



# **Liikunta- ja toimintaverkoston kehittäminen kaupunkiympäristössä teknologian avulla**

Rakennetun ympäristön opinnäytetyö  
Rakennettu ympäristö, hortonomi (AMK)  
Syksy 2024  
Elina Rahkola

Rakennetun ympäristön koulutus

Tekijä Elina Rahkola

Työn nimi Liikunta- ja toimintaverkoston kehittäminen kaupunkiympäristössä teknologian avulla

Ohjaaja Sari Suomalainen

Tiivistelmä

Vuosi 2024

---

Opinnäytetyön aiheena oli liikunta- ja toimintaverkoston kehittäminen kaupunkiympäristössä. Työn tavoitteena oli tutkia ja edistää kaupunkiympäristössä tapahtuvaa liikkumista. Opinnäytetyön tilaajana toimii yritys, joka kehittää älylokerikkoratkaisuja leikki-, urheilu- ja pelivälineiden vuokraamiseen kaupunkitilassa. Lähtökohtana oli tilaajayrityksen tilaama opas, jonka avulla voidaan sijoitella älylokerikoita ja valita niiden sisältö kaupunkitilaan liikunnallisille alueille.

Tietoperustassa tarkasteltiin kaupunkiliikuntaa useasta näkökulmasta. Työssä perehdyttiin suomalaisten liikuntatottumuksiin ja liikunnan merkitykseen kaupunkilaisten hyvinvoinnille. Lisäksi perehdyttiin liikuntaa edistäviin ja estäviin tekijöihin, kaupunkien ja kuntien rooliin liikunnan edistäjinä kaupunkiympäristössä sekä maailmalla kehitettyihin ratkaisuihin. Opinnäytetyö käsittelee liikkuvan ympäristön viittä tasoa – reittejä, alueita, toimintoja, kannustimia ja ympäristöä – jotka toimivat oppaan perustana. Tasot mahdollistavat liikunta- ja toimintaympäristön kokonaisvaltaisen tarkastelun.

Tuloksena syntynyt opas on kaksivaiheinen: ensin valitaan älylokerikkojen sijainti ja sen jälkeen määritellään niiden sisältö. Oppaassa esitetään periaatteet, jotka tukevat sijaintien valintaa reittien ja alueiden näkökulmasta. Sisällön valinnassa huomioidaan alueen toiminnot, ympäristö ja käyttäjäryhmät.

Johtopäätöksissä todettiin, että opas tarjoaa tilaajayritykselle toimivan työkalun päätöksenteon tueksi. Oppaan avulla käyttäjät voivat tehdä perusteltuja ja suunnitelmallisia valintoja, jotka edistävät liikuntaa ja parantavat kaupunkiympäristön viihtyisyyttä. Lisäksi opas tukee liikuntaolosuhteiden tasa-arvoista kehittämistä ja mahdollistaa sen käytön erikokoisissa suomalaisissa kaupungeissa ja kunnissa. Työn keskeinen merkitys on sen sovellettavuudessa ja käytännönläheisyydessä.

Avainsanat Liikunta kaupunkiympäristössä, liikkuvan ympäristön tasot, kaupunkisuunnittelu, rakennettu ympäristö.

Sivut 24 sivua ja liitteitä 11 sivua



## Sisällys

1	Johdanto .....	1
2	Liikunta kaupungeissa.....	2
2.1	Liikuntatavat kaupungeissa.....	2
2.2	Liikuntaa edistäviä ja estäviä tekijöitä.....	3
2.3	Kaupunkien ja kuntien rooli .....	4
2.4	Ratkaisut maailmalta.....	6
3	Liikkuvan ympäristön viisi tasoa .....	8
3.1	Reitit .....	9
3.2	Alueet .....	11
3.3	Toiminnot.....	11
3.4	Kannustimet.....	12
3.5	Ympäristö .....	13
4	Oppaan suunnittelu.....	14
4.1	Palvelun kuvaus.....	14
4.2	Tavoite.....	15
4.3	Sijoittamisen valinta .....	16
4.4	Sisällön valinta.....	18
5	Johtopäätökset.....	21
	Lähteet .....	23

## Kuvat ja kaavat

Kuva 1. Kuva liikuntapaikoista 1000 asukasta kohti (Sahindal A.-L., 2021.....5

Kuva 2. Liikkuvan maiseman neljä tasoa - reitit, toiminnot, kannustimet ja ympäristö

(Ekström S.,2021).....9

Kaavio 1. Oppaan vaiheittainen eteneminen (Rahkola E., 2024)..... 17

# 1 Johdanto

Kaupungistuminen on edelleen kasvava maailmanlaajuinen megatrendi (Syke, 2024). Tällä hetkellä yli puolet maailman väestöstä asuu kaupungeissa ja luvun arvioidaan nousevan 70 prosenttiin vuoteen 2050 mennessä. (Ympäristöministeriö, 2022, s. 8) Liikkumattomuus on kaupungistumisen lisäksi myös kasvava haaste. Suomalaisten liikuntatottumukset ovat pitkään olleet tutkimuksen kohteena, sillä fyysisen aktiivisuuden määrä on keskeinen kansanterveyden indikaattori. UKK-instituutin mukaan 20–84-vuotiaista suomalaisista vain 24 % liikkuu terveytensä kannalta riittävästi, ja 83 % viettää merkittävän osan päivästänsä paikallaan. (UKK-instituutti, 2021) Kaupunkien tiivistyessä ja elämäntapojen muuttuessa yhä paikallaan pysyvämmiksi, kaupunkien rakennetun ympäristön rooli terveyden tukemisessa kasvaa ja liikkumisen edistämisestä on tullut yhä tärkeämpää.

Kiinnostus rakennettua ympäristöä ja sen vaikutusta ihmiseen on ollut vahva jo pitkään, mikä loi mielekkään perustan opinnäytetyön aihetta kohtaan. Erityisesti se, miten eri ratkaisulla voidaan vaikuttaa ihmisten arkipäiväisiin valintoihin, kuten liikkumiseen ja ulkona olemiseen. Sopivalla määrällä uutta tietoa ja ymmärrystä voidaan suunnitella ja luoda kaupunkitiloja, jotka eivät ole ainoastaan esteettisesti miellyttäviä, vaan myös toiminnallisia ja käyttäjien tarpeita palvelevia tulevaisuudessa.

Tilaaaja on yritys, joka tarjoaa älylokerikko- ja mobiilisovelluspalveluja urheiluvälineiden vuokraamiseen eri puolilla Suomea. Yritys on havainnut tarpeen selkiyttää lokerikoiden sijoitteluun ja sisältöön liittyvää valintaa, jotta ne tavoittaisivat tulevaisuudessa paremmin potentiaaliset käyttäjät ja edistäisivät kaupunkilaisten aktiivisuutta. Tavoitteena on kehittää opas, jonka avulla tilaajayritys voi sijoitella lokerikot ja valita lokerikoiden sisällön kaupunkiympäristöön sopivaksi.

## 2 Liikunta kaupungeissa

Liikunta on keskeinen tekijä hyvinvoinnissa, mutta harva liikkuu terveytensä kannalta riittävästi. Kaupunkien rakennetulla ympäristöllä on merkittävä rooli fyysisen aktiivisuuden edistämässä, sillä se tarjoaa saavutettavia ja monipuolisia liikkumismahdollisuuksia. Erityisesti pienet ja tiiviit kaupunkitilat vaativat suunnittelua, jossa huomioidaan ympäristöjen monikäyttöisyys ja saavutettavuus. Rakennetun ympäristön liikunta- ja toimintaverkosto on olennainen osa hyvinvoivaa kaupunkikulttuuria, joka parhaimmillaan aktivoi ihmisiä liikkumaan. Viheralueet, ulkoilureitit ja lähiliikuntapaikat ovat kaupunkirakenteessa avainasemassa liikkumisen edistämässä. Passiivisuuteen tukevat ratkaisut asettavat haasteita, mutta niitä on mahdollista ratkaista esimerkiksi yhdistämällä suunnitteluun uusia innovaatioita ja teknologiaa. Teknologiaa voidaan hyödyntää myös osana viheralue-, liikunta- ja toimintaverkoston kehittämistä. Tarvitsemme myös teknologiaa uusien innovaatioiden ja ratkaisujen luomisessa.

Kaupunkiliikunnan olosuhteet ovat kokonaisuus, jossa rakennettu ympäristö, luonto ja niihin liittyvät palvelut mahdollistavat fyysisen aktiivisuuden kaikkina vuodenaikoina ja kaikkina ikävaiheina. Kaupunkiliikunnan olosuhteita luovat erityisesti kävely- ja pyörätiet, rakennettu liikunta- ja toimintaverkosto, erilaiset puistoalueet, piha-alueet ja luontoon kytkeytyvät ulkoilu- ja virkistysalueet, luontoreitit sekä rakentamaton luonto. (Valtion liikuntaneuvosto, 2023, s. 52) Esimerkkejä löytyy niin Suomesta kuin maailmaltakin. Näiden kehityssuuntien avulla kaupungit voivat luoda ympäristöjä, jotka tukevat asukkaiden hyvinvointia, vahvistavat sosiaalista vuorovaikutusta ja edistävät kestävästä kehitystä. Tulevaisuudessa tiiviissä kaupungeissa liikuntaa on tärkeä edistää niin suunnittelun kuin esimerkiksi teknologian avulla. Liikunnan tukeminen on investointi ihmisten terveyteen ja kaupungin elinvoimaan.

