

Arki- ja lähiliikunnan edistäminen kunnassa

Kaikkien kuntalaisten liikunnallista elämäntapaa sekä samalla fyysistä, henkistä ja sosiaalista hyvinvointia voidaan edistää parhaiten arki- ja lähiliikunnan avulla.

Mitä on arkiliikunta?

Arkiliikunnalla tarkoitetaan kaikkea päivän aikana tapahtuvaa liikkumista ja fyysistä aktiivisuutta, joka nivoutuu yhteen erilaisten arjen ja viikonlopun toimintojen kanssa. Tällaisia ovat esimerkiksi lihasvoimin suoritettavat siirtymiset töihin, kouluun tai kauppaan, siivoaminen, lumityöt ja portaiden käyttäminen hissien sijaan. Arkiliikuntaa ei lähdetä erikseen suorittamaan, vaan se tapahtuu arjen pyörittämisen lomassa. Arkiliikuntaa johon liittyy näkyvä tai mitattavissa oleva hyöty, kuten marjastus, puutarhanhoito tai lumityöt, kutsutaan hyötyliikunnaksi.

Mitä on lähiliikunta?

Lähiliikunnalla tarkoitetaan aikatauluihin sitomatonta, maksutonta, omaehtoista ja helposti toteutettavissa olevaa liikuntaa lähialueella. Se on tarkoitettu laajoille käyttäjäryhmille ja se tapahtuu yleensä ulko-olosuhteissa.

Miksi arki- ja lähiliikunnan edistäminen on tärkeää?

Liikkumattomuudesta ja pitkäkestoisesta istumisesta on tullut yksi merkittävimmistä nykyajan terveysriskien ja sairauksien aiheuttajista, sillä vain 10 % suomalaisista liikkuu terveytensä kannalta riittävästi. Liikkumattomuuden aiheuttamat suorat terveydenhuollon kustannukset muodostavat jopa 10 % terveydenhuollon kokonaiskustannuksista eli 1,8 miljardia euroa vuodessa. Kun mukaan lasketaan epäsuorat kustannukset kuten sairauspoissaolot ja ennenaikaiset sairauseläkkeet, liikkumattomuuden kokonaiskustannukset nousevat 3,5 miljardiin euroon vuodessa. *Pelkällä liikuntasuosituksella ylittävällä liikuntaharrastuksella ei voi suojautua runsaan istumisen aiheuttamalta riskiltä, vaan kevyttä liikuntaa ja puuhastelua tulisi tapahtua pitkin päivää.* Siksi onkin elintärkeää, että jokapäiväinen elinympäristömme tukee spontaanisti tapahtuvaa liikuntaa.

Säännöllistä ja pitkäaikaista arkiliikuntaa harjoittavilla

- sepelvaltimosairauksien kehittymisen vaara alenee 50 prosentilla
- tyypin 2 diabeteksen kehittymisen vaara laskee 50 prosentilla
- ylipainoisuuden vaara laskee 50 prosentilla
- korkean verenpaineen kehittymisen vaara laskee 30 prosentilla
- sydän- ja verisuonisairauksien vaara pienenee
- osteoporoosin kehittyminen hidastuu
- masennus- ja ahdistusoireet helpottuvat¹

¹http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikkumaan/arkiliikunta_hyotyliikunta_perusliikunta

Mitkä ovat arki- ja lähiliikunnan päätavoitteet?

Jotta terveyttä edistävä liikunta-aktiivisuus saavutettaisiin, on kuntien kaavoitettava kattava verkosto omaehtoista arki- ja lähiliikunnasta tukevaa elinympäristöä.

Pyöräilyä ja kävelyä varten tarvitaan laaja, yhtenäinen, hyvin suunniteltu ja laadukas reittiverkosto, jonka lisäksi kunnan tulee suunnitella ja ylläpitää helposti saavutettavia lähireittejä

Kunnan tulee panostaa enemmän liikuntaympäristöjen laatuun kuin niiden määrään

Mitä konkreettisia toimia kunnissa pitäisi tehdä arki- ja lähiliikunnan edistämiseksi?

