

Toni Ojala

Lohjan lähiliikuntapaikkojen kehittämissuunnitelma lähiliikuntapaikkojen rakentamiseksi



Liikunnanohjaaja YAMK

Liikunta-alan kehittäminen
ja johtaminen

Syksy 2018



KAJAANIN
AMMATTIKORKEAKOULU
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Tiivistelmä

Tekijä: Ojala Toni

Työn nimi: Lohjan lähiliikuntapaikkojen kehittämissuunnitelma lähiliikuntapaikkojen rakentamiseksi

Tutkintonimike: Liikunnanohjaaja (ylempi AMK)

Asiasanat: Lähiliikuntapaikka, Liikuntapaikkarakentaminen, Terveysten edistäminen

Lohjalla liikkuvat kaikki on Lohjan kasvustrategiaan määritelty visio, jolla pyritään liikkujien määrän kasvattamiseen suoritteiden sijasta. Keskeisintä toiminnassa ovat yhteisöllisyys, yhteistyö, moniarvoisuus sekä yhtenäiset toimintatavat. Palveluiden laadusta huolehditaan kustannustehokkaasti. Kehittämistyöni tavoitteena on laatia Lohjan lähiliikuntapaikkojen kehittämissuunnitelma lähiliikuntapaikkojen rakentamiseksi. Kehittämissuunnitelma laaditaan vuosille 2018–2021, jolloin vuosittain rakentuu 1 uusi lähiliikuntapaikka. Kehittämistyöni tarkoituksena on kartoittaa minne ja minkälaisia lähiliikuntapaikkoja Lohjalle tulisi suunnitella ja toteuttaa seuraavan neljän vuoden aikana.

Kehittämistyön teoreettinen viitekehys koostuu terveyden edistämisen roolista kuntasektorilla, lähiliikuntapaikka käsitteestä, lähiliikuntapaikkojen nykytilasta ja niiden suunnittelusta. Teoreettisessa viitekehyksessä tuodaan esille kokonaisvaltainen terveyden edistäminen, lähiliikuntapaikka käsite, suunnittelu ja osallistaminen liikuntapaikkarakentamisessa.

Kehittämistyössä käytettiin aineistokeruumenetelmänä sähköistä kyselomaketta. Kyselylomake toteutettiin asukaskyselynä lohjalaiselle aikuisväestölle ja koululaisille keväällä 2018. Tutkimusjoukko muodostui 479 aikuisesta ja 530 koululaisesta. Aineisto analysoitiin pääosin tilastomenetelmillä sisällönanalyysillä. Aineistosta saatiin keskeisimmät tiedot, minne ja minkälaisia lähiliikuntapaikkoja Lohjalle tulisi suunnitella ja toteuttaa lähivuosina. Sen pohjalta laadittiin kehittämissuunnitelma.

Kehittämistyön avulla Lohjan Liikuntakeskus Oy saa konkreettista tietoa minne ja minkälaisia lähiliikuntapaikkoja Lohjalle tulisi lähivuosina toteuttaa. Kehittämissuunnitelma toimii työkaluna lähiliikuntapaikkatyöryhmälle tulevien lähiliikuntakohteiden suunnittelussa.

Abstract

Author(s): Ojala Toni

Title of the Publication: A development plan for constructing more neighbourhood sports facilities and services for the city of Lohja

Degree Title: Master of Sport Studies

Keywords: Neighbourhood sports sites, sport facilities, building sports sites, Health promotion

“Everybody exercises in Lohja” is a defined vision in the educational strategy of the city of Lohja that aims to grow the number of exercisers rather than number of performances. The aim of my thesis is to devise and research a development plan for constructing more neighbourhood sports sites and facilities in the City of Lohja. The development plan is targeted for 2018-2021, each year marking one new neighbourhood sports site. The purpose of the plan is to map the location and what kind of sport and exercise sites should be designed and constructed in Lohja within the next four years.

The theoretical framework of the development plan consists of the role of health promotion in the communal sector, the understanding of the term “neighbourhood sports site” and current state of neighbourhood sports sites and their planning. The theoretical framework brings out comprehensive health promotion, the concept of local affiliation, planning and involvement in building sport sites.

This research is a qualitative research. The most central material of the research has been collected by using an electronic survey. Survey was conducted as a residential query for adults and students living in Lohja in the spring of 2018. The study group formed of 479 adults and 530 students. The results were analyzed using content analysis. The results provided the most essential information about the location and the type of neighbourhood sports sites that should be planned and built in the next few years.

With the help of the research, Lohjan Liikuntakeskus Oy will have concrete information about the location and what type of neighbourhood sports sites should be built in Lohja in the following years. The development plan will work as a tool for the neighbourhood sport side workgroup in the planning of future sport sites.

Alkusanat

”Menestyminen ei ole avain onnellisuuteen. Onnellisuus on avain menestymiseen. Jos pidät siitä mitä teet, onnistut varmasti.”

– Herman Cain

Aforismin lause, ”jos pidät siitä mitä teet, onnistut varmasti” on kuljettanut pitkän matkan tähän pisteeseen. Katsoessani taaksepäin, niin näen takanani raskaan, mutta antoisan prosessin. Työ on sisältänyt, niin alamäkiä kuin ylämäkiä. Tällä hetkellä tunnen saavuttaneeni tämän työn ja opintojeni myötä korkeimman harjanteen, minkä voin saavuttaa liikunta-alan opinnoissa. Tunnen tästä matkasta kiitollisuutta ja samalla haikeutta. Tämä työ on tarjonnut minulle paljon ammatillisesti, mutta samanaikaisesti on repinyt minua ääri-rajoihin. Olen kuitenkin onnistunut tavoitteessani ja olen siihen tällä hetkellä tyytyväinen.

Haluan antaa kiitokset heille, jotka ovat olleet mukana matkassani ja auttaneet omalta osaltaan minua, Hanna, Santtu, Jonna, Joonas, Jan ja kollegat työelämässä. Kiitokset sparrauksesta myös opinnäytetyöohjaajalle Annelle ja työpaikalleni Lohjan Liikuntakeskus Oy:lle, jotka ovat omalta osaltaan mahdollistaneet tämän työn toteuttamisen.

Lohjalla marraskuussa 2018

Toni

SISÄLLYSLUETTELO

1	JOHDANTO	1
2	KEHITTÄMISTYÖN TAUSTA JA TARKOITUS	3
2.1	Kohdeyrityksen määrittämät kehittämisen lähtökohdat	3
2.2	Kehittämistyön tavoite ja tarkoitus	4
2.3	Tutkimuskysymykset	5
3	PALVELUMUOTOILUPROSESSI KEHITTÄMISTYÖSSÄ.....	6
3.1	Määrittely	8
3.2	Tutkimus	9
3.3	Suunnittelu	11
3.4	Arviointi.....	12
4	TERVEYDEN EDISTÄMINEN KUNNISSA	13
4.1	Terveyttä ja hyvinvointia edistävät lainsäädännöt ja ohjelmat kunnissa	15
4.2	Terveyden edistäminen yksilötasolla	17
4.3	Terveyden edistäminen yhteisötasolla	18
4.4	Terveyden edistäminen ympäristötasolla	20
5	LÄHILIIKUNTAPAIKKA KUNTALAISTEN LIIKUNAN EDISTÄJÄNÄ.....	22
5.1	Lähiliikuntapaikan määritelmä	22
5.2	Lähiliikuntapaikkojen nykytila	24
5.3	Koulujen pihapiirit lähiliikuntapaikkojen edelläkävijöinä	26
6	LÄHILIIKUNTAPAIKKOJEN SUUNNITTELU	28
6.1	Osallistava suunnittelu	28
6.2	Hyvän lähiliikuntapaikan ominaisuudet	29
6.2.1	Sijainti ja esteettömyys	31
6.2.2	Lähiliikuntapaikan toimivuus ja liikunnalliset toiminnot	32
6.2.3	Turvallisuus	33
6.2.4	Muut huomioitavat asiat lähiliikuntapaikoilla	34
7	KYSELY ASIAKASLÄHTÖISEN SUUNNITTELUN APUNA	36
7.1	Kysely aineistonkeruun menetelmänä.....	36
7.2	Kuvaus kyselyn toteutuksesta.....	37
7.3	Aineiston analysointi.....	40

8	TULOSTEN ANALYSOINTI	42
8.1	Aineiston yleinen kuvaus ja taustamuuttajat.....	42
8.2	Lähiliikuntapaikkojen käyttö.....	46
8.3	Lähiliikuntapaikan ominaisuudet	48
8.4	Lähiliikuntapaikkojen tiedottaminen	51
8.5	Kehitysehdotuksia lähiliikuntapaikoille	53
9	KEHITTÄMISTYÖN ARVIOINTI JA POHDINTA.....	55
9.1	Tulosten arviointi ja pohdinta.....	55
9.2	Kehittämissuunnitelman arviointi ja toteutus.....	61
9.3	Luotettavuus ja eettisyys.....	64
9.4	Jatkotutkimusaiheet ja ammatillinen kehittyminen	66
	Lähteet.....	69
	Liitteet	

SYMBOLILUETTELO

Lähiliikuntapaikka = Lähiliikuntapaikka on lasten ja nuorten liikuntaan sekä yleiseen kunto- ja terveystoimintaan tarkoitettu maksuton liikuntapaikka tai alue, jotka sijaitsevat asuinalueilla tai niiden välittömässä läheisyydessä

Makrotaso = Terveyden ajattelumallin yksi kehys, jossa tapahtuu päätöksenteot, jotka ohjaavat ihmisten toimia ja elinympäristöjä. Makrotaso koostuu hallinnollisista ja taloudellisista instituutioista, joita on mm. valtion ja kuntien hallinnon rakenteet

Mesotaso = Terveyden ajattelumallin yksi kehys. Tasolle kuuluu yhteenliittymää ja rakenteita, jossa tehtävät, toiminnot ja rakenteet pysyvät pitkään. Mesotasolle sijoittuu paikallisyhteisöt, paikkaorganisaatiot sekä järjestöt, jossa voi olla pienempiä ryhmiä

Mikrotaso = Terveyden ajattelumallin yksi kehys. Tasolle kuuluu välittömät kontaktit ja vuorovaikutus esim. perhesuhteet ja ystävät

Osallisuus = Osallisuuden käsitteellä kuvataan yhteisöllisyyttä, kuulumista sekä osallistumista yhteisön tai yhteiskunnan toimintaan. Sillä tarkoitetaan yleistä pyrkimystä lisätä ihmisten osallistumista. Osallisuutta ei nähdä kovin staattisena tai pysyvänä käsitteenä. Se elää ja muuttuu matkan varrella mm. elämäntilanteiden tai vaiheiden mukaisesti.

Palvelumuotoilu = Palvelumuotoilu on toimintaa, jossa muotoilua hyödynnetään osana palvelukonseptin kehittämistä ja johtamista. Muotoilun roolina on antaa silmin havaittava ja käsin kosketeltava muoto ja merkitys palvelutuotteelle ja siihen liittyvälle ympäristölle yrityksen liiketoimintastrategian mukaisesti

1 JOHDANTO

Kehittämistyöni on laatia Lohjan lähiliikuntapaikkojen kehittämissuunnitelma lähiliikuntapaikkojen rakentamiseksi. Lohjan Liikuntakeskus Oy toimii Lohjan kaupungin alaisuudessa omana osakeyhtiönä kaupungin liikuntapalveluiden kunnallisena tuottajana. Lohjan Liikuntakeskus Oy:n perustehtävänä on tuottaa kaupunkilaisten liikuntapalvelutarjonta ja ylläpitää sekä hallinnoida kaupungin liikuntapaikkoja.

Lohjan kaupungilla on 20 lähiliikuntapaikkaa, joiden systemaattinen kehittäminen aloitettiin vuonna 2009 perustamalla poikkihallinnollinen lähiliikuntapaikkatyöryhmä. Lähiliikuntapaikkatyöryhmän tehtävänä on ohjata ja toimia lähiliikuntapaikkojen suunnittelu- ja rakentamisvaiheessa asiantuntijana. Seuraavalle 4-vuotiskaudelle ei ollut kehittämissuunnitelmaa tehtynä, joten päätettiin toteuttaa 4-vuotissuunnitelma vuosille 2018–2021, jossa konkreettisesti kehittämissuunnitelmaa apuna käyttäen valmistuu vuosittain yksi lähiliikuntapaikka neljän vuoden ajan. Tällä pyritään vahvistamaan ulkoliikuntapaikkojen olosuhteita aktiivisempaan ja motivoivampaan liikkumiseen. Lohjan liikuntastrategian mukaisesti *Lohjalla liikkuvat kaikki*, joka tällä kehittämistyöllä vahvistaa strategian mukaista toimintaa lohjalaisessa liikuntakulttuurissa.

Lähiliikuntapaikalla tarkoitetaan päivittäiseen liikuntaan tarkoitettua, vapaassa ja maksuttomassa käytössä olevaa liikuntapaikkaa, joka on turvallisessa ja helposti saavutettavassa paikassa asuinalueen läheisyydessä. Lähiliikuntapaikan toteutus käynnistyy yleensä paikallisista tarpeista ja lähtökohdista, jossa korostuu paikan liikunnallinen monikäyttöisyys, viihtyvyys ja ympärivuotisuus. (liikuntapaikkarakentamisen suunta 2011, 30.)

Kehittämistyö etenee palvelumuotoiluprosessin avulla. Palvelumuotoilun tavoitteena on aina pyrkiä suunnittelemaan kokonaisuus, joka palvelee palveluntarjoajan ja asiakkaiden johdonmukaisia tavoitteita. Palvelumuotoiluprosessi alkaa asiakkaan tarpeesta uudistaa olemassa olevia palveluita tai pyrkiä luomaan uusia kokonaisuuksia. Prosessin avulla pyritään helpottamaan suunnittelua ja toteutusta. (Ahonen 2017, 45.)

Palvelumuotoiluprosessi noudattelee ongelmaratkaisun periaatteita. Tuulaniemen mukaan (2011, 126–127) palvelumuotoiluprosessi voidaan jakaa seuraaviin eri vaiheisiin: määrittely, tutkimus, suunnittelu, tuotanto ja arviointi. Tässä opinnäytetyössä käytän palvelumuotoiluprosessin kolmea ensimmäistä vaihetta sekä viimeistä vaihetta.

Tutkimusraporttini sisältö on seuraavalainen. Luvussa 2 esitän kehittämistyön lähtökohdat, toimeksiantajan, kehittämistyön tavoitteen ja tarkoituksen sekä tutkimuskysymykset. Luvuissa 3-6 esittelen teoreettisen viitekehyksen palvelumuotoiluprosessista ja avaatan terveyden edistämisen käsitettä kunnan näkökulmasta sekä laajemmin lähiliikuntapaikan käsitettä. Luvun tarkoituksena on luoda lukijalle ymmärrys tutkittavasta aiheesta ja teoreettisesta viitekehyksestä. Luku 7 käsittelee tutkimusmetodinä käytettyä kyselyä. Luvussa 8 olen kuvannut ja analysoinut tulokset ja luvussa 9 arvioinut kehittämistyön onnistumisia.

2 KEHITTÄMISTYÖN TAUSTA JA TARKOITUS

2.1 Kohdeyrityksen määrittämät kehittämisen lähtökohdat

Kohdeyritys on liikunta-alan yritys Lohjan Liikuntakeskus Oy, jonka toiminta on alkanut vuonna 1980. Alun perin uinnin ystävät perustivat Lohjan Uimahalli Oy:n vuonna 1966, jonka perustehtävänä oli saada uimahalli Lohjalle. Uimahallin omistivat silloin Lohjan kaupunki ja Lohjan kunta. (Lohjan liikuntakeskus 2018)

Toimialan muutos 1980 luvulla mahdollisti myös muiden urheilupaikkojen sekä – laitosten hoitamisen. Liikuntatoimen päätöksiä tehtiin tällöin vielä kuudessa eri itsenäisessä hallintokunnassa, jonka jälkeen alkoi kuntien liikuntatoimien yhdistyminen. (Lohjan liikuntakeskus 2018)

Tänä päivänä Lohjan liikuntakeskus Oy hoitaa entisen liikuntatoimen kaikki toimintamuodot ja vastaa Lohjan liikuntapalveluiden tuottamisesta ja liikuntapaikkojen ylläpidosta sekä kehittämisestä. (Lohjan liikuntakeskus 2018)

Kohdeyrityksessä on viime vuosina panostettu lähiliikuntapaikkarakentamiseen. Lähiliikuntapaikkarakentamista on ohjannut Lohjan kaupungin lähiliikuntapaikkatyöryhmä, joka on koostunut kaupungin eri viranhaltijoista. Lähiliikuntapaikkarakentaminen on ollut aktiivista Lohjan liikuntakeskus Oy:n henkilöstön kanssa, jolla on pyritty tarjoamaan ympäri Lohjaa uusia liikuntapaikkoja omaehtoiseen liikkumiseen, niin koulupäivän ajalle kuin vapaa-ajan käyttöön kaiken ikäisille. Kaiken kaikkiaan Lohjalla on yli 20 lähiliikuntapaikkaa. Tuleville vuosille lähiliikuntapaikkoja olisi tarkoitus tehdä lisää edistämään kuntalaisten terveyttä ja liikuntamahdollisuuksia.

Kehittämistyönä tehtävä Lohjan lähiliikuntapaikkojen kehittämissuunnitelma lähiliikuntapaikkojen rakentamiseksi on osana isompaa kokonaisuutta, jolle suunnitelma on tehty vuodelle 2021. Nyt toteutettava lähiliikuntapaikkojen kehittämissuunnitelma on siis jatkumo aiemmin rakennetuille lähiliikuntapaikkojen kehittämiselle.

2.2 Kehittämistyön tavoite ja tarkoitus

Tutkimusta määriteltäessä, tulisi sillä aina olla jokin tavoite. Tavoite ilmaisee aina mitä hyötyä siitä on toimeksiantajalle tai yhteiskunnallisesti. Tavoitteella pyritään kertoa kenelle ja millaista tietoa, hyötyä tai osaamista opinnäytetyön avulla saavutetaan sekä mitä ammatillista osaamista työ tuo oman asiantuntijuuden kehittymiselle. (Kajaanin ammattikorkeakoulu 2018).

Kehittämistyöni tavoitteena on luoda Lohjan lähiliikuntapaikkojen kehittämissuunnitelma lähiliikuntapaikkojen rakentamiseksi. Tavoite sisältää 4-vuotissuunnitelman lähiliikuntapaikkojen kehittämiseksi vuosille 2018–2021, jossa konkreettisesti kehittämissuunnitelman pohjalta valmistuu vuosittain yksi lähiliikuntapaikka neljän vuoden ajan. Tällä pyritään vahvistamaan ulkoliikuntapaikkojen olosuhteita aktiivisempaan ja motivoivampaan liikkumiseen. Lohjan liikuntastrategian mukaisesti *Lohjalla liikkuvat kaikki*, joka tällä kehittämistyöllä vahvistaa strategian mukaista toimintaa lohjalaisessa liikuntakulttuurissa.

Tutkimuksella tulisi myös aina olla tarkoitus tai tehtävä. Tarkoituksella tai tehtävällä pyritään ohjaamaan erilaisia tutkimusstrategisia valintoja. Tutkimuksen tarkoitusta ohjataan yleensä neljän piirteen kautta. Tutkimus voi olla kartoittava, kuvaileva, selittävä tai ennustava. Tutkimus voi sisältää myös useamman tarkoituksen ja työn edetessä tarkoitus voi muuttua. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 133–134.)

Tässä tutkimuksessa tarkoitus on kartoittava, jossa etsitään uusia näkökulmia ja samalla pyritään löytämään uusia ilmiöitä lähiliikuntapaikkojen kehittämiseksi. Kehittämistyöni tarkoituksena on kartoittaa minne ja minkälaisia lähiliikuntapaikkoja Lohjalle tulisi suunnitella ja toteuttaa lähivuosina. Toteuttamisessa käytetään osallistavaa toimintatapaa, jolla kaupunkilaiset pääsevät osaksi suunnittelua.

2.3 Tutkimuskysymykset

Tutkittavaan ilmiöön liittyy aina jonkinlaisia ongelmia, jotka halutaan ratkaista tutkimuksen avulla. Ongelman ratkaisulla pyritään aina asioiden parantamiseen tai kehittämiseen. Tieteen suurimpia ja tärkeimpiä tehtäviä on kehittää yhteiskuntaa ratkaisemalla ongelmia. (Kananen 2011, 23.)

Tutkimuksessa tutkimuskysymyksiä voi olla yksi tai useampia. Oikeilla tutkimuskysymyksillä pyritään ratkaisemaan tutkimusongelma. Tämän vuoksi tutkimuskysymysten muotoilu on tärkeää, koska sillä voidaan tuottaa oikeanlaisia kysymyksiä ja saamaan niille sopivia vastauksia. Kysymykset voivat olla muodostua seuraavista apusanoista (Mitä? Miten? Miksi tai Paljonko?). (Kananen 2010, 19.)

Tutkimusongelmasta johdetuilla tutkimuskysymyksillä, joilla pyritään ratkaisemaan tutkimusongelma. Tutkimuskysymyksillä pyritään taas aukaisemaan ilmiö auki ja katsomaan millaisia rakenteita se pitää sisällään sekä miten sen osat liittyvät toisiinsa ja vaikuttavat ilmiöön. (Kananen 2010, 19–20.) Tutkimuksesta pyritään löytämään aina johtoajatus, joka ohjaa työn etenemistä. Johtoajatuksen mukaisesti voidaan kiteyttää ja tarkentaa päätutkimusongelma. Pääongelmien analysointien ja täsmentäminen johtaa, että tutkimuksesta tulee alaongelmia. Pääongelma on yleisluontoinen kysymys, jossa hahmottuu tutkittava asia. Kun saadaan alaongelmat ratkaistua, tekevät se mahdolliseksi vastata tutkimuksen pääongelmiin. (Hirsjärvi ym. 2007, 121–124.)

Tutkimuksessani haetaan vastauksia seuraaviin tutkimuskysymyksiin:

1. Kenelle lähiliikuntapaikkoja Lohjalle tulisi rakentaa lähivuosina?
2. Missä lähiliikuntapaikkojen tulisi sijaita asukkaiden mielestä?
3. Mitä liikunnallisia toimintoja lähiliikuntapaikoilla tulisi olla?

3 PALVELUMUOTOILUPROSESSI KEHITTÄMISTYÖSSÄ

Opinnäytetyössäni kehittämistyö etenee palvelumuotoiluprosessin avulla. Palvelumuotoiluprosessi on nerokas yhdistelmä systemaattisia prosesseja, luovia ja ennen kaikkea päämäärätietoisia työmenetelmiä. Palvelumuotoilun tavoitteena on aina pyrkiä suunnittelemaan kokonaisuus, joka palvelee palveluntarjoajan ja asiakkaiden johdonmukaisia tavoitteita. Tavoitteena tällä on saavuttaa molemminpuolinen hyöty. (Ahonen 2017, 45.)

Palvelumuotoiluprosessissa tarkoitetaan sovittuja toimintamalleja tai sarjoja toimenpiteitä, jolla pyritään saavuttamaan sille asetetut tavoitteet. Prosessin aikana asiat tehdään järjestyksessä ja toiminnalla pyritään tavoitteellisuuteen. Palvelumuotoiluprosessi alkaa asiakkaan tarpeesta uudistaa olemassa olevia palveluita tai pyrkiä luomaan uusia kokonaisuuksia. Prosessin avulla pyritään helpottamaan suunnittelua ja toteutusta. (Ahonen 2017, 45.)

Palvelumuotoiluprosessin avulla pyritään työtä ja toimintaa kehittämään moniulotteisesti asiakkaille näkyviksi ja näkymättömässä palvelun osissa. Prosessista saadaan selville heikot ja vahvat kohdat, jotka huomataan helposti, siinä missä puutteet ja ongelmatkin. (Tuulaniemi 2011, 12, 63.)

Palvelumuotoilu nähdään poikkitieteellisenä lähestymisenä, joka yhdistää erilaisia metodeja ja työkaluja eri koulukunnilta. Se on uudenlainen tapa ajatella, vaikka sille ei ole selkeää määritelmää. (Stickdorn & Schneider 2010, 29.) Palvelumuotoilun määritelmä on haastava, jota on kuvattu eri tavoilla viime vuosikymmenten ajan. Määritelmille yhtenäistä kuitenkin on se, että palvelumuotoilu nähdään johdonmukaisena kokonaisuutena, joka on suunniteltu aineellisista ja aineettomista tekijöistä. Palvelumuotoilussa voidaan käyttää muotoilusta tuttuja toimintamalleja, jotka ovat sovellettavissa palveluiden kehittämiseen. (Tuulaniemi 2011, 12, 63.) Suomessa Lahden ammattikorkeakoulun muotoiluinstituutin muotoraportin – projekti määrittelee palvelumuotoilun seuraavaksi: ”*Palvelumuotoilu on toimintaa, jossa muotoilua hyödynnetään osana palvelukonseptin kehittämistä ja johtamista. Muotoilun roolina on antaa silmin havaittava ja käsin kosketeltava muoto ja merkitys palvelutuotteelle ja siihen liittyvälle ympäristölle yrityksen liiketoimintastrategian mukaisesti.*” (Koivisto 2007, 65.)

Palvelumuotoiluprosessi noudattelee ongelmaratkaisun periaatteita. Tuulaniemen mukaan (2011, 126–127) palvelumuotoiluprosessi voidaan jakaa seuraaviin eri vaiheisiin: määrittely, tutkimus, suunnittelu, tuotanto ja arviointi. Tässä opinnäytetyössä käytän palvelumuotoiluprosessin kolmea ensimmäistä vaihetta sekä viimeistä vaihetta. Työni sisältää kehittämissuunnitelman, jonka vuoksi rajasin tuotantovaiheen pois. Kehittämistyöni pohjalta on tarkoitus tehdä lähiliikuntapaikkojen kehittämissuunnitelma. Työn rajaamiseksi jätän tuotantovaiheen ja keskityn tarkemmin aiemmin mainittuihin vaiheisiin. Tässä luvussa käsittelem tarkemmin palvelumuotoiluprosessin valittuja vaiheitani ja niiden käyttöä kehittämistyössäni.

Tarpeen tunnistaminen



Kuva 1. Sovellettu palvelumuotoiluprosessi (Ahonen 2007)

3.1 Määrittely

Palvelumuotoiluprosessi alkaa määrittelyvaiheella, jossa tavoitteena on luoda projektin määrittelyn ja tutkimisen avulla syvälinen ymmärrys asiakkaiden tarpeista, palveluntarjoajan tarpeista, tavoitteista ja visiosta. Vaiheen tarkoituksena on luoda kokonaiskäsitys tuotettavasta prosessista ja sen tavoitteista eri osapuolten välillä. Määrittelyvaihe luo pohjan kaikelle työlle. Oikea-aikaisesti tuotetut palvelut eivät synny sattumalta, vaan vaatii syvälistä ymmärrystä, mitä palveluita tulisi olla tarjolla. (Ahonen 2017, 78–79.) Määrittelyvaiheessa on hyvä lyödä lukkoon kehittämistyön perusasioita mm. visio, päätavoite, projektin hyöty ja budjetti.

Tässä opinnäytetyössä palvelun tuottajana on Lohjan liikuntakeskus Oy, jonka tavoitteena on laatia Lohjan lähiliikuntapaikkojen kehittämissuunnitelma lohjalaisille omaehtoisen liikunnan lisäämiseksi. Lohjan liikuntakeskus Oy on kunnallinen liikuntapalveluiden tuottaja, joka vastaa kaupungin liikuntapalveluiden tuottamisesta ja samalla hallinnoi kaikkia ulkoliikunta- ja sisäliikuntapaikkoja, johon lähiliikuntapaikat myös osana kuuluvat.

Viime vuosina lähiliikuntapaikkoja rakentaminen on käynnistynyt hyvää vauhtia monessa eri kunnassa. Monen kunnan alueelta löytyy tänä päivänä jo lähiliikuntapaikkoja. Lähiliikuntapaikkoja on vauhdittanut mm. valtion tukien lisääntyminen, jota Lohjakin on hyödyntänyt viime vuosina. Tällä hetkellä Lohjalla on noin 20 eri lähiliikuntapaikkaa vähän laskutavasta riippuen. Lähiliikuntapaikat ovat sijoitettu lähinnä koulujen yhteyteen, koska se on paras vaihtoehto mietittäessä paikkaa lähiliikuntapaikalle. Tällöin lähiliikuntapaikat sijaitsevat asuinalueiden läheisyydessä ja samalla hyöty saadaan koulupäivän käytöstä. Tämän lisäksi siellä voi myös iltaisin ja viikonloppuisin liikkua, vaikka perheen kanssa.

