



Mikkelin kaupungin ulkokuntosalien kehittämissuunnitelma

Paula Ahman

Haaga-Helia ammattikorkeakoulu

Liikunnanohjaaja YAMK

Liikuntajohtaminen

Master-opinnäytetyö

2022

Tiivistelmä

Tekijä Paula Åhman
Tutkinto Liikunnanohjaaja (YAMK)
Raportin/Opinnäytetyön nimi Mikkelin kaupungin ulkokuntosalien kehittämissuunnitelma
Sivu- ja liitesivumäärä 61+18
<p>Mikkelissä keväällä 2020 tehdyn kuntalaiskyselyn perusteella mikkeliläisten ensisijainen liikunta- paikkatoive oli ulkokuntosali. Tämän kehittämistyön tavoitteena oli selvittää kuntalaisten toiveet ulkokuntosalin sijainnista ja sinne valittavista välineistä. Tavoitteena oli lisäksi laatia kaupungin liikuntapalveluille kehittämissuunnitelma ja selvittää miten ulkokuntosalien vaikuttavuutta voitai- siin arvioida Mikkelissä.</p> <p>Kehittämistyö toteutui kehittämistyön prosessin mukaisesti. Käytetyt menetelmät olivat kunta- laiskysely, benchmarkkaus sekä asiantuntijakeskustelu, jonka pohjana käytettiin kyselytutkimuk- sesta saatuja tuloksia. Asiantuntijakeskustelulla luotiin linjauksia tulevalle kehittämissuunnitel- malle, joihin tämän kehittämistyön tulokset pohjautuvat. Teoriapohjassa tuotiin esille kunnan vel- vollisuudet palveluiden tarjoajana ja kuntalaisten kuulijana sekä palveluiden vaikuttavuuden ar- viointia.</p> <p>Kuntalaiskyselyssä ilmeni ulkokuntosalien toivotuimpien sijoituskohteiden olevan kaupungin keskusta ja liikunta-alue Kalevankangas. Suosituimpia välineitoiveita olivat sisäkuntosalilaitteita muistuttavat painopakalliset laitteet ja laitteet, joissa harjoitus tehdään oman kehon vastuksella sekä Street Workout -tyyppiset nivelettömät laitteet. Asiantuntijatyöryhmän keskustelussa ensi- sijaisesti hankittaviksi välineiksi valikoitui painopakalliset laitteet, sijoituskohteeksi keskustassa sijaitseva Urheilupuisto. Toiseksi kehittämiskohteeksi nousi Kalevankangas, jonne suositellaan muutamia painopakallisia laitteita tutkimuksessa Crossfit -tyylisiksi luokiteltujen laitteiden sekä Street Workout -tyylisten välineiden lisäksi. Vaikuttavuuden mittaamiseksi tulee valita uusituista ulkokuntosaleista johtuvat oletetut vaikutukset, kuten kävijöiden lisääntyminen alueella, ja analy- soida vaikuttavuutta kyseisten lukujen valossa. Urheilupuiston laitteisiin ehdotetaan asennetta- vaksi käyttölaskurit, jotka kertovat laitteissa suoritettujen toistojen ja sarjojen määrät sekä mihin aikaan laitetta on käytetty. Kalevankankaan alueelle suositellaan videoseurantaa, joka säilyttää henkilön anonyymiyden, mutta antaa tietoa tämän sukupuolesta, harjoitteluun käyttämistä lait- teista sekä toistojen suoritusmääristä. Lisäksi ohjelma luokittelee, onko kuntoilija lapsi vai aiku- nen.</p> <p>Työn tuloksena syntyi ulkokuntosalien kehittämissuunnitelma, josta ilmenee kohde, välineistö sekä käytettävät mittarit. Kehittämissuunnitelman avulla Mikkelin kaupunki voi kehittää ulkokun- tosaleja ja jatkaa niiden suunnittelua tulevaisuudessa. Kuntalaiskyselyyn käytetty pohja on uu- delleenkäytettävissä pienten lausekorjausten myötä.</p>
Asiasanat Ulkoliikuntapaikat, lähiliikunta, ulkokuntosali, vaikuttavuus, kunta

Abstract

Author(s) Paula Ahman
Degree program Master's Degree Programme in Sport
Title Development plan for outdoor gyms in the city of Mikkeli
Sivu- ja liitesivumäärä 61+18
<p>According to a municipal survey conducted in the city of Mikkeli in the spring of 2020, the primary desire for sports venues in Mikkeli was an outdoor gym. The aim of this development work was to find out where the local people want an outdoor gym to be placed and what kind of equipment they want there to be. The aim was also to make a development plan for the city's sports services and to find out how the effectiveness of outdoor gyms in Mikkeli could be evaluated.</p> <p>The development work was carried out in accordance with the development work process. The methods used were the municipal survey, benchmarking, and specialist discussion, which was based on the results of the survey. The specialist discussion provided guidelines for the future development plan on which the results of this development work are based. The theoretical basis outlines the municipality's responsibilities as a service provider and a listener to the residents, as well as an evaluation of the effectiveness of the services.</p> <p>The municipal survey revealed that the most desirable destinations for the outdoor gyms are in the city center and the Kalevankangas sports area. The most popular wishes for the equipment were weight-induced equipment and equipment reminiscent of indoor gym equipment, where the exercise is performed with the resistance of one's own body, as well as Street Workout type equipment. In the discussion of the specialist working group, weightbased equipment were chosen as the primary equipment and they would be placed in the sports park in the city center. The second development target is Kalevankangas. Equipment recommended there are few weightbased devices with Crossfit and Street Workout type equipment. To measure effectiveness, it is recommended to select the expected impact due to the renovated outdoor gyms, increase the number of visitors to the area and monitor its development. It is proposed to install usage counters on the equipment of the sports park, which indicate the number of repetitions performed on the equipment. In the Kalevankangas area, video surveillance is recommended, which preserves the anonymity of the person, but provides information about the person's gender, the equipment used for training, and the number of repetitions performed. In addition, the program categorizes whether the user is a child or an adult.</p> <p>The result of the work was a plan for the development of outdoor gyms, which shows the object, equipment, and indicators. With the help of the development plan, the City of Mikkeli can develop outdoor halls and continue planning them in the future. The base used for the municipal survey can be reused with some grammar corrections.</p>
Keywords outdoor sports venues, local sports, outdoor gym, effectiveness, municipality

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Kunnalliset liikuntapalvelut	3
2.1	Kunnan vastuu ja velvollisuus	4
2.2	Valtion velvollisuus	5
2.3	Liikunnan merkitys.....	6
2.4	Väestön muutos	10
2.5	Yhteiskunnan muutos.....	11
2.6	Koronan vaikutus	13
3	Liikuntapaikkarakentaminen	14
3.1	Rahoitus.....	14
3.2	Sote -uudistus ja Hyte -kerroin	15
3.3	Kilpailutus.....	16
3.4	Lähiliikuntapaikat.....	17
3.5	Ulkokuntosalit.....	18
4	Palveluiden vaikutusten arviointi.....	20
4.1	Vaikutusten ennakoarviointi kunnallisessa päätöksenteossa	20
4.2	Vaikuttavuusinvestoiminen	21
4.3	Vaikuttavuusketju	22
4.4	Vaikuttavuuden mittaaminen	23
5	Mikkelin kaupunki	25
5.1	Mikkelin kaupungin liikuntapalvelut.....	26
5.2	Liikkuva Mikkelä 2030 suunta-asiakirja.....	27
5.3	Nykytila	30
6	Kehittämistyön tavoite	33
7	Kehittämistyön prosessi.....	34
7.1	Prosessin vaiheet.....	34
7.2	Kehittämismenetelmät.....	36
7.2.1	Benchmarkkaus	36
7.2.2	Kyselytutkimus.....	39
7.2.3	Asiantuntijakeskustelu	40
8	Tulokset.....	42
8.1	Ulkokuntosalien nykytila	42
8.2	Tulevaisuus.....	46
8.3	Asiantuntijakeskustelun yhteenveto.....	50
9	Kehittämissuunnitelma	52

9.1	Sijainnit ja laitteet	53
9.2	Ulkokuntosalien vaikuttavuuden arvioiminen	55
9.3	Turvallisuus	57
10	Pohdinta	58
	Lähteet.....	62
	Liitteet	70
	Liite 1. Kuntalaiskysely	70
	Liite 2. Kuntalaiskyselyn tiedote.....	82
	Liite 3. Kuntalaiskyselyn tiedote uimahalleille	83
	Liite 4. Mediatiedote	84
	Liite 5. Mallikysymykset asiantuntijatyöryhmälle	85
	Liite 6. Asiantuntijakeskustelun teemat.....	86
	Liite 7. Ulkokuntoiluvälineiden tarkastuslistat huoltohenkilökunnalle	87
	Liite 8. Ulkokuntoilualueiden ohjetaulun sisältö.....	88

1 Johdanto

Liikunta vaikuttaa myönteisesti ihmisen fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen terveyteen. Aktiivinen elämäntapa parantaa henkilön koettua elämänlaatua sekä kognition eri osa-alueita, kuten muistia. Liikunta auttaa nukkumaan paremmin ja hallitsemaan stressiä, sen on todettu myös ennaltaehkäisevän useita sairauksia ja auttavan niiden hoidossa. Säännöllinen liikunnan harrastaminen vähentää masennuksen oireita sekä ehkäisee sosiaalista syrjäytymistä etenkin ikääntyvien joukossa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL 2020.)

Suomalaisten fyysisestä aktiivisuudesta suurin osa tapahtuu ulkoilureiteillä ja -poluilla, kevyen liikenteen väylillä sekä luonnossa ja kotien lähetyillä. Rakennettu liikuntaympäristö, johon lähiliikuntapaikat kuuluvat, ovat yksi väestön liikunnalliseen aktiivisuuteen vaikuttavasta elinympäristöstä. (Liikuntapaikkarakentamisen suunta-asiakirja 2014, 15.) Liikuntapaikkarakentamisen ihanteena voi pitää liikunta-aktiivisuuden lisäämistä ja liikkumisen tasa-arvon edistämistä. Lähiliikuntapaikat mahdollistavat liikunnan harrastamisen sosioekonomisista tilanteista, mahdollisista liikunta- tai toimintakykyrajoitteista tai muista liikkujiin itseensä liittyvistä syistä riippumatta. (Liikuntapaikkarakentamisen suunta 2011, 25.)

Tutkimustulokset osoittavat liikkumattomuuden aiheuttavan lisäkustannuksia terveydenhuollon suoriin kustannuksiin sekä menetettyjen työpanosten muodossa myös tuottavuuskustannuksiin. Nämä yhdessä koti- ja laitoshuollon kustannusten sekä syrjäytymisen ja sosiaalietuuksien lisäkustannusten kanssa muodostavat Suomessa vähintään 3,2 miljardin euron vuotuiset kustannukset ja tuottavuuden menetykset, mutta voivat nousta jopa 7,5 miljardiin euroon. (Vasankari & Kolu 2018, 1.)

Liikuntaa edistämällä voidaan aikaansaada huomattavia yhteiskunnallisia säästöjä. (THL 2019.) Liikuntaharjoittelulla voidaan parantaa toimintakyvyn eri osa-alueita kuten tasapainoa, kävelykykyä ja omatoimista askareista suoriutumista, mikä onkin ikääntyneiden tärkein kotona asumisen kriteeri ja mikä vaikuttaa näin olleen suoraan terveydenhuollon kustannuksiin. Aikuisiällä liikunnalla voidaan tukea työkyvyn ylläpitämistä ja ehkäistä lihas- ja luukatoa. Lihasvoimaa vaaditaan kaikkien arjesta suoriutumiseen. Sen tehokkain harjoitusmuoto on voimaharjoittelu suhteellisen suurilla vastuksilla. (Liikunta: Käypä hoito -suositus 2016.)

Mikkelin kaupungin liikuntapalvelut julkaisi keväällä 2021 Liikkuva Mikkelä 2030 suunta-asiakirjan, jonka kuntalaiskyselyosiossa nousi esille lähiliikuntapaikkatoive ulkokuntosalista. Tämä kehittämis-työ kartoittaa kuntalaisten mielipiteet ulkokuntosalin sijoittamisesta ja laitetoiveista kuntalaiskyselyllä, vieden tulokset asiantuntijatyöryhmän käsiteltäväksi. Kyselyn ja asiantuntijatyöryhmän

lisäksi työssä käytetään benchmarkkausta. Lopputuloksena syntyy kehittämissuunnitelma, jossa on huomioitu, miten ulkokuntosalien vaikuttavuutta voidaan arvioida.

”Liike on lääke” sanonta lienee tuttu jokaiselle tämän tekstin lukijalle. Tämän kehittämistyön tavoite on muuntaa sanonta toteen lisäämällä liikettä laatimalla Mikkelin kaupungille ulkokuntosalien kehittämissuunnitelma tulevalle viidelle vuodelle ja lääkittää kuntalaisten fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia suunnitelmien toteuduttua.

2 Kunnalliset liikuntapalvelut

Suomessa on yli 300 eri kokoista ja rakenteeltaan erilaista kuntaa. Sijaintiin ja kunnan väkimäärään katsomatta, jokaisen kunnan on hoidettava samat lakisääteiset tehtävät. (Ahonen-Walker 2021.) SmartSport (2020, 46) on laatinut kuntien liikuntapalveluiden lainsäädännöllisen kehikon neljän lain pohjalta (kuva 1), Ahonen-Walker puolestaan laskee kolmen kuntia keskeisesti koskevan lain ohjaavan liikunnan edistämistä kunnissa. Molemmat mieltävät perustuslain (731/1999) kaiken pohjaksi. Lailla taataan henkilöiden perusoikeudet, varallisuudesta riippumatta, sekä kuntien itsehallinto. Kuntalaki (410/2015) määrittää kunnan velvollisuudeksi kehittää asukkaiden hyvinvointia sekä alueen elinvoimaa. Liikuntalaki (390/2015) ohjaa kuntia aiempia täsmällisemmin toteuttamaan liikunnan edistämistä ja liikunnan edellytysten luomista eri toimialojen yhteistyössä, laajentaen kohdetta uusiin ja passiivisiin väestöryhmiin. Ahonen-Walker jättää listaltaan SmartSportin sinne nostaman terveydenhuoltolain (1326/2010), joka velvoittaa kuntia seuraamaan eri väestöryhmien hyvinvointia ja terveyttä. Laki määrää kunnan eri toimialojen yhteistyöstä terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi, mikä puolestaan tukee liikuntalain yhteistyömääritelmää.



Kuva 1. Kuntien liikuntapalveluiden lainsäädännöllinen kehikko (SmartSport, 2020)

2.1 Kunnan vastuu ja velvollisuus

Suomen perustuslaki määrää julkisen vallan, kuten kunnan, turvaamaan asukkaillaan riittävät sosiaali- ja terveystalvet. Lisäksi kunnan velvollisuus on edistää väestön terveyttä. (Perustuslaki 1:19§.) Niin maksuton perusopetus, kuin mahdollisuus itsensä kehittämiseen kykyjen ja erityistarpeiden mukaisesti varallisuuteen katsomatta, on turvattava. (Perustuslaki 1:16§.) Kuntalain (410/2015 1:2§) mukaan kunta edistää asukkaidensa hyvinvointia ja alueensa elinvoimaa sekä järjestää asukkailleen palvelut taloudellisesti, sosiaalisesti ja ympäristöllisesti kestäväällä tavalla.

Liikuntalaki velvoittaa kunnan huolehtimaan jokaisesta asukkaastaan. Liikuntapaikkarakentamisessa ja yleisten liikuntapalveluiden tarjonnassa tulee ottaa huomioon eri väestöryhmien tarpeet ja pyrkiä vähentämään ihmisten eriarvoisuutta liikunnassa, mahdollistaen samalla fyysisen toimintakyvyn ylläpito ja kehittäminen. Väestön terveyttä ja hyvinvointia on edistettävä tukien mm. lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä. Laki pitää sisällään myös huippu-urheilun edistämisen ja eettiset periaatteet, sekä yleensäkin rehellisyyden liikunnassa. Lähtökohtina toteuttamisessa ovat yhdenvertaisuus, yhteisöllisyys, tasa-arvo, monikulttuurisuus, ympäristön kunnioittaminen, kestävä kehitys sekä terveelliset elämäntavat. (Liikuntalaki 1:2§.)

Jotta yllä oleviin tavoitteisiin päästäisiin, tulee kunnan luoda edellytyksiä asukkaiden liikkumiselle. Liikuntapalveluita on järjestettävä huomioiden eri kohderyhmät, samoin terveyttä ja hyvinvointia edistävää liikuntaa. Seura- ja kansalaistoimintaa on tuettava ja olemassa olevia liikuntapaikkoja on ylläpidettävä sekä uusia rakennettava. Valtioneuvoston (2018, 11) mukaan kunnat tukevat liikuntaa parhaiten luomalla liikunnalle otollisia olosuhteita liikuntapaikkojen muodossa, sekä ylläpitämällä niiden kuntoa. Mainittujen toimien tulisi toteutua eri toimialojen yhteistyönä niin paikallista, kuntien välistä, kuin alueellistakin yhteistyötä kehittäen. Oleellista kunnan toimiessa lain edellyttämällä tavalla on, ettei se toimi markkinoilla kilpailijana yksityisille yrittäjille, ellei kunnan toimintaa toteuteta liiketoiminnallisina tavoittein ja perustein. (Liikuntalaki 1:5§.) Olympiakomitea (2021, 8) tuo esiin kuntien osuuden liikunnan rahoittamisessa, mikä on lähes viisi kertaa enemmän kuin valtion rahoitus.

Ahonen-Walkerin (2021) mukaan liikuntapalvelut tekevät yleisimmin yhteistyötä sosiaali- ja terveystoimen, opetustoimen, nuoriso- ja kulttuuritoimen sekä liikenne-, ympäristö- ja kaavoitustoimen kanssa. Tällaisella sektorirajoja ylittävällä yhteistyöllä pystytään vahvistamaan liikunnan asemaa niin hyvinvointi- ja terveystalvitiikan osalta, kuin liikunnan strategista kehittämistäkin. Kuntalaisten liikunta-aktiivisuuden edistäminen kuntastrategian kautta on erinomainen keino tehdä edistämistyötä laaja-alaisesti. Myös paikallista yhteistyötä eri toimijoiden kanssa tulee kehittää. Tällöin parhaimpaan tulokseen päästään, kun suunnittelussa ja toteuttamisessa pidetään mukana eri sidosryhmiä. Kunnan ei tule myöskään unohtaa kuntien välistä ja alueellista yhteistyötä. Syytä on myös huolehtia omalle kunnalle suotuisista olosuhteista ja tarpeisiin sopivista toimintamuodoista. Myös

valtioneuvosto (2018,18) korostaa, että yhteistyö kunnan, maakunnan, kansalaisjärjestöjen ja yritysten välillä on välttämätöntä terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen näkökulmasta. Vaikka Ahonen-Walker (2021) kirjoittaa yhteistyöstä, ei hän tuo esille terveydenhuoltolakia, jonka tarkoituksena on mm. parantaa terveydenhuollon toimijoiden, kunnan eri toimialojen välistä sekä muiden toimijoiden kanssa tehtävää yhteistyötä terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi sekä sosiaali- ja terveydenhuollon järjestämisessä (Terveydenhuoltolakia 1326/2010 1:2§). Yhteistyötä tehtäessä ei tule unohtaa kuntalaisten oikeutta vaikuttamiseen, mistä mainitaan sekä terveydenhuoltolain pykälässä 12, että kuntalain pykälässä 22.

Kunnan tulee myös kuulla asukkaitaan liikuntaa koskevissa keskeisissä päätöksissä osana kuntalain 27 §:ssä säädettyä kunnan velvollisuutta huolehtia asukkaiden osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuuksista. Kunnan tulee arvioida asukkaitensa liikunta-aktiivisuutta osana terveydenhuoltolain (1326/2010) 12 §:ssä tarkoitettua terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä (Liikuntalaki 390/2015 1:5§).

2.2 Valtion velvollisuus

Liikuntapolitiikan yleisestä johdosta, kehittämisestä, yhteensovittamisesta ja liikunnan yleisten edellytysten luomisesta valtionhallinnossa vastaa Opetus- ja kulttuuriministeriö (OKM). Valtioneuvoston selonteossa (2018) korostetaan, miten tärkeää on, että liikunta-asioista päättää sama ministeriö, jonka vastuulla on muukin koulutus-, sivistys- ja kulttuuritoiminta. Valtion liikuntaneuvosto toimii Opetus- ja kulttuuriministeriön asiantuntijaelimenä ja asettaa liikuntaneuvoston eduskunnan toimikaudeksi. Neuvoston alla toimii eri jaostoja asioiden valmistelua varten, sillä neuvoston tehtävänä on tehdä aloitteita ja esityksiä liikunnan kehittämiseksi. Neuvosto käsittelee liikunnan kannalta periaatteellisesti tärkeitä ja laajakantoisia asioita sekä arvioi valtionhallinnon toimipiteiden vaikutuksia suhteessa liikuntaan. Neuvosto antaa myös lausuntoja liikuntamäärärahojen käytöstä oman toimialansa kohdalta. Alueellinen maakunnan liiton asettama liikuntaneuvosto on asiantuntijaelimenä Aluehallintovirastossa. Molempien neuvostojen kokoonpanoista, tehtävistä ja asettamisesta säädetään valtioneuvoston asetuksella. (Liikuntalaki 1:4–7§; Valtioneuvosto 2018, 42.)

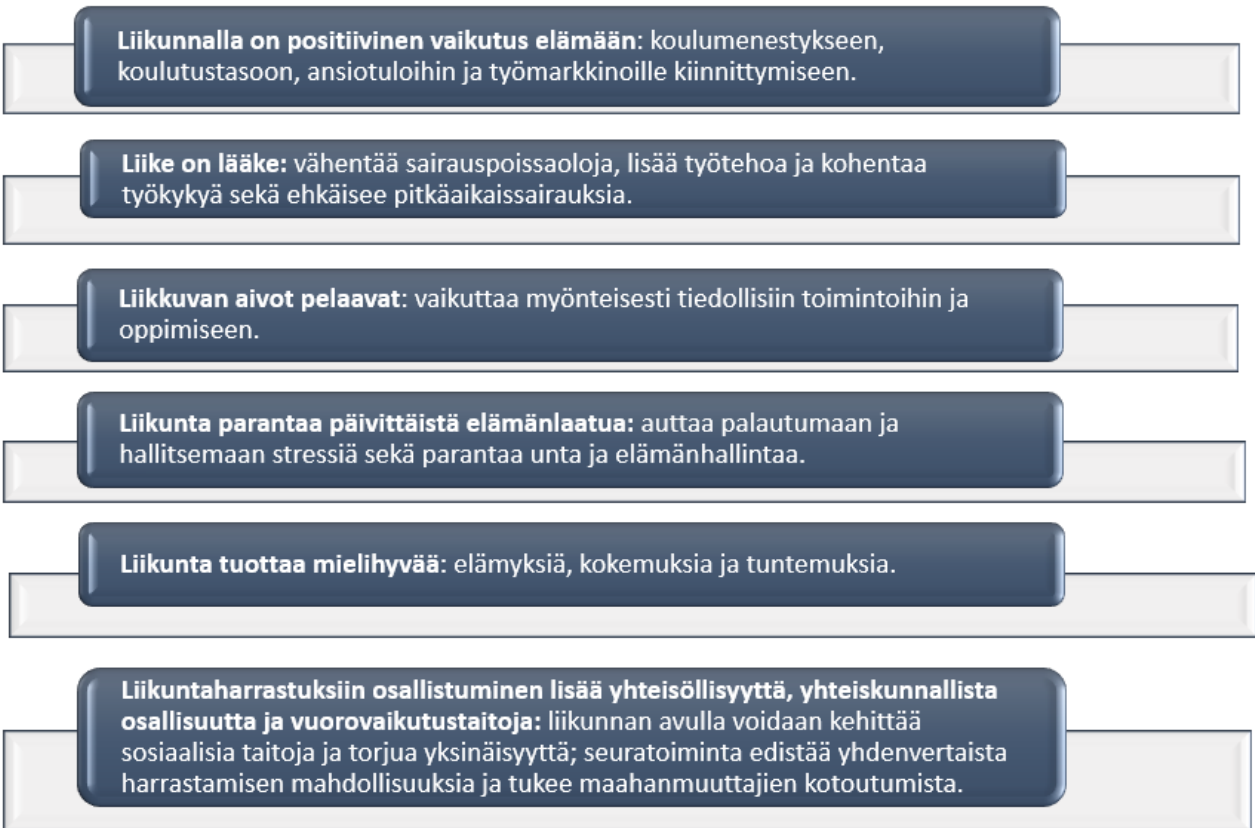
Aluehallintovirastot vastaavat liikunnan aluehallinnon tehtävistä, joista säädetään tarkemmin valtioneuvoston asetuksella. Neuvosto käsittelee laajakantoisia ja periaatteellisesti tärkeitä asioita liikunnan näkökulmasta. Lisäksi sen tehtävä on arvioida valtionhallinnon toimenpiteiden vaikutuksia liikuntakentällä sekä tehdä esitteitä ja aloitteita liikunnan kehittämiseksi. Tehtävää hoitaessaan valtion on oltava yhteistyössä kuntien, kansalaisjärjestöjen ja muiden liikunta-alan toimijoiden kanssa tarpeen niin vaatiessa. Valtioneuvosto suosittaa tulevaisuudessa perustettavan liikuntapolitiikan koordinaatioelimen, joka olisi valtioneuvoston nimeämä ja OKM:n johtama ja siinä olisi edustettuna kaikki ministeriöt, jotka millään tapaa liittyvät fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan edistämiseen.

Nykyinen yhteistyö ministeriöiden välillä toimii hyvin, mutta se on jakautunut useisiin eri toimielimiin. Perustettavan uuden yhtenäisen toimielimen tarkoitus on lisätä poikkihallinnollista yhteistyötä. (Liikuntalaki 1:6–7§; Valtioneuvosto 2018, 42–43.)

2.3 Liikunnan merkitys

Liikunnalla on ihmiselle itseisarvoinen merkitys. Jokaisella ihmisellä on oikeus saada nautintoa, mielihyvää ja positiivisia kokemuksia liikunnasta (Valtioneuvosto 2018, 16). Olympiakomitea (2021) on jäsenellyt syitä liikunnan tukemiseksi (kuva 2). Komitea nostaa listalleen valtioneuvostonkin mainitseman liikunnan tuottaman mielihyvän erilaisten kokemusten ja elämysten kautta. Liikunnan positiivinen heijastusvaikutus oppimiseen ja tiedollisiin toimintoihin johtaa parempaan koulumenestykseen ja sitä kautta koulutustasoon, työelämään kiinnittymiseen ja näin ollen myös ansiotasoon. Samanaikaisesti liikunnallinen aktiivisuus vähentää sairaspöissaoloja ja ehkäisee pitkäaikaissairauksia ja sen katsotaan myös parantavan työtehoa. Vaikutuksista voi tulkita hyötyvän niin liikkuvan työntekijän kuin hänen työnantajansakin. Liikunnan katsotaan yksinkertaisesti parantavan elämänlaatua auttamalla hallitsemaan stressiä ja elämänhallintaa ylipäätään sekä palautumaan kuorimituksesta unenlaatua parantamalla. Jokainen näistä listatuista syistä on jo itsessään riittävä kertomaan liikunnan tärkeydestä. Viimeisimpänä listalla olevaa yhteisöllisyyden lisäämisen merkitystä, sosiaalista kanssakäymistä ja yhteiskunnallista osallisuutta liikunnan avulla ei voi liikaa korostaa tämänhetkisessä koronapandemian runtelemassa maailmassa. Olympiakomitean (2021) mukaan liikunta ja urheilu onkin Suomen suurin kansanliike. Seuratoimintaan osallistuu 1,8 miljoonaa suomalaista, lisäksi seuratoiminnassa on mukana 500 000 vapaaehtoista ja 160 000 vapaaehtoista ohjaajaa ja valmentajaa. Kun lukuun ynnätään kaikki omatoimisesti liikkuvat kansalaiset, on määrä merkittävä. Vuori (2018, 29) huomauttaa liikunnan olevan yhtä lailla välttämätöntä kuin uni ja ravinto, mutta ravinnon ja unen puutteet koetaan nopeammin kuin heikommin ja hitaammin havaittavat lihastoiminnan puutteet.

Liikuntaa kannattaa tukea, koska



Kuva 2. Liikunnan tukemisen perustelut (mukaillen Olympiakomitea 2021)

Kuten yksilön, on liikunnalla suuri myönteinen vaikutus myös yhteiskunnan kannalta. Valtioneuvosto (2018, 16) on tutkimuksillaan osoittanut liikunnan hyödyn useiden kansansairauksien, kuten tuki- ja liikuntaelinsairauksien, ylipainon, diabeteksen ja mielenterveysongelmien ehkäisyssä ja hoidossa. Liikunta vaikuttaakin ihmiseen myönteisesti kaikilla kolmella osa-alueella, niin fyysisellä, psyykkisellä kuin sosiaalisellakin. Liikunta on välttämätön edellytys lasten ja nuorten terveelle ja turvalliselle kasvulle ja kehitykselle, se vaikuttaa myös ihmisten kykyyn asua itsenäisesti kotona laitoshuollon sijaan. Väestön ikääntyessä tällä on suora vaikutus terveydenhuoltoon ja sen kanto-kykyyn. Liikkumattomuus ei ole ainoastaan Suomen ja suomalaisten ongelma, vaan se on nousmassa koko maailmanlaajuisesti kansanterveydelliseksi ongelmaksi. (Valtioneuvosto 2018, 16.) Maailman terveysjärjestön (WHO) (2014), mukaan riittämätön fyysinen aktiivisuus onkin tupakoinnin, liiallisen suolan saannin ja alkoholin käytön rinnalla yksi neljästä tärkeimmästä tarttumattomien tautien kuolleisuuteen liittyvistä elintavoista. Liikkumattomuuden hinta

Suomessa Käypä Hoito -terveysliikuntasuosituksukset kannustavat terveyden ylläpitämiseksi vähintään kahteen ja puoleen tuntiin kohtuukuormittavaa kestävyysliikuntaa, tai vaihtoehtoisesti tuntiin ja viiteentoista minuuttiin raskaampaa kestävyysliikuntaa viikossa. Lisäksi viikon aikana tulisi

suorittaa vähintään kaksi kertaa lihaskuntoa ylläpitävää tai kehittävää liikuntaa. UKK-instituutti (2022) mainitsee vastaavissa suosituksissaan lihaskunnan rinnalla liikehallinnan. Kroonisten kanssairauksien itsenäinen riskitekijä on pitkään jatkuva paikallaanolo, riippumatta tavoittaako henkilö terveystuositukset vai ei. (Chau ym. 2013.) Terveiden ja hyvinvoinninlaitoksen 2021 julkaisema FinTerveys 2017 -tutkimus osoittaa, että vain kolmannes suomalaisista saavuttaa terveystuositukset, noin puolet tavoittaa kestävyysliikuntasuositukset. Yli puolet alle 30-vuotiaista liikkuu suositusten mukaisesti, kun taas yli 80-vuotiaista miehistä vain 13 %, ja naisista 9 % saavutti asetetut tavoitteet. Tutkimustuloksena voikin todeta, että mitä vanhemmista ihmisistä on kyse, sitä harvemmin terveystuositukset saavutettiin.