### 2.1 Liikuntatavat kaupungeissa

Liikuntasuosituksot antavat viitearvot sille, kuinka paljon eri-ikäisten tulisi liikkua terveyden ylläpitämiseksi. UKK-instituutin (2024) mukaan aikuisten ja ikääntyneiden tulisi liikkua viikoittain vähintään 2,5 tuntia reipasta liikuntaa. Lasten kohdalla päivittäinen liikuntasuositus on vähintään tunti. Rakennetun ympäristön viher-, liikunta- ja toiminta-alueet voivat tukea näiden suositusten toteutumista tarjoamalla monikäyttöisiä tiloja, joissa eri käyttäjäryhmät voivat olla aktiivisia. Ulkoilureitit, urheilukentät ja ulkokuntosalit ovat hyviä esimerkkejä alueista, joissa kaupunkilaiset voivat liikkua joko yksin tai ryhmissä. Myös laajemmalla tasolla

koko rakennettu ympäristö voi tukea aktiiviseen elämäntapaan, joka sisältää esimerkiksi hyvät kävely- ja pyöräilyreitit.

Kaupunkiympäristö vaikuttaa ratkaisevasti siihen, miten ihmiset liikkuvat arjessaan. Vähäinen liikunta ja siihen kytkeytyvä ylipainoisuus ovat ainakin osittain rakennetun ympäristön aiheuttamia ongelmia (Lyytimäki ym., 2023, s. 63). Hyvin suunnitellut auto- ja joukkoliikenne, sekä potkulaudat, sähköpyörät ja tilauspalvelut, lisäävät liikkumattomuutta hyötyliikunnan osalta. Uudet innovaatiot ovat suurimmaksi osaksi keskittyneet passivoimaan ihmisiä. Passiivisuuden pakottavaa tai kannustavaa rakennettua ympäristöä ei ole pidetty ympäristöongelmana, kuten vaikka melu- ja ilmansaasteita. Jos liikkumattomuusongelmaa tarkastellaan myös rakennetun ympäristön ongelmana, voimme huomata toimintaamme ohjaavia rakenteita. (Lyytimäki ym., 2022, s. 63)

Suurimmaksi osaksi aikuiset harrastavat liikuntaa kevyen liikenteen väylillä ja luonnossa. Luontokohteet taas liikuttavat ihmisiä enemmän kuin rakennetut liikuntapaikat. Ikäihmisten ylivoimaisesti suosituin liikuntamuoto on kävely. Sen jälkeen hiihto ja pyöräily ovat myös melko suosittuja. (Suomi ym., 2012) Lasten suosituimmat ulkonaliikkumismuodot ovat taas jäädytetyt ulkokentät, koulun lähiliikuntapaikat, ulkoilureitit ja kuntoradat sekä palloilukentät. (Norra ym., 2015, s. 53)

Eryteisesti kaupunkien viheralueverkostot ja ulkoilureitit toimivat siis luonnollisina tapoina lisätä päivittäistä liikuntaa. Kaupunkilaisten arkiliikuntaa voidaan tukea suunnittelemalla ympäristöjä, jotka tekevät kävelemisestä, pyöräilystä ja ulkoliikunnasta houkuttelevan osan arkea. Myös luonto lähellä asukkaita lisää luonnossa vietettyä aikaa, joka taas auttaa esimerkiksi palautumaan stressistä ja parantaa henkistä hyvinvointia. Yhä laajempien näyttöjen perusteella luonnolle altistuminen vaikuttaa positiivisesti terveyteen ja hyvinvointiin. (Aura S. ym., 1997, ss. 97–104) Luontoympäristöt ovat myös tehokkaita liikuntaympäristöjä koska ihminen lähtee helpommin liikkumaan, jos lähellä on miellyttävä ympäristö (Talent Vecta, 2013, ss. 13–15). Liikkuva kaupunkikulttuuri tarvitsee myös monipuolista liikuntapaikkojen ja aktiivisuutta tukevien alueiden rakentamista, jotta eri käyttäjäryhmät voivat harrastaa monipuolisesti erilaista liikuntaa. Käyttäjäryhmistä lapset ja nuoret ovat isoimmat suosituimpien liikuntamuotojen perusteella.

## **2.2 Liikuntaa edistäviä ja estäviä tekijöitä**

Kaupunkiliikuntaa edistävät erityisesti helposti saavutettavat, turvalliset ja monipuoliset liikunta- ja virkistysympäristöt, joita voivat käyttää kaikki käyttäjäryhmät. Lähellä kotia olevat

liikuntamahdollisuudet lisäävät aktiivisuutta, mikä tekee saavutettavuudesta keskeisen tavoitteen, kun mietitään edistäviä tekijöitä liikunnan lisäämiselle. Helsingin viherverkoston kehittämissuunnitelmassa mainitaan 300 metrin viheralueperiaate, jonka mukaan jokaisella asukkaalla olisi tähän mahdollisuus. Suunnitelmassa esitetään, että jokaisen tulisi päästä viheralueelle kohtuullisessa ajassa, mikä lisää arkiliikuntaa ja hyvinvointia. (Helsinki, 2021, s. 5) Lisäksi turvallisuus ja esteettömyys ovat tärkeitä tekijöitä, sillä hyvä valaistus, näkyvyys ja turvalliset reitit rohkaisevat liikkumaan ympäri vuoden, myös talven pimeinä aikoina. Monikäyttöisyys, kuten eri-ikäisten ja eri käyttäjäryhmien tarpeisiin sopivien liikuntamahdollisuuksien yhdistäminen lisää liikunnan määrää ja tekee ympäristöstä houkuttelevamman. (Vantaan kaupunki, 2020 s. 14)

Kaupunkiliikuntaa voivat estää useat eri tekijät. Tällaisia ovat esimerkiksi liikuntapaikkojen tai virkistysalueiden heikko saavutettavuus ja puutteelliset kulkuyhteydet tai liian pitkät etäisyydet. Tämä koetaan erityisesti haasteeksi ikääntyneiden ja lapsiperheiden kohdalla, joille lähiliikuntamahdollisuudet ovat keskeisiä. (Norra ym., 2015, s. 27) Liikunnan esteenä voivat olla myös melu, saasteet ja turvattomuus, jotka heikentävät kaupunkilaisten halukkuutta käyttää liikuntapaikkoja, ulkoreittejä tai viheralueita. Vantaalla on laitettu meluesteitä vilkkaimpien liikenneväylien varsille, jotta asuinalueiden viheralueet olisivat miellyttävämpiä. (Vantaan kaupunki, 2020, s. 10) Liikuntapaikkojen huono kunto, heikko valaistus tai riittämätön kunnossapito vähentävät myös niiden käyttöä (Valtion liikuntaneuvosto, 2023, s. 16). Leikkipaikoilla ei ole useimmiten talvikunnossapitoa, mikä myös vähentää merkittävästi lähipuistojen käyttöä. Myös puutteellinen tieto puistoista, virkistysalueista tai muista paikoista vähentää niiden käyttöä.

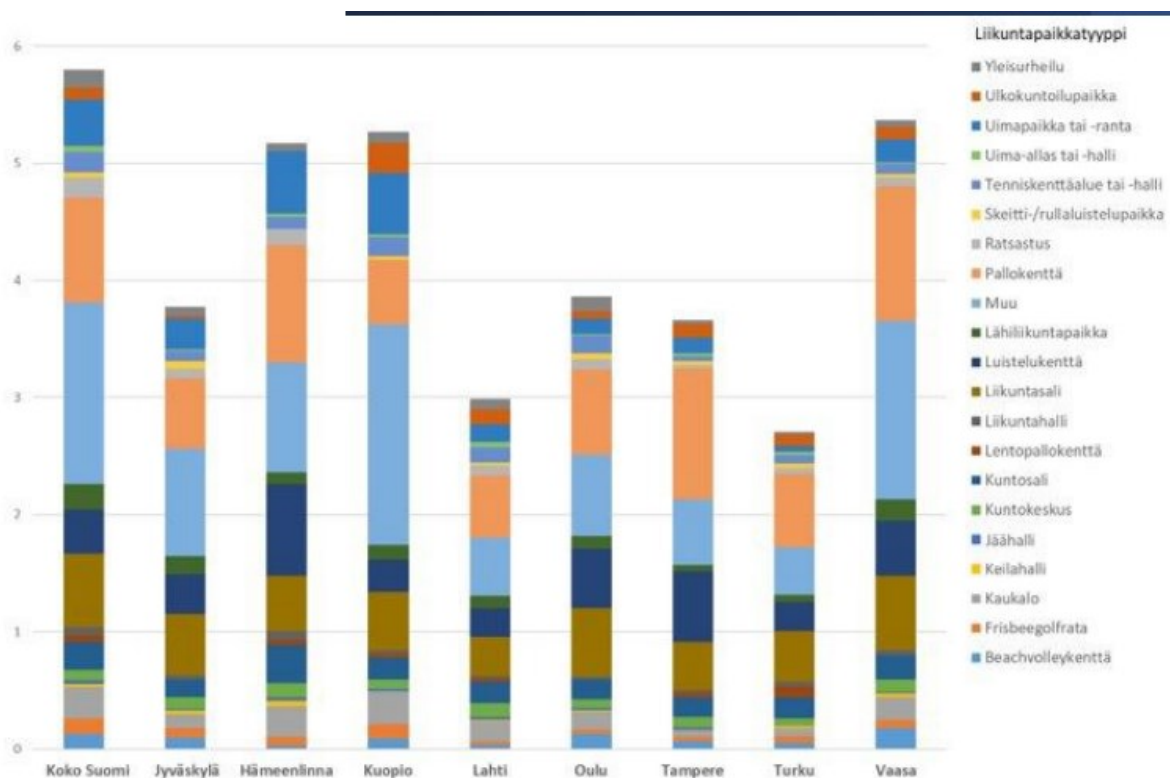
## 2.3 Kaupunkien ja kuntien rooli

YK:n kaupunkikehitysohjelman mukaan kestävän kaupunkikehityksen indikaattoreiksi on ehdotettu liikuntaan liittyen maankäyttö ja kaupungistuminen, terveys ja mielenterveys, yhdenvertaisuus, osallisuus ja vaikutusmahdollisuudet sekä turvallisuus (Ympäristöministeriö, 2022, ss. 44–52). Näiden indikaattoreiden avulla voidaan vaikuttaa paikallisiin toimiin, sillä YK-lähtöiset neuvottelut, suositukset ja julkilausumat ovat toimineet tärkeänä taustana päätöksille ja sitoumuksille. (Ympäristöministeriö, 2022, s. 11) Liikuntalain mukaan kuntien vastuulla on liikuntaolosuhteiden luominen kunnan asukkaille paikallistasolla. Tätä ennen valtion vastuulla on liikuntalain mukaan vastata yleisten liikkumisen edellytysten luomisesta. Kuntien tulee järjestää liikuntapalveluja ja terveyttä ja

hyvinvointia edistävää liikuntaa eri käyttäjäryhmille, tukea seuratoimintaa sekä rakentaa ja ylläpitää liikuntapaikkoja. (Liikuntalaki 2015/390)