Lähiliikuntapaikkoja on lähitulevaisuudessa tarkoitus rakentaa lisää, lisätäkseen asukkaiden omaehtoisen liikunnan vaihtoehtoja. Kehittämissuunnitelmasta tulleiden tulosten ja johtopäätösten jälkeen Lohjan lähiliikuntapaikkatyöryhmä käynnistää toteutussuunnitelman seuraavalle neljälle vuodelle, jolloin vuosittain rakennetaan uusi lähiliikuntapaikka Lohjan kaupunkiin.

Lähiliikuntapaikat ovat osa Lohjan kaupungin kasvustrategiaa ja liikunnan kehittämissuunnitelmaa. Kehittämissuunnitelman mukaisena toiminta-ajatuksena on liikuntakeskuksen toi-

mesta, että asukkaiden kanssa yhteistyössä pyritäisiin tuottamaan laadukkaita liikuntapalveluita ja liikuntapaikkoja, jolla pyritään liikkujien määrää kasvattamaan teemalla ”Lohjalla liikkuvat kaikki”. Kaupungin tavoitteena on viihtyisän ja terveellisen kaupunkiympäristön rakentaminen ja tällä kehittämistyöllä pyritään vastaamaan kaupungin kasvustrategian tavoitteisiin.

Toimeksiantajan toiveena on, että pystyttäisiin rakentamaan selkeä ja asukaslähtöinen kokonaisuus tulevaisuuteen. Lähiliikuntapaikoista on tarkoitus rakentaa monipuolisia ja virikkeellisiä liikuntapaikkojen asutusten läheisyyteen kaikkien saavutettavaksi. Lähiliikuntapaikkojen suunnitelmille on laadittu vuosittainen budjetti, joka ohjaa suunnitelman toteutusta.

3.2 Tutkimus

Toisena vaiheena palvelumuotoiluprosessissa on tutkimusvaihe, jonka tärkeimpänä asiana on asiakasymmärrys. Tuulaniemen mukaan (2011,142) tässä vaiheessa pyritään keräämään ja analysoimaan suunnittelua ohjaavaa asiakastietoa. Tällöin tiedettävä, mistä asioista asiakkaan arvot muodostuvat palvelua käytettäessä. Tutkimusvaiheen tarkoituksena on luoda yhteinen ymmärrys kehittämiskohteista, toimintaympäristöstä ja keskustelujen sekä haastattelujen avulla.

Asiakastutkimuksilla palvelumuotoilussa tarkoitetaan tiedonhankintaa eli tutkimusta sellaisesta materiaalista, jota voidaan käyttää suunnittelun ohjaamisessa ja inspiroimisessa. Asiakkailta saatu tieto on sekä määrällistä ja laadullista, mutta käytännönkokemusten saatujen perusteella suunnittelulle on huomattavasti merkittävämpää laadullisilla menetelmillä saatu ymmärrys asiakkaiden toiveista ja tarpeista. (Tuulaniemi 211, 142–143.)

Tässä opinnäytetyössä asiakasymmärryksellä tarkoitetaan Lohjan kaupunkilaisten asukkaiden, liikuntakeskuksen henkilökunnan ja lähiliikuntapaikkatyöryhmän tarpeiden, odotusten ja muiden arvojen ymmärtämistä koskien lähiliikuntapaikkojen kehittämistä lähitulevaisuudessa. Opinnäytetyön aikana syvennyn kaupunkilaisten tarpeisiin ja asiakasymmärrykseen kyselyn avulla. Työni etenee palvelumuotoiluprosessin mukaisesti, mutta sisällytän prosessiin myös laadullisen sekä määrällisen tutkimusprosessin piirteitä.

Kyselytutkimukset ovat yleensä määrällistä tutkimuksia, jossa sovelletaan tilastollisia menetelmiä. Kyselyt muodostuu mitatuista luvuista ja numeroista, vaikka kysymykset esitetään sanallisesti. Tästä syystä usein sanotaankin, että määrällisillä tutkimusotteilla tavoitellaan yleiskäsityksiä, kun taas laadullisella menetelmillä yksityiskohtiin. (Vehkalahti 2008, 13.)

Tämän vuoksi käytän tutkimusvaiheessa sekä määrällistä, että laadullisia menetelmiä, koska palvelumuotoiluprosessin mukaisesti haluan saada kattavan asiakasymmärryksen asukkaiden tarpeista lähiliikuntapaikkojen kehittämiseen. Tämän seurauksena aineistonkeruumenetelmänä käytettiin sähköistä kyselyä ja aineisto analysoitiin sisällönanalyysillä, jotka sopivat hyvin tähän prosessiin. Hyödyntämisissämme kyselymenetelmissä ja analyysimenetelmissä tutkittavien näkökulmat pääsevät oikeuksiin, jossa keskeisimpänä asiana on osallistava suunnittelu ja sen tuoma asiakaslähtöisyys.

Ennen varsinaisen sähköisenkyselyn aloittamista kerrytän asiakasymmärrystä perehtymällä alan aineistoihin, jotka liittyvät terveyden edistämiseen kunnissa, lähiliikuntapaikkaan käsitteenä ja lähiliikuntapaikan suunnitteluun vaikuttavista tekijöistä. Teen sähköisen kyselyn Lohjan kaupungin asukkaille, jossa selvitän missä lähiliikuntapaikkojen tulisi sijaita Lohjalla ja minkälaisia liikunnallisia toimintoja lähiliikuntapaikoilla tulisi olla ja mille kohderyhmälle. Analysoin saadun kyselyaineiston laadullisella sisällönanalyysillä, joka on perusanalyysi menetelmä kaikenlaisiin tutkimuksiin. Kehittämiskohteiden kartoituksesta, kyselystä ja analysoinnista kerron tarkemmin luvussa 7 kysely asiakaslähtöisen suunnittelun apuna.

3.3 Suunnittelu

Palvelumuotoiluprosessin kolmantena vaiheena on suunnittelu, jossa ideoidaan ja kuvataan erilaisia ratkaisuja kerrytettyyn ymmärrykseen ja tehtyihin rajauksiin perustuen. Suunnitteluvaiheessa tehdyt ratkaisut kokeillaan asiakkaiden kanssa ja mahdolliset ongelmat pyritään suunnittelussa tunnistamaan. Suunnitteluvaiheen tärkeänä osana on palveluiden mittareiden määrittely ja ideoiden jatkokehittäminen. (Tuulaniemi 2011, 67–131.) Suunnittelussa ideointia voi toteuttaa alkuun kritiikittömästi suuri määrä ideoita, jonka jälkeen vähitellen aletaan ideoita pudottaa pois ja yhdistelemään niitä toisiinsa.

Tämän jälkeen toteutetaan konseptointi, jossa pyritään toteuttamaan ideoista syntyneitä käyttökelpoisia ratkaisuja. Konseptoinnilla tavoitellaan ideoinnista syntyneitä suuria kuvia, josta ilmenee keskeinen idea. Tämä antaa kehittämiselle mahdollisuuden tulevaan. (Tuulaniemi 2011, 189 – 190.)

Opinnäytetyössäni suunnitteluvaiheeseen kuuluu idealuonnokset ja 3D kuvat visuaalisessa muodossa. Tällä pyritään kuvaamaan lähiliikuntapaikat selkeinä sisältöinä, jossa on paikat myös määritelty. 3D kuvat on luotu pohjapiirustuksista ja alueen valokuvista. 3D kuvien avulla pyritään hahmottamaan lähiliikuntapaikkojen kehittämissuunnitelmaa, jossa toivottavasti hahmottuu kokonaiskuva ja tunnistetut tarpeet. Lähiliikuntapaikkojen 3D visualisointi toteutetaan arkkitehdin toimesta, jossa yhdistyy asiakkaiden tuomat ajatukset sijainnista ja arkkitehdin luoma näkemys liikunnallisten toimintojen sijoittelusta alueen lähiliikuntapaikalle.

Valmiiden kehittämissuunnitelma luonnosten toimivuutta ja toteuttamiskelpoisuutta arvioimme Lohjan kaupungin asukkailla ja lähiliikuntapaikkatyöryhmällä, joille esittelemme visuaaliset suunnitelmat. Heiltä saatujen mielipiteiden ja arvioiden pohjalta teemme tarvittavia muutoksia, jonka jälkeen muotoutuu lopulliset toteuttamissuunnitelmat. Prototyypit ja ensimmäiset versiot on hyvä näyttää asiakkaille, jossa pyrkimyksenä on saavuttaa kokemuksia ja uutta tietoa kohti parempaa lopputulosta (Ahonen 2017, 98). Lähiliikuntapaikkojen perusteelliset suunnitelmat ja niiden arviointi on kuvattu luvussa 9.

3.4 Arviointi

Viimeisenä palvelumuotoiluprosessin vaiheena on arviointi, jossa selvitetään onko asetettuihin tavoitteisiin päästy ja miten alkuperäinen visio on toteutunut. Arviointia verrataan määrittelyssä asetettuihin mittareiden perusteella. Arvioinnista tulleiden johdosta, mietitään jatketaanko kehittämistä tai viedäänkö prosessista tullut palvelu asiakkaiden saataville (Ahonen 2017, 104.)

Palvelumuotoiluprosessissa arviointia pyritään toteuttamaan osioiden aikana kuin jälkeenkkin. Siinä on tärkeää huomioida sekä asiakkaat että palvelun tuottajan tarpeet. Arvioinnissa voidaan selvittää mm. Oliko koettu muutos hyvä ja miten sitä olisi mahdollista jatko kehittää sekä koettiin palvelun vastaavan tarpeita (Ahonen 2017, 104.)

Tässä opinnäytetyössä suunnitelma on tarkoitus siirtää yleiseen käytäntöön ja rakentaa lähiliikuntapaikkojen kehittämissuunnitelman pohjalta tulevina neljänä vuotena lähiliikuntapaikat Lohjalle. Suunnitelmat on tarkoitus antaa toimeksiantajalle Lohjan Liikuntakeskus Oy:lle ja ideoida sekä jatkojalostaa materiaalin pohjalta tulevaisuuden suunnitelmia mahdollisia lisätoteutuksia varten.

Palvelumuotoiluprosessin arviointivaiheessa arvioidaan koko prosessin onnistumista ja Lohjan lähiliikuntapaikkojen kehittämissuunnitelman mahdollista toteutumista. Kyseisessä kehittämissuunnitelmassa arviointia toteutetaan osana lopullisten suunnitelmien ja 3D kuvien hahmotelmaa toimeksiantajalle sekä lähiliikuntapaikkatyöryhmälle. Näiltä saatujen reflektiivisen käsittelyn jälkeen pyritään omat ja toimeksiantajan näkemykset liittää yhdeksi kokonaisuudeksi.

Tuulaniemi toteaa (2011, 243) kirjassaan, että palvelu ei ole koskaan valmis, jolloin sitä täytyy jatko kehittää tulevaisuudessa. Tässä kehittämissuunnitelmassa jatko kehittäminen toteutuu lähiliikuntapaikkatyöryhmän kautta, jolle tämä työ antaa hyvän pohjan tulevaisuuteen lähiliikuntapaikkojen rakentamiselle. Tulevaisuuden muuttuvassa maailmassa lähiliikuntapaikkojen nykytilaa tulee varmasti tarkastella ja kartoittaa uusia mahdollisia paikkoja. Arvioinnista tarkemmat kuvaukset on luvussa 10.

4 TERVEYDEN EDISTÄMINEN KUNNISSA

Terveyden edistäminen nähdään melko nuorena käsitteenä. Terveyden edistäminen käsitteenä ja sisältönä on muotoutunut WHO:n (World Health Organization) kehittämistyönä. Ottawassa järjestettiin ensimmäinen terveyden edistämisen maailmankonferenssi. Konferenssissa terveyden edistäminen nähtiin toimintana, joka lisää mahdollisuuksia ja parantaa omaa fyysistä terveyttä sekä ympäristöä. (Koskinen-Ollonqvist, Kestilä, Kähärä & Rouvinen-Wilenius 2003, 4.)

WHO:n johdolla on perustettu myöhemmässä vaiheessa terveyttä edistävien kaupunkien, sairaaloiden, koulujenverkostot. Vuosien saatossa painopistealueet ovat muuttuneet hie- man, mutta terveyttä edistävät ympäristöt, kestävä kehitys ja yhteiskuntapolitiikka ovat tulleet entistä enemmän mukaan terveyden edistämisen käsitteen alle. Viime vuosina kun- nat ja kaupungit ovat kiinnittäneet entistä enemmän huomiota väestöryhmien välisiin ter- veyseroihin ja sosiaaliseen määreisiin (Rimpelä, Saaristo, Wiss & Ståhl 2008, 37.)

Suomessa tuli toukokuussa 2011 voimaan uusi terveydenhuoltolaki, jonka tarkoituksena oli vahvistaa ja vakiinnuttaa terveyden ja hyvinvoinnin rakenteita Suomessa. Terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen nähdään parhaimmillaan osana kunnan kokonaisjohtamista. Tämä näkyy kunnissa sitoutumisena, joka on monissa kunnanstrategioissa linjattu toi- minta- ja taloussuunnitelmiin, jossa terveyden edistämisen tavoitteet määritellään koko kuntaa koskeviksi. Tärkeää kuntien osalta on, että toiminta perustuu tiedon rakentamiseen, jossa raporteja ja seurantaa voidaan toteuttaa osana hyvinvointitietoa. Tämän lisäksi tar- vitaan paljon yhteistyötä eri toimijoiden välillä, selvää vastuunjakoja, ammattitaitoista hen- kilökuntaa, hyviä toimintamalleja ja toimiva sekä yhteistyöhaluinen organisaatio, joka tä- män toteuttaa ja valvoo. (Tukia, Lehtinen, Saaristo & Vuori 2011, 11.)

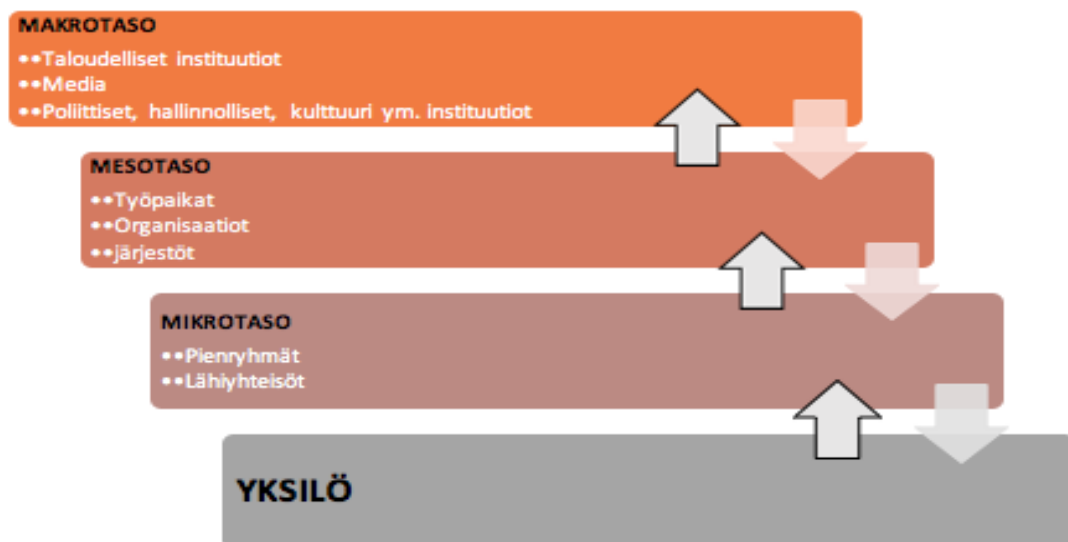
Terveyden edistäminen nähdään monimuotoisena kokonaisuutena, jossa tarvitaan julkilau- suttua näkemystä sen luonteesta ja päämääristä. Siihen tarvitaan myös selkeä kehys, jolla pyritään kuvaamaan ajattelumalli terveydestä. Viime vuosina monialaisen asiantuntemuk- sen yhdistämiseksi on käytetty kuvan 2. tapaista kehystä, jossa pyritään havainnollistaa monitasoisia vaikutteita. Tärkeimpänä asiana kehyksessä on, että yhden kehykset muutok- set vaikuttavat myös seuraavien kehien muutoksiin, joka pitää ottaa huomioon. (Fogelholm ym. 2011, 189.)

Alimmalle kehykselle sijoittuu ryhmät, jossa tapahtuu välittömät kontaktit ja vuorovaikutus. Tärkeimpiä pitkäaikaisia pienryhmiä ovat *mikroyhteisöt* esim. perhe, perhepäivähoito, ystäväpiiri tai muu tärkeä ihmisjoukko. Nämä ihmiset osallistuvat moniin joka päiväisiin toimiin ja tapahtumiin. Yksilöstä lähtevät nuolet kuvastaa yksilö vaikuttaa myös lähipiiriin ihmisiin ja päinvastoin. (Fogelholm ym. 2011, 189.)

Toinen kehys kuvastaa *mesotasoa* eli yhteenliittymää ja rakenteita, jossa tehtävät, toiminnot ja rakenteet pysyvät pitkään. Mesotasolle sijoittuu paikallisyhteisöt, paikkaorganisaatiot sekä järjestöt, jossa voi olla pienempiä ryhmiä. Kehyksellä yksilö voi olla mesotasolla olevien jäsen, mutta se on muodollisempaa kuin pienryhmissä. (Fogelholm ym. 2011, 189–190.)

Uloimpana kehyksellä on *makrotaso*, jossa tapahtuu päätöksenteot, jotka ohjaavat ihmisten toimia ja elinympäristöjä. Makrotaso koostuu hallinnollisista ja taloudellisista instituutioista, joita on mm. valtion ja kuntien hallinnon rakenteet. (Fogelholm ym. 2011, 189–190.)

Olellisinta kullakin kehyksellä on muodostaa elämänpiirejä, joilla on toimintoja, ympäristöä ja yhteisöä. Mikro-, meso ja makrotasot erottamalla pyritään erottamaan, millaisissa asioista erinäisistä tilanteissa on hyötyä. Seuraavien otsikoiden alla avaan hieman tarkemmin elämänpiirien tarkastelutapa



Kuva 2. Elämänpiirien tarkastelutapa

4.1 Terveyttä ja hyvinvointia edistävät lainsäädännöt ja ohjelmat kunnissa

Terveyttä ja hyvinvointia ohjaa Suomessa linjaava lainsäädäntö ja erilaiset ohjelmat. ”Perustuslain (731/1999) mukaan julkisen vallan tehtävä on tarjota jokaiselle yhtäläiset edellytykset terveeseen elämään. Kuntalain (365/1995) mukaan kunnan tehtävänä on edistää asukkaidensa hyvinvointia ja kestävästä kehitystä. Tämän lisäksi kuntalaki korostaa kuntien itsehallintoa ja asukkaiden vaikutusmahdollisuuksia mm. poliittisen päätöksentekojärjestelmän kautta. Vuoden 2006 alussa terveyden edistämisen osalta uudistettu kansanterveyslaki (928/2005) velvoitti kuntia seuraamaan väestön terveydentilan kehitystä väestöryhmittäin ja ottamaan huomioon terveysvaikutukset kunnan kaikessa toiminnassa sekä tekemään yhteistyötä terveyden edistämiseksi muiden kunnassa toimivien julkisten ja yksityisten tahojen kanssa.” (Tukia yms. 2011, 11).

Vuoden 2011 toukokuun alussa tuli voimaan uusi terveydenhuoltolaki (1326/2010), jonka keskeisimpinä asioina oli nostaa terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen kuntien keskeisimmäksi painopistealueeksi. Lain keskeisimpänä tarkoituksena on edistää ja ylläpitää väestön terveyttä, hyvinvointia, sosiaalista turvallisuutta ja työ- ja toimintakykyä sekä kaventaa eri väestöryhmien välisiä terveyseroja kunnissa sekä kaupungeissa. Kun kunta lähtee määrittelemään strategisia tavoitteitaan, tulee niiden määrittellä terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen tavoitteet ja asettaa toimenpidemalleja, jolla tavoitteet konkreettisesti saavutetaan. Tämä vaatii yhteistyötä eri toimialojen, muiden kunnassa toimivien julkisten tahojen sekä yritysten ja yhteisöjen kanssa. (Tukia yms. 2011, 12).

Viime vuosina Suomessa on panostettu terveyteen ja hyvinvointiin erilaisilla terveyspoliittisilla ohjelmilla. Suomessa vuonna 2006 EU- puheenjohtajakaudella kansanterveysala oli yksi pääteemoista, jossa haluttiin korostaa väestön terveyttä ja vaikuttaa kuntasektoriin sekä terveydenhuoltoon. Ohjelmissa haluttiin, että otetaan huomioon kaikkien sektoreiden toiminta. (Tukia yms. 2011, 13).

Samana vuonna 2006 annettiin myös terveyden edistämisen laatusuositus, jossa tavoitteena oli terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen kuntien keskeisimmäksi painopistealueeksi. Työ vaatisi rakenteiden arviointia, johtamisen kehittämistä, yhteistyötä ja selkeitä työnjakoja. Sen lisäksi koettiin yksi konkreettinen keino vaikutusten ennakoarviointi, jossa tarkastellaan sen käyttöönottoa laajemmalti. Laatusuosituksessa nousi esille myös voimavarojen suuntaaminen ennaltaehkäisevään työhön, hyvinvointiosaamisen vahvistamiseen,

seurantaan ja arviointiin. Laatusuositus on ajateltu terveydenhuollon ammattilaisten työvälineeksi ja hallinnonalojen sekä päättäjien tueksi. (Tukia yms. 2011, 13).

Vuonna 2008–2011 toteutettiin kansallinen terveysterojen kaventamisen toimintaohjelma sosiaali- ja terveysministeriön toimesta. Toimintaohjelmassa määritellään käytännön toimintalinjat ja tavoitteet terveysterojen polarisaation vähentämiseksi työkyvyssä, koetussa terveydessä, sairastuvuudessa ja kuolleisuudessa. Toimintaohjelmalla oli kolme päälinjaa, jossa pyrittiin vaikuttamaan yhteiskuntapoliittisilla toimilla köyhyyteen, koulutukseen ja työllisyyteen. Toisena päälinjana oli terveellisten elintapojen tukeminen. Kolmantena päälinjana oli tasa-arvoisuuden parantaminen terveystalouksissa, jossa saatavuus ja käyttömahdollisuudet paranisivat. Tässä toimintaohjelmassa kunnat ovat olleet keskeisesti mukana ennaltaehkäisemässä ja tukemassa sosiaali- ja terveysministeriön toimenpiteitä. Vuonna 2008–2011 sosiaali- ja terveysministeriön toimesta lähti liikkeelle myös Kaste-ohjelma, jossa tavoitteena oli kuntalaisten osallisuuden lisääminen, syrjäytymisen vähentäminen, terveyden- ja hyvinvoinnin lisääminen sekä saatavuuksien parantaminen. (Tukia yms. 2011, 13).

Viimeisimpänä ja isoimpana terveyttä edistävä terveysohjelma on vuodelta 2015, jossa valtioneuvosto hyväksyi toukokuussa 2011 periaatepäätöksen Terveys 2015 kansanterveysohjelmasta. Terveysohjelman tarkoituksena on ollut 15 vuoden ajan linjata kansallista terveystaloutta. Ohjelman lähtökohtana oli, että pystyttäisiin antamaan yhteinen terveystaloutta pohja ja edistää näin terveystaloutta kaikilla yhteiskunnan sektoreilla. Ohjelmassa laadittiin kahdeksan keskeistä tavoitetta, jossa panostettaisiin keskeisimpiin ongelma-alueisiin. Yhteisinä tavoitteina ohjelmassa nousi, että suomalaiset kokisivat olevansa terveempi kuin vuonna 2000. Sen lisäksi tyytyväisyyttä terveystalouksien saatavuuteen ja toimivuuteen tulisi säilyttää sekä pyrkiä eriarvoisuuden vähentämiseen ja heikommassa asemassa olevien väestöryhmien hyvinvointia asemaa parantaa. Tämän lisäksi tavoitteita määriteltiin väestöryhmittäin. (Rotko & Kauppinen 2016, 8).

4.2 Terveyden edistäminen yksilötasolla

Liikunnalla nähdään olevan aivan erityinen sija terveyden edistämässä. Ihmisten jokapäiväiseen liikkumisaktiivisuuteen ja harrastusliikuntaan vaikutetaan terveys- ja liikunta-poliittisella päätöksenteolla. Liikkumalla ihmiset tuottavat huomattavia terveyshyötyjä ja pitävät yllä omaa hyvää oloaan ja sosiaalisia toimintakykyjään. (Fogelholm, Vuori & Vasankari 2011, 188.)

Terveyden edistäminen koetaan ihmisten omina vastuina ja valintoina. Siihen vaikuttavat päivittäiset valinnat. Ihmisille tarjotaan nykypäivänä paljon erilaista tietoa, kuinka terveyttä tulisi edistää ja mitä mahdollisuuksia on terveellisiin valintoihin. Elämäntapaan vaikuttaa voimakkaasti myös muut voimavarat, elinolosuhteet, kulttuuri ja ympäristö. Kaikessa tavoitteena on tasapainoinen elämä, johon terveys vaikuttaa. (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus 2006, 13–18).

Suuri osa ihmisen käyttäytymisestä on mukautumista fyysiseen ja sosiaaliseen ympäristöön. Mukautuminen turvaa toimintojen sujuvuutta ja eri ihmisten toiminnan kitkatonta yhteensovittamista sekä antaa perustaa tietoisiin päämääriin tähtääville toimille. Toistuvissa tilanteissa käyttäytymisestä muodostuu rutiineja sekä omaan ja toisten käyttäytymiseen kohdistuvia odotuksia. Erityisesti terveystieteiden kannalta päivittäiset rutiinit ja tottumuksen sisältävät perusliikunnaksi käsitettävää fyysistä aktiivisuutta, oheistoimintoina toteutuvaa liikuntaa sekä hyötyliikuntaa. Fyysinen ja sosiaalinen ympäristö ohjaa vahvasti rutiininomaisen liikkumisen määrää ja yleisyyttä eri väestöryhmissä. Pyörällä tai jalkaisin liikutaan ympäristöissä, joissa omatoiminen liikkuminen sulautuu omaan tai perheen ajankäyttöön sujuvien reittien ja lyhyiden välimatkojen ansiosta. Sosiaaliset mallit muotoilevat ihmisten toimintoja. Uusien asukkaiden arkiliikunta voi lisääntyä, jos suuri osa naapurustosta liikkuu omatoimisesti päivittäin. (Fogelholm ym. 2011, 191–192.)

Yhteinen fyysinen ympäristö ja siinä toteutuvat toiminnot lisäävät ihmisten tahattomia kontakteja ja synnyttävät havaintoja sosiaalisesti suotavasta tai häiritsevästä käyttäytymisestä. Tätä kutsutaan käyttäytymiskehykseksi, joka kokoaa tilanteeseen, paikkaan sekä sosiaalisiin odotuksiin ja malleihin liittyvät tekijät, jotka ohjaavat tilanteeseen tulevan ihmisen havaintoja ja käyttäytymistä. Käyttäytymiskehyksiä voivat olla esim. koululuokan välitunti tai pienten lasten leikki- ja liikuntaryhmä. Liikuntaan virittäviä käyttäytymiskehyksiä voidaan luoda esim. avaamalla koulupiha oppituntien jälkeen naapuruston asukkaille.

Pienetkin alueet lisäävät omatoimista liikkumista, jos niille mahtuu oleskelutilaa ja niiden kautta johdetaan kävely- ja pyöräilyreittejä lähikauppoihin ja muihin palveluihin. (Fogelholm ym. 2011, 192.)

Eri liikuntalajien tarpeisiin rakennetut tilat ja alueelliset olosuhteet keräävät eniten liikuntaan innostuneita ihmisiä ja tukevat liikuntalajin ympärille rakentuneita kontakteja. Monipuolisen toiminnan ympäristöissä syntyy satunnaisia kontakteja ja kontaktien toistuesssa tuttuuden tunnetta. Tuttavuuksista voi viritä epävirallisia ryhmiä, joita pitää koossa liikunnan tarjoama yhdessäolo ja yhdessä tekeminen. Monipuolisissa kontakteissa kehittyy ihmisten kesken myös luottamusta ja yhteenkuuluvuutta. Se lisää mm. alueen asukkaiden tavoitteellista yhteistoimintaa yhdistyksissä ja lyhytaikaisissa yhteenliittymissä, ja siitä taas seuraa kansalaissitoutumista. Sellainen yhteisöä vahvistava kehitys aktivoi ihmisiä myös liikunnan seuratoimintaan sekä yhdiskunnan tarjoamien liikuntatilaisuuksien ja ympäristöjen kehittämiseen. (Fogelholm ym. 2011, 192.)

4.3 Terveyden edistäminen yhteisötasolla

Terveyden edistämisen määritelmiin on asetettu myös yhteisöllinen näkökulma. Ottawan asiakirjassa viitataan terveyttä edistäviin toimiin, jossa yhdistyy kansalaisten yhteistyö ja toisten tukeminen. Vastuuta ja valtaa terveyden edistämässä pyritään siirtämään ihmisten keskuudessa, niin toisilleen kuin lähiyhteisöille. Yhteisöllisessä terveyden edistämässä korostuu osallisuus ja lähiyhteisön hyvinvointi. (Perttilä 1999, 73–74.)

