

Esteettömästi ulkoilemaan Helsingissä

Jaana Pekkola

Opinnäytetyö

Vierumäenyksikkö

Liikunnan- ja vapaa-ajan ko.

Kevät 2012



Liikunnan – vapaa-ajan koulutusohjelma

Tekijä tai tekijät Jaana Pekkola	Ryhmä tai aloitusvuosi LOT 09-12
Opinnäytetyön nimi Esteettömästi ulkoilemaan Helsingissä	Sivu- ja liitesivumäärä 48 + 2
Ohjaaja tai ohjaajat Jyrki Vilhu	
<p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa Helsingin esteettömiksi rakennettujen ulkoilureittien soveltuvuus eri asiakasryhmille ja laatia kartoituksen pohjalta asiakasesite Helsingin kaupungin liikuntaviraston käyttöön. Tämän lisäksi tavoitteena oli esittää korjaus ehdotuksia reiteiltä kartoituksen yhteydessä löytyneisiin esteettömyyteen liittyviin puutekohtiin.</p> <p>Esteettömyyskartoitus toteutettiin asiantuntijakartoituksena ja kartoituksen apuna käytettiin Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulussa laadittua luontomatkailukohteiden esteettömyyden arviointilomaketta. Kartoitus muodostui neljästä pääkohdasta: teorian toteuttamiseen perehtymisestä, kartoituksen toteuttamisesta mittausten ja arviointilomakkeen avulla, raportin kirjoituksesta kartoituksen pohjalta sekä kohteiden kuvaamisesta työn pohjalta laadittuun esitteeseen. Esteettömiksi rakennettuja ulkoilureittejä esteettömyyskartoituksessa oli neljä. Tämän lisäksi esteettömyyskartoitus toteutettiin vielä kahdelle muulle ulkoilureitille.</p> <p>Esteettömyyskartoituksen tulokset osoittavat, että Helsingin esteettömiksi rakennetuilla reiteillä esteettömyyden kriteerit täyttyivät melko hyvin. Reitit palvelevat useita eri käyttäjäryhmiä ja sopivat hyvin liikunta- ja toimintarajoitteisille henkilöille. Reittejä voitaisiin kuitenkin kehittää pienillä ratkaisuilla vielä käyttäjäystävällisimmiksi. Tällaisia ratkaisuja olisivat muun muassa reittien ennakkotietojen saatavuuden helpottaminen, opastekylttien määrän lisäys, pistekirjoituksen ja kohokuvioinnin lisäys opaskyltteihin, lepo- ja risteysalueiden erotus materiaalierolla, sekä leikkialueiden kulkualustan muutokset.</p>	
Asiasanat Liikkumis- ja toimintaesteisyys, ulkoliikunta, esteettömyys, esteettömyyskartoitus	

13 March 2012

Degree programme in sports and leisure management

Author or authors Jaana Pekkola	Group or year of entry LOT 09-12
The title of thesis Survey of accessible outdoor routes in Helsinki	Number of pages and appendices 48+2
Supervisor or supervisors Jyrki Vilhu	
<p>The purpose of this thesis was to survey accessible outdoor routes in Helsinki and their suitability for different user groups. In addition, the aim was to bring out suggestions to improve accessibility related deficiencies found on the routes. On the basis of this study, a guide leaflet was written to be published by Helsinki City Sports Department.</p> <p>The survey of accessibility was performed by using a form of assessment for nature resorts published by North Karelia University of Applied Sciences. The study included four main categories: getting familiar with the theory of accessibility, performing a field survey according to the form of assessment together with required measurement work, writing out the report, and preparing the text for the guide. A total of four accessible routes and two ordinary outdoor routes were mapped in this study.</p> <p>The final results of the survey showed that in the case of the four accessible routes, the general criteria set for the accessibility were mainly fulfilled. The routes serve many user groups and are well suited for persons with disabilities. However, with some minor improvements the routes could be even further bettered. These improvements include making the information of the routes more easily available, adding more information signs to the routes, adding braille and embossed features to the map guides, making resting and junction areas distinct from the main route by ground material differences, and providing accessible ground material also for playgrounds associated with the routes.</p>	
Key words disabilities, outdoor activities, accessibility, survey of accessibility	

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Lait ja asetukset	3
3	Liikkumis- ja toimintaesteisyys.....	5
3.1	Ikääntyneet.....	5
3.2	Kävelyn apuvälineitä käyttävät henkilöt	7
3.3	Pyörätuolia käyttävät henkilöt.....	8
3.4	Näkövammaiset.....	9
3.5	Kuulovammaiset	10
4	Ulkoliikunta.....	13
4.1	Ulkoliikunta yhteiskunnassa	13
4.2	Ulkoliikunnan hyödyt.....	14
4.3	Esteet ulkoliikunnalle	15
5	Esteettömyys.....	17
5.1	Esteettömyyskarttoitus	18
5.2	Esteettömyys ulkoilureiteillä.....	19
5.2.1	Saapuminen kohteeseen.....	19
5.2.2	Opastus.....	20
5.2.3	Kulkuväylät	21
5.2.4	Levähdyspaikat	22
5.2.5	Luonnon tarkkailupaikat.....	23
5.2.6	Leikkialue.....	24
6	Tutkimuksen toteutus.....	25
6.1	Kartoituslomake.....	25
6.2	Mittaukset	26
7	Tulokset.....	28
7.1	Maunulan kuntopolku	28
7.2	Taavetin puisto	30
7.3	Talin perhepolku	32
7.4	Kivinokan luontopolku.....	34
7.5	Pornaistenniemi.....	36
7.6	Malmin lentokentän kuntorata.....	38
8	Pohdinta	42
8.1	Luotettavuuden pohdinta	42

8.2 Tulosten pohdinta.....	43
8.2.1 Ennakkoinformaatio.....	43
8.2.2 Saapuminen kohteeseen.....	43
8.2.3 Opastus.....	44
8.2.4 Kulkuväylät	44
8.2.5 Levähdysalueet	45
8.2.6 Luonnontarkkailupaikat	46
8.2.7 Leikkipaikat	46
8.2.8 Miten esteettömiksi rakennettuja reittejä voisi kehittää	46
8.3 Muut reitit.....	48
Lähteet:	52

LIITTEET

1 Johdanto

Suomalaiset liikkuvat paljon yksin ja luonnossa. Kolmannes 15–74 -vuotiaista suomalaisista ulkoilee lähes päivittäin ja joka viides 2-3 päivän välein (Vuori 2011, 623-624). Merkittävä ulkoliikuntaan motivoiva tekijä erityisesti ikääntyneillä on liikunnan ilo, jota he kokevat saavansa liikkeessään luonnossa, puisto- tai virkistysalueilla (Lehmuspui-
& Åkerblom 2007, 9). Aikuisväestön eniten käyttämiä liikuntapaikkoja ovat kevyenliikenteen väylät, ulkoilureitit ja maantiet sekä rakentamaton luonto (Vuori 2011, 624). Liikuntapaikan valintaan vaikuttavat saatavuus, viihtyvyys ja turvallisuus (Valtion liikuntaneuvosto 2005, 5-6).

Harvoin ulkoilevien määrä valikoituu erityisesti iäkkäisiin ihmisiin (Neuvonen, Paronen, Pouta & Sievänen 2004, 31). Suurimmat esteet ulkona liikkumisessa ovat terveyteen ja ulkoilun vaikeuteen liittyvät syyt, ajan, rahan ja seuran puute sekä ulkoiluun sopivien alueiden heikko saavutettavuus (Neuvonen ym. 2004, 31; Grahn & Stigsdotter 2003,10). Ympäristön häiritsevät tekijät lisäävät kaatumisen riskiä sekä rajoittavat ulkona liikkumista. Erityisesti ulkona liikkumiseen liittyvä pelko johtaa liikkumisen vähenemiseen myös sellaisilla henkilöillä, jotka kuntonsa puolesta pystyisivät liikkumaan ulkona. (Rantakokko 2011,39.)

Opinnäytetyöni aihe nousi Helsingin liikuntaviraston tarpeesta edistää kaupunkilaisten ulkoliikuntaa erityisesti sellaisten henkilöiden kohdalla, joiden ulkona liikkuminen on vähentynyt liikunta- ja toimintakyvyssä tapahtuneiden muutosten vuoksi. Tarkoituksena on erityisesti tuoda esille, millaisia esteettömiä ulkoilureittejä Helsingistä löytyy, jotta juuri näiden ihmisten ulkona liikkumista pystyttäisiin edistämään. Olen itse hyvin kiinnostunut terveyden edistämisestä liikunnan avulla, mikä vaikutti myös opinnäytetyöni aiheen valintaan.

Opinnäytetyöni tutkimusosiossa toteutettiin esteettömyyskartoitus kuudelle helsinkiläiselle ulkoilureitille. Esteettömyyskartoitus toteutettiin asiantuntijakartoituksena. Tietoa esteettömistä reiteistä kerättiin käyttämällä apuna Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulussa laadittua esteettömyyskartoituslomaketta. Lisäksi tietoa hankittiin mittaamalla ja havainnoimalla ympäristöä. Kartoituksen tuloksena syntyi asiakasesite, johon on koot-

tuna yhteen tietoa Helsingistä löytyvistä, esteettömyyskriteerit täyttävistä ulkoilureiteistä. Työn lopussa on koottuna yhteenveto korjausehdotuksista reiteiltä löytyneistä puutekohdista.

2 Lait ja asetukset

Suomessa on paljon lakeja ja asetuksia, joiden nojalla tasa-arvoisuuden ja esteettömyyden tulisi toteutua yhteiskunnassamme. Lait ulottuvat myös liikuntaan ja vapaa-aikaan. Perustuslaki, maankäyttö- ja rakennuslaki sekä liikuntalaki määrittelevät tasa-arvon ja esteettömyyden seuraavasti:

”Ketään ei saa ilman hyväksyttävää perustetta asettaa eri asemaan sukupuolen, iän, alkuperän, kielen, uskonnon, vakaumuksen, mielipiteen, terveydentilan, vammaisuuden tai muun henkilöön liittyvän syyn perusteella (Perustuslaki 1999, § 6).”

”Alueiden käytön suunnittelun tavoitteena on vuorovaikutteiseen suunnitteluun ja riittävään vaikutusten arviointiin perustuen edistää turvallisen, terveellisen, viihtyisän, sosiaalisesti toimivan ja eri väestöryhmien, kuten lasten, vanhusten ja vammaisten tarpeet tyydyttävän elin- ja toimintaympäristön luomista (Maankäyttö- ja rakennuslaki 1999, § 5).”

”Kunnan tulee luoda edellytyksiä kuntalaisten liikunnalle kehittämällä paikallista ja alueellista yhteistyötä sekä terveyttä edistävää liikuntaa, tukemalla kansalaistoimintaa, tarjoamalla liikuntapaikkoja sekä järjestämällä liikuntaa ottaen huomioon myös erityisryhmät (Liikuntalaki 1998, § 2).”

Liikuntaan ja vapaa-aikaan käytettävien alueiden turvallisuudesta säädetään kuluttajaturvallisuuslaissa seuraavasti:

”Toiminnan harjoittajan on olosuhteiden vaatiman huolellisuuden ja ammattitaidon edellyttämällä tavalla varmistauduttava siitä, että kulutustavarasta tai kuluttajapalvelusta ei aiheudu vaaraa kenenkään terveydelle tai omaisuudelle. Toiminnanharjoittajalla on oltava riittävät ja oikeat tiedot kulutustavarasta ja kuluttajapalvelusta, ja hänen on arvioitava niihin liittyvät riskit (Kuluttajaturvallisuuslaki 2011, § 5).”

Tämän lisäksi toiminnanharjoittajalla on liikuntaan ja vapaa- aikaan käytettävää aluetta perustettaessa ilmoitusvelvollisuus (kuluttajaturvallisuuslaki 2011, § 6), turvallisuusasiakirjan laatimisvelvollisuus (kuluttajaturvallisuuslaki 2011, § 7), ilmoitusvelvollisuus vaarallisesta kulutustavarasta tai kuluttajapalvelusta (kuluttajaturvallisuuslaki 2011, § 8) sekä tietojen antamisvelvollisuus kuluttajalle (kuluttajaturvallisuuslaki 2011, § 9).

3 Liikkumis- ja toimintaesteisyys

Toimintaesteinen ihminen on henkilö, jonka kyky liikkua, toimia, suunnistautua ja kommunikoida on joko pysyvästi tai tilapäisesti rajoittunut vamman, sairauden tai ikääntymisen takia. Liikkumis- ja toimintaesteisyyteen voi olla syynä myös raskaus, pienten lasten tai kantamuksien kanssa liikkuminen. (Rakennustieto Oy 2011, 2.)

Pysyvästi toimintaesteisellä henkilöllä tarkoitetaan ihmistä, jonka synnynnäinen tai tapaturman aiheuttama vamma on pysyvä. Tilapäisesti toimintaesteisellä henkilöllä vamma tai sairaus häittää liikkumista tai oleskelua arkiympäristössä. (Tujula, Kaski & Jokinen 2003, 14.)

Liikuntaesteiset muodostavat toimintaesteisten suurimman ryhmän. Liikuntavamma voi olla synnynnäinen tai tapaturman aiheuttama. Sen syynä voi olla myös sairaus tai sairauden jälkitila, tai vaikean tapaturman tai sairauden vaatiman leikkauksen aiheuttama haitta. (Rakennustieto Oy 2011, 2.) Liikuntakyvyn heikentymiseen vaikuttavat myös ikääntyminen, henkilön psyykkiset ja sosiaaliset ominaisuudet sekä ympäristöolosuhteet. Terveen henkilön liikkumiskyky voi heiketä vähäisen liikunnan takia. (Töytäri, Koistinen, Mustonen & Leivo 2010, 111.)

3.1 Ikääntyneet

Ihmisen ikääntyessä elimistössä tapahtuu biologisia ja fysiologisia muutoksia, jotka vähentävät muun muassa suoritus- sopeutumis- ja vastustuskykyä. Niiden ilmenemiseen vaikuttavat perinnöllisten tekijöiden lisäksi elämän kuluessa solu- ja molekyyllitasolla kertyvät vauriot ja kuluminen. (Vuori 2005, 171.) Sairastuvuus lisääntyy voimakkaasti iän myötä, 60-vuotiaista enää noin kolmasosa on terveitä (Leinonen & Havas 2008,83).

Toimintakyvyn eri ulottuvuuksilla, varsinkin fyysisessä toimintakyvyssä tapahtuu iän myötä heikkenemistä. Alaraajojen lihasvoiman heikkeneminen vaikuttaa liikkumiskyvyn heikentävästi, jolloin muun muassa kävelynopeus laskee, portaiden ylösnousu ja

tuolista nouseminen hankaloituu. Lisäksi kaatumistapaturmat lisääntyvät lihasvoiman heikentymisen myötä. (Leinonen & Havas 2008, 90.)

Kestävyyskunnossa tapahtuu myös alenemista sydän- ja verenkiertoelimistön rakenteellisista ja toiminnallisista muutoksista johtuen. Myös erilaiset sairaudet ja niistä johtuva vuodelepo vaikuttavat kestävyyskunnan heikentymiseen. Kestävyyskunnan heikentymisestä johtuen monet arkipäivän askareet, kuten kodinhoitotyöt, pukeutuminen, pesytyminen ja käveleminen vaikeutuvat. (Leinonen & Havas 2008, 105-106; Taylor & Johnson 2007,19.)

Ikääntyessä keskushermostossa tapahtuu muutoksia, jotka vaikuttavat reaktioaikaa, havaintoaikaa ja kognitiivisia toimintoja heikentävästi. Nämä seikat rajoittavat päivittäistä toimintaa. Esimerkiksi monimutkaisen liikkeen tuottaminen on vaikeaa, ja horjahtaessa vasteen tuottaminen on hidasta. Tämä aiheuttaa liikkeen tuottamiseen liittyviä toimintakyvyn ongelmia. (Leinonen & Havas 2008, 97; Taylor & Johnson 2007,52.) Ikääntyessä myös muistin kaikki osa-alueet huononevat (Vuori 2005, 173).

Kun fyysiset voimavarat, toiminnan ohjaus sekä muisti- ja aistitoiminnot ovat heikentyneet, pienikin yksityiskohta liikkumisväylällä voi estää itsenäisen toimimisen ja lisätä avuttomuuden kokemusta (Ahola 2009,63). Ikääntyneiden ulkona liikkumista edistävät ulkoilualueet, jotka ovat helposti saavutettavissa ja joiden kulkuväylät ovat tasaisia ja vapaita esteistä, halkeamista sekä parkkeeratuista autoista. Jotta ikääntyneiden ulkona liikkuminen olisi mahdollista ympäri vuoden, tulisi ulkoilureittien talvikunnossa pidosta huolehtia. (Larkin 2009; Lehmuspuisto & Åkerblom 2007, 27.) Tämä tarkoittaa lumen aurausta, jään poistoa, hiekotusta ja riittävästä valaistuksesta huolehtimista (Ikäinstituutti 2012).

Reitit, jotka kulkevat ympyrän muotoisen lenkin loppuen samaan aloituspisteeseen, houkuttelevat ikääntyviä liikkumaan paremmin kuin lenkit, joissa on vain aloitus- ja lopetuspiste (Larkin 2009,32). Ihanteellisen reitin pituus on 250-400 metriä. Ikääntyneille on hyvin tärkeää tietää kulkureittien pituudet, jotta he voivat mitata päivittäisen liikkumisen määrän tavoitteellisesti.(Lehmuspuisto & Åkerblom 2007, 32.). Reittien varrella olisi tärkeää olla istuutumismahdollisuus tasaisin välimatkoin. Käsinojalliset

penkit ovat suositeltavia, sillä ne helpottavat ikääntyvän istuutumista ja ylösnousua. (Larkin 2009,32.)

3.2 Kävelyn apuvälineitä käyttävät henkilöt

Kävelyn apuvälineitä tarvitaan silloin kun käveleminen ilman tukea on vaikeutunut tai ei onnistu lainkaan (Helsingin- ja uudenmaan sairaanhoitopiiri, 15). Osa liikuntarajoitteisista ja ikääntyneistä henkilöistä käyttää kävellessään kävelykeppejä, kyynär-, tai kainalosauvoja tai kävelytukia, joista yleisin on pienillä pyörillä varustettu rollaattori (Rakennustieto Oy 2011,4). Kävelyn apuvälineellä voidaan laajentaa tukipinta-alaa ja siten lisätä turvallisuuden tunnetta ja liikkumisen vakautta (Saarikoski; Stolt & Liukkonen 2010).

Kävelyn apuvälineitä käyttävän sekä huonosti liikkuvan henkilön kävely on epävarmaa monesta syystä johtuen. Alaraajojen huonontunut lihasvoima, lisääntynyt kehon huojunta sekä alentunut sensorinen tuntoaisti ja reaktionopeus lisäävät kävelyvaikeuksia. (Lord, Sherrington, Mentz & Close 2007, 52.) Lisäksi nivelten jäykkyys, ongelmat ulottumisessa ja otteen saamisessa voivat aiheuttaa ongelmia (Liikenne- ja viestintäministeriö 2004,14).