Kaavoitus, pyöräily ja kävely

- virkistysalueiden huomioiminen lähi- ja arkiliikunnan suosituimpana ympäristönä (viherkäytävät, hoito- ja käyttösuunnitelmat)
- asumisen, liikenteen ja viheralueiden verkostot tulee suunnitella yhtä aikaa
- yhtenäiset kävely- ja pyöräilyreitit (taajamista keskustaan, joukkoliikenteen solmukohtiin, mukaan yleis-, asema- ja maakuntakaavoihin)
- pyöräteiden erottaminen muusta liikenteestä (katuun maalaamalla, penkeillä, istutuksilla, valaisimilla, kaiteilla) sekä pyöräilyn ja kävelyn kehittäminen omina liikkumismuotoinaan (yhteiset kevyen liikenteen väylät eivät toimi kaikkialla)
- kävely- ja pyöräilyreittien erottaminen hiihtoladuista (helpottaa arkiliikuntaa myös talvella)
- merkityt kävelyreitit (esim. erilaisilla värikoodilla ja vaatimustasoilla merkityt ympyräreitit, jotka tarjoavat kunnan uusille asukkaille ja matkailijoille helpon mahdollisuuden tutustua lähiympäristöön)
- turvalliset autoteiden yli/alikulut
- turvalliset reitit kotoa kouluun (lähikoulut, risteykset, tienylitykset)
- lyhyet etäisyydet palvelujen äärelle (sekoittunut kaupunkirakenne, liikennevaikutusten arviointi)
- monipuoliset liikuntaympäristöt (metsää, vesistöjä, maaseutua, kaupunkia)
- pyörien säilytysmahdollisuudet (asemakaavaan autopaikkamitoituksen ohelle pyöräpaikkamitoitus, valvotut pyöräparkit esim. rautatie- ja linja-autoasemilla)
- pyöräkaistat ja -taskut, pyöräkadut, kolmitasopyörätiet
- liikuntaa helpottavien välineiden tunnettavuuden lisääminen (tavara- ja sähköpyörät, lastenistuimet, nastakengät)
- lapsille suunnatut virikkeelliset liikuntaympäristöt (piha-alueet, koulujen pihat, kansalaispuistot)
- uusien liikkumismuotojen huomioiminen (maastopyöräreitit, rullaluistelu, elämäntapaliikuntamuodot: parkour, bmx, skeittaus, skuuttaus)

Laatu

- hyvä valaistus
- esteettömät kulkureitit heti kotiovelta (kova ja tasainen pintamateriaali, luiskat jalkakäytävältä suojatielle)
- tarpeeksi penkkejä ja muita levähdyspaikkoja
- kaiteet jyrkillä tieosuuksilla
- reittien kunnossapito (auraus, hiekoittaminen, harjaus)
- selkeät viitat ja opasteet (reiteillä ja reiteille, opastaulut karttoineen)

- kaikille selkeät liikennesäännöt
- autoliikenteen rauhoittaminen 30 km/h (pyöräilijät uskaltaisivat ajaa autoteillä)
- liikuntavälineiden helppo saatavuus (kaupunkipyörät, kävelysauvojen lainaaminen kirjastosta)
- viihtyisä ympäristö (istutukset, katutaide, katukalusteet, pihakadut, vihreys, vähän melua/pakokaasuja/roskia)

Yhteiset toimenpiteet

- eri toimijoiden välinen yhteistyö ja viestintä (julkinen, yksityinen ja kolmas sektori)
- monikanavainen viestintä
- riittävä asiantuntemus liikuntaympäristöjen suunnittelussa
- olemassa olevien olosuhteiden tiedotus
- käyttäjien kuuleminen
- tiedon kerääminen (kävelijöiden ja pyöräilijöiden määrä)
- vertaistuen lisääminen (liikkuminen porukassa työpaikoilla ja vapaa-ajalla, ikäihmisten ”ulkoiluystävät”)
- uusien ideoiden tuominen arkiliikuntaan ja liikunnalliseen elämäntapaan (kauppakeskukset liikuntapaikkoina, tuttujen liikuntaympäristöjen monipuolistaminen kuten kuntoiluvälineitä uimarannoille ja kilometritolpat pyöräteille)