Viime vuosien terveyden edistämisen malleissa korostuu voimaannuttaminen ja osallistaminen. Terveyden edistämässä elämäntyyli ja sosiaalinen toiminta ovat tärkeimpiä tekijöitä. Voimaannuttaminen nähdään koko yhteisöä koskevana asiana, jossa pyritään saavuttamaan terveellisempi elämä. Osallistaminen korostaa kaikkia yhteisön terveyden yhteisöllisyyttä. Terveys määritellään ekologisena tasapainona, voimaannuttaminen ja osallistaminen lisäävät erilaisia mahdollisuuksia elämän päämäärien ja niiden tavoitteiden välillä. (Hyyppä & Liikanen 2005, 42).

Työpaikkojen toiminnalla nähdään olevan vaikutusta väestön terveyteen ja työkykyyn. Lähtökohtana on, että pystyttäisiin luomaan turvallinen työ ja työympäristö, toimivat työtoiminnot sekä vahva sosiaalinen tuki, jossa yhdistyy perheen ja työn yhteensovittamista tukevat ratkaisut. (Rautio & Husman 2010, 187).

Terveyden edistämässä tärkeimmiksi tekijöiksi nousevat ne, joiden merkitys näkyy ryhmä- ja joukkotasolla. Tällaisten tekijöiden vaikutusta voidaan muuttaa edulliseen tai epäedulliseen suuntaan hallinnollisin, järjestö- tai ohjelmatoimin tai asiantuntija-apua hyödyntäen. Muutokset voivat koskea fyysistä ympäristöä ja näin vaikuttaa ihmisten terveyteen ja hyvinvointiin tulevaisuudessa. Fyysinen toimintaympäristö rajaa toimintamahdollisuuksia ja suuntaa ihmisten valintoja. Ryhmä- ja joukkokäyttäytymisen ydin on sen enustettavuus tietyytyypisissä tilanteissa ja olosuhteissa. Jotkut toimintatavat ja valinnat ovat tietyytyypisissä ympäristöissä todennäköisempiä kuin toiset. Tutkimuksista tiedetään, että fyysisen aktiivisuuden eri muodot riippuvat mm. liikuntapaikkojen saavutettavuudesta, liikkumisympäristön esteettömyydestä ja turvallisuudesta sekä asunnon etäisyydestä työpaikasta ja palveluista. (Fogelholm ym. 2011, 193.) Seuraavassa on muutamia esimerkkejä ympäristölähtöisestä näkökulmasta, josta on hyötyä mm. rakennesuunnittelussa ja paikallisessa sekä alueellisessa päätöksenteossa.

Fysiologisesti ja psyykkisesti kuormittava ympäristö tuntuu epämiellyttävältä ja herättää poistumisen halun. Pitkäaikainen altistuminen ympäristön stressitekijöille melulle, ilman- ja liikenneruuhkille voi johtaa ylirasittuneisuuteen tai uupumukseen sekä heikentää elämänhallinnan tunnetta. Ympäristöstressin altistumisen oletetaan vähentävän myös liikuntaa. (Fogelholm ym. 2011, 193.)

Huonolla ympäristösuunnittelulla on iso vaikutus, joka voi pahimmassa tapauksessa heikentää asukkaiden tunnetta hallittavissa olevasta tilasta ja oman asuinalueen kontrolloitavuudesta. Huonolla suunnittelulla ja epäystävällisellä ympäristöllä voi olla passiivisia vaikutuksia viihtyvyyteen ja turvallisuuden tunteeseen. Esimerkiksi yhteisten ulkoalueiden jäsentelyllä ja valaistuksella voidaan taas tehostaa sosiaalista kontrollia ja saada näin ollen tiloista selkeimpiä kokonaisuuksia. Ympäristöön tulee panostaa tulevaisuudessa, jotta ihmisten elinympäristöistä saadaan houkuttelevia ja käyttökelpoisia kokonaisuuksia. Houkuttelevassa ja käyttökelpoinen ympäristö lisää fyysistä aktiivisuutta ja vastaa turvallisuuden ja liikkumisen helpottamisesta. (Fogelholm ym. 2011, 193–194).

4.4 Terveyden edistäminen ympäristötasolla

Terveyttä tukevalla ympäristöllä tarkoitetaan fyysistä, sosiaalista, taloudellista ja kulttuurista elinympäristöä, joita ovat voi olla mm. yhdyskuntarakenteet. Sosiaalisen ympäristön vaikutukset syntyvät yhdyskuntarakenteiden tasapainoisuudesta, turvallisuudesta ja sosiaalisista yhteyksistä. Ympäristö terveyden käsite kattaa osittain päällekkäisyyden yhteisöllisyyden ja yhteiskuntapolitiikan käsitteen kanssa. (Perttilä 1999, 75).

Paikallistaso nähdään kuntalaisten tärkeimpänä arkipäivän elinympäristönä, jossa kunta on sen merkittävin hallintoyksikkö. Liikunnan hallinnolliset ja taloudelliset toimintaperiaatteet ovat kunnan toimialojen varassa. Kunnilta tämä vaatii, että terveyden edistäminen koetaan kuntatasolla poikkialueelliseksi tehtäväksi. Kunnan perustehtäviin kuuluu pitää huolta kuntalaisten elinympäristöistä ja niiden perusrakenteista sekä tarjota fyysisen aktiivisuuden toimintaedellytykset. (Fogelholm ym. 2011, 193–194.)

Yhdyskuntarakenteessa ja sen suunnittelussa keskitytään suunnittelun pääpiirteisiin asioihin, joilla voidaan ennaltaehkäistä ja tukea asukkaiden fyysisiä toimintakykyä ympäristöä hyväksikäyttäen. Ympäristöterveyttä ei nähdä pelkästään määrällisenä, objektiivisesti mitattavina tekijöinä esim. meluna tai puhtautena. Ympäristöterveyden tavoitteena on, että saataisiin aikaan esteetön ympäristö, jossa liikkuminen olisi kaikilla mahdollista ja turvallista. Tässä kaavoituksella ja liikennesuunnittelulla on tärkeä rooli, jotta tavoite toteutuu. (Fogelholm ym. 2011, 194).

Ihmisten fyysistä aktiivisuutta ja arjessa tapahtuvaa liikettä voidaan lisätä, parantamalla kevyenliikenteenverkostoa lisäämällä kävely- ja pyöräilyreittejä kuntalaisten ympäristöä parantaakseen. Lähiympäristön esteettömyys, kävely- ja pyöräteiden hyvä kunto sekä turvallisuus nousevat tärkeimmiksi asioiksi ympäristöä suunniteltaessa. Samanaikaisesti on hyvä huomioida paikkojen helppo saatavuus ja yhtenäinen katuverkosto. Tästä osoituksena on, että kevyenliikenteen olosuhteiden hankkeet ovat kasvamassa, jolloin varmasti tulevina vuosina maksavat itsensä takaisin. (Fogelholm ym. 2011, 195).

Terveyden edistämisessä myös ympäristöä käsittelevä kestävä kehitys koetaan myös tärkeäksi määriteltäessä kokonaisuutta. Luonnonvarojen käyttö, erilaiset investoinnit ja teknologiset ratkaisut eivät vahingoita tulevaisuuden näkymiä. Terveyden edistämisessä kestävällä kehityksellä nähdään olevan tärkeä rooli, kun rakennetaan yhteiskuntapolitiikkaa

ja toimivia ympäristöjä. Tällä pyritään saavuttamaan paremmat elinolosuhteet, terveelliset elämäntavat ja parempi sekä oikeudenmukainen tulevaisuus. (Savola & Koskinen- Oloqvist 2005, 46).

Mikrotaso	Mesotaso	Makrotaso
Tottumukset, Rutiinit	Ympäristöstressi, ympäristöhaitat	Yhdyskuntasuunnittelu, ympäristöterveys
Mukautuminen sosiaali- seen ja fyysiseen lähiympäristöön	Elvyttävät ympäristöt, mielipaikat, luontoympäristö	Kaupunkirakenne, autoilu- ja jalankulkuympäristö
Harkintaan perustuvat valinnat	Käyttäytymiskehys, arjen toimipaikat, virkistystarjonta	Keveyen liikenteen infrastruktuuri ja suunnittelu

Kuva 3. Käsitteellisiä lähestymistapoja fyysiseen aktiivisuuteen elinpiirien tasoilla.

5 LÄHILIIKUNTAPAIKKA KUNTALAISTEN LIIKUNAN EDISTÄJÄNÄ

5.1 Lähiliikuntapaikan määritelmä

Lähiliikuntapaikka on terminä syntynyt viime vuosikymmeninä. Suomessa ensimmäiset lähiliikuntapaikkahankkeet tulivat 2000 luvun vaihteessa. Vuonna 2000 valtion liikunta-neuvoston alaisena rakentamisjaoksena syntyi strategia-asiakirja, joka kantoi nimeä ”liikuntapaikkarakentamisen suunta 2004”. Kyseisessä asiakirjassa lähiliikuntapaikka määriteltiin seuraavalla tavalla: ”Lähiliikuntapaikat ovat lasten ja nuorten liikuntaan sekä yleiseen kunto- ja terveysliikuntaan tarkoitettuja liikuntapaikkoja tai alueita, jotka sijaitsevat asuinalueilla tai niiden välittömässä läheisyydessä”. (Nuori Suomi 2002, 43.) Huomionarvoista oli, että Suomessa valittu strategia on ollut erilainen kuin naapurimaassamme Norjassa 1990-luvulla. Norja nähdäänkin syynä, että lähiliikuntapaikat osittain myös Suomeen saatiin. Norjassa lähiliikuntapaikkoja on rakennettu yli 2000 tuhatta, jossa perusajatuksena oli saada sellainen koulujen yhteyteen. Tarkoituksena heillä oli saada liikunnan avulla lapset ja nuoret liikkumaan nykyistä enemmän, jolloin ne olisivat vapaassa käytössä ja maksuttomia. He halusivat, että liikkumisen tulisi olla mielekästä ja hauskaa, eikä lähiliikuntapaikka saisi olla kovin normitettu. Tästä esimerkkinä, että kenttien koot eivät saisi olla kilpailukäytössä olevien kenttien kokoluokkaa, jolloin pyrittäisiin välttämään kilpailutilanteen mahdollisuus. (Moisio 2012, 6.)

Lähiliikuntapaikkojen määrittelyssä on haluttu välttää tarkkojen ominaisuuksien normittamista ja näin tehty tilaa luovuudelle toteutusvaiheessa ja paikallisille ratkaisumalleille. Liikuntapaikkarakentamisen suunta 2004 strategia-asiakirjassa halutaan korostaa, että lähiliikuntapaikkojen toteutuksessa suosittaisiin luovuutta, osallisuutta ja yhteistyötä eri hallintoalojen kanssa. Lähiliikuntapaikoissa asiakirjan mukaan nousee esille paikan turvallisuus, kestävyys ja ympäristöystävällisyys, jotka koetaan tärkeäksi määriteltäessä lähiliikuntapaikkaa. Lähiliikuntapaikoille ominaista on niiden helppo saavutettavuus, jolloin ne ovat kotiovien, koulujen ja asuinalueiden välittömässä läheisyydessä. Lähiliikuntapaikoille ominaista lisäksi on niiden maksuttomuus ja niissä liikunnan harrastaminen on täysin vapaasti käytettävissä. Lähiliikuntapaikat ovat ympärivuotisessa käytössä ja näin ovat pääasiallisesti käyttökustannuksiltaan edullisia. (Liikuntarakentamisen suunta 2004, 18–19.)

Opetus- ja kulttuuriministeriö määrittelee (liikuntapaikkarakentamisen suunta 2011, 30.) liikuntapaikkarakentamisen suunta 2011 – asiakirjassaan lähiliikuntapaikan olevan päivittäiseen liikuntaan tarkoitettua, vapaassa ja maksuttomassa käytössä olevaa liikuntapaikka, joka on turvallisessa ja helposti saavutettavassa paikassa asuinalueen läheisyydessä. Lähiliikuntapaikan toteutus käynnistyy yleensä paikallisista tarpeista ja lähtökohdista, jossa korostuu paikan liikunnallinen monikäyttöisyys, viihtyvyys ja ympärivuotisuus.

Opetus- ja kulttuuriministeriö määrittää lähiliikuntapaikat ensisijaisiksi sijoituspaikoiksi koulujen pihat ja asuinalueiden lähikentät sekä puistot niiden korkean käyttöasteen vuoksi, jolloin se palvelee kouluajan käyttöä, opetuskäyttöä kuin vapaa-ajan käyttömahdollisuuksia (Liikuntapaikkarakentamisen suunta 2011, 30.) Pureudun tässä työssä tarkemmin lähiliikuntapaikkoihin koulujen yhteydessä alaotsikon alla ”koulujen pihat lähiliikuntapaikkoina.

<i>Lähiliikuntapaikan määrittely ominaisuusulottuvuuksilla</i>	
<i>Lähiliikuntapaikka on</i>	
Enemmän:	Vähemmän:
Monikäyttöinen	Lajikohtainen
Vapaasti käytettävissä	Käyttövuoroihin perustuva
Ympärivuotinen	Käytössä osan vuotta
Pienimuotoinen	Laitostyyppinen
Mitoitukseltaan vapaa	Sääntöjen mukaan mitoitettu
Rakennusteknisesti helppo	Rakennusteknisesti vaativa
Huotovapaa	Henkilöä sitova
Luovasti toteutettu	Perinteinen
Osallistuvaan suunnitteluun perustuva	Määräyksiin perustuva
Saavutettavissa kotiovelta	Liikenneyhteyden takana
Puku- ja pesutilojja ei tarvita	Puku- ja pesutiloja tarvitaan
Maksuton	Maksullinen
Ympäristöön sulautuva	Ympäristöstä erottuva
Kaikille ikäryhmille sopiva	Ikäryhmittäin rajaava

Kuva 2. Lähiliikuntapaikan määrittely

5.2 Lähiliikuntapaikkojen nykytila

Valtakunnallisella tasolla opetus- ja kulttuuriministeriö on ollut keskeinen toimija lähiliikuntapaikkojen edistämässä. Lähiliikuntapaikkarakentamisen kehittämisen ja edistämistyö lähti käyntiin Nuori-Suomen toimesta 2000-luvun vaihteessa, jota Valo jatkoi 2013 vuoden alusta alkaen. Vuonna 2000 lähti käyntiin neljä pilottihanketta, jossa yhteistyönä saatiin rakennettua ensimmäiset lähiliikuntapaikat. (Norra, Ruokonen, Ehrlen, Polari & Ahonen 2015, 3-6.)

Nykyäänä Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellinen tiedekunta pitää yllä Lipas-tietopankkia, johon koottu kaikki Suomen liikuntapaikat. Järjestelmästä pystyt hakemaan eri liikuntapaikkoja alueittain myös lähiliikuntapaikkoja. Lipas-tietopankin mukaan Suomessa on tällä hetkellä 812 lähiliikuntapaikaksi nimettyä liikuntapaikkaa. Järjestelmä ei ole ihan ajan tasalla, kun huomaan, että Lohjan kaupungin kaikkia lähiliikuntapaikkoja ei ole listassa, joten oletettavaan on todellisen lukumäärän lähiliikuntapaikkojen osalta olevan lähempänä 1000 lähiliikuntapaikkaa. Lipas-tietopankista on myös mahdollista valita yläkäsitteenä liikuntapuistot, jotka käsittää tässä yhteydessä lähiliikuntapaikkojen lisäksi, liikuntapuistot, ulkoilmapuistot, pyöräilyalueet, pyöräradat, frisbeegolfradat, ja rullaluistelalueet sekä skeittiparkit. Huomioitavaa on, että frisbeegolfradat, rullaluistelalueet ja skeittiparkit kattavat nykypäivän lähiliikuntapaikka määritelmän kriteerit. Huomioitavaa on, että lähiliikuntapaikkojen määrittely huomataan, ei niin yksiselitteiseksi asiaksi tässä kohtaa. (Liikuntapaikat.fi 2018.)

Tarkasteltaessa nykypäivän tilannetta, niin huomioitavaa on, että suurin osa lähiliikuntapaikoista on rakennettu liikuntapaikkarakentamisen valtionavustuksilla. Lähiliikuntapaikoista vuonna 2014 rakennettiin n. 80 % avustuksella ja enintään viidesosa on sellaisia, joka on syntynyt puhtaasti kuntien omilla rahoitusmalleilla. Rahassa mitattuna valtionavustuksellisia lähiliikuntapaikkoja on toteutettu noin. 30 miljoonalla eurolla, joka on merkittävä panostus lähiliikuntapaikkarakentamisen edistämiseen yhteiskunnallisesti. (Norra ym. 2015, 9.)

Kuntatasolla huomattavaa on, että lähiliikuntapaikkarakentamisen tilanne on kaksiajakoinen. Osassa kunnissa lähiliikuntapaikkarakentamiseen on panostettu vahvasti 2000-luvun aikana, jolloin kunnat ovat ottaneet liikuntapaikkojen kehittämistyön omakseen. Suomessa on kuntia, jossa 2000-luvun aikana on toteutettu kymmeniä lähiliikuntapaikkahankkeita,

mutta vastaavasti on kuntia, jossa lähiliikuntapaikat ovat vielä tekemättä tai käynnisteillä. Tärkeintä on huomata, että lähiliikuntapaikkarakentamisessa on yleisellä tasolla päästy 2000-luvulla käyntiin, mutta edistämistyö on vielä suhteellisen paikallista, vaikka valtakunnallisesti on nähtävissä vahvistumisen merkkejä. Tästä osoituksena, että tutkimuksessa lähiliikuntapaikkarakentamisen edistävät ja estävät tekijät kunnissa kartoituksen selvitysosiossa kuntatoimijat vastasivat, että lähiliikuntapaikkarakentamista pitäisi valtakunnallisesti pyrkiä entisestään vauhdittamaan. Tutkimuksessa noin 70 % mukana olleista kunnista vastasi kyselyyn myöntävästi ja ainoastaan muutama yksittäinen vastaaja koki nykyiset toimenpiteet riittäväksi (Norra yms. 2015, 9-10.)

Viime vuosina lähiliikuntapaikkahankkeita on toteutettu koulujen pihapiirien yhteyteen, jossa niiden hyötykäyttö välituntiliikunnassa, liikunnan opetuksessa ja vapaa-ajan käytönä on tullut mahdolliseksi. Koulujen pihapiirien yhteyteen on tullut erilaisia leikki- ja kiipeilypaikkoja ja muita monipuolisia liikuntamahdollisuuksia. (Liikuntapaikkarakentamisen suunta 2014, 28.)

Koulujenpihapiirien nykytilaa kuitenkin haluttiin tutkia tarkemmin ja edistämistyön vahvistamistarpeen näkökulmasta toteutettiin kartoitus 327 ala- ja yhtenäiskoulun pihalle eri puolille Suomea. Tutkimus toteutettiin vuonna 2014, jossa arvioitiin myös pihojen kuntoa ja soveltuvuutta nykyolosuhteisiin nähden. Tutkimustulokset osoittivat, että noin 600–700 koulupihaa, on liikuntaolosuhteiltaan heikkoja ja vaatisi nopeita kunnostamistöitä. Keskeisimmiksi ongelmiksi nähtiin, ettei pihossa ollut tarpeeksi monipuolista ja liikuntaa innostavaa toimintamahdollisuutta. Koulupihaselvityksen tuloksia arvioitaessa on otettava huomioon, että viimeisen reilun 15 vuoden aikana, kun lähiliikuntapaikkojen edistämistyö on lisääntynyt, on koulutoimien vaatimustasot samanaikaisesti nousseet. (Norra 2015 ym. 10–11.)

Tutkimukset osoittavat, että lähiliikuntapaikkoja tarvitaan tulevaisuudessa lisää ja niiden parissa on työtä myös jatkossa. Huomioitavaa on, että nykypäivänä lähiliikuntapaikat arvioidaan nykyisellään korkealle niin valtion tasolla kuin kansalaisten liikunnan lisäämisen valikoimassa sekä hyvän elinympäristön laatuksiteereissa. Positiivista kuitenkin on, että edistämistyön vahvistamiselle lähiliikuntapaikkaverkoston parissa on seuraaville kymmenille vuosille hyvät edellytykset ja mahdollisuudet.

5.3 Koulujen pihapiirit lähiliikuntapaikkojen edelläkävijöinä

Liikunta vaikuttaa positiivisesti lasten kehitykseen ja yleiseen hyvinvointiin kuin myöskin terveyteen. Liikunta vaikuttaa mm. oppimiseen, kun liike ja liikkuminen ovat lapselle keskeinen oppimisen väline. Kun lapsi liikkuu, se kehittää liikunnallisia perustaitoja ja ominaisuuksia, mutta myös havaintomotoriikkaa, suhdetta itseensä ja ympäristöönsä sekä sosiaalisia kykyjään. Fyysinen, kognitiivinen ja emotionaalinen kehitys kulkevat näin ollen käsi kädessä. Liikunta luo perustaa kaikelle muulle oppimiselle. Lasten liikkumisesta on oleellista huomata, että lasten liikunta on leikkiä, jossa tärkeintä on toiminnan aiheuttamat liikunnan ilo ja riemu eikä kunnosta tai terveydestä huolehtiminen. (Nuori Suomi 2004, 6.)

Lasten liikunnan määrä on keskeinen huolenaihe kansallisessa liikunta- ja terveystieteissä (Nuori Suomi 2004, 6). Lasten liikuntasuosittelun mukaan alle 8-vuotiaiden lasten tulisi liikkua vähintään 3 tuntia päivässä. Liikunnan olisi tarkoitus muodostua kevyestä liikunnasta ja reippaasta ulkoilusta sekä erittäin vauhdikkaasta fyysisestä aktiivisuudesta sekä kotona että kouluissa. Nämä suositukset ovat osa opetus ja kulttuuriministeriön sekä sosiaali- ja terveysministeriön koordinoiman Terveyttä edistävän liikunnan linjausten 2020 toimeenpanoa. Taustalla on YK:n lapsen oikeuksien yleissopimus. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016.)

Suosittelun toteutumisessa on tärkeää vanhempien tuki, liikkumiseen kannustava ilmapiiri, liikuntavarusteiden ja välineiden tarjonta sekä lapsen liikuntatoiveiden kuunteleminen. Aikuisilla niin varhaiskasvatuksessa, kouluissa, harrastuksissa kuin kodeissa on vastuu siitä, että lapset liikkuisivat vähintään kolme tuntia päivässä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016.) Keskeinen perusedellytys lasten riittävälle liikunta-aktiivisuudelle on päivittäisten lähiympäristöjen tarjoamat liikkumiseen innostavat paikat. Siksi koulujen pihat ovatkin erityisen tärkeässä asemassa lasten liikuttajina. Lapset viettävät päivittäin välitunneilla yleensä 30–60 min luokka-asteesta riippuen. Välitunnit on mahdollista viettää aktiivisesti liikkumalla, jos koulun pihan toimintamahdollisuudet ovat kunnossa. Suuressa roolissa kouluikäisten lasten liikunta-aktiivisuudelle ovat myös koulujen liikuntatunnit. Siksi myös liikuntatuntien näkökulmasta on tärkeää, että koulujen piha-alueet tarjoavat monipuoliset olosuhteet liikunnan harrastamiselle. (Nuori Suomi 2009, 6.)

Koulujen pihoja kehittämällä lähiliikuntapaikkarakentamisen näkökulmasta voidaan vastata lasten ja nuorten liikunnan haasteisiin. (Nuori Suomi 2009, 6.) Koulujen pihat ovat erinomaisia lähiliikuntapaikkoja mm. korkean käyttöasteen vuoksi ja lisäksi se palvelee niin koulun välitunti- ja opetuskäyttöä kuin iltapäiväkerhotoimintaa (Nuori Suomi 2006, 5). Lisäksi koulut ovat rakennettu usein yhdyskuntarakenteessa keskeisiin kohteisiin. Ne ovat ympäröiviltä asuinalueilta helposti saavutettavissa ja palvelevat näin myös koulutoiminnan ulkopuolista liikuntakäyttöä. Koulujen pihat ovat niin ikään varustuksen ja käytettävissä olevan tilan näkökulmasta hyvin lähiliikuntapaikoiksi soveltuvia kohteita. Koska koulujen pihoiilla on yleensä aina jotakin liikunta ja leikkipaikkavarustusta sekä palloilu-alueita, niin monipuolisen lähiliikuntapaikan toteuttaminen ei edellytä täydellistä uudisrakentamista. Koulupihojen käyttöperinne luo hyvät edellytykset omaehtoiseen toimintaan painottuville lähiliikuntapaikoille, koska pihojen käyttö ei perustu käyttövuoroihin vaan ovat alueen asukkaiden vapaasti käytettävissä. (Nuori Suomi 2009, 9-10.)

Lähiliikuntapaikkarakentamisen seurantaselvityksen (2015) mukaan lähiliikuntapaikkojen aktiivinen vapaa-ajan käyttö oli selvästi yhteydessä lähiliikuntapaikan ja kodin väliseen lyhyeen etäisyyteen. Esimerkiksi alle kilometrin etäisyydellä lähiliikuntapaikasta asuvista lapsista ja nuorista lähes 30 % käytti lähiliikuntapaikkaa viikoittain kun yli 5 km päässä asuvista enää alle 10 %. Lisäksi lapsista ja nuorista, jotka eivät olleet käyttäneet lähiliikuntapaikkoja tarkastellun ajanjakson aikana vapaa-ajallaan ollenkaan, ilmoittivat yleisimmin käytön esteeksi liian pitkän etäisyyden lähiliikuntapaikalle, koska lähiliikuntapaikoille kuljetaan pääosin omin voimin. Selvityksestä kävi ilmi, että lapsista ja nuorista selvä pääosa, yli 80 %, pitivät omiin koulupihoihinsa sijoitettuja lähiliikuntapaikkoja erittäin tai melko hyvinä liikuntapaikkoina, kun niitä arvioitiin liikuntaan innostavuuden näkökulmasta. (Norra ym. 2015, 58.)

6 LÄHILIIKUNTAPAikkojen suunnittelu

6.1 Osallistava suunnittelu

Osallisuus nähdään hyvin monisäikeisenä käsitteenä. Osallisuuden käsitteellä kuvataan yhteisöllisyyttä, kuulumista sekä osallistumista yhteisön tai yhteiskunnan toimintaan. Sillä tarkoitetaan yleistä pyrkimystä lisätä ihmisten osallistumista. Osallisuutta ei nähdä kovin staattisena tai pysyvänä käsitteenä. Se elää ja muuttuu matkan varrella mm. elämäntilanteiden tai vaiheiden mukaisesti. Osallistaminen nähdään osana aktiivista kansalaisuutta, jossa samanarvoisuus otetaan huomioon. Ihmisille tulee tarjota vaikutusmahdollisuuksia, jossa kansalainen on aktiivinen. Aktiivisuus tuo uusia ulottuvuuksia suunnitteluun ja näin on mahdollista vaikuttaa ratkaisuiden syntyyn. (Lindholm 2015, 16, 56–57.)

Osallistavan suunnittelun lähtökohtina on kaupunkilaisten, kaupungin viranhaltijoiden ja luottamushenkilöiden välisen vuorovaikutuksen lisääminen. Uusi maankäyttö- ja rakennuslaki astui voimaan 2000-luvun alusta. Yksi lain keskeisimpiä muutoksia tällöin oli, että asukkaiden osallistamismahdollisuuksia lisättäisiin. Tällä pyrittiin vähentämään vuorovaikutuksen ristiriitoja ja valituksia. (Kettunen 2002, 20).

Lasten- ja nuorten kohdalla osallisuutta ohjaa koulumaailmassa perusopetuslaki, jossa määritellään, että opetuksen järjestäjän tulee edistää oppilaiden osallisuutta ja samalla pystyä vaikuttamaan kehitystyöhön sekä ilmaisemaan vapaasti mielipiteensä. (Perustuslaki 628/1998). Lasten ja nuorten kohdalla nähdään, että he osaavat huomioida elinympäristönsä muutokset, jos sille annetaan mahdollisuus. Samanaikaisesti he pääsevät osaksi yhteiskunnallista vaikuttamista ja samalla luodaan myönteinen kokemus ympäristösuhteen syntymiseen. Osallistumisen kautta tuotetut liikuntapaikat palvelevat näin ollen käyttäjiä parhaiten, joka parhaassa tapauksessa saa aikaa toimintapaikkoja, jossa ne ovat osa arkiympäristöjen muodostamaa tukiverkosta. (Nuori Suomi 2002, 28).