Kävelyn apuvälineen käyttäjille liikkuminen epätasaisessa tai liukkaassa maastossa, pitkien välimatkojen kulkeminen, mäkien ja jyrkkien portaiden nouseminen sekä raskaiden ovien avaaminen on vaikeaa (Rakennustieto oy 2011,4). Kävelyn apuvälineitä käyttävän henkilön epävarman kävelyn takia piha-, liikenne- ja oleskelualueiden tulee olla tasaisia ja myös märkinä luistamattomia. Kulkureittien tulisi olla vähintään 1,2 metriä leveitä, jotta rollaattoria voidaan pyörittää vartalon ympäri. Kulkureitin suositeltava kaltevuus on enintään 5 %. (Invalidiliitto 2010;Rakennustieto oy 2011, 4.) Käsijohteilla voidaan helpottaa kulkua epätasaisissa maastoissa (Rakennustieto Ry 2011, 4). Levähdysalueita tulisi olla tasaisesti 50 metrin välein ja niiden penkkien korkeudeksi suositellaan 500 millimetriä (Invalidiliitto Ry 2010;Rakennustieto oy 2011, 4).

3.3 Pyörätuolia käyttävät henkilöt

Pyörätuolia käytetään apuvälineenä silloin, kun liikkuminen ei muiden kävelyn apuvälineiden kanssa onnistu ollenkaan tai onnistuu vain lyhyitä matkoja (Helsingin- ja uudenmaan sairaanhoitopiiri, 16; Töytäri ym. 2010,116). Pyörätuoli voi toimia avustajan työntämänä kuljetustuolina, tai tuoli voi olla käyttäjänsä aktiivisessa käytössä koko tämän valvellaoloajan. Pyörätuoli mahdollistaa käyttäjänsä omatoimisen liikkumisen ja lisää henkilön mahdollisuuksia tehdä erilaisia toimintoja, sekä osallistua yhteiskunnan toimintaan. (Töytäri ym. 2010, 116.)

Osa käsikäyttöisten pyörätuolien käyttäjistä on hyvin harjoitelleita nuoria, jotka käyttävät pyörätuolia manuaalisesti ja itsenäisesti. Heidän käsiensä ja ylävartalonsa toimintakyky on hyvä tai hiukan rajoittunut. Tällaiset henkilöt pystyvät yleensä siirtymään itsenäisesti pyörätuoliin ja sieltä pois. Käsikäyttöistä pyörätuolia käyttävät myös henkilöt, joiden käsien ja ylävartalon toimintakyky on heikentynyt. Monet heistä eivät pysty nostamaan kättään olkapään tasoa korkeammalle. Useat heistä tarvitsevat avustajan pyörätuoliin ja sieltä pois siirtyessään. (Rakennustieto oy 2011,2; Lundell 2005,5.)

Sähköpyörätuolia käyttävät itsenäisesti liikkeessään henkilöt, joiden käsien ja ylävartalon toimintakyky on huomattavasti rajoittunut. He tarvitsevat yhden tai kaksi avustajaa siirtyessään pyörätuoliin ja sieltä pois. Vaikeavammaisille henkilöille on kehitetty sähköpyörätuoleja, joita he voivat itse ohjata jalan tai pään liikkeellä tai puhaltamalla. (Rakennustieto Oy 2011,2.)

Liian vähäinen liikunta ja sen aiheuttamat sairaudet ovat yleisiä pyörätuolin käyttäjien keskuudessa. Ylipaino, 2.tyypin diabetes sekä sydän- ja verisuonisairaudet ovat yleisempiä pyörätuolin käyttäjien keskuudessa verrattuna muihin vammaisryhmiin. (Goosey-Tolfrey 2010,11.) Pyörätuolin käyttäjillä esiintyy myös paljon kroonisia kiputiloja ja erilaisia yläraajojen rasitusvammoja, johtuen yksipuolisesta yläraajojen rasituksesta (Kreutz & Taylor 2002, 316).

Pyörätuolin kuljettaminen epätasaisella, liukkaalla, pehmeällä tai sivusuuntaan kaltevalla pinnalla on vaikeaa tai mahdotonta. Kulkuväylien tulee olla tasaisia ja luistamattomia ja

1,50 m leveitä. (Rakennustieto oy 2007, 3.) Erityisesti talvisin on tärkeää, että kulkuväylät pidetään kunnossa, jotta pyörätuolilla liikkuminen ja pyörätuolissa liikkuvan henkilön vaivaton avustaminen olisi mahdollista (Lehmuspuisto & Åkerblom 2007, 27). Pyörätuolin istuimen normaalikorkeus on noin 500 mm. Pyörätuolista on helpointa siirtyä samassa tasossa olevalle penkille, joten levähdysalueen istuimet tulisi mitoittaa tämä tarve huomioon ottaen. (Rakennustieto oy 2011, 3.)

3.4 Näkövammaiset

Näkövammaiset jaetaan kahteen ryhmään: heikkonäköisiin ja sokeisiin (Rakennustieto Oy 2011,5). Henkilö määritellään näkövammaiseksi jos paremman silmän laseilla korjattu näön tarkkuus on heikompia kuin 0,3. Sokeaksi henkilö määritellään, jos paremman silmän laseilla korjattu näön tarkkuus on alle 0,05 tai näkökenttä on supistunut haluaisijaltaan 20 asteeseen tai sen alle. (Leppänen 2002, 55; Näkövammaisten keskusliitto Ry 2011.)

Heikkonäköisyyden aste vaihtelee. Heikkonäköiset käyttävät liikkueessaan ja suunnistautueessaan näköaistia. Näönjäänteiden lisäksi he hyödyntävät erityisesti kuulo- ja tuntoaistia. Monella heikkonäköisellä on alentunut näöntarkkuus, puutteellinen näkökenttä ja he ovat herkkiä häikäisylle sekä suurille valaistuseroille. Heillä on usein myös heikentynyt värisävyjen ja kontrastien erottelukyky, mikä vaikeuttaa yksittäisten kohteiden havaitsemista ja kolmiulotteisuuden hahmottamista. (Rakennustieto Oy 2011, 5.)

Sokeat henkilöt käyttävät näköaistin sijasta avukseen kuulo-, tunto- ja jopa hajuaistia. He saattavat erottaa valoja ja voimakaskontrastisia hahmoja. Lukiessaan he käyttävät pistekirjoitusta ja äänteitä, sekä liikkueessaan valkoista keppiä, opaskoiraa tai henkilökohtaista opasta. (Rakennustieto Oy 2011, 5.)

Näkövamma voi aiheuttaa ongelmia perusliikkumisessa kuten kävelyssä. Askellus muuttuu usein lyhyeksi, kävelyn tukivaihe pitenee ja horjahtelua kävellessä esiintyy enemmän. Oman kehon asennon-, ajan- ja tilan hahmottaminen vaikeutuu näkövamma vuoksi. Näkövammaisilla esiintyy runsaasti stereotyyppisiä liikkeitä, kuten keinumista ja sormien napsuttelua. Myös tasapainon hallinta on huomattavasti heikentynyt,

sillä näkökyky on yksi tasapainon ylläpitoon vaikuttavista aisteista. (Leppänen 2002, 59; Winnick 2010, 235- 237.)

Näkövammaisen henkilön täytyy hallita liikkumistekniikka ja suuntautuminen voidakseen liikkua itsenäisesti, turvallisesti ja tarkoituksenmukaisesti. Näkövammaiselle henkilölle on tärkeää tietää missä hän on, mihin hän on menossa ja minkälainen reitti hänen täytyy valita päästäkseen määränpäähänsä. (Tujula ym. 2003, 36.)

Näkövammaisen henkilön suunnistautuminen perustuu muistikartan luomiseen. Siksi julkisessa ympäristössä on tärkeää säilyttää tai rakentaa pysyviä maamerkkejä, joiden selkeä erottuminen ja suorat suunnat helpottavat näkövammaisen tilan hahmottamista. Värejä ja elementtejä voidaan käyttää merkitsemään eri toiminta-alueita. Ulkoilualueen eri kohdat voivat noudattaa esimerkiksi tiettyä väriteemaa, mikä helpottaa näkövammaisen tilan hallintaa ja alueella liikkumista. (Nordqvist & Juntunen 2010, 69; Tujula ym. 2003, 36.)

Kulkuväylien pintamateriaaleja voidaan käyttää vaihtelevasti esimerkiksi niin, että suora kulkureitti on sileää asfalttia, mutta tullessa risteykseen pinta vaihtuu nupukiviksi, jolloin kepin käyttäjä tunnistaa paikan (Nordqvist & Juntunen 2010). Jotta näkövammaisen uskaltaisi liikkua itsenäisesti, on tärkeää että kulkureitit ovat vapaita kaikilta törmäys- ja putoamisvaaroilta. Valaistuksella ja väreillä on myös suuri merkitys heikkonäköiselle. Erilaisia puhuvia tai merkkisignaalia lähettäviä äänilähteitä voidaan käyttää helpottamaan näkövammaisen suuntautumista. (Liikenne- ja viestintäministeriö, 2004,14; Nordqvist & Juntunen 2010,69; Tujula ym. 2003, 36.)

3.5 Kuulovammaiset

Kuuro on syntymästään tai varhaislapsuudessaan kuulonsa menettänyt henkilö, jonka kuulovamma on niin vaikea että hän ei pysty prosessoimaan kuultua informaatiota, vaikka hänellä olisi käytössään kuulolaite. Hän kommunikoi pääasiassa viittomakielellä jokapäiväisessä elämässään, tiedonsaannissa ja opiskelussa. (Kuuloliitto 2009; Rakenustieto Oy 2011,6;Winnick 2010, 252.) Toisena kielenään, pääasiassa kirjoitettuna,

kuurot käyttävät ympäristön käyttämää puhuttua kieltä. Tämä kielen taito vaihtelee täydellisestä kaksikielisyydestä hyvinkin puutteelliseen luku- ja kirjoitustaitoon. Myös huuliolukutaito sekä puheen tuottamisen taito vaihtelevat yksilöllisesti. Kaikessa toiminnassaan kuurot käyttävät näköaistia sekä tuntoaistia. (Rakennustieto Oy 2011,6.)

Heikkokuuloiselle kuullun informaation ymmärtäminen kuuloaistin avulla on vaikeaa, mutta ei mahdotonta (Kuuloliitto 2009; Winnick 2010, 252). Suurimmalla osalla heikkokuuloisista kommunikaatio perustuu kuuloon ja puheeseen, jota tuetaan eri tavoin, kuten huulioluvulla, viitotulla puheella tai kirjoitustulkkauksella (Rakennustieto Oy, 6). Yleisin käytössä oleva apuväline on henkilökohtainen kuulokoje (kuuloliitto 2009; Rakennustieto Oy 2011, 6; Winnick 2010, 252). Useimmat heikkokuuloiset selviävät hyvissä kuunteluolosuhteissa ja erilaisia apuvälineitä käyttäen (Rakennustieto Oy 2011, 6).

Kuurosokeus on vaikea-asteinen kuulon ja näön toimintarajoitteiden yhdistelmä. Useimmat näistä ihmisistä näkevät tai kuulevat vähän- tai sekä näkevät että kuulevat jonkin verran. Kuulonäkövamma yhdistelmä aiheuttaa suuria, erityisesti kommunikaatioon, tiedonhankintaan sekä orientoitumiseen ja liikkumiseen liittyviä ongelmia arjessa. Osa kuurosokeista toimii täysin tunto- ja hajuaistin varassa. Kommunikaatiomenetelmä riippuu jäljellä olevan kuulon ja näön määrästä. Osa käyttää suomalaista viittomakieltä taktillisessa muodossa, osa suomea tai ruotsia erilaisten kuuloon, näköön tai tuntoaistiin perustuvien kommunikaatiomenetelmien avulla. (Rakennustieto Oy 2011, 7.)

Monilla kuulovammaisilla on tasapaino-ongelmia, jotka liittyvät varsinkin sisäkorvaperäisiin kuulovammoihin. Audittiivisten ärsykkeiden puuttuessa monen kuulovammaisen liikesuoritusta leimaa rytmittömyys ja koordinoimattomuus. Tieto oman kehon rakenteesta ja toiminnoista sekä liikunnan vaikutuksesta fyysiseen kuntoon on kuulovammaisella puutteellista, koska tiedon hankkiminen kuuloaistin puuttuessa on hankalaa. (Lepänen 2002, 65-66.)

Kuulovammaisen kannalta tärkeitä seikkoja ulkoympäristössä ovat tilan akustiikka, valaistusolosuhteet, oikeantyyppiset tilaratkaisut sekä näkö- ja tuntuhavaintoon perustuvat informaatiojärjestelmät. Voidakseen suoriutua vajaan kuuloaistinsa avulla, huonokuuloisen tarvitsee hiljaisen ääni- ja kuunteluympäristön. Opasteiden tulee olla helppo-

tajuisia ja havainnollisia ja ne on sijoitettava helposti havaittavaan kohtaan. (Tujula ym. 2003, 36.)

4 Ulkoliikunta

Ulkoilulla tarkoitetaan ulko-olosuhteissa tapahtuvaa aktiivista toimintaa, eli ulkona tai luonnossa liikkumista. Ulkoilu on siten kytköksissä ympäristöön, esimerkiksi puistoihin, luontoon tai ulkoilualueisiin. Tällaisia voi olla sekä kaupunki-, että maalaisympäristöissä. (Karimäki 2004, 8-9.) Äärimmillään ulkoilua voidaan harrastaa koskemattomassa erämaassa, tai toisaalta viheralueilla, jotka ovat kunnan omistamia tai hallitsemia liikenneympäristöjä ja ulkoliikuntapaikkoja (Karimäki 2004, 8-9; ViherKARA 2011, 11-13). Tässä työssä käsittelen ulkoliikuntaa Helsingin kaupungin alueella sijaitsevien viheralueiden näkökulmasta.

4.1 Ulkoliikunta yhteiskunnassa

Ulkoiilu on osa suomalaista elämäntapaa (Metsäntutkimuslaitos 2010). Suomalaiset arvostavat luonnon tarjoamia ulkoilu- ja liikuntamahdollisuuksia sekä esteettisiä elämyksiä (Tyrväinen, Silvennoinen, Korpela & Ylen, 2007, 60). Suomalaiset liikkuvat paljon yksin ja luonnossa. Kolmannes 15-74-vuotiaista suomalaisista ulkoilee lähes päivittäin ja joka viides 2-3 päivän välein (Vuori 2011, 623-624). Suomalaisen aikuisväestön eniten suosima liikuntalaji on kävelylenkkeily (Metsäntutkimuslaitos 2010; Suomen kuntoliikuntaliitto, 15). Ikääntyneiden kohdalla kävelyn harrastamisen osuus kasvaa ja kävelyä harrastetaankin lähes päivittäin (Suomen kuntoliikuntaliitto, 63; valtion liikuntaneuvosto 2005, 5-6). Merkittävä ulkoliikuntaan motivoiva tekijä ikääntyneillä on liikunnan ilo, jota he kokevat saavansa liikkuessaan luonnossa, puisto- tai virkistysalueilla (Lehmuspisto & Åkerblom 2007, 9).

Väestön ikääntyminen on suomalaisen yhteiskunnan keskeinen muutos tulevaisuudessa. Vuoteen 2030 mennessä yli 65-vuotiaiden määrän väestöstä arvioidaan olevan yli 25 %. Samalla yli 74-vuotiaiden määrä kaksinkertaistuu nousten nykyisestä yli 700000 henkilöön. Tämä tulee ottaa huomioon myös liikuntapaikkojen suunnittelussa, toteu-

tuksessa, esteettömyydessä sekä saavutettavuudessa. (Invalidiliitto Ry 2009; valtion liikuntaneuvosto 2005, 6.)

Omaehtoinen liikunta tapahtuu muun muassa koulun pihalla, uimahalleissa, kevyen liikenteen väylillä sekä luontoympäristöissä. Aikuisväestön eniten käyttämiä liikuntapaikkoja ovat kevyenliikenteen väylät, ulkoilureitit ja maantiet sekä rakentamaton luonto. (Vuori 2011, 624.) Liikuntapaikan valintaan vaikuttavat saatavuus, viihtyvyys ja turvallisuus (Valtion liikuntaneuvosto 2005, 5-6).

4.2 Ulkoliikunnan hyödyt

Ulkoliikunnalla on suuri merkitys ihmisten kokemalle hyvinvoinnille (Barton & Pretty 2010, 3950; Maas ym. 2006, 591; Tyrväinen ym. 2007, 73). Luonnossa oleskelu vaikuttaa kokonaismielialaan myönteisesti lisäämällä positiivisia tunteita ja vähentämällä negatiivisia. Myönteiset tunteet lisääntyvät jo verraten vähäisestä vapaa-aikaan liittävistä viheralueiden käytöstä. (Barton & Pretty 2010, 3950; Tyrväinen ym. 2007, 73.)

Positiivisia kokemuksia ovat muun muassa mielialan kohentuminen ja itsetunnon kasvu (Barton & Pretty 2010, 3950; Ikäinstituutti 2012). Ulkona ja luonnossa liikkuminen vähentää masentuneisuutta, ahdistusta, jännittyneisyyttä, väsymystä ja stressiä (Ikäinstituutti 2012; Thompson ym. 2011, 1763; Tyrnäväinen ym. 2007, 62). Positiiviset vaikutukset ovat hyvin vahvoja etenkin ihmisillä, jotka kärsivät uupumuksesta tai sairastavat masennusta (Karjalainen, Sarjala & Raitio 2008, 2; Leinonen & Havas 2008, 71; Ponsi & Karvinen 2007, 9).

Viheralueilla oleskelu lisää myös sosiaalista aktiivisuutta sekä – osallistumista, sillä ulkona liikkuminen luo mahdollisuuden sosiaaliseen kanssakäymiseen ja vuorovaikutukseen (Karjalainen, Sarjala & Raitio 2008, 2; Leinonen & Havas 2008, 71; Ponsi & Karvinen 2007, 9). Tämä ennaltaehkäisee sosiaalista eristäytymistä ja liittää ihmisen lähiympäristöönsä, sekä auttaa ihmistä havaitsemaan uusia kiinnostuksen kohteita (Ikäinstituutti 2012).

Ulkona liikkuesssa keskushermosto saa erityisiä ärsykeitä, jotka sisällä liikkuesssa puuttavat. Nämä sensoriset ärsykkeet ovat muun muassa ääniä ja värejä, joilla on suuri vaikutus hyvän elämänlaadun kokemiseen (Barnes 2002, 782). Ulkona liikkuminen lisää kehon positiivisia fysiologisia muutoksia stressaavien ja tarkkuutta vaativien tilanteiden jälkeen. Tällaisia muutoksia ovat esimerkiksi alentunut verenpaine- ja sydämen syke sekä lihasjännityksen pieneneminen. (Karjalainen ym.2008, 2.)

Säännöllinen ulkona liikkuminen ylläpitää sydämen ja verenkiertoelimistön suorituskykyä ja parantaa ääreisverenkiertoa. Ulkona liikkuminen harjoittaa vartalon ja jalkojen lihasvoimaa, tasapainoa, nivelten liikkuvuutta ja luustoa, sillä ulkona liikkuesssa ihmisellä on mahdollisuus kävellä erilaisilla alustoilla ja ylä- sekä alamäissä. Ulkona liikuttaessa myös hermostolle ja aivoille tärkeä hapensaanti paranee. (Ikäinstituutti 2012; Ponsi & Karvinen 2007,9.) On osoitettu, että liikkumiskyky säilyy paremmin, jos ulkona liikutaan säännöllisesti vaikka kyseessä olisivat toimintakyvyltään heikentyneet ikääntyneet ihmiset (Leinonen & Havas 2008,71).