WHO:n (2018) liikuntasuositukset eroavat suomalaisista suosituksista aerobisen harjoittelun osalta. WHO suosittaa aikuisille viikon aikana 2,5–5 h kohtuukuormittavana tai tunti viisitoista minuuttia tehokkaana aerobisena harjoitteluna, tai vastaavasti näiden yhdistelmää. Chilessä vuosien 2006–2017 välillä tehty tutkimus osoittaa ulkokuntosalien lisäämisellä voivan olla myönteinen vaikutus aikuisten liikuntasuositusten saavuttamiseen. (Oliveros, Serón, Lanás & Bangdiwala 2021.)

Liikkumattomuus, fyysinen inaktiivisuus, on tila, jossa lihakset toimivat erittäin vähän tai ei ollenkaan. Kun lihastoimintojen aiheuttamat biologiset virikkeet ovat pidemmällä aikavälillä vähäisiä tai puuttuvat kokonaan, aiheutuu kehoon muutoksia. Lopputuloksena on kehon rakenteiden rappeutuminen, toimintojen huononeminen, väheneminen ja epätasapaino. Nämä vaikutukset on tiedostettu jo pitkään, mutta tutkimaan niitä on alettu vasta viime vuosikymmeninä ihmisten liikkumattomuuden lisääntyä. (Vuori 2018, 29–30.)

WHO:n vuonna 2018 julkaiseman maailmanlaajuisen fyysisen aktiivisuuden toimintasuunnitelman vuosille 2018–2030 tutkimustulosten mukaan fyysinen passiivisuus on lisääntynyt maailmanlaajuisesti. Passiivisia 11–17-vuotiaita nuoria, jotka eivät saavuta WHO:n liikuntasuosituksia, oli vuonna 2010 julkaistussa tutkimuksessa jopa 81 %. Aikuisistakin 23 % luokitellaan passiivisiksi. Eurooppa kuuluu aikuisväestön osalta korkean fyysisen passiivisuuden maihin. (WHO 2018, 15.)

Lähtulevaisuus tuo haasteita julkiselle sektorille. Ikääntyneiden osuus väestöstä kasvaa, mikä heikentää niin sanottua taloudellista hoitotukea, kun työvoiman ulkopuolella olevien ryhmien, kuten eläkeläisten sekä työttömien määrä kasvaa suhteessa työikäisiin. (Tilastokeskus 2021.) Terveystuosten menot ovat kasvaneet vuosittain kaikissa suurissa toiminnoissa, ikääntyneiden ja vammaisten pitkäaikais- ja kotihoidon menot olivat vuonna 2019 kolmanneksi suurentunein menoerä. Ikääntyneiden määrän kasvu väestössä, heidän liikkumattomuutensa ja taloudelliset ennusteet eivät lupaa hyvää valtakunnallisella tasolla. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos THL 2019.)

Vuonna 2013 fyysinen passiivisuus maksoi yhteiskunnalle ja terveydenhuollolle maailmanlaajuisesti vähintään 54 miljardia dollaria. Jotta fyysinen passiivisuus ei lisää terveydenhuollon kustannuksia, on tärkeää tunnistaa liikunta osana sairauksien ennaltaehkäisyä ja hoitoa. (WHO 2018.) Suomessa viimeisen kymmenen vuoden aikana asukasta kohden lasketut terveydenhuollon menot ovat kasvaneet noin 5 % vuosivauhdilla (Matveinen ym. 2017). Vähäisen fyysisen aktiivisuuden aiheuttamat suorat kustannukset ovat 595 miljoonaa euroa, joka on 3,0 % Suomen terveydenhuollon kokonaismenoista (Kolu & Vasankari 2018, 20). Kuvassa 3 näkyy miten liikkumattomuus, eli vähäinen fyysinen aktiivisuus, aiheuttaa vuotuisia lisäkustannuksia menetettyjen työpanosten osalta sekä terveydenhuollon suorissa kustannuksissa, että tuottavuuskustannuksissa. Liikkumattomuus aiheuttaa myös sosiaalietuuksien lisäkustannuksia, syrjäytymisen kustannuksia ja ikääntyneiden koti- ja laitoshoidon kustannuksia. (Kolu ym. 2018, 1.) THL (2022) huomauttaa sosiaali- ja terveydenhuollon kustannusten kasvun hillitsemisen vaativan hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen toteutumista ihmisen arkiympäristössä.

Kääntöpuolena liikunnalle ja arkiliikunnalle on niiden mukanaan tuomat tapaturmat, pahimmillaan jopa kuolemaan johtavat onnettomuudet. (Jääskeläinen 2018, 2.) Traficom (2022) tilastojen mukaan vuonna 2021 tieliikenteessä kuolleista 11 % oli jalankulkijoita, pyöräilijöitä heistä oli 10 %. Valtiovalta on asettanut tavoitteeksi arkiliikunnan määrän kohoamisen reilussa kymmenessä vuodessa 30 prosentilla. Jotta tavoitteeseen päästäisiin, vaatii se terveydenhuoltohenkilöstön ja liikunta-alan toimijoiden liikunta-aktiivisuuden puheeksi ottamista tilanteissa, joissa fyysisellä aktiivisuudella voidaan hoitaa tai ehkäistä sairauksia. (Kolu 2018, 40.) Jääskeläinen (2018, 13) tuo esiin kuntien velvollisuuden toteuttaa turvallisia pyöräilyolosuhteita. Valtakunnalliset tutkimukset osoittavat yhden euron investointien pyöräiteihin palautuvan moninkertaisina takaisin, sillä esimerkiksi suomalaisten lisätessä kävelyä 20 prosentilla, tuottaisi se yhteensä 3,3 miljardin edestä terveys-hyötyjä. Vastaava luku pyöräilyn lisäämisellä tuottaisi hyötyjä 1,1 miljardin edestä. (Jääskeläinen 2018, 9.)

Liikkumattomuuden aiheuttamat vuotuiset kustannukset



Kuva 3. Liikkumattomuuden vuotuiset kustannukset (kuvakaappaus Kolu ym. 2018,1)

2.4 Väestön muutos

Vielä vuonna 2018 Valtioneuvosto kirjasi yhdeksi globaaliksi yhteiskunnan muutokseksi kaupungistumisen, mikä mahdollisesti vähentää arkiliikuntaa, mutta toisaalta tuo liikuntapalveluja saavutettavimmiksi. Kuntaliitto (2018,12) ennustaa vuonna 2030 yli 70 %:n maailman väestöstä asuvan kaupungeissa, Suomessa ilmiötä kiihdyttää maahanmuutto. Koronan myötä muuttoliike on kuitenkin suuntautunut viime vuosina myös pois päin kaupungeista. (Tilastokeskus, 2021.) Syntyvyyden lasku ja toisaalta ikääntyneiden lisääntyminen synnyttää Suomeen polarisaatiota. Maahanmuutto Suomeen on kasvanut viime vuosina ja se keskittyy suurimpiin kaupunkeihin. (Kuntaliitto 2018, 12–13.) Maahanmuuttovirasto esimerkiksi arvioi Suomeen saapuvan 40 000–80 000 Ukrainan pakolaisia. (Ahonen 2022.) Pienet kunnat voivat vahvistaa kunnan väestöpohjaa ja elinvoimaa maahanmuuton avulla, mikäli kunta pystyy säilyttämään veto- ja pitovoimansa maahanmuuttajien keskuudessa. Tämän vuoksi kunnan onkin hyvä huomioida työllistämisen ja kotouttamisen ohjelmiaan strategiassaan. (Kuntaliitto 2018, 12.) Eriarvoisuuden poistaminen ja liikunnan samanarvoistaminen kaikille kohderyhmille on WHO:n (2018) laatiman maailmanlaajuisen toimintasuunnitelman

painopiste. Samaisessa julkaisussa ilmenee, että etenkin tytöillä, vanhuksilla, vammaisilla, heikon sosioekonomisen aseman omaavilla henkilöillä, syrjäytyneillä, alkuperäiskansoilla ja maaseutuyhteisöjen asukkailla on maailmanlaajuisesti heikommat mahdollisuudet päästä turvallisiin, edullisiin sekä helposti saatavilla oleviin palveluihin missä voi harjoittaa fyysistä aktiivisuutta.

Koko Euroopan väestö ikääntyy kuluvalla vuosikymmenellä. Suomessa tilanteeseen vaikuttaa sotien jälkeisten ikäluokkien vanheneminen ja toisaalta syntyvyyden lasku, joka on vähentynyt vuosittain vuodesta 2010 lähtien. Myös eläkeläisten määrä kasvaa. Väestön ikääntyessä hoivan tarve nousee, toisaalta ikääntyvän väestön terveys on entistä parempi aiempaa terveellisempien elämäntapojen myötä. Ikääntyneiden varallisuus on aiempaa keskimääräistä parempi, joten rahaa on myös käytettäväksi omaan hyvinvointiin, mikä taas tuo ikääntyvät myös yrittäjien asiakkaisiksi. (Kuntaliitto 2018, 12–13.) Saman vahvistaa Jämsén ja Kukkonen (2017, 21) korostamalla yhteiskunnassa laajenevan kuluttajajoukon olevan ikäihmiset.

2.5 Yhteiskunnan muutos

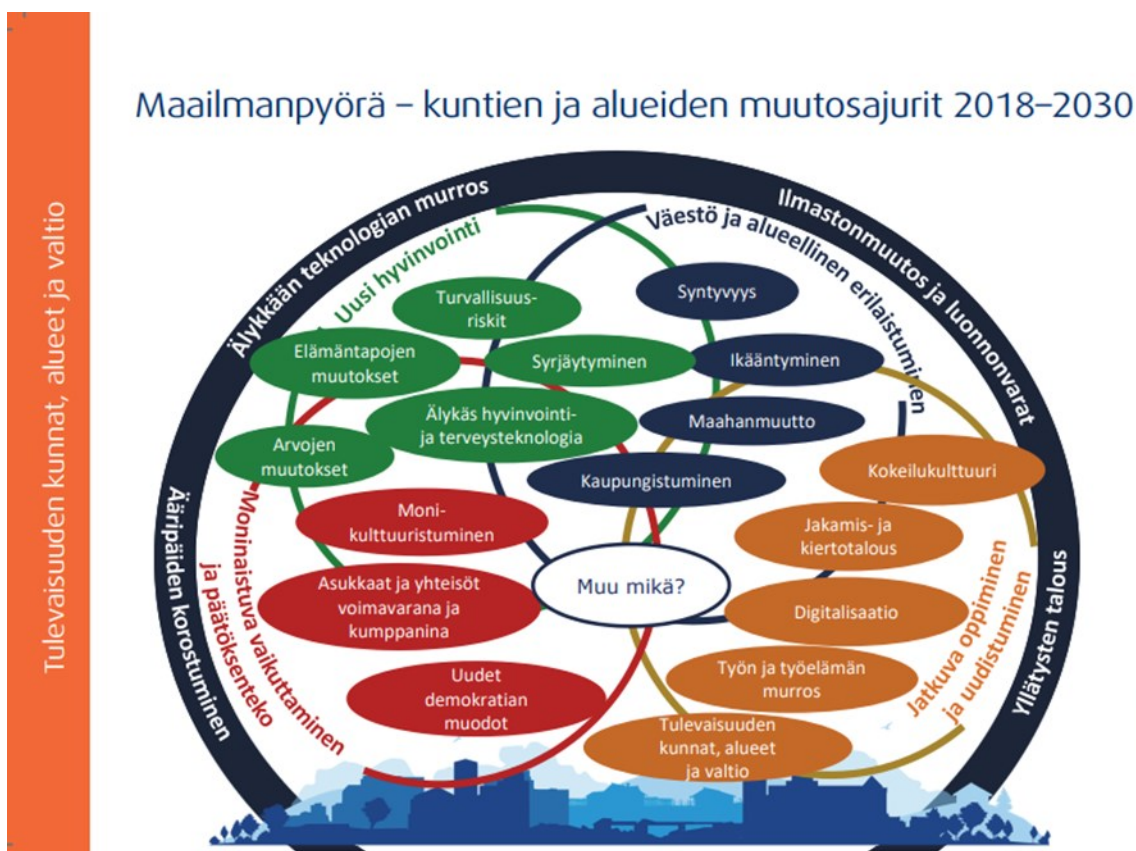
Työelämän muutos näkyy työuran aikana vaihtuvien ja uudistuvien työtehtävien myötä. Digitalisaatio ja muut tekemisen tavat päivittyvät monta kertaa uran aikana ja digitalisaatio lisääntyy myös liikunnassa. Muuttuvassa maailmassa hyvinvointiin auttaa hyvä fyysinen kunto. (Valtioneuvosto 2018, 3–4.) Nyky-yhteiskunnassa työn fyysinen kuormittavuus on vähentynyt ja istuminen sekä passiivinen elämäntapa lisääntynyt (UKK-instituutti 2015). Arkiliikunta on vähentynyt viimeisen 20 vuoden aikana huolestuttavasti, pyörällä ja jalan tehtyjen matkojen osuus on vähentynyt neljä prosenttia, niiden osuuden ollen vuonna 2017 enää 30 % kaikista tehdyistä matkoista. (Jääskeläinen 2018.) Kuntaliitto (2018, 6) ennustaa sairauksia hoitavan sekä ehkäisevän älykkään teknologian mullistavan ihmisten hyvinvointi- ja terveystieteistä sekä käsitystä niihin liittyvistä toimijoista, prosesseista ja rakenteista.

Urheiluseurojen toiminta on muuttumassa enemmän palveluntuottajaorganisaatioiden suuntaan perinteisistä kansalaistoimintayhteisöistä. Lajitarjonta lisääntyy ja toisaalta omatoimisen liikunnan merkitys kasvaa (Valtioneuvosto 2018, 3–4.) Myös kunnilla on painetta talouskasvuun, sillä ainoastaan sen turvin voidaan taata väestön ikääntymisestä syntyvät palvelu- ja investointitarpeet. Ihmisten työnkuvat tulevat uudistumaan, vanhat tehtävät poistumaan ja uudet syntymään. (Kuntaliitto 2018, 7.)

Ympäristökehitys vaikuttaa liikuntapaikkarakentamisen toteuttamistapoihin, joihin vaaditaan ekologisempia toimintatapoja. (Valtioneuvosto 2018, 4.) Kuntaliitto (2018, 6) mukaillee linjaa ennustamalla raaka-aineiden kasvavaa kysyntää ja hintojen nousua, mistä seuraa materiaalivallankumous

esimerkiksi kiertotaloutta hyödyntäen. Samalla ympäristön pilaantumisen, sekä paikallisen terveellisen ja turvallisen elinympäristön ylläpidon painoarvo tulee kasvamaan.

Päätöksenteon uudistuminen on välttämätöntä demokratian kriisiytymisen ehkäisemiseksi. (Kuntaliitto 2018,8.) Uusi demokratia tarkoittaa matalan kynnyksen osallistumista, esimerkiksi verkon kautta tapahtuvien kyselyin, äänestyksin ja vaalein, osallistuvaa budjetointia, asiakas ja kuntalaisraateja, palvelujen yhteiskehittämistä ja verkostojen kautta vaikuttamista. Esimerkiksi sopivat ad hoc -tyyppisesti nousevat julkiset kampanjat, jotka tapahtuvat pääasiassa sosiaalisessa mediassa. Uudenlaisen osallistumisen areenoina toimivat myös erilaiset pop up -tapahtumat. Kansalaisjärjestöjen merkitys näyttää korostuvan uuden demokratian kentässä. Uudenlainen demokratia on entistä enemmän kumppanuuspohjaista yhdessä tekemistä (Kuntaliitto 2018, 8). Parhaimmillaan muutos johtaa siihen, että julkinen sektori ymmärtää entistä laajemmin kansalaisten merkityksen kehittämisen voimavarana. (Kuntaliitto 2018, 8.)



Kuva 4. Kuntien muutosajurit 2018–2030 (kuvakaappaus Kuntaliitto 2019a, 41)

2.6 Koronan vaikutus

Haario ym. julkaisivat (2021, 215–216) tutkimuksen koronapandemian yhteiskunnallisista vaikutuksista. Tulokset perustuvat tietoihin, jotka on kerätty aikavälillä huhtikuu 2020 ja maaliskuu 2021, koronapandemian ensimmäisen ja toisen aallon aikana. Tutkimuksessa käy ilmi koronan vaikuttavan moninaisesti elintapoihin, mutta samankaltaisesti tuloluokkaan katsomatta. Ylemmän koulutusryhmän todetaan vähentäneen työmatkaliikuntaa, oletettavasti etätyön lisääntyttyä, mutta osan heistä lisänneen vapaa-ajan liikuntaa, mahdollisesti kompensoimaan työmatkaliikunnan poisjääntiä. Alin koulutusryhmä raportoi ylempää koulutusryhmää enemmän koronaepidemian heikentäneen taloudellista tilannetta. Valtakunnallisella tutkimuksellaan Ammar, Brach ja Trabelsi (2020) totesivat fyysisen aktiivisuuden vähentyneen koronapandemian aikana. Maailmanlaajuisesti aktiivisuuden vähentymisen on diagnosoinut Fitbit, yhdysvaltalainen aktiivisuusrannekkeita ja älykelloja markkinoivan yritys. Martínez-de-Quel, Suárez-Iglesias ja López-Floresin (2020) sekä Castañeda-Babarro, Arbillaga-Etxarri ja Gutiérrez-Santamarín (2020) toteuttamat pitkittäistutkimukset osoittavat fyysisesti aktiivisten ihmisten vähentäneen liikuntaa liikkumattomia ihmisiä enemmän koronapandemian seurauksena.

Tarficom tilastoista ilmenee, että vuonna 2020 pyöräilijöiden vakavaan loukkaantumiseen johtaneet liikenneonnettomuudet lisääntyivät edellisvuoteen verrattuna. Koronapandemia ja sen seurauksena kasvanut pyöräilyinto selittää lukemien kasvun. (Traficom 2022.)

Etelä-Savon vuoden 2022 urheilugaalan juhlapuheessaan Etelä-Savon maakuntajohtaja Mäkinen (12.3.2022) totesi ihmisten suorastaan rynnänneen ulkoliikuntapaikoille koronapandemian aikana. Valtion liikuntaneuvoston julkaisu (2020:2) todistaa puheen todeksi. Erinäisistä tutkimuksista koottu julkaisu vahvistaa työikäisten siirtyneen ryhmäliikunnasta ja kuntosaliharjoittelusta ulkoliikuntaan. Nuorten suosituimpia liikuntamuotoja on koronan aikana ollut kävely, lihaskuntoharjoittelu ja lenkkeily. Ikääntyneiden ulkoilun määrä on lisääntynyt tai pysynyt ennallaan. Nuorista paljon liikkuvista 84 prosenttia oli vähintään säilyttänyt aktiivisuustasonsa, vähiten liikkuvista 56 prosentilla liikkuminen oli vähentynyt entisestään.

3 Liikuntapaikkarakentaminen

Liikuntaolosuhteet ja niiden tarve vaihtelevat kunnittain. Ikääntyvässä kunnissa resurssit liikuntapaikkojen suunnitelmalliseen rakentamiseen ja riittävään ylläpitoon ovat riittämättömät. Taloudellisesti heikommassa asemassa olevien kuntien avustushakemusmahdollisuudet ovat alhaiset, sillä kunnilla ei ole maksaa omarahoitusosuutta. Seurauksena on, että kunnat todennäköisimmin luopuvat rakentamisesta kokonaan ja pyrkivät tulemaan toimeen olemassa olevilla liikuntapaikoilla, mikä puolestaan asettaa haastetta liikuntapaikkojen tasavertaiselle saavutettavuudelle. (Valtion liikunta-neuvosto 2014, 28.)

3.1 Rahoitus

Laki opetus- ja kulttuuritoimen rahoituksesta (1705/2009) määrittää kunnille vuosittain myönnettävän valtionosuuden. Kunnan järjestämän liikuntatoimen rahoitus perustuu kunnan asukasmäärään ja asukasta kohden määrättyyn yksikköhintaan. Kunnalle myönnetään valtionosuutta liikuntatoiminnan käyttökustannuksiin 29,70 prosenttia euromäärästä, joka saadaan, kun kunnan asukasmäärä kerrotaan liikuntatoimintaa varten asukasta kohden määrättyllä yksikköhinnalla (1705/2009 21 §).

Liikuntapaikkarakentamisen valtion avustuksia säätelee liikuntalain pykälä numero 13. ”Valtion talousarvioon otetaan vuosittain määräraha avustusten myöntämiseksi liikuntapaikkojen ja niihin liittyvien vapaa-aikatiilojen perustamishankkeisiin. Liikuntapaikkojen valtionavustuksia myönnetään laajojen käyttäjäryhmien tarpeisiin tarkoitettujen liikuntapaikkojen rakentamiseen, hankkimiseen, perusparannukseen ja näihin liittyvään varustamiseen. Lisäksi avustusta voidaan myöntää erityisesti syystä muuhun liikuntapaikkarakentamiseen. Avustusta myönnetään kunnalle tai kuntayhtymälle taikka niiden määräämisvallassa olevalle yhteisölle. Avustusta voidaan myöntää myös muille yhteisöille, jos avustaminen on tarpeen tämän lain tavoitteiden toteuttamiseksi.” (Liikuntalaki).

Opetus- ja kulttuuriministeriö (OKM) laatii joka vuosi tulevia neljää vuotta koskevan valtakunnallisen liikuntapaikkojen rahoitussuunnitelman. Suunnitelma on pohjana liikuntapaikkojen avustushakemuksia koskevalle tulevan vuoden käsittelylle ja päätöksenteolle. Avustuksia haetaan aina erikseen, suunnitelma on ohjeellinen. Kyseisessä suunnitelmassa käsitellään hankkeet, jotka ovat kustannusarvioltaan yli 700 000 € (alv 0 %), eli joiden avustuspäätökset kuuluvat opetus- ja kulttuuriministeriön toimivaltaan. Alle 700 000 € hankkeiden valtionapuviranomainen on aluehallintovirasto (AVI). OKM sekä aluehallintovirastot myöntävät liikuntapaikka-avustuksia liikuntapaikkojen perustamishankkeisiin. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2022.)

Hankehakemukset toimitetaan oman alueen aluehallintoviraston sähköiseen järjestelmään, josta AVI asettaa hakemukset kiireellisyysjärjestykseen. OKM puolestaan kokoaa heidän kriteerinsä

täyttävistä hankkeista valtakunnallisen esityksen, jota valtion liikuntaneuvosto kommentoi. Kullekin hankkeelle myönnetään avustusta enintään 30 % hankkeen arvonlisäverottomista kustannusarvioista, kuitenkin enintään 750 000 €. Poikkeuksena uimahallit 1 000 000 €. Erikseen harkittavia ovat valtakunnallisesti merkittävät liikuntapaikkahankkeet. (OKM 2022.) Alle 20 000 € suuruisiin hankkeisiin ei myönnetä valtionavustusta. Hakuaika on kerran vuodessa vuoden loppuun mennessä, päätökset tehdään tavallisesti huhtikuussa (OKM) ja toukokuussa (AVI). Avustukseen ovat oikeutettuja kunnat, kuntayhtymät tai niiden määräämisvallassa olevat yhteisöt. Mikäli avustaminen on tarpeen liikuntalain tavoitteiden toteuttamiseksi, voidaan sitä myöntää myös muille yhteisöille. Pääsääntöisesti avustukset myönnetään hankkeille, joita ei ole vielä aloitettu. Hankkeen tulee käynnistyä vuonna, jolloin avustus on myönnetty. Ehtona on, että hankittava omaisuus tulee avustuksen saajan omistukseen. Valtion liikuntatoimen myöntämät summat koostuvat lähes kokonaisuudessaan veikkauksen voittovaroista, joten kokonaissumma vaihtelee vuosittain. (AVI 2022.) Suomen hallitus leikkasi vuoden 2022 valtion liikuntabudjettia 12,3 %. Valtioneuvoston hyväksymä talousarvio on 141,06 miljoonaa, mikä on 19,76 miljoonaa vähemmän kuin mitä urheiluun ja liikuntaan sijoitettiin vuonna 2021. Koronapandemialla on tilanteeseen suora vaikutus, sillä Veikkauksen vaihto on tippumassa miljardista eurosta jopa 20–30 prosenttia. (Valtiovarainministeriö 2021.)

3.2 Sote -uudistus ja Hyte -kerroin

Sosiaali- ja terveydenhuollon ja pelastustoimen järjestäminen siirtyy kunnilta ja kuntayhtymiltä hyvinvointialueille, joita Suomessa on 21 kappaletta. Poikkeuksena Helsingin kaupunki ja HUS-yhtymä, jolla on omalla alueellaan erikseen säädetty järjestämisvastuu erikoissairaanhoidon liittyvistä tehtävistä. (Valtioneuvosto, 2022.) Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos (THL 2022) muistuttaa kuntalaisten hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen säilyvän kuitenkin kunnilla.

Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen valtionosuuden lisäosa, eli HYTE-kerroin, on suunniteltu otettavan käyttöön vuoden 2023 alusta. Kerrointa pidetään kannustimena, sillä kuntien valtionosuuden suuruus määräytyy osaksi niiden tekemän hyvinvoinnin ja terveyden edistämistyön mukaan. Kertoimella halutaan varmistaa sote-uudistuksen jälkeinen aktiivinen toiminta asukkaiden terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi. Ensimmäinen valtionosuus on suunniteltu jaettavan vuoden 2023 alusta, joten jo tällä hetkellä tehtävä työ tulee vaikuttamaan rahoituksen määrään. (THL 2022.)

Hyte-kertoimen lisäosan suuruus määräytyy indikaattoreiden pohjalta. Näitä ovat prosessi- ja tulosindikaattorit. Indikaattoreita on yhteensä 20 kappaletta, joista toimintaa kuvaavia prosessi-indikaattoreita on 14, näistä viisi mittaa liikuntaa. Prosessi-indikaattoreilla haetaan vastausta kysymykseen "Minkälaista kunnan hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen työ on?". Tulosindikaattorit, joita on kuusi kappaletta, hakevat vastausta kysymykseen "Minkälaisia muutoksia kunnan

asukkaiden terveydessä ja hyvinvoinnissa on tapahtunut viimeisten kahden vuoden aikana?”. Liikunnan hyte-kertoimen prosessi-indikaattoreiden vaatimukset ovat, että kunta kutsuu säännöllisesti koolle liikuntaseurojen ja yhdistysten yhteiskokouksen, kunnassa järjestetään kohdennettuja liikunnisryhmiä liikuntaseuratoiminnan ulkopuolella oleville lapsille ja nuorille, liikunnan edistämisestä vastaavat viranhaltijat osallistuvat toimielinten päätösten vaikutusten ennakoarvointiin ja lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuutta raportoidaan vuosittain hyvinvointikertomuksessa tai vastaavassa ja kunnassa toimii poikkihallinnollinen työryhmä, jossa käsitellään liikunnan edistämistä. (THL 2020; Ståhl 24.3.2022.)

3.3 Kilpailutus

Laki julkisista hankinnoista ja käyttöoikeussopimuksista velvoittaa kunnat kilpailuttamaan hankintansa ja rakennusurakkansa (Laki julkisista hankinnoista ja käyttöoikeussopimuksista 1397/2016). Suomen Kuntaliiton ja alan järjestöjen toimesta on lisäksi laadittu eri toimialoja koskevia erityisohjeita hankintatilanteita varten. Hankintaohjeella ei anneta toimintaohjeita kunnan hankintastrategian laaditsemiseksi eikä suosituksia kunnan hankinta- ja palvelustrategiaksi. Hankintoihin liittyvä kunnallispoliittinen tavoitteenasettelu, strateginen hankintatoiminta ja hankintalain edellyttämä kilpailuttaminen, joka on osa operatiivista hankintatoimintaa, on kyettävä erottamaan itse hankintatoiminnasta. (Oksanen 2010, 7–9.)

Hankintakilpailuja järjestettäessä ei ole mahdollista harjoittaa kunnallispolitiikkaa, vaan hankintastrategiat ja muut toimintapolitiittiset valinnat on tehtävä ennen kilpailun käynnistämistä. Valintaan ei saa vaikuttaa paikkakunnan työllisyysnäkökohdat eikä mahdolliset verotulot. Toisaalta hankintatoiminta voidaan toteuttaa siten, että määritellään koko hankinnan sisältö, hankittavaa tavara, palvelut ja muu toiminta niin, että paikallisilla yrittäjillä on mahdollisuus osallistua kilpailuun. Hankintalaki mahdollistaa tiettyjen työ- ja sosiaalisten tekijöiden huomioon ottamisen hankinnoissa siten, että esimerkiksi työrajoitteiset henkilöt toteuttavat osan toimesta. (Oksanen 2010, 11.)

Mikkelin kaupunki (2021, 6) linjaa hankinnan strategiseksi hankinnaksi, jos sen arvo on yli 1 000 000 euroa (alv 0 %) tai hankinta on toimialarajat ylittävä monivuotinen palveluhankinta ja sillä on paljon potentiaalisia paikallisia toimittajia tai hankinnan toimittaminen on paikalliselle yritykselle erityisen tärkeä (liikevaihto, työllistäminen, referenssi). Hankinta on strateginen hankinta lisäksi silloin kun se on merkittävä kaupungin strategisten tavoitteiden saavuttamisen kannalta (Mikkelin kaupunki 2021, 6).

Hankintaprosessin ajan kaikkia hankintamenettelyyn osallistuvia ehdokkaita ja tarjoajia on kohdeltava tasapuolisesti. Toimittajaehdokkaiden ja tarjouksen tekijöiden yleinen luotettavuus on otettava huomioon hankinnoissa, samoin on varmistettava heidän taloudellinen asemansa sekä tekniset ja

muut edellytykset tehtävän suorittamiseksi. Jotta varmistetaan kilpailuun päätyvän vain päteviä yrityksiä, on kunnalla oikeus rajoittaa lopulliseen vertailuun pääsevien yritysten määrää. Kilpailuista pois sulkemista käytetään etenkin palveluhankinnoissa ja urakoissa käytettävässä rajoitetussa menettelyssä. Avointa vertailua käytetään yleisimmin tavarahankinnoissa, joissa tuote on selkeästi määriteltävissä. Hankintamenettelyssä virheitä tapahtuu eniten silloin, kun yritysten kelpoisuus ja saatujen tarjousten tarjouspyynnön mukaisuus samoin kuin tarjousten pisteytys sekoitetaan keskenään. Vain kelpoisuuden ylittävät tarjoukset voidaan ottaa huomioon pisteytyksessä ja tarjousvertailussa. (Oksanen 2010, 16–17.)

3.4 Lähiliikuntapaikat

Lähiliikuntapaikalla tarkoitetaan päivittäiseen liikuntaan tarkoitettua, vapaassa ja maksuttomassa käytössä olevaa liikuntapaikkaa, joka sijaitsee asuinalueella käyttäjiensä helposti ja turvallisesti saavutettavassa paikassa. Lähiliikuntapaikan fyysinen toteutus lähtee paikallisista tarpeista ja lähtökohdista, mutta keskeisinä tavoitteina korostuvat aina myös paikan liikunnallinen monikäyttöisyys, ympärivuotisuus sekä viihtyisyys. Edellä kuvatuista lähtökohdista ensisijaisia lähiliikuntapaikkojen sijoituskohteita ovat siten esimerkiksi koulujen piha-alueet sekä asuinalueiden lähikentät ja -puistot (Norra, Ruokonen, Ehrlen, Polari & Ahonen 2015, 7).