Lapset ja nuoret voidaan ottaa suunnitteluun mukaan monin eri tavoin. Lasten- ja nuorten suunnittelun osallistamisessa on tärkeää huomioida mm. osallistujien ikä, kehitystaso sekä tiedot ja taidot. Alle kouluikäisten lasten suunnittelussa on huomioitavaa, että välttämättä

he eivät ole luku- tai kirjoitustaitoisia, jolloin heidän ilmaisutapansa pitää huomioida. Lasten- ja nuorten suunnittelussa voidaan osallistamismenetelminä käyttää kyselyjä, haastatteluita, ideapajoja ja muita helppoja aktivoivia toimenpiteitä. (Mäki-Tasku 2015, 17).

Olellisinta osallistavassa suunnittelussa on, että toteuttamisvaiheessa tehdään laajaa yhteistyötä, niin kaupungin viranhaltijoiden kuin koulujen sekä liikuntatoimen välillä. Tiedotus ja kaikki osallistamiseen liittyvä julkisuus tulisi olla näkyvää, jotta osallisuus olisi mahdollisimman avointa. Osallisuuden keskeisimpiä tarkoituksia on, että sillä pyritään luomaan positiivinen julkisuus. Positiivisella julkisuudella nähdään olevan hyviä vaikutuksia ja tällöin mahdollisesti saadaan laajempi osallisuus erilaisia tutkimuksiin. Tämä edesauttaa projektisuunnitelmien onnistumista. (Norra yms. 2006. 25.)

Osallistamisessa nähdään olevan erilaisia ja uusia mahdollisuuksia osallistumiselle. Erilaiset verkko mahdollisuudet tarjoavat uusia keinoja vaikuttaa. Aloitteiden tekeminen, kommentoiminen ja vaikuttaminen ovat verkon kautta helpottaneet viime vuosi kymmenten vaikuttamista. Näistä esimerkkeinä ovat Kansalaisalote.fi- ja nuortenideat.fi-palvelut. (Lindholm 2015, 101.)

Tässä opinnäytetyössä osallistamiskeinona käytetään verkossa toteutettavia asukaskyselyjä aikuisväestölle ja koululaisille. Tällä tavoin pyritään saavuttamaan kattava otos tutkittavasta joukosta.

6.2 Hyvän lähiliikuntapaikan ominaisuudet

Yksi lähiliikuntapaikan tärkein tavoite on saada se mahdollisimman suuren väestönosan aktiiviseen käyttöön ja sitä kautta edistää väestön liikkumista ja terveyttä. Jotta tavoitteeseen päästäisiin kaikki asukkaat pitäisi saada tietoisiksi lähiliikuntapaikoista ja myös houkutella heidät tutustumaan paikkoihin. Lähiliikuntapaikojen tulisi olla viihtyisiä ja miellyttäviä, jotta sinne tullaan uudestaan. Rakentaessa lähiliikuntapaikkaa, tulee siinä korostua monipuolisuus ja pyrkiä ottamaan eri ikäryhmät huomioon. Aikuiset ovat erilaisempia käyttäjiä kuin lapset. Lapset tykkäävät leikkiä ja liikkua monipuolisesti, kun taas vanhemmat ovat arempia kuin lapset. Tämän vuoksi lähiliikuntapaikan yleisilme ja välineiden pitää olla houkuttelevia ulkonäöltään. Tällä pyritään viestimään, että lähiliikuntapaikat

ovat eri sukupuolille tarkoitettuja yhteisiä liikunta- ja oleskelupaikkoja. (Norra & Ruokonen 2006, 59.)

Hyvän lähiliikuntapaikan kannalta on merkittävää, että se sijaitsee lähellä asutusta. Paikalle tulee olla helppo ja turvallista tulla kevyenliikenteen väyliä pitkin. Lähiliikuntapaikan tulee olla sellainen, jotta kaikkien on mahdollista saavuttaa se pyörällä, rollaattorilla tai pyörätuolilla. Esteettömyys ja alueelle kulkevat reitit lisäävät käyttömahdollisuuksia ja lisää käyttöastetta. Erilaiset käyttäjäryhmät ovat hyvä ottaa alun suunnitteluvaiheessa huomioon mukaan. (Norra & Ruokonen 2006, 59.)

Lähiliikuntapaikkojen oleellisena piirteenä voidaan pitää niiden helppoutta tulla paikalle ja lähteä paikalta pois. Lähiliikuntapaikoilla ei ole aukioloaikoja, ei varausjärjestelmiä, ei valvontaa. Tällä pyritään luomaan matalan kynnyksen liikuntapaikkoja ja tukea liikunnallisia harrastuskokonaisuuksia myös arjessa. Tällöin pyritään vaikuttamaan ihmisten kansanterveyteen omaehtoisen liikunnan avulla. (Liikuntapaikkamestari 2017, 12–13.)

Viihtyvyyys ja kauneus lähiliikuntapaikan osalta ovat vaikeita käsitteitä. Osa kokee, että luonnon ja sen eri elementit kauniina kuten kypsynyt metsä tai vesistöt. Toiselle viihtyvyyys voi olla penkkejä, roska-astioita tai muuten alueellisesti turvallinen ympäristö. Tärkeintä hyvän lähiliikuntapaikan kannalta olisi, että alue olisi avara kokonaisuus ja läpinäkyvä, eikä sinne muodostu suljettuja tai piiloutuvia nurkkia. Viihtyvyyttä lisää alueen helppo hoitoisuus. (Norra & Ruokonen 2006, 59.)

Hyvän lähiliikuntapaikalle sijoitettavien välineiden tulee kertoa ilmeellään monipuolisuudesta. Erilaisilla väriyhdistelmillä alueista ja toiminnoista saadaan houkuttelevimpia ja sopimaan paremmin ympäristöön. (Norra & Ruokonen 2006, 60.) Monesti lähiliikuntapaikat mielletään lasten liikuntapaikoiksi, mutta lähiliikuntapaikkojen suunnittelussa tulisi myös aikuisväestö ottaa paremmin huomioon. Erilaisten välineiden käyttö voi olla aikuisille kynnyskysymys, joten kynnystä pystytään madaltaa hyvällä tiedottamisella, opasteilla, ohjautulla toiminnoilla ja erilaisilla opastuksilla. (Norra & Ruokonen 2006, 60.)

6.2.1 Sijainti ja esteettömyys

Tutkimusten mukaan liikuntapaikkojen saatavuus ja omassa lähiympäristössä tapahtuva muiden ihmisten toiminto ovat asioita, jotka on katsottu lisäävät yksilöiden välistä liikettä. Tutkimukset ovat osoittaneet, että lähes jokaisella suomalaisella on jokin liikuntapaikka kotitalonsa läheisyydessä. Välttämättä kuitenkin, että liikuntapaikan sisältö olisi kiinnostava, joka kohtaisi liikkujan mielenkiinnon kanssa. (Liikuntarakentamisen suunta 2011, 45.)

Liikuntapaikkojen esteettömyys on lähiliikuntapaikkojen perusedellytyksiä. Tässä yhteydessä esteettömyydellä tarkoitetaan rakennetun ympäristön laatutekijää. Sen osa-alueita voi olla liikkumisen, näkemisen tai kuulemisen esteettömyys. Lähiliikuntapaikka on esteetön silloin, kun se on liikkujille turvallinen ja toimiva kokonaisuus, jossa on samanaikaisesti miellyttävä kohde. (Liikuntarakentamisen suunta 2011, 33.)

Esteettömyysnäkökulman edistämässä olennaisinta on laadukas suunnittelu ja toimiva toteutus. Lukuisia esimerkkejä on, että suunnitteluvaiheessa esteettömyys on otettu huomioon, mutta rakennusvaiheessa ne jäävät kustannussyistä pois. Jälkikäteen tehtävät ratkaisut ja muutostyöt ovat kalliita ja vaativat resursseja rahallisesti sekä ajallisesti. (Liikuntarakentamisen suunta 2011, 33.)

Mahdollisimman monelle soveltuvia lähiliikuntapaikkoja suunniteltaessa tulisi ottaa huomioon erilaiset esteet, kuten liikkuminen, näkövammaisuus tai allergiat. Suunnittelun avulla ratkaistavia asioita ovat mm. saavutettavuus, ulottuminen käytettäessä varusteita, tasoerot ja tasapainon säilyttäminen, voimattomuus, tilantarve apuvälineen kanssa liikuttaessa, etäisyydet ja levon tarve, opastuksen selkeys ja avustajan tarve sekä kasvi- ja välinevalinnat. (Tujula & Kaski & Jokinen 2003)

6.2.2 Lähiliikuntapaikan toimivuus ja liikunnalliset toiminnot

Nykyaikaiset rakennetut ympäristöt ovat muokanneet lasten luonnollista liikkumista viime vuosina. Liikkeiden harjoittaminen luonnon olosuhteissa on hankaloitunut mm. kiipeilemisen, tasapainoilun ja riippumisen osalta. Tämän tyyppistä liikkumista ovat vaikeuttaneet myös koulujen ja päiväkotien tiukka säännöstö, jossa on helposti lähetty puuttumaan kiipeilystä puihin tai kalliolle. Luonnon puiden korvaavuutta on pyritty uudistaa perinteisten kiipeilytelineiden sijaan mielenkiintoisemmilla sisältävillä kokonaisuuksilla mm. erilaiset seikkailuradoilla, jossa on erilaisia reittivaihtoehtoja. Yhdysvalloissa on tutkittu rakennettujen seikkailuratojen avulla lasten liikuntakäyttäytymistä. Tutkimustulokset ovat olleet positiivisia, sillä tulokset ovat osoittaneet, että seikkailuradat kannustavat aktiiviseen liikkeeseen ja leikkeihin. Seikkailuradalla koetut tuntemukset onnistumisista ja sen koettelevien haasteiden on nähty edistävän tuntemusta liikunnallisten taitojen ja pystyvyyden suhteen. Seikkailuratojen vahvuutena nähdään niiden monipuolisuus ja muokattavuus. Hyvä seikkailurata koostuu monipuolisista välineistä, jossa voi kehittää voimaa omalla kehonpainolla. (Nuori Suomi 2002, 57–59.)

Ikääntyvien lähiliikuntapaikat ovat lasten liikunta- ja kuntoilu ympäristöihin nähden yksinkertaisia kokonaisuuksia. Ikääntyvien lähiliikuntapaikkoja rakentaessa tulisi ottaa huomioon, että ne sisältävät tasapainoa, lihasvoimaa, ylä- ja alaraajoille, luustolle ja koordinaatiolle kehitettäviä laitteita ja toimintoja. Edullisia ratkaisuja ovat erilaiset polut, johon on tehty erilaisia tasapainoa vaativia ratkaisuja tai siltarakenteet, jotka haastavat motoriikaltaan ikääntyviä. Ikääntyvien lihasvoimaharjoittelua voidaan harjoittaa monin eri tavoin. Erilaiset kuntokuntoilupisteissä voidaan harjoittaa ylävartalonvoimaa ja alavartalonvoimaa. (Lehmuspuiisto 2007, 36–39.)

6.2.3 Turvallisuus

Lähiliikuntapaikkojen rakentamisessa ja suunnittelussa on otettava huomioon samat turvallisuuskriteerit kuin muidenkin liikuntapaikkojen ja leikkialueiden rakentamisessa ja suunnittelussa. Suunnittelun takana pitää olla ajatus, että hyvä liikuntaympäristö on myös turvallinen. Lähiliikuntapaikkoja koskevat mm. julkisten liikuntapaikkojen standardit (SFS-EN 15312), rullalautailualueiden standardit (SFS-EN 14974) sekä leikkikenttävälineitä koskevat standardit (SFS-EN 1176 ja SFS-EN 1177). (Karvinen, Norra 2002, 38–39.) Lisäksi ne sisältävät omat kriteerit keinuille, liukumäille, köysiradoille, karuselleille ja erilaisille keinumisvälineille. Myös ohjeet välineiden asennuksesta, tarkastuksesta, huollosta ja ylläpidosta ovat mukana samoin kun vaatimukset ja testimenetelmät erilaisille iskua vaimentaville putoamisalustoille. (Norra & Ruokonen 2006, 65.)

Lähiliikuntapaikan käyttäjissä on monen ikäisiä aina alle kouluikäisistä lapsista aikuisiin ja mahdollisesti jopa senioriväkeen asti sekä liikuntaesteisiin asti. Liikuntaan ja leikkiin tarkoitetuissa välineissä ja rakennelmissa tämä tulee siten ottaa huomioon. (Norra & Ruokonen 2006, 62.)

Lähiliikuntapaikka, kuten urheilukenttäkin on kuluttajapalvelu, jonka pääturvallisuusvastuu on alueen omistajalla. (Liikuntapaikkamestari 2017, 13). Lähiliikuntapaikan turvallisuus lähtee liikkeelle suunnittelusta. Suunnittelussa on otettava huomioon muutamia vakavan onnettomuuden riskejä mm. pään ja kaulan kiinni juuttuminen, turva-alue välineiden ympärillä sekä välineen ympärillä olevien alustojen laatu niiden jousto-ominaisuuksien osalta. (Norra & Ruokonen 2006, 65.)

Standardeissa on määritelty joukko kiellettyjä rakoja, joita lähiliikuntapaikan välineistä ei saa löytyä, kun huomioidaan välineen korkeus, raon sijainti välineessä sekä välineen käyttäjien ikäryhmä. Samat säännöt koskevat kaikkia lähiliikuntapaikalla toteutettuja rakenteita. Jokainen väline tarvitsee myös ympärilleen tietyn määrä tyhjää tilaa, jotta välineestä hyppäävä tai putoava käyttäjä ei loukkaisi itseään toiseen välineeseen tai rakenteeseen. Tällaiset turva-alueet määritellään yleensä valmiiksi välinevalmistajan toimesta standardien perusteella. Turva-alueella olevalle putoamisalustalle on määritelty omat kriteerinsä. Yleisimmät putoamisalustat ovat turvasoraa tai erilaisia kumirouheesta valmistettuja mattoja tai levyjä. Yleissääntö on, että välineet joiden kriittinen putoamiskorkeus ylittää metrin

tarvitsevat ympärilleen 40cm turvasoraa tai väh. 45mm turvamattoa. Jokaisen välineen vaatima turva-alusta tulee selvittää erikseen. (Norra & Ruokonen 2006, 66.)

Yksi tärkeä huomioitava turvallisuus seikka on rakentamisen jälkeinen ylläpito. Lain mukaan julkisten leikkipaikkojen tarkastustoiminta kuuluu kuntien terveys- ja ympäristötarkastajille. Näin ollen lähiliikuntapaikan valmistuttua kunnan terveys- ja ympäristötarkastajalta voidaan pyytää leikkipaikkavälineiden osalta käyttöönottotarkastus turvallisuuteen liittyvien riskien ja turvastandardeista poikkeamisten havaitsemiseksi. (Norra & Ruokonen 2006, 66.) Hyvään ylläpitoon kuuluu riskienhallinta, mikä koostuu alueen säännöllisestä tarkkailusta, huollosta ja riskien minimoimisesta. (Lähiliikuntapaikkamestari 2017, 13.)

Lähiliikuntapaikkojen rakentamisessa on huomioitavaa, että jokainen liikunta-alue on uniikki kokonaisuus, jonka turvallisuuteen vaikuttaa käyttäjät, käyttökulttuuri ja alueen lähiympäristö. Hyvällä suunnittelulla pystytään ennakoimaan suurimmat riskitekijät, mutta lähes kaikkeen on mahdotonta varautua. (Lähiliikuntapaikkamestari 2017, 13.)

6.2.4 Muut huomioitavat asiat lähiliikuntapaikoilla

Valaistus ja kasvillisuus

Paikallisen luonnon piirteiden ottaminen suunnittelun lähtökohdaksi tekee alueesta ympäristöönsä sopivan ja viihtyisän. Erilaiset toiminnalliset paikat kannattaa sijoittaa maastonmuotoja hyödyntäen, esim. kentät tasamaalle ja katsomot rinteeseen. Myös istutukset kuten puu- ja pensasryhmät eristävät puiston eri osa-alueita. Kenttien laiduille ja etenkin maalien lähetyville on hyvä sijoittaa istutuksia, jotta ohi kiitävät pallot eivät aiheuta vaaraa muille puiston käyttäjille. Lähiliikuntapaikan kasvillisuus tulisi olla myrkytöntä, kestää kulutusta ja kasvillisuuden tulisi kukkia jo alkukeväästä, jotta se olisi kesäaikaan täydessä kukassa. (Norra & Ruokonen 2006, 60–63.)

Myös hyvä valaistus on tärkeä osa lähiliikuntapaikan turvallisuutta. Ilta-aikaan käytetyillä lähiliikuntapaikoilla valaistuksen merkitys entisestään korostuu. Lumen poisto ja sen kasaaminen sekä liukkauden esto on myös otettava huomioon turvallisuusnäkökulmasta. (Norra & Ruokonen 2006, 63.)

Oleskelupaikat ja opastus

Oleskelu- ja levähdyspaikat kannattaa sijoittaa hieman syrjemmälle liikuntatoiminnoista, jotta lepo ja rauhoittuminen ovat mahdollista. Levähdyspaikalta avautuvia näkymiä katsellessa voisi mahdollisesti rentoutua tai seurata myös muiden pelejä tai kauniita istutuksia. (Norra & Ruokonen 2006, 60.)

Lähiliikuntapaikalla asennettava opastaulu nopeuttaa lähiliikuntapaikan toimintojen tietoisuutta ja nopeuttaa samalla tapaturman tai muun ongelman sattuessa. Opastaulussa olisi hyvä olla lähiliikuntapaikan nimi, osite, hätänumero sekä puhelinnumero paikalliseen kunnossapitoon. (Norra & Ruokonen 2006, 62–63.)

Opastuksen osalta lähiliikuntapaikan tulisi olla sellaisessa paikassa, jotta hälytysajoneuvoilla on helppo päästä lähiliikuntapaikalle tarvittaessa. Mikäli lähiliikuntapaikka on suuri kokoinen, niin pääsy huoltoajoneuvoilla tulisi olla myös mahdollista. (Junttila 2009, 21–22.)

Kunnossapito

Talvisaikaa Suomessa valitsee lumiset ajat, jolloin huomioitava elementti ilmastossa on lumenluontipaikat lähiliikuntapaikkojen yhteydessä. Tässä tulee myös huomioida, että mäenlasku olosuhteet säilyvät turvallisina. Lumikasassa tulisi huomioida, että se ei ole leikkipaikan ja autotien välissä, jolloin vaaratilanteiden riskit suurenevat. (Junttila 2009, 21–22.)

Talviaika tuo omia haasteita kunnossapitoon. Suurin osa lähiliikuntapaikoista on sijoitettu koulujen yhteyteen, jolloin lumenluonti tulisi ajoittaa aktiivisen käytön ulkopuolelle. Talviolosuhteet tuovat mukanaan myös liukkauden, joten liukkauteen tulisi kiinnittää erityistä huomioita, kuten auraamalla kulkuväylät. Hiekoituksella pienennetään vastaavasti liukastumisvaaraa. Yhtä tärkeänä on hiekan ja soran poistaminen keväällä, kun sille ei ole enää tarvetta. (Norra & Ruokonen 2006, 62–63.)

7 KYSELY ASIAKASLÄHTÖISEN SUUNNITTELUN APUNA

Kvantitatiivisen eli määrällisen tutkimuksen avulla selvitetään lukumääriin ja prosenttiosuuksiin liittyviä kysymyksiä. (Heikkilä 2008, 16.) Kvantitatiivinen tutkimus edellyttää riittävän suurta ja edustavaa otosta ja aineiston keruussa käytetäänkin yleensä standardoituja tutkimuslomakkeita, joissa on valmiit vastausvaihtoehdot. Asioiden kuvaamiseen käytetään numeerisia suureita ja tuloksia havainnollistetaan taulukoin. Aineistosta saatuja tuloksia pyritään yleistämään tutkittuja havaintoyksiköitä laajempaan joukkoon tilastollisen päättelyn keinoin. (Heikkilä 2008, 18.)

7.1 Kysely aineistonkeruun menetelmänä

Kvantitatiivisessa tutkimuksessa käytetään yleisimmin kyselylomaketta, jos kyseessä on määrällinen aineistonkeruumenetelmä. Kyselylomake voi kuitenkin olla yhtenä myös laadullisen tutkimuksen aineistonkeruumenetelmänä. (Anttila 2006, 260.) Kyselylomakkeiden etuna muihin menetelmiin on sen tehokkuus ja mahdollisuus kerätä laajan tutkimusaineiston. Sen avulla tutkimuksesta voidaan tavoittaa suuri määrä henkilöitä ja näin saadaan selvitettyä tarvittava tieto hyvin. (Hirsjärvi ym. 2007, 190.) Sähköiset kyselyt ovat viime vuosina lisääntyneet runsaasti sen helppouden ja tehokkuuden vuoksi. Internetpohjainen kyselylomake voidaan laatia useilla eri ohjelmilla esim. Webropol tai Digium Enterprise ohjelmien avulla. (Heikkilä 2004, 119.)

Tämän kvantitatiivisen tutkimuksen tiedonkeruumenetelmänä käytetään sähköistä kyselylomaketta, koska sen avulla saadaan suurelta joukolta ihmisiä vastauksia rajattuun tutkimusongelmaan. Kyselyllä kerätään vastauksia ennalta tarkasti asetettuihin kysymyksiin, jotka koskevat tutkimusilmiötä. Oikeanlaisten kysymyksen laatiminen edellyttää tutkimusilmiön ja teorioiden vankkaa tuntemusta. Kyselyllä saadaan kerättyä mm. mielipiteitä ja asenteita koskevaa tietoa, mitä tässäkin tutkimuksessa halutaan saada selville. Kysely on asiakaslähtöinen menetelmä käyttäjätiedon hankkimiseen. (Kananen 2015, 95–96.)

Sähköisten kyselyiden vahvuus on se, että ne voidaan rakentaa ulkoasultaan monipuoliseksi ja mahdollisimman miellyttäväksi. Verkkokyselyt ovat myös nopeita toteuttaa ja ne voidaan lähettää helposti halutulle kohderyhmälle. Ne ovat myös taloudellisia, kun kyselyn

lähettämisestä ei aiheudu kuluja. Sähköinen kysely helpottaa tutkijan työtä, kun aineistoa ei tarvitse erikseen syöttää tai litteroida, kun se on jo valmiiksi sähköisessä muodossa. (Valli & Perkkilä 2015, 109.)

7.2 Kuvaus kyselyn toteutuksesta

Kyselylomake jaetaan internetin välityksellä sähköisesti ja saadut vastaukset käsitellään tilasto-ohjelmalla. Kyselylomake luodaan ensin hahmoteltavaksi word-tiedostoksi, jonka jälkeen varsinainen kysely luodaan webropol-ohjelmaan. Kyselylomakkeen avulla pyritään saavuttamaan paras tavoitettavuus Lohjan alueella. Jakelukanavana käytetään Lohjan kaupungin nettisivuja, Lohjan liikuntakeskuksen nettisivuja, Facebookissa kyselyä jaetaan Lohjan kaupungin sivuilla, Lohjan liikuntakeskuksen sivuilla ja Lohjalaiset palstalla. Kysely jaetaan myös kahdessa alakoulussa Lohjan keskustassa ja Lohjan syrjäkylillä sekä keskustassa Harjun yläkoulussa.

Verkkokysely on nopea ja helppo tapa kerätä informaatiota. Kyselyn kustannukset ovat pienet ja anonymisyys säilyy koko tutkimuksen ajan. Aineistonkeruu tapa on suhteellisen nopeaa, etenkin internetpohjaisissa kyselyissä (Kananen 2015, 202). Ennen varsinaisen kyselyn lähettämistä kysely tullaan testaamaan Lohjan liikuntakeskus Oy:n henkilöstöllä, jotta voidaan tehdä tarvittavia muutoksia vielä ennen varsinaista julkistusta. Hyvän kyselylomakkeen yksi tunnusmerkeistä on lomakkeen esitestaus, joka lisää tutkimuksen luotettavuutta. (Heikkilä 2014, 47).

Kyselylomake koostuu kutsusta tutkimukseen (saatekirje), jossa kerrotaan tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuksen tekijä sekä rekisterinpitäjä yhteystietoineen. Lisäksi kerrotaan, mistä vastaajien yhteystiedot on saatu. (Kananen 2015, 99.) Tutkimuksen aiheesta informoimisen tarkoitus on antaa tutkittaville taustatietoa sen arvioimiseksi, haluavatko he osallistua tutkimukseen. Tutkittavien motivoimiseksi kerrotaan, millaista tietoa tutkimuksella tavoitellaan ja miten saavutettavia tutkimustuloksia voidaan kenties tulevaisuudessa hyödyntää. (Tietoarkisto, 2017)

Saatekirjeessä informoidaan myös, että tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista ja, että vastaajien nimet ja yhteystiedot säilytetään tietoturvallisesti ja hävitetään, kun aineisto

on kerätty ja järjestetty analysoitavaan muotoon. Annetut vastaukset käsitellään nimettöminä ja luottamuksellisesti. Aineistoa analysoidaan tilastollisin menetelmin, eivätkä yksittäisen henkilön vastaukset ilmene tuloksista. Julkaistavat tutkimustulokset ovat tilastomuotoisia taulukoita ja kuvioita. Annetuista vastauksista muodostettava sähköinen tutkimusaineisto arkistoidaan pysyvästi Lohjan liikuntakeskuksen tietoaarkistoon ja Theseukseen myöhempään tutkimus-, opiskelu- ja opetuskäyttöön. Arkistointia varten aineistoa muokataan niin, ettei yksittäisen vastaajan tunnistaminen ole mahdollista (anonymisointi). (Tietoaarkisto, 2017)

Kyselyn taustamuuttujissa vastaaja määrittellään iän ja sukupuolen mukaan. (Kananen 2015, 99.) Taustatiedoilla voidaan verrata saatua otosta perusjoukkoon ja luokitella tutkimustuloksia. (Kananen 2010, 92). Kyselytutkimuksen aineiston voi kerätä monella tapaa. Keskeisimmät vastaajien valintatavat perustuvat otantaan. Perusjoukko ja otos ovat otannan tärkeimmät käsitteet. Perusjoukon muodostavat ne, joista tutkimuksessa ollaan kiinnostuneita eli tässä tapauksessa kaikki lohjalaiset. Otoksen muodostavat tutkimukseen valituiksi tulleet vastaajat. Otannan ajatuksena on se, että kooltaan perusjoukkoa pienemmän otoksen perusteella saadut tulokset voidaan yleistää koskemaan perusjoukkoa. Johtopäätösten teko otoksen perusteella on tilastollista päättelyä. (Vehkalahti 2008, 43.)

Perusjoukkoon kuuluvista yksiköistä pitäisi löytää luettelo, jotta otanta voitaisiin toteuttaa. Myös perusjoukon rakenne pitäisi pystyä määrittelemään, jotta voitaisiin todeta otoksen ja perusjoukon vastaavuus. Perusjoukosta otettu otos on näyte, jos otosta ei ole tehty otantamenetelmien mukaisesti. (Kananen 2011, 65.) Otannan toimivuuteen vaikuttavat huolisesti laadittu otanta-asetelma, otantamenetelmä ja erityisesti vastaajien valintaan liittyvä satunnaisuus. (Vehkalahti 2008, 43).

Otoskokoon vaikuttaa perusjoukon heterogeenisyys. Mitä kirjavampi perusjoukko on, sitä suurempi otoksen pitää olla. (Kananen 2011, 66.) Otantamenetelmä on ohjeisto, jolla perusjoukosta poimitaan alkioita niin, että otos edustaa kaikin puolin perusjoukkoa. Ainoastaan tilastollinen ja todennäköisyyteen perustuva otos on luotettava lähtökohta perusjoukon muuttujien arvioinnille, mutta otantamenetelmän valinta on aina tapauskohtaista. (Kananen 2011, 68.)

Otantamenetelmät jaetaan kahteen ryhmään: ei-todennäköisyysotantaan ja todennäköisyysotantaan. Todennäköisyysotannassa jokaisella perusjoukon yksiköllä on sama todennäköisyys tulla otokseen. Tämä edellyttää luetteloa tai rekisteriä perusjoukon yksiköistä. Tässä tutkimuksessa käytetään ei-todennäköisyysotantaa rekisterien puuttumisen vuoksi ja sitä kutsutaan harkinnan varaiseksi otannaksi. Otokseen valitaan havaintoyksiköt harkinnan mukaan. Valinta ei perustu tilastoihin ja valittujen havaintoyksiköiden uskotaan edustavan perusjoukkoa parhaiten. Tutkimuksessa uskotaan, että Facebookista valitut kanavat ja kaupungin sekä liikuntakeskuksen nettisivut tavoittavat suuren otannan. Valitut jakelukanavat on valittu tarkasti harkiten ja niin, että saataisiin mahdollisimman hyvä kuva perusjoukosta. Tutkimuksen luotettavuuden arvioinnin kannalta raportoidaan vastausprosentti, jotta nähdään, kuinka moni vastasi kyselyyn. (Vehkalahti 2008, 44).