Kaupunkien viheralueverkostot ja liikunta- ja toimintaverkostot tarjoavat kaupunkilaisille mahdollisuuden lisätä päivittäistä fyysistä aktiivisuuttaan. Liikunta- ja toimintaverkoston voidaan lukea kaikki Suomen ulkokentät ja liikuntapuistot, joita on 16112. Muita virkistyskohteita on 6319 ja maastoliikuntapaikkoja 8962 (LIPAS, 2024). Määrä on siis merkittävä viheralueiden ja reitistöjen lisäksi. Tällä hetkellä liikuntapaikkoja koko Suomessa on 1000 asukasta kohden 5,8 (Sahindal, 2021, s. 7). Kuvasta 2 näkee myös liikuntapaikkatyyppien jaottelua (Kuva 2). Liikuntahaasteita ei voida ratkaista pelkästään liikuntapaikkojen määrän lisäämisellä, mutta spontaaniin liikkumiseen ja hyötyliikkumiseen tukeminen voisi tuoda tuloksia.

Kuva 1. Kuva liikuntapaikoista 1000 asukasta kohti (Sahindal A-L., 2021, s. 7).



Suomessa monissa kaupungeissa, esimerkiksi Helsingissä, on pyritty kehittämään kattavia viher- ja virkistysverkostoja, jotka yhdistävät asuinalueet ja viheralueet sekä tarjoavat monipuolisia liikuntamahdollisuuksia (Helsingin kaupunki, 2021, s. 5). Virkistysalueet auttavat ilmaston muutokseen sopeutumisessa ja tukevat ympäristöä sekä ihmisiä ekosysteemipalveluin. Suunnitelmissa on otettu myös huomioon eri käyttäjäryhmät, ja

esteettömiä liikuntareittejä on kehitetty tasa-arvoisen liikkumisen edistämiseksi. Reitit voivat toimia sekä arjen hyötyliikunnan väylinä että varsinaisina liikuntapaikkoina, joissa ihmiset voivat kävellä, juosta, pyöräillä tai kuntoilla.

Suomessa tuetaan ympärivuotiseen liikkumiseen esimerkiksi Laajasalossa. Laajasalossa on ympärivuotinen hiihtoreitti, jossa pääsee kesäisin harrastamaan rullahiihtoa, talvisin hiihtämään luonnonlumiladuilla ja välikausina säilölumiladuilla. Käyttäjryhmiksi muodostuvat muun muassa kuntohihtäjät, rullaluistelijat, jääurheilulajien harrastajat ja pyöräilijät. (Sahindal A-L., 2021, s.16)

## 2.4 Ratkaisut maailmalta

Erilaisia ratkaisuja on kehitetty myös maailmalla, jotka tukevat liikkumista tiiviissä kaupunkitilassa. Esimerkiksi Barcelonan "Superblocks"-konsepti sulkee liikenteen pois tietyiltä alueilta ja muuttaa ne kaupunkilaisille tarkoitetuiksi kävely- ja liikunta-alueiksi. Niitä on jo useissa kaupungin osissa ja niitä rakennetaan jatkuvasti lisää. (Barcelona Smart City, n.d.) Tällainen ratkaisu yhdistää liikunnan ja sosiaalisen kanssakäymisen, jolloin alueista tulee aktiivisia sosioekologisia systeemejä, joissa ihmiset ja ympäristö toimivat yhdessä. Tämä edistää ihmisten terveyttä ja ympäristön kestävyyttä. Muutokset ovat lisänneet kävelyn ja pyöräilyn määrää huomattavasti samalla kun ne ovat vähentäneet liikenteen melua ja ilmansaasteita. Saman tyyppisiä ratkaisuja on kokeiltu useissa eri maissa ja paikoissa, esimerkiksi Rotterdamissa ja Montrealissa.

Muita kansainvälisiä esimerkkejä onnistuneista ratkaisuista liikkumisen lisäämiseksi kaupunkiympäristössä on esimerkiksi Melbournessa Australiassa. Kaupungin reitistöjä on suunniteltu siten, että kävely- ja pyöräilyreitit yhdistävät asuinalueet toisiinsa ja kaupallisiin keskuksiin, mikä tukee arkiliikuntaa. Melbourne on myös lisännyt tähän myös teknologisen innovaation, jolla kannustetaan asukkaita kävelemään enemmän. Kaupungin kehittämä "Walk to Work" -sovellus tarjoaa palkintoja ja kannustimia. Nämä motivoivat ihmisiä valitsemaan kävelyn autolla kulkemisen sijasta. (Melbourne City, n.d.)

Maailmalla on myös kehitelty useita erilaisia teknologisia innovaatioita aktiivisuuden tukemiseksi tiiviissä kaupunkiympäristöissä. Esimerkiksi Philadephiassa Urban Thinkscape on muuntanut arjen odotuspaikkoja, kuten bussipysäkkejä, aktiivisiksi oppimis- ja leikkituloiksi. Projektissa on käytetty interaktiivisia elementtejä, kuten palapeliseiniä ja hyyppykiviä, jotka edistävät lasten kognitiivista kehitystä ja liikkumista. Tämä innovaatio yhdistää teknologian ja fyysiset rakenteet interaktiiviseen ja opetukselliseen ulkoympäristöön.

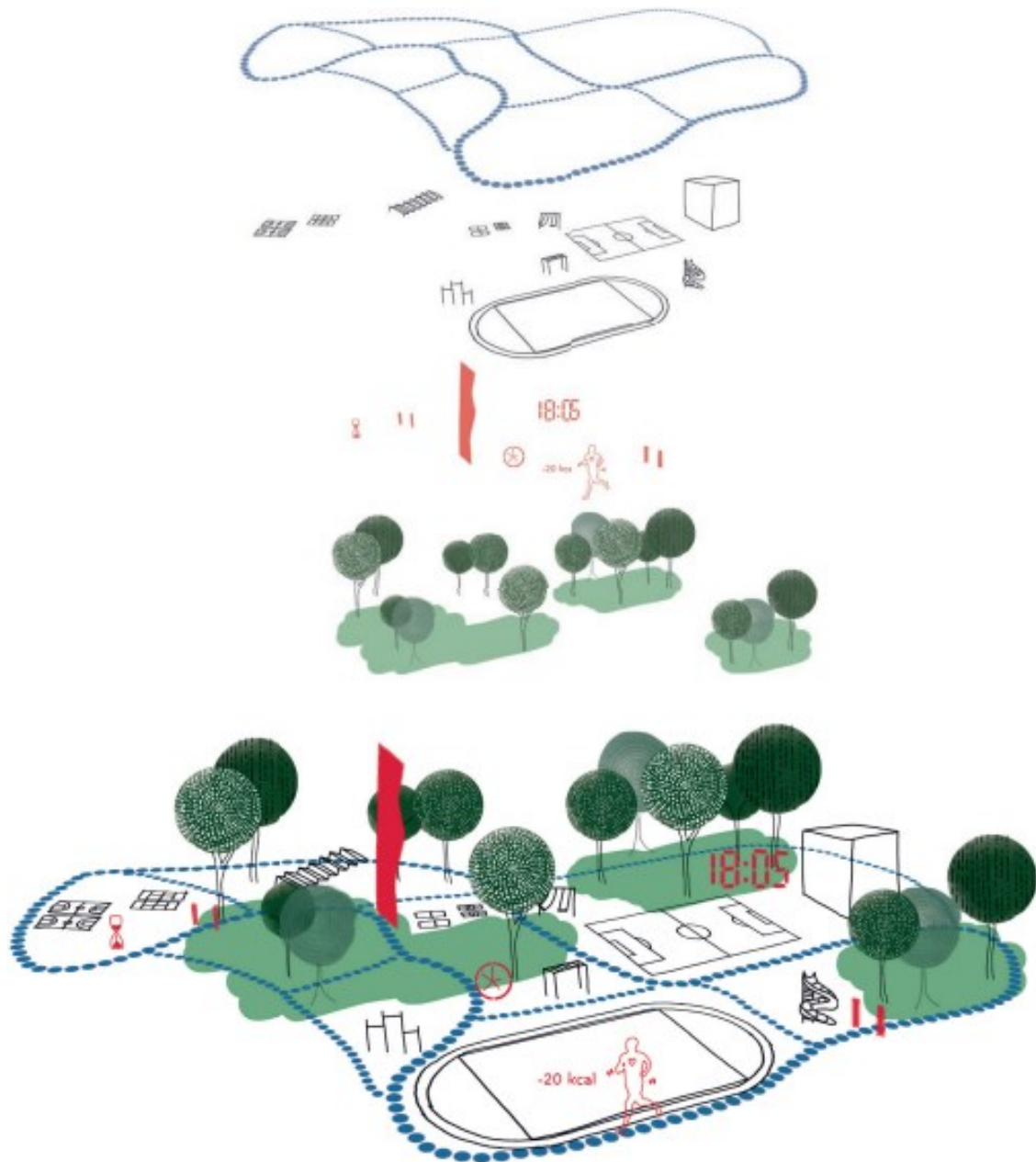
(Unban thinkscape, n.d.) Yhdysvalloissa on myös käytössä FiLot-konsepti, jossa yhdistetään ulkokuntosalilaitteisiin ja liikuta-alueille teknologisia elementtejä, kuten QR-koodeja ja mobiilisovelluksia. Näiden avulla käyttäjät voivat muun muassa osallistua ryhmäliikuntatunteihin ja oppia uusia liikkeitä. FitLot on konsepti, jossa tuodaan matalalla kynnyksellä uusi pienehkö pyöreä ulkokuntosalialue katoksineen uuteen paikkaan, josta löytyy keskeisimmät ulkokuntoilulaitteet. Näihin helposti perustettaviin kuntosalialueisiin kerätään rahoitus paikallisilta ja kansallisilta yrityksiltä ja säätiöiltä verovähennyskelposina lahjoituksina. (FitLot, n.d.)