Arki- ja lähiliikuntaan liittyviä mittareita

Arki- ja lähiliikunnan olemassa olevat mittarit liittyvät saavutettavuuden ja etäisyyden mittaamiseen. Oulun yliopiston LINDA-hankkeessa¹ mitattiin lähiliikuntapaikkojen saavutettavuutta hyödyntäen 1 km x 1 km väestöruutuja, Digiroad-tieverkkoaineistoa ja LIPAS-liikuntapaikka-aineistoa. Paikkatietoa hyödyntävää saavutettavuusindeksiä (etäisyys nopeimmin saavutettavaan liikuntapalveluun) voidaan helposti käyttää kuntien lähiliikuntapaikkojen saavutettavuuden vertailuun sekä liikunnan olosuhdepolitiikan seurantavälineenä.

Luonnon virkistyskäyttö -tutkimuksessa² on tutkittu keskimääräisiä etäisyyksiä eri liikuntapaikkoihin, esim. puisto 1,5 km, lähimetsä 0,7 km, ranta tai vesistö 2 km, hiihtolatu 2,7 km. Tietoa ei ole saatavissa kunnittain, vaan kyseessä ovat koko maan keskiarvot.

Varsinaisia lähiliikuntaan liittyviä suosituksia löytyy liikuntakaavoitus.fi -sivustolta. Suosituksen mukaan³ lähivirkistysalueita pitää varata 5-10 m² / asukas, jolloin esimerkiksi korttelipuiston kooksi tulee 1500 m². Erinomaisesti saavutettavissa oleva lähivirkistysalue sijaitsee 200 metrin säteellä asunnosta. Viherympäristöliitto⁴ puolestaan nojaa Ympäristöministeriön suositukseen, jonka mukaan virkistäytymisen mahdollistava viheralue saa sijaita enintään 300 metrin tai 5 minuutin kävelymatkan päässä kotoa.

¹<https://wiki oulu.fi/download/attachments/28086240/Liikuntapaikkojen%20saavutettavuus.pdf>

²http://www.metla.fi/metinfo/monikaytto/lvvi/tilastot_2010/2010-taulukko-5-1.htm

³http://www.liikuntakaavoitus.fi/sites/default/files/ideakortti1_mitoitus_0.pdf

⁴<http://www.vyl.fi/palvelut/virtaaviviherrakenteesta/ohjeistuksia-ja-tietolahteita-viherrakenteen-suunnitteluun>

Arki- ja lähiliikuntaan liittyviä tutkimuksia ja yleisiä tavoitteita

Yleisillä liikuntasuosituksilla tarkoitetaan kohtuullisen kuormittavaa kestävyysliikuntaa (kuten reipasta kävelyä) 150 minuuttia viikossa, esim. 30 minuuttia viitenä päivänä viikossa, vähintään 10 minuuttia kerrallaan. (Käypä Hoito -suositus:

<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituks/suositus?id=hoi50075#A5>)

Asukastiheys, risteysten lukumäärä ja julkisen liikenteen pysäkkitiheys eli tiivis yhteiskuntarakenteen sekä puistojen lukumäärä vaikuttavat positiivisesti fyysiseen aktiivisuuteen ja voivat lisätä sitä jopa 90 min viikossa. (Sallis, J.F. et al. (2016) *Physical activity in relation to urban environments in 14 cities worldwide: a cross-sectional study. The Lancet* 6736(16):348)

Vuonna 2020 pyöräilyn ja kävelyn yhteinen kulkutapaosuus nousee 32 prosentista 35–38 prosenttiin, joka tarkoittaa että vuonna 2020 Suomessa tehdään 20 % enemmän matkoja kävellen tai pyöräillen kuin vuonna 2005. Pyöräilyn kulkutapaosuuden lisäämiseksi siitä on tehtävä helppoa, käytännöllistä, turvallista ja nopeaa. (Kävelyn ja pyöräilyn valtakunnallinen toimenpidesuunnitelma 2020:

www2.liikennevirasto.fi/julkaisut/pdf3/lis_2012-02_kavelyn_ja_pyorailyn_web.pdf)