Lomakekyselyn kysymykset voidaan asettaa usealla tavalla aina avoimesta kysymyksestä eri vaihtoehtoilta varustettuihin kysymyksiin. Tässä tutkimuksessa käytetään pääasiassa strukturoituja kysymyksiä, joissa vaihtoehdot ovat tutkijan asettamia, ja niistä vastaaja valitsee hänelle parhaiten sopivan vastauksen. Vaihtoehdot ovat numeraalisesti koodattu, jolloin niiden jatkokäsittely tilasto-ohjelmalla on nopeampaa. (Kananen 2012, 125.) Strukturoidussa kysymyksissä tulen käyttämään myös monivalintakysymyksiä, jolloin valmiista vastausvaihtoehtoista pystyy valitsemaan useamman kohdan. Kyselylomaketta täydentää Likertin-asteikko, jossa kysymykset perustuu mielipide väittämiin 4-portaisesti esim. täysin eri mieltä, osittain eri mieltä, osittain samaa mieltä, täysin samaa mieltä) (Heikkilä 2014, 47–52.)

Tutkimuksessa käytetään myös mahdollisesti muutamaa avointa kysymystä. Strukturoidussa kysymyksissä vaarana on, ettei vastausvaihtoehtoissa ole kaikkia vaihtoehtoja mukana, jolloin saadaan virheellistä tietoa. Avoimella kysymyksellä saadaan tarkkaa tietoa, mutta eri vastauksia voi sitä vastoin olla suuri määrä, joten jatkokäsittely vie aikaa. (Kananen 2012, 125.)

7.3 Aineiston analysointi

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa perusanalyysi on sisällönanalyysi, joka soveltuu hyvin kaikenlaisiin tutkimuksiin. Tutkimusmenetelmänä sisällönanalyysin avulla voidaan tehdä toisettavia ja sopivia päätelmiä tutkimusaineiston suhteesta sisältöyhteyteen. (Anttila 2000, 54.) Kyngäs ja Vanhanen (1999) toteaa sisällönanalyysin olevan menettelytapa, jolla pysytään analysoimaan dokumentteja systemaattisesti ja objektiivisesti. Tässä kohtaa dokumentit voivat olla kirjoja, raportteja tai muita kirjallisessa muodossa olevaa materiaalia. Sisällön analyysimenetelmällä pyritään kuvaamaan dokumenttien sisältöjä sanallisessa muodossa ja samalla tutkittavasta ilmiöstä nidotaan tiivistetty versio yleisessä muodossa. Aineiston käsittely perustuu laadullisessa käsittelyssä loogiseen päättelyyn, jossa alkuun aineistosta kootaan palasia, mutta palasista kootaan lopuksi looginen kokonaisuus. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 103–108.)

Sisällönanalyysi alkaa tekstien pelkistämällä, jossa tutkimusongelmasta karsitaan epäoleellinen pois ja pyritään saamaan tärkeä informaatio talteen. Toisena vaiheena on aineiston koodaaminen, jossa itse käytän tässä työssä tilasto-ohjelmaa ja Excel-taulukointia. Kolmannessa vaiheessa aineisto luokitellaan, teemoitellaan ja tyypitellään sopiviksi. Viimeisessä vaiheessa kirjoitetaan tutkimusosiosta yhteenveto. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 92–93.)

Tässä opinnäytetyössä kyselylomakkeen määrällinen aineisto syötetään webropolin omaan tilastointi-ohjelmaan, minkä jälkeen aineistosta ajetaan tarvittavat tilastoajat. Ohjelmassa saadaan tarkempaa tietoa muun muassa vastausten määrästä, prosentti-osuuksista, eri ikäjoukoista. Tutkimusaineisto tiivistetään taulukoiksi ja tunnusluvuiksi. Ensimmäisenä toimenpiteenä ovat suorat jakaumat eli taulukot, jotka kertovat, miten kuhunkin kysymykseen on vastattu. Taustamuuttujia käytetään aineiston ristiintaulukoinnissa. Taulukot esitetään prosentti – muodossa suhteellisina osuuksina koko vastaajien määrästä. (Kananen 2015, 100–101.)

Webropol-ohjelmasta saatuja tuloksia käsitellään manuaalisesti Microsoft Office Word ja Excel ohjelmien avulla. Pyrin kuvaamaan tuloksia tarkasti ja kustakin taulukosta kirjoitetaan lisäksi sanallinen tulkinta. Tulkinnan pohjalla on aina tutkimuskysymys, johon halutaan saada vastaus. Taulukoista pyritään nostamaan esille tutkimusongelman kannalta oleellisia asioita. (Kananen 2015, 103).

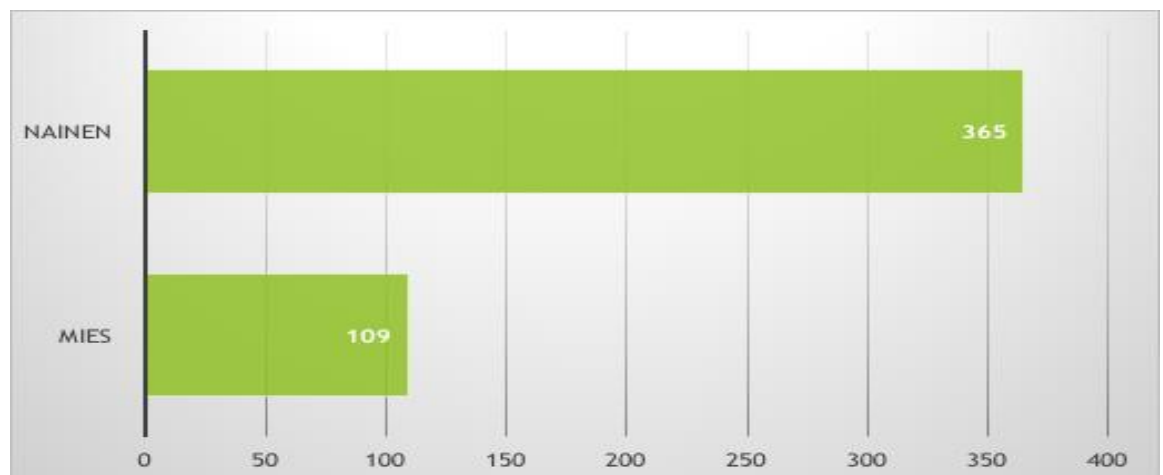
Tulokset tullaan esittämään graafisella esityksellä, jolla pyritään parantamaan kaavion visuaalisuutta ja havainnollisuutta. Graafisessa esityksessä ei saisi olla liikaa asiaa, jotta lukijan on helppo sisäistää asia. (Valli 2001, 47–48). Kaavioina käytän pylväsdiagrammeja ja muita kuvioita kuvaamaan tuloksia, jotta jokainen lukija ymmärtää tulokset selkeästi. Tutkimuksesta tulleet kysymykset tulevat toimimaan lähiliikuntapaikkatyöryhmän tukena valmisteltaessa lähiliikuntapaikkojen kehittämissuunnitelmaa seuraavalle neljälle vuodelle.

8 TULOSTEN ANALYSOINTI

Tässä luvussa esittelen kyselyn tuottamat tulokset tutkimusongelmiin liittyvien teemojen avulla. Kuvaan aineistoa ja esittelen tutkimusongelmien kannalta oleellimmat seikat eri ikäryhmien välillä. Tulosten pohdinta esitetään varsinaisten tulosten raportoinnin luvussa yhdeksän.

8.1 Aineiston yleinen kuvaus ja taustamuuttujat

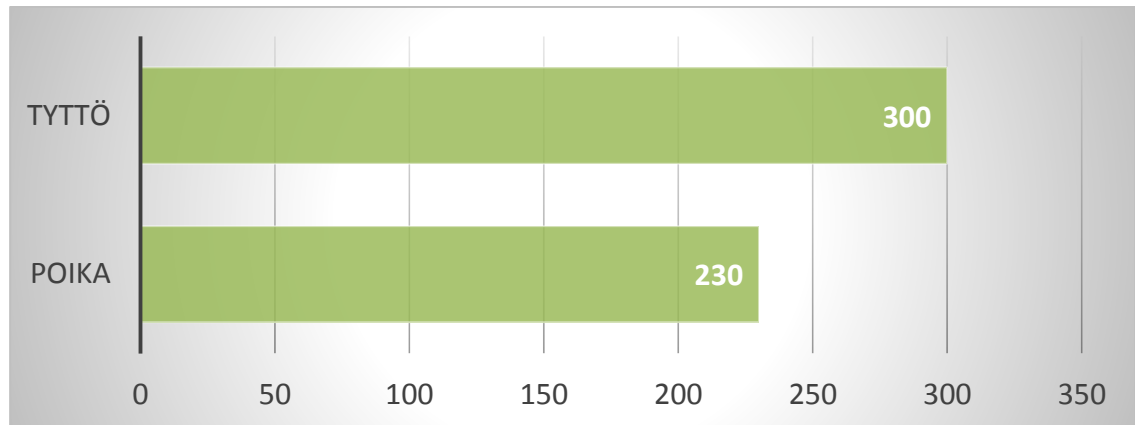
Kyselyjä toteutettiin tässä tutkimuksessa kaksi kappaletta. Ensimmäinen ja varsinainen kysely toteutettiin sähköisesti asukaskyselynä lohjalaisille aikuisväestölle. Taustamuuttujina selvitettiin henkilöiden sukupuoli, ikä, asuinalue ja liikunta-aktiivisuus. Kyselyyn vastasi yhteensä 479 aikuista, joista vastaajista 365 (77 %) oli naisia ja 109 (23 %) miehiä. Naiset vastasivat kyselyyn selvästi miehiä aktiivisemmin.



Sukupuoli	N	Prosentti
Nainen	365	77 %
Mies	109	23 %

Kuvio. 1 Sukupuolijakauma aikuiset

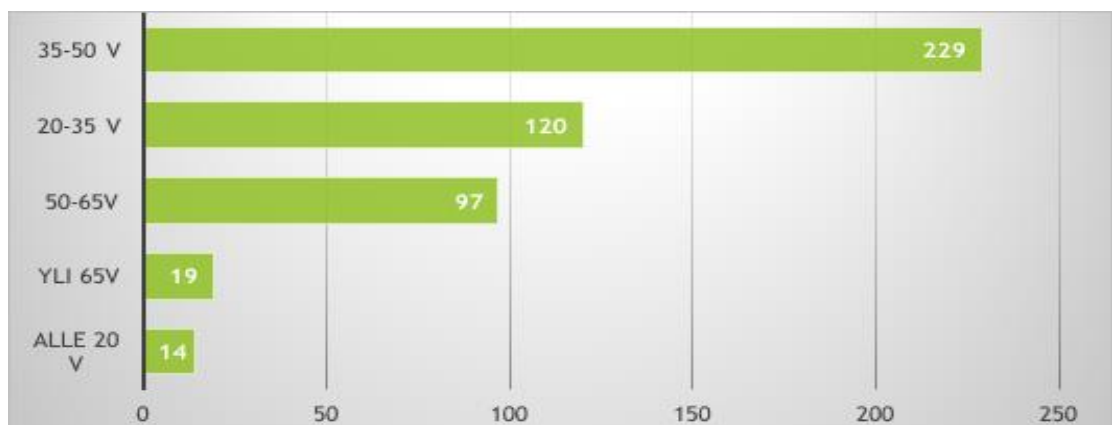
Toinen kysely oli tarkoitettu koululaisille, jossa kartoitettiin heidän näkemyksiään ja toiveitaan lähiliikuntapaikkojen kehittämiseksi tulevaisuudessa. Kyselyyn vastasi yhteensä 530 lohjalaista koululaista. Vastaajista 300 (56.6 %) oli tyttöjä ja 230 (43.4 %) oli poikia vastaajista. Tytöt vastasivat poikia hieman aktiivisemmin.



Sukupuoli	N	Prosenttia
Tyttö	300	56.6 %
Poika	230	43.4 %

Kuvio 2. Sukupuolijakauma koululaiset

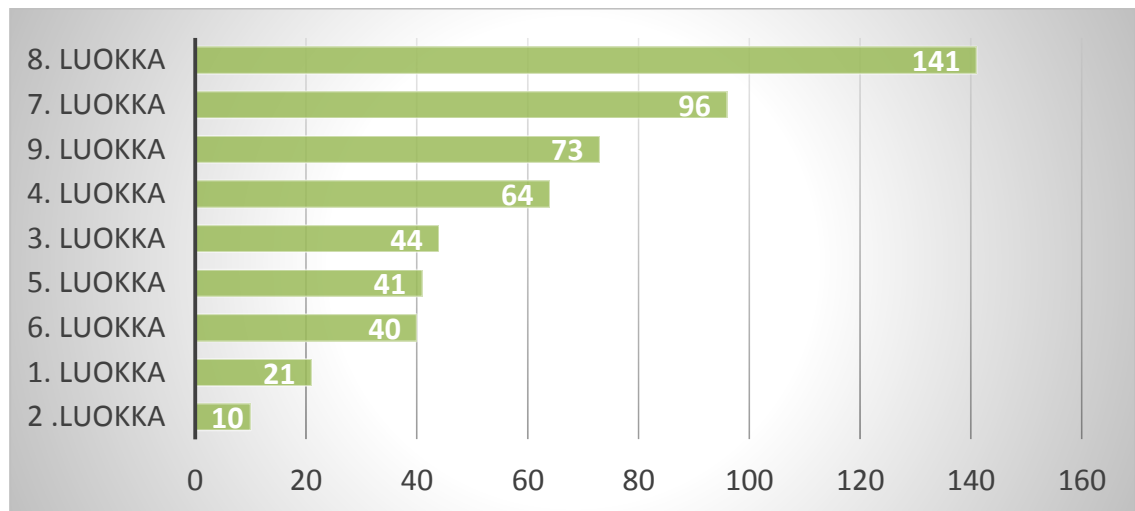
Ikäjakauma asukaskyselyssä jakautui 18-vuotiaan ja yli 65 vuotiaan välille. Ikäryhmittäin eniten vastauksia tuli 35–50-vuotiailta, joista vastaajia oli 229 (47.81 %). Toiseksi eniten vastauksia tuli 20–35-vuotiailta, joita oli 120 (25.02 %). Kolmanneksi eniten vastauksia tuli 50–65-vuotiailta, joita oli 97 (20.25 %). Vähiten vastauksia tuli alle 20-vuotiailta 2.92 % ja yli 65-vuotiailta 3.97 %. Huomionarvoista on, että tuloksia tarkemmin käsiteltäessä painottuvat 35–50-vuotiaiden vastaukset myöhemässä vaiheessa, kun vastaajia käsitellään kokonaisuutena.



Kuvio 3. Ikäjakauma aikuiset

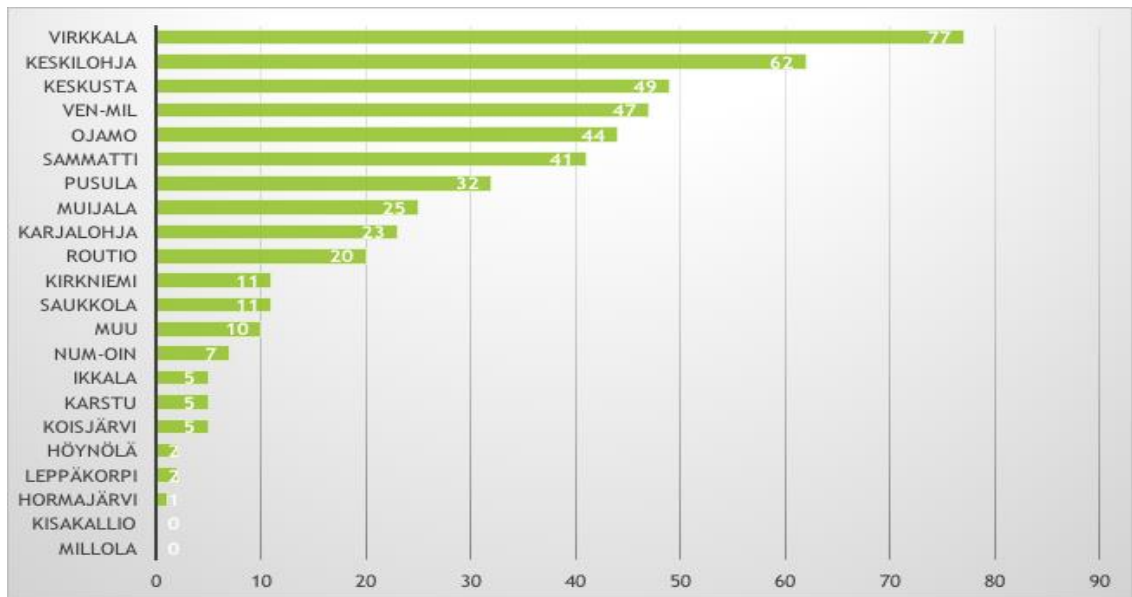
Koululaisten kohdalla ikäjakauma jaettiin luokka-asteittain. Eniten vastauksia tuli 8-luokkalaisilta, joita oli 141 (26.6 %) henkilöä vastaajista. Toiseksi eniten vastasivat 7-luokkalaiset 96 (18.11 %) ja kolmanneksi eniten 9-luokkalaiset 73 (13.77 %) henkilöä vastaajista. Luokka-asteiden vertailussa yläkoululaisista vastasi kaiken kaikkiaan 58.48 % kaikista vastaajista ja taas alakoululaisista 41.52 % kaikista vastaajista.

Alueellisessa vertailussa aktiivisimmat koulut oli Anttilan yläkoulu, josta vastauksia tuli 112 kappaletta (21.13 %) vastaajista. Toiseksi aktiivisin oli Harjun yläkoulu 81 (15.28 %) ja kolmanneksi eniten Nummen yhtenäiskoulu 61 (11.51 %). Alakoulun osalta eniten vastauksia tuli Pusulan koulusta, josta vastauksia tuli 50 (9.43 %). Yhteensä 13 koulusta ei tullut vastauksia lainkaan.



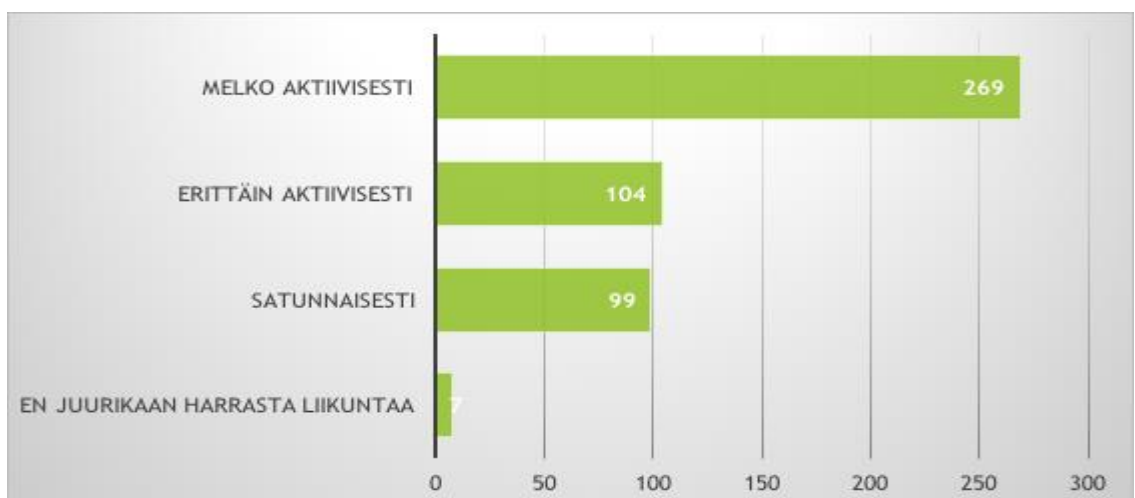
Kuvio 4. Vastausmäärät luokka-asteittain.

Tämän tutkimuksen yksi tutkimuskysymyksistä oli, että missä lähiliikuntapaikkojen tulisi sijaita. Tämän vuoksi oli oleellista selvittää alueellisesti, miten asukkaat kokevat lähiliikuntapaikat ja niiden sijoittelun. Alueellisesti vastauksia tuli 20 eri postinumerolla Lohjan alueelta. Aktiivisimmin kyselyyn vastattiin Virkkalasta, josta vastauksia tuli 77 kappaletta. Toiseksi eniten vastauksia tuli keskilohjalta 62 ja kolmanneksi eniten keskustasta 49 vastausta. Alueellisesti vastaukset oli verrattaessa alueen asukasmäärään, jossa suurimmilta alueilta vastattiin eniten ja pienemmiltä vähiten. Kymmenen vastaajaa ei asunut Lohjan alueella, vaan asuivat ympäristö kunnissa.



Kuvio 5. Vastaajamäärät alueittain

Tässä tutkimuksessa halusin selvittää, mistä lähtökohdista vastaajat harrastavat liikuntaa vai ovatko passiivisia. Tutkimuksessani vastaajat luokiteltiin kolmeen liikunta-aktiivisuus luokkaan: Erittäin aktiiviset liikuntaa harrastavat, melko aktiivisesti liikuntaa harrastavat, satunnaiset liikkunnat harrastajat tai ei juurikaan liikuntaa harrastava. Suurin osa vastaajista liikkui melko aktiivisesti tai erittäin aktiivisesti 373 (77.87 %) kaikista vastaajista. Melko aktiivisesti liikkujia oli eniten vastaajista, joita oli 269 (56.16 %) kaikista vastaajista. Satunnaisia liikunnan harrastajia oli 20.67 % vastaajista. Alueellisesti liikunnan harrastamisen erot kasvoivat haja-asutusalueilla, jossa satunnaisten liikkujien määrät kasvoivat ja erittäin aktiivisesti liikkuvien määrät pienenevät. Melko aktiivisesti liikkujia oli haja-asutusalueilla eniten.



Kuvio 6. Liikunnan harrastamisen määrä

8.2 Lähiliikuntapaikkojen käyttö

Kyselyssä kartoitettiin nykyisten lähiliikuntapaikkojen käyttöä vapaa-ajalla ja syitä käyttämättömyyteen. Sen lisäksi selvitettiin, kenen kanssa lähiliikuntapaikkoja on viime vuosina käytetty. Huomioitavaa on se, ettei tässä näy koulun välitunti ja liikunnantuntien käyttöasteet, joka on suurin osa lähiliikuntapaikkojen käytöstä.

Kaikista vastaajista (N. 479) 11.7 % oli käyttänyt lähiliikuntapaikkoja vähintään kerran. Yhdestä kolmeen kertaan käyttäneitä oli 5.86 %. Vastaajista kolmen ja kymmenen väliin oli käyttänyt 3.14 %, kun taas kymmenen kertaa tai enemmän käyttäjiä oli 2.72 %. Huomioi arvoista on, että lähiliikuntapaikkoja ei ollut käyttänyt kertaakaan 88.3 % vastaajista eli (N 423) henkilöä vastaajamäärästä.

Keskustan lähiliikuntapaikkoja käytettiin 14.86 % vähintään kerran, kun taas haja-asutusalueiden lähiliikuntapaikkoja käytti vähintään kerran 9.65 % vastaajista. Alueellisessa vertailussa käytetyimpiä lähiliikuntapaikkoja kyselyn perusteella oli Harjun ulkokuntosali 27.98 %, Metsolan koulun piha 23.8 % ja Ojaniitun koulun piha 20.25 %.

Kaikkia vastaajia käsiteltäessä vastaajan sukupuolella ei ollut merkittävää eroa.

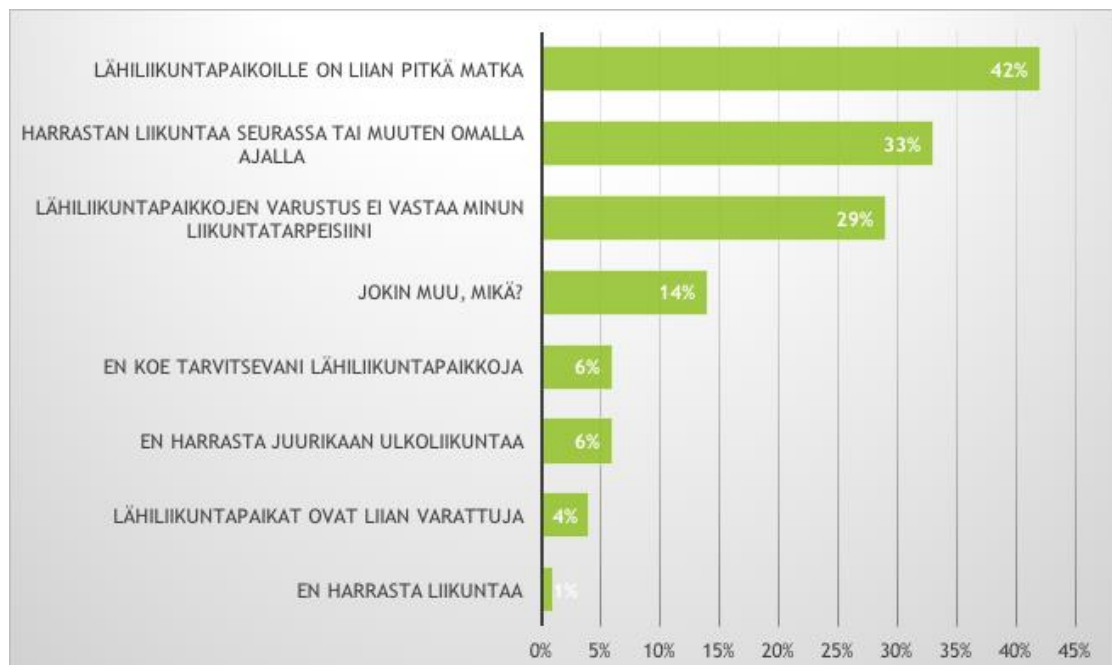
	En kertaakaan	1-3 kertaa	3-10 kertaa	Enemmän kuin 10 kertaa
Metsola (koulun piha)	76,2%	13,15%	6,47%	4,18%
Ojaniittu (koulun piha)	79,75%	11,07%	4,38%	4,8%
Mäntynummi (koulun piha)	88,1%	6,68%	2,92%	2,3%
Muijala (koulun piha)	90,61%	4,59%	2,09%	2,71%
Perttilä (koulun piha)	91,23%	5,22%	1,88%	1,67%
Risti (koulun piha)	90,19%	6,05%	2,09%	1,67%
Järnefelt (koulun piha)	88,72%	5,43%	3,76%	2,09%
Routio (koulun piha)	87,89%	5,85%	3,34%	2,92%
Tytyri (koulun piha)	96,45%	2,71%	0,42%	0,42%
Nummi (koulun piha)	94,57%	3,13%	1,25%	1,05%
Skeittipuisto	89,14%	5,64%	3,13%	2,09%
Sammatin kaukalon ympäristö	89,15%	2,92%	2,92%	5,01%
Karjalohjan kaukalon ympäristö	92,69%	2,71%	2,3%	2,3%
Mimminpuiston ulkokuntosali	97,28%	1,88%	0,63%	0,21%
Harjun kuntosali	72,02%	10,86%	9,6%	7,52%

Kuvio 7. Lähiliikuntapaikkojen käyttöasteet

Kyselyssä selvitettiin niiltä, jotka eivät olleet käyttäneet lähiliikuntapaikkoja, syitä käyttämättömyydelle. Lohjan lähiliikuntapaikkojen käyttämättömyyden syiksi nousivat lähiliikuntapaikkojen pitkät välimatkat, joista 42 % koki ne haasteellisiksi. Sen lisäksi vastaajat harrastivat liikuntaa seuroissa tai muuten omalla vapaa-ajalla, joista vastaajia oli 33 %. Lähiliikuntapaikkojen toiminnallisen puolen varustus ei vastannut käyttäjien tarpeita 29 % osalta. Sen lisäksi 14 % vastaajista sanoi muun syyn, jotka olivat suurimmaksi osalta asu- mista toisella paikkakunnalla.