### 3 Liikkuvan ympäristön viisi tasoa

Kaupunkiympäristö voidaan nähdä monitasoisena kokonaisuutena, jossa yhdistyvät luonnon ja rakennetun ympäristön elementit. Ekström on luonut liikkuvan maiseman käsitteen, jossa tarkastellaan liikkuvaa maisemaa neljässä eri tasossa. Näihin tasoihin kuuluvat reitit, toiminnot, kannustimet ja ympäristö (Kuva 1). Tämä tarkastelumalli on luotu liikuntapuiston suunnittelua varten. (Ekström S., 2021, s. 27) Tässä opinnäytetyössä käsitettä hyödynnetään siten, että havainnoidaan tasotarkasteluna liikkuvaa ympäristöä, ja lisätään aikaisempiin tasoihin vielä yksi taso. Yhdeksi tasoksi lisätään alueet, sillä määriteltyjen alueiden avulla saadaan tarkempi näkökulma.

Ympäristön tarkastelu tasorakenteena auttaa havainnollistamaan ympäristöä monipuolisemmin ja vaihteittain. Tasot huomioivat koko fyysisen ympäristön, eli luonnon ja rakennetun ympäristön. Nämä kaikki tasot yhdessä luovat eheän rungon liikkuvan ympäristön tarkasteluun.

Kuva 2. Liikkuvan maiseman neljä tasoa – reitit, toiminnot, kannustimet ja ympäristö (Ekström S., 2021)



### 3.1 Reitit

Reitit ovat keskeinen osa liikkuvaa kaupunkia, sillä se on aikuisväestön harrastetuin liikuntamuoto. Kaupunkiympäristössä reitit yhdistävät viheralueita, liikuntapaikkoja ja erilaisia toimintoja ja alueita toisiinsa, mikä tekee liikkumisesta sujuvampaa ja saavutettavampaa. Ne mahdollistavat sujuvan siirtymän arjen toimintojen lomassa. Ne tarjoavat kaupunkilaisille mahdollisuuden liikkua aktiivisesti päivittäin, oli kyseessä sitten työmatka, virkistyskävely tai urheilullinen pyörälenkki. Reittien merkitys korostuu aikuisten arkiliikunnassa, sillä ne tarjoavat muun muassa mahdollisuuden yhdistää liikunta arjen muihin toimintoihin, kuten

työmatkoihin tai asiointiin. Kävely ja pyöräily ovat aikuisväestön harrastetuimpia liikuntamuotoja ja reitistöjen suunnittelulla voidaan lisätä merkittävästi niiden käyttöä.

Reittien suunnittelussa on tärkeää ottaa huomioon niiden yhteydet muihin kaupungin toimintoihin. Reittien tulisi olla paitsi liikuntapaikkojen, myös koulujen, työpaikkojen ja julkisten palveluiden saavutettavissa. Tampereen kestävän kaupunkiliikunnan suunnitelma korostaa, että pyöräilyn ja kävelyn reitistöt tulee integroida saumattomasti osaksi kaupungin liikenneverkkoa, jolloin liikkumismuotojen houkuttelevuus lisääntyy (Tampereen kaupunki, 2021, s. 15). Hyvin suunnitellut reitit tarjoavat myös vaihtoehtoja eri käyttäjäryhmille ja tukevat arjen aktiivisuutta. Ne houkuttelevat kaupunkilaisia käyttämään niitä päivittäisessä liikkumisessaan, ja niiden varrelle on mahdollista lisätä ulkoilupaikkoja, levähdyspisteitä, kuntoilupisteitä tai muita toimintoja.

Reitit voivat myös toimia liikuntaan kannustavina elementteinä, kun ne rakennetaan houkutteleviin ympäristöihin. Esimerkiksi Tampereen kestävän kaupunkiliikunnan suunnitelmassa todetaan, että viheralueiden yhdistäminen pyöräily- ja kävelyreitteihin lisää reittien käyttöastetta ja parantaa niiden saavutettavuutta (Tampereen kaupunki, 2021, s. 15). Hyvin suunniteltu reitistö kulkee mielenkiintoisten maisemien ja kohteiden ohi, sekä johdattaa kulkijoita tärkeisiin kohteisiin tai paikkoihin. Reittien tulisi kulkea esimerkiksi puistojen tai vesistöjen äärellä. Esteettisyys lisää liikkumisen houkuttelevuutta ja voi kannustaa asukkaita viipymään reiteillä pidempään. Reittien vaihtelevat pituudet ja maastonmuodot tarjoavat taas käyttäjilleen eritasoisia liikkumismahdollisuuksia, mikä mahdollistaa reittien käytön sekä aloittelijoille että aktiivisemmille liikkujille.

Tampereen kaupunki on luonut kävelyn ja kaupunkielämän ohjelman keskittyen kävelyn lisäämiseen vuoteen 2030 mennessä. Tavoitteena on, että kävely on osa jokaisen arkea ja luontainen tapa liikkua sekä houkutteleva vaihtoehto liikkua erityisesti lyhyillä matkoilla ja se näkyy Tampereen katukuvassa. Kävelyn hyödyt on tunnustettu ja niistä viestitään aktiivisesti. Ohjelman mukaan kävely edistää terveyttä, lisää turvallisuutta, on hyödyksi liike-elämälle, lisää kaupungin vetovoimaa, on päästötöntä ja tasa-arvoista. Kaupunkia pyritään ohjelmassa suunnittelemaan kävelijälle. Toimivaa kävely-ympäristöä tukevia suunnitteluratkaisuja on kehitetty useita. Tavoitteena on, että kävelyreitit muodostavat virikkeellisen, katkeamattoman sekä loogisen verkoston, se koetaan turvalliseksi, päivittäiset palvelut ovat kävelymatkan päässä, katuratkaisut ovat suunniteltu kävelijän näkökulmasta ja kävely-ympäristö toimii ympäri vuoden kesät ja talvet. (Tampereen kaupunki, 2022, ss. 11–13) Ohjelma on kunnianhimoinen, mutta tukee erinomaisesti liikunnan lisäämistä kaupunkiympäristössä.

## 3.2 Alueet

Alueet ovat määriteltyjä tiloja, jotka tukevat kaupunkilaisten eri käyttötarkoituksia ja tarjoavat paikkoja liikunnalle, virkistäytymiselle tai oleskelulle. Alueiden monipuolisuus ja saavutettavuus tekevät niistä keskeisiä elementtejä liikkuvassa kaupunkitilassa. Tyypillisiä alueita ovat esimerkiksi puistot, virkistysalueet ja leikkipaikat, jotka monipuolisten toimintojen kanssa tukevat liikkumista, aktiivista tekemistä ja sosiaalista kanssakäymistä. Sama alue voi tarjota eri käyttäjäryhmille erilaisia käyttötapoja- ja tarkoituksia eri aikoina tai eri vuodenaikoina.

Viheralueet, kuten puisto, tukevat erityisesti rauhallisempaa liikkumista ja virkistäytymistä. Helsingin viherverkoston tavoitteena on parantaa viheralueiden saavutettavuutta ja varmistaa, että jokaisella asukkaalla on lähietäisyydellä mahdollisuus virkistykseen (Helsingin kaupunki, 2021, s. 12). Tämä edistää liikunnan tasa-arvoa ja lisää viheralueiden käyttöastetta. Esimerkiksi Helsingin Keskuspuistoa käytetään arkisin hyvin paljon työmatkaliikenteen reittinä, viikonloppuisin kohtaamispaikkana ja talvisin hiihtäjien liikuntapaikkana.

Monitoiminnalliset urheilupuistot, joissa yhdistyy erilaisia liikuntamahdollisuuksia, kuten ulkokuntosaleja, pelikenttiä ja hiihtolatuja, ovat erityisen houkuttelevia laajalle käyttäjäkunnalle. Tällaiset alueet tarjoavat mahdollisuuden liikuntaan yksin tai ryhmässä ja tukevat erityisesti kestävyysliikuntasuosituksia (Valtion liikuntaneuvosto, 2023, s. 22). Esimerkiksi urheilupuistot, joissa on ulkokuntosaleja tai muita toiminnallisuuksia, tukevat erityisesti nuorten, aikuisten ja ikääntyneiden liikkumista, kun taas leikkipuistot ovat suosittuja paikkoja perheiden ja lasten keskuudessa. Alueiden suunnittelussa on tärkeää huomioida, miten ne tukevat sekä aktiivista että passiivista käyttöä. Viheralueet, joissa yhdistyvät liikuntamahdollisuudet, että rauhalliset oleskelupaikat, houkuttelevat laajan käyttäjäkunnan ja lisäävät asukkaiden hyvinvointia.