Lähiliikuntapaikkojen rakentaminen alkoi Suomessa voimakkaasti 2000-luvun alussa. Esimerkkiä saatiin Norjasta, jossa rakennusbuumi alkoi jo 1990-luvun alussa. Suomen ja Norjan lähiliikuntapaikkojen kriteerit eroavat toisistaan mm. siten, ettei Norjassa ole sallittua käyttää lajiliikuntapaikkojen virallisia mitoituserusteita lähiliikuntapaikkojen mitoituserusteina, toisin kuin Suomessa. Tämä hankaloittaa mm. maiden välistä lähiliikuntapaikkojen kehityksen vertailua. Suomessa lähiliikuntapaikkarakentamisen edistäjänä valtakunnallisella tasolla on toiminut Opetus – ja kulttuuriministeriö (OKM), alueellisella tasolla vuoteen 2010 saakka puolestaan lääninhallitukset, 2011–2013 vastuun kantoivat alueelliset ELY-keskukset ja vuodesta 2014 lähtien aluehallintovirastot. Järjestöpuolelta aktiivisena toimijana näkyi vuoteen 2013 asti Nuori Suomi ry luoden mm. nettisivuston, lähiliikuntapaikat.fi, missä jaetaan tietoa lähiliikuntapaikkojen rakentamisesta. Muita merkittäviä järjestötoimijoita ovat olleet Suomen Latu ja Ikäinstituutti, jotka ovat yhdessä OKM:n kanssa toteuttaneet kehittämishakkeita lähiliikunnan edistämiseksi. (Norra ym. 2015, 7,11.)

Vaikka edistämistoimenpiteistä huolehditaan valtakunnallisten toimijoiden puolesta, jää lähiliikuntapaikkarakentaminen kuitenkin kuntien vastuulle paikkojen ollessa ns. kunnallisia perusliikuntapaikkoja saavutettavuutensa ja maksuttomuutensa vuoksi. Jotta lähiliikuntapaikkojen kehittäminen on mahdollista, tarvitaan siihen taloudellista sijoittamista mikä on haaste heikossa taloudellisessa tilanteessa oleville kunnille. Myös kuntapäätäjien sitoutuminen kehitystyöhön nousee ratkaisevaan

asemaan, sillä konkreettisia hankkeita edistäviä päätöksiä ei synny ilman heitä. (Norra ym. 2015, 11.)

Husu, Paronen, Suni & Vasankari (2011, 63–64) ovat kuvanneet tutkimuksessaan suomalaisten 25–74-vuotiaiden harjoittavan liikuntaa eniten kotipihalla sekä rakennetuissa ulkoiluympäristöissä, kuten ulkoliikuntapaikoilla sekä lähiluonnossa. Lähiliikuntapaikkojen suurin tavoite onkin edistää kansalaisten omatoimisuutta liikunta-aktiivisuudessa. Näin on etenkin ikääntyvien sekä lasten ja nuorten osalta, sillä he ovat riippuvaisia lähiympäristön tarjoamista liikuntamahdollisuuksista muita ikäryhmiä enemmän. Lähiliikuntapaikkarakentamiselle ei ole määritelty 2000-luvulla yksityiskohtaisia yhteiskunnallisia tavoitteita. (Norra ym. 2015, 7.)

Itä-Suomen aluehallintoviraston tilastoista selviää alle 700 000 euron arvoisten lähiliikuntapaikkarakentamishakemusten kattavan keskimäärin kolmasosan hakemusten kokonaismäärästä. Lähiliikuntaa koskevat hakemusmäärät vaihtelevat vuosittain. Hakemusten kustannusarviot ovat luonnollisesti nousseet hintatason nousun myötä, lisäksi nykyään toteutetaan laajuudeltaan entistä suurempia lähiliikuntapaikkoja. (Ruuska 3.5.2022.)

3.5 Ulkokuntosalit

Ulkokuntoilulaitteet ovat ulos sijoitettuja kuntoiluvälineitä, joilla voi harjoittaa mm. tasapainoa, koordinaatiota, liikkuvuutta, syke-, voima- ja lihaskuntoharjoittelua. Laitteiden käyttöä suositellaan yli 140 cm pitkille nuorille ja aikuisille, jotka tuntevat omat fyysiset rajansa ja kykenevät harjoittelemaan välineillä ilman avustajaa. Koska laitteiden käyttäjiä ei pystytä valvomaan, on suosituspituus asetettu, jolloin laitteet voidaan erottaa standardin EN 1176 mukaisista leikkikenttävälineistä. Kun harjoitettava liike suoritetaan kyseisessä laitteessa olevan ohjeen mukaisesti, keho välttyy fysiologisilta virheasunnoilta. Standardien mukaan rakennetut ja asennetut laitteet ovat turvallisia, mutta aiheuttavat liikkuvilla osillaan aina jonkin asteisen riskin esim. putoamisesta aiheutuvien vammojen saamiseksi (mustelmat, murtumat ja venähdykset). Kaikkia riskejä ei voida poistaa, sillä silloin laitteen liikerata tai muu toiminnallisuus kärsii. (SFS-EN 16630 2015, 4.)

Mikäli ulkokuntoilulaitteet asetetaan standardin EN 1176 mukaisten leikkikenttävälineiden läheisyyteen, tulee alueet erottaa aidalla tai muulla rakenteella, elleivät ne ole riittävän kaukana toisistaan. Välineet on valmistettava ammattitaitoisesti siten, että ne kestävät seuraavaan huoltotarkastukseen saakka. Materiaalien valinnassa on huomioitava ekologisuus ja ympäristöystävällisyys, tuleen leimahtavia materiaaleja ei saa käyttää. Mitä tahansa materiaalia käytettäessä on syytä tarkastaa standardin EN 11630 asettamat vaatimukset. (SFS-EN 16630 2015, 8.)

Kuntoilulaitteet on suunniteltava ja asetettava esille niin, että käyttäjä ymmärtää helposti laitteen käyttötarkoituksen. Laite on suunniteltava myös toimintarajoitteiset huomioiden ja siten, ettei liike

hieman väärin tehtynä aiheuta käyttäjälle vakavaa loukkaantumista. Laitteen on palaututtava aloitusasentoon automaattisesti. Kuntoilulaitteet eivät saa sisältää maastavetoliikettä eikä niskan takaa punnerrusta. Laitteille on asetettu erinäisiä turvavaatimuksia mm. turva-alueen, vapaan putoamisen, juuttumisvaarojen, astinlautojen, kuluvien osien, testauskäytänteiden ym. osalta. Kaikki nämä vaatimukset löytyvät standardista EN 16630, missä määritellään myös kriteerit valmistajalle laitteiden tarkastus ja huoltotoimenpiteistä. (SFS-EN 16630 2015, 9–35.)

Ulkokuntosaleja on rakennettu Suomessa huimasti viimeisten vuosien aikana, suurimmista kaupungeista niitä löytyykin kymmenittäin. Lipas -tietojärjestelmään ulkokuntoilupaikaksi luokiteltuja kohteita löytyy Suomesta 865 kappaletta, näistä vuoden 2017 jälkeen on rakennettu 733. (Lipas 2022.) Kyseiset ulkokuntoilupaikat sisältävät ulkokuntosalien lisäksi mm. kuntoportaita. Koronapandemia on saanut kunnat panostamaan lähiliikuntamahdollisuuksiin aiempaakin enemmän. Ulkokuntosalit ovat kasvava palvelumuoto, jota kunnat ovat kehittäneet. Laitteiden vauhdikkaan kehittymisen ansiosta ja osittain pakonkin saneleman ulkoliikunnan lisääntymisen myötä laitteiden suosio on kasvanut. (Julin 2022.)

Myös ulkomailla on ulkokuntosaleja ja niiden kehittämiseen on kiinnitetty huomiota. Saksalainen liikuntavälinerakentaja on tehty yhteistyötä espanjalaisen huonekalutehtaan kanssa tuloksena täysin uudenlainen kuntoilupenkki. Idea puusta, roskakoreista, polkupyörätelineistä ja kukkaruukkujen pollareista rakennetuista penkeistä syntyi ihmisten sosiaalisesta tarpeesta viettää aikaa yhdessä. Normaalien penkkien sijaan tämän voi nykyään tehdä aktivoivilla penkeillä ulkoilmassa. Penkkien monipuoliset otevaihtoehdot takaavat monipuolisia harjoitusmahdollisuuksia, niillä voi toki myös levähtää harjoittelematta. (SB 2021.)



Kuva 5. Kierrätysmateriaaleista rakennettu kuntoilupenkki (kuvakaappaus Playparc)

4 Palveluiden vaikutusten arviointi

Kuntien tuottamien palveluiden vaikutusten arvioinnit ovat jaettavissa niiden ajallisten toteuttamistapojen mukaan ennakoarviointiin, toimeenpanon aikaiseen arviointiin ja jälkeempään tapahtuvaan arviointiin. Seurantamittareiden määrittely ja tulevien vaikutusten ennakoointi tehdään ennakoarvioinnissa. Tunnistettujen vaikutusten toteutumisen seuranta luokitellaan toimeenpanon aikaiseen arviointiin, kun taas jälkeempään tapahtuvassa arvioinnissa tarkastellaan, toteutuivatko ennakoituvat vaikutukset ja mitä mahdollisia ennakoimattomia vaikutuksia päätös aiheutti. Parhaimmillaan nämä kolme muodostavat kokonaisuuden. (Kuntaliitto 2011, 12.)

Vaikutusten arviointia on tärkeää tarkastella sekä pitkällä että lyhyellä aikajänteellä, sillä niiden vaikutukset voivat olla kokonaan toisenlaiset. Esimerkiksi uusiin ulkokuntoiluvälineisiin sijoitettava kustannuspanos voi pitkällä tähtäimellä tuoda suuria säästöjä terveyden ja hyvinvoinnin kustannuksiin. Tarkat numeeriset arvioinnit tulisi tehdä aina kun se on mahdollista, helppoa se on yleensä kuluja arvioitaessa. Välittömien kustannusten lisäksi tulisi muistaa arvioida myös muut, kuten ympäristö- ja terveysvaikutukset, jotka jäävät usein tekemättä. Välittömien vaikutusten arvioinnissa määrällinen arviointi on helpompaa kuin pitkän aikavälin vaikutusten arvioinnissa. (Kuntaliitto 2011, 14.)

Kun määrällinen arviointi ei ole mahdollista tai tarkoituksenmukaista, voi vaihtoehtoisesti käyttää laadullista vaikutusten kuvausta. Pitkän aikajänteen vaikutuksista pystytäänkin usein kertomaan vain kuvailemalla, miten ja millä tavalla eri tekijät vaikuttavat toisiinsa, usein ketjuuntumisen kautta. Esimerkiksi välittömien terveysvaikutusten kuvaukset ovat yleensä hyvin yleisluonteisia. Yleisesti ottaen melkein kaikki arviointi on suuntaa antavien tietojen esille tuomista, mihin liittyy aina epävarmuustekijöitä. (Kuntaliitto 2011, 14–15.)

Valtioneuvosto huomauttaa, että tulevaisuuden lakiuudistuksia tehtäessä pitäisi aina arvioida lainsäädäntöprosessin vaikutukset liikuntaan. Lisäksi liikkumisvaikutusten arviointi pitäisi saada osaksi kaikkea päätöksentekoa ja suunnittelua. (Valtioneuvosto 2018, 43.) Tiedolla johtamista on kehitetty liikunnan toimialalla muun muassa vahvistamalla liikuntapoliittisten toimenpiteiden vaikutusten arviointia. (Sosiaali- ja terveysministeriö STM 2013, 51.)

4.1 Vaikutusten ennakoarviointi kunnallisessa päätöksenteossa

Kunnallishallinnossa tehtävät päätökset ovat useimmiten mittavia ja laajoja, ja ne vaikuttavat syvästi kuntalaisiin ja kunnan talouteen. Siksi päättäjien tulee voida arvioida eri päätösvaihtoehtojen vaikutuksia kokonaisvaltaisesti ja pitkällä aikajänteellä (Kuntaliitto 2011, 6). Jotta poliitikot voivat valita kuntalaisten näkökulmasta parhaan vaihtoehdon, tarvitaan päätöksentekoon useita erilaisia

läpinäkyviä ja avoimia päätösvaihtoehtoja arvioineen, miten ne vaikuttavat kuntaan ja kuntalaisten elämään. (Kuntaliitto 2021, 6.)

”Kuntaliiton suosituksessa (2011, 7) esitetään, että

1. Kun päätösesitysten vaikutuksia arvioidaan ennalta, päättäjien tulee tarkastella useita erilaisia vaikutuksia samanaikaisesti ja kokonaisvaltaisesti. Päätöksiä valmisteltaessa ja tehtäessä tulee ottaa huomioon, miten ne vaikuttavat kuntalaisiin, ympäristöön, organisaatioon ja henkilöstöön sekä talouteen.
2. Päätösesitysten vaikutusta tulee arvioida sekä lyhyellä että pitkällä aikajänteellä päätöksestä riippuen. Vaikutuksia voidaan arvioida esimerkiksi budjettivuoden, valtuustokauden tai valtuustokauden ylittävällä aikajänteellä.
3. Kuntaliitto suosittelee, että päätösesityksissä ja tavoitteita asetettaessa esitetään vaihtoehtoja ja valmistelijan esityksen rinnalle nostetaan ainakin nollavaihtoehto, jossa on kuvattu, mitä tapahtuu, jos asialle ei tehdä mitään. Vähin vaatimus on se, että tehdyn päätösesityksen vaikutukset arvioidaan, jos vaihtoehtoisia päätösesityksiä ei ole mahdollista tehdä.
4. Kunnan on tarpeen linjata itselleen, mitkä päätökset vaativat ennakoarviointia ja keskittyä arvioimaan vain niitä päätöksiä ja tavoitteita, joilla on merkittäviä vaikutuksia. Kunta voi tehdä listan siitä, millaiset asiat on tarpeen ottaa ennakoarvioinnin kohteeksi.”

4.2 Vaikuttavuusinvestoiminen

Hyvinvointi- ja ympäristöongelmien ratkaisemista ja ehkäisemistä yksityisen, julkisen ja kolmannen sektorin tuloksellisella yhteistyöllä kutsutaan vaikuttavuusinvestoimiseksi. Tällöin yksityistä pääomaa sijoitetaan toimintaan, jolla tavoitellaan sekä mitattavaa myönteistä yhteiskunnallista hyötyä, että taloudellista tuottoa. Vaikuttavuusinvestoinnilla voidaan toteuttaa investointeja etupainotteisesti, huolellisesti suunnitellusti sekä pitkäjänteisesti. (Heliskoski, Humala, Kopola, Tonteri, & Tykkyläinen 2018, 4.) SIB (Social Impact Bond) on vaikuttavuusinvestoinnin tulosperusteinen rahoitus-sopimus, jossa tulosten ostajana toimiva julkisen sektorin organisaatio, palveluntuottajana toimiva yritys tai järjestö, palveluiden rahoittajana toimivat yksityiset sijoittajat ja sopimuksen koordinoivasta vastaava hankehallinnoija tekevät yhteistyötä. (Sitra 2022.) Hankkeissa sijoittavat vastaavat taloudellisista riskeistä ja julkinen sektori maksaa vain, mikäli hanke tuottaa yhteisesti sovitun mittariston mukaisia tuloksia. (STM 2019.)

Sosiaali- ja terveysministeriö (2019) toteaa toiminnan vaikutuksia ja vaikuttavuutta arvioitavan turhan harvoin, vaikka erilaisten terveyteen ja hyvinvointiin liittyvien ongelmien ratkaisemiseen käytetään julkisella sektorilla joka vuosi useita miljardeja euroja. Heidän mielestään julkinen sektori voi

kehittää SIB:n avulla hankintakäytäntöjään vaikuttavuuden ja tulosten hankitaan aiempien suoritteiden oston sijaan. Työ- ja elinkeinoministeriö (2022) vahvistaa Suomessa jo toteutuneen kaksi SIB-hanketta, käynnissä ja valmisteilla niitä on yhdeksän.

4.3 Vaikuttavuusketju

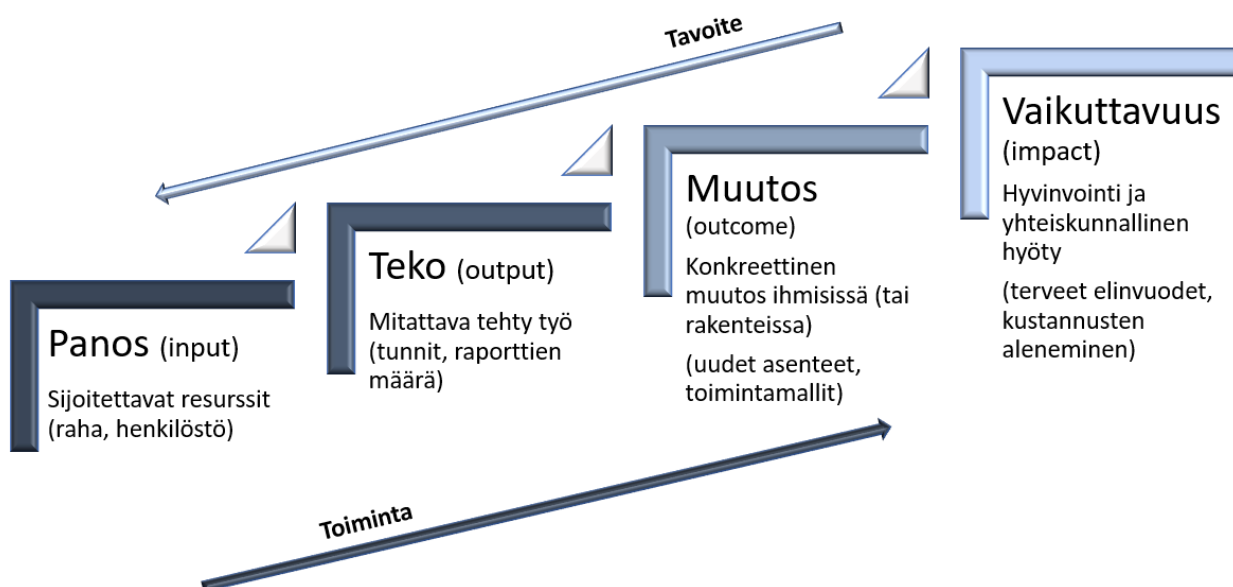
Suomessa paljon käytetty kansainvälisesti tunnettu vaikutusketju tunnetaan ”iooi”-menetelmänä. Lyhenne koostuu sanoista input (panos), output (tuotos), outcome (vaikutus) ja impact (vaikuttavuus). Menetelmän tarkoitus on selventää mistä tekijöistä esimerkiksi yhteiskunnallinen vaikuttavuus muodostuu, tuoden samalla esille niiden väliset suhteet. Jos halutaan tunnistaa vaikuttavuuden jalanjälki, eli toiminnasta syntyvät yhteiskunnalliset vaikutukset, käydään ketju läpi alimmalta portaalta aloittaen. Panokset, eli käytettyjen resurssien suhde tekoihin ja niistä syntyvät mahdolliset sosiaaliset ja yhteiskunnalliset vaikutukset, johtavat vaikuttavuuteen. Kädenjälki puolestaan on tavoitteellista toimintaa, mikä helpottaa vaikuttavuuden todentamista. Sitä tarkasteltaessa portaat kuljetaan ylhäältä alaspäin. (Heliskoski ym. 2018, 5.)

Impact, eli vaikuttavuus, kuvastaa yhteiskunnan myönteistä kehitystä, yhteiskunnallista hyötyä. Tämä voi liittyä yhteisöjen elinvoimaan, ihmisten hyvinvointiin tai terveyteen. Kyseinen vaikuttavuus syntyy pitkällä, yli kuusi vuotta, tai keskipitkällä, kolmesta kuuteen vuotta aikavälillä, joten sinä aikana ehditään kehittää toimivia indikaattoreita. (Heliskoski ym. 2018, 6.)

Outcom, eli vaikutus, yhteiskunnallinen kehitys, syntyy vain yhteiskunnan tai yhteisön rakenteissa tapahtuvien konkreettisten muutosten aikaansaamina, mikä on aina vaikuttavuuslähtöisen toiminnan tavoite. Vaikutukset syntyvät yleisimmin keskipitkällä (3–6 vuotta) aikavälillä ja niiden mittarina toimii muutosten toteutuminen. (Heliskoski ym. 2018, 6.)

Output, mitattavat tehdyt työt, vaativat kohdennettuja ja tarkkaan suunniteltuja tekoja, jotta konkreettisiä muutoksia saadaan aikaan. Tämä tarkoittaa kohderyhmien tunnistamista ja segmentointia, mikä mahdollistaa tavoitteiden saavuttamisen. Vaikuttavuuslähtöisen toiminnan kehittäminen tapahtuu yhdessä kehittäen ja kokeillen, jolloin toimivat teot voidaan jättää käytäntöön. Nykyteknologian avulla tulosten jopa reaaliaikainen seuranta mahdollistaa keskipitkän ja pitkän aikavälin muutosten toteutumisen seurannan, mikäli teot on määritelty vaikuttavuus- ja vaikutustavoitteista käsin. (Heliskoski ym. 2018, 6.)

Input, panokset on syytä käsittää laajana kokonaisuutena. Ne voivat olla niin aikaa, rahaa, työtä, osaamista, kuin paljon muutakin. Kun panokset on määritelty, mahdollistaa se vaikutuksia ja vaikuttavuutta tukevien verkostojen tunnistamista ja investointilaskelmien tekemistä vaadittavien tekojen lisäksi. (Heliskoski ym. 2018, 6.) Kuvassa 5 on kuvailtuna vaikuttavuuden portaat ulkokuntosalien kehittämisen näkökulmasta.



Kuva 5. Vaikuttavuuden portaat (mukailien Aistrich 2013; Heliskoski ym. 2018)

4.4 Vaikuttavuuden mittaaminen

Liikunnan vaikuttavuutta kannattaa mitata, vaikka tiedostaakin ettei lopputulos ole välttämättä täydellinen. Mahdollisesti tulkintaan jää epävarmuutta, eikä lopulliseen tavoitteeseen koskaan päästä. Mittaaminen syventää tietoa ja ymmärrystä tutkittavasta aiheesta ja sen syy-seuraussuhteista kartuttaen tutkijan kokemusta, mistä puolestaan on hyötyä tulevissa mittauksissa. Mittaamisen tärkeys korostuu yksityisten sijoittajien ollessa mukana yhteiskunnallisten haasteiden ratkaisemisessa erityisesti silloin, kun yritykset saavat tuottoa yhteiskunnallisten säästöjen toteuduttua. Mittarit on syytä sopia jo ennen sopimuksen kirjoittamista. Parhaiten mittarit toimivat, kun ne saadaan standardoitua ja yksinkertaistettua. (Sitra 2014.)

Vaikutusten todentaminen toteutusmalliin sidotulla mittaristolla ja sen avulla tehtävällä suunnitelmallisella tiedonkeruulla on avainasemassa tulosten saamiseksi. Heliskoski (2018, 16) ja hänen kollegansa ovat jakaneet mittariston kolmeen osaan: toiminnanohjausmittareihin, muutosmittareihin ja vaikuttavuusmittareihin. Panosten, tekojen ja vaikutusten toteutumista mitataan toiminnanohjauksen mittareilla. Muutosmittarit tulkitsevat nimensä mukaisesti kohderyhmässä tapahtuvia muutoksia esim. hyvinvoinnissa, osaamisessa tai käyttäytymisessä. Muutosmittareiden aikajänne, keskipitkä (3-6 vuotta) ja pitkä (6+ vuotta) on syytä pilkkoa lyhyemmän aikajänteen mittareiksi konkreettisten tekojen avulla. Muutosten näkymistä yhteiskunnallisella tasolla seurataan vaikuttavuusmittareilla, jotka määritellään osana yhteiskunnallisen hyödyn mallinnusta. Apuna tässä voi käyttää esimerkiksi alueen talousarviota, julkisia tilastoja tai yhteiskunnalliseen ilmiöön liittyvää tieteellistä tutkimusta. (Heliskoski ym. 2018, 15.)

Hyvä mittaristo ohjaa toimintaa ja varmistaa sen laatua, seuraa matkaa kohti tavoiteltua vaikutusta, kattaa kaikki toteutuksen vaiheet, todentaa eri aikaväleillä tapahtuvia muutoksia, tuottaa tietoa eri sidosryhmien näkökulmista, sisältää subjektiivisia ja objektiivisia sekä laadullisia ja määrällisiä mittareita sekä kiinnittyy osaksi palveluntuottajan arkea (Heliskoski ym. 2018, 16).

5 Mikkelin kaupunki

Mikkeli on reilun 50 000 asukkaan kaupunki Etelä-Savossa. Useiden kuntaliitosten johdosta, viimeisimpänä Ristiina ja Suomenniemi vuonna 2013, Mikkelin pinta-ala on laajentunut huomattavasti, ollen nykyään 3229,57 km². Verrokkikuntina reilun sadan kilometrin säteellä Mikkelistä sijaitsevat Kouvola 2883,29 km², asukkaita 81 187 ja Jyväskylä 1466,35 km², asukkaita 143 420. Kesäisin Mikkelin väkiluku kasvaa reilusti kunnan ollessa Suomen toiseksi suosituin mökkikunta yli 10 000 vapaa-ajanasunnolla. (Mikkelin kaupunki 2022; Maanmittauslaitos 2022: Tilastokeskus 2020 ja 2021)

Taulukon 1 (Tilastokeskus, 2022) mukaisesti vuonna 2020 mikkeliläisistä 13,9 % oli alle 15-vuotiaita, 15–64-vuotiaita oli yli puolet väestöstä ja yli 65 –vuotiaita puolestaan 27,2 %. Kaiken kaikkiaan jopa 86,1 % kunnan väestöstä oli yli 15-vuotiaita.

Taulukko 1. Mikkelin ikäjakauma 2020 (Tilastokeskus 2022)

Ikäluokka	Mikkeli	Osuus %
0-14 –vuotiaat	7633	13,9%
15-64 -vuotiaat	32 377	58,9%
Yli 65 -vuotiaat	13 808	27,2%

Tulevina vuosina lasten määrä Mikkelissä tulee vähenemään suhteessa ikääntyvään väestöön, tarkemmat luvut näkyvät taulukossa 2. (Tilastokeskus, 2022.) Tilastokeskuksen ennusteista voi havaita Mikkelin koko väkimäärän vähenevän 14 % vuoteen 2040 mennessä, sekä suhdanteiden muutoksesta ikäluokkien välillä. Ennusteet osoittavat yli 15-vuotiaiden väkiluvun nousevan vuonna 2040 jopa 88 %:iin. Tuolloin koko väestöstä 33 % olisi yli 65-vuotiaita. Ennuste on sama kuin noin kymmenen vuoden kuluttua, 2033, jolloin yli 65-vuotiaiden määrän ennustetaan olevan lukumäärällisesti huipussaan.

Taulukko 2. Mikkelin väestöennuste (Tilastokeskus 2022)

Mikkelin väestöennuste (31.12.2021)				
Vuosi	Yhteensä	0 -14	15 - 64	65 -
2021	52 194	7 144	30 503	14 547
2025	50 588	6 538	28 887	15 163
2030	48 693	5 760	27 247	15 686
2033	47 594	5 481	26 269	15 844
2035	46 895	5 372	25 721	15 766
2040	45 066	5 104	24 698	15 264

5.1 Mikkelin kaupungin liikuntapalvelut

Kaupungin liikuntapalveluiden tehtävänä on luoda kunnan asukkaille edellytyksiä liikkumiseen järjestämällä liikuntapalveluita sekä terveyttä ja hyvinvointia edistävää liikuntaa eri kohderyhmät huomioon ottaen (Kuntalehti 2018). Liikunta voidaan mieltää kunnan peruspalveluksi, siten se on tärkeä osa kuntalaisten hyvinvointia. Mikkelin kaupunki tuottaa liikuntapalveluita eri muodoissa ja eri kohderyhmille. Liikuntapalvelut tekevät yhteistyötä eri palvelualojen välillä kaupungin sisäisesti, sekä yhdistysten ja liikunta- ja urheiluseurojen kanssa. Karimäen (2020) mukaan kaavoitus, viheralueet, tilatoimi, opetus ja varhaiskasvatus voisivat olla hyviä esimerkkejä poikkihallinnollisesta yhteistyöstä ja osaamisesta, minkä avulla esimerkiksi lähiliikuntapaikkoja voitaisiin kehittää.

Nykyisessä kokoonpanossaan Mikkelin liikuntapalveluissa työskentelee reilu kolmekymmentä työntekijää, jotka sijoittuvat sekä hallinnollisiin että toiminnallisiin tehtäviin (Mikkelin kaupunki 2021). Taulukossa kolme on kirjattuna liikuntapalveluiden henkilöstö ja heidän työtehtävänsä. Vuonna 2019 yli puolet Suomen kuntien liikunnan toimialan henkilöstöstä oli liikuntapaikkojen käyttö- ja kunnossapitohenkilöstöä, mitä Olympiakomitea (2021, 9) pitää huolestuttava kehityksenä aiempaan verrattuna, sillä erityisryhmien liikuntapalveluiden järjestämistarve kasvaa väestön ikääntyessä.

Taulukko 3. Mikkelin liikuntapalveluiden henkilöstö (Mikkelin kaupunki 2021)

Liikuntapalveluiden tiimit ja niiden tehtävät

Liikuntapalveluiden hallinto	
Henkilöstö	2 (liikuntapäällikkö ja liikuntasuunnittelija)
Tehtävät	Hallinto, avustukset, vakiovuorojen jako, seurayhteistyö, hankkeet, kuntosalit ja Haukihalli
Ohjaustoiminta	
Henkilöstö	2 (erityisliikunnanohjaaja ja liikunnanohjaaja)
Tehtävät	Liikunnan ohjaustoiminta ja liikunnan edistäminen
Kentät	
Henkilöstö	10 (liikuntapaikkamestari sekä 9 liikuntapaikkojen hoitajaa)
Tehtävät	Kenttien hoito ja kunnostus
Reitit	
Henkilöstö	5 (liikuntapaikkamestari sekä 4 liikuntapaikkojen hoitajaa)
Tehtävät	Latujen, kuntoratojen, monikäyttö-, polku- ja retkeilyreittien, laavujen ja kotien sekä beach-volleykenttien hoito ja kunnostus
Jäähallit ja jalkapallohalli	
Henkilöstö	4 (vastaava liikuntapaikkojen hoitaja sekä 3 liikuntapaikkojen hoitajaa)
Tehtävät	Jäähallien ja jalkapallohallin toiminta
Uimahallit	
Henkilöstö	10 (hallimestari, kolme laitosmiestä sekä 6 uimaopettaja - uinninvalvojaa)
Tehtävät	Uimahallien toiminta

5.2 Liikkuva Mikkeli 2030 suunta-asiakirja

Mikkelin kaupunki loi vuonna 2020 kaupungin talouden tasapainottamista varten Talous- ja tulevaisuusohjelman (TATU-ohjelman). Sivistyksen ja hyvinvoinnin puolelta liikunnan osa-alueen viranhaltijan, liikuntapäällikön, tehtävänä oli selvittää ja löytää toimenpiteitä, joilla Mikkelin kaupunki vastaisi tulevaisuudessa sille annettuun palvelutehtävään siten, että talous on kestäväällä pohjalla. Tehtävänä oli etsiä ja valmistella säästö- ja sopeutustoimenpiteitä sekä lyhyellä, että pitkällä aikavälillä toteutettavaksi. Työn tuli olla valmis ennen talousarvion raamia 2021. (Siekkinen 2020.)