Vaikeat kulkuyhteydet tai pitkä välimatka rajoittavat ulkoilua 26,2 prosentilla kyselyyn vastanneista (Sulka II loppuraportti)

Mitä lähempänä kotia kevyen liikenteen väylät sijaitsevat, sitä todennäköisemmin sekä miehet että naiset harrastavat työmatkaliikuntaa (Finriski – Liikuntapaikkojen läheisyyden yhteys liikuntalajien harrastamiseen: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/114884/URN_ISBN_978-952-302-165-5.pdf?sequence=1)

Ylivoimaisesti suurin yksittäinen kehittämisen tarpeessa oleva liikuntapaikka on lähiulkoilureitit (63 % vastaajista) (TNS Gallup Oy tilaajana Suomen Latu: <http://www.slideshare.net/ekikarlsson/liikuntapaikat-tutkimus-ja-esitys-vuodelta-2008>)

Selvitettäessä eri tekijöiden tärkeyttä ulkoilupaikan valinnassa ”hyvä ulkoilupaikan kunto” sai arvosanan 3,6 ja ”ulkoilupaikan turvallisuus” arvosanan 3,4 (asteikolla 1-4). Pyörätiet/jalankulkuväylät saivat kuntien ulkoilupaikoista heikoimman arvosanan (keskiarvo 2,7 asteikolla 1-4). (Sulka II loppuraportti)

Tärkeimmiksi elinympäristön laatua määrittäviksi tekijöiksi nousivat sen kauneus, pyörällä ja kävellen liikkumisen sujuvuus sekä luonnonläheisyys (Marketta Kyttä. *Urbaani onni -tutkimus, Ulkoilun Pyöreä Pöytä -keskustelutilaisuus 12.4.2016*)

Mitä hyviä käytäntöjä on jo olemassa arki- ja lähiliikunnan edistämiseksi?

Liminka – kävelyä ja pyöräilyä on edistetty muun muassa pitämällä etäisyydet lähikauppoihin lyhyinä, yhdistämällä keskustan palvelut toisiinsa pyöräilyä ja kävelyä varten suunnitelluilla punaisilla ”matoilla” ja rakentamalla yhtenäinen pyörätieverkosto sekä pyöräparkit bussipysäkkien solmukohtiin. Lisäksi asemakaavassa on omat merkinnät ulkoilureiteille, hiihtoladuille, pyöräteille ja pulkkamäille.

Oulu ja Jyväskylä – molemmissa kaupungeissa on kiinnitetty huomiota nuorten suosimien lajien, kuten parkourin ja rullalautailun, kehittämiseen. Harrastusalueiden rakentamisen ohella lajeihin kohdistuvia asenteita on pyritty muokkaamaan positiivisemmiksi tuomalla niitä mediassa paremmin esille. Alueiden loppukäyttäjät ovat myöskin olleet tiiviisti mukana suunnittelussa.

Jyväskylä – Jyväskylä palkittiin vuoden 2016 pyöräilykuntana. Yhdessä Jyväskylän Pyöräilyseuran kanssa kunta on kehittänyt keskeistä Kauppakatua miellyttävämmäksi pyöräily-ympäristöksi, lisännyt ja samalla

kokeillut erilaisia pyöräparkkivaihtoehtoja, ottanut käyttöön pyörätaskuja ja -kaistoja ja suunnitellut 54 kilometrin edestä pyöräbaanoja. Tavoitteena on nostaa pyöräilyn kulkutapaosuus 13 prosentista 25 prosenttiin vuoteen 2015 mennessä.

Iisalmi – ikäihmisten ja muiden liikuntarajoitteisten omatoimista liikkumista on pyritty helpottamaan esteettömällä kävelyreitillä, jonka suunnittelussa on ollut mukana sekä iäkkäiden että vammaisten edustajia. Reitillä on kiinnitetty huomiota muun muassa levähdyspaikkojen ja kaiteiden riittävään määrään ja laatuun, kulkuväylien tasoeroihin ja pintamateriaaleihin, rakennusten sisääntuloramppeihin, huonosti sijoitettuihin mainoskyltteihin sekä talvikunnossapidon ongelmiin.