Ulkona liikkuminen tarjoaa myös yksityisyyttä, mikä on tärkeää eteenkin hoitokodeissa asuville vanhemmille ihmisille, joilla mahdollisuus omaan tilaan voi olla hyvinkin rajattua (Barnes 2002, 782). Yksin oleminen ja liikkuminen lisäävät ihmisten rauhallisuutta (Plante ym. 2007, 95).

4.3 Esteet ulkoliikunnalle

Harvoin ulkoilevien määrä valikoituu erityisesti iäkkäisiin ihmisiin (Neuvonen, Paronen, Pouta & Sievänen 2004,31). Suurimmat esteet ulkoiluna liikkumisessa ovat terveyteen ja ulkoilun vaikeuteen liittyvät syyt, ajan, rahan ja seuran puute sekä ulkoiluun sopivien alueiden heikko saavutettavuus (Grahm & Stigsdotter 2003, 10; Neuvonen ym. 2004, 31).

Terveyteen ja turvattomuuteen liittyvät syyt rajoittavat erityisesti ikääntyneiden ulkoilua (Neuvonen ym. 2004, 31; Rantakokko 2011, 39). Ulkona liikkumiseen liittyvä pelko johtaa liikkumisen vähenemiseen myös sellaisilla henkilöillä, jotka kuntonsa puolesta pystyisivät liikkumaan ulkona (Rantakokko 2011, 39). Eteenkin pimeät ja autiot paikat

koetaan turvattomiksi ja näiden alueiden käyttöä rajoitetaan (Siik 2006, 40). Jalkaongelmat, alaraajojen neuromuskulaariset oireet, kävelyn apuvälineen käyttäminen sekä alkoholin käyttö, ovat taas yleisimpiä ihmisen fyysisistä ominaisuuksista johtuvia ulkona liikkumista rajoittavia sekä kaatumisia lisääviä tekijöitä (Li ym. 2006, 5).

Ympäristön häiritteijät rajoittavat ulkona liikkumista (Li ym. 2006, 5; Rimmer 2005, 328). Pitkät etäisyydet ovat merkittävä este vanhuksille, pienten lasten kanssa liikkuville, taakkaa kantaville ja sauvojen tukemana käveleville (Siik 2006, 40). Vahingoittuneet ja epätasaiset kävelyreitit sekä kompastumisen vaaran aiheuttavat esteet kulkuväylällä lisäävät kaatumisen riskiä. Liian kapeat kulkuväylät estävät pyörätuolilla liikkumisen ja avustajan rinnalla kulkemisen ja levähdys paikkojen vähyys rajoittaa niiden ihmisten ulkona liikkumista, jotka tarvitsisivat useammin levähdystaukoja. Liikuntaesteisille tarkoitettujen parkkipaikkojen vähyys ulkoilureitin läheisyydessä voi taas estää reitille pääsyn. (Li ym. 2006, 5; Rimmer 2005, 328.)

Suomessa ulkona liikkumisen olosuhteet vaihtelevat huomattavasti vuodenaikojen mukaan. Suurin syy ikääntyneiden ulkoilun rajoittumiselle talviaikaan on teiden liukkaus sekä huonot valaistusolosuhteet, jotka lisäävät merkittävästi kaatumisen pelkoa - sekä riskiä. (Leinonen 2008, 33-34; Ponsi & Karvinen 2007, 7-9.) Myös pukeutuminen talviaikaan ja ulkovaatteissa asunnosta ulos kulkeminen apuvälineen kanssa edellyttävät jaksamista (Ponsi & Karvinen 2007,9).

5 Esteettömyys

Esteettömyydellä tarkoitetaan yhdenvertaisuutta osallistua yhteiskunnan toimintaan itsenäisesti ja omana itsenään. Esteettömyys on fyysisen, psyykkisen, sosiaalisen, kulttuurisen sekä taloudellisen ympäristön toteutumista siten, että jokainen voi toimia yhdenvertaisesti muiden kanssa. (Invalidiliitto Ry 2009, 7.)

Fyysisellä esteettömyydellä tarkoitetaan esimerkiksi ympäristön sekä käytössä olevien laitteiden, ohjelmistojen ja palveluiden hyvää saavutettavuutta ja käytettävyyttä (Lehmuskoski & Kuusisto-Niemi 2008, 59). Esteettömässä ympäristössä toimintaesteinen henkilö kykenee liikkumaan tasavertaisesti muiden kanssa. Liikkumisesteiden ohella myös kuulemisen ja näkemisen esteettömyys ovat keskeinen osa fyysisen ympäristön toimivuutta. Toimintaesteisille soveltuva ympäristö on hyvä myös lapsille ja vanhuksille, koska esteettömyys luo vähemmän tapaturma-altista ympäristöä. (Invalidiliitto Ry 2009, 7; Tujula, Kaski & Jokinen 2003, 12.)

Psyykkinen esteettömyys on taas henkilön kyky, tieto ja taito, joita hän tarvitsee voidakseen toimia täysipainoisesti erilaisissa ympäristöissä (Lehmuskoski & Kuusisto-Niemi 2008, 59). Psyykkinen esteettömyys tarkoittaa myös monenlaisuuden arvostamista ja hyväksymistä (Penttilä 2012, 55).

Sosiaalisella esteettömyydellä tarkoitetaan eri sosiaaliryhmiin kuuluvien henkilöiden yhtäläisiä mahdollisuuksia toimia yhteiskunnassa. Ketään ei aseteta muita huonompaan asemaan iän, sukupuolen, vamman tai muun henkilön ominaisuuteen liittyvän syyn takia. (Opetusministeriö 2006,6.)

Kulttuurisella esteettömyydellä tarkoitetaan eri toimintojen sisältöjä. Esimerkiksi erilaisissa tapahtumissa, näyttelyissä ja kursseissa valitetaan teemat eri kohderyhmien mukaan. Tällä otetaan huomioon valta- sekä vähemmistö kulttuuri, lisääntyvä monikulttuurisuus sekä eri yhteiskuntaryhmien erilaisuus. (Könkkälä, Salovaara & Tiensuu-Nylund 2002,16.)

Taloudellinen esteettömyys käsittää henkilön riittävän mahdollisuuden toimia yhteiskunnassa hänen omasta taloudellisesta tilanteestaan riippumatta (Lehmuskoski & Kuusisto-Niemi 2008, 59). Tämä tarkoittaa esimerkiksi sitä, että kahvilat ja kaupat tarjoavat edullisia tuotteita tai tapahtumiin osallistumisten hintoja on alennettu tai porrastettu (Könkkälä ym- 2002,16).

5.1 Esteettömyyskartoitus

Esteettömyyskartoitus on menetelmä, joka tuottaa tarkkaa mittatietoa kartoitettavasta kohteesta. Vertaamalla kerättyä tietoa olemassa oleviin kriteereihin saadaan selville toimenpiteitä vaativat ongelmakohdat. Ohjeita, suosituksia ja ratkaisuesimerkkejä löytyy muun muassa SuRaKu-projektin(2004/2008) (Suunnittelu-Rakentaminen-Kunnossapito) tuotoksena syntyneistä esteettömän ympäristön suunnitteluohjekorteista .(Invalidiliitto Ry 2009, 9.)

Esteettömyyttä voidaan kartoittaa ja arvioida usealla eri tavalla. Kartoitusmenetelmän valinta riippuu tiedon tarpeesta ja käyttötarkoituksesta. Tietoa voidaan kerätä esteiden poistamiseksi, uuden alueen suunnittelua tai päättäjiin vaikuttamista varten. Kartoituksen avulla voidaan tiedottaa asiakkaille myös jonkun alueen saavutettavuudesta. (Invalidiliitto Ry 2009, 9.)

Esteettömyyden voi kartoittaa esteettömyysasioihin laajasti perehtynyt ammattilainen. Kartoitus voidaan suorittaa myös esteettömyyskierrosmenetelmällä. Tällöin suunnittelijat, alueen asiakkaat ja eritavoin liikkumis- tai toimintaesteiset henkilöt kulkevat ennalta suunnitellun reitin ja keskustelevat havaituista ongelmista. Kolmas tapa kartoittaa alueen esteettömyys on käyttäjäarvointi, jossa liikkumis- ja toimintaesteisistä henkilöistä koottu ryhmä arvioi rakennusta tai ympäristöä omista lähtökohdistaan. (Invalidiliitto Ry 2009, 9.)

Esteettömyys kartoitetaan mittaamalla, havainnoimalla tai osittain myös arvioimalla ympäristön esteettömyyden nykytilanne. Erityisesti aistiympäristön kartoittaminen edellyttää joiltakin osin arviointia. Tarkemmat mittaukset kuten esimerkiksi valaistuksen

luminanssimittaukset ja äänitason mittaukset eivät sisälly esteettömyyskartoitukseen. Tarkempien lisäselvitysten ja mittausten havaittu tarve ilmoitetaan esteettömyyskartoitusraportissa. (Invalidiliitto Ry 2009, 12.)

5.2 Esteettömyys ulkoilureiteillä

Ulkoilureitti on maastoon ja kartalle merkitty jatkuva kulkuväylä, jota pitkin voidaan liikkua jalkaisin, pyörätuolilla kelaten, polkupyöräillen ja talvella hiihtäen tai lumikenkäillen. Ulkoilureitistön osina voivat toimia erityyppiset reitit, joiden luonne ja mitoitus vaihtelevat ulkoilureitin ja sen sijainnin mukaan. (Verhe & Ruti 2007, 45.) Esteetöntä liikkumista ulkoilureitillä tarkastellaan jalankulkijan, liikkumisen apuvälineiden avulla sekä harrastusvälineiden kanssa liikkujan näkökulmasta. Tarkasteluun kuuluvat eri kulkutavat ja kulkuvälineen vaihdon onnistuminen. (Ulkotilojen esteettömyyden kartoitus- ja arviointiopas 2005, 3.)

Lähtökohtana on turvata esteetön toiminta kussakin kohteessa vähentämällä rakennetun ympäristön käyttäjilleen aiheuttamia haittoja. Ulkoilureitin kartoituksessa arvioidaan onko liikkuminen paikasta toiseen, pääsy perille ja palveleviin sisätiloihin sekä ulkona lepo-, virkistys-, harrastus- ja liikuntapaikoille mahdollista. Kartoituksen tarkoituksena on estää vaaratilanteiden syntyminen, esimerkiksi näkö- tai kuulovammaisten henkilöiden joutuminen epähuomiossa ajoradalle tai keinun alle, törmääminen yläpuolisiin rakenteisiin, kasvillisuuteen tai eteen tuleviin esteisiin. (Ulkotilojen esteettömyyden kartoitus- ja arviointiopas 2005, 3.)

5.2.1 Saapuminen kohteeseen

Esteetön ulkoliikuntapaikka tulisi olla saavutettavissa autolla ja julkisilla liikuntavälineillä tietä tai katuja pitkin ja jalan tai polkupyörällä. Julkisen liikenteen pysäkin ja autopaikkojen tulisi sijaita sisään-tuloalueen läheisyydessä. (Ulkotilojen esteettömyyden kartoitus- ja arviointiopas 2005, 18 Verhe & Ruti 2007, 11.)

Autopaikan pituus on 5 metriä ja leveys 3,6 metriä. Pyörätuolin käyttäjille tulisi järjestää esteetön yhteys autopaikalta jalkakäytävälle. Tämä toteutetaan käyttämällä luiskattua reunakiveä kadun varressa, mahdollisen sisäänkäynnin tai saattopaikan läheisyydessä.

Erikoistapauksessa autopaikat voivat olla jalkakäytävän tasossa. Autopaikat merkitään kansainvälisellä pyörätuolisymbolilla (kuva 5.1) eli ISA-symbolilla (The international symbol of Access). Pimeänä aikana pysäköintialue valaistaan hyvin. (Lundell 2005 18-20; Nevala-Puranen, Innanen, Ekroos & Alaranta 2001, 32; Verhe & Ruti 2007, 11.)



Kuva 5.1 Isa-symboli.(Kuvalähde: http://www.esteeton.fi/portal/fi/tieto-osio/rakennettu_ymparisto/isa-symboli/)

Myös saattoliikenteelle tulisi olla varattuna oma pysäköintitilansa lähellä sisäänkäyntiä, ilman että ne haittaavat muuta liikennettä. Tämän alueen tulisi olla hyvin saavutettavissa pyörätuolilla sekä tuulelta ja sateelta suojattu. (Lundell 2005, 19.)

5.2.2 Opastus

Ulkoilu- ja retkeilyalueilla ja niiden esteettömillä ja turvallisilla reitistöillä opastus toteutetaan katkeamattomana ja johdonmukaisena (verhe & Ruti 2007, 45; Ulkotilojen esteettömyyden kartoitus- ja arviointiopas 2005, 9). Erittäin helpot, kaikille käyttäjille soveltuvat pyörätuolireitit merkitään kansainvälisellä pyörätuolisymbolilla ja vaativammat pyörätuolireitit kallistetulla pyörätuolisymbolilla. Tällaisella reitillä suositellaan käytettäväksi avustajaa tai sähköistä pyörätuolia. Kallistetun pyörätuolin reiteillä saattaa esiintyä pienehköjä kuoppia tai pehmeähköä pintamateriaalia tasaisilla osuuksilla.(Verhe & Ruti 2007, 45.)

Esteettömistä reiteistä on hyvä olla saatavana ennakkotietoa (Ulkotilojen esteettömyyden kartoitus- ja arviointiopas, 9). Etukäteistiedossa kerrotaan kohteesta tai reitistä, sen vaikeusasteesta, liikkumisen arvioidusta kestosta, levähdyspaikoista ja tukipalveluista. Tarvittavista apuvälineistä, varustuksesta ja avustajan tarpeesta voidaan myös mainita.

Tiedottamisessa voidaan käyttää esitteitä, karttoja, internetiä, TV:tä, radiota tai lehtiarikkeita. (Verhe & Ruti 2007, 7.)

Liikuntapaikalle saavuttaessa alueen opastaululla kerrotaan kohteen rakenne ja toimintojen sijainti. Taulussa on alueen kartta, jossa on opastettavat kohteet symboleineen. Reittien vaikeusastetta kuvaavilla symboleilla yhdessä tunnusvärin kanssa kerrotaan reitin vaikeusasteesta. Erittäin helppo reitti merkitään vihreällä ympyrällä, sininen ympyrä kuvaa helppoa reittiä, punainen neliö keskivaativaa ja musta kolmio vaativaa reittiä. (Verhe & Ruti 2007, 8, 45.)

Opaste sijoitetaan kulkuväylän ulkopuolelle, helposti havaittavaan ja vaivattomasti luetaan paikkaan. Opasteiden sopiva lukukorkeus seisten on 1,4–1,6 metriä ja istuen 1,15–1,25 metriä. Opastusalueella on tilaa pyörätuolilla kääntymiselle ja se on erotettu muusta alueesta näkyvän ja tuntevan väri- ja materiaalieron avulla esimerkiksi puupinnoitteella. (Ulkotilojen esteettömyyden kartoitus- ja arviointiopas 2005, 12.)

Opastustekstissä käytetään lyhyitä ja helppolukuisia lauseita, joita täydentävät kuvasymbolit ja värit esimerkiksi wc-opasteissa ukko, eukko ja pyörätuoli. Teksti ja kuviot näkyvät väri- ja tummuuseron avulla taustastaan, tumma-vaalea ja päinvastoin ympäristön mukaan. (Rakennustieto Oy, 6; Ulkotilojen esteettömyyden kartoitus- ja arviointiopas 2005, 12.) Opastekylteissä pyritään välttämään väriyhdistelmiä, jotka ovat vaikeasti tunnistettavissa värinäön heikentyessä. Tällaisia yhdistelmiä ovat muun muassa punainen-vihreä, ruskea-oranssi ja sinen-vihreä. (Helsingin rakennusvirasto 2008, 15.) Opasteet valaistaan hyvin (Rakennustieto Oy 2011, 6; Ulkotilojen esteettömyyden kartoitus- ja arviointiopas 2005, 12). Näköön perustuvan opastuksen lisäksi tarvitaan myös tuntoon ja kuuloon perustuvaa opastusta. Tällaisia ovat esimerkiksi kuulutukset, pistekirjoitus ja kohokirjaimet. (Rakennustieto Oy 2011, 6)

5.2.3 Kulkuväylät

Kulkuväylät mitoitetaan käyttäjämäärän ja paikan luonteen mukaan. Jonossa kuljettava kapea polku voi olla minimissään 1,2 metrin levyinen. (Lundell 2005, 22; Ulkotilojen esteettömyyden kartoitus- ja arviointiopas 2005, 12.) Näille kapeille poluille rakenne-

taan ohitus- ja kääntöpaikat, joiden leveys on minimissään 1,8 metriä sekä kääntöpaikat joiden leveys minimissään on 2,5 metriä. (Ulkotilojen esteettömyyden kartoitus- ja arviointiopas 2005, 12.)

Kulkuväylän pinta toteutetaan tasaisena, tiiviinä ja luistamattomana. Pinnassa ei saa olla hammastuksia tai koloja. Ulkoilureiteille ja -poluille sopiva pintamateriaali on kivituhka. (Ulkotilojen esteettömyyden kartoitus- ja arviointiopas 2005, 12; Verhe & Ruti 2007, 48.) Irtohiekkaa vältetään (Verhe & Ruti 2007, 48). Näkövammaisen kulkemista helpotetaan reunatunnisteella, joka voi olla reunakiveä tai pyöröpuuta. Myös selkeä ja tunnistettava nurmikon reuna ohjaa näkövammaisen etenemistä. (Lehmuspusto & Åkerblom 2007, 42; Lundell 2005, 24; Ulkotilojen esteettömyyden kartoitus- ja arviointiopas 2005, 10, 13.)

Melko helppokulkuisilla poluilla sallitaan kohtalaisia nousuja, joiden kaltevuudet pysyvät 5 %:n rajoissa. Tarvittaessa voidaan rakentaa kaksi eri reittiä, joista toinen kulkee mäen yli ja toinen kiertää sen. (Verhe & Ruti 2007, 46.) Kulkua helpottamaan ja turvallisuutta lisäämään voidaan rakentaa myös käsijohteet, jotka ovat 0,7-0,9 metrin korkeudella (Lundell 2005, 23; Ulkotilojen esteettömyyden kartoitus- ja arviointiopas 2005, 13).

Hyvä valaistus parantaa heikkonäköisen henkilön suoriutumista (Lundell 2005, 21; Rakennustieto Oy 2011, 5). Yleisvalaistuksen tulee olla häikäisemätön, tasainen ja riittävän voimakas. Sisäänkäyntien, portaiden, luiskien, kulkuväylien, opasteiden ja esteiden tulee olla erityisen hyvin valaistuja. Heijastavat pinnat, suuret valaistuserot ja voimakkaat valonlähteet aiheuttavat häikäisyä, joten valon tasaisuuteen ja oikeaan suuntaamiseen tulee kiinnittää erityistä huomiota. (Rakennustieto oy 2011, 5.)