TATU-ohjelman seurauksena liikuntapalveluissa alettiin luoda suunnitelmaa millainen liikuntakaupunki Mikkeli olisi tulevaisuudessa, tähtäimenä vuosi 2030. Vuonna 2019 valmistunut liikuntapaikkakartoitus toimi työn pohjana. Liikkuva Mikkeli suunta-asiakirjaa 2030 tehdessä selvitettiin, mitkä kyseisen kartoituksen liikuntapaikat palvelisivat vielä vuonna 2030 ja mitä mahdollisia uusia liikuntapaikkoja Mikkeliin voitaisiin kehittää. Suunnitelmassa huomioon otettiin väestön ikärakenne,

asutuksen keskittyminen, liikuntakulttuurin muutokset, ilmastonmuutos sekä kuntatalouden tilanne. Suunnitelmassa pohdittiin myös laajemmin niitä keinoja, joilla pystyttäisiin liikuntapaikkojen ja liikuntaympäristön lisäksi parantamaan mikkeliäisten liikkumismahdollisuuksia ja sen seurauksena hyvinvointia. Työtä tehdessä järjestettiin eri teemaisia työpajoja, joiden kohderyhmiä olivat seniorit, nuorisvaltuusto, urheiluseurat sekä kaikki kuntalaiset. Lisäksi kuntalaisille tehtiin sähköinen kyselytutkimus. Kuntalaiskyselyn mukaan mikkeliäiset näkevät kaupungin kuvan viisi mukaisesti ensisijaisesti liikkuvien lasten ja nuorten Mikkelinä. Toiseksi eniten kannatusta sai luontoliikunnan tyyssija, kolmanneksi terveystiikunnan edelläkävijä. Neljänneksi nousi kilpailuiden ja tapahtumien Mikkelinä (kuva 6). (Mikkelin kaupunki 2021.)

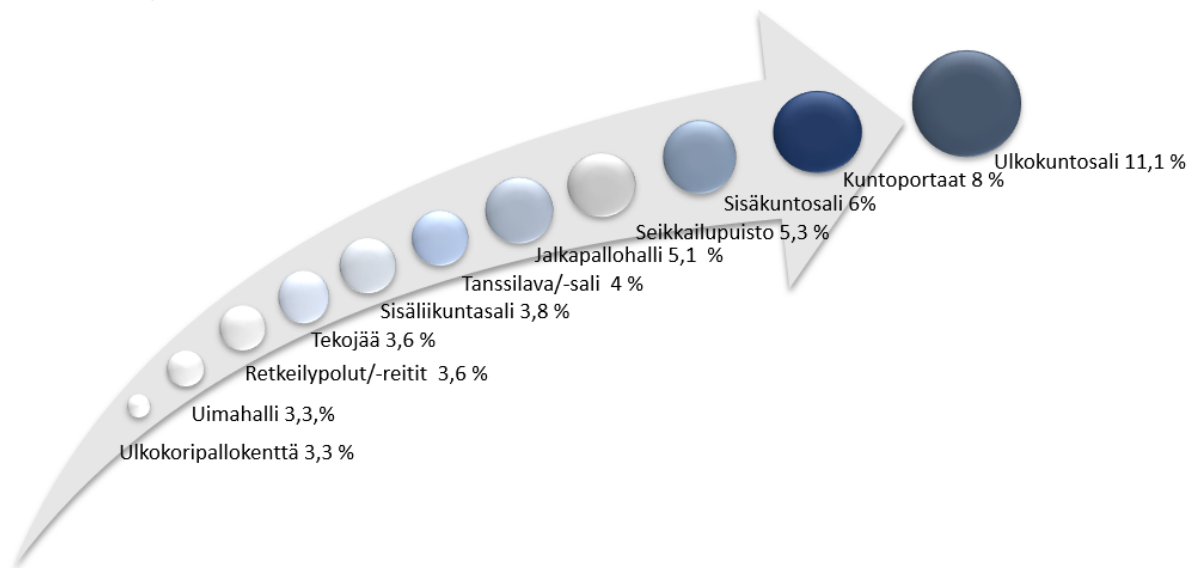


Kuva 6. Liikkuva Mikkeli 2030 ohjelmasta nousseet kuntalaistoiveet (Mikkelin kaupunki 2021)

Lähiliikuntapaikkoja koskevassa kyselyosiossa selvisi, että suurimman kannatuksen saanut kehittämiskohde oli ulkokuntosalit yli 11 prosentin vastaajamäärällä. Toisena toivelistalla oli kuntoportaat, joiden rakentamista kannatti 8 % vastaajista (kuva 7). Kesällä 2021 kuntoportaat valmistuivat Kalevankankaan ulkoilualueelle. Kolmantena toiveena oli sisäkuntosali, joka puolestaan rakentuu vuodelle 2024 uuden eteläisen aluekoulun tiloihin koulun valmistuessa. Toiveista on toteutunut myös jalkapallohalli, mikä valmistui kesällä 2021, uusi tekojää puolestaan otettiin käyttöön alkutalvella 2021. Sisäliikuntasaleja Mikkeliin tulee uuden aluekoulun myötä kaksi kappaletta ja koulun pihalle rakentuu ulkokoripallokenttä. Liikuntapalvelut on panostanut myös retkeilyreitteihin ja vanhoja reittejä onkin kunnostettu ja uusia saatu rakennettua hankkeen ja seurayhteistyön avulla. Toiveista suurin, ulkokuntosali, on vielä työn alla. (Juhola 2022.)

Kuntalaisten toive uudesta liikuntapaikasta tulevien 5-10 vuoden aikana.

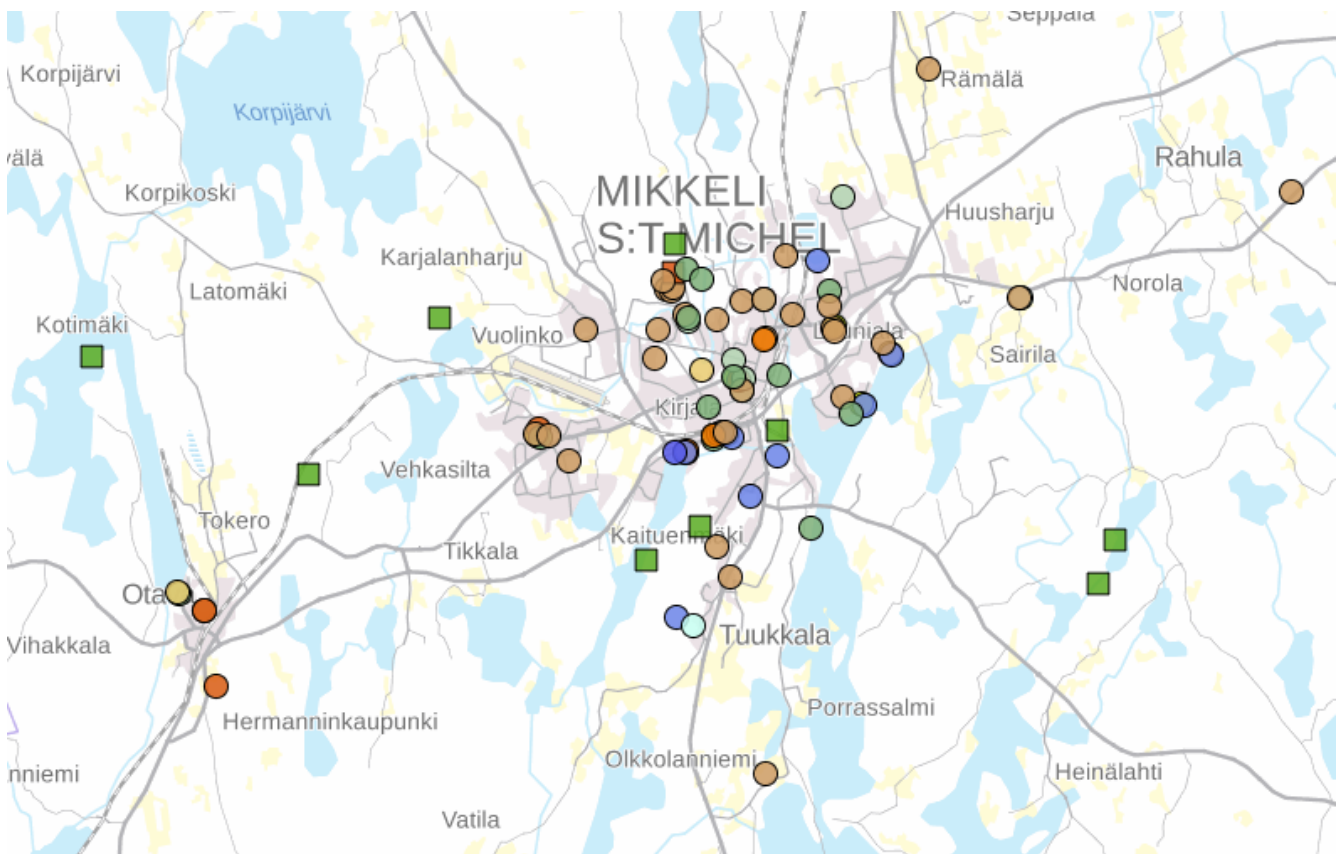
(2 vastausta/hlö, n=450)



Kuva 7. Liikkuva Mikkeli 2030 kuntalaiskysely - liikuntapaikkatoiveet (Mikkelin kaupunki 2021)

Mikkelin kaupunkistrategia vuosille 2022–2025 päätettiin kaupungin valtuuston toimesta joulukuussa 2021. Uusi kaupungin visio on Mahdollisuuksien Mikkeli – Puhtaan veden pääkaupunki. Visiota tukevat sisällöt ovat; Teemme yhdessä ja kestävästi ratkaisuilla elinvoimaisen Mikkelin, Mikkelin vahvuudet ovat tasapainoinen talous, rohkeasti uudistetut palvelut, yhteisöllisyys, menestyvät yritykset ja Saimaa sekä kaupunki- ja maaseutu ympäristö tarjoaa Suomen parhaat arjen- ja vapaa-ajanmahdollisuudet. (Mikkelin kaupunki 2022.) Liikuntapalveluiden näkökulmasta etenkin viimeinen nosto tukee palveluiden kehittämistä.

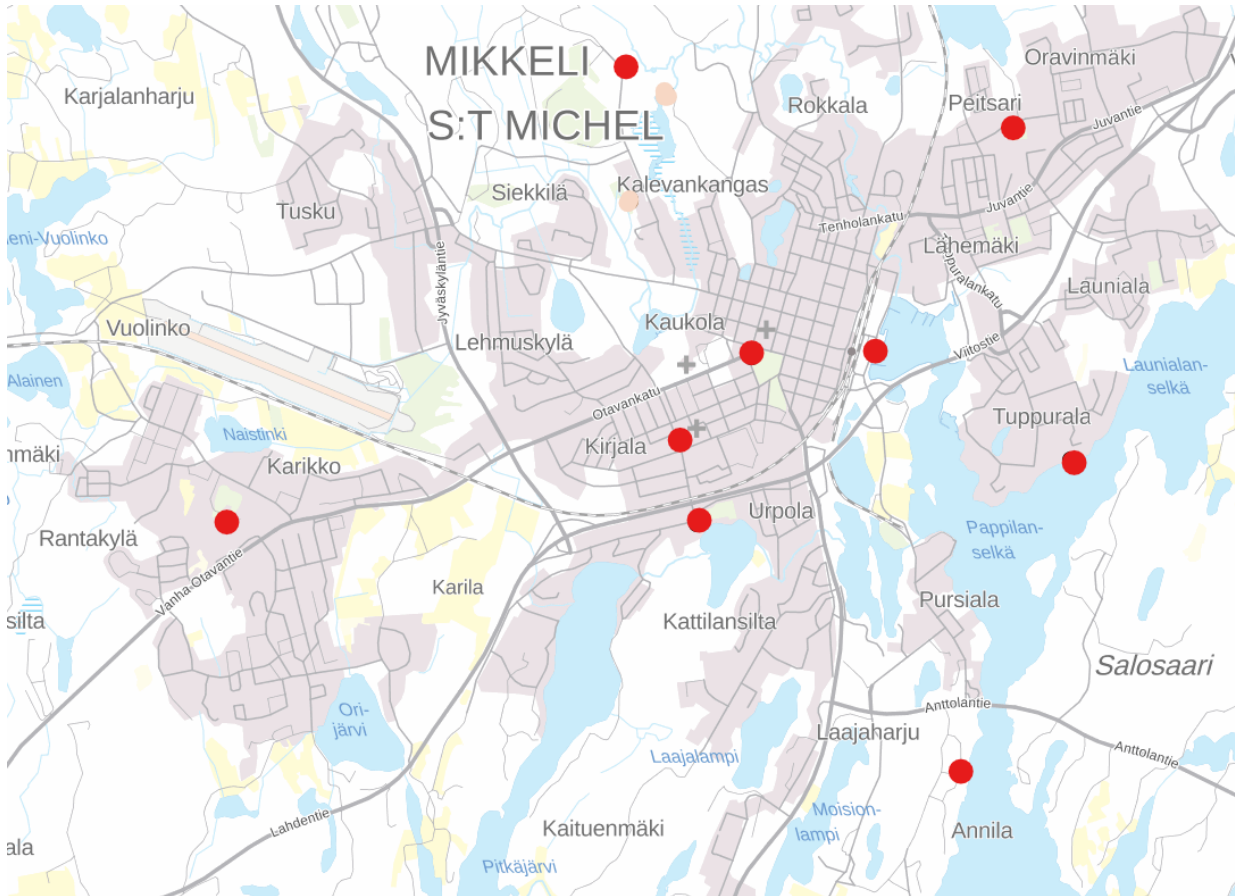
Lipas -tietokannan mukaan Mikkeliissä sijaitsee 28 kunnan hoitamaa lähiliikuntapaikaksi luokiteltavaa liikunta-alueita, jotka ovat näkyvissä kuvassa kahdeksan. Kun tähän lisätään koulujen ja päiväkotien pihat, nousee luku 43:een. Laavut, kodat, ulkojää-, tekojää- ja luistelukentät, yleisurheilun harjoitusalueet, pallokentät ja uimarannat kohottavat luvun 125:een. Muut maksuttomat liikuntapaikat, kuten ladut ja reitit, jotka eivät näy kuvassa kahdeksan, lisäävät lähiliikuntapaikkojen määrää huomattavasti. (Lipas 2022.)



Kuva 8. Lähiliikuntaa lisäävät liikuntapaikat kartalla, värit kuvaavat eri toimintoja (Lipas 2022)

5.3 Nykytila

Mikkelin keskustassa ja sen lähitaajamissa, 5 km etäisyydellä keskustasta, sijaitsevat ulkokuntoilulaitteet on sijoitettu monipuolisesti ympäri kaupunkia (kuva 9). Lisäksi 15–50 kilometrin säteellä keskustasta sijaitsevat Anttola, Otava, Haukivuori, Ristiina, ja Suomenniemi ovat saaneet kukin omat kuntoilulaitteensa. (Lipas 2022.) Tällä hetkellä kuntoilulaitteet ovat suurimmassa osassa paikkoja oman kehonpainon vastuksella harjoitettavia kuntosalilaitteiden tapaisia laitteita. Laitteet toimivat liikkeen lisääjinä, mutta vastaavaa lihaskuntoharjoittelun hyötyä niistä ei saa. 18–64-vuotiaiden lihaskuntoharjoittelun liikuntasuositus on 2 kertaa viikossa siten, että harjoitus kuormittaa suuria lihasryhmiä ja haastaa tavallista enemmän tasapainoa. (UKK-instituutti 2022.)



Kuva 9. Mikkelin ulkokuntoiluvälineet kartalla. (Lipas tietojärjestelmä 2022)

Viimeisin laitekohtainen kartoitus ulkokuntoiluvälineistölle on tehty kesällä 2020 Mikkelin kaupungin Meijän Mikkeli -hankkeen toimesta, jolloin hankkeessa tehtiin opasvideot kullekin ulkokuntoilualueelle. Tuolloin kirjattiin ylös taulukossa neljä näkyvät tiedot laitteiden kunnosta, niiden määrä, mahdolliset huomautukset laitteista, niiden sijainnista, käyttäjämääristä ja mahdollisista muista huomion arvoisista asioista.

Taulukko 4. Ulkokuntoilulaitteiden nykytila (Mikkelin kaupunki 2020)

SIJAINTI	LAITTEIDEN KUNTO	HUOMAUTUKSET	KÄVIJÄHAVAINNOT
Kalevankangas	Ruosteiset ja heikkokuntoiset 6 kpl	Välineiden siirto kulkureittien läheisyyteen	Satunnaisia, alueella liikkujien määrään nähden vähän
Kirkonvarkaus	Kiitettävä 9 kpl		Ei havaittu, viitteitä käytöstä on
Peitsari	Hyvä 10 kpl	Veivattavat laitteet jäykkiä, selänojenlaitteen säätö rikki	Satunnaisia
Rantakylä	Hyvä 8 kpl	Sijainti pusikossa, itikoita paljon, keväällä pitkään lumen peitossa	Ei havaittu
Satama	Hyvä 6 kpl	Sijainti ei houkuttele treenaamaan, siirto?	Ei havaittu
Tuppurala	Hyvä 4 kpl	Laitteita vähän käyttäjiin nähden	Paljon
Urheilupuisto	Hyvä 4 kpl	Street Workout toimii, laitteita tarvitsisi lisää	Paljon
Urpola	Hyvä 6 kpl	Selkä/vatsalaitteissa liian kevyt vastus, sijainti hyvä	Paljon

6 Kehittämistyön tavoite

Tämän kehittämistyön tavoitteena on laatia Mikkelin kaupungin ulkokuntosalien kehittämissuunnitelma. Suunnitelman perusteena käytetään kyselytutkimusta, jonka avulla selvitetään minkälaisia ulkokuntoiluvälineitä kuntalaiset toivovat, ja mihin he toivovat niiden sijoittuvan Mikkelin keskusta-alueen taajamissa.

Työ vastaa seuraaviin kehittämiskysymyksiin.

1. Minkälaisia ulkokuntosaleja Mikkeliin tulisi sijoittaa ja minne?
2. Miten ulkokuntosalien vaikuttavuutta voidaan arvioida Mikkelissä?

Kuntalaiset ilmaisivat tarpeen uudesta ulkokuntosalista kuntalaiskyselyssä vuonna 2020. (Mikkelin kaupunki 2021.) Mikkelissä olemassa olevat ulkokuntoilulaitteet ovat paikoitellen pahoin ränsistyneet, joten niiden poistaminen ja uusien ulkokuntosalien kehittäminen on tarpeen. (Juhola 2022.) Jotta kehittämissuunnitelmaa voidaan laatia, on kunnan hyvä osallistaa kuntalaisia ja kuulla heidän mielipiteitään liikuntaa koskevissa keskeisissä päätöksissä. (Kuntalaki 365/1995.) Kyselytutkimus antaa kuulemiseen hyvän mahdollisuuden.

Tutkimuksessa selvitetään ulkokuntosalien sijoittumista kartalle ja haetaan vastausta mihin kuntalaiset näkisivät tärkeimmäksi uusien kuntoiluvälineiden sijoittamisen. Lisäksi kartoitetaan minkälaisia välineitä käyttäjät toivovat hankittavan ja nousevatko mahdollisesti tietyt käyttäjäryhmät tietynlaisten toiveiden esittäjiksi. Tutkittava alue keskittyy Mikkelin keskusta-alueen taajamiin, sillä kaikille kauempana sijaitseville alueille on tullut uusia ulkokuntoiluvälineitä viimeisen viiden vuoden aikana.

Mikkelin kaupungin taloustilanne on erittäin heikko, ja kaupungin hallitus esittääkin liikuntapalveluita koskevana säästötoimenpiteinä mm. toisen uimahallin myymistä ja vaatii säästöjä tehtävän tulevan kahden vuoden aikana 200 000 €, mikä vaikuttaa suoraan lähiliikuntapaikkojen ylläpitoon. (Mikkelin kaupunki 2022.) Kunnan lakisääteinen tehtävä on luoda asukkailleen edellytykset liikuntaan (Liikuntalaki 390/2015), liikuntapalveluiden tahtotila on kehittää palveluita säästöistä huolimatta ja toisaalta varmistaa, että kehitettävät paikat vastaavat kuntalaisten käsitystä hyvin palvelevista liikuntapaikoista, kuten toimivasta ulkokuntosalista. Taloudellisesti ulkokuntosalit ovat kertainvestointeja, niiden ylläpito ei vaadi päivittäistä eikä edes viikoittaista huoltoa toisin kuin esimerkiksi jääkenttien, siksikin niiden rakentaminen on järkevää pitkällä aikavälillä arvioituna. (Juhola 2022.)

7 Kehittämistyön prosessi

Kehittämistyö eteni mukailleen Ojasalon, Moilasen ja Ritalahden (2014, 24) tutkimuksellisen kehittämistyön prosessia (kuva 10).



Kuva 10. Tutkimuksellisen kehittämistyön prosessi (mukaiillen Ojasalo ym. 2014)

7.1 Prosessin vaiheet

Ulkokuntosalien kehittäminen on ollut Mikkelin liikuntapalveluiden suunnitelmissa jo pitkään. Kuntalaisten nostaessa ulkokuntosalit tärkeimmäksi kehityskohteeksi keväällä 2020 teetetyssä kuntalaiskyselyssä, oli tarkoituksenmukaista lähteä kehittämään suunnitelmaa eteenpäin. Työn kohde ja alustava aihe, ulkokuntosalien suunnitteleminen, olivatkin selvillä jo syksyllä 2021. Kehittämistyö tukee tämän kehittämistyön tekijän ja koko liikuntapalveluiden ajankohtaista arkityötä ja antaa tuloillaan vahvistusta tilanteen oikeaan suuntaan kehittämiselle. Kehittämistyötä suunniteltaessa

onkin hyvä miettiä mitä koko työyhteisössä odotetaan hankkeelta ja mitä odotukset merkitsevät arjessa. (Ojasalo ym. 2014, 24–25.)

Kehittämiskohteen taustaorganisaatioon perehtyminen tapahtui kehittämistyöntekijän päivätyön ohella. Mikkelin kaupungin liikuntapalveluiden talous ja henkilöstöresurssit sekä olemassa olevat ulkokuntoiluvälineet olivat ennakkoon selvillä työn puolesta. Kartoituskäyntejä jouduttiin kuitenkin toteuttamaan muutamalle olemassa olevista ulkokuntoilualueista validin tiedon varmistamiseksi. Kaupungin strategia uudistui joulukuussa 2021, tähän perehtyminen kehittämistyön näkökulmasta tapahtui tiedonhankintavaiheessa tammi-helmikuussa 2022. Taustaorganisaation tunteminen ja toimintatapojen hahmottaminen helpottivat omalta osaltaan työn tekemistä. Kehittämistyön kannalta onkin tärkeää ymmärtää koko toimialaa, jotta työssä esiin tuotetut ratkaisut ovat mahdollisimman lähellä toimijan todellisuutta, ei pelkästään teoriasta nostettuja käsitteitä. (Ojasalo ym. 2009, 29.) Jo marraskuussa 2021 perehtymistyötä tehtiin Sport Tech -messuilla Tampereella tutustuen uusiin ulkokuntosalilaitteivaihtoehtoihin. Messut mahdollistivat laitteidenvälisen vertailun mm. ergonomian, laitteiden koon ja vastusten säätämisen suhteen. Messukäynnin seurauksena liikuntapalveluilla vieraili tammikuussa 2022 eri yritysten edustajia antamassa tarkempia tietoja tuotteistaan.

Alkuperäinen ajatus kehittämistyöstä, ulkokuntosalien suunnitelma, muovautui lopulliseen muotoonsa helmikuussa 2022, kun työlle asetettiin tavoitteeksi kuntalaisten mielipiteiden kartoittaminen ulkokuntosalien sijainnista ja laitteista sekä selvitys, miten ulkokuntosalien vaikuttavuutta voidaan arvioida Mikkelissä. Samaan aikaan rajautui kehittämissuunnitelman aikaväli, kolmesta kuuteen vuotta, sekä sen kohdentuminen Mikkelin keskustan taajama-alueille. Kehittämistehtävät ovat usein jonkin toimintatavan, konkreettisen tuotoksen tai kehittämissideoiden luominen, niin myös tässä tapauksessa. (Ojasalo ym. 2009, 33.)

Teoriaosuuden kartoittaminen eteni kronologisesti työtä tehdessä. Aiheeseen liittyvät laki-, ja kuntatiedot kirjattiin ennen syvällisempää teoriaa kehittämistyön kannalta oleellisista aihealueista, mitkä selkeytyivät osittain vielä kirjoitustyön jo alettua. Ojasalon ym. (2009, 37) mielestä kehittämistyöhön parhaiten sopiva lähestymistapa määräytyy kehittämissideidun perusteella. Tapaustutkimus on yleisin malli, kun lopputuloksena tuotetaan kehittämissideiduksia. Lähestymistavaksi tällekin työlle valikoitui tapaustutkimus, sillä tavoite on tutkitun tiedon tuottaminen kohteesta ja kehittämissideidusten luominen kyseisen tiedon pohjalta. Kehittämistyölle on ominaista useampien eri menetelmien käyttö ja niiden moninaisuus. (Ojasalo ym. 2009, 40.) Seuraavassa kappaleessa kerrotaan tarkemmin tämän työn menetelmistä. Kuvassa 11 näkyy projektin etenemisvaiheet.



Kuva 11. Projektin eteneminen tutkimuksellisen kehittämistyön prosessin mukaan (Ojasalo ym. 2014)

7.2 Kehittämismenetelmät

Jotta kehittämistyön tueksi saatiin useampia näkökantoja ja erilaista tietoa, ja jotta työhön liittyvään päätöksentekoon tuli varmuutta, käytettiin sen tekemisessä eri menetelmiä. (Ojasalo ym. 2014, 40.) Menetelmät ovat benchmarkkaus, kyselytutkimus ja asiantuntijakeskustelu. Menetelmät valikoituivat niiden hyödyllisyyden ja monipuolisuuden vuoksi.

7.2.1 Benchmarkkaus

Oman toiminnan heikkouksien tunnistamista vertaamalla kehitettävää kohdetta toiseen kohteeseen kutsutaan benchmarkkaukseksi, eli esikuva-arvioinniksi. Tarkoitus on kyseenalaistaa oma toiminta ja oppia itseään paremmilta. Lopputuloksena on aina uuden tuottaminen, sillä toisilta opittu joudutaan aina soveltamaan omaan organisaatioon sopivaksi. (Ojasalo ym. 2014, 43) Tuulaniemi (2011, 60) nostaa esiin benchmarkkauksen tavoitteen hahmottaa alan toimijoiden strategisia valintoja ja toimintatapoja, sekä oppimisen parhaista käytänteistä. Niin Ojasalo ym. (2014, 43) kuin Tuulaniemikin (2011, 60) peräänkuuluttavat sekä oman että kehittyneemmän toiminnan kriittistä arviointia ja näiden tietojen soveltamista kehityksen aikaansaamiseksi.

Helsingin kaupungilla on noin 1300 ulkokuntoilulaitetta noin 165 paikassa. (Uusimäki 2022.) Kaupunki hankkii uusia laitteita peräti sadan kappaleen vuositahtia, mikä on herättänyt kuntosalilaitteiden tilausta hoitavan Helsingin kaupungin kenttäpäällikkö Harri Uusimäen miettimään mitä laitteita on kannattavinta hankkia ja minne. Saadakseen vastauksia laitteiden käytettävyydestä, on Helsingissä viritelty tiettyihin ulkokuntoilulaitteisiin antureita, jotka mittaavat laitteen käyttöastetta. Laitteista saadun datan perusteella on helppo havaita suosituimmat laitteet sekä suosituimmat harjoitteluaajat. (Helsingin kaupunki 2020.)

Uusimäen (2022) mukaan kaupungilla on tutkittu laitteiden käyttöastetta kolmella eri järjestelmällä. Yksi itse laitteeseen kiinnitettävä järjestelmä laskee suoraan laitteella tehtyjen toistojen määrät. Toinen mittausmuoto on alueella oleva säde, joka rekisteröi säteen alta kulkevat ihmiset. Kyseinen laite pystyy erottelemaan lapset ja aikuiset toisistaan sekä kauanko he viipyvät harjoituspaikalla. Kolmas mittari niin ikään erottelee kävijöiden määrät ja tietyllä laitteella harjoitteluiden määrän säilyttäen kuitenkin henkilöiden yksityisyydensuojan. Uusimäki kertoo Helsingissä testatun monenlaisia ulkokuntosalilaitteita, mutta kuntalaisten toivovan ehdottomasti eniten David-merkkisiä laitteita. Kyseiset laitteet ovat olleet Helsingissä kulutusta kestävimmit ja toisaalta yksinkertaiset huoltaa. Uusimäki (2022) suosittelee kiinnittämään päätöstä tehdessä huomiota nimenomaan huoltokustannuksiin hankintakustannusten lisäksi. Hän perustelee David -laitteiden toimivuutta myös Jyväskylän yliopiston (2021) julkaisemilla tutkimustuloksilla. Tutkimuksessa tutkittiin jalkakyyky ja penkkipunnerruslaitteiden yksittäisten toistojen aikaista suoritustekniikkaa lihasaktiivisuuksien ja voimantuoton mittauksilla liikeratojen eri vaiheissa sekä näillä laitteilla tehtävän tietoisesti kuormittavan voimaharjoituksen aiheuttamaa väsymystä ja vaikutuksia suorituskyykyyn ja väsymyksestä palautumiseen (Jyväskylän yliopisto 2021). Liikuntatieteellisen tiedekunnan emeritusprofessori Häkkinen (2021) toteaa Jyväskylän yliopiston julkaisussa tutkimuksesta seuraavaa "Tutkimustulosten johtopäätöksenä voidaan todeta mukana olleiden ulkoliikuntalaitteiden soveltuvan sekä biomekaanisilta vaatimuksiltaan että aiheuttamiltaan fysiologisilta vasteiltaan hyvin lihasvoiman ja lihasmassan kehittämiseen kuntoilijoiden ja urheilijoiden tarpeisiin."

Kaarinan kunta on rakentanut Hovinrannan rantapuistoon liikuntakeskittymän, josta löytyy mm. tasapainorata, helppokäyttöiset ulkokuntoiluvälineet, leikkikenttä, liikennepuisto, jalkapallokenttä ja uimaranta. Liikuntapäällikkö Svärd (8.3.2022.) kertoo kuntaan valmistuneen lokakuussa 2021 uuden ulkokuntosalialueen. Alue on rakennettu ja remontoitu samanaikaisesti yleisurheilukentän kanssa, joten kunta pystyi valitsemaan laitteet ja ilmoittamaan urakoitsijalle suoraan millaisia välineitä alueelle halutaan. Tällä keinoin kunta välttyi kilpailutukselta ja kuntoilualue saatiin mukaan Aluehallintoviraston hankehakuun kenttähankkeeseen sulautettuna. Hanke tiivistettiin alkuun AVI:n vaatimaan budjettiin 700 000 €, mutta lopputulos meni yli miljoonaan euroon. Kunnasta löytyy jo ennestään erilaisia ulkokuntoiluvälineitä, mutta Svärdin (2022) mukaan nyt käyttöön haluttiin

markkinoiden parhaat ja kestävimmit välineet, niinpä uutuutta hohkavalta kuntoilualueelta löytyy kuusi Davidin ulkokuntoilulaitetta säädettävine painopakkoineen. Kaarinan kunnan nettisivuilta löytyy kirjalliset ohjeet sekä ohjevideo Hovinrannan liikuntavälineiden käytöstä. Käyttäjän on helppo lähteä kokeilemaan laitteita ja hakemaan positiivisia liikuntakokemuksia, kun on tiedossa mitä ja miten laitteita käytetään. Myös uusista laitteista tullaan laatimaan ohjeet.

