

Liikuntakaavoitus.fi
Suosituksia liikuntaa suosivan elinympäristön suunnitteluun.

Kaavoitus hyvinvoinnin ja terveyden edistäjänä

Leena Soudunsaari
Oulun yliopisto, arkkitehtuurin tiedekunta
14.10.2016



Tutkimus- ja kehitystyön avulla tietoa hyvistä toimintamalleista ja käytännöistä arki- ja terveystuokuntaan kannustavien ympäristöjen suunnitteluun ja päätöksentekoon

Päärahoittaja: OKM

Muut rahoittajat: YM, eri kunnat, Oulun yliopisto / arkkitehtuurin tiedekunta

Professori Helka-Liisa Hentilä, tutkijatohtori Leena Soudunsaari



www.liikuntakaavoitus.fi

Liikuntakaavoitus-sivustolla pyritään edistämään liikunnalle suotuisten elinympäristöjen syntymistä informaatio-ohjauksen keinoin. Tavoitteena on lisätä **kansalaisten, suunnittelijoiden ja päätöksentekijöiden tietoisuutta** liikunnalle suotuisista ja liikuntaan kannustavista elinympäristöistä sekä niiden merkityksestä hyvinvoinnille.



Liikunta on muutakin kuin urheilua

Liikunta on osa fyysistä aktiivisuutta, eli kaikkea energiankulutusta lisäävää tahdonalaista toimintaa.

Arkiliikunnalla tarkoitetaan arkielämän toimiin liittyvää liikuntaa. Siihen sisältyy esimerkiksi liikunta koulun välitunneilla sekä omin voimin tapahtuvaa liikkumista paikasta toiseen, kuten pyöräillen tai kävellen tehtäviä työ- ja asiointimatkoja.

Arkiliikunnan ei tarvitse olla fyysisesti rasittavaa liikuntaa. Kevyelläkin säännöllisellä liikunnalla on terveydelle suotuisia vaikutuksia ja se auttaa ylläpitämään peruskuntoa.

Yhdyskuntasuunnittelulla ja kaavoituksella...

***on mahdollista edistää etenkin
arkiliikuntaa sekä erilaisten
liikuntareittien ja paikkojen
rakentamisedellytyksiä.***



Liikuntakaavoitus.fi
Suosituksia liikuntaa suosivan elinympäristön suunnitteluun.

***Arkiliikunnan olosuhteiden edistämistä
tukevat myös...***

Terveys- ja hyvinvointipoliittiset tavoitteet

**Muutosta liikkeellä!
Valtakunnalliset yhteiset linjaukset
terveyttä ja hyvinvointia edistävään
liikuntaan 2020**

Toimeenpanosuunnitelma 2014–

<http://www.muutostaliikkeella.fi/>

Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:10.

[http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/69937/
URN ISBN 978-952-00-3412-2 korj.pdf?sequence=1](http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/69937/URN_ISBN_978-952-00-3412-2_korj.pdf?sequence=1)



Keskeiset toimenpiteet

Valtakunnan ja alueellisen tason toimijat:

Muutosta liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020
TOIMEENPANOSUUNNITELMA 2014– <http://www.muutostaliikkeella.fi/>

Lisäävät **fyysiseen aktiivisuuteen kannustavia asuin- ja elinympäristöjä** toteuttaen myös uudenlaisia innostavia liikuntaideoita ja -mahdollisuuksia

Kehittävät yhdyskuntia siten, että **lähipalveluja voi käyttää kävellen ja pyöräillen** sekä yhdistää niihin pidempiä matkaketjuja joukkoliikenteellä, ja levittävät hyviä ja turvallisuuden huomioon ottavia käytäntöjä varhaiskasvatus-, koulu-, opiskelu- ja työmatkojen kulkemiseksi fyysisesti aktiivisella tavalla

Vahvistavat **kävelyn, pyöräilyn ja muun liikunnan kehittämistietoa** yhdyskunta- ja ympäristö- ja liikennesuunnittelun sekä tekniikan ja rakennusalan perus- ja täydennyskoulutuksissa, ja vahvistavat monialaista tuotekehitystä yhdyskuntasuunnittelussa ja -rakentamisessa

Paikallisen tason toimijat

Muutosta liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020
TOIMEENPANOSUUNNITELMA 2014– <http://www.muutostaliikkeella.fi/>

Toteuttavat **liikuntaan ja vuorovaikutteisuuteen kannustavia asuin- ja elinympäristöjä**, lisäävät liikunta-, nuoriso-, kirjasto- ja kulttuuripalvelujen ja yhdyskuntasuunnittelijoiden yhteistyötä sekä parantavat liikuntaharrastusten saavutettavuutta tiedottamalla niistä aktiivisesti eri väestöryhmille

Parantavat kevyen liikenteen väylästä **laadukkuutta, sujuvuutta, kattavuutta ja kunnossapitoa sekä lisäävät väylien turvallisuutta** päiväkotien, koulujen ja liikuntapaikkojen läheisyydessä esimerkiksi hidastein/tiekorokkein samalla turvaten myös lähipalvelujen esteettömän saavutettavuuden