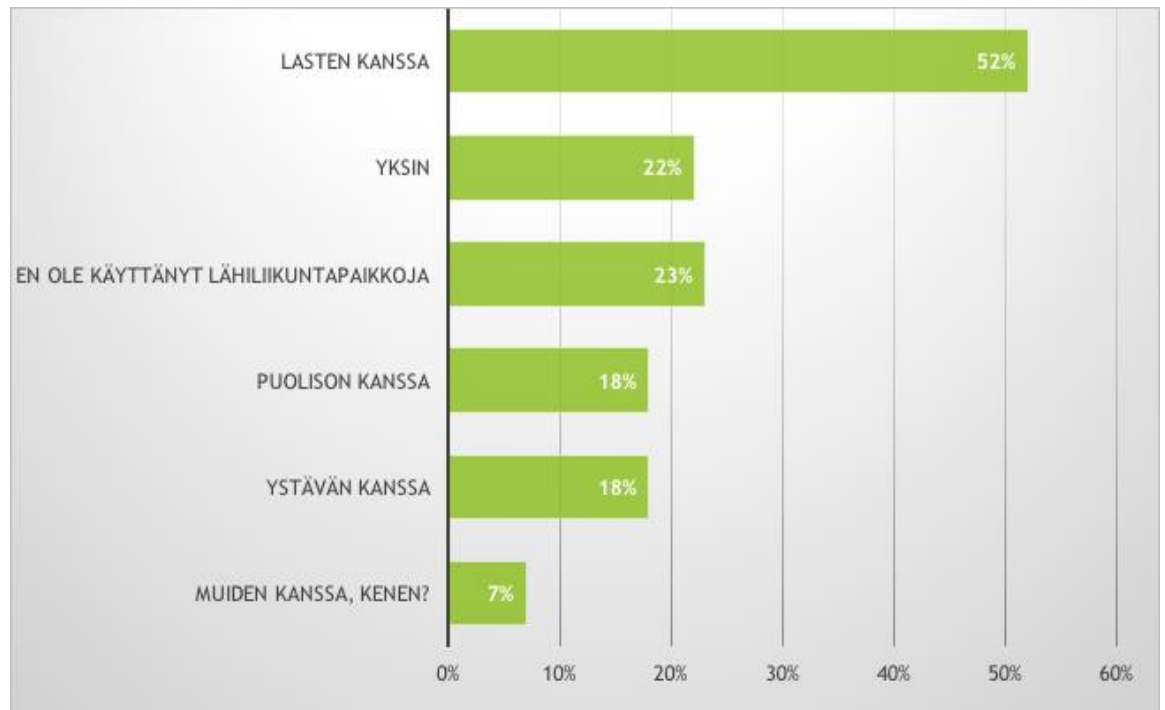
Haja-asutusalueilla ja alueilla, jossa lähiliikuntapaikkaa ei ollut lähiliikuntapaikkoja vas- tattiin tärkeimmäksi syiksi liian pitkät matkat välimatkat. Keskustan alueen vastaajat ko- kivat suurimmaksi syyksi harrastavansa liikuntaa seurassa tai muuten vapaa-ajalla tai lähi- liikuntapaikkojen varustus ei vastannut heidän toiveitaan.

Näiden lisäksi käyttämättömyyden syyksi osa koki puutteellinen tietoisuus lähiliikunta- paikkojen sijanneista ja toiminnoista. Kaikilla ei ollut tietoa lähiliikuntapaikoista, että sel- laisia on olemassakaan eri alueilla. Käyttämättömyyden tarkastelussa sukupuolta, ikää ja asuinaluetta käytettiin vertailukohtana, kun tarkasteltiin kokonaisuutta.



Kuvio 8. Lähiliikuntapaikkojen käyttämättömyyden syyt

Lähiliikuntapaikkakyselyssä selvitettiin, kenen kanssa Lohjan lähiliikuntapaikoilla liikutaan. Selvästi eniten vastaajista liikkui lastensa kanssa (52 %). Yksin, puolison kanssa tai ystävän kanssa liikkuvia oli viidesosa käyttäjistä. Huomion arvoista on, että 23 % käyttäjistä ei käyttänyt lähiliikuntapaikkoja. Suurimmat syyt tälle olivat, että toiminnot eivät vastanneet heidän mieltymystään tai lähiliikuntapaikat sijaitsivat liian kaukana tai niitä ei ollut lainkaan omalla asuinalueella. Lähiliikuntapaikoilla liikuttiin myös koirien kanssa.



Kuvio. 9. Lähiliikuntapaikkojen käyttäjäryhmät

8.3 Lähiliikuntapaikan ominaisuudet

Lähiliikuntapaikan aikuisia ja koululaisia pyydettiin arvioimaan, miten he kokevat erilaiset ominaisuudet olemassa olevilla lähiliikuntapaikoilla. Kyselyn perusteella lähiliikuntapaikkojen ominaisuuksiin oltiin melko tai erittäin tyytyväisiä (kuvio 10). Esimerkiksi lähiliikuntapaikan saavutettavuuteen oltiin melko tyytyväisiä 36.54 % ja 18.16 % oli erittäin tyytyväisiä. Turvallisuus koettiin myös olevan hyvällä tasolla, jossa vähintään melko tyytyväiseksi arviointiin turvallisuus 41.34 % vastaajan osalta. Vastaavasti viidellä osalla käyttäjistä ei ollut alueellaan lähiliikuntapaikkaa. Tyytymättömiä lähiliikuntapaikko-

jen osalta oltiin liikunnalliseen monipuolisuuteen ja innostettavuuteen. Tämä näkyi vastauksissa, jotka tulivat haja-asutusalueilta, jossa oltiin selvästi tyytymättömiä monipuolisuuteen. Vastaavasti keskustan alueen vastaajat olivat tyytyväisempiä monipuolisuuteen ja innostettavuuteen, jossa lähiliikuntapaikkoja oli selvästi enemmän. Ympärivuotinen käyttömahdollisuus vastaajien mielestä nähtiin eniten hajauttavan mielipiteitä. Osa vastaajista koki tyytyväisyyttä ympärivuotiseen käyttöön, kun vastaavasti osa oli tyytymättömiä tai ei osannut arvioida lähiliikuntapaikkojen käyttöä esim. talviaikana. Sukupuoli vertailussa naiset kokivat miehiä tärkeämmäksi turvallisuuden, kun taas miehet arvostivat naisia enemmän liikunnallista monipuolisuutta ja viihtyvyyttä alueella.

	Erittäin tyytyväinen	Melko tyytyväinen	Melko tyytymätön	Erittäin tyytymätön	En osaa arvioida	Alueellani ei ole lähiliikuntapaikkaa
Lähiliikuntapaikan helppo saavutettavuus (etäisyys, turvalliset kulkuyhteydet yms)	18,16%	36,54%	9,81%	5,22%	9,6%	20,67%
Lähiliikuntapaikan liikunnallinen monipuolisuus ja innostavuus	6,89%	27,56%	22,96%	12,11%	10,86%	19,62%
Lähiliikuntapaikan viihtyisyys	5,85%	33,82%	19,62%	8,14%	13,36%	19,21%
Lähiliikuntapaikan turvallisuus	10,86%	41,34%	8,98%	4,17%	15,24%	19,41%
Lähiliikuntapaikan valaistus	8,14%	34,86%	16,49%	6,89%	14,2%	19,42%
Ympärivuotinen käyttömahdollisuus	5,85%	29,64%	20,04%	10,02%	15,24%	19,21%

Kuvio 10. Käyttäjien tyytyväisyys lähiliikuntapaikkojen ominaisuuksiin

Kyselyssä kartoitettiin nykyisten lähiliikuntapaikkojen ominaisuuksien tärkeyttä ja selvitettiin, miten tärkeänä käyttäjät kokevat lähiliikuntapaikkojen ominaisuudet. Tämän tutkimuksen osalta oli oleellista selvittää, mitkä asiat ovat käyttäjänäkökulmasta tärkeitä ja mitkä vähemmän tärkeitä, jotta nämä voidaan ottaa tulevaisuuden lähiliikuntapaikkojen suunnittelussa huomioon.

Käyttäjien mielestä tärkeimmiksi asioiksi koettiin lähiliikuntapaikkojen kunnossapito 97.49 % vastaajista. Lisäksi turvallisuus 94.15 %, valaistus 93.94 % ja ympärivuotinen

käyttömahdollisuus koettiin kyselyyn vastaajien mielestä tärkeänä ominaisuutena, kun seuraavia lähiliikuntapaikkaa mieltii. Ajatuksia jakoi kasvillisuuden tärkeys, joka naishenkilöille oli tärkeämpää kuin miehille. Vastaavasti miehet kokivat parkkipaikan autoille naisia tärkeämpänä asiana. Koiraparkki koettiin vähemmän tärkeämmäksi kokonaisuudeksi lähiliikuntapaikoilla, kun 44.26 % vastaajista sanoi, ettei sillä ole merkitystä lähiliikuntapaikalla.

Käyttäjryhmätarkastelussa miehet ja naiset arvostivat turvallisuuden, kunnossapidon ja hyvät kulkuyhteydet lähes yhtä tärkeiksi. Miehet arvostivat hieman enemmän opasteiden kyltitystä käytöstä kuin naiset.

	Erittäin tärkeänä	Tärkeänä	Vähemmän tärkeä	Ei merkitystä	En osaa sanoa
Turvallisuus	60,54%	33,61%	2,72%	1,04%	2,09%
Kasvillisuus	11,69%	34,03%	42,59%	9,19%	2,5%
Valaistus	56,57%	37,37%	3,55%	0,63%	1,88%
Kunnossapito	70,56%	26,93%	0,42%	0,42%	1,67%
Levähäyspenkit	20,88%	41,34%	28,18%	6,89%	2,71%
Hyvät kulkuyhteydet	31,73%	49,69%	12,73%	3,76%	2,09%
Tieviitta-opastus paikalle	19,83%	32,99%	34,66%	9,6%	2,92%
Parkkipaikka autoille	22,55%	39,25%	27,14%	8,56%	2,5%
Lähiliikuntapaikan ulkonäkö	18,58%	54,7%	20,04%	4,59%	2,09%
Opaskyltit laitteiden käytöstä	31,94%	43,84%	18,37%	3,97%	1,88%
Ympäri vuotinen käyttömahdollisuus	47,18%	39,67%	8,56%	1,88%	2,71%
Koiraparkki	7,1%	11,69%	30,9%	44,26%	6,05%
Yhteys lenkkipolkuihin / hiihtolatuihin	21,92%	33,82%	29,44%	11,48%	3,34%

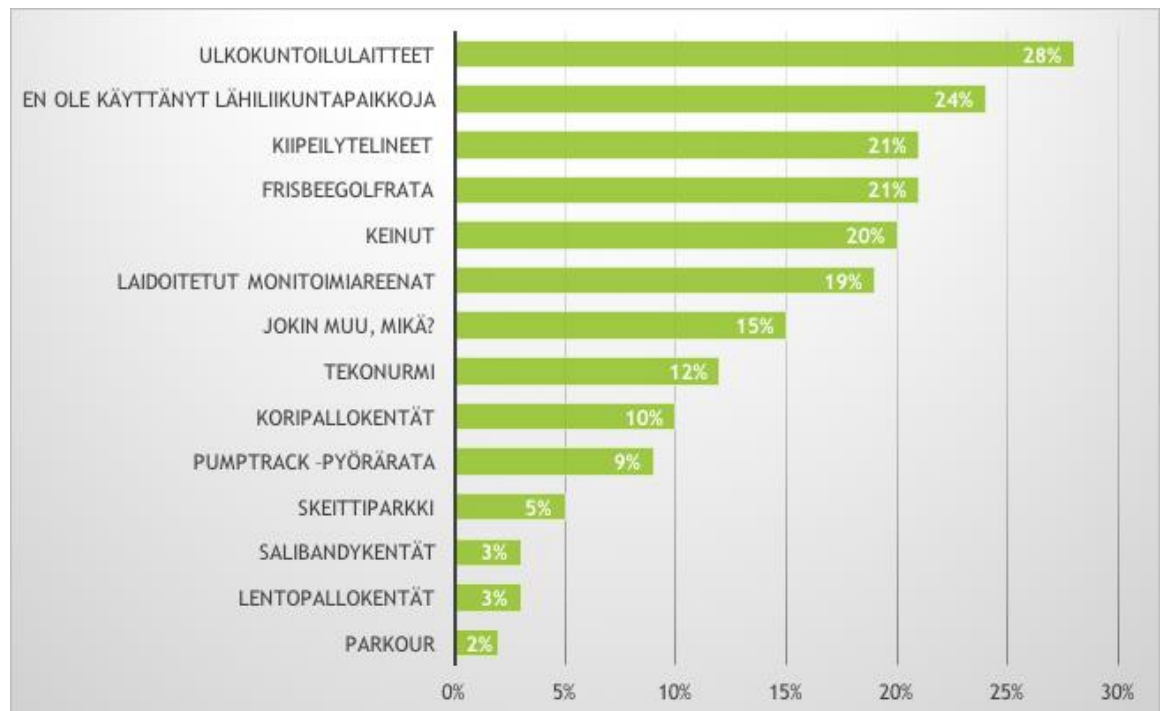
Kuvio 11. Lähiliikuntapaikkojen ominaisuuksien tärkeys

Lähiliikuntapaikkojen asukaskyselyssä selvitettiin, mitä nykyisiä toimintoja vastaajat ovat käyttäneet nykyisillä lähiliikuntapaikoilla. Aikuisväestön vastauksista 28 % oli käyttänyt pääsääntöisesti ulkokuntoilulaitteita sekä lastensa kanssa erilaisia kokonaisuuksia mm. monitoimiareenaa ja pyörärataa.

Koululaisten vastauksissa korostui erilaisten leikkivälineiden käyttö mm. kiipeilytelineet ja keinut. Suosituimpia koululaisten toimintoja olivat erilaiset pelikokonaisuudet esim.

frisbeegolf ja palloilun monitoimiareenat. Sen lisäksi moni kertoi käyneensä skeittiparkilla, vaikka he eivät välttämättä siellä itse liikkuisikaan. Lentopallo ja parkourpisteet olivat vähiten käytössä olleet aikuisten näkökulmasta.

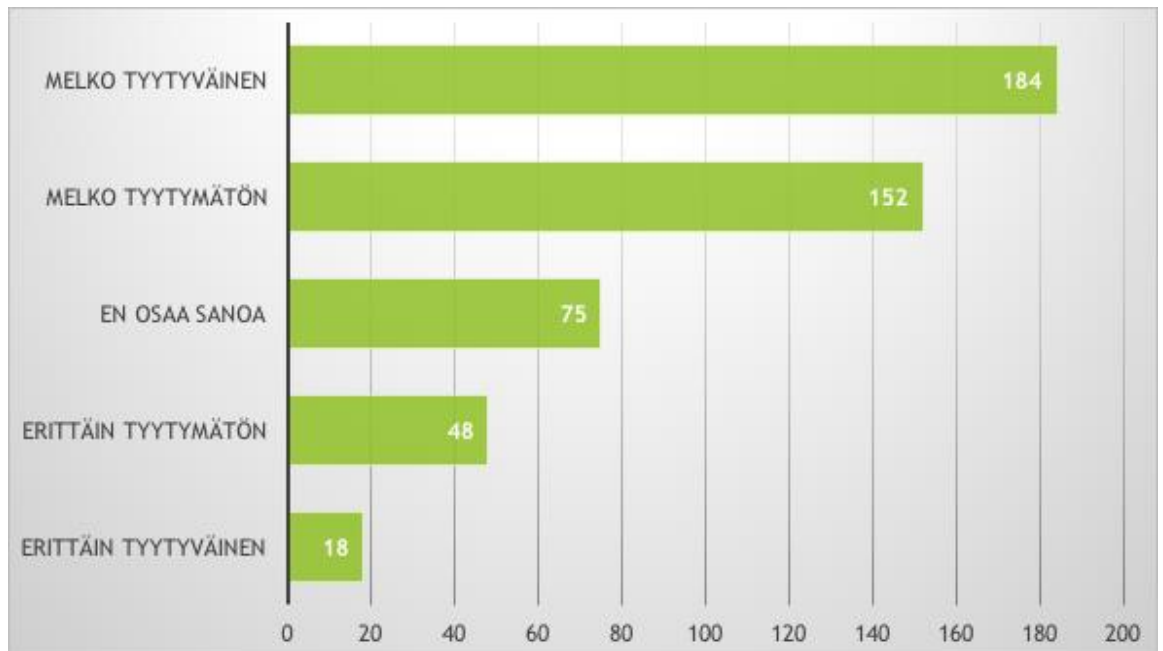
Huomionarvoista on, että arvioitaessa lähiliikuntapaikkojen käyttöä, niin lähiliikuntapaikkoja ei ollut käyttänyt 24 % vastaajista koskaan.



Kuvio 12. Lähiliikuntapaikkojen nykytilan käyttö

8.4 Lähiliikuntapaikkojen tiedottaminen

Kyselyyn vastaajilta kysyttiin, kuinka tyytyväisiä he olivat olemassa olevien lähiliikuntapaikkojen tiedottamiseen. Lohjan lähiliikuntapaikkojen asukaskyselyyn vastaajista 38.4 % oli melko tyytyväisiä lähiliikuntapaikkoja koskevaan tiedottamiseen. Vastaavasti melko tyytymättömiä vastaajia oli 31.7 %. Tiedottamisen osalta keskustan alueen asukkaat olivat tyytyväisempiä, kuin haja-asutusalueella olevat asukkaat. Suurimpia ongelmakohtia havaittiin, että alueiden asukkaat eivät tienneet olemassa olevista lähiliikuntapaikoista tai rakenteilla olevista uusista lähiliikuntapaikoista.



Kuvio 13. Lähiliikuntapaikkojen tiedottamisen tyytyväisyys

Lähiliikuntapaikka kyselyyn vastaajilta kysyttiin, mitkä tiedotuskanavat soveltuvat parhaiten olemassa olevien lähiliikuntapaikkojen tiedottamiseen. Kyselyyn vastaajien mielestä parhaiten tiedottamiseen soveltui Lohjan Liikuntakeskuksen internet sivut 88.49 % ja sosiaalinen media 88.89 %. Ikääntyvien käyttäjäryhmän mielestä ilmaislehdet ja länsi-uusimaa lehti olivat parhaimpia tiedottamisen kanavia. Eniten ristiriitaa aiheutti Lohjan Liikuntakeskuksen info-tv, jotka toimivat vastaajien mielestä hyvin, jos Liikuntakeskuksen tiloja käyttää, muutoin käyttäjäryhmät eivät näe tiedottamista info-tv:n kautta. Vaihtoehtojen ulkopuolelta nousi koulun tiedottaminen ja päiväkotien tiedottaminen rakenteilla olevista lähiliikuntapaikoista heidän läheisyyteensä.

	Soveltuu erittäin hyvin	Soveltuu hyvin	Soveltuu huonosti	Soveltuu erittäin huonosti	En osaa sanoa
Ilmajakelulehdet	47,02%	36,17%	7,02%	3,83%	5,96%
Länsi-Uusimaa lehti	27,72%	41,15%	15,56%	9,17%	6,4%
Asuinalueiden ilmoitustaulut	19,78%	30,87%	30,87%	10,65%	7,83%
Asukasyhdistykset	18,12%	34,72%	25,98%	9,83%	11,35%
Kaupungin internetsivut	45,45%	35,06%	11,26%	3,9%	4,33%
Lohjan Liikuntakeskuksen info-tv	22,63%	28,88%	21,34%	11,85%	15,3%
Lohjan Liikuntakeskuksen internetsivut	51,39%	37,1%	5,54%	1,92%	4,05%
Sosiaalinen media (Facebook, Instagram, Twitter)	61,33%	27,56%	4,7%	2,35%	4,06%

Kuvio 14. Lähiliikuntapaikkojen tiedotuskanavien soveltuvuus.

8.5 Kehitysehdotuksia lähiliikuntapaikoille

Tämän tutkimuksen keskeisimpiä kysymyksiä oli, että minne ja minkälaisia lähiliikuntapaikkoja tulisi tulevaisuudessa rakentaa. Tämän vuoksi oli oleellista selvittää asukasykselyn kautta, että minkälaisena he arvioivat kokonaistilanteen omalla asuinalueella ja vastaavasti koko Lohjan alueella.

Oman asuinalueen vastauksista ilmeni, että vastaukset jakoutuivat kahteen osaan. Osa vastaajista 28.6 % piti kokonaistilannetta omalla asuinalueella hyvä tai erinomaisen hyvänä. Vastaavasti 43.01 % vastaajista kokivat tilanteen heikkona tai erittäin heikkona. Keskitasolle tyydyttäväksi tilanteen arvioi 28.39 %. Tarkemmassa tarkastelussa huomioitavaa oli, että kokonaistilanne koettiin hyväksi alueilla, missä lähiliikuntapaikka oli jo ennestään. Näitä olivat Keskusta, Perttilän alue, Mäntynummen alue ja Muijalan alue. Vastaavasti haja-asutusalueen asukkaat kokivat suurimmaksi osaksi kokonaistilanteen olevan heikko tai erittäin heikko. Näitä alueita oli Virkkala, Nummi, Sammatti, Pusula, Kirkniemi ja Karjalohja.

Lohjan kokonaistilanteen tarkastelussa lähiliikuntaverkosto nähtiin vähintään olevan tyydyttävällä tasolla. Vastaajista 89.56 % arvioivat kokonaistilanteen tyydyttäväksi tai paremmaksi verratessa ympäristökuntiin. Lähes puolet pitivät kokonaistilannetta hyvänä Lohjan alueella.

Eroavaisuuksia nähtiin lähiliikuntapaikkojen kokonaistilanteessa olevan keskustan ja haja-asutusalueiden eroavaisuuksissa. Alueet, jossa lähiliikuntapaikka oli, niin tilanne oli vähintään tyydyttävä. Kun alueilla, jossa lähiliikuntapaikkaa ei ollut tai etäisyydet olivat pitkät, niin tilanne oli heikompi.

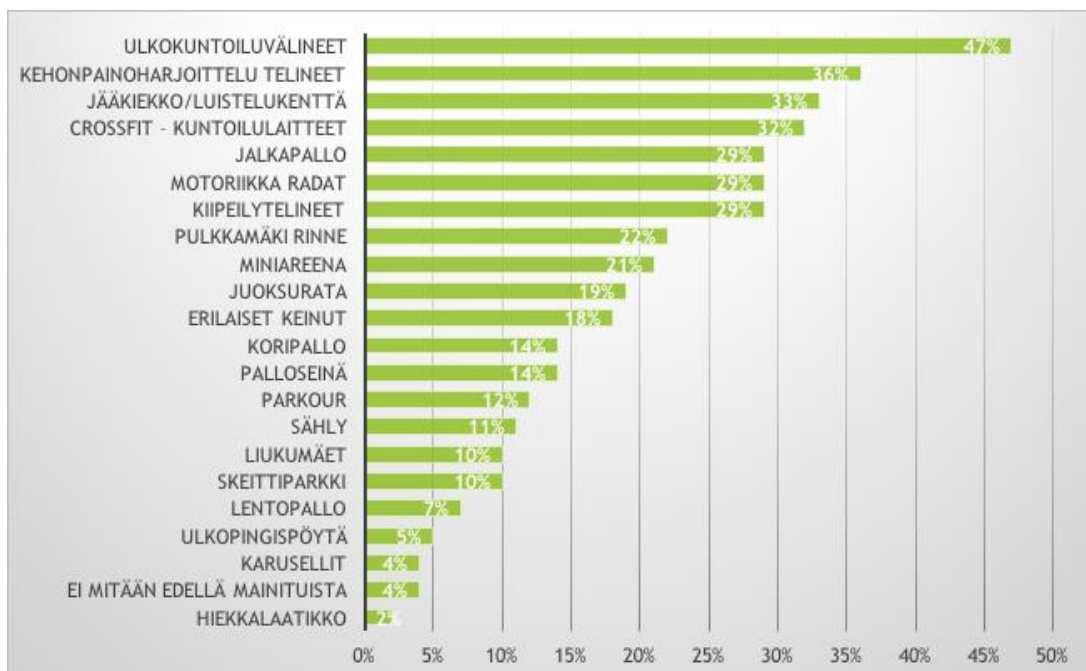
	Erinomainen kokonaistilanne	Hyvä kokonaistilanne	Tyydyttävä kokonaistilanne	Heikko kokonaistilanne	Erittäin huono kokonaistilanne
Oman asuinalueeni lähiliikuntapaikkatilanne	4,59%	24,01%	28,39%	22,97%	20,04%
Lohjan lähiliikuntapaikkaverkoston tilanne kokonaisuudessaan	4,18%	41,75%	43,63%	7,93%	2,51%

Kuvio 15. Käyttäjäkokemus lähiliikuntapaikkojen nykytilasta.

Tässä tutkimuksessa selvittiin, minkälaisia toimintoja tulevaisuuden lähiliikuntapaikoille tulisi rakentaa. Kyselyyn vastaajista aikuisten suosituimpia toimintoja olivat erilaiset kuntoiluvälinekokonaisuudet. Ulkokuntoiluvälineitä toivoi 47 % ja kehonpainoharjoittelutelineitä vastaavasti 36 %. Muita aikuisten suosituimpia kokonaisuuksia oli Street Workout-laitteet ja erilaiset talviliikuntapaikat esim. luistelualueet, hiihtoladut sekä pulkkamäki. Vastaukset mitkä oli jätetty perheen näkökulmasta, toivoivat yhteistä tekemistä lähiliikuntapaikalle, jossa aikuiset sekä lapset voisivat yhdessä liikkua. Näitä olivat pulkkamäki ja erilaiset pelikokonaisuudet esim. monitoimiareena ja tekonurmialue. Keskustan alueen ja haja-asutusalueen välillä ei juurikaan ollut eroavaisuuksia toiveissa toimintojen osalta.

Koululaisten kyselystä ilmeni, että heidän suosituimpia tulevaisuuden toimintatoiveita olivat kiipeilyradat, motoriikkaradat, miniareenat/monitoimiareenat sekä pulkkamäki talvisin. Tärkeimpänä seikkana koululaisten kyselystä ilmeni, että koulujen pihoiltoivottiin aktiivista tekemistä monipuolisineen toimintoineen. Aluekohtaisesti ei ollut niinkään väliä, että mitä toiminnot sisälsivät, vaan vastauksissa ilmeni yksittäinen toive esim. hämähäkki-keinu. Hiekkalaatikko, ulkopingispöytä ja karuselli käyttäjänäkökulmasta olivat toiminnoista vähiten kannatusta saaneet.

Vapaan sanan kentässä toivottiin älytauluja jalkapallon ja tekonurmea monessa eri vastauksessa.



Kuvio 16. Käyttäjryhmien toiveet tulevaisuuden lähiliikuntapaikkojen toiminnoista

9 KEHITTÄMISTYÖN ARVIOINTI JA POHDINTA

9.1 Tulosten arviointi ja pohdinta

Tämän opinnäytetyön kehittämistyönä on luoda Lohjan lähiliikuntapaikojen kehittämissuunnitelma Lohjan lähiliikuntapaikkojen rakentamiseksi. Tavoite pitää sisällään 4-vuotissuunnitelman lähiliikuntapaikkojen kehittämiseksi vuosille 2018–2021, jossa konkreettisesti vuosittain valmistuu neljä uutta lähiliikuntapaikka. Kehittämistehtävässä haettiin ratkaisuja seuraavien tutkimuskysymyksien avulla:

1. Kenelle lähiliikuntapaikkoja Lohjalle tulisi rakentaa lähivuosina?
2. Missä lähiliikuntapaikkojen tulisi sijaita asukkaiden mielestä?
3. Mitä liikunnallisia toimintoja lähiliikuntapaikoilla tulisi olla?

Kehittämistyö eteni palvelumuotoiluprosessia ja sen työkaluja soveltaen. Kehittämistyön tarkoituksena oli saada ensin asiakasymmärrys, joka on keskeisessä osassa palvelumuotoilussa. (Tuulaniemi 2011, 71). Tässä työssä palvelumuotoilun vaiheina käytin määrittelyä, tutkimusta, suunnittelua ja arviointia.

Tutkimustulokset kerättiin kahdella eri sähköisellä Webropol-kyselylomakkeella. Tulosten analysoinnin avulla pyrittiin lisäämään asiakasymmärrystä, jonka avulla toteutetaan varsinainen kehittämissuunnitelma.

Sähköisten vastauksien tarkoituksena oli saada mahdollisimman kattava asukkaiden subjektiivinen näkemys kelle, missä ja minkälaisia lähiliikuntapaikkoja tulevaisuudessa pitäisi rakentaa. Sähköiset kysymykset olivat kohdistettu tutkimuskysymyksiin, jolla pyryttiin niitä ratkaisemaan, jotta mahdollisemman kehittämissuunnitelman toteuttaminen olisi helpompaa.

Lähiliikuntapaikkojen kohderyhmät lähitulevaisuudessa

Ensimmäisessä vaiheessa kyselomaketta selviteltiin asukkaiden taustatietoja ja asukkaiden sijoittelua missä päin Lohjaa he asuivat. Vastaaajia aikuisväestölle suunnatussa kyselyssä oli 479 ja vastaavasti koululaiskyselyssä vastauksia tuli 560.

Lähiliikuntapaikkakyselyssä selvitettiin, kenen kanssa Lohjan lähiliikuntapaikoilla liikutaan. Selvästi eniten vastaajista liikkui lastensa kanssa (52 %). Yksin, puolison kanssa tai ystävän kanssa liikkuvia oli viidesosa käyttäjistä. Huomion arvoista on, että 23 % käyttäjistä ei käyttänyt lähiliikuntapaikkoja. Suurimmat syyt tälle olivat, että toiminnot eivät vastanneet heidän mieltymystään tai lähiliikuntapaikat sijaitsivat liian kaukana tai niitä ei ollut lainkaan omalla asuinalueella. Lähiliikuntapaikoilla liikuttiin myös koirien kanssa.