5.2.4 Levähdyspaikat

Levähdyspaikat on tarkoitettu päivittäisten ulkoiluretkien lepotaukoja varten. Ihanteellisin lepopaikkojen väli on 50–200 metriä. (Ulkotilojen esteettömyyden kartoitus- ja arviointiopas 2005, 13) Levähdysalueiden välillä on hyvä olla näköyhteys, jotta liikkuja pystyy arvioimaan seuraavan levähdyspisteen etäisyyden (Lehmuspusto & Åkerblom

2007, 42; Siik 2006, 48). Yli kolmen kilometrin reiteillä levähdyspaikkoja tulisi olla kilometrin välein ja nousujen jälkeen(Verhe & ruti 2008, 25). Levähdysalueet sijaitseva kulkuväylän ulkopuolella, jolloin törmäysvaaraa ei ole (Ulkotilojen esteettömyyden kartoitus- ja arviointiopas 2005, 12).

Levähdyspaikan penkeille varataan noin 600 millimetriä tilaa kutakin henkilöä kohden. Penkin korkeus tulisi olla 500–550 millimetriä, jotta penkille istahtaminen olisi helppoa myös lonkka ja nivelongelmaiselle. (Ulkotilojen esteettömyyden kartoitus- ja arviointiopas 2005, 11; Verhe & Ruti 2007, 25.) Levähdysalueella on hyvä olla penkkejä myös eri käyttäjäryhmille, kuten lapsille. Näiden penkkien korkeus vaihtelee 0,3 metristä ylöspäin. (Lundell 2005, 28; Ulkotilojen esteettömyyden kartoitus- ja arviointiopas 2005, 11.)

Penkin eteen jätetään vapaata pyörähdys- ja jalkatilaa. Pyörätuolia varten on hyvä varata 0,9 metrin levyinen tila penkin toiseen päähän. (Verhe & Ruti 2007, 25.) Levähdysalueella on hyvä olla penkkejä käsinojilla sekä ilman käsinojia tai keskikäsinojalla, jolloin siirtyminen pyörätuolista penkille helpottuu. Jos levähdysalueella on pöytä, tulisi sen olla 0,75–0,8 metriä korkea, pyörätuolipaikan leveys tulisi olla 0,9 metriä ja pöydän alla olevan jalkatilan syvyyden tulisi olla 0,67 metriä. Levähdysalueen kalusteet erottuvat ympäristöstä väri- ja tummuuseron avulla. Levähdysalue erotetaan kulkuväylästä tunnistellen havaittavalla raidalla. (Ulkotilojen esteettömyyden kartoitus- ja arviointiopas 2005, 11-12.)

5.2.5 Luonnon tarkkailupaikat

Luonnon tarkkailun kannalta ja maisemallisesti mielenkiintoisiin kohteisiin esimerkiksi luontoreitin varrelle, voidaan rakentaa lintujen ja eläimistön seuraamista ja kiikaroitinta varten lintutorni, näkötorni, näköalatasanne tai tarkkailupiste. Tarkkailupaikka sijoitetaan esteettömän polun varrelle tai kääntöpisteeseen. Tarkkailutasanteelle johdetaan useimmiten loiva luiska- ja siltamainen, tarvittaessa lepotasolla varustettu puupintainen polku. Kulkuväylä mitoitetaan vähintään 1200 mm leveäksi. Sen kaltevuus saa olla enintään 8 %. (Verhe & Ruti 2007, 64.)

Tarkkailupaikka toteutetaan väljänä, kävijämäärän mukaan mitoitettuna pyörätuolitasanteena. Tasanteelle sijoitetaan esteettömät penkit. Matala ja syvä kaide avaa näkymät ja äänimaiseman ympäröivään luontoon lapsille ja pyörätuolissa istuville. (Verhe & Ruti 2007, 64.)

5.2.6 Leikkialue

Leikkivälineiden läheisyyteen tulee päästä myös pyörätuolilla ja lastenvaunujen kanssa. Pehmeällä hiekalla tai turvasoralla ei pysty liikkumaan pyörällisten apuvälineiden kanssa. Turvasoran sijaan tulisi ainakin osassa leikkivälineistä käyttää putoamissuojana valettua, joustavaa turva-alustaa, joka pysyy paikoillaan ja on riittävän kovapintainen. (Burkhour & Almon 2010, 187; Invalidiliitto Ry 2009, 58.) Leikkipaikalta toiselle tulisi johtaa hyväkuntoinen ja tasainen tie, jotta siirtyminen olisi vaivatonta ja jokaisella lapsella olisi mahdollisuus päästä lähelle leikkivälinettä liikkumis- ja toimintakyvystään huolimatta (Burkhour & Almon 2010; Goltsman 2002, 453).

Leikkivälineiden tulisi olla sellaisella korkeudella, jotta niihin siirtyminen olisi vaivatonta. Suositeltava maksimikorkeus on 101 cm ja minimikorkeus 46 cm. Leikkialueella tulisi olla myös riittävästi liikkumistilaa pyörätuolin käyttäjälle, jotta hän pääsee alueelle ja pystyy kääntymään siellä vaivattomasti. Suositeltava tila on 152x152 cm. Liikkumisen apuväline tulisi pystyä jättämään leikkivälineen viereen esimerkiksi keinumisen ajaksi. Alueella tulisi olla ainakin yksi leikkiväline, joka sopii myös liikuntarajoitteiselle lapselle. (Burkhour & Almon 2010, 187; Goltsman 2002, 454.)

Leikkivälineisiin törmäämisen ja rakenteiden alle joutumisen on oltava estetty leikkialueiden oikealla sijoituksella ja suojauksella. Keinujen tulee sijaita leikkialueen sivussa ja keinualueen sekä keinujen rungon tulee erottua ympäristöstä tummuuskontrastina. (Invalidiliitto Ry 2009, 58.)

6 Työn tarkoitus ja tutkimuksen toteutus

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa Helsingin kaupungin esteettömiksi rakennettujen ulkoilureittien soveltuvuutta erityyppisille asiakasryhmille. Kartoituksen perusteella laadin asiakasesitteen Helsingin kaupungin liikuntaviraston käyttöön. Työn tavoitteena oli niin ikään tuoda esiin reiteiltä kartoituksen yhteydessä löytyneitä esteettömyyteen liittyviä puutekohtia, sekä esittää korjausehdotuksia puutteiden korjaamiseksi.

Tässä työssä esteettömyyskartoitus toteutettiin asiantuntijakartoituksena. Kartoitus muodostui neljästä pääkohdasta: teoriatietoon perehtymisestä, kartoituksen toteuttamisesta mittausten ja arviointilomakkeen (liite 1) avulla, raportin kirjoituksesta kartoituksen pohjalta, sekä kohteiden kuvaamisesta työn pohjalta laadittuun esitteeseen (liite 2). Työn lopussa esittelen parannusehdotukset reiteiltä löytyneisiin esteettömyyteen liittyviin puutekohtiin taulukkomuodossa (taulukot 8.1 ja 8.2).

Opinnäytetyössäni esiteltävistä reiteistä neljä; Maunulan kuntopolku, Taavetin puisto, Talin perhepolku sekä Kivinokan luontopolku ovat Helsingin kaupungin ja eri yhteistyötahojen esteettömiksi rakentamia ulkoilureittejä. Lisäksi opinnäytetyössäni on arvioitu vertailuksi Pornaisten niemen luontopolun ja Malmin lentokentän kuntoradan esteettömyyttä eri käyttäjäryhmien kannalta.

6.1 Kartoituslomake

Kartoituksen apuvälineenä käytettiin Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulussa laadittua ulkoliikuntakohteiden esteettömyyskartoituslomaketta (kts. Liite 1). Lomake perustuu moniin kansallisiin ja kansainvälisiin esteettömyysarviointimenetelmiin. Lomakkeeseen on otettu mallia muun muassa uuden Seelannin Accomobility-palvelusta, tanskalaisesta esteettömän matkailun merkistä, ranskalaisesta ”Tourisme and handicap”-merkistä sekä suomalaisesta invalidiliiton ESKEH-projektin (esteettömyyden arviointimenetelmän ja kartoituslomakkeen kehittäminen) esteettömyyskartoitus lomakkeista. ESKEH-lomakkeet perustuvat SuRaKu- (suunnittelu, rakentaminen ja kunnossapito) kartoitus-

ohjelmassa laadittuihin esteetön ympäristö- suunnittelukortteihin. (Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulu.) Tässä työssä arviointilomakkeesta on hyödynnetty osioita: tiedot kohteesta, saapuminen kohteeseen, luontopolut ja reitit, kulkuväylät ulkona sekä näkö- alapaikat ja nähtävyydet (katso. Liite 1).

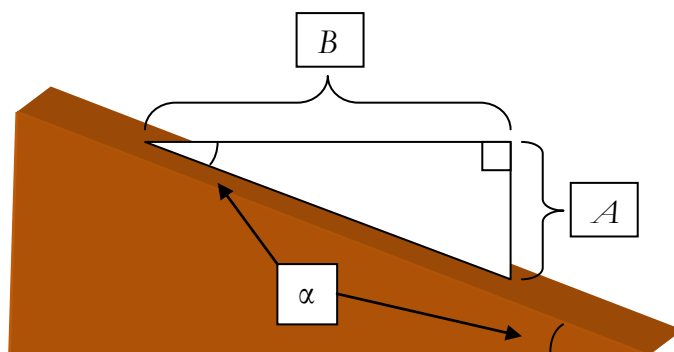
Lomakkeen vaatimukset koskevat ainoastaan fyysisen ympäristön esteettömyyden to- teutumista, niissä ei kartoiteta palveluiden soveltuvuutta kaikille. Arviointilomakkeeseen on pyritty kuitenkin ottamaan myös näkemistä ja kuulemista koskevia vaatimuksia. Ar- viointilomakkeessa on pyritty määrittämään perustaso ja minimivaatimukset, jotka mahdollistaisivat mahdollisimman monelle mahdollisuuden itsenäiseen toimimiseen olosuhteissa, joissa ei välttämättä ole sähköä ja nykyaikaisen teknologian tarjoamia apu- välineitä. (Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulu.)

6.2 Mittaukset

Reiteillä suoritettujen mittauksien tuloksia verrattiin arviointilomakkeen kriteereihin. Lepopenkkien korkeudet ja kulkuväylien leveydet mitattiin mittanauhalla ja lepopenkki- en välimatkat mitattiin pyörän matkamittarin avulla. Reittien maastonmuotojen kalte- vuuksia mitattiin vatupassin ja viivoittimen avulla, joista saadut tulokset sijoitettiin seu- raavaan laskukaavaan:

$$\alpha = \arctan\left(\frac{A}{B}\right).$$

Kaavassa esiintyvät muuttujat ja mittausperiaate on esitetty kuvassa 6.1.



Kuva 6.1 Mäkien kaltevuuksien mittauksessa käytetty periaate hyödyntää suorakul- maisten kolmioiden ominaisuuksia. Kuvassa *B* vastaa mittauksissa käytetyn vatupassin

pituutta ja A vaakatasoon asetetun vatupassin alareunasta mitattua kohtisuoraa etäisyyttä mäen pintaan. Kaavan 6.1 avulla mäen kaltevuus α saadaan näin ratkaistua.

7 Tulokset

7.1 Maunulan kuntopolku

Maunulan kuntopolku on Helsingin kaupungin rakennusviraston, invalidiliiton, Helsingin kaupungin vammais- ja vanhusneuvoston sekä Maunulan asukasfoorumin yhdessä suunnittelema vanhuksille ja liikuntarajoitteisille suunnattu kuntopolku. Reitti tunnetaan myös nimellä Suursuon puiston vanhustenpolku. Reittiin kuuluu 250 metrin pituinen perusreitti sekä 150 metrin pituinen lisäreitti, joka muodostaa yhdyspolun palvelutalon ja Suursuon sairaalan välille. (Helsingin kaupunki 2010.)

Sijainti

Maunulan Kuntopolku sijaitsee Helsingin Maunulassa, osoitteessa Suursuontie 29 (Helsingin kaupunki 2010).

Ennakkoinformaatio

Kuntopolusta on saatavissa ennakkoinformaatiota kirjoitetussa ja kuunneltavissa olevissa muodoissa Helsingin rakennusviraston internetsivuilta.

Saapuminen kohteeseen

Reitille pääsee Suursuontieltä. Reitille ei ole opastusta Suursuon tien varrella. Kohteeseen voi saapua omalla autolla. Henkilöautoille on runsaasti pysäköimistä palvelutalon edustalla. Paikat eivät ole liikuntaesteisille merkittäviä.

Kohteeseen pääsee bussilla numero 22, lähin pysäkki on nimeltään Suursuon sairaala, numero 2259. Myös palvelulinjalla J69 pääsee aivan reitin läheisyyteen. Pysäkin nimi on Suursuontie, numero 2257.

Opasteet, opastekyltit ja opastaulut

Perusreitin alussa on opastaulu. Muilla reitin sisään-tuloalueilla opastauluja ei ole. Opastaulu on helposti havaittavissa ja se on sijoitettu kulkuväylän ulkopuolelle. Opastaulun lähelle pääsy on mahdollista. Tekstin alaraja maasta mitattuna on 109 cm.

Opastaulun pohjaväri on valkoinen. Pääreitti on merkitty keltaisella, kohteen lähialueella olevat rakennukset harmaalla sekä Suursuon sairaalalta tuleva yhdysreitti punaisella. Opastaulussa on käytetty symboleita. ”Olet tässä”-kohta on merkitty punaisella palolla, reitillä sijaitsevat opaskyltit punaisella neliöllä sekä reitillä kulkeva käsijohde ohuella oranssilla viivalla. Opastaulun tekstit ovat kirjoitettu mustalla. Lisäksi opastaulussa on käytetty kohokuviointia sekä pistekirjoitusta. Pintamateriaali on heijastamaton. Opastauluun on merkitty sekä perus-, että yhdysreitin pituus. Lisäksi reitillä sijaitsevien opaskylttien sijainti on ilmoitettu opastaulussa.

Reitillä olevat opaskyltit sijaitsevat reitillä kulkevassa käsijohteessa. Opaskylttien lähelle pääsy on mahdollista. Opaskylttien taustaväri on harmaa. Pääreitti on merkitty keltaisella ja Suursuon sairaalalta tuleva yhdysreitti oranssilla. Opastekyltit ovat kuluneita ja niistä on vaikea erottaa millä kohdalla reittiä ollaan kulkemassa, sillä kyltissä ei ole ”olet tässä”-merkintää. Kyltit ovat kohokuvioituja. Suursuonsairaalalta tulevalla yhdysreitillä olevassa opaskyltissä on käytetty myös pistekirjoitusta. Tekstin alarajan korkeus on 1,09 metriä.

Kulkuväylä

Reitin pintamateriaali on kova ja tasainen. Pääreitin sekä yhdysreitin leveys on koko matkalta 3 metriä. Reitti on loiva, eikä sisällä jyrkkiä nousuja tai laskuja. Sekä pää- että yhdysreitillä on käsijohde. Kulkuväylä rajautuu reunakivetykseen. Risteyskohdissa reunakivetykset jatkuu risteyskohdan yli. Kulkuväylä on valaistu koko matkan alueelta.

Levähdysalueet

Reitillä on levähdysalueita 50 metrin välimatkoin. Levähdysalueet sijaitsevat reitin ulkopuolella ja ne on erotettu reitistä reunakivetyksin. Levähdysalueet ovat samassa tasossa kulkuväylän kanssa.

Levähdysalueen penkit ovat pääreitillä keltaisia ja yhdysreitillä oransseja. Levähdysalueen istuinten korkeus 45–57 senttimetriä. Penkeissä on käsinojat. Penkkien päissä on reilusti tilaa. Reitillä on myös kaksi pöydällä varustettua levähdysaluetta. Pöytien päissä on reilusti vapaata jalkatilaa.

7.2 Taavetin puisto

Taavetin puiston on ikäihmisille tarkoitettu liikuntapaikka, joka on varustettu erityisin kuntoilulaittein. Kuntoilulaitteilla voidaan turvallisesti harjoittaa tasapainoa ja lihaskuntaa. Myös pyörätuolin käyttäjät ja toimintakyvyltään heikentyneet ihmiset pystyvät käyttämään kuntoilulaitteita. Puistoa kiertää 500 metrin pituinen liikuntareitti, joka on nimetty Ikiliikkujat reitiksi. Puisto on toteutettu Helsingin kaupungin ja Miina Sillanpään säätiön yhteistyönä. (Miina Sillanpään säätiö 2008.)

Sijainti

Puisto ja liikuntareitti sijaitsevat Helsingin Pikku-Huopalahdessa, osoitteessa Taavetti Laitisen katu 4. Puiston läheisyydessä sijaitsee Miina Sillanpääsäätiön palvelutalo.

Ennakkoinformaatio

Reitistä on saatavilla luettavissa olevaa ennakkoinformaatiota Miina Sillanpääsäätiön internetsivuilla.

Saapuminen kohteeseen

Reitille pääsee suoraan Taavetti Laitisen Kadun loppupäästä. Kadun alkupäästä ei ole ohjausta liikuntapuistoon tai kävelyreitille. Kohteeseen pääsee busseilla numero: 39–43, 45, 69 ja 231–474 sekä raitiovaunulla 10, joiden kohdetta lähin pysäkki on nimeltään

Tilkan pysäkki, numero 0139. Kohteessa on vain varattuja autopaikkoja. Vapaata kahden tunnin pysäköimistilaa löytyy Tilkan kadun ja Taavetti Laitisen kadun varrelta.

Opasteet, opaskyltit ja opastaulut

Taavetin puiston yhteydessä on iso opastaulu, jossa on lähialueen kartta ja johon merkitty liikuntareitti. Toinen opastaulu löytyy liikuntareitin varrelta. Kummatkin opastaulut ovat helposti havaittavissa ja ne on sijoitettu kulkuväylän ulkopuolelle. Opastaulun lähelle pääsy on mahdollista. Liikuntareitin pituus on ilmoitettu opastaulussa.

Opastaulun pohjaväri on valkoinen. Alueen tiet on merkitty harmaalla leveällä viivalla, kevyen liikenteen väylät beigellä viivalla, rakennukset mustilla laatikoilla, yksityisalueet valkoisilla laatikoilla sekä viheralueet vihreillä laatikoilla. Liikuntareitti on merkitty tauluun punaisella katkoviivalla ja reitillä sijaitseva käsijohde oransseilla ympyröillä. Reitillä on käytetty myös symboleita. ”Olet tässä”-kohtaa on kuvattu punaisella ympyrällä, levähdyspaikkoja penkillä istuvalla ihmissymbolilla, liikuntapuistoa liikkuvalla ihmissymbolilla sekä palvelutalo Wilhelmiinaa W-symbolilla. Symbolien merkitys on avattu tekstein. Tekstien väri on musta. Pintamateriaali on heijastamaton. Tekstin alaraja maastamitattuna on 1,27 metriä. Isojen opastaulujen lisäksi, reitillä ei ole pienempiä opaskylttejä. Muilla reitin sisääntuloalueilla ei ole opastauluja.