## 3.3 Toiminnot

Toiminnot ovat keskeisiä elementtejä liikkuvan kaupunkiympäristön tarkastelussa, sillä ne luovat mahdollisuuksia monipuoliseen liikunnan harrastamiseen. Toiminnot ovat olennainen osa tasotarkastelua liikkumiseen kannustamisessa, mahdollistamisessa ja osallistavan ympäristön luomisessa. Erilaisia toimintoja ovat esimerkiksi kuntoiluvälit, urheilukentät, skeittiparkit, leikkipuistojen toiminnot ynnä muut. Toiminnot ovat osaltaan mahdollistamassa

kestävyysliikuntasuosituksen toteutumisen. Toimintojen on tarkoitus tehdä liikkumisesta monipuolisempaa kaikenikäisille käyttäjille. Reitit mahdollistavat matalan kynnyksen tulla toimintojen äärelle, mikä lisää spontaania aktiivisuutta. Toimintojen integroiminen osaksi reittejä ja viheralueita voisi olla hyvä tapa kannustaa liikkumisen lisäämiseksi.

Toimintojen sijoittelu on tärkeää, sillä helposti saavutettavat ja hyvin suunnitellut toiminnot tukevat arjen aktiivisuutta. Sen avulla voidaan lisätä merkittävästi käyttäjämäärää, tasa-arvon toteutumista ja eri käyttäjäryhmien ohjaamista. Hyvin sijoitellut toiminnot lisäävät merkittävästi alueen käyttöastetta ja voivat houkutella käyttäjiä, jotka eivät muuten ehkä käyttäisi kaupunkitilan liikuntamahdollisuuksia. Reittien varrelle sijoitetut kuntoiluvälineet tarjoavat käyttäjille mahdollisuuden yhdistää liikuntaa päivittäisiin liikkumismatkoihin. Esimerkiksi Lahden Mukkulan ulkokuntosalit ja reitistöt on suunniteltu tukemaan juuri tätä (Lahden kaupunki, 2013, s. 18). Myös esimerkiksi ikäihmisiä voidaan kävelyreittien varrelle sijoitelluilla toiminnoilla kannustaa lihaskuntoharjoitteluun. Monipuolisuus ja monitoimiset tilat mahdollistavat liikunnan harrastamisen yksin tai yhdessä, mikä lisää liikunnan saavutettavuutta ja sosiaalista ulottuvuutta.

### **3.4 Kannustimet**

Kannustimet ovat ratkaiseva tekijä kaupunkiliikunnan lisäämisessä, sillä ne motivoivat ihmisiä liikkumaan ja vähentävät liikkumisen esteitä. Kannustimet voivat olla fyysisiä, kuten esteettisesti miellyttävät ympäristöt, helppokäyttöiset palvelut ja hyvin suunnitellut liikuntapaikat, tai sosiaalisia ja teknologisia, kuten yhteisölliset tapahtumat tai digitaaliset sovellukset. Tärkeä osa liikuntasuosituksen tukemista on tarjota erilaisia kannustimia, jotka madaltavat kynnyksiä liikunnan harrastamiseen. Esteettisesti kauniit ympäristöt, selkeät opasteet, toimivat liikuntapaikat ja helppokäyttöiset palvelut, ovat esimerkkejä kannustimista, jotka madaltavat kynnyksiä lähteä ulos ja liikkua, tai auttavat valitsemaan esimerkiksi kävelyn autoilun sijaan. Esimerkiksi Tampereen kestävä liikunnan suunnitelmassa korostetaan, että kaupunkiympäristön esteettisyys voi vaikuttaa siihen, valitsevatko ihmiset kävelyn tai pyöräilyn autoilun sijaan (Tampereen kaupunki, 2021, s. 18).

Myös houkuttelevuus on tärkeä osa kannustavuutta. Leikkipuistojen leikkimään houkuttelevat värit, mielenkiintoiset välineet, reitin ohjaavuus suoraan toimintoon toimivat niin ikään kannustimina. Nykyaikana myös teknologian merkitys korostuu kannustimena. Tällaisia ovat esimerkiksi sovellukset, älykkäät valaistusratkaisut, tai muut motivoivat tekijät kuten vaikkapa portaisiin merkityt askeleet. Yhteisölliset tapahtumat, kuten avoimet liikuntapäivät ja kuntokampanjat, ovat myös tehokkaita kannustimia. Ne tarjoavat mahdollisuuden osallistua

matalalla kynnyksellä ja luoda yhteisöllisyyttä, mikä tukee fyysistä aktiivisuutta ja sosiaalista hyvinvointia.

Tilaajayrityksen urheiluvälineiden vuokrausmahdollisuus on yksi esimerkki kannustimesta (sekä toiminnosta). Kannustavuus tulee lokerikon värimaailmasta ja toiminnallisuudesta, kuten lokerikon avautuvista luukuista ja sovelluksesta. Sen avulla madalletaan kynnystä pelailuun tai kuntoiluun juuri siinä paikassa, jossa se voisi olla mahdollista, tuomalla välineet helposti tasa-arvoisesti kaikkien käytettäväksi.

### 3.5 Ympäristö

Ympäristön rooli liikkuvan kaupungin tukemisessa on merkittävä, sillä viihtyisät, turvalliset ja helposti saavutettavat ympäristöt lisäävät kaupunkilaisten halua liikkua. Viihtyisäksi ja miellyttäväksi koetut ympäristöt lisäävät halua lähteä liikkumaan ja pidentävät liikuntakerran kestoja. Kaupunkivihreä on merkittävä osa liikkuvaa kaupunkia, sillä lähiviheralueet ovat tärkeitä asukkaille liikkumisen mahdollistamisessa. Helsingin viherverkoston kehittämisessä kriittiseksi tekijäksi on nostettu 300 metrin etäisyys viheralueelle, mikä lisää merkittävästi viheralueiden käyttöastetta (Helsingin kaupunki, 2021, s. 12). Tämän mittaisen matkan päässä sijaitsevat viheralueet lisäävät mahdollisuuksia päivittäiseen liikkumiseen ja ulkoiluun. Viihtyisä ympäristö tuo myös suojaa ja turvallisuutta.

Kasvillisuus, kuten puut, pensaat ja nurmikentät, parantaa ympäristön esteettisyyttä ja toiminnallisuutta. Ne voivat tarjota varjoa kesähelteillä, suojaa tuulelta ja luoda turvallisuuden tunnetta. Samalle ne tukevat ekosysteemipalveluja, kuten ilman puhdistamista ja melun vaimentamista. Monimuotoiset kasvillisuusalueet myös houkuttelevat käyttäjiä viihtymään ja pidentävät liikuntaan käytettyä aikaa. Ympäristöä tarkastellessa kasvillisuuden ja maastonmuotojen lisäksi on huomioitava näkymälinjat sekä tilan avoimuus. Kasvillisuuden huomioimisella, lisäämisellä tai poistamisella voidaan myös vaikuttaa tilan käyttötarkoitukseen; esimerkiksi pensailta voidaan luoda tilajakoja, ohjata käyttäjää, vaikuttaa valon määrään sekä luoda miellyttävää ja turvalliseksi koettua ympäristöä. Esimerkiksi pensasaidat, kukkapenkit ja maastonmuodot voivat auttaa kaupunkilaisten ohjaamisessa ilman kovia rakenteita. Tämä lisää tilan toimivuutta ja parantaa ympäristön visuaalista ilmettä, mikä kannustaa asukkaita ulkoiluun.

## 4 Oppaan suunnittelu

Opinnäytetyön keskeisenä tarkoituksena on kehittää strateginen opas tilaajayritykselle, joka tarjoaa urheiluvälineiden vuokrauspalveluita kaupunkitilassa. Tämä opas auttaa yritystä optimoimaan älylokerikoiden sijoittelua ja niiden sisällön valintaa, jotta palvelu vastaa kaupunkilaisten tarpeita, lisää aktiivisuutta ja edistää kaupunkitilojen monipuolista käyttöä.

### 4.1 Palvelun kuvaus

Opas laaditaan tilaajayritykselle, Rent and playlle, jonka palvelun nimi REAP tulee yrityksen nimestä. REAP-palvelu yksinkertaistaa peli-, urheilu- ja liikuntavälineiden saatavuuden kaupunkitilassa. Palveluun kuuluvat älylokerikot, sovellus ja välineet. Välineet ovat älylokerikoissa, jotka ovat kooltaan alle 140 cm korkeita kaappeja. Avautuvia luokkuja lokerikoissa on mallin mukaan 4–12, joko yhdellä puolella kaappia tai molemmin puolin. Välineet vuokrataan lokerikosta lähes ilmaiseksi sovelluksen avulla. Lokerikoiden suunnittelussa on otettu huomioon Suomen sääolot, ja ne on suunniteltu ympärivuotiseen käyttöön niin lokerikoiden kuin välineidenkin osalta. Välineistö vaihdetaan kesä- ja talvikausiksi, ja välinevalikoimaan kuuluvat välineet kaikille käyttäjäryhmille. Lokerikoiden suunnittelussa on myös huomioitu kannustava ja aktiivisuuteen tukeva ulkoasu, eli niiden on tarkoitus erottua ympäristöstään värikkyydellä ja houkuttelevuudella.

Urheiluvälineiden vuokrauspalvelut tarjoavat kaupunkilaisille mahdollisuuden harrastaa liikkumista juuri siellä, missä siihen on mahdollisuus ilman omia välineitä. Tämän on tarkoitus alentaa merkittävästi kynnystä aktiivisen elämäntavan ylläpitämiseen osana arkea. Välineiden saatavuus juuri siellä, missä niitä tarvitaan, mahdollistaa spontaanin liikkumisen. Kaupunkitilassa sijaitsevat älylokerikot, joista voi vuokrata välineitä nopeasti ja joustavasti, ovat erityisen houkuttelevia vaihtoehtoja niille, joilla ei ole mahdollisuutta hankkia omia liikuntavälineitä tai jotka haluavat kokeilla erilaisia liikuntalajeja (UKK-instituutti, 2024). Tällaiset palvelut lisäävät ihmisten liikkumista, sillä ne helpottavat liikunnan aloittamista ja tarjoavat helpon pääsyn välineisiin ilman pitkäaikaista sitoutumista.