Kehittämistyön tekijän julkaistessa kuntalaiskyselyn omalla Facebook-tilillään, nousi kommenttikeskusteluun vahvasti **Kerimäen ulkokuntoilualue**. Savonlinnan kaupungin nettisivujen kautta löytyy hyvin tietoa ja kuvia alueesta. Kerimäen Kirkonrannan liikuntapuisto koostuu lasten leikkikentästä kiipeilytelineineen ja vaijeriliukuineen, senioreiden motorikka- ja tasapainoradasta, parkouralueesta, ulkokuntoilualueesta sekä rantalentopallo ja rantajalkapallokentistä. Ulkokuntoilualueella on Crossfit -tyylisiä välineitä, hyppyboxeja, leuanveto- ja dippitelineitä, renkaat sekä painonnostotankkoja, mutta myös vastukseton ”kävelylaite”. Lisäksi ulkokuntoilualueelta löytyy lainavälinelaatikko, josta voi lainata kesä-elokuun aikana veloitusetta kahvakuulia, kuntopalloja, vastuskuminauhoja, TRX-naruja sekä slam ball -palloja. Puiston vierestä kulkee rantaviivaa myötäilevä ulkoreitti, joka johtaa noin puolen kilometrin päässä sijaitsevalle uimarannalle. Alue palvelee monipuolisesti kaikenikäisiä käyttäjiä ja mahdollistaa perheen yhteiset liikuntahetket. Alueen sijainti ulkoreitin varrella mahdollistaa harjoituksen tekemisen myös lenkin lomassa. Nämä kaksi edellä mainittua tekijää nousikin alueen esille tuojien tärkeyslistan kärkeen. (Savonlinnan kaupunki 2022.)

Tukholman kaupunki herättää mielenkiinnon kymmenillä puusta rakennetuilla ulkokuntoilualueillaan. Vajaasta sadasta ulkokuntoilualueesta noin 70 % on tuotettu puisilla kuntoiluvälineillä. (Tukholman kaupunki 2022.) Sundström (2022) kertoo Tukholman kaupungin aloittaneen ulkokuntosalien rakentamisen, sittemmin Tukholman 13 kaupunginosaa on kukin rakennuttanut niitä lisää. Kaupunki omistaa alueista 20, kaupunginosat loput noin 70. Ensimmäinen ulkokuntosali rakennettiin Björkhageniin 2009. Paikka sijaitsee luonnon keskellä mistä löytyy kuntoilureittejä, pyöräreittejä, koirapuisto ja paljon muuta. Rakennusmateriaaliksi laitteille valittiin puu, jotta kuntoilualue sulautuisi hyvin ympäristöönsä. Vuodenaikojen vaihtelut asettavat haasteita materiaalien valintaa ja siksi puu nousi idealistan kärkeen. Liikuntapalvelut sijaitsivat tuohon aikaan puualan yrityksen naapurissa, ja kyseiselle yritykselle annettiin tehtäväksi suunnitella puiset ulkokuntoiluvälineet. Firma suoriutui tehtävästään odotettua paremmin, niinpä kaupunki rakensi seuraavana vuonna kaksi vastaavaa ulkokuntosalia lisää. Koska välineet olivat hyvät ja kestävät, asennettiin niitä myös yleisten urheilualueiden lähiympäristöön. Ensimmäisenä Björkhageniin rakennetut puiset kuntoilulaitteet ovat edelleen käytössä yli kymmenen vuoden käytön jälkeen. Korjauksia alueelle on pitänyt tehdä laitteiden sementtipohjiin maan routimisesta johtuen ja pieniä korjauksia itse välineisiin. Laitteet ovat kustannustehokkaat kestävyytensä ansiosta. Vuosien saatossa laitteita on kehitelty entistä parempaan suuntaan ja niissä on huomioitu saavutettavuus aiempaa paremmin. Nyt

esimerkiksi pyörätuolin käyttäjät pystyvät harjoittelemaan osalla laitteista. Saavutettavuus onkin nykyään normi, jota Tukholmassa noudatetaan. Laitteiden negatiivisia puolia on kohtalaisen paksut puiset kahvat sekä painoista puuttuvat säätömahdollisuudet. (Sundström 2022.)

Sundstömin mukaan uutta ulkokuntosalia suunniteltaessa alueelle tehdään kartoitus väestön ikä-kaumasta, lähistöllä sijaitsevista muista ulkokuntoiluvälineistä ja mietitään, tarvitaanko kevyitä, keskikiraskaita vai raskaita välineitä. Mikäli lähistöllä sijaitsee puiset välineet, päädytään yleensä laajentamaan valikoimaa ja käytetään metallisia välineitä. Tiedossa on, että käyttäjät toivovat säädeltäviä painoja mihin nykyiset puiset välineet eivät anna mahdollisuutta. Seuraava kehityskohde onkin suunnitella puiset säädeltävät vastukset, joissa ei ole irto-osia niiden katoamisvaaran vuoksi. Lisäksi suunnitteluissa pyritään huomioimaan eri kohderyhmiä, kuten liikuntarajoitteiset sekä yhtenä kohderyhmänä mm. nuoret naiset.

Kävijäseurantaan ei Tukholmassa ole erillisiä mittareita. Kuntoilualueille tehdään välillä kartoituskäyntejä, joilla kirjataan ylös käyttäjien määrä, sukupuolijakauma ja ikäarvio. Lisäksi satunnaisesti kartoitetaan lisätietoja kyselemällä, kuten miten käyttäjät ovat saapuneet paikalle ja tuntevatko he olonsa turvalliseksi itse alueella ja käyttäessään välineitä. Kaupungin tavoite on pitää tukholmalaiset fyysisesti aktiivisina. Ulkokuntosaleilla on merkittävä rooli tavoitteen saavuttamisessa. (Sundström 2022.)

Benchmarkkauksen tuloksena Mikkelin kaupungille voidaan suosittaa hankittavaksi pitkäikäistä ulkokuntoiluvälineistöä, jonka hinta-laatusuhde on kohdillaan ja joiden huollot kunnan omien työntekijöiden on mahdollista suorittaa. Laittevalinnoissa on hyvä ottaa huomioon ympäristötekijät ja materiaalin säänkestävyys. Erilaisten laitteiden sijoittaminen eri kohteisiin luo monipuolisemmat palvelut kuntalaisille ja palvelee näin useampia käyttäjäryhmiä. Laitteiden hankintaa kannattaa pohtia sulautettavaksi isompaan hankkeeseen, jolloin välineiden kilpailutuksen tuomat haasteet poistuvat. Laitteiden sijoittelu muiden toiminnallisten pisteiden läheisyyteen toisi osalle käyttäjistä lisäarvoa ja mahdollistaisi esimerkiksi perheiden yhteiset aktiiviset liikuntahetket. Laitteiden käyttöohjeiden laataminen videoiden muodossa kaupungin viestintäkanaviin ja internetsivuille on suositeltavaa.

7.2.2 Kyselytutkimus

Koska työn tavoitteena on kehittää palvelua kuntalaisille, on selkää, että kuntalaisten mielipidettä on kuultava. Kunnan tehtävä on mahdollistaa asukkaiden osallistuminen ja vaikuttaminen keskeisiä liikuntaan liittyviä päätöksiä tehdessä, kuten kuntalaissa säädetään. (Ahonen-Walker 2021.) Järkevin vaihtoehto osallistamiseen oli kyselytutkimus (liite1), joka on tehokas ja nopea tapa saavuttaa laajakin tutkimustulos. (Ojasalo ym. 2014, 121.) Benchmarkkausta suoritettaessa löydettiin Kouvolan kaupungin nettisivuilla avoimena oleva kuntalaiskyselyn koskien ulkokuntosaleja. Kouvolan

kysely antoi hyvän pohjan Mikkelin kuntalaiskyselylle, sitä kehittämällä saatiin luotua kattava kysymyspatteristo, jolla saatiin kartoitettua niin henkilökohtaisia käyttäjätietoja kuin ulkokuntosalien laite- ja sijaintitöiveitakin.

Kuntalaiskysely koostui kahdesta vastaajan perustietoja kartoittavasta kysymyksestä, vaihtoehtoisista kysymyksistä vastaajan tämänhetkisistä kokemuksista Mikkelissä sijaitsevista ulkokuntoiluvälineistä, monivalintakysymyksistä nykyisten välineiden sijainnista ja kehitettävistä kohteista. Lisäksi vastaajalla oli lopussa vapaa sana kommentoida aihetta. Välineiden käyttöä koskevat kysymykset linkitettiin niin, että omat valinnat johtivat loogiseen seuraavaan kysymykseen.

Kysely toteutettiin täysin sähköisenä, sillä vasta julkaisun jälkeen ilmeni, ettei ohjelmana käytetty Zeffi -työkalu taivu selkeään tulostettavaan muotoon. Ojasalo ym. (2014, 133) painottavat kyselylomakkeen välttämätöntä testausta, sen johdosta ennen kyselyn julkaisua viisi koehenkilöä koevas-tasi kyselyyn sen toimivuuden takaamiseksi. Testauksessa ilmeni testauksen hyödyllisyys, sillä 70-vuotias mieshenkilö löysi ohjelmasta sellaisen häiriötekijän, mikä korjautettiin kyselyohjelman koodareilla. Testivastaajien palautteen perusteella muokattiin niin sanamuotoja, lauserakenteita kuin kysymysten järjestystäkin.

Kyselylinkki sekä kyselyn QR-koodi julkaistiin liikuntapalveluiden sosiaalisen median LiikkuvaMikkeli-kanavilla Facebookissa, Instagramissa ja Twitterissä kahteen kertaan, sekä työntekijän LinkedIn-tilillä. Kaupungin viestintä nosti tiedon kuntalaiskyselystä uutissivuilleen kahdesti, lisäksi liikuntapalveluiden nettisivuilla oli linkki kyselyyn (liite 2). Tiedot lähetettiin sähköpostitse yläkoulujen ja lukiodien liikunnan ja terveystiedon opettajille, nuorisopalveluille- ja valtuustolle, vammais- ja vanhusneuvoston jäsenille, Etelä-Savon sairaanhoitopiirin elintapaohjaajille sekä liikuntapalveluiden henkilöstölle ja kaupungin hyvinvointikoordinaattorille, joka jakoi kyselyä omissa kanavissaan. Lisäksi kyselystä oli tiedotteet (liite 3) kahdessa uimahallissa, kaupungin liikuntatiloissa ja liikunnanohjaajat mainostivat sitä ohjauksissaan. Elintapaohjaajat täyttivät kyselyn muutamilla asiakkaillaan ja ainakin yksi lukion opettaja täytti kyselyn terveystiedon tunneillaan. Kuntalaiskyselystä laadittiin myös mediatiedote (liite 4), joka lähti kaupungin viestinnän kautta alueen medioille. Yle palasi aiheeseen sähköpostitse, mutta ennen kyselyn sulkeutumista juttua ei julkaistu, joten uutisoinnilla ei ollut vaikutusta kyselyyn.

7.2.3 Asiantuntijakeskustelu

Liikuntapalveluiden henkilökunnasta koostuva asiantuntijaryhmä kokoontui työpalaveriin kuulemaan yhteenvedon kuntalaiskyselystä ja työstämään loppuyhteenvedon kehityssuunnitelman laatimiseksi. Työryhmään kuului paikalla olleet liikuntapäällikkö, ulkokentistä vastaava liikuntapaikkamestari, erityisliikunnanohjaaja sekä liikuntasuunnittelija. Reiteistä ja ulkoliikuntapaikoista vastaava

liikuntapaikkamestari ja liikunnanohjaaja osallistuivat vastaamalla ennakkoon työryhmän jäsenille laadittuun kyselyyn.

Työpaja aloitettiin kuntalaiskyselyn tulosten läpikäynnillä. Analysoinnissa tarkasteltiin kyselyyn vastanneiden yleistä mielipidettä, mutta tulkittiin myös tarkemmin eroavaisuuksia eri käyttäjäryhmien välillä, kuten ikäryhmä tai valittu vastausvaihtoehto, esim. toivottu kuntoilulaite tai ulkoliikuntapaikan sijainti. Ryhmälle kerrottiin myös benchmarkatuista kunnista ja niistä tehdyistä havainnoista. Kyselyn tulosten läpikäynti ja muiden kuntien toiminnasta kuuleminen johdatti työryhmän jäsenet asian äärelle ja sai heidän keskittymisensä kiinnittymään aiheeseen. Jo tuloksia tulkittaessa keskustelu kehitysideoista polveili spontaanisti ja osallistujat toivat näkemyksiään innokkaasti esille.

Tutkimustulosten läpikäynnin jälkeen paikan päällä olleet pääsivät vastaamaan asiantuntijoita varten laadittuun kyselyyn (liite 5), työpajan osallistumiseen estyneet olivat jättäneet vastauksensa jo ennakkoon. Kyselyssä ristiinarvioitiin kehittämisen tärkeysjärjestystä sijaintien sekä kohderyhmän iän ja tarpeiden mukaan. Tavoite oli saada sijainnit ja laitteet tärkeys- taikka paremmuusjärjestykseen ulkokuntosalien kehittämisen kannalta. Zeffi- kyselyohjelmalla toteutettu kysely mahdollisti tulosten välittömän läpikäymisen, jonka pohjalta työryhmä pystyi aloittamaan päätöksenteon käsittelyn.

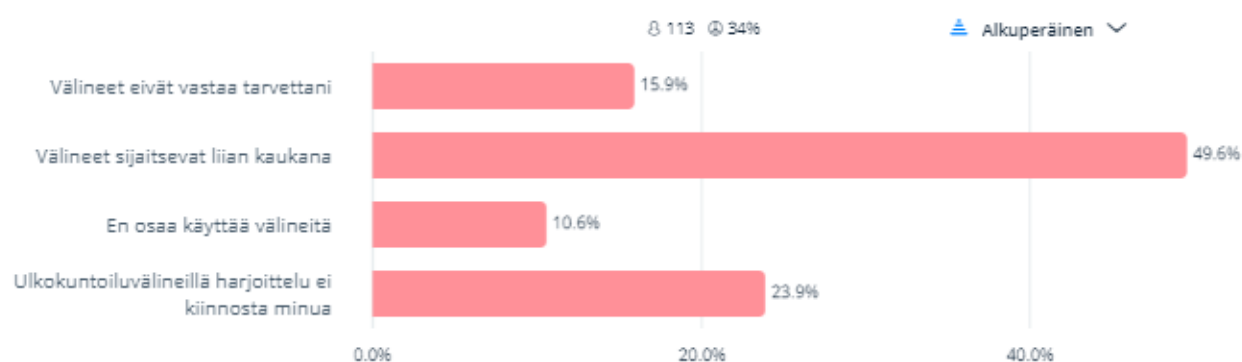
Asiantuntijakyselystä nousseiden vastausten pohjalta sijaintia ja kohderyhmää koskien aloitettiin syvällisempi analyysi sijoituskohteesta ja hankittavista laitteista. Laitteiden valinnassa mietittiin mitä vaatimuksia laitteille asetetaan esimerkiksi huollon, kestävyuden ja helppokäyttöisyyden näkökulmasta. Toisaalta pohdittiin myös tarkempia sijainnin asettamia vaatimuksia mm. pohjatöiden, saavutettavuuden ja ympäristön näkökulmista (liite 6). Hintakeskusteluakin laitteista käytiin, siihen puuttuminen ei tosin kunnalla ole asiantuntijatyöryhmän päätettävissä. Kilpailutukseen voidaan toki kirjata, ettei hinta määritä valintaa kokonaisuudessaan.

Tulokset -luvussa kerrotaan kuntalaiskyselyn tulokset ulkokuntosalien kehittämisestä sekä esitellään asiantuntijakeskustelussa tehty yhteenveto.

8 Tulokset

Kyselyyn vastasi yhteensä 480 henkilöä. Vastanneista 76 % oli naisia, loput miehiä. Vastanneista 74 % on käyttänyt Mikkelissä sijaitsevia nykyisiä ulkokuntoiluvälineitä. Tarkemmalla analysoinnilla selviää, että selkeä enemmistö sekä välineitä käyttäneistä että käyttämättömistä vastaajista on 30–64-vuotiaita naisia. Välineitä käyttämättömistä puolet kokee niiden sijaitsevan liian kaukana, 16 % ei koe välineiden vastaavan heidän tarvettaan, lähes neljäsosa ei puolestaan ole kiinnostunut harjoittelusta ja 11 % ei osaa käyttää välineitä, tarkemmat luvut selviävät kuvasta 11.

Miksi et ole käyttänyt välineitä?



Kuva 11. Syyt ulkokuntoiluvälineiden käyttämättömyyteen

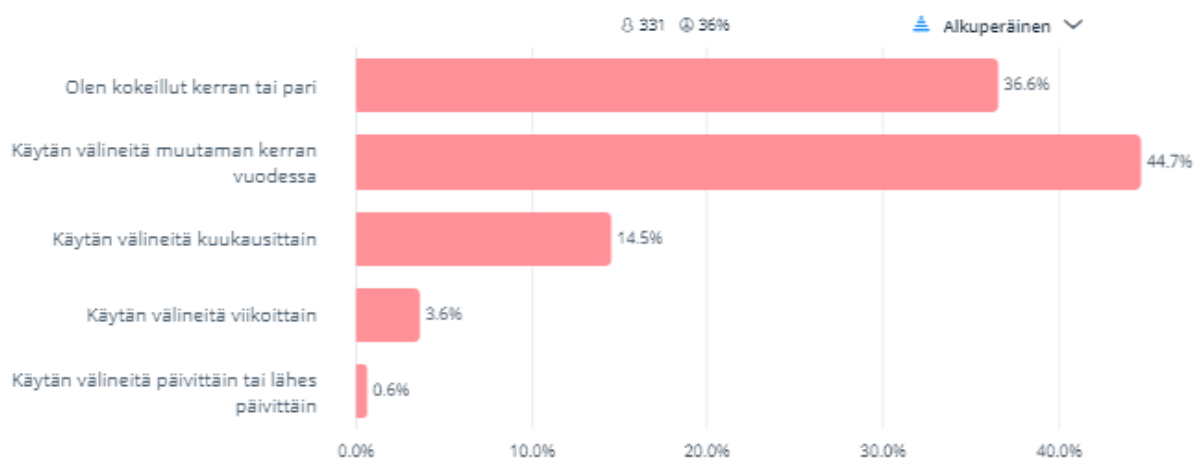
8.1 Ulkokuntosalien nykytila

Välineitä käyttäneistä 17 % kokee niiden palvelevan heitä nykyisellään, 60 % kokee nykyisten ulkokuntoiluvälineiden vastaavan osittain heidän tarvettaan, viidesosa ei ollenkaan, eikä kolme prosenttia vastaajista osaa sanoa mielipidettään. Miehistä 30 % on sitä mieltä, etteivät välineet vastaa heidän tarvettaan lainkaan, vain 10 % kokee välineistön kattavaksi. Naisista puolestaan 17 % kokee, etteivät välineet tue heidän tarpeitaan, vajaa viidesosa puolestaan pärjäisi nykyisillä välineillä. Molemmista ryhmistä yli puolet kokee välineiden palvelevan heitä osittain. Yli 65 -vuotiaista yli puolet, 58 %, ilmoittaa laitteiden osittaisesta tarpeen vastaamisesta ja 26 % kokee laitteiden palvelevan tarpeitaan. Tästä voidaan päätellä, että ikääntyneet ovat yleistä mielipidettä tyytyväisempiä olemassa oleviin kevyempiin ja lempeämpiin laitteisiin. Kaikkien eriteltyjen ryhmien vastaukset tukevat ulkokuntosalien kehittämistarvetta

60 % vastaajista ilmoittaa välineiden vastaavan osittain omaa tarvettaan. Noin viidesosa on sitä mieltä, että välineet vastaavat täysin tarkoitustaan, vastaava määrä puolestaan ilmoittaa, ettei laitteet vastaa lainkaan heidän tarpeitaan. Välineitä käyttäneistä suurin osa, 45 %, käyttää välineitä

muutaman kerran vuodessa, 37 % on kokeillut laitteita, 14 % käyttää niitä kuukausittain, 4 % viikoittain ja yksi prosentti päivittäin (kuva 12). Kyseistä vastausta voi vääristää tutkimuksen ajan-kohta ja luminen talvi, jolloin kaikille välineille ei ole päässyt harjoittelemaan.

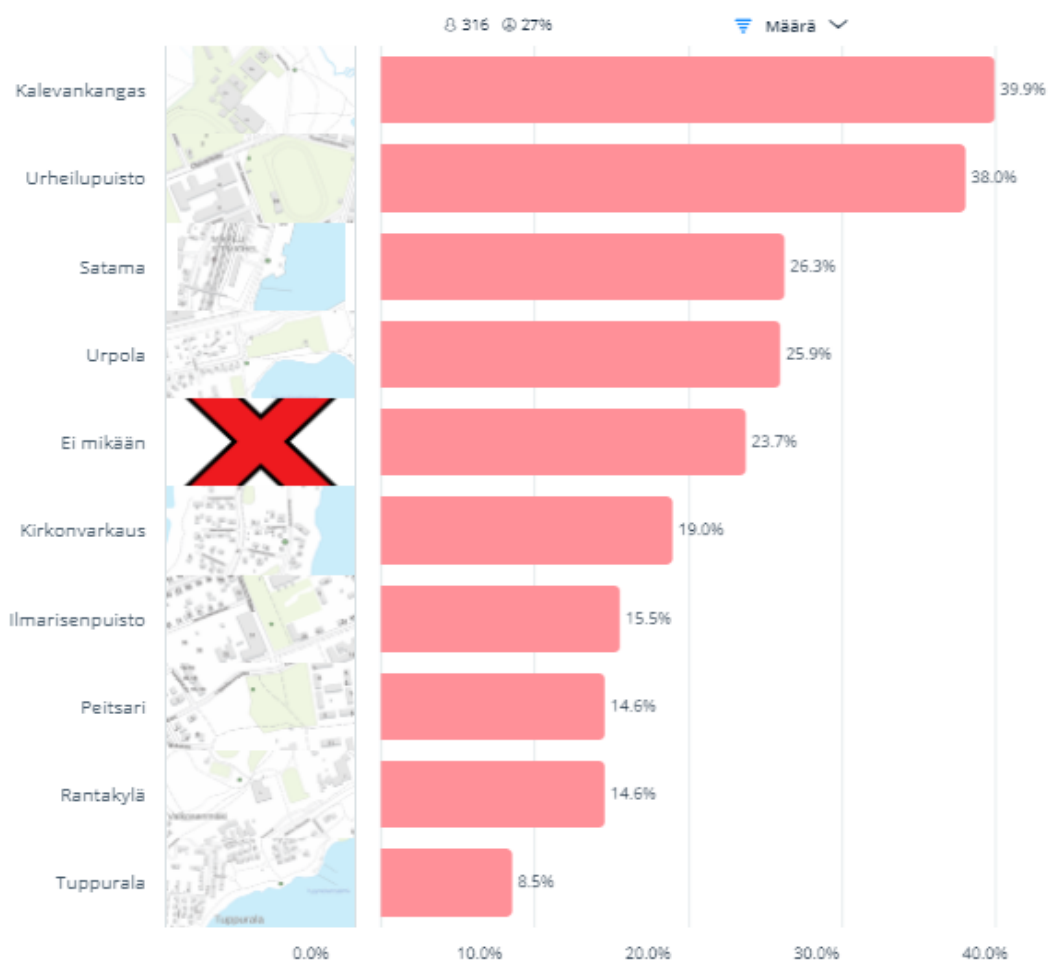
Kuinka usein käytät ulkokuntoiluvälineitä?



Kuva 12. Ulkokuntoiluvälineiden käyttöaste

Nykyisten ulkokuntoiluvälineiden sijainnit ja niiden nykyinen välineistö jakoivat mielipiteitä tasaisesti. Kuvan 13 mukaisesti yli kahtakymmentä prosenttia vastaajista miellyttää nykyisellä välineistöllään Kalevankangas, Urheilupuisto, satama sekä Urpola. Toisaalta 24 % vastaa, ettei mikään sijainti miellytä heitä sellaisenaan. Kukin vastaajista sai valita niin monta kohdetta kuin halusi.

Nykyisten ulkokuntoilualueiden sijainnit on esitetty kartoilla vihreillä pisteillä. Valitse ne sijainnit, joiden koet olevan hyvät nykyisellä välineistöllään.



Kuva 13. Tyytyväisyys nykyisiin ulkokuntoilualueisiin nykyisellä välineistöllä

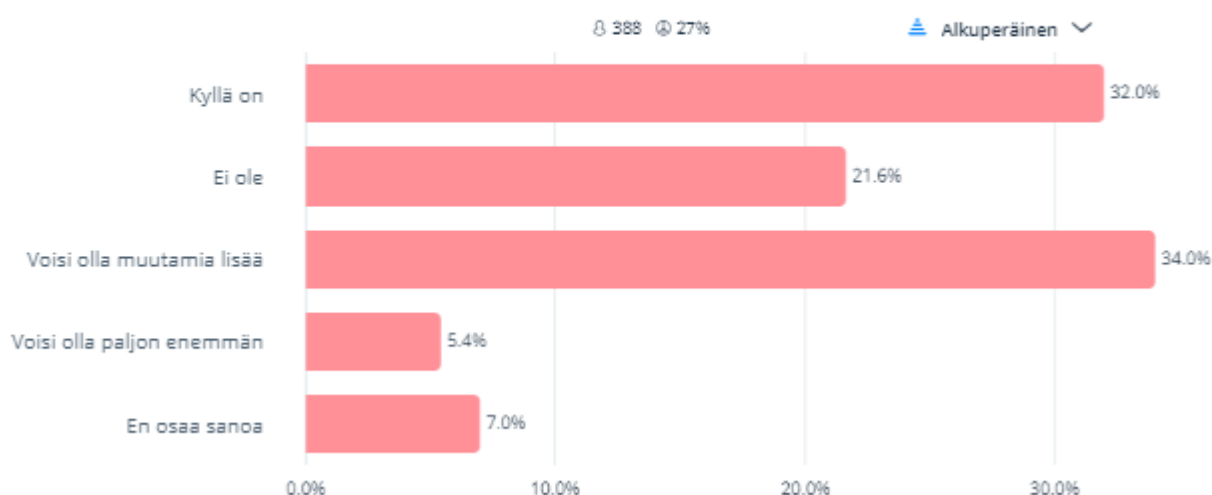
Kysyttäessä pelkkää nykyistä sijaintia kehitettäväksi ulkokuntosaliksi, nousee vastausten kärkeen samat kohteet. Niiden lisäksi yli kahteenkymmeneen kannatusprosenttiin nousee Tuppurala. 24 % vastaajista on sitä mieltä, ettei mikään olemassa olevista sijainneista ole hyvä, 26 % kokee, ettei mikään sijainneista vaadi kehittämistä. Miesten vastauksissa yli kahteenkymmeneen prosenttiin nousee myös Rantakylä. Naisten vastaukset puolestaan menevät samassa linjassa yleisten vastausten kanssa, poikkeuksena että heidän vastauksissaan valinta ei mikään, on listalla toiseksi korkeimmalla luvuin 27 %. Yli 65 -vuotiaiden vastaukset nostavat kolmen kärkeen Kalevankankaan, tähän asti alle 20 % jääneen Peitsarin sekä Rantakylän. Kaikkien yhtenäinen näkemys on selkeästi Kalevankankaan välineistön kehittäminen. Vanhemman ikäluokan ehdottamat sijainnit lähtevät kilometrimääräisesti kauemmas keskustasta verrattaessa yleiseen, miesten sekä naisten mielipiteeseen. Syvemmällä analyysillä selviää, että vastaajista, jotka kokevat Kalevankankaan hyväksi

nykyisellä välineistöllään, yli 30 % vastaa sen kuitenkin kaipaavan lisää välineitä. Näissä kysymyksissä kukin vastaajista sai valita rajoittamattoman määrän kohteita.

Kyselyn alustuksessa selvennettiin, että tällä tutkimuksella kartoitetaan vain Mikkelin keskustan taajama-alueiden sijainteja, toiveissa ja kommentteissa näkyy kuitenkin paljon myös kauempana asuvien vastauksia. Oletuksena on, että tulos vääristyy kyseisten vastaajien perusteella.

Nykyisten ulkokuntoiluvälineitä sisältävien liikuntapaikkojen määrään (kuva 14) tyytyväisiä on 32 %, pientä lisäystä kaipaavia 34 % ja tyytymättömiä 22 %. Viisi prosenttia kokee, että paikkoja voisi olla paljon enemmän, seitsemän puolestaan ei osaa sanoa mielipidettään.

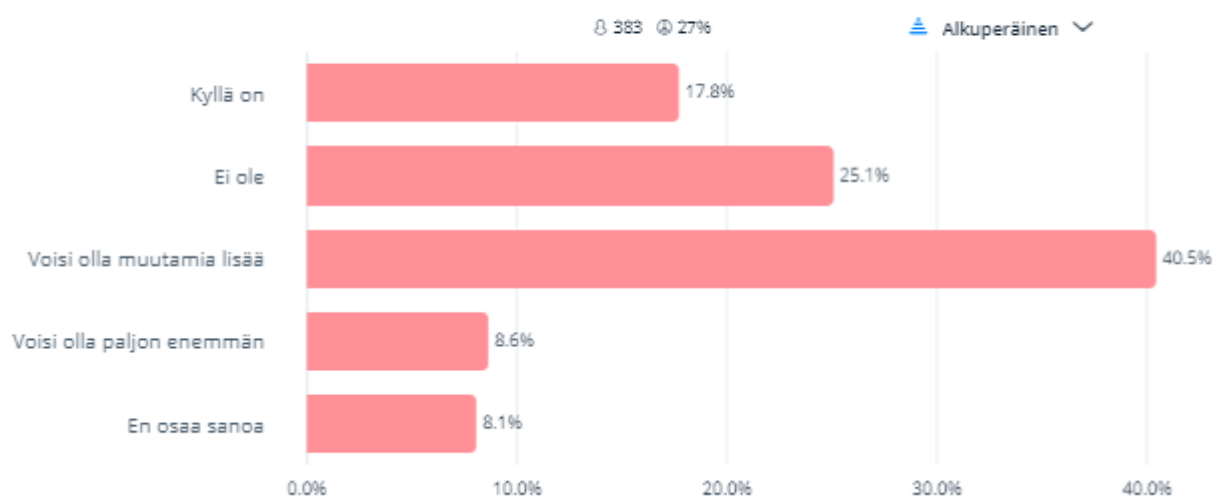
Onko ulkokuntoiluvälineitä sisältäviä liikuntapaikkoja mielestäsi riittävästi ?