Kulkuväylä

Osa liikuntareitistä sijaitsee asfaltoidulla pinnalla ja osa hiekkaisella pinnalla. Hiekkapinnan materiaali on kova ja tasainen. Kulkureitin leveys on koko matkalta 3 metriä. Kulkureitti on loiva, eikä se sisällä jyrkkiä nousuja tai laskuja. Kulkuväylää reunustaa nurmikko. Osaa reitistä reunustaa käsijohde. Kulkuväylä on valaistu koko matkan alueelta.

Levähdysalueet

Liikuntareitillä on levähdysalueita 20–200 metrin välein. Levähdysalueet sijaitsevat reitin ulkopuolella, samassa tasossa kulkuväylän kanssa. Levähdysalueen penkit ovat vih-

reitit ja pensaiden ympäröimiä. Levähdysalueita ei ole rajattu kulkuväylästä materiaalin vaihdoksella. Levähdysalueiden penkkien korkeus on 52 senttimetriä. Penkeissä on käsinojat. Penkkien päädyissä on reilusti vapaata tilaa.

Liikuntapuisto

Liikuntareitti alkaa ja päättyy ikäihmisille tarkoitettuun liikuntapuistoon. Puistossa on erilaisia liikuntavälineitä, joissa voidaan harjoittaa lihaskuntaa ja tasapainoa. Puistossa on myös välineitä, jotka soveltuvat pyörätuolin käyttäjille. Laitteissa on käyttöohjeet.

Liikuntapuistoa kiertää tasainen ja 3 metriä leveä kävelyreitti. Kuntoilulaitteet on sijoitettu kävelyreitin ulkopuolelle. Kävelyreitin varrella on 20 metrin välein penkkejä, joiden korkeus vaihtelee 42–52 senttimetrin välillä. Osassa penkeistä on käsinojat ja osassa ei. Vapaata tilaa penkin päädyissä on runsaasti. Alueella on myös yksi pöytä, jonka korkeus on 0,67 metriä. Pöydän päässä on riittävästi vapaata jalkatilaa.

7.3 Talin perhepolku

Talin perhepolku on Helsingin kaupungin liikuntaviraston rakennuttama liikuntapuisto. Liikuntapuistossa sijaitsee esteetön liikuntareitti, joka on tarkoitettu kaikenikäisille. Reitin varrella on ulkokuntoilulaitteita, jotka on suunniteltu ikääntyville, toimintarajoitteisille ja lapsille. Reitin pituus on 550 metriä. (Helsingin kaupunki 2010).

Sijainti

Reitti sijaitsee Talin liikuntapuiston alueella Helsingissä, osoitteessa Ulvilantie 23.

Ennakkoinformaatio

Reitistä on saatavilla ennakkoinformaatiota kuunneltavissa ja luettavissa olevassa muodossa Helsingin liikuntaviraston internetsivuilta.

Saapuminen kohteeseen

Reitille pääsee Ulvilantieltä. Reitti sijaitsee Ulvilantien varrella olevassa metsikössä. kohteeseen ei ole opastusta Ulvilantien varrella.

Reitille voi saapua henkilöautolla. Ulvilantien varressa on liikuntarajoitteisille merkittyjä pysäköintipaikkoja 13 metrin matkalla. Julkisella liikenteellä kohteeseen pääsee busseilla numero 18, 18 N ja 52. Kohdetta lähin pysäkki on nimeltään Ulvilantie 21, numero 1426.

Opasteet, opaskyltit ja opastaulut

Reitillä sijaitsee kaksi opastaulua. Kummatkin opastaulut on sijoitettu reitille kahteen saapumispisteeseen. Opastaulut on helposti havaittavissa ja ne on sijoitettu kulkureitin ulkopuolelle. Opastaulujen lähelle pääsy on mahdollista.

Opastaulun pohjaväri on sininen, liikuntareitti on merkattu oranssilla, kuntoilupisteet on joko oranssilla tai sinisellä, lasten toimintapiste punaisella ja etsi eläin pisteet violetilla. Lisäksi ympäröivää metsää on kuvattu vihreällä. Liikuntareitin pituus on merkitty tauluun. Taulusta löytyy ”olet tässä”-merkintä. Opastauluun on merkitty reitin pituus. Opastaulujen pintamateriaali on heijastamaton. Tekstin alaraja maasta mitattuna on 67 cm.

Kulkuväylä

Liikuntareitin kulkuväylä on kovaa ja tasaista materiaalia. Kulkuväylä on 3,5 metriä leveä. Kulkuväylää rajaa nurmi. Kulkuväylä on loiva eikä sisällä jyrkkiä nousuja tai laskuja.

Levähdysalueet

Liikuntareitillä on levähdysalueita 50 metrin välein. Levähdysalueet on sijoitettu liikuntareitin ulkopuolelle. Levähdysalueita ei ole erikseen rajattu kulkureitistä materiaalin

vaihdoksella. Levähdysalueiden penkkien korkeus on 52 senttimetriä. Reitin penkeistä osassa on käsinojat kummallakin puolella ja osassa käsinoja on poistettu toiselta puolelta. Penkkien päässä on reilusti vapaata tilaa. Penkkien väri on vihreä.

Kuntoilulaitteet

Reitin varrella sijaitsee tasaisin välimatkoin erilaisia kuntoilulaitteita, joista osaa on mahdollista käyttää myös pyörätuolista käsin. Kuntoilulaitteet sijaitsevat kulkureitin ulkopuolella samassa tasossa reitin kanssa. Kuntoilulaitteissa on kuvattu, kuinka niitä käytetään ja mihin lihasryhmiin laitteen harjoitus kohdistuu.

Lasten toimintapiste

Reitin varrella on kaksi lasten toimintapistettä. Toisessa pisteessä koko alueen kulkuväylä on pehmeää hiekkaa, kun taas toisessa pisteessä leikki paikasta toiselle kulkuväylä on kovaa ja tasaista, mutta keinujen alla on pehmeää hiekkaa. Leikkivälineet sijaitsevat alueen reunoilla ja ovat väritykseltään puna-kelta-sinisiä tai sinisiä.

7.4 Kivinokan luontopolku

Kivinokan luontopolku on rakennettu Viikin vanhankaupungin lahden luonnonsuojelualueen eteläpäähän. 330 Metrin pituinen reitti kulkee saunalahden rantaan sadekatokseen ja lintulavalle. Reitin varrella on kuusi kohdetaulua, joissa kerrotaan erilaisista puista ja niillä elävistä hyönteisistä (Helsingin kaupunki 2009).

Sijainti

Reitille käännetään rajatieltä, josta on opastus luontopolulle.

Ennakkoinformaatio

Reitistä on saatavilla ennakkoinformaatiota kirjoitetussa sekä kuunneltavissa olevissa muodoissa Helsingin rakennusviraston internetsivuilla.

Saapuminen kohteeseen

Reitin alkuun voi ajaa autolla, jossa on myös yksi liikuntaesteisten parkkipaikka. Reitin alussa on myös saattoliikenteelle varattu alue, joten reitille voi saapua esimerkiksi Invataksilla. Reitti kulkee yhteen suuntaan ja päättyy Lintulavaan.

Julkisen liikenteen busseista reitille pääsee numeroilla: 16 ja 86 N. Julkisen liikenteen pysäkki on nimeltään Kipparlahti, numero 4024.

Opasteet, opastekyltit ja opastaulut

Heti reitin alussa on opastaulu. Opastaulu on helposti havaittavissa ja sijaitsee reitin ulkopuolella. opastaulun lähelle pääsy on mahdollista. Opastaulun pohjaväri on vaalean vihreä. Itse reitti on merkattu kahdella mustalla viivalla. Reitillä sijaitsevat levähdyspisteet on numeroitu opastauluun. Taulussa on käytetty tummanvihreällä merkattuja symboleja kuvaamaan muun muassa infopistettä sekä näköalapaikkaa. ”Olet tässä”-kohta on merkitty tauluun. Reitin pituus ei ilmene opastaulusta, mutta se on mainittu alueesta kertovassa infotaulussa, joka on opastaulun vieressä.

Reitin alussa on myös kohokartta. Taulun pohjaväri on beige ja reittiä on merkattu paksulla mustalla viivalla. levähdysalueet on numeroitu mustin numeroin ja ”olet tässä”-kohta on merkitty punaisella pallolla. Taulussa on käytetty myös pistekirjoitusta. Kumpiakaan opastauluja ei ole valaistu. Opastaulujen tekstin alaraja maasta mitattuna on 1,68 metriä.

Reitin varrella sijaitsee pieniä infotauluja, joissa on kerrottu tietoa muun muassa alueen kasvillisuudesta. Infotauluissa on pistekirjoitusta. Taulut ovat kulkureitin ulkopuolella ja niiden lähelle pääsy on mahdollista. Infotaulujen tekstin alaraja maasta mitattuna on 97 senttimetriä.

Kulkuväylä

Kulkuväylä on kovaa ja tasaista materiaalia. Reitin leveys vaihtelee 1,6-2 metrin välillä. Reitin varrella on reilusti levennyksiä. Kulkuväylää reunustaa puinen reunus. Reitillä on loivia nousuja ja laskuja, joista jyrkin on 7 astetta. Tällaisissa kohdissa on puiset käsijoh-teet. Kulkureittiä ei ole valaistu.

Levähdysalueet

Reitillä levähdysalueita on 30–120 metrin välimatkoin. Levähdysalueen kohdalla kulku-reitin pintamateriaali muuttuu laudoitukseksi. Levähdysalueella on 30-50 senttimetrin korkuisia penkkejä. Penkeissä ei ole käsinojia. Penkit ovat vaalean puun värisiä.

Lintulava

Reitti päättyy lintulavaan, josta on näköala merelle. Lintulavalle johtaa 1,10 merin levyi-nen puinen kulkuväylä. Lintulava on samassa tasossa kulkuväylän kanssa. Lintulava on 8 metriä leveä ja 6 metriä pitkä. Alue on rajattu kaiteella.

Lintulavalla on 30-50 senttimetrin korkuisia penkkejä. Lisäksi lintulavalla on infotauluja alueesta. Tauluissa on käytetty normaalin tekstin lisäksi pistekirjoitusta ja kohokuvioin-tia. Infotaulut sijaitsevat 73 cm korkeudessa.

7.5 Pornaistenniemi

Pornaistenniemi on Helsingin Viikin luonnonsuojelualueen ja Vantaanjoen suiston vä-lissä sijaitseva luontopolku, joka kiertää lyhyen lenkin Pornaistenniemen alueella. Polul-ta löytyy lintutorni ja toistakymmentä opastaulua, joissa kerrotaan alueen luonnosta tarkemmin. (Helsingin kaupunki 2009.)

Sijainti

Luontopolulle pääsee Pornaistenniemen sillan Itäpään, jokisuuntien eteläpään parkki-paikalta.

Ennakkoinformaatio

Luontopolusta löytyy ennakkoinformaatiota kirjoitetussa ja kuunneltavissa olevassa muodossa Helsingin rakennusviraston internetsivuilta.

Saapuminen kohteeseen

Parkkipaikalta on 200 metrin pituinen kävelymatka reitin alkuun. Reitin aloituspaikan viereen on autolla ajo kiellettyä. Parkkipaikka on tasainen hiekkakenttä, jossa ei ole liikuntarajoitteisille varattuja parkkipaikkoja.

50 metrin kävelymatkan päässä parkkipaikalta on kyltti, joka ohjaa luontopolulle. Kävelyreitti polun alkuun on hankala. Reitti sisältää esteettömyyskriteerit ylittävän nousun ja laskun, joiden kaltevuudet ovat jyrkimmillään 15 astetta. Lisäksi reitille johtavalla tiellä on esteitä kuten muutama suurempi kivi ja puunjuuria.

Julkisella liikenteellä kohteeseen pääsee busseilla: 57, 68, 68x, 71, 71v, ja 74. Kohdetta lähin pysäkki on nimeltään Vanhan Kaupungin pysäkki, numero 3069.

Opasteet, opaskyltit ja opastaulut

Heti reitin alussa on opastaulu. Opastaulu on selkeästi havaittavissa ja sijaitsee reitin ulkopuolella. Opastaulun lähelle pääsy on mahdollista. Taulussa on kuvattuna lähialueen kartta sekä reitti. Taulun pohjaväri on valkoinen, vesistöä on kuvattu sinisellä, metsää vaaleanvihreällä, luontopolkua sinisellä katkoviivalla ja luonnonsuojelualueen rajaa keltaisella katkoviivalla. ”Olet tässä”-kohta on merkitty keltaisella pallolla. Lisäksi karttaan on merkitty lintutorni ja lintujen tarkkailupaikka omilla symboleillaan. Taulun värit ovat haalistuneet. Taulusta ei selviä reitin pituus.

Reitin varrella on infokylttejä, jotka sijaitsevat kulkureitin ulkopuolella. Kylteissä kerrotaan alueen eläimistä ja kasvillisuudesta. Tauluissa on tumma teksti vaalealla taustalla. Taulut ovat hyväkuntoisia ja niistä on helppo saada selvää pienen etäisyydenkin päästä.

Kulkuväylä

Luontopolku alkaa pitkospuilla, joiden leveys vaihtelee 0,90- 1,27 metrin välillä. Pitkospuilla on reunaesteet. Reitti jatkuu kovapintaisella hiekkatiellä. Hiekkatien leveys vaihtelee 1,3–1,9 metrin välillä. Reitillä on myös kaksi siltaa, joiden leveydet ovat 1,85 metriä.

Reitti on suurimmaksi osaksi tasaista, joskin hiekkaosuudella hieman kumpuilevaa. Reitillä on yksi ylämäki, jonka kaltevuus on jyrkimmillään 11 astetta. Reitillä on yksi risteysalue, josta ei ole ohjausta reitin suunnasta. Reittiä ei ole valaistu.

Levähdysalueet

Luontopolulla ei ole yhtään levähdyspaikkaa.”

7.6 Malmin lentokentän kuntorata

On 5,8 kilometrin pituinen kuntorata, joka kiertää Malmin lentokenttää (Helsingin kaupunki 2009).

Ennakkoinformaatio

Kohteesta on saatavilla luettavissa olevaa informaatiota Helsingin liikuntaviraston internetsivuilta.

Sijainti

Kuntorata sijaitsee osoitteessa Tattariharjuntie tai Malminkaari.

Saapuminen kohteeseen

Kuntoreitille pääsee malmin lentokentälle kääntyvältä tieltä, joka kääntyy Tattariharjuntieltä. Lentokentän alueella on tasainen hiekkakenttäinen parkkipaikka-alue, jossa pysäköinti on sallittua 4 tuntia. Parkkipaikalta on lyhyt kävelymatka polulle.

Kuntoradalle voi saapua myös Malmin raitilta, jossa hiekkentäinen parkkipaikka-alue on aivan reitin vieressä. Parkkipaikalla pysäköinti on sallittua 4 tuntia.

Julkisella liikenteellä kohteeseen pääsee busseilla numero 76a ja 76b. Kohdetta lähin pysäkki on nimeltään Malminkaari, numero 3451. Myös busseilla 75, 77a ja 577 pääsee kohteeseen. Lähin pysäkki on nimeltään Tattariharjuntie, numero pysäkillä 3400.

Opasteet, opaskyltit ja opastaulut

Lähtöpisteissä ei ole opastauluja reitistä.

Kulkuväylä

Kulkuväylän leveys on koko matkan alueelta 2,5 metriä. Alusta on kova ja luistamaton. Reitti on suurimmaksi osaksi tasainen, mutta reitillä on kolme esteettömyyskriteerit ylittävää nousua, joiden kaltevuudet ovat 6-8 astetta. Kulkuväylää reunustaa nurmikko.

Levähdysalueet

Kuntoradalla on puisia levähdyspenkkejä 0,9-2,3 kilometrin välimatkoin. Penkkien korkeus vaihtelee 42–52 senttimetrin välillä. Penkit sijaitsevat kulkuväylän ulkopuolella, mutta eivät ole samassa tasossa kulkuväylän kanssa. Levähdysalueita ei ole rajattu kulkuväylästä ja ne sijaitsevat epätasaisella nurmikolla. Penkeissä ei ole käsinoja.. Reitillä on myös yksi pöydällä varustettu levähdysalue. Pöydän korkeus on 79 cm. Pöydän päässä ei ole vapaata jalkatilaa.

Taulukko 7.1 Yhteenveto kartoitettujen reittien kulkuväylistä ja levähdyspaikosta.

	Kivinokka	Maunulan kuntopolku	Taavetin puisto	Talin perhepolku	Pornaistenniemi	Malmin kuntorata
Kulkuväylät						
Kivetys/materiaaliero reitin reunoilla	●	●	●	●		●
Käsijohde	●	●	●			
Leveys vähintään 1,5 m	●	●	●	●	●	●
Kova ja luistamaton pintamateriaali	●	●	●	●	●	●
Valaistus		●	●	●		●
Levähdyspaikat						
Sijainti kulkureitin ulkopuolella	●	●	●	●		●
Ympäristöstä erottuvat kalusteet ¹	●	●	●	●		●
Levähdysalue on selkeästi rajattu	●	●				
Penkkien korkeus 45–55 cm	●	●	●	●		●
Penkkeihin pääsy pyörätuolista	●	●	●	●		
Pyörätuolilla pääsy pöydän ääreen		●				
Pyörätuolin kääntömahdollisuus	●	●	●	●		

¹Vain Maunulan kuntopolun levähdyspaikolla on pöytiä.

Taulukko 7.2 Yhteenveto esteettömien reittien opasteista sekä reittien tavoittamisesta yksityisen ja julkisen liikenteen avulla.

	Kivinokka	Maunulan kun- topolku	Taavetin puisto	Talin perhepolku	Pornaistenniemi	Malmin kuntorata
Opasteet						
Kohteeseen opastus reitin ulkopuo- lelta	●				●	
Opastetaulut kaikissa reitin sisääntu- lokohdissa	●			●		
Opasteita reitin varrella		●				
Opasteissa selkeä kontrastiero	●	●	●			
Opasteisiin merkitty reitin pituus		●	●	●		
Opasteissa ”Olet tässä” merkintä	●	●	●	●		
Reitille saapuminen						
Liikuntaesteisen autopaikka	●			●		
Julkisella liikenteellä saapuminen ¹	Bussit:16,86N	Bussit: 22 Palvelulinja: J61	Bussit: 39–43,45 ja 63, Seutulii- kenteen bussit: 231–474 Raitiovaunut:10	Bussit: 18, 18 N, 52	Bussit: 57,68,68x,71,71v,74	Bussit: 76b, 76a,75,77a,577

8 Pohdinta

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää mitä esteettömiä ulkoilureittejä Helsingistä löytyy, mille käyttäjäryhmille reitit sopivat ja miten reiteille pääsee. Kartoitusten tuloksena laadittiin asiakasesite esteettömistä ulkoilureiteistä Helsingin kaupungin liikuntaviraston käyttöön.

8.1 Luotettavuuden pohdinta

Olen pyrkinyt tarkalla mittaamisella ja tulosten kirjaamisella lisäämään opinnäytetyöni luotettavuutta. Luotettavuutta olen lisännyt kirjaamisen lisäksi myös kohteista ottamillani valokuvilla, mikä on helpottanut muistamista kun olen kirjannut tuloksia ylös. Tuloksia on verrattu suhteessa kirjallisuudesta löytyneeseen teorial tietoon sekä voimassa oleviin virallisiin suosituksiin. Käytin vain alle kymmenen vuotta vanhaa teorial tietoa, mikä lisää myös työni luotettavuutta.