Teknologian integrointi osaksi urheiluvälineiden vuokrauspalveluita on yksi innovaatioista, joka voi lisätä liikuntamahdollisuuksia ja parantaa palveluiden saavutettavuutta. Älylokerikot, joita käyttäjät voivat avata mobiilisovelluksella, ovat hyvä esimerkki siitä, miten teknologia voi madaltaa kynnystä käyttää palveluita. Tämä mahdollistaa sen, että ihmiset voivat

spontaanisti päättää harrastaa liikuntaa tai pelailua ilman, että heidän täytyy kuljettaa omia välineitään mukanaan.

Kaupunkiympäristön näkökulmasta lokerikot voivat oikeanlaisella sijoittelulla ja välinevalikoimalla lisätä merkittävästikin eri liikunta- tai aktiivialueiden käyttöä. Lokerikoiden on tarkoitus tuoda jalkapallot jalkapallokentille, koripallot koriskentille, skeittilaudat skeittipuistoihin ja niin edes päin. Myös yllättävien ja uusien välineiden tuonti eri alueille voi lisätä käyttäjäryhmien määrää. Myös kokonaan uusia liikunta-alueita voidaan luoda sijoittamalla esimerkiksi olemassa olevaan puistoon tai nurmialueelle lokerikko, joka sisältää erilaisia liikunta- ja pelivälineitä, kuten mölkyn, petankin, palloja, leikkivälineitä jne. Lokerikot toimivat myös sosiaalisina kohtauspaikkoina kaupunkitilassa, ja siihen voidaan vaikuttaa myös välinevalikoiman osalta. Tuomalla erilaisia yhteispelejä saataville, voidaan tukea yhteistä pelailua ja tekemistä kaupunkiympäristössä.

## 4.2 Tavoite

Opinnäytetyöni tavoitteena on luoda strateginen opas urheiluvälineiden vuokrauspalvelun tueksi. Tämä opas ohjaa lokerikkojen sijoittamista ja sisältöjen suunnittelua. Painopisteinä ovat saavutettavuus, turvallisuus, kaupunkitilan käyttäjäystävällisyys ja tasa-arvo. Tavoitteena on tarjota konkreettinen ja käytännöllinen työkalu yrityksen sisäiseen käyttöön ja kaupungin edustajille. Opas edistää liikuntamahdollisuuksien parantamista ja liikkumisen lisäämistä kaupunkitiloissa, mahdollistaen välineiden sijoittamisen saavutettavasti, turvallisesti ja käyttäjäystävällisesti. Se on myös skaalattavissa erikokoisiin suomalaisiin kaupunkeihin ja kuntiin.

Lähtökohta on, että opas on vaiheittainen, selkeä ja helppokäyttöinen. Se huomioi monipuolisesti erilaiset käyttäjäryhmät ja ympäristöt sekä antaa riittävästi informaatiota. Oppaan käyttäjälle on hyvä tuoda alkuun selvyudeksi sen tarkoitus. REAP-palvelu on oppaan käyttäjälle tässä vaiheessa jo tuttu. Käyttäjälle oppaan tarkoituksena on selkiyttää lokerikoiden sijoittelua ja välineiden valintaa. Hyvin valittu sijainti varmistaa, että lokerikot ovat helposti löydettävissä, saavutettavissa ja tukevat kaupungin liikuntatavoitteita. Aluetta tukevat välineet luovat lisää mahdollisuuksia monipuoliseen tekemiseen ja aktivoivat mahdollisimman laajasti eri käyttäjäryhmiä. Kaupunkien liikuntatavoitteisiin liittyvä useimmissa kaupungeissa hyvä saatavuus, matalan kynnyksen palvelut, tasa-arvo, yhdenvertaisuus ja osallistavuus. Näitä REAP-palvelu tukee jo itsessään tuomalla välineet helposti saataville lähes ilmaiseksi, mutta näitä arvoja voidaan lisätä myös oikeanlaisella sijoittelulla ja sisällön eli välineiden valinnalla. Muita lähtökohtia on, että opas on skaalattavissa kaikkien

suomalaisten kaupunkien ja kuntien ympäristöihin niin kesä- kuin talvikausiksi. Joka kesä- ja talvikauteen valitaan omat välineet, jotka soveltuvat sen aikaiseen vuodenaikaan.

Turvallisuus on myös tärkeä tekijä, joka lisää alueiden käyttöastetta, viihtyisyyttä ja vähentää ilkkivallan riskiä. Turvallisuutta parantavat esimerkiksi riittävä valaistus, näkymälinjat ja riittävä tila pelailuun. Nämä kaikki huomioon otettavat asiat tulee saada oppaaseen siten, että se on helppokäyttöinen, informatiivinen ja hyödyllinen. Opasta käytetään vaihtelevan kokoisissa kaupungeissa ja kunnissa, joten se on oltava hyödynnettävissä niin isoihin kaupunkeihin kuin pienempiin kyliin.

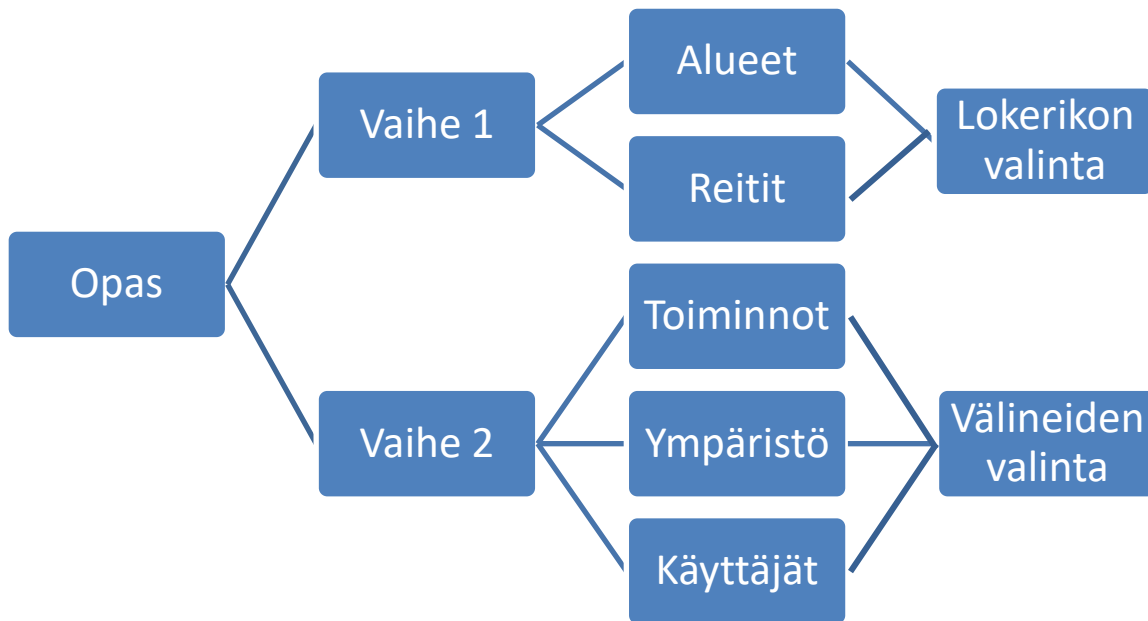
### 4.3 Sijoittamisen valinta

Opas suunnitellaan vaiheittaiseksi ja selkeäksi työkaluksi, joka huomioi eri ympäristöt ja käyttäjäryhmät, ja on edistämässä liikunnallista aktiivisuutta ja tasa-arvoa kaupunkitilassa. Sijoittelun ja sijainnin valinnassa hyödynnetään periaatteita ympäristön tasotarkastelusta. Viisi tasoa, eli reitit, alueet, toiminnot, kannustimet ja ympäristö, luovat oppaan rakentamiseen hyvän perustan, josta liikkuvan ympäristön tarkastelua voidaan lähteä tarkastelemaan myös oppaan näkökulmasta. Opas toteutetaan vaiheittaisena, jossa eri näkökulmat otetaan huomioon sopivassa järjestyksessä niin, että kaikki tarpeellinen tieto ja informaatio tulee havaittua sijaintia tai välineitä valitessa. Lokerikoiden tulee olla helposti saavutettavissa, näkyvillä ja turvallisilla paikoilla sekä alueiden käyttötarkoitusta tukevia. Kaksivaiheinen eteneminen on loogisin vaihtoehto oppaaseen, eli ensin oppaassa valitaan lokerikon sijainti ja sen jälkeen välineet. Sijainnin valinnassa esitellään periaatteet alueiden, reittien ja ympäristön näkökulmasta. Sisällön valinnassa huomioidaan alueen toiminnot, käyttäjät ja kannustimet.

Liikkuvan ympäristön tarkastelussa viisi tasoa, reitit, alueet, toiminnot, kannustimet ja ympäristö, kuuluvat oppaan rungon suunnitteluprosessiin. Rungon hahmottamista varten lähtökohtana toimii kaksivaiheinen eteneminen, jossa ensin valitaan lokerikolle sijainti ja lokerikko kahdesta eri vaihtoehdosta, ja sen jälkeen välineet. Järjestykseen vaikuttaa myös saatu palaute; asiakkaat itse ovat lähteneet miettimään lokerikoita olemassa olevien alueiden mukaan. Tämän jälkeen asiakkaat useimmiten ideoivat, mitä muuta alueella voisi tehdä ja mitä välineitä alueella voisi olla kesäisin ja talvisin. Huomiotta jäivät esimerkiksi alueelle tuovat reitit ja alueen ympäristötekijät. Näiden ja kaksivaiheisen etenemisen perusteella sisälllys oppaassa on seuraava: sijoittelu (alueet, reitit, lokerikon valinta) ja välineet (toiminnot, ympäristö, käyttäjät, välineiden valinta) (Kaavio 1). Tämä järjestys osoittautui

loogisimmaksi vaihtoehdoksi, sillä ensin on valittava sijainti, sen jälkeen lokerikko kahdesta kokovaihtoehdosta ja sitten välineet.