Kuopio – ulkoilureittien lähtö- ja risteyspaikkoihin on sijoitettu kauas näkyviä, kuusikulmaisia infopisteitä eli ”muttereita”. Jokaisella sivulla on opastustaulu, josta löytyy tietoa alueen ulkoilupalveluista. Lisäksi muttereihin mahtuu reittikartta sekä tietoa luonnosta, järjestyssäännöistä ja liikuntatapahtumista. Myös muita opastinpylväitä ja -viittoja löytyy riittävän tiheästi ulkoilureittien varrelta.

Helsinki – keväällä 2016 Helsingin kantakaupunkiin tulee 50 pyöräasemaa ja 500 kaupunkipyörää, vuonna 2017 palvelu laajenee 150 asemaan ja 1500 pyörään. Pyörien käyttö maksaa 25 e / vuosi, 10 e / viikko tai 5 e / päivä. Jos pyörää käyttää yli 30 min kerrallaan, peritään lisämaksu. Vuonna 2015 Helsinki julkaisi ensimmäisen Pyöräilykatsauksen, joka esittelee Helsingin pyöräliikenteen kehitystä, pyörätiehankkeita ja pyöräilypalveluita sekä kaupunkilaisten näkemyksiä pyöräilystä. Jatkossa Pyöräilykatsaus on tarkoitus julkaista joka toinen vuosi.

Porraspäivät – työyhteisöille suunnattu kampanja, jossa kannustetaan erilaisin tiedottavien ja kannustavien materiaalien sekä haastekampanjan avulla valitsemaan portaat hissien sijaan. Vuonna 2015 Porraspäiviin osallistui 430 työyhteisöä ja noin 300 yksityishenkilöä.

Janneniska Oy – käytössä työntekijöiden kuntobonusjärjestelmä, jossa saa rahallista korvausta liikkumisesta, tupakoimattomuudesta ja alkoholittomuudesta. Esim. työmatkapyöräily (vähintään 5km/suunta) -> 0,25 euroa/km; lenkkeily (vähintään 5 km) -> 1 euro/km; toimitusjohtajan voittaminen leuanvedossa -> 170 euroa. Jokainen 37 työntekijästä saa jotain kuntobonusta.

Kävelevä ja pyöräilevä koulubussi – koulumatka kävellään tai pyöräillään aikuisen vetämässä ryhmässä. Matka taitetaan ennalta sovitun reitin ja aikataulun mukaisesti ja sen varrella on ”pysäkkejä”, joista voi liittyä mukaan. Toiminnan tarkoituksena on vähentää autoliikennettä koulun ympäristössä, lisätä lasten liikkumista ja opettaa turvallista liikennekäyttäytymistä. Koulubussi toteutetaan vanhempien ja koulujen yhteistyönä ja on suunnattu pääasiassa 1.–3.-luokkalaisten.

Espoon Latu – Ikiliikkuja-seniorulkoiluttamisryhmä vie muistisairaita kävelylle lauantaisin. Alle tunnin pituisella lenkillä kuljetaan hiekkateitä pitkin pienessä ryhmässä, jossa on mukana sekä kävelyttäjiä että kävellen tai pyörätuolissa liikkuvia muistisairaita. Aikataulu on joka viikko sama ja vapaaehtoiset merkitsevät itselleen sopivat päivät yhteiseen kalenteriin, jolloin myös hoitokoti osaa varautua tapahtumaan ja tietää paikalle saapuvien kävelyttäjiä määrän.

Ulkoiluystävä – Ikäinstituutti kouluttaa vapaaehtoisia ikäihmisten ulkoiluystäviksi, jotka toimivat tukena ja seurana sellaisille iäkkäille, jotka eivät kaatumisen pelon, tasapainovaikeuksien, haastavan lähiympäristön tai kävelykaverin puutteen vuoksi muuten pääsisi ulkoilemaan. Vapaaehtoinen ja iäkäs tekevät kirjallisen sopimuksen, jossa esimerkiksi sovitaan ulkoilun säännöllisyydestä ja jakson pituudesta.