Kyselyssä selvitettiin niiltä, jotka eivät olleet käyttäneet lähiliikuntapaikkoja, syitä käyttämättömyydelle. Lohjan lähiliikuntapaikkojen käyttämättömyyden syiksi nousivat lähiliikuntapaikkojen pitkät välimatkat, joista 42 % koki ne haasteellisiksi. Lähiliikuntapaikkojen toiminnallisen puolen varustus ei vastannut käyttäjien tarpeita 29 % osalta.

Mietittäessä tulevaisuuden lähiliikuntapaikkojen suunnittelua tulee tuloksien pohjalta ottaa muutama oleellinen asia huomioon. Katsottaessa Lohjan nykyistä n. 20 kohteen lähiliikuntapaikkaverkostoa tilanne on kohtalaiset hyvä verrattessa muihin asukasmäärältään samankokoisiin asuinpaikkoihin. Huomioita herättää, että lähiliikuntapaikat ovat yhtä lukuun ottamatta puhtaasti suunniteltu lapsille ja nuorille. Tästä johtuen hyvin pitkälti lähiliikuntapaikoilla liikutaan lähinnä lasten kanssa, joita tuloksetkin osoittavat 52 % vastaajan osalta. Vastaajista 23 % ilmoitti, ettei ole käyttänyt lähiliikuntapaikkoja olleenkaan. Tarkemmin tarkasteltaessa vapaan sanan kenttää, niin tuloksista ilmeni, etteivät aikuisväestön kyselyyn vastaajista kokeneet toimintojen kohtaavan täysin heidän tarpeitaan lähiliikuntapaikoilla.

Lohjan kaupungin ja Lohjan Liikuntakeskus Oy kehittämissstrategiassa on etusijalla lapset ja nuoret. Tämä on huomattavissa myös lähiliikuntapaikkojen suunnittelussa, sijoittelussa ja suuntautumisesta. Nostaisin kuitenkin esille, että tulevaisuuden lähiliikuntapaikkojen miettiessä tulisi painopistealue olla monipuolisten lasten- ja nuorten liikuntapaikkojen kehittäminen lähiliikuntapaikkojen osalta. Sen lisäksi lähiliikuntapaikkoja tulisi huomioida myös aikuisväestölle, jotta hekin hyötyisivät kokonaisuuksista, eikä tarvitsisi katsoa vain kuin lapset leikkivät. Lähiliikuntapaikat ovat nykypäivänä myös muutakin kuin lasten leik-

kipuistoja. Sinne on tullut vahvemmin mukaan myös liikunnalliset kokonaisuudet. Pienentääksemme vastaajien 23 % käyttämättömyyttä lähiliikuntapaikoilta, tulee niiden suunnittelussa ottaa myös vahvemmin aikuiset huomioon rakentamalla lasten kokonaisuuksien yhteyteen aikuisille suunnattuja ratkaisuja. Monet aikuisille suunnatut ratkaisut soveltuvat myös ikäihmisille, joten näin heidätkin huomioidaan tulevaisuuden lähiliikuntapaikkojen suunnittelussa.

Tulevaisuuden lähiliikuntapaikkojen sijoittelu Lohjalla

Toisessa vaiheessa kyselylomaketta haettiin vastauksia tutkimuskysymykseen, missä lähiliikuntapaikkojen tulisi sijaita asukkaiden mielestä. Tämän tutkimuksen yksi tutkimuskysymyksistä oli, että missä lähiliikuntapaikkojen tulisi sijaita. Tämän vuoksi oli oleellista selvittää alueellisesti, miten asukkaat kokevat lähiliikuntapaikat ja niiden sijoittelun. Alueellisesti vastauksia tuli 20 eri postinumerolla Lohjan alueelta. Aktiivisimmin kyselyyn vastattiin Virkkalasta, josta vastauksia tuli 77 kappaletta. Toiseksi eniten vastauksia tuli keskiohjalta 62 ja kolmanneksi eniten keskustasta 49 vastausta. Alueellisesti vastaukset oli verrattaessa alueen asukasmäärään, jossa suurimmilta alueilta vastattiin eniten ja pienemmillä vähiten

Kyselyssä selvitettiin niiltä, jotka eivät olleet käyttäneet lähiliikuntapaikkoja, syitä käyttämättömyydelle. Lohjan lähiliikuntapaikkojen käyttämättömyyden syiksi nousivat lähiliikuntapaikkojen pitkät välimatkat, joista 42 % koki ne haasteellisiksi. Sen lisäksi vastaajat harrastivat liikuntaa seuroissa tai muuten omalla vapaa-ajalla, joista vastaajia oli 33 %.

Haja-asutusalueilla ja alueilla, jossa lähiliikuntapaikkaa ei ollut lähiliikuntapaikkoja vastattiin tärkeimmäksi syyksi liian pitkät matkat välimatkat. Keskustan alueen vastaajat kokivat suurimmaksi syyksi harrastavansa liikuntaa seurassa tai muuten vapaa-ajalla tai lähiliikuntapaikkojen varustus ei vastannut heidän toiveitaan.

Näiden lisäksi käyttämättömyyden syyksi osa koki puutteellinen tietoisuus lähiliikuntapaikkojen sijainneista ja toiminnoista. Kaikilla ei ollut tietoa lähiliikuntapaikoista, että sellaisia on olemassakaan eri alueilla. Käyttämättömyyden tarkastelussa sukupuolta, ikää ja asuinalueita käytettiin vertailukohtana, kun tarkasteltiin kokonaisuutta.

Lohjan nykyisten lähiliikuntapaikkojen sijoittelua tarkasteltaessa on huomattava, että lähiliikuntapaikat nykyisellään on suurimpien asutuskeskittymien yhteydessä. Vastaavasti kaikilla haja-asutusalueilla ei ole lähiliikuntapaikkoja ja mikäli sellainen löytyy, niin se on huonommassa kunnossa kuin keskustan alueella sijaitsevat. Nykyisiä lähiliikuntapaikkoja verratessa, niin huomionarvoista on juuri niiden polarisaatio. Keskustan lähiliikuntapaikat ovat nykyaikaisia ja toiminnoiltaan houkuttelevia, kun taas hieman kauempana sijaitsevat eivät houkuttele toiminnoiltaan.

Tuloksia tarkasteltaessa huomaa, että käyttämättömyyden syiksi nousevat monelle liian pitkät välimatkat, jolloin lähiliikuntapaikkojen sijoittelua tulisi tarkastella tarkemmin tämän asian pohjalta. Sen lisäksi osa vastaajista harrasti liikuntaa seuroissa tai muissa liikuntajärjestöissä, jolloin ei kokenut tarvetta lähiliikuntapaikoille.

Tulosten pohjalta tulevaisuudessa lähiliikuntapaikkojen pitäisi miettiä entistä enemmän haja-asutusalueiden läheisyyteen. Lähiliikuntapaikat ovat maksuttomia matalankynnyksen liikuntapaikkoja, jotka ovat ensisijaisen tärkeitä alueilla, jossa ei ole niin laajaa harrastusmahdollisuutta, jolloin omaehtoinen liikunta on tärkeässä roolissa. Lisäämällä näille alueille lähiliikuntapaikkoja voidaan tarjota monipuolista liikuntaverkostoa ympäri Lohjaa ja varmistaa hyvät mahdollisuudet liikkumiseen alueilla, josta on esim. pitkä välimatkat harrastustoimintaan.

Lohjan suurimpien koulujen läheisyydessä ovat lähiliikuntapaikat lasten- ja nuorten liikuntaan. Asukasrakennetta ja nykyistä lähiliikuntapaikkaverkostoa tarkasteltaessa tulevaisuuden lähiliikuntapaikkojen rakentaminen tulee sijoittua haja-asutusalueille Virkkalaan, Karjalohjalle, Nummelle, Saukkolaan, Sammattiin, Pusulaan ja Pulliin. Varmasti tulee myös eteen kysymys, jolloin lähiliikuntapaikat kehittyvät ja nykyiset toiminnot eivät houkuttele keskustan alueella, jolloin joudutaan niitäkin kehittämään. Näkisin kuitenkin, että keskustan alueen lähiliikuntapaikkoja kehitettäisiin isompien liikuntapuistohankkeiden yhteydessä, jolloin pienemmällä lähiliikuntapaikkasuunnitelmalla voidaan laajentaa lähiliikuntapaikkaverkostoa haja-asutusalueille.

Kuten tutkimukset osoittavat, niin lähiliikuntapaikkojen keskeisimpinä kohteena ovat koulut ja niiden toimintaympäristöt. Tämä on hyvä lähtökohta myös tulevien Lohjan lähiliikuntapaikkojen sijoittelun kannalta.

kuntapaikkojen sijoittelussa. Koulut ovat perinteisesti keskeisellä paikalla, jolloin päiväsaikaa lähiliikuntapaikat ovat koulun käytössä ja illalla se on vapaa-ajan käytössä alueen asukkaille.

Liikunnalliset toiminnot lähiliikuntapaikoilla

Kolmannessa vaiheessa kyselylomakkeessa haettiin vastauksia tutkimuskysymykseen, että mitä liikunnallisia toimintoja lähiliikuntapaikoilla tulisi olla.

Lähiliikuntapaikkojen asukaskyselyssä selvitettiin, mitä nykyisiä toimintoja vastaajat ovat käyttäneet nykyisillä lähiliikuntapaikoilla. Aikuisväestön vastauksista 28 % oli käyttänyt pääsääntöisesti ulkokuntoilulaitteita sekä lastensa kanssa erilaisia kokonaisuuksia mm. monitoimiareenaa ja pyörärataa.

Koululaisten vastauksissa korostui erilaisten leikkivälineiden käyttö mm. kiipeilytelineet ja keinut. Suosituimpia koululaisten toimintoja olivat erilaiset pelikokonaisuudet esim. frisbeegolf ja palloilun monitoimiareenat. Sen lisäksi moni kertoi käyneensä skeittiparkilla, vaikka he eivät välttämättä siellä itse liikkuisikaan.

Kyselyssä myös selvitettiin, että minkälaisia toimintoja tulevaisuuden lähiliikuntapaikoille tulisi rakentaa. Kyselyyn vastaajista aikuisten suosituimpia toimintoja olivat erilaiset kuntoilulaittekokonaisuudet. Ulkokuntoiluvälineitä toivoi 47 % ja kehonpainoharjoittelutelineitä vastaavasti 36 %. Muita aikuisten suosituimpia kokonaisuuksia oli Street Workout-laitteet ja erilaiset talviliikuntapaikat esim. luistelualueet, hiihtoladut sekä pulkkamäki. Vastaukset mitkä oli jätetty perheen näkökulmasta, toivoivat yhteistä tekemistä lähiliikuntapaikalle, jossa aikuiset sekä lapset voisivat yhdessä liikkua. Näitä olivat pulkkamäki ja erilaiset pelikokonaisuudet esim. monitoimiareena ja tekonurmialue. Keskustan alueen ja haja-asutusalueen välillä ei juurikaan ollut eroavaisuuksia toiveissa toimintojen osalta.

Koululaisten kyselystä ilmeni, että heidän suosituimpia tulevaisuuden toimintatoiveita olivat kiipeilyradat, motoriikkaradat, miniareenat/monitoimiareenat sekä pulkkamäki talvisin. Tärkeimpänä seikkana koululaisten kyselystä ilmeni, että koulujen pihoiltoivottiin aktiivista tekemistä monipuolisineen toimintoineen. Aluekohtaisesti ei ollut niinkään väliä, että mitä toiminnot sisälsivät, vaan vastauksissa ilmeni yksittäinen toive esim. hämähäkki-keinu, hiekkalaatikko, ulkopingispöytä ja karuselli käyttäjänäkökulmasta olivat toiminnoista vähiten kannatusta saaneet.

Lähiliikuntapaikka kokonaisuudessa miettiessä on hyvä huomioida 2 tärkeää asiaa. Lähiliikuntapaikat voivat olla rakennettuja ympäristöjä, jotka tässä tutkimuksessa on enempi tarkastelussa esim. rakennetut liikunta- ja urheilupaikat tai kentät sekä piha-alueet. Lähiliikuntapaikat voivat olla myös luonnonympäristöjä, jotka ovat hiihtomaa, kuntopolkuja ja talvisin hiihtolatuja.

Lähiliikuntapaikat ovat kokonaisvaltaisia maksuttomia liikunta- ja leikkipaikkoja. Tulokset osoittavat, että lähiliikuntapaikoille tulisi sijoittaa lasten liikunta- ja leikkimahdollisuuksia mm. erilaisia keinoja, tasapainovälineitä, kiipeily ja pyörimisvälineitä. Sen lisäksi suosittu pallo- ja pelimahdollisuudet monitoimiareenan muodossa ovat tärkeitä tulevaisuuden lähiliikuntapaikoilla.

Huomion arvoista on, että 23 % käyttäjistä ei käyttänyt lähiliikuntapaikkoja. Suurimmat syyt tälle olivat, että toiminnot eivät vastanneet heidän mieltymystään Aikuisten osalta käytetyimpiä kokonaisuuksia on ollut ulkokuntoiluvälineet ja niitä toivottiin myös tulevaisuudessa entistä enemmän lähiliikuntapaikoille. Ulkoiluvälineet ja kehonpainoharjoitteluvälineet ovat lähiliikuntapaikkoja rakentaessa keskeisimpiä toimintoja, jota tulee huomioida. Tällöin voidaan saada lähiliikuntapaikkoja aktiivisempaan käyttöön.

Toimintoja joita pitäisi lähiliikuntapaikoilla huomioida:

1. Pienpelimahdollisuudet
2. Liikuntaleikkimahdollisuudet
3. Ulkokuntoilumahdollisuudet
4. Motoriikka- / kiipeilymahdollisuudet

Yllä mainittujen kokonaisuuksien lisäksi lähiliikuntapaikoilla voi olla erikoistoimintoja, joita tulee tarkastella tapauskohtaisesti ja alueellisesti. Näitä ovat mm. pulkkamäet, tennis- ja padelkentät, multigolfradat ja skeittauspaikat. Tuloksien vapaan sanan kohdassa toivottiin kokonaisvaltaisia perheille suunnattuja toimintaratkaisuja ja siihen erilaiset hiihtomaat, pulkkamäet ja frisbeegolfradat ovat hyviä ratkaisuja.

Kyselyssä kartoitettiin nykyisten lähiliikuntapaikkojen ominaisuuksien tärkeyttä ja selvitettiin, miten tärkeänä käyttäjät kokevat lähiliikuntapaikkojen ominaisuudet. Tämän tutkimuksen osalta oli oleellista selvittää, mitkä asiat ovat käyttäjänäkökulmasta tärkeitä ja mitkä vähemmän tärkeitä, jotta nämä voidaan ottaa tulevaisuuden lähiliikuntapaikkojen suunnittelussa huomioon.

Käyttäjien mielestä tärkeimmiksi asioiksi koettiin lähiliikuntapaikkojen kunnossapito 97.49 % vastaajista. Lisäksi turvallisuus 94.15 %, valaistus 93.94 % ja ympärivuotinen käyttömahdollisuus koettiin kyselyyn vastaajien mielestä tärkeänä ominaisuutena, kun seuraavia lähiliikuntapaikkaa mieltii.

Hyvän lähiliikuntapaikka ei sisällä pelkästään houkuttelevia liikunnallisia toimintoja, vaan asukkaat arvostavat selvästi hyvää kunnossapitoa, jotta mikään ei ole rikki ja alue on siisti. Sen lisäksi käyttöä nostaa turvallinen ympäristö ja valaistus myös talvisaikaa, jolloin käyttökuna laajenee huomattavasti. Lähiliikuntapaikka on monipuolinen kokonaisuus, jossa yhdistyy toimintoja perheen pienimmistä hiekkalaatikkoleikeistä aina aikuisväestöstä senioriväkeen asti. Lähiliikuntapaikan tulisi houkutella monipuolisilla toiminnoilla ja ulko-önlään alueen asukkaita liikkumaan.

9.2 Kehittämissuunnitelman arviointi ja toteutus

Opinnäytetyöni tavoitteena oli luoda Lohjan lähiliikuntapaikkojen kehittämissuunnitelma lähiliikuntapaikkojen rakentamiseksi. Tavoite sisältää 4-vuotissuunnitelman lähiliikuntapaikkojen kehittämiseksi vuosille 2018–2021, jossa konkreettisesti kehittämissuunnitelmaa apuna käyttäen valmistuu vuosittain yksi lähiliikuntapaikka neljän vuoden ajan. Tällä pyritään vahvistamaan ulkoliikuntapaikkojen olosuhteita aktiivisempaan ja motivoivampaan liikkumiseen. Lohjan liikuntastrategian mukaisesti Lohjalla liikkuvat kaikki, joka tällä kehittämistyöllä vahvistaa strategian mukaista toimintaa lohjalaisessa liikuntakulttuurissa. Kehittämissuunnitelma on tehty Lohjan lähiliikuntapaikkatyöryhmän ja Lohjan liikuntakeskus Oy:n tueksi tulevien vuosien lähiliikuntapaikkojen suunnitteluun, jossa keskiössä on visio, prossienkuvaus ja tulevien vuosien lähiliikuntapaikkojen kehittämiskohteet.

Laadin tutkimustulosten pohjalta lähiliikuntapaikkojen kehittämissuunnitelman, jonka tarkoituksena antaa työkaluja tulevaisuuden lähiliikuntapaikkojen rakentamiseen. Lohjan Liikuntakeskus Oy:n kehittämissuunnitelmana on, että Lohjalla liikkuvat kaikki. Työni kehittämissuunnitelma kantaa tätä teemaa mukaillen, jossa on otettu huomioon eri käyttäjäryhmät ja heidän tarpeensa tulevaisuuden lähiliikuntapaikoissa. Suunnitelma on laadittu vuosille 2018–2021.

Kehittämissuunnitelman sisältö on seuraava:

- Kehittämissuunnitelman lähtökohdat
 - Lähiliikuntapaikkojen käyttötarkoitus ja visio
 - Miksi lähiliikuntapaikkoja tarvitaan
 - Lohjan nykyinen lähiliikuntapaikkaverkosto
 - Lohjan lähiliikuntapaikkaohjelma 2018–2021
- Lähiliikuntapaikkojen suunnittelu
 - Lähiliikuntapaikkojen kohdesuunnittelu
 - Lähiliikuntapaikkaverkoston suunnitteluprosessi
 - Kohdesuunnittelukohtainen perusmalli
 - Näkökulmia käyttäjäryhmätarkastelusta
 - Opastaminen ja aktivointi
- Kehittämissuunnitelma 2018–2021
 - Järnefeltin lähiliikuntapaikka 2018
 - Pusulan lähiliikuntapaikka 2019
 - Ojamon lähiliikuntapaikka 2020
 - Sammatin lähiliikuntapaikka 2021

Laatimani kehittämissuunnitelma on jaettu kolmeen osa kokonaisuuteen. Ensimmäisessä osassa käsittelen Lohjan Liikuntakeskus Oy:n vision ”Lohjalla liikkuvat kaikki” kautta lähiliikuntapaikkakojen nykytilannetta ja ylipäätään, mikä tarkoitus lähiliikuntapaikkojen rakentamisella on, ja kelle kaikille lähiliikuntapaikat ovat suunnattu sekä mitä ne mahdollisesti tarjoaa nyt ja tulevaisuudessa alueen ihmisille. Kuvaan ensimmäisessä osassa Lohjan nykyisen lähiliikuntapaikkatilanteen n. 20 kohteen osalta. Lohjan lähiliikuntapaikkojen nykytilaa voidaan pitää kohtalaisen hyvänä, kun tarkastelee ympäristö kuntia. Lähiliikuntapaikkojen määrä 20 on hyvä, mutta paikkojen kokonaisuuksien välillä on suuriakin eroavaisuuksia. Sen lisäksi kehittämissuunnitelmassa kuvaan Lohjan lähiliikuntapaikkaohjelman vuosille 2018–2021.

Kehittämissuunnitelman toisessa osassa käsittelen lähiliikuntapaikkojen suunnitteluprosessia. Suunnitelmassa kuvaan kohdekohtaisen suunnitteluprosessin, joka koostuu lähiliikuntapaikan rakentamisen eri vaiheista. Rakentamisvaiheet on jaettu kolmeen osaan, jotka on kaupunkitasoinen suunnittelu, kohdekohtainen suunnittelu ja toteutus & seuranta. Tällä pyritään avaamaan, mitä tulee ottaa huomioon eri prosessin vaiheissa. Tämä käy pohjana kohdekohtaisen lähiliikuntapaikan suunnittelussa.

Toisessa osassa olen kuvannut myös lähiliikuntapaikan suunnittelunperiaatteita, jotka tulevan aikaisempien tutkimuksien pohjalta, jossa koulupihat toimivat parhaiten lähiliikuntapaikkakohteina niiden kokonaiskäyttöasteen ja kustannustehokkuuden vuoksi. Sen lisäksi alueellisia raja-arvoja lähiliikuntapaikan etäisyyksiin käyn läpi.

Toiseen vaiheen tärkeimpänä asiana on kohdekohtaisen suunnittelun ohella kohdekohtainen perusmalli. Olen kuvannut perusmallissa yhteen lähiliikuntapaikkaan liittyvät tärkeimmät asiat, jotka tulisi huomioida hyvässä lähiliikuntapaikassa. Hyvä lähiliikuntapaikka on monipuolinen kokonaisuus, jossa yhdistyy toiminnot laajalle käyttäjäryhmälle.

Kehittämissuunnitelman kolmas osa pitää sisällään lähiliikuntapaikkojen konkreettisen kehittämissuunnitelman vuosille 2018–2021. Kehittämissuunnitelmissa on kuvattu Järnefeltin, Pusulan, Ojamon ja Sammatin lähiliikuntapaikat toiminnoiltaan, sijoitteluiltaan ja kustannusarvioiltaan. Kehittämissuunnitelmasta on tehty idealuonnokset kustakin lähiliikuntapaikasta. Idealuonnoksilla pyritään kuvamaan alueen kokonaisuutta ja havainnollistaa

mitä alueelle on suunniteltu ja mahdollisesti voisi toteuttaa. Idealuonnoksen lisäksi arkkitehti Jonna Puumalainen toteutti luonnoksien pohjalta jokaisesta alueesta 3D-kuvat havainnollistamaan paremmin alueen mahdollisia kokonaisratkaisuja.

9.3 Luotettavuus ja eettisyys

Opinnäytetyössäni käytin tutkimusmenetelmä kvantitatiivista tutkimusta eli määrällistä tutkimusta. Mittarina kyseisessä työssä käytin sähköistä kyselomaketta, joka toteutettiin webropolysurvey nettipohjaisena kyselynä. Aineistokeruun jälkeen aineisto muutettiin tilastollisesti käsiteltävään muotoon eli numeroiksi tilastointiohjelmalla. Kaikki tietojen käsittely tapahtui numeraalisesti, joka on tyypillistä kvantitatiiviselle tutkimukselle. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 137.) Kvantitatiivisessa tutkimuksen pääpiirteisiin kuuluu teoriataustaan tutustumista, jossa tutkitaan aiempia teorioita ja niistä tehdään johtopäätöksiä.

Kvantitatiivisissa tutkimuksissa seuraaviin vaiheisiin kuuluu keskeisenä osana tutkittavien valinta, aineistonkeruumenetelmät ja eri käsitteiden määrittely. Tutkimuksen loppuvaiheessa aineisto laitetaan tilastollisesti käsiteltävään muotoon ja suoritetaan päätelmiä tilastolliseen analysointiin perustuen. (Hirsjärvi ym.2009.)

Tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa on erilaisia tapoja. Arviointivaiheessa tulee tarkastella reliabiliutta ja validiutta. Reliabiliudella tarkoitetaan mittaustulosten toistettavuutta. Mittaustuloksia voidaan pitää toistettavina, jos useampi tutkija päätyy samaan lopputulokseen. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara, 2009, 231: Järvi 2004, 163.) Mittaria voidaan pitää luotettavana, mikäli huomataan, ettei virheitä tapahdu ja mittauskerroilla saadaan samanlaisia vastauksia. (Metsämuuronen 2003, 86.) Vastaavasti validiudella tarkoitetaan tulosten pätevyyttä eli mittarin kykyä mitata, mitä on ajateltukin mitata. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009. 231.)

Tässä tutkimuksessa validiutta lisää teoreettisten käsitteiden operationalisoiminen puhekielelle. Tällä tarkoitetaan mittarin kysymyksen sisältöä, vastausvaihtoehtojen muotoilua ja mittarin tarkkuutta (Vilka 2007, 150.) Mittarin tärkeimpänä tehtävänä minulla oli saada vastauksia tutkimuskysymyksiin. Mielestäni onnistuin suhteellisen hyvin säilyttää pätevyyden, mitata oikeaa asiaa tutkimuksen aikana.

Opinnäytteeni validiutta lisää, että toimin koko työni aikana töiden puolesta lähiliikunta- paikkatyöryhmässä, josta sain tärkeää oppia lähiliikuntapaikkojen suunnittelusta ja kokonaisvaltaisesta liikuntapaikkarakentamisesta. Mittarin osalta sain konsultointi apua Jan Norralta, joka on työskennellyt n.15 vuotta lähiliikuntapaikkarakentamisen kanssa ja näin hänellä oli tullut kokemusta osallistamisesta ja itse varsinaisesti suunnitteluprosessista, josta oli apua työni vaiheessa.

Mittari rakennettiin loogiseksi ja lomakkeen monivalintakysymykset sekä vastausvaihtoehdot määriteltiin helpoksi tulkittaviksi. Käsitteet pyrin luomaan selkeiksi. Ennen varsinaista aineistokeruuta esimittasin sähköisenkyselyn Lohjan Liikuntakeskuksen henkilöstöltä ja hain heiltä mahdollisia korjausehdotuksia lomakkeen toimivuudelle. Tällä pyrittiin vähentää tutkimuksen mittausvaiheessa yllättäviä tilanteita. Näillä toimenpiteillä lisättiin tutkimukseni validiutta.

Tutkimuksen suuri perusjoukko vaikuttaa positiivisesti luotettavuuteen. Kyselyyn vastasi 479 aikuista, joista 365 oli naisia ja 109 miehiä. Vastaavasti koululaisten kyselyyn vastasi 300 tyttöä ja 230 poikaa ympäri Lohjaa. Sen lisäksi tutkimuksen eri vaiheissa on pyritty huolellisuuteen ja kyselylomaketta laadittaessa ja havaintoyksiköiden syöttämisenvaiheessa ohjelmistoille. Tällä on pyritty mittausvirheiden minimoimiseen.

Tutkimustulokset analysoitiin Webropolsurveysin omalla raportointiohjelmalla, jolla oli helppo suodattaa ja käsitellä suuriakin määriä vastauksia sekä suodattaa erilaisia yhdistelmiä, kun tarkasteltiin esimerkiksi eri ikäryhmien välisiä vastauksia. Tutkimustulokset julkaistiin pylväsdiagrammin avulla, jolloin lukijan olisi helppo ymmärtää saatuja tuloksia. Tulokset kirjattiin huolellisesti, tuloksia väärentämättä, jolloin ne olisivat totuudenmukaisia ja antaisi näin luotettavan kuvan tutkimuksesta.

Kaikkien tutkimusten lähtökohtana on, että se olisi ihmisarvoja kunnioittavaa. Tutkimukseen osallistuvien on itse päätettävä, haluavatko osallistua tutkimukseen vaiko ei. Yleisesti ottaen tutkimukseen osallistuvat perehdytetään tutkimusaiheeseen ja toimintatapoihin. Perehdyttämisellä tarkoitetaan, että tutkittaville annetaan kaikki se tieto, jonka se tarvitsee kyselyyn vastaamisessa. Näin tutkimuksesta saadaan luotettava ja tutkittava ymmärtää, mihin on ryhtymässä. Tutkimukseen osallistumisen tulee olla aina vapaaehtoista. (Hirsjärvi, 2009, 25.) Tässä tutkimuksessa kyselyn alussa kyselyn vastaajille kerrottiin, kyselyn

luonteesta ja taustoista, mihin ovat vastaamassa. Tutkimuksen vastauksien ja tuloksien perusteella ei ole mahdollista tunnistaa vastaajaa. Kaikki tieto julkaistaan anonyymillä.

Tutkimusta tehdessä pitää välttää epärehellisyyttä tutkimuksen eri vaiheissa. (Hirsjärvi ym. 2009, 25.) Hirsjärvi (2009) toteaa, että lähteiden valinnassa tulee käyttää harkintaa ja tulokinnan eri vaiheissa täytyy olla kriittinen. Lähteitä valittaessa täytyy tarkastella lähteen ikää, uskottavuutta, alkuperää ja puolueettomuutta (Hirsjärvi ym. 2009, 113–114.) Teoriataustaa kirjottaessa kirjasin lähdeviitteet ja lisäsin ne lähdeluetteloon asianmukaisesti. Teoriataustaa kirjottaessa jouduin käyttämän myös olemassa muiden opinnäytetöitä ja graduja, koska lähiliikuntapaikka käsitteenä ja lähiliikuntapaikkarakentamisesta on vähän olemassa olevaa kirjallisuutta. Viimeisin laajempi kokonaisuus on kirjoitettu vuonna 2015, joka kuvastaa aiheesta olevan kirjallisuuden vähyyttä. Sen lisäksi hyödynsi Kajaanin ammattikorkeakouluun liikunnan- ja vapaa-ajan koulutusohjelman opinnäytetyöstämme tekemää runkoa, joka saattaa näkyä tämän asettelussa.