Kaavio 1. Sijoittelun vaiheittainen eteneminen (Rahkola E., 2024)



Alueet joihin lokerikoita kannattaa sijoittaa ovat esimerkiksi urheilukentät, ulkoliikuntasalit, palloilukentät, minigolf, frisbeegolf-radat, skeittipuistot, Pumptrack-puistot, leikkipuistot, puistoalueet, koulupihat, laavut, kuntopolut ja uimarannat. Näillä alueilla on selkeä tarkoitus, jonka vuoksi niihin on helppo tuoda välineet valmiiksi alueen käyttötarkoitusta varten. Lokerikoissa olevien välineiden on tarkoitus olla tukemassa alueiden käyttöä. Sopivia alueita määriteltäessä täytyy ottaa myös talvikäyttö huomioon, sillä lokerikot toimivat myös talvisin. Välineet vaihdetaan talvikausiksi, joten aluetta tulee tarkastella myös siitä näkökulmasta mitä alueella voi tehdä talvisin. Alueeksi voidaan valita myös esimerkiksi yleinen puistoalue, johon luodaan uutta liikunnallista ja aktivoivaa tekemistä. Puistoalueelle sijoitettu lokerikko voi kannustaa yhteispelailuun lokerikon toimiessa myös sosiaalisena kohtauspaikkana. Puistoalueelle sijoittelussa talvikunnossapito on erityisen tärkeä huomioida, jotta lokerikolle on pääsy myös talvisin. Tarkemman sijoituspaikan valinnassa otetaan alueen maanalaiset rakenteet myös huomioon, esimerkiksi kaikki maanalaiset putket ja kaapelit, jotta mahdollisilta turhilta siirtelyiltä vältytään.

Reittien merkitys on keskeinen lokerikkojen käytön kannalta, sillä ne yhdistävät kaupungin tärkeimmät liikuntapaikat, viheralueet ja asuinalueet. Tärkeänä periaatteena on se, että lokerikot ovat helposti saavutettavissa kulkureittien varrella. Saavutettavuus on yksi pääasiallisia liikunnan edistämisen tekijöitä. Lokerikoiden tulisi sijaita vilkkaimpien ja käytetyimpien reittien läheisyydessä, missä kulkee runsaasti jalankulkijoita ja pyöräilijöitä. Lokerikot ovat silloin näkyvillä paikoilla ja saavutettavia. Reitit huomioimalla lokerikko ei jää liian kauas kaupunkilaisten arkikäytöstä, vaan ne ovat helposti ja spontaanisti käytettävissä. Reittejä tarkastellessa solmukohtat ovat erityisen hyviä paikkoja lokerikoille. Reittien huomioiminen on myös tukemassa talvikunnossapitoa siten, että sijoittelu kannattaa tehdä riittävän lähelle reittejä ja jo nykyisin aurattuja reittejä.

Lokerikoita on kahta erilaista kokoa. Malli määritellään alueen koon ja nykyisen käyttömäärän mukaisesti. Tässä on hyvä huomioida myös lokerikoiden tekniset vaatimukset sijoitteluun. Ne vaativat muun muassa kovan ja tasaisen alusta, mutta esimerkiksi erillisiä pohjatöitä tai kaapelointeja ei tarvitse tehdä. Lokerikoiden luokkujen koko on räätälöitävissä välineiden mukaan. Lokerikon valinnan jälkeen voidaan siirtyä luokkujen koon ja määrän valintaan välineiden perusteella.

Ensimmäinen vaihe sisältää tietoa myös ympäristön huomioimisesta ja sen eri tekijöistä. Lokerikoiden tulee olla esimerkiksi hyvin valaistuilla ja näkyvillä paikoilla, jotta ne ovat turvallisia käyttää myös pimeinä aikana ja erityisesti talvisin, jolloin on pimeää ison osan vuorokaudesta. Lokerikkojen sijoittelussa on otettava huomioon myös käytettävissä oleva tila ja muu ympäristö. Varmistetaan esimerkiksi, että lokerikot eivät häiritse muita toimintoja, kuten jalankulkua tai liikennettä. Lisäksi lokerikoiden ympärillä tulee olla selkeät näkymälinjat. Näkymälinjoihin vaikuttaa muun muassa kasvillisuus, maastonmuodot ja erilaiset rakenteet, kuten aidat. Myös maanalaiset kerrokset (putket, kaapelit) on hyvä huomioida paikan valinnassa, sillä lokerikoiden siirtämiseen tarvitaan työvälineitä. Paikan valinnassa huomioidaan myös, onko lokerikko tukemassa alueen olemassa olevia toimintoja vai onko se luomassa uutta liikunnallista kohtaamispaikkaa kyseiselle alueelle.

#### **4.4 Sisällön valinta**

Kun lokerikolle on valittu sijainti, keskitytään sisällön valintaan. Sisällön valinnassa huomioidaan tasot toiminnoista, ympäristöstä ja kannustimet tai käyttäjät. Toisen vaiheen sisältö on seuraava: toiminnot, ympäristö, käyttäjät ja välineiden valinta. Tämän avulla sisältö pystytään räätälöimään juuri oikeanlaiseksi. Aluetta tukevat välineet luovat lisää

mahdollisuuksia monipuoliseen aktiivisuuteen. Välineitä valitaan niin talvi- kuin kesäkäyttöönkin.

Toimintoja alueella voivat olla esimerkiksi ulkokuntosalilaitteet, leikkipuistovälineet, radat, kentät, läheiset liikuntahallit tai muut välineet ja laitteet. Välineillä pyritään tukemaan eri toimintojen käyttöä. Lisäksi valitaan välineitä, joilla voidaan monipuolistaa tekemistä. Esimerkiksi jalkapallokentän ollessa lokerikon lähetyvillä välineiksi voidaan valita jalkapallot ja lisäksi muita palloja, lämmittelyvälineitä kuten hyppynaruja tai painopalloja. Lisäksi kun jalkapallokentällä on tilaa ja tasainen alusta, myös muun yhteispelit ovat hyvänä lisänä monipuoliseen aktiivisuuteen. Talvikäyttö kannattaa varmistaa erikseen, että esimerkiksi jäädytetäänkö kenttä luistelua varten, vai jääkö kenttä lumen peittoon talven ajaksi. Tällöin esimerkiksi lumikengät tai lumipallopihdit voisivat tukea alueen talvikäyttöä.

Välineiden valinnassa ympäristötekijät ovat tärkeä osa. Välineiden valinnassa huomioidaan ympäristön elementit. Viihtyisiä ja vehreä ympäristö lisäävät halua aktiivisuuteen, sekä turvallinen ympäristö vähentää ilkeävaltaa. Ympäristötasossa erityisesti on hyvä tarkistaa käytettävissä olevan tilan määrä ja sitä mahdollisesti rajoittavia tekijöitä, kuten kasvillisuutta. Välineitä valitessa on huomioitava tilan määrä, jotta kyseisen välineen käyttö on mahdollista ja turvallista. Näkymälinjat reiteiltä lokerikoille on hyvä tarkistaa, sillä tällä voidaan lisätä turvallisuuden tunnetta ja vähentää ilkeävaltaa. Lokerikot tulee sijoittaa paikkoihin, joissa ne ovat näkyvillä ja osana päivittäistä kaupunkitilan käyttöä. Myös maastonmuodot ja alueen pohjamateriaali voivat olla monipuolistamassa tai rajoittamassa erilaisia aktiviteetteja. Esimerkiksi sopivat maastonmuodot tuovat mäenlaskumahdollisuuden talvikäyttöön, ja välineiksi voidaan tällöin valita monipuolisesti pulkkia ja liukureita. Tasaisemmilla aluilla taas onnistuvat esimerkiksi yhteispelit kuten mölkky ja kroketti. Pohjamateriaali taas vaikuttaa siihen, voiko alueella esimerkiksi käyttää potkulautaa, skeittilautaa tai petankia. Ympäristötekijöiksi tässä kohden voidaan lisätä myös valaistus, sillä se liittyy turvallisuustekijöihin, jossa on keskitytty ympäristökohdassa.

Seuraavassa vaiheessa huomioidaan monipuolisesti erilaiset käyttäjät ja ikäryhmät, jotta alueilla säilyvät periaatteet tasa-arvosta ja yhdenvertaisuudesta. Kaikkien käyttäjäryhmien huomioiminen lisää alueiden houkuttelevuutta ja sitä kautta liikuntaa kaupunkialueella. Myös esteettömyys on huomioitava sisällön valinnassa. Oikein valituilla välineillä voidaan tukea ja houkutella alueelle samanaikaisesti mahdollisimman monia käyttäjäryhmiä. Käyttäjäryhmiä ovat lapset, nuoret, aikuiset, ikäihmiset, perheet, ryhmät, kilpaurheilijat, kuntoliikkujat ja liikuntarajoitteiset. Välineitä valitessa täytyy pitää siis mielessä erilaiset käyttäjäryhmät, ja valita alueelle välineitä, jotka tukisivat mahdollisimman monia käyttäjäryhmiä niin kesällä kuin

talvellakin. Esimerkiksi leikkipuiston läheisyydessä olevaan lokerikkoon voidaan valita kesäksi lasten hiekkaleluja ja potkupyörä, vähän isommille lapsille tai nuorille alueen pohjamateriaalin mukaan potkulauta tai twist -kuminauha, aikuisille ja perheille mölkky ja footbag sekä ikäihmisille, kilpaurheilijoille ja kuntoliikkuville kahvakuula sekä liikuntarajoitteisille käsipallo.