Kuva 14. Ulkokuntoiluvälineitä sisältävien liikuntapaikkojen määrä

Kuntoiluvälineiden määrään nykyisillä paikoilla (kuva 15) tyytyväisiä on 17 % ja tyytymättömiä neljäsosa. Pientä lisäystä kaipaavia löytyy vastaajista 41 %, kun taas suuria muutoksia haluavia on kahdeksan prosenttia. Kahdeksan prosenttia vastaajista ei osannut kommentoida tilannetta. Miehistä 28 % kokee välineiden määrän riittämättömäksi, neljäsosa riittäväksi. Naisilla ero on hieman suurempi, lähes neljäsosa kokee määrän riittämättömäksi, 15 % riittäväksi. Suurin osa naisista, 45 % kaippaa muutamia laitteita lisää. Yli 65 -vuotiaista suurin osa, 40 %, on sitä mieltä, että ulkoliikuntapaikkoja on riittävästi.

Onko ulkokuntoiluvälineitä mielestäsi riittävästi nykyisillä paikoilla?



Kuva 15. Ulkokuntoiluvälineiden riittävyys nykyisillä liikuntapaikoilla

8.2 Tulevaisuus

Yksi tutkimuksen kannalta olennaisimmista kysymyksistä liittyi itse kuntoilulaitteisiin (kuva 16). Kyselyllä haluttiin selvittää mikä on kuntalaisten ajatus heitä parhaiten palvelevista ulkokuntoiluvälineistä. Vastaukset jakautuivat yllättävänkin tasapuolisesti, sillä kuntoilulaitteet, joissa on säädettävät vastukset sekä laitteet, joissa vastuksena toimii kehon oma paino, saivat tasaisen määrän kannatusta yhdessä Street Workout -tyylisten laitteiden kanssa, joissa itse laitteissa ei ole niveliä, vaan liike tuotetaan kokonaisuudessaan omalla keholla. Toisaalta taas Crossfit -tyyliset välineet joissa esim. kahvakuulaa liikutellaan tankoa pitkin ja maisemaan soveltuvat kehonpainoharjoittelun välineet saavat molemmat kannatusta 33 %. Kantaa vaihtoehtoihin jätti ottamatta seitsemän prosenttia vastanneista. Miehistä lähes puolet, 47 %, toivoo uusien välineiden olevan Street Workout -tyylisiä. Naisten vastaukset jakaantuvat tasaisemmin painopakallisten ja oman kehon painolla tehtävien kuntosalimaisten laitteiden ja Street Workout -tyylisten laitteiden kesken 40–46 %. 65-vuotiaat ja vanhemmat suosivat hekin kuntosalilaitemaisten laitteiden, painopakalla tai ilman, lisäämistä, mutta heidän toiveenaan samoilla prosentteilla 39 %, on myös maisemaan sopiva omalla kehonpainolla harjoitettava laite. Alle 30 -vuotiaat vastaajat toivovat eniten vastuksilla toimivia kuntosalilaitemaisia laitteita ja Street Workout -laitteita. Eroteltaessa heidän vastauksensa sukupuolen mukaan, käy ilmi, että naiset toivovat miehiä enemmän ikäluokan eniten kannatusta saaneita vastuksilla toimivia kuntosalilaitemaisia laitteita, miehet taas Street Workout laitteita yhtä paljon kuin kuntoilulaitteita, joissa oman kehon paino toimii vastuksena. Kysymyksessä oli rajoitettu valinta enintään kolmeen vaihtoehtoon.

Ulkokuntoiluvälineitä on erilaisia. Osa toimii oman kehon painolla, osa säädettävillä painoilla ja osa on crossfit tyyppisiä toiminnallisen harjoittelun pisteitä. Alla kuvia erilaisista välineistä. Millainen on mielestäsi paras ulkokuntoiluväline? Voit valita useamman vaihtoehdon.



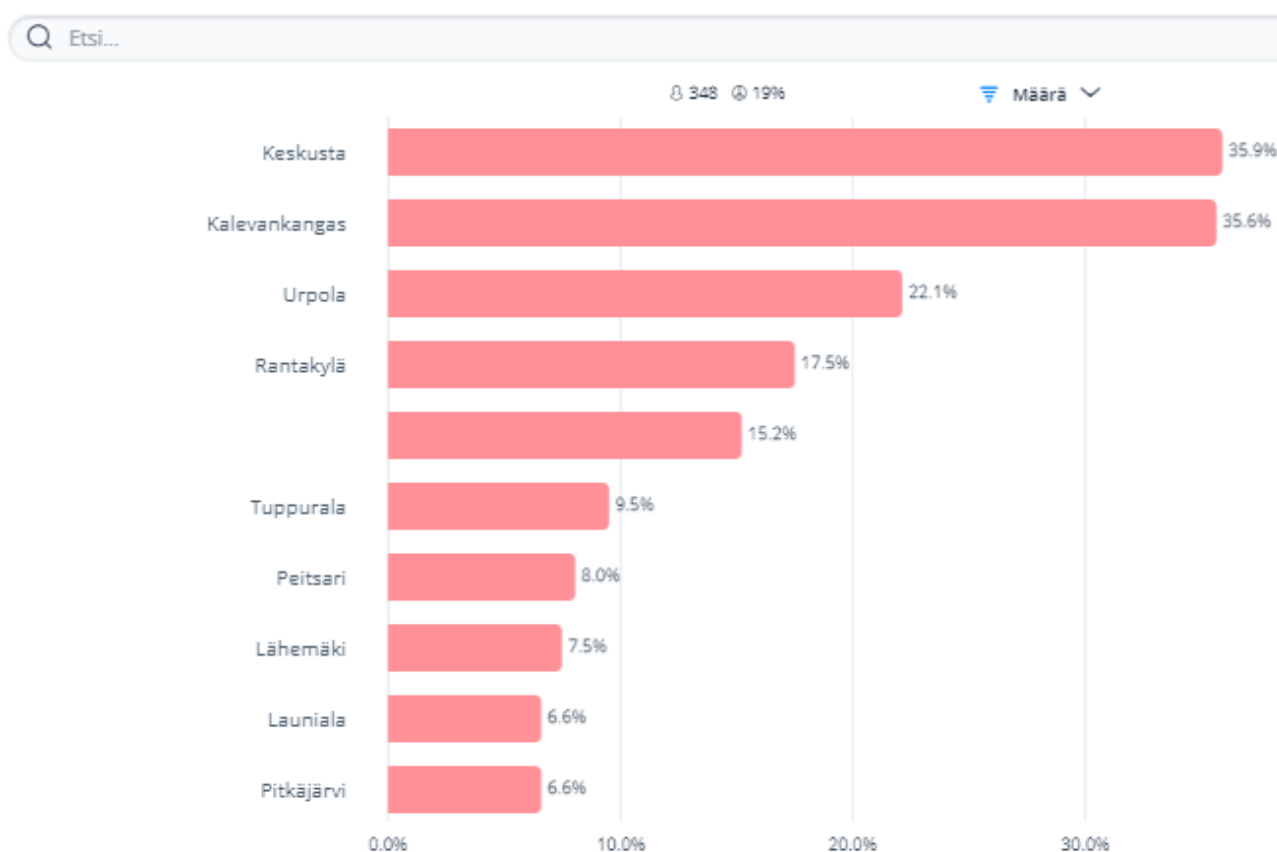
Kuva 16. Toiveet eri kuntoiluvälineistä

Yhdeksän prosenttia ilmoitti ideakseen jonkun muun. Näitä ideoita ovat listallakin jo olleet voimaharjoitteluvälineet, joista voi säädellä painoja, sekä monipuoliset harjoitusvälineet, joihin kuuluu niin hyppytelineitä, tikapuita, renkaita kuin roikkumis-/leuanvetotankojakin. Useat vastaajat listasivat erikseen painonnostotangon, jolle tuntuisikin olevan kysyntää. Monet vastaajista olivat kuntoilleet kaupungin puistopuolen hallinnoimilla välineillä, jotka sijaitsivat Mikkeli puistossa, mutta jotka jouduttiin poistamaan vuonna 2020 alueen omistajanvaihdoksen myötä, eikä laitteita ole toistaiseksi saatu uudelleensijoitettua. Kyseiset laitteet ovat kyselyssä luokiteltu Crossfit tyyliksi laitteiksi, joissa voi mm. liikuttaa kahvakuulaa tankoa pitkin. Osa vastaajista nosti esille entisajan puiset kuntoilulaitteet, joita pystyy käyttämään monipuoliseen harjoitteluun, osa toivoi vapaita painoja. Esille nousi myös laitteiden sijoittaminen leikkipuiston yhteyteen koko perheen aktivoinnin lisäämiseksi. Muutamit vastaajat toivovat katosta välineiden ja käyttäjien suojaksi. Vastauksissa ehdotettiin myös liikuntakonttia sekä lainattavia välineitä.

Liikuntapalvelut halusivat selvittää kyselyllä myös sen, mihin kuntalaiset kokevat tärkeimmäksi sijoittaa mahdollisen uuden ulkokuntosalilaitteiston. Kärkeen kiilasi kuvan 17 mukaisesti keskusta sekä liikuntapaikkakeskittymä Kalevankangas, keskustan saadessa kannatusta 36, Kalevankankaan 35 prosenttia. Kun tarkastellaan vastausten eroja sukupuolten välillä, voidaan todeta, että

miehet toivovat laitteita mieluiten Kalevankankaalle, 41 % ja keskustaan 33 %, kun taas naiset toivoivat niitä mieluiten keskustaan 38 % ja toiseksi mieluiten Kalevankankaalle 34 %. Alle 30-vuotiaista yli puolet ja yli 65-vuotiasta 41 % toivovat sijoituskohteeksi keskustaa sekä molemmat ryhmät reilulla kolmenkymmenen prosentin kannatuksella Kalevankangasta. 30–64-vuotiaiden vastaajien toiveet menevät juuri päinvastoin Kalevankankaan saadessa kannatusta pari prosenttia keskustaa enemmän.

Minkä alueiden ulkokuntosalin kehittämisen koet tärkeimmäksi? Valitse 1-3 aluetta.

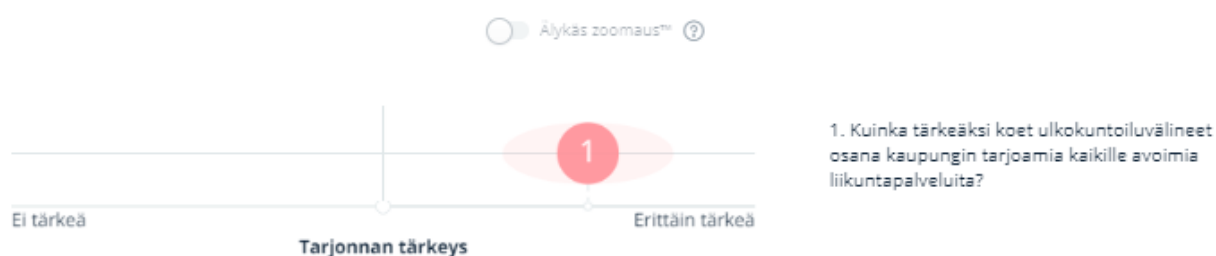


Kuva 17. Tärkeimmäksi koetut kehittämisalueet (tyhjä kohta on joku muu, mikä)

Kun tuloksia tarkastellaan siitä näkökulmasta, minkä alueen kehittämistä tiettyjä laitteita toivoneet pitävät tärkeimpänä, voidaan havaita, että kuntosalilaitemaisia laitteita säädettävillä painoilla ja ilman, toivotaan eniten keskustaan, sitten Kalevankankaalle ja muita enemmän myös Urpolaan. Street Workout ja Crossfit -tyylisiä laitteita toivotaan eniten Kalevankankaalle, seuraavaksi keskustaan ja lisäksi Urpolaan sekä Rantakylään. Maisemaan istuvia välineitä toivotaan eniten Kalevankankaalle, keskustaan ja Urpolaan. Samat sijainnit toistuvat kärkipaikoilla yli kahdestakymmenestä eri vaihtoehdosta.

Vastaajat kokevat kuvan 18 osoittamalla tavalla liikuntapalveluiden tarjoamat ulkokuntoiluvälineet tärkeäksi osaksi liikuntapalveluiden tarjontaa. Kyseiseen kysymykseen vastasi 365 ihmistä, vastausten keskiarvon ollessa 3,9 akselilla 1–5. Laitteita käyttäneet antavat arvosanan täydellä viidellä pisteellä, laitteita käyttämättömät 3,6. Naiset arvottavat laitteet tärkeämmäksi kuin miehet 0,3 pisteen erotuksella. 15–65-vuotiaat puolestaan kokevat palvelun 0,2 pistettä tärkeämmäksi kuin yli 65-vuotiaat.

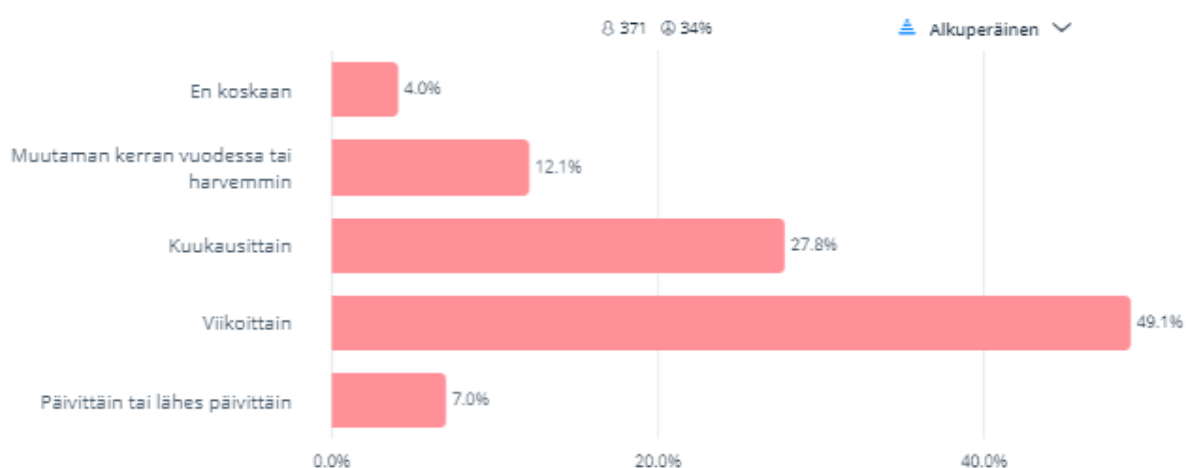
Kuinka tärkeäksi koet ulkokuntoiluvälineet osana kaupungin tarjoamia kaikille avoimia liikuntapalveluita?



Kuva 18 Ulkokuntoiluvälineiden palveluntarjonnan tärkeys

Laitteiden tärkeydestä kuntalaisille kielii myös se, että mikäli ulkokuntoilualue sijaitsi vastaajalle sopivassa paikassa ja välineistö olisi mieluinen, käyttäisi yli puolet vastanneista aluetta viikoittain, päivittäin tai lähes päivittäin (kuva 19). 28 % käyttäisi paikkaa kuukausittain, 12 % muutaman kerran vuodessa. Vain neljä prosenttia jättäisi käyttämättä palvelua.

Kuinka usein käyttäisit ulkokuntoilualuetta, jos se sijaitsi sinulle sopivassa paikassa ja sen välineistö olisi sinulle mieleinen. Valitse yksi vaihtoehto



Kuva 19. Käyttö sijainnin ja palvelun kohdatessa

8.3 Asiantuntijakeskustelun yhteenveto

Kuntalaiskyselyn tutkimustulosten ja benchmarkkausten läpikäynnin jälkeen asiantuntijoille teetetyt kyselyn pohjalta saatiin ensimmäisenä selvitettyä ensisijaiseksi kehityskohteeksi nouseva sijainti poissulkuperiaatteella. Kukin kuntalaisten korkealle sijoittamista kehityskohteista ristiinarvioitiin muiden kohteiden kanssa. Samoin tehtiin eniten toivottujen kuntoilulaitteiden kanssa. Menetelmää käyttämällä ensisijaiseksi ulkokuntosalivälineiden sijoituskohteeksi nousi kaupungin keskustassa sijaitseva Urheilupuisto, laitteiksi lisävastuksilla varustellut kuntosalilaitteet. Kalevankankaan urheilualue päätyi listan kakkoseksi ennen Urpolaa ja Rantakylää. Poissulkemisperiaatteella saatiin esille myös ensiksi palveltava ikäluokka, 30–64-vuotiaat. Peruskuntoilijoiden palveleminen puolestaan nousi himoliikkujia tai liikuntarajoitteisten palvelemisen edelle. Liikuntarajoitteiset arvotettiin listauksessa himoliikkujien edelle. Nämä valinnat tukevat välinehankintojen valintaa.

Ulkokuntosalilaitteiden asettamat vaatimukset laitteiden turvaväleille (SFS-EN 16630) suosivat hankintojen sijoittamista Urheilupuiston alueelle, missä on valmiina laaja hiekkapohjainen alue, jolle on helppo tehdä laitteiden vaatimat pohjustustyöt ja alueen voi halutessaan päällystää esim. tekonurmimatolla. Salaojien asentaminen ja erinäisten maakerrosten rakentaminen alueelle onnistuu. Urheilupuiston alueelle on tarpeen asentaa myös lisävalaistusta pimeämpiä harjoitusajankohdista ajatellen. Myös Kalevankankaalta löytyy vastaavanlainen alue, mikäli nykyiset laitteet poistetaan uusien tieltä, siellä valaistus ja maapohja ovat kunnossa. Ensisijaista valintaa vahvasti ympäristön tukemat elementit, Urheilupuiston valmiiksi aidattu ja vapaa sijoitettaville laitteille riittävän suuri alue, keskustan ja siellä sijaitsevien koulujen välitön sijainti alueen läheisyydessä sekä avoin näkyvyys ilkivaltaa yms. ajatellen. Negatiivinen puoli on suurten parkkialueiden puuttuminen, toisaalta kohteeseen vie suoraan jalankulku ja pyöräilyväylät. Kehityskohteeksi valittu alue on ainoa, mikä ei vaadi olemassa olevien välineiden poistoa uusien tieltä.

Asiantuntijatyöryhmän yhtenäinen mielipide on rakentaa ensimmäinen lisävastuksilla toimiva kattava ulkokuntosali keskeiselle paikalle kaikkien ikä-, ja kuntoryhmien saavutettaviin. Myöhemmin vastaavia laitteita voidaan sijoittaa muuallekin, mutta ei todennäköisesti näin laajalla laitevalikoimalla. Kalevankankaalle suositellaan toiminnallista harjoittelualuetta, lisäksi suositaan eri tyylisten laitteiden yhdistämistä kuntoilualueille, millä taataan monipuoliset harjoittelumahdollisuudet eri käyttäjäryhmille. Nyt ensisijaiseksi valinnaksi nousseella Urheilupuiston alueella on jo entuudestaan Street Workout -välineitä sekä oman kehon painolla tehtäviä liikeratoja avaavia laitteita. (Mikkelin kaupunki 2022.) Niiden läheisyyteen lisättävät painovastuksilla toimivat sisäkuntosalilaitteita muistuttavat laitteet lisäävät alueen käytettävyyttä huomattavasti.

Kuntalaiskyselyssä esiin nousseet muut alueet pohdituttivat sijainneillaan. Muun muassa Rantakylän nykyisen kuntoilulaitteiden alueen siirtoa mietittiin eri kohtaan alueen saavutettavuuden

parantamiseksi ja käyttäjille miellyttävämpään paikkaan kasvillisuuden seasta. Siirtomahdollisuuden vaikuttaa ensilumenladun mahdollinen siirtäminen Rantakylästä Kalevankankaalle, jolloin latu ei vaikeuttaisi kulkua laitteille. Tuppuralan kuntoilualueen käyttäjiltä puolestaan on tullut liikuntapalveluihin paljon yhteydenottoja ja kehittämistoiveita, kuntalaiskyselyssä alueen kannatus jäi yllättävän vähäiseksi.

Mikkeliläisistä kuntalaiskyselyyn vastaajista vajaa puolet kokee nykyisten ulkokuntoilupaikkojen välineistön riittäväksi muutamilla lisäyksillä, 25 % mielestä välineitä ei ole riittävästi. Asiantuntijatyöryhmä päätti ensimmäiselle uudistettavalle kohteelle hankittavan seitsemän laitetta, jolla voidaan harjoittaa tärkeimmät pääliharyhmät: jalkakyykky/jalkaprässi, ylätalja, penkkipunnerrus/rintaprässi, kulmasoutu, pystypunnerrus, vatsapenkki sekä selän ojennus.

Laitteiden vaatimuksia mietittäessä sään ja kulutuksenkestävyys nousi keskustelussa tärkeäksi tekijäksi. Ylimääräinen osien vaihto tai huolto katsottiin puolestaan negatiiviseksi tekijäksi. Laitteiden takuu-aika ja toimittajan suorittamat toimitukseen kuuluvat huollot katsottiin eduksi samoin kuin se, että mahdollisen vian sattuessa myös liikuntapalveluiden oma henkilöstö pystyy tekemään huolto-toimenpiteitä niin, että laite saadaan pikaisesti takaisin toimintakuntoon. Jotta laitteita uskaltautuisi käyttämään mahdollisimman monet, myös liikuntaa aloittelevat henkilöt, tulee niiden olla helppokäyttöisiä niin, että vastusta saa säädettyä yhdellä toiminnolla. Kotimaisuus ja kestävä kehitys valinnat arvotetaan muita korkeammalle. Näitä vaatimuksia kirjataan laitteiden kilpailutushakemukseen.

9 Kehittämissuunnitelma

SmartSport (2020, 6.) jakaa kuntien liikuntaolosuhteet kolmeen kategoriaan: matalan kynnyksen liikkumisympäristöt ja liikuntapaikat, vuoroperusteiset lajiliikuntapaikat ja -tilat sekä kilpa-/huippu-urheilun erityis- ja tapahtumaolosuhteet. Pyramidimaisesti ajateltuna muodostaa matalan kynnyksen liikuntapaikat liikuntaolosuhteiden kivijalan. Näiden palveluiden tarkoitus on mahdollistaa, houkutella ja tehdä liikunnan harrastaminen mahdollisimman helpoksi kuntalaisille. Näiden paikkojen saavutettavuuteen ja vapaaseen käytettävyyteen on syytä kiinnittää huomiota suunnitteluvaiheessa. Pyramidin keskivaihe koostuu vuoroperusteisista lajiliikuntapaikoista, joiden suunnittelua määrittää vahvasti lajien vaatimukset. Lajiliikuntapaikkojen tehtävänä onkin tukea kuntalaisten tavoitteellista liikunnan ja urheilun harrastamista sekä kansalaistoimintaa. Pyramidin huipulta löytyvät kilpa-/huippu-urheilun erityis- ja tapahtumaolosuhteet, jotka tavoittelevat kunnan vetovoiman kasvamista ja vahvistavat sen identiteettiä. Pienten kuntien olosuhteissa pyramidin huipun rooli on pienempi kuin suurissa kunnissa.

Liikuntaolosuhdetyypit voidaan myös arvottaa. Kunta, joka panostaa matalan kynnyksen liikuntapaikkoihin kokee terveyden edistämisen/omatoimisen liikunta-aktiivisuuden sekä hyvän elinympäristön luomisen tärkeäksi. Vuoroperusteiset lajiliikuntapaikat edellä mennään, kun halutaan edistää suunnitelmallista ja tavoitteellista liikuntaa. Kaupunkikuvan kiillottaminen, yritystoiminnan edistäminen sekä elämyksellisyys ja yhteisöllisyys korostuvat kilpa- ja huippu-urheilun olosuhteita kehitettäessä. (SmartSport 2020, 6.) Ulkokuntosalit kuuluvat matalan kynnyksen kategoriaan, ja ovat hyvin ajankohtaisia Mikkelin kaupunkistrategian linjauksen ”Mahdollistavat elinympäristöt ja hyvinvointia edistävä toiminta ja palvelut” kanssa. (Mikkelin kaupunki 2022.) Toivottavaa on, että päättäjät huomioivat tämän ulkokuntosalien ollessa päätöksentekovaiheessa.

Kuntalaisten vastausten pohjalta ulkoliikuntapaikan sijoittamiskohteiden kärkikaksikoksi nousi Kalevankankaan sekä keskustan alueet. Asiantuntijatyöryhmä linjasi keskustan kohteen käsittelevän Urheilupuiston aluetta. Liikuntapaikkojen saavutettavuutta huomioitaessa Lipas tietojärjestelmä (2022) kertoo viiden kilometrin säteellä Urheilupuiston lähiliikuntapaikasta asuvan reilu 33 000 ihmistä, kohderyhmää +15-vuotiaita heistä on noin 29 000. Heistä kahdessakymmenessä minuutissa paikalle pääsee vajaa kymmentuhatta asukasta, pyöräillen noin 28 000. Kalevankankaan kuntolualueesta 5 km säteellä asuu kaikkiaan vajaa 18 000 ihmistä, joista kohderyhmää noin 16 000. Heistä kahdessakymmenessä minuutissa paikalle pääsee kävellen 800, pyöräillen 16 500 asukasta, mikä on lähes puolet vähemmän kuin vastaavassa ajassa Urheilupuistoon ehtiviä. Autolla molempiin sijainteihin vastaavassa ajassa pääsee noin 34 000 kohderyhmään kuuluvaa. Lukujen perusteella on helppo suositella ensimmäiseksi ulkokuntosalien kehityskohteeksi Urheilupuistoa ja seuraavaksi Kalevankangasta.

Nuorten toiveita kuultiin talvella 2020 Liikkuva Mikkeli 2030 suunta-asiakirjaa tehdessä Nuorisovaltuustolle suunnatussa työpajassa. Työpajassa selvitettiin nuorten toiveita liikunnan edistämiseksi Mikkeliissä. Yksi suurimmista toiveista oli kuntosaliharrastuksen mahdollistaminen nuorille. Urheilupuistoon sijoitettava ulkokuntosali, mikä sijaitsee ammattiopiston ja lukion välittömässä läheisyydessä, mahdollistaa nuorten maksuttoman harjoittelun ja antaa lisäksi oppilaitoksille mahdollisuuden hyödyntää aluetta liikuntatunneillaan. (Mikkelin kaupunki 2021.) Kolun ym. (2018, 30) arvion mukaan fyysistä aktiivisuutta lisäämällä 5–10 % nuorten syrjäytymisistä olisi ehkäistävissä. Tämä tarkoittaisi 70–140 miljoonan euron säästöjä yhteiskunnalle.

9.1 Sijainnit ja laitteet

Kuntalaiskyselyyn vastanneista he, jotka kokivat tärkeimmäksi sijoituskohteeksi keskustan, missä Urheilupuisto sijaitsee, toivoivat laitteiden olevan Street Workout -tyyppisiä nivelettömiä ja yksinkertaisia välineitä, joilla harjoittelu perustuu oman kehon painon hyödyntämiseen (esim. rekki, leuanvetotanko, renkaat) sekä sisäkuntosalivälineen kaltaisia ulkokuntosalivälineitä, joissa on säädettävä kuormitus (ns. vapaat painot tai muu säädettävä vastus). Koska Urheilupuiston alueella sijaitsee jo ennestään Street Workout -tyylisiä välineitä, alueen kehittämisen kannalta on järkevää tuoda sinne lisäksi vastuksilla toimivia kuntoilulaitteita. Kyseiset laitteet ohjaavat itsessään suorittamaan liikeradan oikein ollen näin turvallisia kaikki käyttäjäryhmät huomioon ottaen. (SFS-EN 16630 2015, 9.)

Helmikuun 2022 aikana varmistettiin Mikkelin mukanaolo David -ulkokuntosalilaitteiden kesäkiertueella. Toukokuussa 2022 seitsemän laitteen testipatteristo saapuu Mikkeliin viideksi viikoksi kaikkien vapaaseen käyttöön. Suositeltavaa on, että kokeilujakson asiakkailta kerätään käyttäjäkokeimuksia laitteista ja tuloksia hyödynnetään ulkokuntosalien jatkosuunnittelussa. Samalla on syytä arvioida ovatko testikäytössä olevat laitteet kiinteällä siirrettävällä alustalla käytännöllisemmät pidemmällä aikajänteellä kuin maahan upotettavat laitteet.

Urheilupuiston kehittämisen jälkeen seuraavaksi kehityskohteeksi on syytä valita Kalevankankaan urheilualue, jossa liikkuu paljon kuntalaisia, mutta myös kaupungissa vierailevia. Alueella harjoittelee niin peruskuntoilijat kuin urheilijatkin, siksi välinekokonaisuuden on syytä olla monipuolinen. Suositellaankin, että alueelle hankitaan kahdesta kolmeen painopakallista laitetta pääliharyhmien harjoittamiseen, esim. jalkakyykky/-prässä, penkkipunnerrus ja kulmasoutulaite. Tämän lisäksi alueella on hyvä olla kuntalaisten sinne eniten toivomia Crossfit ja Street Workout -tyylisiä laitteita, joilla voi tehdä monipuolista harjoittelua myös oman kehon painolla. Kuntalaistutkimuksessa esiin noussut painotanko löytää sekin sijoituskohteensa Kalevankankaalta.

Eteläisen aluekoulun rakentaminen Urpolaan alkaa keväällä 2022. Koulun pihasuunnitelmat ovat edenneet yhdessä tämän kehittämistyön kanssa, mikä vahvistaa ratkaisua siitä, että Urpolan ulkokuntosalin kehittämistä on järkevää jatkaa vasta kun tiedossa on tarkalleen, millaisia liikuntavälineitä koulun pihalle sijoitetaan. Suunnitelmissa alueelle on rakentaa Street Workout -välineet, joita alueen kehittämistä tärkeänä pitävät kuntalaiskyselyyn vastanneetkin toivovat. Tulevaisuudessa voikin olla tilanne, että alueelle tarvitaan lisäksi esim. senioripuistoon soveltuvia laitteita. Suositellaankin, että ennen alueen kehittämistä odotetaan Urheilupuiston ja Kalevankankaan alueista saatu mitattu- sekä käyttäjäpalaute, sekä koulun valmistuminen ja sen välineistöstä saatu palaute ja kokonaisuus mietitään loppuun vasta näistä saatujen tietojen pohjalta. Kehittämissuunnitelman pääpiirteet ovat nähtävissä taulukossa 5.