Pyrin lisäämään tutkimukseni luotettavuutta konsultoimalla Helsingin kaupungin rakennusvirastossa työskentelevää, rakentamisen esteettömyyteen perehtynyttä henkilöä. Hänen avullaan opin tulkitsemaan kartoituksessani käyttämää tutkimuslomaketta sekä käyttämään oikeita osia lomakkeesta. Tarkastutin teorial tekstini myös tällä henkilöllä, jotta tekstissä esiintyvät määritelmät ja mitat vastaavat varmasti nykysuosituksia.

Tulosten luotettavuutta olisi voinut parantaa toteuttamalla esteettömyyskartoitus asiantuntijakartoituksen lisäksi esteettömyyskierrosmenetelmällä, jolloin kartoituksen tekemiseen olisi osallistunut yksi tai useampi liikunta- tai toimintaesteinen henkilö. Tällöin arviointi olisi siirtynyt käytännönläheisemmäksi ja reiteillä mahdollisesti ilmenevät puutteet olisivat tulleet konkreettisemmin esille. Nyt reittejä tarkasteltiin vain yhden terveen henkilön näkökulmasta. Useamman henkilön suorittamat mittaukset olivat myös lisänneet luotettavuutta ja vähentäneet virhemittausten mahdollisuutta.

8.2 Tulosten pohdinta

Opinnäytetyöni tuloksia on pohdittu vertaamalla mitattua ja lomakkeella kerättyä tietoa lähdekirjallisuudessa esiintyneisiin suosituksiin. Tulosten pohdinta etenee tutkimuslomakkeen otsikoinnin mukaan, jonka lisäksi lopussa esitän reittien kehitysehdotukset taulukkomuodossa.

8.2.1 Ennakkoinformaatio

Kaikista työssä kartoitetuista reiteistä oli saatavilla ennakkoinformaatiota. Helsingin kaupungin internetsivuilla oli luettavissa sekä kuunneltavissa muodoissa tietoa Maunulan kuntopolusta, Talin perhepolusta sekä Kivinokan luontopolusta. Miina Sillanpään säätiön internetsivuilta löytyi luettavissa olevaa tietoa Taavetin puistosta. Ennakkoinformaatioissa kuvailtiin reitti sekä mille käyttäjäryhmille se sopii. Ennakkoinformaatioista kävi ilmi myös reitin sijainti, pituus sekä lisäpalvelut kuten kuntoilulaitteet. Verhe & Ruti (2007) suosittelevat, että ennakkoinformaatioissa tulisi esille myös liikkumisen apuvälineen ja avustajan tarve, liikkumisen arvioitu kesto sekä levähdyspaikkojen etäisyys. Tämä olisi hyvä ottaa huomioon, kun internetsivuja kehitetään ja päivitetään tulevaisuudessa.

8.2.2 Saapuminen kohteeseen

Reitille saavuttaessa, tulisi selkeä opastus löytyä jo tien varresta (Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulu). Tämä helpottaa reitin aloituspisteen löytämistä. Kivinokan luontopolun aloituspiste oli merkitty selkeästi jo tien varteen. Muiden kohteiden kohdalla opastus puuttuu.

Julkisen liikenteen pysäkin ja autopaikkojen olisi hyvä sijaita sisääntuloalueen läheisyydessä (Verhe & Ruti 2007; Ulkotilojen esteettömyyden kartoitus- ja arviointiopas 2005). Kivinokan luontopolulla sekä Taavetin puistossa julkisen liikenteen pysäkiltä oli pitkä kävelymatka reitin sisääntuloalueelle. Pitkä etäisyys voi rajoittaa ikääntyneiden reittien käyttöä, sillä heille on tärkeää reittien hyvä saavutettavuus (Larkin 2009; Lehmuspuisto & Åkerblom 2007). Kaikissa kohteissa autopaikat sijaitsivat kuitenkin aloituspisteiden

läheisyydessä. Liikuntaesteisille varattuja pysäköimispaikkoja oli vain Talin perhepolulla ja Kivinokan luontopolulla.

8.2.3 Opastus

Jokaiselta kartoitetulta reitiltä löytyi opastaulut, joissa näkyy reitin pituus, levähdyspaikkojen sijainti sekä lähialueen kartta. Tauluissa oli käytetty tekstin lisäksi myös symboleita. Parhaiten eri käyttäjäryhmiä palvelevat opastaulut löytyivät Maunulan kuntopolulta sekä Kivinokan luontopolulta. Taulujen värit muodostivat selkeän kontrastieron ja tauluissa oli käytetty tekstin ja symbolien lisäksi pistekirjoitusta sekä kohokuviointia, mikä helpottaa näkö- ja kuulovammaisten reitin hahmottamista. Myös Verhe & Ruti (2007) sekä Tujula ym. (2003) suosittelevat, että opastauluissa käytettäisiin tuntoon ja jopa kuuloon perustuvaa opastusta tekstin ja symbolien lisäksi. Opaskylteissä tulisi välttää väriyhdistelmiä, jotka ovat vaikeasti tunnistettavissa värinäön heikentyessä (Helsingin rakennusvirasto 2008). Yksi tällainen väri on sinisen ja vihreän yhdistelmä, joka löytyi Talin perhepolun opaskylteistä.

Ulkoilun esteettömyyden kartoitus- ja arviointiopas(2005) suosittelee, että opastus turvallisilla ja esteettömillä ulkoilureiteillä toteutettaisiin katkeamattomana ja johdonmukaisena. Kaikilta reiteiltä löytyi selkeä opastaulu, mutta reitin varrella oleva opastus oli puutteellista. Taavetin puistosta sekä Talin perhepolulta ei löytynyt reitin suuntaa ja kulkua helpottavaa opastusta, mikä vaikeuttaa muun muassa muistiongelmaisen tai alueella ensi kertaa vierailevan kulkua reitillä. Myös Kivinokan luontopolulta opastus puuttui, mutta sillä ei ole merkitystä kyseisellä reitillä, sillä eteneminen tapahtuu vain yhteen suuntaan.

8.2.4 Kulkuväylät

Kaikkien reittien kulkuväylät olivat kovia ja tasaisia. Tämä mahdollistaa helpon pyörätuolilla ja kävelyn apuvälineillä liikkumisen (Rakennustieto oy 2011). Kulkuväyliä reunusti selkeä materiaaliero, joka muodostui kivetyksestä, puureunuksesta tai nurmikosta. Lehmuspuisto & Åkerblom (2007), Lundell (2005) ja ulkotilojen esteettömyyden kartoitus- ja arviointioppaan(2005) mukaan materiaaliero helpottaa keppiä apuvälineenään käyttävän näkövammaisen etenemistä reitillä.

Maunulan kuntopolulla reunakivetystä oli jatkettu teiden risteyskohdan yli. Tämä estää näkövammaista harhautumasta pois reitiltä (Nordquist & Juntunen 2010). Maunulan kuntopolulla ja Taavetin puistossa etenemistä oli helpotettu joko osittain tai kokonaan käsijohteiden avulla. Kivinokan luontopolulla oli käsijohde esteettömyyskriteerit ylittävien nousujen kohdalla.

8.2.5 Levähdysalueet

Kartoitetuilla reiteillä levähdysalueiden etäisyydet vaihtelivat suositusten mukaisesti 20–200 metrin välillä (Ulkotilojen esteettömyyden kartoitus- ja arviointiopas 2005). Tämä on tärkeää etenkin ikääntyneille sekä liikuntarajoitteisille henkilöille (Invalidiliitto Ry 2010; Larkin 2009 & Rakennustieto Oy 2011) Lehmuspuisto & Åkerblom (2007). sekä Siik (2006) suosittelevat, että levähdyspaikalta olisi selkeä näköyhteys seuraavalle levähdyspaikalle, jotta ulkoilija pystyisi paremmin arvioimaan levähdysalueiden etäisyyden. Taavetin puistossa suurin osa levähdyspenkeistä sijaitsi pensaiden ympäröimänä, mikä vaikeuttaa seuraavan levähdyspaikan hahmottamista. Maunulan kuntopolulla kirkkaan keltaiset penkit näkyivät taas selkeästi ympäristöstä, jolloin levähdysalueiden hahmottaminen on hyvin helppoa pidemmänkin matkan päästä.

Ulkotilojen esteettömyyden kartoitus- ja arviointiopas (2005) suosittelee, että levähdysalueet erotettaisiin kulkuväylästä tuntuvalle raidalla tai materiaalierolla, jolloin näkövammaisen on helpompi hahmottaa levähdysalueen sijainti. Tämä toteutui hyvin Maunulan kuntopolulla, jossa kivetyks reunustaa levähdysaluetta. Kivinokassa taas levähdysalueen reitistä erottaa laudoitus.

Tujula ym. (2003) suosittelee, että kalusteet noudattaisivat väreiltään tiettyä teemaa, joka helpottaisi näkövammaisen tilan hallintaa ja liikkumista alueella. Maunulan kuntopolulla levähdysalueiden penkit pääreitillä olivat keltaiset kun taas terveyskeskukselta tulevan yhdysreitillä kalusteet olivat oranssit. Eri reiteillä oli siis selkeästi erilaiset väriteemat.

Kaikilla reiteillä levähdysalueilla oli penkkejä, joiden korkeus vaihteli 45–55 senttimetrin välillä, mikä helpottaa nivelongelman penkille istuutumista sekä ylösnousua. Tämä korkeusväli palvelee myös pyörätuolin käyttäjää, sillä pyörätuolin korkeus on yleensä 500 millimetriä ja pyörätuolista on helpoin siirtyä samalla tasolla olevalle penkille (Rakennustieto 2011). Kivinokan luontopolulla oli myös matalampia penkkejä lapsia varten. Levähdysalueet sijaitsivat samassa tasossa kulkureitin kanssa ja niiden ympärillä oli suositusten mukaisesti reilusti tilaa (Verhe & Ruti 2007; Ulkoilun esteettömyyden arviointi- ja kartoitusopas). Tämä helpottaa rollaattorilla ja pyörätuolilla kääntymistä.

8.2.6 Luonnontarkkailupaikat

Kivinokan luontopolku päättyi lintulavaan, josta aukeaa näkymä merelle. Lintulava oli toteutettu väljänä ja sitä reunustava kaide ei estä pyörätuolissa istuvan tai lapsen näköyhteyttä merelle. Infotaulut oli sijoitettu sellaiselle korkeudelle, että pyörätuolissa istuva pääsee taulun lähelle. Infotauluissa oli käytetty tekstin lisäksi kohokuviointia ja pistekirjoitusta. Lintulava oli toteutettu suositusten mukaisesti (Verhe & Ruti 2007). Kivinokan luontopolkua lukuun ottamatta muualla ei ollut luonnontarkkailupaikkoja.

8.2.7 Leikkipaikat

Talin perhepolulla oli kaksi lapsille tarkoitettua leikkipaikkaa. Toinen alueista oli lähes kokonaisuudessaan päällystetty pehmeällä hiekalla, ja toisella alueella oli pehmeää hiekkaa keinujen alla. Hiekka lisää turvallisuutta keinuista tai kiipeilytelineistä pudottaessa, mutta se vaikeuttaa alueella liikkumista pyörätuolilla tai muulla liikkumisen apuvälineellä. Pehmeä hiekka estää myös liikuntarajoitteisen leikkivälineiden lähelle pääsyn. Turvallisuuden lisäämiseksi Burkhour & Almon (2010) sekä Invalidiliitto Ry (2009) suosittelevat turva-alustan käyttämistä esimerkiksi keinujen alla, jolloin kulkualusta voidaan toteuttaa kovana vaarantamatta kuitenkaan leikkialueen turvallisuutta.

8.2.8 Miten esteettömiksi rakennettuja reittejä voisi kehittää?

Esteettömyyskartoituksen tulokset osoittavat, että Helsingin esteettömiksi rakennetuilla reiteillä esteettömyyden kriteerit täyttyvät kohtuullisen hyvin. Reitit palvelevat useita eri

käyttäjryhmiä ja sopivat hyvin liikunta- ja toimintarajoitteisille henkilöille. Reittejä voitaisiin kuitenkin kehittää pienillä ratkaisuilla vielä käyttäjäystävällisimmiksi.

Reiteistä löytyi hyvin ennakkoinformaatiota internetistä. Tietoja sai kuitenkin hakea melko kauan. Jatkossa reittien tiedot voisi koota saman linkin alle esimerkiksi Helsingin kaupungin internetsivuille, josta asiakas löytäisi ne helposti. Kaikkien reittien informaation olisi hyvä olla sekä kirjoitetussa sekä kuunneltavissa olevassa muodoissa ja niihin olisi hyvä lisätä tieto mahdollisesta liikkumisen apuvälineen ja avustajan tarpeesta, liikkumisen arvioidusta kestosta sekä levähdyspaikkojen etäisyydestä.

Reittien löytämistä alueella ensi kertaa vierailevalle voitaisiin helpottaa reitille kulkevan tien varteen sijoitetulla opaskyltillä. Talin perhepolulle opastavan kyltin voisi sijoittaa Ulvilantien varteen kohtaan, josta kuntopolulle käännytään. Maunulan kuntopolun kyltin voisi sijoittaa Suursuontien varteen kohtaan, josta pieni tie erkanelee kuntopolulle. Taavetin puiston kyltti voisi olla Taavetti Laitisen kadun ja Tilkan kadun risteyksessä. Taavetin puiston sekä Maunulan kuntopolun aloituspisteiden läheisyyteen voisi myös lisätä liikuntaesteisille tarkoitettuja pysäköimispaikkoja.

Talin perhepolulla ja Taavetin puistossa opastaulujen käyttäjäystävällisyyttä voitaisiin lisätä kohokuvioinnilla ja pistekirjoituksella. Tällöin näkövammaisten reitin hahmottamista voitaisiin helpottaa. Lisäksi reitin varrella voisi olla pieniä opastauluja ohjaamassa kulkusuuntaa sekä sijaintia reitillä. Talin perhepolun opastaulusta löytyy sinisen ja vihreän väriyhdistelmiä, mikä vaikeuttaa värisokean kartan hahmottamista. Kartan väritystä voisi siis tulevaisuudessa miettiä uudelleen.

Talin perhepolulla ja Taavetin puistossa kulkureiteillä on risteysalueita, joissa ei ole käytetty selkeää materiaalieroa. Tämä aiheuttaa näkövammaiselle eksymisen vaaran. Tällaisiin kohtiin voisi harkita matalaa reunakivetystä ohjaamaan reitillä kulkua.

Kaikilla esteettömiksi rakennetuilla reiteillä levähdysalueiden kalusteet erottuivat hyvin maastossa. Taavetin puistossa osa levähdyspaikoista oli kesäaikaan pensaiden ympäröimiä, jolloin niiden sijaintia oli vaikea erottaa. Tulevaisuudessa pensaita voisi harventaa siten, että lepopaikalta toiselle olisi selkeä näköyhteys. Taavetin puistossa sekä Talin

perhepolulla levähdysalueet voisi erottaa kulkuväylästä selkeällä materiaalin vaihdoksella, jolloin näkövammaisen olisi helpompi erottaa levähdysalueet kulkureitistä.

Talin perhepolulla leikkialueiden alustan muutos olisi tarpeen, jotta pyörätuolilla, kävelyn apuvälineellä tai lastenrattailla kulkeminen helpottuisi. Keinujen ja kiipeilytelineiden alle sijoitettava turva-alusta lisäisi turvallisuutta, jolloin pehmeälle hiekalle ei olisi tarvetta.

8.3 Muut reitit

Pornaistenniemen luontopolulle oli selkeä opaskyltti parkkialueella. Reitin alussa oli vanha ja väreiltään haalistunut opastaulu, josta näkövammaisen tai heikkonäköisen henkilön on vaikeaa erottaa reitin kulku. Reitin varrella ei ollut opaskylttejä mikä vaikeuttaa reitin hahmottamista eteenkin risteyskohdissa. Reitin varrella olleet, kasvillisuudesta ja eläimistä kertovat infotaulut olivat kuitenkin selkeitä.

Reitistä löytyvän ennakkoinformaation mukaan reitti sopii hyvin lastenvaunujen ja pyörätuolin käyttäjille. Kartoittaessani reittiä huomasin kuitenkin että itsenäinen kulkeminen pyörätuolilla ei onnistu esteettömyyskriteerit jyrkkyydessään reilusti ylittävien nousujen takia. Avustajan kanssa reitin kulkeminen pyörätuolilla on kuitenkin mahdollista, sillä kulkureitit oli toteutettu riittävän leveinä ja pintamateriaaliltaan kovina. Lisäksi pitkospuilla oli pyörätuolin luisun estävät reunaesteet. Reitiltä puutuivat levähdysalueet, mikä vaikeuttaa istumistaukoja tarvitsevan henkilön etenemistä reitillä.

Pornaisten niemestä saisi pienillä ratkaisuilla esteettömämmän reitin. Reitille pääsyä voisi helpottaa rakentamalla polun tai tien, jolla voitaisiin kiertää aloituspisteeseen johdettava nousu. Tämä olisi mahdollista toteuttaa esimerkiksi aloituspisteen vieressä olevan niityn kautta. Lepopaikkojen lisäys reitin varteen lisäisi monien käyttäjäryhmien määrää. Opastaulun uusiminen helpottaisi alueen ja reitin hahmottamista. Opastauluun olisi hyvä lisätä myös kohokuviointi ja pistekirjoitusta sekä merkitä reitin pituus. Pienet opastaulut reitin varrella ohjaisivat reitillä kulkemista ja estäisivät eksymisen risteyskohdissa. Esteettömyyskriteerit ylittävien nousujen ja laskujen kohdalle voisi asentaa käsi-johteet.

Malmin lentokentän kuntosadalle oli hankalaa löytää, sillä kumpaankaan aloituspisteeseen ei ole opastusta päätieltä. Aloituspisteistä puuttuivat myös opastaulut, mikä vaikeuttaa reitin ja lähialueen hahmottamista. Reitillä suuntaa ohjaavien opaskylttien puuttuminen ei haittaa, sillä reitillä ei ole eksymisvaraa. Reitti palaa aina automaattisesti aloituspisteeseen jolloin harhautumista aiheuttavia risteyskohtia ei ole.

Malmin lentokentän kuntosadan pituus sulkee pois heikkokuntoisimmat käyttäjäryhmät. Käyttäjäystävällisyyttä huonontaa myös esteettömyyskriteerit ylittävät nousut. Reitti on kuitenkin kuljettavissa avustajan kanssa, sillä kulkuväylä oli riittävän leveä esimerkiksi pyörätuolille ja pintamateriaali oli kova ja luistamaton. Kulkuväylää reunusti nurmikko, mikä helpottaa keppiä apuvälineenään käyttävän näkövammaisen etenemistä reitillä.

Levähdysalueiden etäisyys on yhdellä reitin osalla 2,3 kilometriä, kun Verhe & Ruti (2007) suosittelevat, että yli kolmen kilometrin reiteillä levähdysalueiden välimatka saisi olla enintään kilometrin. Levähdyspenkkien lähelle pääsy on mahdotonta liikkumisen ongelmista kärsivälle henkilölle, sillä penkit sijaitsivat epätasaisella nurmikolla kulkureitin sivussa.