Lopuksi sisällön valintaan listataan kaikki välineet, joita lokerikoissa voidaan käyttää. Niitä ovat kaikki palloilulajien pallot, yhteispelit, lasten ja nuorten välineet kuten potku- ja skeittilaudat, kuntoiluvälineet sekä talvivälineet. Rajoituksena ovat koko ja välineiden turvallisuus. Välineiden tulee kestää käyttöä mahdollisimman hyvin.

## 5 Johtopäätökset

Opinnäytetyönä luodusta oppaasta tuli hyvä työkalu lokerikoiden sijainnin ja välineiden valintaan. Tietoperustasta erityisesti kaupunkiympäristön tarkastelun viisi eri tasoa; reitit, alueet, toiminnot, kannustimet ja ympäristö olivat hyödyllisiä vaiheittaisen etenemisen ja sisällön luomiseksi. Opas on selkeä ja se sisältää monipuolisesti huomioitavia asioita. Oppaan avulla henkilö, jolla ei ole rakennetun ympäristön tain muun ympäristöalan koulutusta, voi tehdä perustellumpia päätöksiä lokerikoiden sijoittamisesta välineineen erilaisiin paikkoihin kaupunkialueella. Opas tukee päätöksentekoa varmistamalla, että huomioon otetaan tärkeimmät näkökohdat, kuten käyttäjäryhmät, tasa-arvoinen saavutettavuus, monikäyttöisyys ja lokerikkojen houkuttelevuus osana ympäristöä.

Oppaan hyödyllisyys on korostunut opinnäytetyöprosessin aikana. Oppaan sovellettavuutta ja hyödynnettävyyttä on arvioitu siitä näkökulmasta, kuinka henkilöt, jotka päättävät lokerikoiden sijainnista, voivat sitä käyttää. Kohtaamisten perusteella oppaalle oli tarvetta, sillä sijainnin ja välineiden valinnassa harkinta jää usein aika kapea-alaiseksi tai rajoittuneeksi. Oppaan avulla erityisesti tasa-arvon ja eri käyttäjäryhmien huomioiminen lisääntyivät. Myös välineiden osalta nähtiin mahdollisuuksia enemmän, sillä välineiden ei tarvitse olla suoraan alueen aktiviteettien tukemista, vaan esimerkiksi alueella voidaan kokeilla vaikka erilaisia yhteispelejä tai muita alueen käyttötarkoituksesta erottuvaa. Oppaan arviointiaika jäi lyhyeksi, ja se rajoittui muutamaankin testaukseen.

Kokonaisuudessaan opinnäytetyönä luotu opas onnistui yhdistämään tietoperustan pohjalta käytännölliset ohjeet, jotka tukevat päätöksenteossa. Kehitettävää jäi lisäinformaation antamisessa ja visuaalisessa toteutuksessa. Näitä kehittämällä oppaasta voidaan saada vielä kattavampi ja informoivampi. Toisaalta taas liiallinen informaatio voi haitata selkeyttä ja helppokäyttöisyyttä. Oppaan visuaalinen ulkoasu, muotokieli ja käytettävyyys on suunniteltu tilaajan toiveiden mukaisesti. Ulkoasun on tarkoitus olla selkeä ja helposti käytettävä, jotta oppaan käyttäjä voi nopeasti löytää tarvittavat tiedot. Värien ja grafiikan valinnassa on otettu huomioon tilaajan toiveet, ja siitä on pyritty tekemään esteettisesti miellyttävä kokonaisuus. Tuotekuvia ei ollut vielä oppaan tekohetkellä käytettävissä ja yrityksen visuaalinen brändi-ilme oli vielä vaiheessa oppaan toteutusvaiheessa. Näille tuotekuville jätettiin tilavaraus, johon ne pystytään myöhemmin helposti liittämään. Tietoperustaa karsiutui myös palautteen perusteella pois. Lopulta oppaasta tuli tilaajayritykselle sopiva ja heille mieleinen tähän vaiheeseen liiketoimintaa. Opasta aiotaan hioa vielä tulevaisuudessa asiakaspalautteen perusteella sekä brändi-ilmeen ja tuotekuvien avulla. Oppaan avulla käyttäjät voivat tehdä perusteltuja ja suunnitelmallisia valintoja, jotka edistävät liikuntaa ja parantavat

kaupunkiympäristön viihtyisyyttä. Lisäksi opas tukee liikuntaolosuhteiden tasa-arvoista kehittämistä ja mahdollistaa sen käytön erikokoisissa suomalaisissa kaupungeissa ja kunnissa. Työn keskeinen merkitys on sen sovellettavuudessa ja käytännönläheisyydessä.

## Lähteet

- Aura, S., Horelli, L. & Korpela, K., (1997). *Ympäristöpsykologian perusteet*. WSOY.
- Barcelona Smart City. (n.d). *Superblocks, green hubs and squares*.  
<https://www.barcelona.cat/pla-superilla-barcelona/en/superblocks-green-hubs-and-squares>
- City of Melbourne. (n.d). *Walk to Work Day*. <https://www.walk.com.au/wtw/homepage.asp>
- City of Melbourne. (n.d). *Walking plan 2014-2017*.  
<https://www.melbourne.vic.gov.au/walking-plan-2014-17>
- FitLot. (n.d.) *Outdoor fitness park*. <https://fitlot.org/>
- HAMK. (24.2.2023). *Opinnäytetyöprosessi* [kuva]. Hämeen ammattikorkeakoulu.  
<https://www.hamk.fi/opiskelijan-ohjeet/opinnaytetyo/>
- Helsingin kaupunki. (2021). *Helsingin viherverkosto*.  
[https://www.hel.fi/hel2/tietokeskus/data/dokumentit/HelLovesDev/2021\\_ilmastonmuutokseen\\_sopeutuminen/Maria\\_Hyovalti\\_HRI\\_viherverkostot\\_21.pdf](https://www.hel.fi/hel2/tietokeskus/data/dokumentit/HelLovesDev/2021_ilmastonmuutokseen_sopeutuminen/Maria_Hyovalti_HRI_viherverkostot_21.pdf)
- Kalpala, M. (n.d). *Ekosysteempalvelut*. Luentomateriaali. HAMK.
- Lahden kaupunki. (2013). *Lahden viheralueohjelma 2013-2025*.  
<https://www.lahti.fi/tiedostot/viheralueohjelma-2013-2025-2/>
- Liikuntalaki 2015/390. Annettu Helsingissä 10.04.2015
- Lyytimäki, J., Karjalainen, L., Kiviluoto, K. & Silonsaari, J. (2023). *Kuntokato kuriin kaupunkisuunnittelulla*. *Ympäristö ja terveys*, 1/2023, 62-67.
- Norra, J., Ruokonen, R., Ehrlen, V., Polari, A., & Ahonen, A. (2015). *Lähiliikuntapaikkarakentamista 15 vuotta – seurantaselvitys*. Valon julkaisusarja nro 7/2015. <https://storage.googleapis.com/valo-production/2017/03/lahiliikuntapaikkarakentamista-15-vuotta-selvityksen-nettiversio.pdf>
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. (2024). *Liikuntapaikkarakentaminen*.  
<https://okm.fi/liikuntapaikkarakentaminen>
- Sahindal, A.-L. (2021). *Liikuntaolosuhteiden kehittämisohjelma 2022-2030*.  
[https://www.jyvaskyla.fi/sites/default/files/atoms/files/liikuntapalvelujen\\_kehittamisohjelma\\_2030\\_kuli\\_iltakoulu\\_14042021.pdf](https://www.jyvaskyla.fi/sites/default/files/atoms/files/liikuntapalvelujen_kehittamisohjelma_2030_kuli_iltakoulu_14042021.pdf)
- Suomi, K., Sjöholm, K., Matilainen, P., Glan, V., Nuutinen, L., Myllylä, S., Pavelka, B., Vettenranta, J., Vehkakoski, K, & Lee, A. (2012). *Liikuntapaikkapalvelut ja väestön tasa-arvo*. Seurantatutkimus liikuntapaikkapalveluiden muutoksista 1998–2009.
- Syke. (2024). *Kaupunkiseudut ja kaupungistuminen*. <https://www.ymparisto.fi/fi/rakennettu-ymparisto/kaupunkiseudut-ja-kaupungistuminen>

- Tahvonen, O. (2020). *Viherrakenteen (vihreän infrastruktuurin) muodostuminen*.  
Luentomateriaali. HAMK.
- Tampereen kaupunki. (2022). *Tampere askeleen edellä. Kävelyn ja kaupunkielämän ohjelma*. [https://www.tampere.fi/sites/default/files/2022-09/tampereen\\_kavelyn\\_ja\\_kaupunkielaman\\_ohjelma\\_hyvakysyty\\_kh\\_12092022.pdf](https://www.tampere.fi/sites/default/files/2022-09/tampereen_kavelyn_ja_kaupunkielaman_ohjelma_hyvakysyty_kh_12092022.pdf)
- Tampereen kaupunki. (2021). *Kestävän kaupunkiliikkumisen suunnitelma*.  
<https://www.tampere.fi/sites/default/files/2022-09/Kest%C3%A4v%C3%A4n%20kaupunkiliikkumisen%20suunnitelma%20SUMP.pdf>
- Urban thinkscape. (n.d.) *Urban thinkscape*.  
<https://playfullearninglandscapes.com/project/urban-thinkscape/>
- UKK-instituutti. (2024). *Aikuisten liikkumisen suositus*.  
<https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/aikuisten-liikkumisen-suositus/>
- UKK-instituutti. (2024). *Lasten ja nuorten liikkumissuositus*.  
<https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/lasten-ja-nuorten-liikkumissuositus/>
- UKK-instituutti. (2024). *Liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille*.  
<https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/liikkumisen-suositus-yli-65-vuotiaille/>
- Valtion liikuntaneuvosto. (2023). *Liikuntapaikkarakentamisen suunta-asiakirja*. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:19.
- Ympäristöministeriö. (2022). *Kestävän kaupunkikehityksen indikaattorit*.  
Ympäristöministeriön julkaisuja 2022:15.