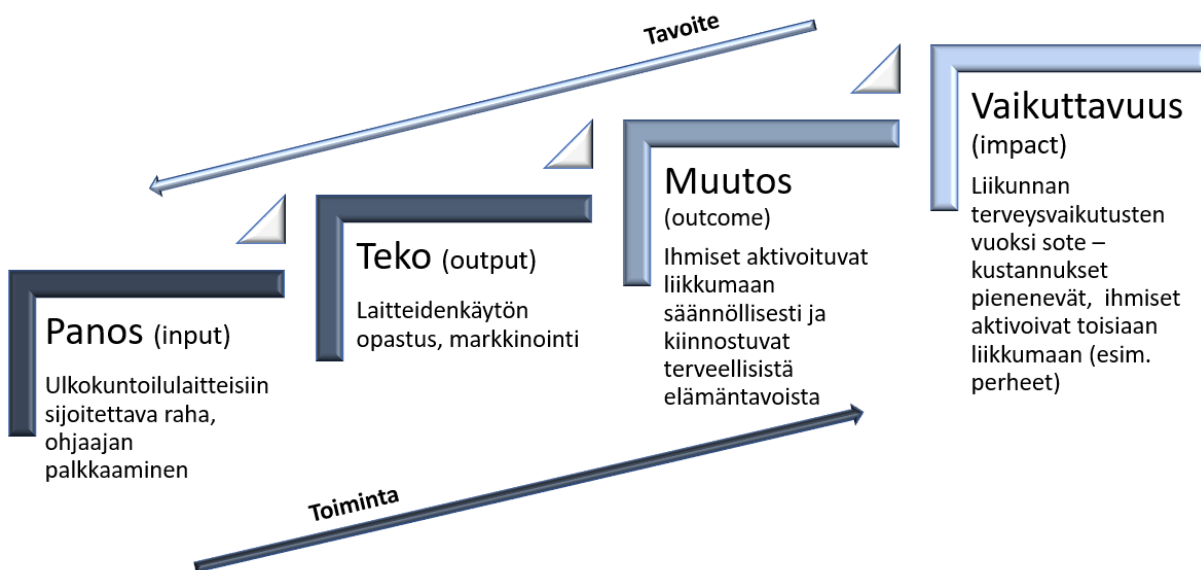
Taulukko 5. Ulkokuntosalien kehittämissuunnitelma pääpiirteittäin

SIJAINTI	OLEMASSAOLEVAT VÄLINEET	KEHITYSEHDOTUS	TOTEUTUSVUOSI
Urheilupuisto	Säilytetään Street Workout –telineet ja vartalon kierto, sivuttaisheiluri, ruorin pyöritys, jalkojen liikutus eteen/taakse Poistetaan tasapainolauta	Painopakalliset kuntosalilaitteet jalkakyykky/jalkaprässi, ylätalja, penkkipunnerrus/rintaprässi, kulmasoutu, pystypunnerrus, vatsapenkki sekä selän ojennus	2022
Kalevankangas	Säilytetään leuanveto ja ruorin pyöritys Poistetaan vartalonkierto ja- sivuttaisheiluri sekä jalkakyykky	Painopakalliset kuntosalilaitteet jalkakyykky/jalkaprässi, penkkipunnerrus/rintaprässi, kulmasoutu Crossfit Kahvakuulat, hyppyboxit, ns. renkaat, vastustanko Street Workout monitoimikokonaisuus	2023-2024
Urpola	Säilytetään kokonaisuudessaan vartalonkierto, ylätalja, rintaprässi, jalkakyykky, leuanveto, vatsarutistus, punnerrus/rangan avaus	Kokonaisuuden tarkistus eteläisen aluekoulun piha-alueen valmistuttua	2024 jälkeen
Rantakylä	Säilytetään kokonaisuudessaan vartalonkierto, ruorin pyöritys, ylätalja, rintaprässi, jalkakyykky, leuanveto, vatsarutistus, selän ojennus, punnerrus/rangan avaus	Kuntoilualan sijoitus uuteen kohteeseen Yhdistelmä Street Workout välineitä ja painopakallisia laitteita. Käyttäjäkokeemukset huomioitava jo rakennetuilta alueilta.	2024-2025

Leuanvetotankojen kunnot pururatojen varrella on syytä tarkistaa ja miettiä niiden mahdollinen uudelleensijoitus vilkkaimmin käytettyjen reittien varrelle, tai toisaalta tehdä telineiden lisäyksiä jo olemassa olevien ulkokuntoilualan tarjontaan. Tukholmassa paljon käytettyihin puisiin ulkokuntoiluvälineisiin on hyvä perehtyä tarkemmin ja miettiä olisiko niistä välineiksi ulkoilureittien varrella toimiville kuntoilualueille.

9.2 Ulkokuntosalien vaikuttavuuden arvioiminen

Aistrich (2014) on todennut vaikuttavuuden portaiden avulla olevan kohtalaisen helppoa omaksua vaikutusten arviointia. Haasteet tulevat yleensä esiin vaikuttavuutta arvioitaessa. Kuvassa 20 on kuvattu miten ulkokuntosalilaitteisiin ja liikunnanohjaajan palkkaamiseen sijoitettu raha mahdollistaa laitteiden asentamisen ja liikunnanohjaajan työpanoksen laiteopastukseen. Tästä seurauksena yksilölle mahdollistetaan liikuntaharjoittelu ja hän voi saada sen seurauksena itselleen uuden liikunnallisemman elämän. Hän voi myös kiinnostua terveellisistä elämäntavoista sen kaikilla osa-alueilla, esim. sisäistämällä ravinnon ja unen tärkeyden, ja alkamalla noudattaa niihin liittyviä suosituksia. Lisäksi hänen sosiaaliset kontaktinsa todennäköisesti lisääntyvät harjoituspaikalla ja mahdollinen siitäkin koettu mielihyvä parantaa hänen elämänlaatuaan. Näin tapahtuessa yksilö todennäköisesti kannustaa lähipiiriään mukaan liikunnalliseen elämään ja laajentaa muutoksen aiheuttamaa vaikutusta. Vaikuttavuudesta voidaan alkaa puhumaan, kun suuri massa kokee samat positiiviset terveysvaikutukset ja sen seurauksena sosiaali- ja terveystkustannukset pienenevät mm. sairaspöissaolöjen ja elintapasairauksien vähentyessä.



Kuva 20. Ulkokuntosalien vaikuttavuuden portaat (mukailien Aistrich 2013; Heliskoski ym. 2018)

Ulkokuntosalien kehittämisen vaikuttavuuden arviointia Mikkeliissä pystytään tekemään muun muassa kolmella Aistrichin (2013) kirjaamalla tavalla. Ensimmäinen vaihtoehto on arvioida vaikuttavuus parhain mahdollisin keinoin ja kustannuksista välittämättä. Tämä tarkoittaisi esimerkiksi jokaisen ulkokuntosalilla kävijän harjoitukseen seuranta ja harjoittelun vaikutusten tutkimista henkilön terveyteen sekä näiden vaikutusten kohdistamista Mikkelin sosiaali- ja terveystkustannuksiin. Tämä vaihtoehto ei ole mahdollinen kaupungin nykyisessä tilanteessa.

Toinen vaihtoehto on valita vaikutukset huolella ja luottaa, että niiden vaikuttavuus on positiivinen. Kyseistä mallia käytetään silloin kun vaikuttavuus on hyvin kontekstisidonnaista ja tapahtuu vuosien kuluessa tai se pohjautuu subjektiivisiin tuntemuksiin. (Aistrich, 2014.) Ulkokuntosalien osalta vaikutukset voivat olla esimerkiksi kävijämäärien lisääntyminen uusituilla kuntoilualueilla ja uusien ihmisten tavoittaminen laitteiden käyttäjiksi. Nämä ovatkin suositeltavia seurattavia lukuja liikuntapalveluille. Ennen uusien laitteiden asentamista on hyvä toteuttaa kävijäseurantaa ja verrata dataa muutoksen jälkeiseen aikaan.

Kolmas vaihtoehto on valita oletettava linkki vaikutuksen ja vaikuttavuuden välillä ja pohtia, mikä mahdollisesti estäisi linkkiä toimimasta tai haastaisi sen. Tämä vaihtoehto perustuu siihen, että suora vaikuttavuuden mittaaminen on paitsi hidasta, myös kallista niin ajallisesti kuin rahallisestikin ollakseen mielekästä. (Aistrich, 2014.) Mikkelin tilanteessa tämä voi olla laitteiden käytettävyyden niiden kestävyys kannalta. Mikäli laitteet rikkoutuvat helposti, vaativat lisäosien vaihtoa tai seisovat käyttämättöminä huoltohenkilöä odotellessa, kääntyy laitteiden vaikutus äkkiä negatiiviseksi. Liikuntapalveluiden on hyvä seurata laitteiden kuntoa ja puuttua välittömästi tilanteeseen, mikäli vaikuttaa että on syytä vaihtaa laitetta tai laitevalmistajaa.

Yksittäisten laitteiden käyttömäärää on helpoin seurata laitteeseen asennettavan anturin avulla. (Uusimäki 2022.) Tällöin nähdään todellisuudessa laitteessa tehtyjen sarjojen määrä, mihin kellon-aikaan laitetta on käytetty ja kuinka monta tuntia laitetta on käytetty vuorokauden aikana. Reaaliajassa seurattavan datan avulla saadaan helposti tulkittua laitteiden suosituimmuus. Tämä mittaristo toimii vain nivelellisissä laitteissa, eikä varsinaisesti kerro käyttäjien määrää, mutta suositellaan otettavaksi ehdottomasti käyttöön ensimmäisenä rakennettavalle ulkokuntosalille.

Tarkempaa tietoa käyttäjistä antava kameran kuva on hyödyllinen Kalevankankaan ulkokuntosalilla. Alueella liikkuu urheiluseuroja ja dataa tutkittaessa oletettavasti kiinnostaa minkä verran käyttäjissä on lapsia, minkä verran aikuisia. Kuva kertoo luokituksen lisäksi myös tiettyjä laitteita käyttävien määrän sekä laitteessa toteutettujen toistojen määrän. Huomioitavaa on, että yleisillä paikoilla videokuvaaminen on sallittua rikoslain 19.12.1889/39 kuudennen pykälän mukaan.

Mikäli liikkumattomuuden vähentämistä, eli liikkeen lisäämistä, ja vaikuttavuutta ulkokuntosalivälieneiden avulla halutaan numeraalisesti kokemuspohjaisesti todistaa, tulee kuntalaisille tehdä tutkimus heidän aiemmista liikuntatottumuksistaan, verraten sitä tilanteeseen ulkokuntosalin valmistuttua. Halutessaan otannan voi rajata esim. kehitettävän alueen lähistöllä asuville kuntalaisille. Kyseiset kuntalaiset kuuluvat suoraan ulkokuntosalien vaikutuksen piiriin, siksi riittää, että kysely toteutetaan vain heille, ei koko populaatiolle. (Kananen 2015, 266.)

9.3 Turvallisuus

Ulkokuntoilualueiden tarkastuksista on syytä alkaa pitämään kirjaa Tukesin (2022) suositusten mukaisesti. Tarkastuksia on hyvä suorittaa silmämääräisesti useamman kerran kuukaudessa, toiminnallisesti 3–4 kertaa vuodessa ja perusteellisemmän vuositarkastuksen voi tehdä säännöllisesti vuosittain (liite 7). (Uusimäki 2022.) Ulkokuntovälineiden toiminnallisen tarkastuksen muistilistasta (liite 8) selviää tarkemmin suoritettavat toimenpiteet.

Kullakin tulevaisuudessa rakennettavalla ja jo nyt olemassa olevalla ulkokuntoilualueella, jolla sijaitsee kuntolaitteita, on Tukesin (2022) vaatimusten mukaan oltava tunnistetaulu. Taulu on sijoitettava keskeiselle ja helposti havaittavalle paikalle ja siitä tulee selvitä vähintäänkin:

- ulkokuntoilualan nimi
- tarkka sijainti, esim. katuosoite, johon voi hälyttää apua
- yleinen hätänumero 112
- alueen ylläpitäjän tai huoltovastaavan yhteystiedot
- ohjeet ilmoituksen tekemiseen tapaturmista, rikkoutuneista välineistä tai muista turvallisuuspuutteista.

Ulkokuntoiluvälineiden käyttöohjeet ja muu ohjeistus on hyvä antaa sekä suomen että ruotsin kielellä. Taulussa voi käyttää myös kuvia ja symboleita. (Tukes 2022.)

Ulkokuntoilupaikalla pitää olla turvallisuusasiakirja silloin, kun se sisältää merkittäviä riskejä. Riskiä arvioitaessa huomioitavia tekijöitä ovat muun muassa kohteen koko, sijainti, maasto- ja ympäristöolosuhteet, käytössä olevat välineet ja niiden määrä, alueen käyttötarkoitus ja toiminnot sekä todennäköiset erityiskäyttäjryhmät esim. lapset, nuoret, aikuiset ja vanhukset (Tukes 2022). Tässä kehittämistyössä ehdotetut ulkokuntosalit vaativat turvallisuusasiakirjan laatimisen.

10 Pohdinta

Tämä opinnäytetyö on kehittämistutkimus, jonka tehtävänä oli selvittää mikkeliäisten mielipide ulkokuntosalien kehittämisestä ja niiden tarpeellisuudesta. Tulokset esitettiin asiantuntijatyöryhmälle, jonka keskusteluun pohjaten työn lopputuloksena syntyi ulkokuntosalien kehittämissuunnitelma Mikkelin kaupungin liikuntapalveluille. Lisäksi työssä arvioidaan, miten ulkokuntosalien vaikuttavuutta voidaan mitata.

Liikunnan edistäminen kunnissa 2020 TEA viisari raportti kertoo kuntien kuulevan asukkaitaan liikuntapalveluiden kehittämisessä aiempaa enemmän. Jopa kolme neljästä tutkimukseen vastanneesta kunnasta käyttää asukaskyselyitä tiedon saamiseksi. (Hakamäki, Aalto-Nevalainen, Saari, Saukko & Ståhl 2020, 7.) Nopeasti verkossa toteutettava kysely nousi myös tämän työn menetelmäksi. Mikkelin kaupungin heikon taloustilanteen vuoksi liikuntapaikkoja joudutaan karsimaan ja kaupungissa on esitetty jopa toisen uimahallin myymistä. Kuntalaisten mielipiteiden kuuleminen onkin noussut viime kuukausina liikuntapalveluiden tärkeyslistan kärkipäähän.

Monissa kunnissa on lisätty kuntalaisten arkea lähellä olevia matalan kynnyksen liikkumismahdollisuuksia, kuten lähiliikuntapaikkoja. Alueiden kehittämiseen ja yleensäkin liikunnan edistämiseen suositellaan perustettavan poikkihallinnollisia työryhmiä. (Hakamäki ym. 2020, 1.) Hakamäen (2020, 3) ja hänen kollegoidensa raportin mukaan poikkihallinnollisia työryhmiä liikunnan edistämisestä vastaavan toimialan vetäminä löytyy vain seitsemästä prosentista kuntia, kun kaikkiaan työryhmiä on jopa kolmessa neljästä kunnasta. Tätä kehittämistyötä tehdessä yhteistyö kaupungin eri tulosalueiden kanssa sekä liikuntapalveluiden oman organisaation sisällä sujui erittäin hyvin. Työn suunnitteluvaiheessa kehittämisideoita ja vastauksia antoi mm. kaupungin strategiapäällikkö ja asemakaavapäällikkö. Kehittämistyön seurauksena on kokoontunut lähiliikuntapaikkatyöryhmä, jonka tavoite on kehittää lähiliikuntapaikkojen tulevaisuutta yhteistyössä eri hallintokuntien kanssa. Työryhmään kuuluvat kaupungin asemakaavapäällikkö, puutarhuri ja viheraluesuunnittelija, kiinteistöjohtaja ja -päällikkö, liikuntapäällikkö ja -suunnittelija, sekä opetus- ja varhaiskasvatusjohtaja ja hyvinvointikoordinaattori. Tämän kehittämistyön kuntalaiskyselyn tutkimustulokset esitettiin työryhmän kokouksessa.

Liikunnalla on fyysisten vaikutusten lisäksi paljon sosiaalisia ja psyykkisiä vaikutuksia. Niin sanotut subjektiiviset muutokset; mielihyvä, ilo, virkistyminen, miellyttävät elämykset ja kokemukset eivät ole niin helposti mitattavia kuin objektiiviset muutokset, kuten parantunut aerobinen kunto. Niillä on kuitenkin yksilölle niin suuri merkitys, että niitä tavoitellaan pelkästään niiden itsensä vuoksi. (UKK-instituutti 2021.) Sosiaalinen kanssakäyminen toisten ihmisten, kuten oman perheen kesken liikunnan iloa kokien, on monien arjen luksusta. Tämän kehittämissuunnitelman ulkopuolelle jätettiin kuntalaiskyselyn vastausten seurauksena Tuppuralan lähiliikuntapaikka. Kyseisellä alueella

sijaitsee hiljattain uusittu leikkikenttä, jossa on rajattu alue pienemmille lapsille ja laaja leikkikenttä-alue hieman isommille lapsille. Alueella täyttyy turvallisuusstandardit myös ulkokuntoiluvälineille, joita siellä onkin pari kappaletta. Kuntalaiskyselyn avoimissa vastauksissa esille tullut perheiden yhteinen liikunta-alue olisi mahdollista toteuttaa Tuppuralaan. Vahva kehoitus liikuntapalveluille onkin seurata tilannetta Urheilupuiston ja Kalevankankaan kuntosalien kehittämisen jälkeen, ehkä Tuppurala olisikin syytä nostaa heti seuraavaksi kehityskohteeksi.

Tutkimusprosessi on aina altis erilaisille tutkijasta tai aineistosta johtuville virheille. Virheitä pyritään poistamaan tutkimuksen luotettavuustarkasteluilla, reliabiliteetilla ja validiteetilla. Reliabiliteetti tarkoittaa tulosten samankaltaisuutta toistettaessa tutkimus, validiteetti oikeiden asioiden tutkimista. Huomioitavaa on, että reliabiliteetti voidaan vain arvioida ja se voi toistua samana takaamatta validiteettia. Validiteetti on edellytys reliabiliteetille ja sen voi varmistaa käyttämällä oikeita mittareita. Kyselytutkimuksen tuloksiin vaikuttaa aina olennaisesti ajankohta, jolloin kysely esitetään. Tämä kysely julkaistiin samalla viikolla, kun kaupunki ilmoitti yhteistoimintaneuvottelujen alkamisesta, aiheuttaen kuntalaisissa monenlaisia tunteita. Uudelleen toteutettuna kyselyn tulokset voisivat ajankohdasta riippuen olla erilaiset kuin jo saadut tulokset. (Kananen 2015, 338–351.) Kyselyn toistettavuuteen liittyen myös vuodenajalla on todennäköisesti vaikutusta tuloksiin. Kyselyn sijoituessa talviaikaan kysymys ”Kuinka usein käytät ulkokuntoiluvälineitä?”, olisi voinut saada täysin eri vastauksen kesällä esitettäessä. Kysymys olisikin pitänyt muotoilla toisin, esimerkiksi ”Kuinka usein käytät ulkokuntoiluvälineitä niiden ollessa käyttökunnossa?”. Kysyttäessä ulkokuntosalin sijoituskohdetta, kannattivat 30–64-vuotiaat muita enemmän Kalevankangasta. Tämän ikäluokan vastaajat saattavat kuulua lapsiaan tai lapsenlapsiaan harjoituksiin Kalevankankaan urheilualueelle kuljettavien kategoriaan, mikä voi selittää kyseisen alueen muita korkeamman kannatuksen.

Ulkoinen validiteetti määrittää tulosten paikkansapitävyyden käytännössä ja populaatiossa, liittyen saatujen tulosten yleistettävyyteen. Mikäli kyselyyn vastaajia on samassa suhteessa koko populaatioon, ovat tutkimustulokset yleistettävissä. (Kananen 2015, 347.) Tämän kehittämistyön kuntalaiskyselyyn vastasi vajaa 500 henkilöä, joista 93 % oli 15–64-vuotiaita ja seitsemän prosenttia yli 65-vuotiaita. Mikkelissä asuu yli 50 000 asukasta, joista ulkokuntosalien kohderyhmään voidaan laskea karkeasti kaikki yli 15-vuotiaat kuntalaiset. Heitä on reilu 40 000. Mikkelin ikäjakauma vuonna 2020 oli 58,9 % 15–64-vuotiaita ja 27,2 % yli 65-vuotiaita, loput olivat alle 14-vuotiaita. (Tilastokeskus 2022.) Näiden tulosten varjossa voidaan todeta, etteivät vastaukset välttämättä mukaile mikkeliläisten yleistä mielipidettä. Toisaalta kyselyä markkinoitiin laajasti eri kohderyhmille ja todennäköisesti he, jotka kokevat kuntoiluasiat yleensä merkittävinä, vastasivat kyselyyn. Tutkimustulosten luotettavuuteen tulee kuitenkin suhtautua varauksella.

Kananen (2015, 201) arvioi kyselytutkimuksen olevan määrällisen tutkimuksen yleisin aineistonkeruumenetelmä. Etenkin verkossa toteutettuna kysely on nopea tapa kerätä aineistoa, tosin se edellyttää hyvää aiheen tuntemista kysymysten ja vastausten oikein asettelemiseksi. Kyselytutkimuksella on monia positiivisia puolia, kuten pienet kustannukset ja vastaajien anonyymiys. Haittapuolia ovat mm. joustamattomuus ja mahdolliset virheet kysymyksissä. Kuntalaiskyselyn tuloksia tulkittaessa havaittiin yhden oleellisimmista kysymyksistä olevan muodossa ”Millainen on mielestäsi paras ulkokuntoiluväline?”. Kysymyksen perimmäinen tarkoitus oli selvittää minkälaisia välineitä vastaaja toivoisi sijoitettavan Mikkelin ulkokuntoilualueille. Kysymyksen asettelu jättää tulkinnanvaraa ja saattaa vääristää tuloksia, sillä siinä ei ilmaista suoraa tiedontarvetta vastaajan toiveesta.

Kuntalaiskysely toteutettiin ainoastaan sähköisesti sen lisäksi suunnitellun paperiversion sijaan, sillä kyselyohjelma ei taipunut tulostettavaan versioon, eikä kyselyä ollut mahdollista muokata muuhun muotoon. Tämä on oletettavasti vaikuttanut vastaajien määrään negatiivisesti. Tieto kyselestä levisi laajalle sähköisten tiedotusvälineiden kautta, mistä sen on ollut mahdollista tavoittaa myös passiivisemmat kuntalaiset, mutta perinteisiä mainoksia oli vain liikuntapaikoilla, joissa käy liikunnallisesti aktiivisia ihmisiä. Toisaalta tutkimuksessa keskityttiin liikuntapaikkojen kehittämiseen, joten on vain positiivista, jos vastaajalla on tietoa kyselyn aiheista tai ulkokuntosalivälineistä. Kysely olisi ollut ideaalisinta suorittaa toisella ohjelmalla, mikä olisi taipunut paremmin karttaa vaativiin kysymyksiin. Nyt kyselyn laatija joutui laatimaan vastausvaihtoehdot. Kaupungin asemakaavapäällikön mukaan ohjelma oli tutkimusta tehdessä vasta kilpailutusvaiheessa. Jatkossa vastaavanlaiset kyselyt suositellaan tehtäväksi toisella ohjelmalla.

Asiantuntijatyöryhmän kyselyn pohjustusvaiheessa ei tullut esiin, että kyseessä ei ole heidän henkilökohtaiset mielipiteensä, mitkä he olivat voineet kertoa kuntalaiskyselyssä, vaan heidän asiantuntijamielipiteensä kuntalaisten näkökulmasta tarkasteltuna. Tämä vääristi hieman ulkokuntosalien sijaintia koskevaa kysymystä, tilanne oikaistiin vastausten läpikäynnin yhteydessä.

Tukholman bechmarkkauksen seurauksena kuntalaiskyselyyn olisi ollut hyvä nostaa puiset ulkokuntosalivälineet. Kattava vastaus kaupungin välineistä saapui kuitenkin valitettavan myöhään ja kysely oli jo julkaistu. Laitteisiin ja niiden kestävyteen sekä ekologisuuteen on hyvä perehtyä tulevaisuudessa ja miettiä onko se mahdollisesti suunta, johon kehittämistä halutaan viedä.

Mittareita hankittaessa alueelle paras vaihtoehto ei välttämättä ole aina mahdollinen. Osa laitteista vaatii sähköliittymän rakentamisen asennuskohteeseen, mikä puolestaan lisää kustannuksia huomattavasti. Voi siis olla, että valinnoissa joudutaan tekemään kompromisseja. Monipuoliset paikasta toiseen siirrettävissä olevat laitteet palvelevat liikuntapalveluiden kokonaistarjontaa parhaiten. Valintaa ei kannata tehdä pelkän ulkokuntosalin pohjalta. Kalevankankaalle sijoitettavista

mittareista on hyvä keskustella alueen muiden toimijoiden kanssa ja hoitaa hankinnat mahdollisesti yhteistyönä.

Vaikuttavuuden arvioinnissa ei ole kysymys pelkistä mittareista ja niistä saaduista tuloksista. Työlle esitetäänkin tehtäväksi jatkotutkimus ulkokuntosalien käyttäjäkokemuksista ja vaikutuksista pian kuntosalien valmistumisen jälkeen. Vain käyttäjäkokemuksia tutkimalla voidaan saada tietoa ulkokuntosalien vaikutuksista yksilön liikuntaharjoiteluun ja liikunnan mahdolliseen lisääntymiseen. Tämän työn jatkoselvityksenä on tilattu opinnäytetyö kaupungin lähiliikuntapaikkojen kartoituksesta. Työn on tarkoitus valmistua vuoden 2022 aikana.

Urheilupuistoon rakennettavasta uudesta ulkokuntosalista on jätetty hankehakemus Aluehallintovirastoon. Toiveena on, että valtion rahoitus keventäisi kaupungin tiukkaa budjettia. Investointirahat välineisiin on varattu ja erittäin todennäköistä on, että mikkeliiläiset pääsevät pian harjoittelemaan uusilla ulkokuntosalilaitteilla. Laitteiden kilpailutuksen kriteerien laadinta on käynnissä parhaillaan.

Ulkokuntosalien merkitys kuntalaisille voi olla parhaimmillaan arkiliikuntaa lisäävä, jolloin niiden satunnaisestakin käyttämisestä seuraa hyvinvointivaikutuksia. On hyvä muistaa, että jokainen liike on lääkettä liikkumattomuuteen.

Lähteet

- Ahonen, H. 2022. Yksin Helsinkiin voi saapua tuhansia pakolaisia – Apulaispormestari ehdottaa poikkeuksellista ratkaisua heidän majoittamiseen. Helsingin sanomat. 30.3.2022. Luettavissa: <https://www.hs.fi/kaupunki/art-2000008714484.html> Luettu: 5.4.2022.
- Ahonen-Walker, M. 2021. Liikunta & tiede. 3/2021 Luettavissa: Kunnat ja liikunta 2021 - Liikuntatieteellinen Seura – Finnish Society of Sport Sciences (Its.fi) Luettu 4.2.2022.
- Ahonen-Walker, M. 2021. Kuntaliitto. Luettavissa Liikuntapalvelut | Kuntaliitto.fi luettu 5.2.2022
- Aistrich, M. 2013. Kannattaako vaikuttavuutta yrittää mitata? Luettavissa: <https://www.sitra.fi/artikkelit/kannattaako-vaikuttavuutta-yrittaa-mitata/> Luettu 4.4.2022.
- Aluehallintovirasto. 2022. Liikuntapaikkarakentamisen valtionavustukset. Luettavissa: <https://www.suomi.fi/palvelut/liikuntapaikkarakentamisen-valtiovavustukset-aluehallintovirasto/61af45a9-647c-427e-be06-cbb44abc264c>. Luettu 18.3.2022.
- Ammar, A., Brach, M., Trabelsi, K. ym. 2020. Effects of COVID-19 Home Confinement on Eating Behaviour and Physical Activity: Results of the ECLB-COVID19 International Online Survey. *Nutrients* 2020;12(6). Luettavissa: <https://www.mdpi.com/2072-6643/12/6/1583>. Luettu 5.3.2022.
- Borodulin, K. & Wennman, H. 2019. Aikuisväestön liikunta Suomessa – FinTerveys 2017 -tutkimus. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, Tilastoraportti 48/2019 Luettavissa. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138989/Tilastoraportti_Aikuisv%c3%a4est%c3%b6n%20liikunta%20Suomessa%20-FinTerveys%202017%20tutkimus_BANNERILLA.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Luettu 5.3.2022.
- Castañeda-Babarro, A., Arbillaga-Etxarri, A., Gutiérrez-Santamaría, B., ym. Physical Activity Change during COVID-19 Confinement. *Int J Environ Res Public Health* 2020;17(18) Luettavissa: <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/18/6878>. Luettu 5.3.2022.
- Chau, JY., Grunseit, AN., Chey, T, Stamatakis, E., Brown, WJ., Matthews, CE., Bauman, AE., van der Ploeg, HP. 2013. Daily sitting time and all-cause mortality: a meta-analysis. *PLoS ONE* 8(11) Luettavissa <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0080000>. Luettu: 5.3.2022.
- Hakamäki, P., Aalto-Nevalainen, P., Saaristo, V., Saukko, N. & Ståhl, T. 2020. Liikunnan edistäminen kunnissa – TEA 2020. Valtakunnalliset liikuntapoliittiset linjaukset alihyödynnettyjä kuntien työkaluna. Tilastoraportti 42/2020. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.

- Haario, P., Koponen, P., Parikka, S., Härkänen, T., Martelin, T., Koskinen, S., & Lundqvist, A. (2021). Koronaepidemian ja sen rajaamistoimien vaikutukset elintapoihin ja arkielämään koulutusryhmittäin. *Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti*, 58(3). Luettavissa: <https://doi.org/10.23990/sa.103245>. Luettu 3.3.2022.
- Heliskoski, J., Humala, H., Kopola, R., Tonteri, A., Tykkyläinen, S. 2018. Vaikuttavuuden askelmerkit, Työkaluja ja esimerkkejä palveluntuottajille. Sitran selvityksiä 130. Luettavissa: <https://media.sitra.fi/2018/03/27105443/vaikuttavuuden-askelmerkit.pdf>. Luettu 4.4.2022
- Helsingin kaupunki. 2020. Luettavissa: <https://helsinkiliikkuu.fi/ulkokuntosalit-tulivat-kaupunkiin-jaadaksean/>. Luettu 24.2.2022
- Husu, P., Paronen, O., Suni, J. & Vasankari, T. 2011. Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010. Terveystta edistävän liikunnan nykytila ja muutokset. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2011:15.
- International Association for Sports and Leisure Facilities. SB. 2021, 5. Luettavissa: https://issuu.com/iaks/docs/sb_5-2021_en_small/s/13858237. Luettu 30.4.2022.
- Juhola, T. 16.2.2022. Liikuntapäällikkö. Mikkelin kaupunki. Haastattelu. Mikkeli.
- Julin, M. 2022. Liikkumiseen uusi normaali pandemian jälkeen. *Hieroja lehti* 1/2022. Luettavissa: <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/704621/Julin.pdf?sequence=1>. Luettu: 27.4.2022.
- Jyväskylän yliopisto. 2021. Tieteellisesti todistettu teho. Jyväskylä.
- Jämsén, A. & Kukkonen, T. 2017. Ikäystävällinen yritys. Senioriasiakkaat tulevat! Karelia-ammatti-korkeakoulu.
- Jääskeläinen, S. (toim.) 2018. Kävelyn ja pyöräilyn edistämishjelma. Liikenne- ja viestintäministeriö. Julkaisuja 5/2018. Luettavissa: http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/160720/LVM_5_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Luettu: 7.4.2022.
- Kananen, J. 2015. Opinnäytetyön kirjoittajan opas. Näin kirjoitan opinnäytetyön tai pro gradun alusta loppuun. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Suomen yliopistopaino Oy. Jyväskylä.
- Karimäki, A. 2020. Kuntien liikuntapalveluiden tulevaisuus, laaja-alainen yhteistyö korostuu. *Liikunta ja Tiede*, 4.
- Kolu, P. 2018. Liikkumattomuus käy kalliiksi. *Liikunta & Tiede*, 55, 5, s. 38–40.