Malmin lentokentän kuntosadan reitin pituuteen ei voi vaikuttaa esimerkiksi lyhentämällä reittiä oikopoluilla, sillä lentokentän läpi ei saa kulkea. Lepopenkkien lisäys esimerkiksi 0,5-1 kilometrin välein helpottaisi kuitenkin huomattavasti heikompikuntoisten reitillä etenemistä. Lepopenkkien kohdalla maata tulisi tasoittaa, jotta niiden lähelle pääsy olisi turvallista. Levähdysalueet voisi myös rajata selkeällä materiaalin vaihdoksella. Opastaulut olisi hyvä lisätä reitin kummallekin aloituspisteelle. Kohokuviointi ja pistekirjoitus mahdollistaisivat myös näkövammaisten reitin käytön. Esteettömyyskriteerit ylittävien nousujen ja laskujen kohdalle voisi asentaa käsijohteet.

Taulukko 8.1 Yhteenveto kohteiden kehitysehdotuksista.

	Kivinokka	Maunulan kuntopolku	Taavetin puisto	Talin perhepolku	Pornaistenniemi	Malmin kuntorata
Ennakkoinformaatio						
Tiedot kohteista saman linkin alle	●	●	●	●	●	●
Ennakkotietojen tarkennus	●	●	●	●	●	●
Ennakkoinformaatio kuunneltavaan muotoon			●			●
Saapuminen kohteeseen						
Opastus kohteeseen tien varteen	●	●	●	●	●	●
Parkkipaikkoja liikkumisesteisille		●	●		●	●
Opastus						
Opastaulun lisäys						●
kohokuvioinnin ja pistekirjoituksen lisäys			●	●	●	●
Opaskyltin värien muutos				●	●	
kulkua ohjaavat kyltit reitille			●	●	●	

Taulukko 8.2 Yhteenveto kohteiden kehitysehdotuksista.

	Kivinokka	Maunulan kuntopolku	Taavetin puisto	Talin perhepolku	Pornaistenniemi	Malmin kuntorata
Kulkuväylät						
materiaaliero risteyskohtiin			●	●	●	●
käsijohteen lisäys nousuihin					●	●
Levähdysalueet						
Levähdysalueiden selkeä erotus			●	●		●
Levähdysalueiden määrän lisäys					●	●
Leikkialueet						
Kulkuväylät kovaa pintamateriaalia				●		
turva-alusta keinujen alle				●		

Lähteet:

Ahola, S. 2009. Esteetön ympäristö ja ulkoilu. Teoksessa Mäkinen, E., Kruus-Niemelä, M. & Roivas, M (Toim.). Ikäihmisen hyvä elämä. Ympäristön merkitys vanhuskeskuksessa, s.63. Metropolia ammattikorkeakoulun julkaisuja. Yliopistopaino. Helsinki.

Barnes, S. 2002. The design of caring environments and the quality of life of older people. *Ageing & society*, 22, s.775-789.

Barton, J. & Pretty, J. 2010. What is the best dose of nature and green exercise for improving mental health? A multi-study analysis. *Environmental Science & Technology*, 44, 10, s.3947-3955

Burkhour, C. & Almon, J. 2010. Play and Playgrounds. Teoksessa *Inclusive Recreation. Programmes and services for Diverse populations*, s.187. Human kinetics.

Goltsman, S M. 2002. Recreation and play environments. Teoksessa Olson, D. & DeRuyter, F. *Clinician's guide to assistive technology*, s.453-454. Mosby, Inc.

Goosey-Tolfrey, V. 2010. Wheelchair sport. A complete guide for athletes, coaches and teachers, s.11. Human kinetics.

Grahn, P. & Stigsdotter, U. 2003. Landscape planning and stress. *Urban forestry and Urban greening*, 2, s.001-018

Helsingin kaupunki. 2009. Malmin lentokentän kuntorata. Luettavissa:

http://www.hel.fi/hki/Liv/fi/liikuntapaikat/kuntoradat/malmin+lentokent_n+kuntorata+5+800+m. Luettu 6.12.2011.

Helsingin kaupunki. 2009. Pornaistenniemi. Luettavissa:

http://www.hel.fi/hki/HKR/fi/viheralueet/mets_t+ja+muut+viheralueet/luontopolut/pornaistenniemi. Luettu 14.9.2011.

Helsingin kaupunki. 2009. Puumerkkiluontopolku kivinokassa. Luettavissa:

http://www.hel.fi/wps/portal/Rakennusvirasto/Viheralueet?WCM_GLOBAL_CONTEXT=/HKR/fi/Viheralueet/Mets_t+ja+muut+viheralueet/Luontopolut/Puumerkki. Luettu 14.9.2011.

Helsingin kaupunki. 2010. Talin perhepolku. Luettavissa:

<http://www.hel.fi/hki/Liv/fi/Rakentaminen/Valmistuneet+kohteet/Talin+perhepolku>. Luettu 12.10.2011.

Helsingin kaupunki. 2010. Suursuonpuisto. Luettavissa :

http://www.hel.fi/wps/portal/Rakennusvirasto/Viheralueet?WCM_GLOBAL_CONTEXT=/HKR/fi/Viheralueet/Puistot/Puistot+alueittain/Suursuonpuisto. Luettu 14.9.2011.

Helsingin rakennusvirasto. 2008. Kohokarttojen ja koho-opasteiden suunnittelu ulkokäyttöön. Ohje 30.12.2008, s.15.

Helsingin- ja uudenmaan sairaanhoitopiiri. Apuvälineiden saatavuusperusteet HUS-alueella, s.15-16. Liite 1.

Ikäintituutti. 2012. Ulkoilu ja hyvinvointi. Fyysiset vaikutukset. Luettavissa:

<http://www.varttuneidenlahiliikuntapaikat.fi/ulkoilu+ja+hyvinvointi/fyysiset+vaikutukset/>. Luettu 6.2.2012.

Ikäinstituutti. 2012. Ulkoilu ja hyvinvointi. Kunnossapito. Luettavissa:

<http://varttuneidenlahiliikuntapaikat.fi/suunnittelussa+huomioitavaa/kunnossapito/>. Luettu 7.2.2012.

- Ikäinstituutti. 2012. Ulkoilu ja hyvinvointi. Psykkiset vaikutukset. Luettavissa: <http://www.varttuneidenlahiliikuntapaikat.fi/ulkoilu+ja+hyvinvointi/psykkiset+vaikutukset/>. Luettu: 6.2.2012.
- Ikäinstituutti. 2012. Ulkoilu ja hyvinvointi. Sosiaaliset vaikutukset. Luettavissa: <http://www.varttuneidenlahiliikuntapaikat.fi/ulkoilu+ja+hyvinvointi/sosiaaliset+vaikutukset/>. Luettu: 6.2.2012.
- Invalidiliitto Ry. 2010. Esteettömyys. Luettavissa: <http://www.esteeton.fi/portal/fi/tieto-osio/esteettomyys/>. Luettu 27.3.2011.
- Invalidiliitto Ry. 2010. Isa-symboli. Luettavissa: http://www.esteeton.fi/portal/fi/tieto-osio/rakennettu_ymparisto/isa-symboli/. Luettu 19.10.2011.
- Invalidiliitto Ry. 2010. Kulkuväylät. Luettavissa: http://www.esteeton.fi/portal/fi/tieto-osio/rakennettu_ymparisto/kulkuvaylat/. Luettu 20.10.2011.
- Invalidiliitto Ry. 2010. Muut liikkumisvammat.. Luettavissa: http://www.esteeton.fi/portal/fi/tieto-osio/yleisia_lahtokohtia/muut_liikkumisvammat/. Luettu 2.2.2012.
- Invalidiliitto Ry. 2009. Rakennetun ympäristön esteettömyyskarttoitus. Opas kartoituksen tilaajalle ja toteuttajalle, s.7,12,58. Kirjapaino Öhring Oy.
- Karimäki, A. 2004. "Männikkömetsät ja rantojen raidat"- keskisuomalaiset ulkoilijoina, s.8-9. Kopijyvä Oy. Jyväskylä.
- Karjalainen, E., Sarjala, T. & Raitio, H. 2008 Promoting human health through forests: Overview and major challenges. Environ Health Prev Med, 15, s.1-8.
- Kreutz, D. & Taylor, S. 2002. Wheelchair mobility. Teoksessa Olson, D. & DeRuyter, F. Clinician's guide to assistive technology, s.316. Mosby, Inc.

Kuluttajaturvallisuuslaki.2011. Luettavissa:

<http://www.edilex.fi/tukes/fi/lainsaadanto/20110920?toc=1>. Luettu 1.3.2012

Kuuloliitto. 2009. Erilaiset kuulovammat. Luettavissa:

http://www.kuulokynnys.fi/fin/kuulo/huonokuuloisuus/erilaiset_kuulovammat/.

Luettu 3.4.2011.

Könkkälä,K., Salovaara, S. & Tiensuu-Nylund,M. 2002. Kulttuuria kaikille. Esitys vammaiskulttuurin ja kulttuurin saavutettavuuden edistämiseksi. Opetusministeriö 30:2002.

Larkin, M. 2009. The great outdoors: a Key to promoting physical activity for older adults. The journal of active aging, s.28-39.

Lehmuskoski, A. & Kuusisto-Niemi, S. 2008. Sosiaalialan sanasto asiakastietojärjestelmää varten. Sosiaalialan tietoteknologiahanke. Sosiaali- ja terveysalan kehittämiskeskus. Valopaino Oy. Helsinki. Luettavissa osoitteessa:

<http://www.stakes.fi/verkkojulkaisut/raportit/R30-2008-VERKKO.pdf>. Luettu 13.1.2012.

Lehmuspuisto, V. & Åkerblom, S. 2007. Iäkkäiden ihmisten liikuntapaikkojen suunnittelu. Arki- ja terveysliikunnan tilat palvelu- ja hoiva- asumisympäristöissä. Opetusministeriön liikuntapaikkajulkaisu 94, s.9,27,32, 42. Vammalan kirjapaino Oy. Vammala.

Leinonen , R. & havas, E(Toim.). 2008. Fyysinen aktiivisuus iäkkäiden henkilöiden hyvinvoinnin edistäjänä. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 212, s. 33-34,71,83, 85-86, 90,97, 105-106. Punamusta Oy. Jyväskylä.

Leppänen, V. 2002. Aistivammaisuus. Teoksessa Mälkiä, E & Rintala, P. Uusi erityisliikunta. Liikunnan sovellukset erityisryhmille, s. 55, 65-66. Tammer-Paino Oy. Tampere.

Li, W., Keegan, H.M., Sternfeld, B., Sidney, S., Quesenberry, C & Kelsey, J.2006. Outdoor falls among middle-aged and older adults: A neglected Public Health Problem. American journal of Public Health, 96, 7, s.1-9.

Liikenne- ja viestintäministeriön julkaisuja 77.2004. Toimintamalli esteettömän ja turvallisen kävely-ympäristön kehittämiseksi. Case Espoon keskus, s.14.

Liikuntalaki § 2. 1998. Luettavissa:

<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19981054>. Luettu 19.10.2011.

Lord,S., Sherrington, C., Menz,H. & Close, J. 2007. Falls in older people. Risk factors and strategies for prevention, s.52. Cambridge University Press. Cambridge.

Lundell, Y. 2005. Access to the forests for disabled people. Rapport 1, s.5,18-19,21-24, 28. Skogsstyrelsen. ISSN 1100-0295,BEST NR 1978.

Maankäyttö- ja rakennuslaki. 1999. Luettavissa:

<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990132>. Luettu 27.8.2011

Maas, J., Verheij, R A., Groenewegen, P P., Vries,S. & Spreeuwenberg, P.2006. Green space, urbanity, and health: how strong is the relation? Journal Epidemiol Community Health, 60,s.587-592.

Metsäntutkimuslaitos. 2010. Luonnon virkistyskäyttö - Ulkoilututkimus 2010. Luettavissa: <http://www.metla.fi/metinfo/monikaytto/lvvi/ulkoilututkimus2010.htm>. Luettu 3.4.2011.

Miina Sillanpään säätiö. 2008. Taavetinpuisto ja ikiliikkujareitti. Luettavissa:

http://www.miinasillanpaansaatio.fi/fin/tutkimus-_ja_kehittamistoiminta/kehitamme_parhaillaan/taavetinpuisto_ja_ikiliikkujareitti/. Luettu 14.9.2011.

Neuvonen, M., Paronen, O., Pouta, E. & Sievänen, T. 2004. Harvoin ulkoilevat ja ulkoilua rajoittavat tekijät. Liikunta & Tiede, 6, s.27-34.

Nevalainen-Puranen, N., Innanen, T., Ekroos, T. & Alaranta, H. 2001. Esteetön työympäristö liikuntavammaisille. Opas työterveyshuolto- ja työsuojeluhenkilöstölle, s.32. Työterveyslaitos. Helsinki.

Nordqvist, B. & Juntunen, R. 2010. Näkeminen. Teoksessa Salminen, A-L (toim.). Apuvälinekirja, s.69. Solver Palvelut Oy. Kouvola.

Näkövammaisten keskusliitto Ry. 2011. Esteettömyys. Luettavissa:
<http://www.nkl.fi/fi/etusivu/tietoa/ymparisto/esteettomyys>. Luettu: 27.3.2011.

Näkövammaisten keskusliitto Ry. 2011. Näkövammaisuuden määrittely. Luettavissa:
<http://www.nkl.fi/fi/etusivu/tietoa/maarittely>. Luettu 27.3.2011.

Opetusministeriö. 2006. Taiteen ja kulttuurin saavutettavuus, s.6. Opetusministeriön toimenpideohjelma 2006.2010. Opetusministeriön julkaisuja 2006:6.

Penttilä, J. 2012. Hitaasti, mutta varmasti? saavutettavuuden edistyminen yliopistoissa ja ammattikorkeakouluissa 2000- luvulla. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2012:10.

Perustuslaki. 1999. §6. Luettavissa:
<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990731>. Luettu: 31.8.2011.

Plante, T G., Gores, C., Brecht, C., Carrow, J., Imbs, A. & Willemsen, E. 2007. Does exercise Environment enhance the psychological benefits of exercise for women? International Journal of Stress Management, 14,1, s. 88-98.

Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulu, muotoilun ja kansainvälisen kaupan keskus, itsenäisen suoriutumisen innovaatiokeskus ISAK. Matkailusta hyvinvointia- Esteet-

tömän matkailun kehittämishanke. Luontomatkailukohteiden esteettömyyden arviointilomake.

Ponsi, V. & Karvinen, E. 2007. Ulos ulkoilupulasta -hyviä käytäntöjä ikäihmisten ulkoiluun. Hyvät käytännöt 1/2007, s.7-9. Ikäinstituutti.

Rakennustieto Oy.2011. RT-kortisto. Perustietoja liikkumis- ja toimintaesteistä, s.1- 7.

Rantakokko, M. 2011. Ympäristö rajaa ikääntyneen uskallusta ulkona liikkumiseen. Liikunta & Tiede, 48, 4, s. 39-40.

Rimmer, J. 2005. The conspicuous absence of People with Disabilities in Public Fitness and Recreation Facilities: Lack of interest or Lack of Access? The Science of health promotion, 19, 5, s.327-329.

Saarikoski, R., Stolt, M. & Liukkonen, I. Vanhuksen kävely ja apuvälineet. Luettavissa: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=jal00173. Luettu 9.11.2011.

Siik, S K. 2006. Esteettömyys kaavoituksessa- Lohjan keskusta mahdollisuuksien ympäristönä, s.40,48. Diplomityö TTY. Arkkitehtuurin osasto.

Suomen kuntoliikuntaliitto. Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010, s.15,63.

Taylor, A W. & Johnson, M J. 2007. Physiology of Exercise and healthy aging, s.19,52. Human Kinetics.

Thompson Coon, J., Boddy, K., Stein, K., Whear, R., Barton, J & Depledge, M.H. 2011. Does participation in physical activity in outdoor natural environments have a greater effect on physical and mental wellbeing than physical activity indoors? A systematic review. Environmental Science & Technology, 45, s.1761-1772.

Tujula, P., Kaski, M. & Jokinen, I. 2003. Esteetön perhepuisto ja liikuntapolku. Opetusministeriön liikuntapaikkajulkaisu 85,s.12,14,16, 36. Tammer-Paino Oy. Tampere.

Tyrväinen, L., Silvennoinen, H., Korpela, K & Ylen, M. Luonnon merkitys kaupunkilaisille ja vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin, s.73. Metlan työraportteja 52: 57-77.

Töytäri, O., Koistinen, A-L., Mustonen, M. & Leivo, H.2010. Liikkuminen. Teoksessa Salminen, A-L (Toim.). 2010. Apuvälinekirja, s.111,116. Solver Palvelut Oy. Kouvola.

Ulkotilojen esteettömyyden kartoitus- ja arviointiopas. SuRaKu.2005, s.11-13, 18. Helsingin rakennusvirasto.

Valtion liikuntaneuvosto.2005. Liikuntapaikkarakentamisen suunta 2007, s.5-6. Luettavissa:

http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Liikunta/valtion_liikuntaneuvosto/liikuntapaikkarakentamisen_suunta/liitteet/LpRakSuunta04-07.doc. Luettu 3.4.2011.

Verhe, I. & Ruti, M. 2007. Esteetön luontoliikunta. Opetusministeriön liikuntapaikkajulkaisu 93, s.7,11,25,28-29,31-33, 45,64. Tammer- Paino Oy. Tampere.

ViherKARA.2011. Kaupunkiseutujen viherrakenteeseen liittyviä käsitteitä luonnos 21.12.2011. Luettavissa:

<http://www.ymparisto.fi/download.asp?contentid=134571&lan=fi>. Luettu: 1.3.2011.

Vuori, I. 2005 Ikääntyvät ja vanhukset, s. 171,173, 180t. Teoksessa Fogelholm, M., Kannus, P., Kukkonen-Harjula, K., Luoto, R., Nupponen, R., Oja, P., Parkkari, J., Paronen, O., Suni, J. & vuori, I. Terveysliikunta.1.painos. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Vuori, I. 2011. Suomalaisten liikunta, s.623-624. Teoksessa: Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. Liikuntalääketiede. 3.-5. painos Hansaprint oy. Vantaa.

Winnick, J P. 2010. Adapted physical education and sports, s.235-237, 252. Human kinetics.

Luontomatkailukohteen esteettömyysarviointi

Tiedonkeruu-/arviointilomake

Tiedonkeruun/arvioinnin		Kohteen yhteystiedot
päivämäärä		Nimi
klo		Osoite
sää		WWW-sivut
		Puhelinnumero

Kohteen matkailutoiminnan kuvaus

Minkälaista ennakotietoa kohteesta on saatavilla (katso myös alla?)

Minkälaisia matkailupalveluita kohteessa on?

Ravintolapalvelut	Ohjelmapalvelut
Kahvilapalvelut	Luontoreitit
Kalastus	Maastopalvelut
Majoitus	Muu, mitä:

Onko toiminta ympärivuotista vai kausiluonteista?