Tekijäoikeuksiin liittyen minulle kuuluu omat oikeudet työn tekijänä ja toimeksiantaja Lohjan Liikuntakeskus Oy saa hyödyntää tutkimustuloksia ja valmista työtään tarvittaessa tulevaisuudessa. Lähiliikuntapaikkatyöryhmä voi käyttää työtä myös tulevaisuuden lähiliikuntapaikkojen suunnittelussa.

9.4 Jatkotutkimusaiheet ja ammatillinen kehittyminen

Lohjan lähiliikuntapaikkojen kehittämissuunnitelma lähiliikuntapaikkojen rakentamiseksi avaa useita mielenkiintoisia aiheita jatkotutkimuksille. Kehittämissuunnitelma toimii tie-navaajana tulevaisuuden lähiliikuntapaikkojen rakentamiselle. Tämä työ antaa suuntaviivoja, minkälaisia lähiliikuntakohteita tulevaisuudessa voisi olla.

Kehittämissuunnitelmassa kuvasin lähiliikuntapaikkojen kohdekohtaisen suunnitteluprosessin, jonka viimeisenä kohtana oli käytönseuranta. Kehittämissuunnitelmani ohjaa lähiliikuntapaikkojen rakentamiseen, mutta mielenkiintoista olisi saada jatkotutkimusaiheena tietoa, kuinka käyttöaste on muuttunut, kun asukkaat ovat saaneet vaikuttaa lähiliikuntapaikkojen kokonaisuuteen. Käyttöseurannassa olisi hyvä selvittää, miten lähiliikuntapaikkojen käyttö on muuttunut ja ennen kaikkea ketkä lähiliikuntapaikkoja on jatkossa käyttä-

nyt. Lähiliikuntapaikan rakentuessa koulun yhteyteen on tiedettävää, että koululaiset lähiliikuntapaikkaa käyttävät, mutta mitkä muut kohderyhmät ovat vapaa-ajalla käyttäjiä, niin se olisi hyvä tutkia.

Lähiliikuntapaikkoja on rakentunut Lohjalle n. 20 ja rakentuu lisää tulevina vuosina. Toiminnan kehittämisen kannalta olisi hyvä tutkia, mitkä toiminnot ovat olleet vetovoimaisempia lähiliikuntapaikoilla. Tätä vertailua pystyttäisiin käymään valtakunnallisiin tutkimuksiin, jossa eri kuntiin on tehty vastaavia tutkimuksia.

Tuloksista selvisi, että suurin osa vastaajista ei ollut käyttänyt lähiliikuntapaikkaa kertakaan (88.3 %). Tässä olisi hyvä jatkotutkimusaihe, miksi käyttäjät eivät ole käyttäneet lähiliikuntapaikkoja. Ovatko he olleet tietoisia lähiliikuntapaikkojen sijainneista vai eivätkö toiminnot ole vastanneet heidän mieltymyksiään.

Ammatillinen kehittyminen

Ammatillista kehittymistä arvioitaessa olen tyytyväinen kaiken kaikkiaan koko opinnäytetyöprosessiin. Työn on tarjonnut sopivasti haasteita ja on ollut itselleni mielekäästä tehdä kyseistä työtä. Kaiken kaikkiaan työ on tarjonnut ison mahdollisuuden olla konkreettisesti kehittämässä liikuntapaikkarakentamista. Prosessi on avannut silmiä, kuinka suuri rooli erilaisilla työtehtävillä voi olla hyvinvoinnin kehittämiseen. Ihmisten hyvinvointi ja terveys vaatii joka päiväistä panostamista, oli se sitten asioiden tiedottamista tai uuden rakentamista. Näin pystymme takaamaan terveemmän huomisen entistä paremmin.

Opinnäytetyöprosessi on kestänyt reilun vuoden. Prosessi on tarjonnut minulle monenlaista kasvua, niin tieteelliseen kirjoittamiseen kuin kehittämistyöhönkin. Olen päässyt prosessin aikana osaksi kunnallista vaikuttamista, kun osallistetaan, suunnitellaan ja toteutetaan uusia lähiliikuntapaikkoja. Tämä aika on ollut opettavaista ja on samanaikaisesti tarjonnut vastuunkantoa sekä tietynlaista paineensietokykyäkin. Mukavinta työssäni on ollut huomata, että olen saanut konkreettista aikaa, kun parhaillaan syksyllä 2018 on rakentumassa ensimmäinen lähiliikuntapaikka tämän kehittämissuunnitelman jälkeen. Samanaikaisesti olen pystynyt kehittämään asiantuntijuuttani projektijohdollisesti, mikä on varmasti tulevaisuudessa vielä tärkeässä roolissa.

Olen tehnyt opinnäytetyön yksin. Työ on vaatinut motivaatiota, mutta toisaalta alemman ammattikorkeakoulun suorittaminen kolmisen vuotta taaksepäin on helpottanut työn kirjoittamista. Se on antanut pohjan tieteelliselle kirjoittamiselle, mutta vastaavasti yksin kirjoittaminen aiemman kahden sijaan on ollut raskaampaan, niin fyysisesti kuin henkisesti. Tämä on vaatinut aikataulullisesti todella paljon, mutta koen onnistuneeni tässä projektissa kohtuudella.

Kehittämissuunnitelma tulee toivon mukaan tarjoamaan konkreettista tukea tulevaisuuden lähiliikuntapaikkojen suunnittelulle. Olen tämän työni kautta kehittänyt ammatillista osaamista rutkasti, kun olen päässyt mukaan liikuntapaikkarakentamiseen toden teolla. Näen tämän tarjoavan avaimia ja lähtökohtia myös tulevaisuuden työskentelytavoille ja toimintoilleni. Tällä hetkellä olen vain tyytyväinen, kun raskas urakka on ohi ja on aika suunnatta kohti seuraavia haasteita.

Lähteet

Ahonen, T. 2017. Palvelumuotoilu Sotessa. Nummela. Painokiila Oy

Anttila, P. (2000). Tutkimisen taito ja tiedon hankinta. Hamina: Akatiimi Oy ja Kuopion käsi- ja taideteollisuusakatemia.

Fogelholm, M, Vuori, I & Vasankari, T. 2011. Terveysliikunta. Helsinki. Duodecim.

Heikkilä, T. 2008. Tilastollinen tutkimus. Helsinki. Edita Prima Oy.

Hirsjärvi, S, Remes, P & Sajavaara, P. 2003. Tutki ja kirjoita. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy

Hirsjärvi, S, Remes, P & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy

Hyyppä, M. & Liikanen H-L. Kulttuuri ja terveys. Helsinki. Edita Prima Oy

Junttila, E. 2009. Toimiva, kestävä ja turvallinen leikkikenttä. Tampere: Esa-Print

Kajaanin ammattikorkeakoulu. 2018. Tutkimuksen – Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite. Viitattu 2.1.2018 <https://www.kamk.fi/opari/Opinnaytetyopakki/Teoreettinen-materiaali/Tukimateriaali/Tavoite-ja-tarkoitus>

Kananen, J. 2012. Kehittämistutkimus opinnäytetyönä. Kehittämistutkimuksen kirjoittamisen käytännön opas. Jyväskylä. Tampereen yliopistopaino Oy.

Kananen, J. 2015. Kehittämistutkimuksen kirjoittamisen käytännön opas. Miten kirjoitan kehittämistutkimuksen vaihe vaiheelta. Jyväskylä. Suomen Yliopistopaino.

Kananen, J. 2011. Kvantitatiivisen opinnäytetyön kirjoittamisen käytännön opas. Jyväskylä. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kananen J. 2010. Opinnäytetyön kirjoittamisen käytännön opas. Jyväskylä. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

- Karvinen, J. & Norra, J. 2002. Lasten liikuntapaikkojen suunnittelu. Opetusministeriön Liikuntapaikkajulkaisu nro 83. Hämeenlinna: Karisto Oy
- Kettunen, P. 2002. Miksi osallistumisesta puhutaan? Osallistumisen kehittäminen suomalaisissa kunnissa. Helsinki
- Koivisto, M. 2007. Mitä on palvelumuotoilu – muotoilun hyödyntäminen palvelujen suunnittelussa. Taideteollinen korkeakoulu
- Koskinen-Ollonqvist, S, Kestilä, L, Kähärä, M-L, & Rouvinen-Wilenius, P. 2003. Terveiden edistäminen kunnissa ja järjestöissä. Helsinki. Trio-Offset.
- Kyngäs, H & Vanhanen, L. 1999. Sisällönanalyysi. Hoitotiede
- Lehmuspuisto, V. & Åkerblom, S. 2007. Iäkkäiden ihmisten liikuntapaikkojen suunnittelu – arki- ja terveystoiminnan tilat palvelu- ja hoiva-asumisympäristössä. Vammala: Rakennustieto Oy.
- Liikuntaneuvosto. 2004. Liikuntapaikkarakentamisen suunta 2004 – strategia-asiakirja. Valtion liikuntapaikkaneuvoston rakentamisjaosto.
- Liikuntapaikat.fi, 2018. Liikuntapaikkojen tietopankki. Viitattu 28.1.2018 <http://lipas.cc.jyu.fi/lipas/>
- Liikuntapaikkamestari 2017. 2017. Liikuntapaikkamestari 2017 lehti. Suomen Urheilupuisto. Newprint Raisio.
- Liikuntapaikkarakentamisen suunta 2011. 2008. Opetusministeriön julkaisuja. Viitattu 27.1.2018. http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/30/rakentamisen_suunta.pdf
- Liikuntapaikkarakentamisen suunta 2014. Opetusministeriön julkaisuja 2014 Viitattu 28.1.2018. http://minedu.fi/documents/1410845/4289903/www_liikuntapaikkarakentamisen_suunta_paivitetty.pdf/9570ab6c-496e-4e56-a687-edb82e41dd7f
- Lindholm, A. 2015. Ei kävijästä osalliseksi – Osallistuminen, osallistaminen ja osallisuus kulttuurialalla. Helsinki: Humanistinen ammattikorkeakoulu.

Lohjan Liikuntakeskus, 2018. Viitattu 5.1.2018 http://www.lohjanliikuntakeskus.fi/default.asp?kieli=246&id_sivu=4&alasivu=4

Metsämuuronen, J. 2003. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. Jyväskylä:

Norra J. & Ruokonen R. 2006 Gummerus Kirjapaino Oy.

Moisi, H. 2012. Lähiliikuntapaikan rakentaminen. Viitattu 27.1.2018

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/44864/Moisio_Heidi.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Mäki-Tasku, J. 2015. Koulupiha osana lähiliikuntapaikkaa – Case: Kurittulan kouluksuksen yleissuunnitelma. Viitattu 19.1.2018 https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/95606/Maki-Tasku_Jenni.pdf?sequence=1&isAllowed=y

. Koulunpihat lähiliikuntapaikkoina – suunnitteluopas. Viitattu 9.2.2018. http://www.lahiliikuntapaikat.fi/files/lahiliikuntapaikat/Liitetiedostot/Koulunpihat_lahiliikuntapaikkoina_nettilaatu.pdf

Norra, J, Ruokonen, R, Ehrlén, V, Polari, A & Ahonen, A. 2015. Lähiliikuntapaikkarakentamista 15 vuotta – seurantaselvitys. Valo. Sporttipaino Oy

Nuori Suomi, 2002. Lasten liikuntapaikkojen suunnittelu. Opetusministeriö. Liikuntapaikkajulkaisu

Nuori Suomi, 2004. Koulupihojen liikuntaolosuhteet – valtakunnallinen tutkimus 2003. Viitattu 28.1.2018 http://www.lahiliikuntapaikat.fi/files/lahiliikuntapaikat/Liitetiedostot/Raportit_-_koulupihojen_liikuntaolosuhteet.pdf

Nuori Suomi, 2006. Koulupiha – Ideaopas. Viitattu 28.1.2018 http://www.lahiliikuntapaikat.fi/files/lahiliikuntapaikat/Liitetiedostot/Oppaat_-_koulupiha_ideaopas.pdf

Nuori Suomi, 2009. Yläkoulujen liikuntaolosuhteet – valtakunnallinen selvitys 2008. Viitattu 28.1.2018 http://www.lahiliikuntapaikat.fi/files/lahiliikuntapaikat/Liitetiedostot/Raportit_-_ylakoulujenliikuntaolosuhteet_nettilaatu.pdf

Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016. Lasten liikuntasuositukset: vähintään kolme tuntia liikuntaa päivässä. Viitattu 28.1.2018 http://minedu.fi/artikkeli/-/asset_publisher/lasten-liikuntasuositukset-vahintaan-kolme-tuntia-liikuntaa-paivassa

Perttilä, K. 1999. Terveyden edistäminen kunnan tehtävänä. Jyväskylä. Gummerus kirjapaino Oy

Rimpelä, M, Saaristo, V, Wiss, K & Ståhl, T. 2008. Terveyden edistäminen terveyskeskuksissa. Helsinki. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos

Rautio, M. & Husman, P. 2010. Työikäisten terveyden edistäminen – esimerkkejä työmenetelmistä ja toimintamalleista. Teoksessa: Pietilä, A-M (toim.) Terveyden edistäminen. Helsinki: WSOYpro

Rotko, T & Kauppinen, T. 2016. Terveys 2015 – kansanterveysohjelman loppuarviointi. Helsinki. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos

Savola, E & Koskinen-Ollonqvist, P 2005. Terveyden edistäminen esimerkein. Käsitteitä ja selityksiä. Helsinki: Edita Prima Oy.

Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö. 2006. Terveyden edistämisen laatusuositus 2006. Helsinki. Yliopistopaino

Stickdorn, M & Schneider, J. 2010. This is service design thinking: basics – tools – cases. Amsterdam: BIS Publishers

Tietoarkisto, 2017. Tutkittavien informointi. Tampereen yliopisto. Viitattu 27.1.2018 <http://www.fsd.uta.fi/aineistonhallinta/fi/tutkittavien-informointi.html>

Tujula, P, Kaski, M & Jokinen I. 2003. Esteetön perhepuisto ja liikuntapolku. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Rakennustieto Oy

Tukia, H, Lehtinen, N, Saaristo, V & Vuori, M. 2011. Väestön hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen kunnassa. Tampereen yliopistopaino Oy. Viitattu 17.2.2018 <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80419/f112d323-6e1f-4f99-8235-a63b67b7a894.pdf?sequence=1>

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Tammi. Vantaa.

Tuulaniemi, J. 2011. Palvelumuotoilu. Helsinki: Talentum

Valli, R. 2001. Johdatus tilastolliseen tutkimukseen. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Valli, R. & Perkkilä, P. (2015) Nettikyselyt ja sosiaalinen media aineistonkeruussa. Teoksessa: Valli, R. & Aaltola, J. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-kustannus

Vilka, H. 2007. Määrällisen tutkimuksen arviointi. Tutki ja mittaa: Määrällisen tutkimuksen perusteet. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Vehkalahti, K. 2008. Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Vammala. Vammlan kirjapaino Oy

Liitteet

LOHJAN LÄHILIIKUNTAPAikkojen ASUKASKYSELY

Arvoisa lohjalainen

Teillä on mahdollisuus parantaa asuinalueenne viihtyvyyttä ja liikuntamahdollisuuksia Lohjalla vastaamalla tähän Lohjan lähiliikuntapaikkoja käsittelevään kehittämiskyselyyn. Lohjalla liikuntapaikkastrategian tavoitteena on ollut viime vuosina parantaa lähiliikuntapaikka olosuhteita. Tulevina vuosina tarkoituksena on kehittää ja lisätä lähiliikuntapaikkoja Lohjalla, joten haluamme kuulla Lohjan kaupungin ja Lohjan liikuntakeskus Oy:n puolesta kaupunkilaisten mielipidettä lähiliikuntapaikkojen nykytilasta ja tulevaisuuden kehittämistarpeista.

Lähiliikuntapaikalla tarkoitetaan päivittäiseen liikuntaan tarkoitettua, vapaassa ja maksuttomassa käytössä olevaa liikuntapaikkaa, joka on turvallisessa ja helposti saavutettavassa paikassa asuinalueen läheisyydessä mm. koulujen pihapiireissä

Tämä saatekirje on osana ennakkotietoa kyselystä. Kysely toteutetaan osana lähiliikuntapaikkojen kehittämistyötä ja osana liikunnan johtamisen ja kehittämisen lopputyö-tutkielmaani, joten toivon apuanne tutkielman toteutuksessa. Pyydän, että kotitaloudessanne vastaatte kyselyyn sähköisellä lomakkeella. Kysely alkaa tästä saatekirjeestä. Vastaaminen kestää noin. 5-10 minuuttia ja kaikki vastaukset käsitellään luottamuksellisesti, eikä yksittäistä vastaajaa voi tunnistaa loppuraportista

Kyselyyn vastanneiden kesken arvomme 3 kappaletta yhden kuukauden kuukausikortin Neidonkeitaalle. Kaikkien lohjalaisten asukkaiden, myös niiden jotka eivät käytä tai tunnista lähiliikuntapaikkaa, vastaukset ovat tärkeitä

Valmiin tutkielman voi lukea sen valmistuttua www.theseus.fi hakusanalla ”Lohjan lähiliikuntapaikkojen kehittämissuunnitelma lähiliikuntapaikkojen rakentamiseksi”. Työ toteutetaan yhteistyössä Lohjan lähiliikuntapaikkatyöryhmän kanssa

Kiitos vastauksistanne etukäteen. Vastaa mielelläni kysymyksiin kyselyyn ja tutkimukseen liittyen

Toni Ojala

Liikuntakoordinaattori

Lohjan liikuntakeskus Oy

toni.ojala@lohja.fi

ASUKASKYSELY**Taustatiedot****1. Sukupuoli**

- a. Nainen / Tyttö
- b. Mies / Poika

2. Ikä

- a. Alle 20v
- b. 20-35v
- c. 35-50v
- d. 50-65v
- e. yli 65v

3. Millä postinumero alueella asut Lohjalla

- a. 03810
- b. 03850
- c. 03870
- d. 08100
- e. 08150
- f. 08200
- g. 08350
- h. 08360
- i. 08450
- j. 08480
- k. 08500
- l. 08680
- m. 08700
- n. 08800
- o. 09120
- p. 09220
- q. 09430
- r. 09520
- s. 09630
- t. 09810
- u. 09930
- v. Muu

4. Kuinka aktiivisesti liikut tai harrastat liikuntaa?

- a. Erittäin aktiivisesti
- b. Melko aktiivisesti
- c. Satunnaisesti
- d. En juurikaan harrasta liikuntaa

Lohjan nykyisten lähiliikuntapaikkojen käyttö

- 5. Alla lueteltuna Lohjan nykyiset lähiliikuntapaikat. Arvioi, kuinka useasti kävit niissä liikkumassa viime vuoden aikana yksin tai esim. yhdessä perheesi tai kavereidesi kanssa.**

Vaihtoehdot:

- En kertaakaan
- 1-3 kertaa
- 3-10 kertaa
- Enemmän kuin 10 kertaa

- a. Metsola (koulun piha)
- b. Ojaniittu (koulun piha)
- c. Mäntynummi (koulun piha)
- d. Muijala (koulun piha)
- e. Perttilä (koulun piha)
- f. Risti (koulun piha)
- g. Järnefelt (koulun piha)
- h. Routio (koulun piha)
- i. Tytyri (koulun piha)
- j. Nummi (koulun piha)
- k. Skeittipuisto
- l. Sammatin kaukalon ympäristö
- m. Karjalohjan kaukalon ympäristö
- n. Mimminpuiston ulkokuntosali
- o. Harjun ulkokuntosali

- 6. Mikäli et käyttänyt edeltä mainittuja Lohjan lähiliikuntapaikkoja viime vuonna ollenkaan, niin miksi? (voit valita useamman vastausvaihtoehdon)**

- a. En harrasta
- b. En harrasta juurikaan ulkoliikuntaa
- c. Lähiliikuntapaikoille on liian pitkä matka
- d. Lähiliikuntapaikkojen varustus ei vastaa minun liikuntatarpeisiin
- e. Lähiliikuntapaikat ovat liian varattuja
- f. Harrastan liikuntaa seurassa tai muuten omalla ajalla
- g. En koe tarvitsevani lähiliikuntapaikkoja
- h. Jokin muu, mikä?

7. Mikäli olet käyttänyt Lohjan lähiliikuntapaikkoja. Mitä alla olevista lähiliikuntapaikoilta löytyvistä toiminnoista olet useimmin / eniten käyttänyt. Valitse enintään 3 vaihtoehtoa. Voit vastata kysymykseen yksin tai perheesi näkökulmasta.

- a. En ole käyttänyt lähiliikuntapaikkoja
- b. Laidoitettut monitoimiareenat
- c. Koripallokentät
- d. Lentopallokentät
- e. Salibandykentät
- f. Ulkoilukuntoilulaitteet
- g. Frisbeegolfrata
- h. Kiipeilytelineet
- i. Keinut
- j. Pumptrack-pyörärata
- k. Skeittiparkki
- l. Parkour
- m. Tekonurmi
- n. Jokin muu, mikä?

8. Mikäli olet käyttänyt Lohjan lähiliikuntapaikkoja, kenen kanssa niitä yleisimmin käytät?

- a. Yksin
- b. Lasten kanssa
- c. Puolison kanssa
- d. Ystävän kanssa
- e. En ole käyttänyt lähiliikuntapaikkoja
- f. Muiden kanssa, kenen?

Lohjan lähiliikuntapaikkojen kehittäminen tulevaisuudessa

9. Kuinka tyytyväinen olet oman asuinalueesi nykyiseen lähiliikuntapaikkatilanteeseen alla olevista näkökulmista

- a. Erittäin tyytyväinen
- b. Melko tyytyväinen
- c. Melko tyytymätön
- d. Erittäin tyytymätön
- e. En osaa arvioida
- f. Alueellani ei ole lähiliikuntapaikkaa

10. Arvioi kuinka tärkeänä koet seuraavat lähiliikuntapaikan ominaisuudet

- a. Erittäin tärkeänä
- b. Tärkeänä
- c. Vähemmän tärkeänä
- d. Ei merkitystä
- e. En osaa sanoa

11. Anna oman arvioisi pohjalta kokonaisarvosana lähiliikuntapaikkatilanteesta oman asuinalueesi osalta sekä Lohjan osalta kokonaisuudessaan.

- a. Erinomainen kokonaistilanne
- b. Hyvä kokonaistilanne
- c. Tyydyttävä kokonaistilanne
- d. Tyydyttävä kokonaistilanne
- e. Heikko kokonaistilanne
- f. Erittäin huono kokonaistilanne

12. Mitkä seuraavista liikuntamahdollisuuksista ovat sinusta sellaisia, jotka tulisi erityisesti huomioida uusien sinun alueesi lähiliikuntapaikkoja suunniteltaessa? Valitse 1-5 tärkeintä

- a. Jalkapallo
- b. Lentopallo
- c. Koripallo
- d. Sähly
- e. Miniareena
- f. Jääkiekko/luistelukenttä
- g. Juoksurata
- h. Palloseinä
- i. Ulkokuntoiluvälineet
- j. Parkour
- k. Kiipeilytelineet
- l. Motoriikkaradat
- m. Karusellit
- n. Liukumäet
- o. Pulkkamäki rinne
- p. Erilaiset keinut
- q. Ulkopingispöytä
- r. Hiekkalaatikko
- s. Crossfit – kuntoilulaitteet
- t. Kehonpainoharjoittelu telineet
- u. Skeittiparkki
- v. Ei mitään edellä mainituista

- 13. Mitä sinulla on muita toiminnallisia toiveita tai muita kehittämisideoita, joita pidät tärkeinä huomioida Lohjan lähiliikuntapaikkaverkostoa kehitettäessä? (vapaa sana)**

Lähiliikuntapaikoista tiedottaminen

- 14. Kuinka tyytyväinen olet Lohjan kaupungin lähiliikuntapaikkoihin ja niiden toimintamahdollisuuksiin liittyvään tiedottamiseen?**

- a. Erittäin tyytyväinen
- b. Melko tyytyväinen
- c. Melko tyytymätön
- d. Erittäin tyytymätön
- e. En osaa sanoa

- 15. Kuinka hyvin seuraavat tiedonjakelukanavat soveltuvat sinusta lähiliikuntapaikoista tiedottamiseen**

- a. Soveltuu erittäin hyvin
- b. Soveltuu hyvin
- c. Soveltuu huonosti
- d. Soveltuu erittäin huonosti
- e. En osaa sanoa

- 16. Miten lähiliikuntapaikkojen tiedottamista voisi parantaa? (vapaa sana)**

- 17. Voit antaa vapaita kommentteja tai kehitysehdotuksia lähiliikuntapaikkoihin liittyen. Voit myös kommentoida kyselyä. Sana on vapaa!**

- 18. Jos haluat osallistua Neidonkeitaan kuukausilippujen arvontaan (arvo 54€/kpl), niin jätä yhteystietosi (Nimi sekä puhelinnumero ja / tai sähköpostiosoite oheiseen tekstikenttään.) Yhteystietoja käsitellään luottamuksellisesti ja niitä**

KOULULAISTEN LÄHILIIKUNTAPAIIKKAKYSELY

Hyvä koululainen!

Sinulla on mahdollisuus vaikuttaa asuinalueen liikuntamahdollisuuksiin Lohjalla vastaamalla tähän lähiliikuntapaikkakyselyyn.

Lähiliikuntapaikka on liikuntapaikka ulkona, vapaassa ja maksuttomassa käytössä oleva. Se on turvallinen ja lähellä asuinalueita mm. koulujen pihapiireissä.

Vastaamalla tähän kyselyyn, niin voit kertoa omia mielipiteitä ja toiveita koulujen pihojen parantamiseen. Kerro minkälainen olisi sinun unelmiesi koulupiha.

1. Sukupuoli

- a. Tyttö
- b. Poika

2. Millä luokalla olet?

- a. 1. luokka
- b. 2. luokka
- c. 3. luokka
- d. 4. luokka
- e. 5. luokka
- f. 6. luokka
- g. 7. luokka
- h. 8. luokka
- i. 9.luokka

3. Missä koulussa olet?

- a. Asemapellon koulu
- b. Ikkalan koulu
- c. Karjalohjan koulu
- d. Karstun koulu
- e. Lehmijärven koulu
- f. Maksjoen koulu
- g. Metsolan koulu
- h. Muijalan koulu
- i. Mäntynummen yhtenäiskoulu (1-6lk)
- j. Nummen yhtenäiskoulu (1-6lk)
- k. Nummenkylän koulu
- l. Ojamon koulu

- m. Ojaniitun koulu
- n. Perttilän koulu
- o. Pullin koulu
- p. Pusulan koulu
- q. Rauhalan koulu
- r. Ristin koulu
- s. Roution koulu
- t. Sammatin koulu
- u. Solbrinkens skola
- v. Tytyrin koulu
- w. Virkby Skola
- x. Anttilan yläkoulu
- y. Harjun yläkoulu
- z. Järnefeltin yläkoulu
- å. Mäntynummen yhtenäiskoulu (7-9lk)
- ä. Källhagens skola
- ö. Nummen yhtenäiskoulu (7-9lk)
- aa. Jalavan koulu

4. Kuinka aktiivisesti liikut tai harrastat liikuntaa?

- a. Erittäin aktiivisesti
- b. Melko aktiivisesti
- c. Satunnaisesti
- d. En juurikaan harrasta liikuntaa

5. Onko liikuntaharrastuksesi

- a. Vapaa-ajalla omaa liikkumista
- b. Urheiluseurojen järjestämää toimintaa
- c. Koulun kerhotoimintaa
- d. En harrasta liikuntaa

6. Mitkä seuraavista liikuntamahdollisuuksista ovat sinusta sellaisia, jotka tulisi erityisesti huomioida uusien sinun alueesi lähiliikuntapaikkoja suunniteltaessa? Valitse 1-5 tärkeintä

- a. Jalkapallo
- b. Lentopallo
- c. Koripallo
- d. Sähly
- e. Miniareena
- f. Jääkiekko/luistelukenttä
- g. Juoksurata
- h. Palloseinä
- i. Ulkokuntoiluvälineet
- j. Parkour
- k. Kiipeilytelineet
- l. Motoriikkaradat
- m. Karusellit
- n. Liukumäet
- o. Pulkkamäki rinne
- p. Erilaiset keinut
- q. Ulkopingispöytä
- r. Hiekkalaatikko
- s. Crossfit – kuntoilulaitteet
- t. Kehonpainoharjoittelu telineet
- u. Skeittiparkki
- v. Ei mitään edellä mainituista

7. Kerro minkälainen olisi sinun unelmiesi koulupiha tai mitä se sisältäisi?