Kolu, P. (toim.) & Vasankari, T. 2018. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 31/2018. Liikkumattomuuden lasku kasvaa –vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnon yhteiskunnalliset kustannukset. Valtion liikuntaneuvosto. Luettavissa. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/160724/31-2018-Liikkumattomuuden%20lasku%20kasvaa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Luettu. 29.03.2022.

Kuntalaki. 10.4. 410/2015. Luettavissa Kuntalaki 410/2015 - Ajantasainen lainsäädäntö - FINLEX ® luettu 7.2.2022.

Kuntalehti. 2018. Lakiklinikka: Kunnat liikuntapalveluiden tuottajina. Luettavissa: <https://kuntalehti.fi/uutiset/laki/lakiklinikka-kunnat-liikuntapalveluiden-tuottajina/>. Luettu 24.1.2022.

Kuntaliitto. 2019a. Maailmanpyörä korttipakka. Luettavissa: https://www.kuntaliitto.fi/sites/default/files/media/file/Maailmanpy%C3%B6r%C3%A4_korttipakka_2019.pdf. Luettu: 20.2.2022.

Kuntaliitto. 2018. Kuntaliiton strategian tausta-aineisto. Maailmanpyörä. Kuntien ja alueiden muutosalueraportit 2018–2030. Luettavissa: https://www.kuntaliitto.fi/sites/default/files/media/file/maailmanpyoralaraportti%202019_1.pdf. Luettu: 20.2.2022.

Käypä Hoito Suositus. 2016. Duodecim. Luettavissa: <https://www.kaypahoito.fi/hoi50075>. Luettu 5.3.2022.

Laki julkisista hankinnoista 29.12. 1397/2016. Luettavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2016/20161397> luettu 14.3.2022

Laki opetus- ja kulttuuritoimen rahoituksesta 29.12. 1705/2009. Luettavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2009/20091705>. Luettu 22.3.2022.

Levinger, P. Sales, M. Polman, R. Haines, T. Dow, B. Biddle, S. Duque, G. Hill, K. 2018. Health Promotion Journal of Australia 29 ,3, s. 353.

Liikunta. Käypä Hoito -suositus. 2016. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Käypä hoito -johtoryhmän asettama työryhmä. Helsinki. Luettavissa: <https://www.kaypahoito.fi/hoi50075>. Luettu 5.3.2022.

Liikuntalaki 10.4. 390/2015. Luettavissa: Liikuntalaki 390/2015 - Säädökset alkuperäisinä - FINLEX ® Luettu: 5.2.2022.

Lipas 2022. Mikkelin kaupungin liikuntapaikat. Luettavissa: <https://lipas.fi/liikuntapaikat>. Luettu 23.3.2022.

Maanmittauslaitos. 2022. Pinta-alat kunnittain. Luettavissa: https://www.maanmittauslaitos.fi/sites/maanmittauslaitos.fi/files/attachments/2022/01/Vuoden_2022_pinta-alatilasto_kunnat_maakunnat.pdf luettu 31.1.2022

Matveinen, P. 2021. Terveysthuollon menot ja rahoitus 2019 Terveysthuollon menot kasvoivat kaikissa suurissa toiminnoissa. THL. Suomen virallinen tilasto. Luettavissa: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/142578/Tr15_21.pdf?sequence=5&isAllowed=y. Luettu. 17.3.2022.

Martinez-de-Quel, Ó., Suárez-Iglesias, D., López-Flores, M., ym. Physical activity, dietary habits and sleep quality before and during COVID-19 lockdown: A longitudinal study. *Appetite* 2020;15

Mikkelin kaupunki. 2021. Liikkuva Mikkelä 2030 suunta-asiakirja. Luettavissa: https://hallinta-mikkeli.kunta-api.fi/wp-content/uploads/2021/08/liikkuvamikkeli2030_suunta-asiakirja_muokattu18062021.pdf. Luettu: 28.1.2022.

Mikkelin kaupunki. 2021. Mikkelin kaupungin sisäinen hankintaohje.

Mikkelin kaupunki. 2021. Tietoa Mikkelistä. Luettavissa. <https://www.mikkeli.fi/sisalto/tietoja-mikkelista>. Luettu 25.1.2022.

Mikkelin kaupunki. 2021. Mikkelin historia. Luettavissa: <https://mikkeli.fi/sisalto/tietoja-mikkelista/historia>. Luettu: 25.1.2022.

Mikkelin kaupunki. 2022. Hyvinvointistrategia. Luettavissa <https://www.mikkeli.fi/sisalto/tietoja-mikkelista/hyvinvointi-strategia-ja-talous/strategia> Luettu: 21.2.2022.

Mikkelin kehitysyritys Miksei Oy. 2020. Onko Mikkeliiin muuttajia? Katsaus kaupungin muuttoliikkeen. Luettavissa: <https://mikseimikkeli.fi/onko-mikkeliin-muuttajia-katsaus-kaupungin-muuttoliikkeen/>. Luettu 24.1.2022.

Mäkinen, P. 12.3.2022. Maakuntajohtaja. Juhlapuhe. Etelä-Savon urheilugaala. Pieksämäki.

Norra, J., Ruokonen, R. Ehrlén, V. Polari, A. & Ahonen, A. 2015. Lähiliikuntapaikkarakentamista 15-vuotta – seurantaselvitys. Valo. Luettavissa http://www.lahiliikuntapaikat.fi/files/lahiliikuntapaikat/Liitetiedostot/Lahiliikuntapaikkarakentamisen_seurantaselvitys_nettiluettelo_valmis_loppuraportti.pdf. Luettu 25.4.2022.

Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritalahti, J. 2009. Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. Helsinki

Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritalahti, J. 2014. Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. 3. uudistettu painos. Helsinki.

Oksanen, A. 2010. Helsinki. Kuntien yleiset hankintaohjeet. Luettavissa: https://www.kuntaliitto.fi/sites/default/files/media/file/Oksanen_kuntien_yleiset_hankintaohjeet_alkuosa_v_23.8.2010.pdf. Luettu. 15.3.2022.

Oliveros, M., Serón, P., Lanás, F. & Bangdiwala, S. Impact of Outdoor Gyms on Adults' Participation in Physical Activity: A Natural Experiment in Chile. *Phys Act Health*. 2021, 18.

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2022. Liikuntapaikkarakentaminen. Luettavissa <https://okm.fi/liikuntapaikkarakentaminen>. Luettu 18.3.2022.

Perustuslaki 11.6. 1999/731. Luettavissa Suomen perustuslaki 731/1999 - Ajantasainen lainsäädäntö - FINLEX® Luettu 7.2.2022

Playparc. 2022. Fitnessbench. Luettavissa. <https://www.playparc.com/shop/products/neospiel/neomobiliar/urbanparc/fitnessbench/> Luettu: 30.4.2022.

Rikoslaki. 19.12.1889/39 Luettavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1889/18890039001#L24> Luettu: 28.4.2022.

Ruuska, M. Ylitarkastaja. Aluehallintovirasto. Sähköposti 3.5.2022.

Sandelius, N. 21.3.2022. Ukrainan pakolaiset Suomessa, näin heitä autetaan. Apu. Luettavissa: <https://www.apu.fi/artikkelit/ukrainan-pakolaiset-suomessa-nain-heita-autetaan>. Luettu: 22.3.2022

Savonlinnan kaupunki. 2022. Ulkoliikuntapaikat. Luettavissa: <https://www.savonlinna.fi/asukas/liikunta-ja-ulkoilu/kerimaen-liikuntapalvelut/ulkoliikuntapaikat/>. Luettu 21.3.2022

Siekinen, V. 2020. Kasvatus- ja opetuslautakunta, kokous 11.6.2020 § 84 Mikkelin kaupungin talous- ja tulevaisuusohjelma, TATU 2023 Luettavissa: [https://mikkeli.cloudnc.fi/fi-FI/Toimieliimet/Kasvatus_ja_opetuslautakunta/Kokous_1162020/Mikkelin_kaupungin_talous_ja_tulevaisuus\(31706\)](https://mikkeli.cloudnc.fi/fi-FI/Toimieliimet/Kasvatus_ja_opetuslautakunta/Kokous_1162020/Mikkelin_kaupungin_talous_ja_tulevaisuus(31706)). Luettu: 10.2.2022.

Sitra. 3.3.2014. Kannattaako vaikuttavuutta yrittää mitata? Luettavissa: <https://www.sitra.fi/artikkelit/kannattaako-vaikuttavuutta-yrittaa-mitata/>. Luettu 7.4.2022.

Sitra, 2020. SIB-rahastot. Luettavissa: <https://www.sitra.fi/hankkeet/sib-rahastot/>. Luettu 4.4.2022.

Sitra. Maaliskuu 2018. Vaikuttavuuden askelmerkit. Luettavissa vaikuttavuuden-askelmerkit.pdf (sitra.fi). Luettu: 4.4.2022.

SmartSport. 2020. SmartSportin julkaisuja 2020:1. Liikuntaolosuhteiden strateginen kehittämistyö kunnissa. Selvitys nykytilanteesta ja tarpeista.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2013. Muutosta liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:10. Luettavissa: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/69937> Luettu 3.5.2022.

Ståhl, T. 24.3.2022. Terveystieteiden tohtori. Länsi- ja Sisä-Suomen aluehallintoviraston webinaari. Teams.

Sundgvist, S. & Oulasvirta, L. (toim.) 2011. Kuntaliitto. Vaikutusten ennakoarviointi kunnallisessa päätöksenteossa.

Sundstöm, P. 12.4.2022. Tukhoman kaupunki. Sähköposti.

Suomen Kuntaliitto. 2019. Maailmanpyörä, kuntaliiton strategian tausta-aineistoa. Suomen kuntaliitto. Helsinki.

Suomen Olympiakomitea. 2021. Liikunnan ja rahoituksen yhteiskunnallinen perustelu. Luettavissa <https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2021/04/4001d0ca-tietopaketti-liikunnan-ja-urheilun-yhteiskunnallisesta-perustelusta.pdf>. Luettu: 5.3.2022.

Suomen Olympiakomitea. 2021. Liikunnan ja urheilun tietopaketti kuntapäätäjille. Luettavissa: https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2021/09/1bb762d0-ok_liikunnan-tietopaketti_sahkoinen.pdf. Luettu 4.4.2021

Suomen standardoimisliitto. 2015. Ulos julkiseen käyttöön pysyvästi asennetut kuntolaitteet. Turvallisuusvaatimukset ja testimenetelmät.

Suomen standardoimisliitto. 2016. Ohjeita leikkikenttien ja muiden vapaa-ajan sijoittelusta ja erottelusta.

Svärd, T. 8.3.2022. Liikuntapäällikkö. Kaarinan kunta. Puhelinhaastattelu. Mikkeli.

Tilastokeskus 2020. Kesämökit 2020. Luettavissa: https://www.stat.fi/til/rakke/2020/rakke_2020_2021-05-27_kat_001_fi.html Luettu:7.2.2022.

Tilastokeskus. 2022. Kuntien avainluvut. Luettavissa Kuntien avainluvut | Tilastokeskus Luettu 7.2.2022.

Tilastokeskus. 2022. Mikkelin väestöennuste. Luettavissa. <https://www.stat.fi/tilasto/vaenn>. Luettu 7.2.2022.

Terveydenhuoltolaki. 2010. Luettavissa Terveydenhuoltolaki 1326/2010 - Ajantasainen lainsäädäntö - FINLEX® Luettu 7.2.2022.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Tilastoraportti 48/2019. THL Word Template (julkari.fi)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2020. Liikunnan terveyshyödyt. Luettavissa: <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikunnan-terveyshyodyt>. Luettu 4.5.2022.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2022. Hyte-kerroin-kannustin kunnille. Luettavissa <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/hyvinvointijohtaminen/hyvinvointijohtaminen-kunnassa/hyte-kerroin-kannustin-kunnille>. Luettu 30.3.2022.

Traficom. 31.3.2022. Kuolleet ja loukkaantuneet tienkäyttäjryhmittäin. Luettavissa: <https://liikenne-fakta.fi/fi/turvallisuus/tieliikenne/kuolleet-ja-loukkaantuneet-tienkayttajaryhmittain>. Luettu: 7.4.2022.

Turvallisuus ja kemikaalivirasto. 2022. Ulkokuntosalit. Luettavissa: <https://tukes.fi/tuotteet-ja-palvelut/kuluttajille-tarjottavat-palvelut/kuntoliikunta-ja-ulkoilu/ulkokuntoilupaidat>. Luettu 7.4.2022.

UKK-instituutti. 2022. Aikuisten liikkumisen suositus. Luettavissa: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/aikuisten-liikkumisen-suositus/>. Luettu 22.2.2022.

UKK-instituutti. 2021. liikunta ja mielenterveys. Luettavissa: <https://ukkinstituutti.fi/liike-laakkeena/liikunta-ja-mielen-hyvinvointi/>. Luettu: 5.5.2022.

Uusimäki, H. 10.3.2022. Kenttäpäällikkö. Helsingin kaupunki. Teams-haastattelu. Mikkelä.

Valtioneuvosto. 2022. Sote-uudistus. Luettavissa <https://soteuudistus.fi/uudistus-lyhyesti>- luettu 30.3.2022.

Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2014:4. Liikuntapaikkarakentamisen suunta-asiakirja. Luettavissa: <https://docplayer.fi/1498805-Liikuntapaikkarakentamisen-suunta-asiakirja-valtion-liikuntaneuvoston-julkaisuja-2014-4.html>. Luettu 4.2.2022.

Valtion liikuntaneuvosto 2018. Valtioneuvoston selonteko liikuntapolitiikasta.

Luettavissa: https://www.eduskunta.fi/FI/vaski/JulkaisuMetatieto/Documents/VNS_6+2018.pdf Luettu 4.2.2022.

Valtion liikuntaneuvosto 2020. Koronapandemian vaikutukset väestön liikuntaan.

Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja. 2020:2.

Valtiovarainministeriö. Valtion talousarvioesitykset. 2021. Luettavissa: https://budjetti.vm.fi/index/tae//2022/hallituksenEsitys_tae_2022.jsp. Luettu 19.3.2022.

Visit Mikkeli. 2022. Tietoa Mikkelin seudusta. Luettavissa <https://www.visitmikkeli.fi/media>. Luettu 25.1.2022.

Vuori, I. 2018. Pysy liikkuvana. Tuki- ja liikuntaelämistön itsehoito-opas. Docendo Oy. Jyväskylä.

World Health Organization 2018. Global action plan on physical activity 2018-2030. More active people for a healthier world. Luettavissa: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/272722/9789241514187-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Luettu: 22.3.2022.

World Health Organization 2020. Physical activity. Luettavissa: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> Luettu: 22.3.2022.

Liitteet

Liite 1. Kuntalaiskysely



The image shows a mobile application interface for a survey. At the top, there is a header with the Mikkelin logo (MIKKELI) and the title 'Liikuntapalvelut'. Below the header, the survey title 'Kuntalaiskysely ulkokuntosalien kehittämisestä' is displayed. The main text describes the survey's purpose: to improve outdoor fitness facilities in Mikkelin. It mentions that the survey is part of the 'Liikkuva Mikkelin 2030' program and is being conducted by Paula Åhman. The survey is open until March 21, 2022, at 14:00. A 'SEURAAVA' button is located at the bottom left. On the right side, there is a progress indicator showing 0% completion, a close button, and navigation arrows.

MIKKELI Liikuntapalvelut

Kuntalaiskysely ulkokuntosalien kehittämisestä

MIKKELI Liikuntapalvelut

Mikkelin kaupunki haluaa edistää kuntalaisten hyvinvointia ja lisätä omatoimista liikuntaa kehittämällä vapaassa käytössä olevia ulkoliikuntapaikkoja. Keväällä 2021 valmistuneen Liikkuva Mikkelin 2030 -ohjelman kuntalaiskyselyssä selvisi, että ulkokuntosalit ovat kuntalaisten ensisijainen toive uudeksi liikuntapaikaksi. Tällä kyselyllä Haaga-Helian YAMK opiskelija, kaupungin liikuntasuunnittelija Paula Åhman, kartoittaa osana lopputyötään kuntalaisten toiveita ulkokuntosalien sijainnista ja varustelusta Mikkelin keskusta-alueen taajamissa. Kysely on avoinna ma 21.3.2022 klo 14.00 saakka.

Vastaukset käsitellään anonyymisti. Kyselyyn vastaaminen vie 5-10 minuuttia.

Ulkoliikuntavälineitä on nykyisin noin kymmenessä eri kohteessa ympäri kaupunkia. Kyselyn avulla halutaan muodostaa selkeä kuva siitä, mihin ulkokuntosaleja kannattaa tulevaisuudessa sijoittaa, jotta ne palvelisivat mahdollisimman monia kuntalaisia.

SEURAAVA

1. Oletko

Nainen

Mies

0 %

2. Ikäsi

14- vuotias tai alle

15-29 -vuotias

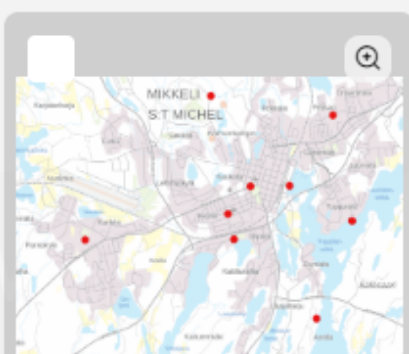
30-64 -vuotias

65 -vuotias tai vanhempi

0 %

3. Nykyisten ulkoliikuntavälineiden paikat näkyvät oheisessa kartassa punaisina pisteinä. Näiden lisäksi ulkoilureittien varsilla on joitakin kuntoilupisteitä, joilta löytyy mm. leuanvetotankoja.

Saat suurennettua kuvan sen oikeassa yläkulmassa näkyvästä suurennuslasista.



Katsottuasi kuvan, voit jatkaa seuraavaan kysymykseen.

SEURAAVA

4. Oletko käyttänyt nykyisiä ulkokuntoiluvälineitä Mikkelissä?

- Kyllä
- En



0 %



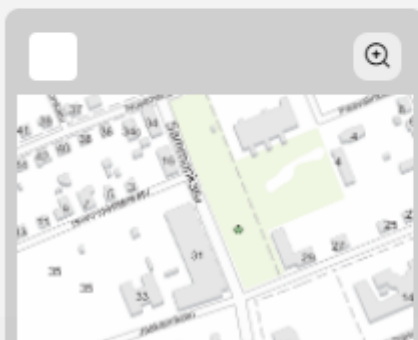
Liikuntapalvelut



0 %



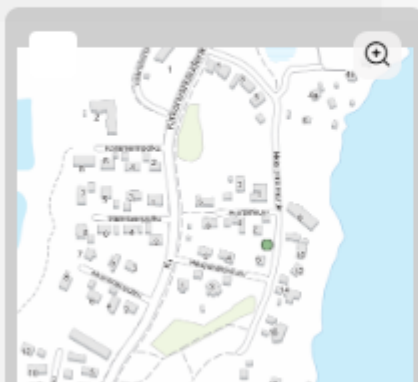
5. Nykyisten ulkokuntoilualueiden sijainnit on esitetty kartoilla vihreillä pisteillä. Valitse ne sijainnit, joiden koet olevan hyvät nykyisellä välineistöllään.



Ilmarisenpuisto



Kalevankangas



Kirkonvarkaus



Peitsari

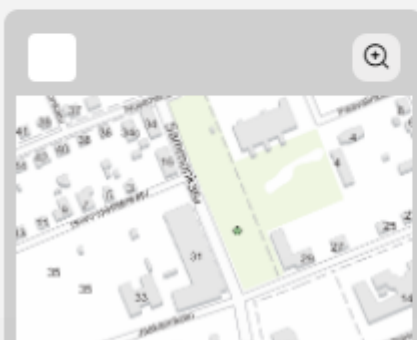


0 %



AIKKELE ulkotapalvelut

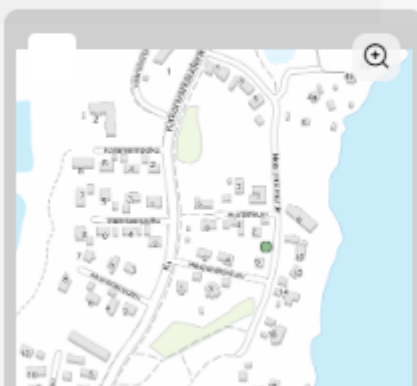
6. Nykyisten ulkokuntoilualueiden sijainnit on esitetty kartalla vihreillä pisteillä. Valitse sijainniltaan hyvät alueet mitkä kaipaisivat uusia ulkokuntosalilaitteita.



Ilmarisenpuisto



Kalevankangas



Kirkonvarkaus



Peitsari



0 %



AKKELI ulkuntapalvelut

7. Onko ulkokuntoiluvälineitä sisältäviä liikuntapaikkoja mielestäsi riittävästi ?

- Kyllä on
- Ei ole
- Voisi olla muutamia lisää
- Voisi olla paljon enemmän
- En osaa sanoa



0 %



8. Onko ulkokuntoiluvälineitä mielestäsi riittävästi nykyisillä paikoilla?

- Kyllä on
- Ei ole
- Voisi olla muutamia lisää
- Voisi olla paljon enemmän
- En osaa sanoa



0 %



9. Ulkokuntoiluvälineitä on erilaisia. Osa toimii oman kehon painolla, osa säädettävillä painoilla ja osa on crossfit tyyppisiä toiminnallisen harjoittelun pisteitä. Alla kuvia erilaisista välineistä. Millainen on mielestäsi paras ulkokuntoiluväline? Voit valita useamman vaihtoehdon.

Vaakasoutu



Sisäkuntosalivälineen kaltainen ulkokuntosaliväline, jossa on säädettävä kuormitus ("vapaat painot" tai muu säädettävä vastus)



Sisäkuntosalivälineen kaltainen ulkokuntosaliväline, jossa vastuksena oman kehon paino (vastus muodostuu käyttäjän massasta)



Street Workout -tyyppinen



Crossfit / sotilaskuntorata -



0 %



elut



niveletön ja yksinkertainen väline, joka perustuu oman kehon painon hyödyntämiseen (esim. rekki, leuanvetotanko, renkaat)



Visuaalisesti maisemaan sopiva laite jonka vastus perustuu oman kehon painoon.

tyyppinen väline (esim. esteiden ylitys, laatikot, battling ropes)



En osaa sanoa

0 %



Jokin muu, mikä? Kirjoita seuraavaan kohtaan.

SEURAAVA



10. Kirjoita tähän jos mielessäsi on muita vaihtoehtoja edellä mainittujen lisäksi.

SEURAAVA



0 %

11. Kuinka tärkeäksi koet ulkokuntoiluvälineet osana kaupungin tarjoamia kaikille avoimia liikuntapalveluita?

0

5



EI TÄRKEÄ

TARJONNAN TÄRKEYS

ERITTÄIN TÄRKEÄ

MIKKELI

Liikuntapalvelut

12. Kuinka usein käyttäisit ulkokuntoilualuetta, jos se sijaitsisi sinulle sopivassa paikassa ja sen välineistö olisi sinulle mieleinen. Valitse yksi vaihtoehto

- En koskaan
- Muutamana kerran vuodessa tai harvemmin
- Kuukausittain
- Viikoittain
- Päivittäin tai lähes päivittäin

0 %


MIKKELI

Liikuntapalvelut

13. Minkä alueiden ulkokuntosalin kehittämisen koet tärkeimmäksi? Valitse 1-3 aluetta.

Valitse enintään 3

- Keskusta
- Kalevankangas
- Emola
- Rouhiala
- Lähemäki
- Tuppurala
- Launiala
- Peitsari
- Tupala
- Moisio
- Kirkonvarkaus
- Urpola
- Pitkäjärvi
- Riutta
- Savisilta
- Siekkilä
- Lehmuskylä



0 %



14. Onko mielessäsi jotain mitä jäi kysymättä?
Kirjoita aiheeseen liittyvät ajatukseti vapaasti
tähän.

VALMIS



0 %



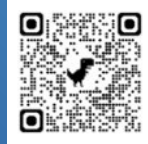
Liite 2. Kuntalaiskyselyn tiedote

Kuntalaiskysely ulkokuntosaleista

Kyselyllä kartoitetaan kuntalaisten toiveita ulkokuntosalien sijainnista ja varustelusta Mikkelin keskusta-alueen taajamissa.

Kyselyyn vastaaminen osoitteessa <https://zef.fi/s/s4txigae/> tai QR-koodilla. Suora linkki kyselyyn löytyy kaupungin nettisivuilta www.mikkeli.fi liikunnan ajankohtaista osiosta. Kysely on vastattavissa maanantaihin 21.3.2022 klo 14.00 saakka

Vastaukset käsitellään anonyymisti. Kyselyyn vastaaminen vie noin 5-10 minuuttia.



Skannaa kuva niin pääset suoraan kyselyyn.

MIKKELI

Liite 3. Kuntalaiskyselyn tiedote uimahalleille

MIKKELI

Liikuntapalvelut

Kuntalaiskysely ulkokuntosaleista, tilaisuutesi vaikuttaa tulevaan!

Kyselyllä kartoitetaan kuntalaisten toiveita ulkokuntosalien sijainnista ja varustelusta Mikkelin keskusta-alueen taajamissa.

Mikkelin kaupunki haluaa edistää kuntalaisten hyvinvointia ja lisätä omatoimista liikuntaa kehittämällä vapaassa käytössä olevia ulkoliikuntapaikkoja. Keväällä 2021 valmistuneen Liikkuva Mikkelin 2030 -ohjelman kuntalaiskyselyssä selvisi, että ulkokuntosalit ovat kuntalaisten ensisijainen toive uudeksi liikuntapaikaksi. Tällä kyselyllä Haaga-Helian YAMK opiskelija, kaupungin liikuntasuunnittelija Paula Åhman, kartoittaa osana lopputyötään kuntalaisten toiveita ulkokuntosalien sijainnista ja varustelusta Mikkelin keskusta-alueen taajamissa.

Vastaukset käsitellään anonyymisti. Kyselyyn vastaaminen vie noin 5–10 minuuttia.

Kyselyyn vastaaminen osoitteessa <https://zef.fi/s/s4txigae/> tai QR-koodilla. Suora linkki kyselyyn löytyy kaupungin nettisivuilta www.mikkeli.fi liikunnan ajankohtaista osiosta.



Kysely on vastattavissa maanantaihin 21.3.2022 klo 14.00 saakka

Liite 4. Mediatiedote

MIKKELI

Liikuntapalvelut

TIEDOTE 9.3.2022

Mikkelin kaupungin liikuntapalvelut

Julkaisuvapaa heti

Kuntalaiskysely ulkokuntosaleista, tilaisuutesi vaikuttaa tulevaan!

Kyselyllä kartoitetaan kuntalaisten toiveita ulkokuntosalien sijainnista ja varustelusta Mikkelin keskusta-alueen taajamissa.

Mikkelin kaupunki haluaa edistää kuntalaisten hyvinvointia ja lisätä omatoimista liikuntaa kehittämällä vapaassa käytössä olevia ulkoliikuntapaikkoja. Keväällä 2021 valmistuneen Liikkuva Mikkelin 2030 -ohjelman kuntalaiskyselyssä selvisi, että ulkokuntosalit ovat kuntalaisten ensisijainen toive uudeksi liikuntapaikaksi. Tällä kyselyllä Haaga-Helien YAMK opiskelija, kaupungin liikuntasuunnittelija Paula Åhman, kartoittaa osana lopputyötään kuntalaisten toiveita ulkokuntosalien sijainnista ja varustelusta Mikkelin keskusta-alueen taajamissa.

Vastaukset käsitellään anonyymisti. Kyselyyn vastaaminen vie noin 5–10 minuuttia.

Kyselyyn vastaaminen osoitteessa <https://zef.fi/s/s4txigae/> . Kysely on avoinna maanantaihin 21.3.2022 klo 14.00 saakka

Lisätietoja:

Paula Åhman, liikuntasuunnittelija

p. 044 794 2444, paula.ahman@sivistys.mikkeli.fi

Liite 5. Mallikysymykset asiantuntijatyöryhmälle

2. Kumpi alueista on kehitettävä ensin?

Keskusta

Urpola

9. Kumpi asiakasryhmä on palveltava ensin?

65 +

30-64 -vuotiaat

11. Kumpi asiakasryhmä on palveltava ensin?

30 - 64 -vuotiaat

alle kolmekymppiset

Liite 6. Asiantuntijakeskustelun teemat

Laitteet

Huolto

Toimitus

Kestävyys

Hinta

Monipuolisuus

Helppokäyttöisyys

Sijainti

Pohjatyöt

Saavutettavuus

Ympäristö

Ilkivalta

Liite 7. Ulkokuntoiluvälineiden tarkastuslistat huoltohenkilökunnalle

Ulkokuntoiluvälineiden tarkastus

Tukes edellyttää

- Silmämääräinen tarkistus 1-4 krt/ kk
- Toiminnallinen tarkistus 3-4 krt/vuosi
- Vuositarkastus 1 krt/ vuosi ulkopuolinen

MIKKELI

Ulkokuntoiluvälineiden toiminnallisen tarkastuksen muistilista

2

Ulkokuntoiluvälineiden toiminnallisessa tarkastuksessa tarkastuksen tekijä kokeilee itse käyttää jokaista laitetta ja toimintoa. Muuten tarkistus tapahtuu samoin kuin viikkotarkastus.

Tarkista ulkokuntoiluvälineistä ja koko kuntoilupisteestä seuraavat asiat:

1. Koko kuntoilupisteiden mahdollinen yleinen ohjetaulu on paikallaan ja luettavissa.
2. Jokaisen kuntolaitteen käyttöohje on paikallaan ja luettavissa, jos laitteeseen sellainen kuuluu.
3. Jokaisessa laitteessa on kaikki siihen kuuluvat osat paikallaan ja ne ovat ehjiä.
4. Laitteet toimii kuten sen kuuluu ja kaikki kiinnitykset ovat riittävän kireällä.
5. Laitteet eivät käytettäessä klonksu, heilu tai käyttäytyä muuten poikkeuksellisesti liiallisen kulumisen tai muun syyn vuoksi.
6. Laitteiden mahdollisille astinpinnoille ei ole kertynyt liukastumista aiheuttavaa irtomateriaalia.
7. Laitteiden mahdollinen putoamisalusta on paikallaan eikä ole liian kulunut.
8. Laitteiden perustukset (betoni, metalli tms.) eivät ole tulleet haitallisesti esiin alustan liiallisen kulumisen vuoksi.
9. Kuntoilupisteessä mahdollisesti rajaava aita (metalli, puu, pensas) on ehjä.
10. Kuntoilupisteessä ei ole sinne kuulumattomia vaaraa aiheuttavia tekijöitä.

Varmista että rikkiäistä/vaarallista laitetta ei voi käyttää.

Ota kuva puutteista ja laita korjausilmoitus järjestelmään

MIKKELI


Liite 8. Ulkokuntoiluvälineiden ohjetaulun sisältö

3

Ulkokuntoiluvälineiden turvallisuus

Kuntolaitealueelle tultaessa oltava kyltti jossa kerrotaan:

- Laitteet on tarkoitettu yli 1400 mm nuorille ja aikuisille
- Laitekohtaiset harjoitteluohjeet on luettava ja ohjeiden mukaan on toimittava
- Ennen harjoittelun aloittamista on varmistettava, ettei terveydentila rajoita harjoittelua
- Liian voimakasta harjoittelua vältettävä
- Yleinen hätänumero, ylläpitäjän yhteystiedot (puh ja internet) sekä kohteen sijainti (pelastusosoite)



MIKKELI