Yhteys henkilön yhteystiedot

Nimi	
Osoite	
Sähköposti	
Puhelinnumero	

Tiedonkerääjien yhteystiedot

Nimi	Yritys/organisaatio	Sähköposti
------	---------------------	------------

Ennakkoinformaatio

Reittikuvaus (jossa verbalisoidaan myös reitin haastavat kohdat, ks. reittiluokitus)

Ylläpitäjän kotisivuilla tieto kohteen palveluista ja kohteeseen saapumisesta karttana ja sanallisena

Esitteessä ja sivuilla reitti merkitty esteettömän/vaativan esteettömän reitin symbolilla

Sivuston tekstiä voi suurentaa

Kaikki liitteet myös wordinä pdf -version lisäksi ilman kuvia

Linkit sivustolla allekkain, ei vierekkäin

Voi olla sivuston kuuntelumahdollisuus

Yhteydenotot voi tehdä sähköpostilla, tekstiviestitse ja puhelimitse

Karttamateriaaleihin suositukset (mitä värejä, kontrastierot karttaan)

Karttamateriaalien lisäksi sanallinen kuvaus kohteeseen saapumisesta

Selkokielisyys (voidaanko vaatia vai onko suositus?)

Tiedot on hyvä olla myös ruotsiksi ja englanniksi (suositus)

Erikoispalveluiden mahdollinen kuvaus

Onko latauspistettä?

Linkkejä ja vinkkejä

Saapuminen kohteeseen, opastus		Kyllä	Ei	Ei koske tätä kohdetta/ lisähuomioita
Kohde:				
Kohteeseen on opastus tien varressa				
Opastaulu on helposti havaittavissa				
Opastaulun kirjasinkoko on riittävä lukuetaisyyteen nähden				
Opastaulun pintamateriaali on heijastamaton				
Opastaulussa on käytetty helppolukuista kirjasintyyppiä				
Opastaulun teksti (ja symbolit) erottuvat hyvin taustasta				
Autopaikat				
Pysäköintialueen pintamateriaali on tasainen, kova ja märkänäkin luistamaton				
Pysäköintialue on tasaisella maalla (ei pituus- tai sivukaltevuutta)				
Jos pysäköintialueella on merkityt autopaikat				
Kohteessa on ISA-tunnuksella merkittyjä esteettömiä autopaikkoja määrä:				
Esteettömän autopaikan leveys on riittävä, vähint. 3,6 metriä				
Autopaikan pituus on riittävä, vähint. 5 metriä				
Autopaikka on tasaisella maalla (ei pituus- tai sivukaltevuutta, kork. 2 %)				
Saako pysäköidä tarvittaessa sisäänkäynnin/kohteen viereen? (jos ei esteettömiä autopaikkoja)				
Opasteet, opastekyltit & opastaulut				
Alueen opastekyltit ovat ulkoasultaan yhdenmukaisia				
Opastekyltit ovat helposti havaittavissa				
Opastekyltit on sijoitettu kulkuväylien ulkopuolelle (ei törmäysvaaraa)				
Opastekyltin tekstin korkeus maasta on sopiva alaraja noin 1000mm (lumisuoja), ylin korkeus noin 1400-1600mm				
Opastekyltin kirjasinkoko on riittävä lukuetaisyyteen nähden				
Opastekylteissä on huomioitu kontrasti taustan ja tekstin/symbolien välillä				
Opastekylteissä on käytetty helppolukuista kirjasintyyppiä				
Opastekyltistä ilmenee suunta kohteeseen				
Opastekyltistä ilmenee matka kohteeseen				
Opastekyltin pintamateriaali on heijastamaton				

Opastaulu					
Onko kohteessa on opastaulu?					
Opastaulu on helposti havaittavissa					
Opastaulu on sijoitettu kulkuväylän ulkopuolelle (ei aiheuta törmäysvaaraa)					
Opastaulun lähelle pääsy on mahdollista					
Opastaulun tekstin korkeus maasta on sopiva, noin 1400-1600mm					
Opastaulun kirjasinkoko on riittävä lukuetaisyyteen nähden					
Opastaulussa on käytetty helppolukuista kirjasintyyppiä					
Opastaulussa on alueen kartta					
Karttaan on merkitty "Olet tässä" -kohta					
Opastaulussa/kartassa on käytetty symboleja					
Opastaulussa on huomioitu kontrasti taustan ja tekstin/symbolien välillä					
Opastaulun pintamateriaali on heijastamaton					
Onko opastaulussa kepillä tunnistettava alapiena					
Suosituksset					
<i>Kaikissa opasteissa on käytetty tekstin lisäksi symboleja.</i>					
<i>Opastekylyteissä ja opastaulussa on käytetty kohokuvioita.</i>					
<i>Alueesta on kohokartta.</i>					
<i>Opastaulu ja tärkeimmät alueopasteet ovat valaistuja.</i>					

Luontopolut/Ulkoilureitit/Opastetut kierrokset			Kyllä	Ei	Ei koske tätä kohdetta/ lisähuomioita
Kohde:					
Onko merkitty lähimmän pysäköintialueen etäisyys reitin lähtöpisteestä					
Lähtöpisteeseen pääsee autolla (ei pysäköintimahdollisuutta)					
Pysäköintialueelta/keskuspisteestä on opastus reitin lähtöpaikalle					
Reitin lähtö/tulopaikalta on opastus pysäköintialueelle/keskuspisteeseen					
Opastekyltti on yhdenmukainen alueen muiden opastekylttien kanssa					
Ulkoilureittien opastus					
Onko reitistä saatavilla lähtöpisteestä mukaan reittikarttaa tai esitettä?					
Reitit on opastettu/merkattu: kyltein/ maataluilla merkeillä/ nauhoilla/ värikoodein/ symbolein					
Reittien opastekyltit ovat ulkoasultaan yhdenmukaisia					
Opastekyltit ovat helposti havaittavissa					
Opastekyltit on sijoitettu kulkuväylien ulkopuolelle					
Opastekylttien lähelle pääsy on mahdollista					
Opastekyltin tekstin korkeus maasta on sopiva					
alareuna noin 1000mm (lumisuoja), ylin korkeus noin 1400-1600mm					
Opastekyltin kirjainkoko on riittävä lukeutaisuuteen nähden					
Opastekylteissä on huomioitu kontrasti taustan ja tekstin/symbolien välillä					
Opastekyltin pintamateriaali on heljastamaton					
Opastekylteissä on käytetty helppolukuista kirjaintyyppiä					
Opastekyltistä ilmenee kulkusuunta					
Opastekyltistä ilmenee etäisyys kohteeseen (esim. taukopalkkaan)					
Opastekylteissä on maininta reitin pituudesta					
Opastekyltit on sijoitettu kaikkiin ulkoilureitin risteyskohtiin					
Opastekyltit opastavat reittiä kumpaankin suuntaan					
Risteyskohdissa on opastettu suoriin reitti lähtöpisteeseen					
Tietotaulut					
Reitin varrella on alueesta/ kohteesta kertovia tietotauluja					
Alueen tietotaulut ovat ulkoasultaan yhdenmukaisia					
Tietotaulut ovat helposti havaittavissa					
Tietotaulut on sijoitettu kulkuväylien ulkopuolelle (ei tömäysvaaraa)					

Tietotaulujen lähelle pääsy on mahdollista			
Tietotaulun korkeus ja kirjasinkoko on sopiva suhteessa lukuetaisyyteen			
alareuna noin 1000mm (lumiraja), ylin korkeus noin 1400-1600mm			
Tietotauluissa on tekstin lisäksi kuvia			
Tietotauluissa on huomioitu kontrasti taustan ja tekstin/symbolien välillä			
Tietotauluissa on käytetty helppolukuista kirjasintyyppiä			
Tietotaulun pintamateriaali on heijastamaton			
Tietotaulujen lähelle pääsy on mahdollista			
Suosituksset			
Opastekyltitissä on maininta reitin vaativuudesta			
Tietotauluissa on tekstin lisäksi symboleja			
Tietotauluissa on käytetty kohokuvioita/ pistekirjoitusta/ kuuntelumahdollisuutta			

Kulkuväylä – ulkona (luontopolut, lankkusillat, ym.)	Kyllä	Ei	Ei koske tätä kohdetta/ lisähuomioita
Sijainti:			
Kulkuväylän pintamateriaali on kova, tasainen ja märkänäkin luistamaton			
Onko kulkuväylän vapaa leveys kapeimmalla kohdalla riittävä (1500mm)			
Onko luontopolun/lankkusillan vapaa leveys kapeimmalla kohdalla riittävä (1200mm)			
Jos leveys alle 1800mm, niin onko vähint. 1800 mm leveitä ohituspaikkoja			
Kulkuväylä on riittävän loiva (ei jyrkkiä nousuja/laskuja, kaltevuus alle 8%)			
Onko kulkuväylällä on porrastoussuja/laskuja			
Portaissa on käsijohde toisella/molemmilla puolilla			
Käsijohdeet erottuvat selvästi taustastaan			
Mikäli kulkuväylän läheisyydessä on putoamisvaaraa aiheuttava tasooero, on sinne ajautuminen estetty kaitein			
Kulkuväylä on vapaa törmäys- tai kompastumisvaaraa aiheuttavista esteistä			
Kulkuväylän ja ympäristön välillä on selkeä materiaali-ero tai kulkuväylä rajautuu reunatukeen			
Levähdysalueet			
Reitin varrella, kulkuväylän ulkopuolella, on levähdysalueita			
Levähdysalue rajautuu selkeästi ympäristöstä esim. reunakiveen			
Levähdysalue on samassa tasossa kulkuväylän kanssa			
Levähdysalueen pintamateriaali on kova, tasainen ja luistamaton			
Levähdysalue erottuu kulkuväylästä näkyvästi ja tuntuvasti (esim. materiaali vaihtuu)			
Levähdysalueita on säännöllisin välimatkein (esim. yks/250m)			
Levähdysalueella on istuimia, korkeus noin 450-500mm			
Levähdysalueella on vapaata tilaa penkin päässä, noin 900mm			
Levähdysalueella on pöytä			
Pöydän alueen pääsee esteettömästi			
Pöydän korkeus on noin 750-800mm			
Pöydän alla on vapaata jalkatilaa (suositus: vapaan tilan korkeus 670mm, vapaan tilan leveys 800mm, vapaan tilan syvyys 600mm)			
Kalusteet erottuvat hyvin ympäristöstä			
Mikäli levähdysalueen läheisyydessä on putoamisvaaran aiheuttava tasooero, sitä reunustavat kaiteet/suojareuna			
Suosittelut			
Kulkuväylää reunustaa käsijohdeet			
Kulkuväylää reunustaa käsijohdeet mäki- ja osuuksilla			
Levähdysalue on katettu/tuulelta suojattu			
On valittavana erilaisia istuimia: yhden/monen istuttava, käsinojalinen/finian käsinoja, enkkorkuisia istuimia (300 mm-550 mm)			

Liite 1

Näköalapaikat/ luonto- ja lintutornit, nähtävyydet	Kyllä	Ei
Sijainti/kohde:		
Onko kulkuväylä kohteeseen esteetön		
Näköalapaikalle on opastus		
Näköalapaikalta takaisin pääreitille on opastus		
Opastekyltti on yhdenmukainen alueen muiden opastekylttien kanssa		
Onko opasteeseen merkitty välimatka reitiltä näköalapaikalle?		
Näköalapaikka on sijoitettu kulkuväylän ulkopuolelle		
Näköalapaikka on samassa tasossa kulkuväylän kanssa		
Näköalapaikan pintamateriaali on kova tasainen ja märkänäkin luistamaton		
Näköalapaikka rajautuu selkeästi ympäristöstä esim. reunakiveen tai kaiteeseen		
Näköalapaikalla on vapaata tilaa vähintään 1800mm x1800mm		
Näköalapaikalla on istuimia, korkeus n. 450-500mm		
Näköalapaikalla on pöytä		
Pöydän ääreen pääsee esteettömästi		
Pöydän korkeus on noin 750-800mm		
Pöydän alla on vapaata jalkatilaa (suositus: vapaan tilan korkeus 670mm, vapaan tilan leveys 800mm, vapaan tilan syvyys 600mm)		
Kalusteet erottuvat hyvin ympäristöstä		
Mikäli levähdysalueen läheisyydessä on putoamisvaaran aiheuttava tasoero, sitä reunustavat kaiteet/reunaeste		
Jos kohteessa monumentteja/nähtävyyksiä		
Pääseekö kohteen lähelle		
Jos nähtävyys on patsas tms. voiko koskettaa/tunnustella		
Onko paikanpäällä tietoa nähtävyydestä? (luettavaa/kuunneltavaa)		
Suosituks		
<i>Opasteissa on käytetty tekstin lisäksi symboleja.</i>		
<i>Nähtävyydestä kertovissa tietotauluissa on tekstin lisäksi symboleja</i>		
<i>Tietotauluissa on käytetty kohokuvioita/ pistekirjoitusta/ kuuntelumahdollisuutta</i>		
<i>On valittavana erilaisia istuimia: yhden/monen istuttava,</i>		
<i>käsinojallinen/ilman käsinoja,erikorkuisia istuimia (300 mm-550 mm)</i>		

Liite 1

[illegible]

Esteettömästi ulkoilemaan Helsingissä



Helsingin kaupunki



HAAGA-HELIA
ammattikorkeakoulu

Liite 2

Ulkona ja luonnossa liikkumisen on todettu lisäävän ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia ja toimintakykyä. Ulkoillessaan ihminen saa ympäristöstään erilaisia aistiärsykyitä, joilla on mielialaa ja fyysisiä ominaisuuksia kohentava vaikutus.

Tämä esite on laadittu Helsingin kaupungin liikunta- ja rakennusvirastojen, Miina Sillanpään Säätiön sekä Haaga-Helian ammattikorkeakoulun yhteistyönä Helsingin kaupungin asukkaiden ulkona liikkumisen edistämiseksi. Esitteeseen on koottu esteettömät liikuntareitit, jotka sopivat jokaiselle kaupunkilaiselle toimintakyvystä riippumatta.

Maunulan kuntopolku

Osoite: Suursuontie (Pohjoispää), Maunula

Saapuminen reitille: Bussilla numero 22 tai palvelulinjalla J69, Suursuon pysäkki tai Suursuon sairaalan pysäkki.

Kuvaus reitistä: Maunulan kuntopolkuun kuuluu 250 metrin pituinen perusreitti ja noin 150 metrin pituinen lisäreitti, jotka muodostavat yhdyspolun Helander-säätiön vanhainkodin ja Suursuon sairaalan välille. Reitti kulkee kauniissa maisemissa metsän keskellä ja reittiä reunustavat perinteiset kulttuurikasvit.

Reitti on tasainen eikä sisällä nousuja. Liikkumista helpottaa läpi reitin kiertävä käsijohde. Lisäksi selkeä materiaaliero reitin reunoilla ja levähdyspaikoissa helpottaa näkövammaisen henkilön liikkumista reitillä.

Reitillä on yksi isompi opastaulu ja pienempiä kylttejä opastamassa kulkua reitillä. Reitti on merkitty opastauluun sekä kyltteihin myös kohokuvioina. Levähdyspaikkoja on tasaisin välimatkoin.

Ylläpito: Helsingin kaupunki, rakennusvirasto

Talvikunnossapidetty.

Taavetinpuisto ja Ikiliikkuja-reitti

Osoite: Taavetti Laitisen katu 4, Pikku-Huopalahti

Saapuminen reitille: Raitiovaunu 10, bussit 39-43, 45 ja 63 sekä seutuliikenteen bussit 231-474, Tilkan pysäkki

Kuvaus reitistä: Taavetin puisto on ikäihmisten kohtaamispaikka keskellä Helsinkiä. Taavetin puistossa voi liikkua ja kuntoilla turvallisilla liikuntalaitteilla. Osaa laitteista voi käyttää pyörätuolista käsin. Taavetin puistoa kiertää 500 metrin pituinen Ikiliikkuja- reitti. Reittiä reunustavat puutarhapalstat kukkineen ja marjapensaineen.

Ikiliikkujat-reitti on tasainen eikä sisällä nousuja. Osaa reitistä kiertää liikkumista helpottava käsijohde. Reitillä on kaksi selkeää opastaulua jotka opastavat kulkemista reitillä ja lähiympäristössä. Lisäksi reitin varrella on pienempiä opaskylttejä. Levähdyspaikkoja on tasaisin välimatkoin

Ylläpito: Helsingin kaupunki, rakennusvirasto

Ikiliikkuja-reitti on talvikunnossapidetty.

Liite 2

Talin perhepolku

Osoite: Ulvilantie 23, Tali

Saapuminen reitille: Bussi 18, 18 N ja 52, Ulvilantie 21 pysäkki. Liikkumisesteisen pysäköintipaikkoja on reitin aloituspisteen vieressä 13 metrin matkalla osoitteessa Ulvilantie 23.

Kuvaus reitistä: Talin perhepolku on ulkoilu- ja kuntoreitti kaikenikäisille. Reitti on 590 metrin pituinen ja sijaitsee metsän keskellä. Reitin varrella on kuntoilulaitteita, joista osaa pystyy käyttämään pyörätuolista käsin. Alueella on leikkipuisto perheen pienimpien iloksi.

Reitti on tasainen eikä sisällä nousuja. Reitillä on kaksi selkeää opastaulua sisääntulokohdissa opastamassa kulkemista reitillä. Levähdyspaikkoja on tasaisin välimatkoin.

Ylläpito: Helsingin kaupunki, liikuntavirasto, ulkoliikuntaosasto

Talvikunnossapidetty

Liite 2

Puumerkki-luontopolku

Osoite: Rajatie, Viikin vanhankaupungin lahden eteläpäässä, Kivinokan niemessä.

Saapuminen: Bussit 16 ja 86 N, Kipparilahden pysäkki. Reitin aloituspisteen vieressä on liikkumisesteisten pysäköimispaikka ja saattoliikenteen pysähtymispiste. Rajatien alussa on lukittu puomi, johon omalla autolla tai saattoliikenteellä liikkuva voi hakea avaimen rakennusviraston asiakaspalvelusta.

Kuvaus reitistä: Puumerkki-luontopolku on 330 metrin pituinen reitti, joka mutkittelee Kulosaaren kartanon muinaisilla hakamailla. Luontopolku päättyy esteettömään lintulavaan, josta aukeaa näkymä Vanhankaupunginlahdelle. Reitillä voi tutustua sekametsän luontoon kohdetaulujen avulla.

Puumerkkipolun reitti on rakennettu mahdollisimman tasaiseksi ja helppokulkuiseksi. Reitti on reilun metrin levyinen ja se on päällystetty kivituhkalla. Selkeä materiaaliero reitin reunoilla ja levähdyspaikoissa auttaa näkövammaisen henkilön liikkumista reitillä. Joissakin kohdissa polku on jyrkkä ja ylittää esteettömän reitin kahdeksan prosentin enimmäiskaltevuuden. Näissä kohdissa käsijohde helpottaa kulkemista. Metsäpolun varrella on muutamia penkkejä. Reitin opastaulu ja kohdetaulut ovat kohokuvioituja ja sisältävät tekstin lisäksi pistekirjoitusta.

Ylläpito: Helsingin kaupunki, rakennusvirasto

Ei talvikunnossapitoa.