Ilmastopoliittiset tavoitteet

1. Liikennejärjestelmän energiatehokkuuden parantaminen

- 1.1 Liikenteen ja maankäytön yhteensovittaminen ja kävelyn, pyöräilyn ja joukkoliikenteen edistäminen kaupunkiseuduilla
- Päästövähennyspotentiaali: 0,6 milj. t koko Suomessa (VNK-ELLI 2015), jos kaupunkiseutujen olemassa olevat liikennejärjestelmäsuunnitelmat toteutuvat

http://www.ym.fi/fi-FI/Ymparisto/Ilmasto_ja_ilma/Ilmastonmuutoksen_hillitseminen/Kansallinen_ilmastopoliitikka/Ilmastosuunnitelma_2030



Kunnallispoliittiset tavoitteet

Esimerkki: Kaupunkistrategia Oulu 2020:

Asukkaat osallistuvat, liikkuvat ja edistävät kestäväää elämäntapaa

...Kaupunkilaiset kantavat vastuuta hyvinvoinnistaan. Liikunnalla on tässä iso merkitys....

Liikunnallinen ja terve elämäntapa vahvistuu

Joukkoliikenteen, pyöräilyn ja kävelyn suhteellinen osuus kaikista liikkumismuodoista kasvaa



Myös maankäyttö- ja rakennuslaki ohjaa muutosta liikkeelle, joskin välillisesti

Valtakunnalliset alueidenkäyttötavoitteet (VAT)

1. Toimiva aluerakenne.
2. Eheytyvä yhdyskuntarakenne ja elinympäristön laatu.
3. Kulttuuri- ja luonnonperintö, virkistyskäyttö ja luonnonvarat.
- ...
6. Luonto- ja kulttuuriympäristöinä erityiset aluekokonaisuudet.



Millaiset olosuhteet suosivat arkiliikuntaa ja kuinka yhdyskuntasuunnittelulla ja kaavoituksella voidaan vaikuttaa?

- Fyysisillä olosuhteilla on merkitystä: elinympäristön **käveltävyys** erityisen tärkeässä roolissa (van Dyck et al 2009)
- Käveltävyyttä edistäviä tekijöitä: katuverkoston saavutettavuus / jatkuvuus, korkea asukastiheys, sekoittuneet toiminnot
- Liikenneturvallisuus (Jacobsen 2009, Harrington & Elliott 2009, Santana et al 2009) sekä sosiaalinen **turvallisuus** edistävät ja vastaavasti turvattomuuden tunne vähentää halua liikkua kävellen tai muutoin omin voimin ympäristössä
- **Vuorokauden ja vuodenajoilla** myös merkitystä: paikat, jotka suosittuja päiväsaikaan, voivat olla turvattomia pimeään aikaan (Gatrell 2011)

Pyöräilyn osuus matkasuoritteista

- Groningen 37%
 - Rotterdam 16%
 - Kööpenhamina 29%
 - Aalborg 17%
 - Munster 27%
 - Stuttgart 6%
 - USA, Kanada: parhaissakin kaupungeissa vain 5%
- (Gatrell 2011, Pucher & Buehler 2008)

- Oulu lähes 20%
 - Koko maa 12%, pk-seutu 11%
- (http://www.poljin.fi/tilastoja/tilastot_kotimaa/)

- **Yhdyskuntarakenne** = asumisen, palvelujen, työpaikkojen ja vapaa-ajanalueiden sekä näitä palvelevien liikenteen ja teknisen huollon verkostojen yleispiirteinen sijoittuminen ja keskinäiset sijaintisuhteet



Yhdyskuntarakenteen vaikutus liikunnan olosuhteisiin ja päästöihin

Yhdyskuntarakenteen *hajaantuminen...*

- Lisää päästöjä aiheuttamalla autoriippuvaisuutta välimatkojen pitenemisellä
- Lisää kuluja liikenneinfrastruktuurin rakentamisen ja ylläpitämisen muodossa
- Muodostaa epäviihtyisää tilaa ja autoituneisuutta
- Aiheuttaa palveluiden hajaantumista
- **Ei edistä arki- tai työmatkaliikuntaa**



Yhdyskuntarakenteen vaikutus liikunnan olosuhteisiin ja päästöihin

Yhdyskuntarakenteen **täydentäminen...**

- Mahdollistaa lähipalvelut ja tiiviin palveluverkon, autoton asiointi onnistuu
- Säilyttää lyhyet etäisyydet arkiympäristössä, mikä mahdollistaa lasten ja vanhusten itsenäisen liikkumisen
- Mahdollistaa hyvin suunniteltuna lyhyet etäisyydet myös virkistysalueille
- Mahdollistaa riittävät ja laadukkaat joukkoliikennepalvelut
- **Edistää arki- ja työmatkaliikuntaa**



***Yhdyskuntasuunnittelu
käyttää työkalunaan
alueidenkäytön-
suunnittelujärjestelmää***

***& vuorovaikutusta
osallisten kanssa***

Maankäyttö- ja rakennuslaki (MRL
132/1999)

**Valtakunnalliset
alueidenkäyttötavoitteet (VAT)**
- valtioneuvosto hyväksyy

Maakuntakaava
- on yhdessä maakuntaohjelman
kanssa osa maakuntasuunnitelmaa
- maakunnan liitto laatii ja hyväksyy

Kuntien yhteinen yleiskaava
- kuntien yhteinen toimitilin hyväksyy

**Yleiskaava
(osayleiskaava)**
- kunta laatii ja hyväksyy

Asemakaava
- kunta laatii ja hyväksyy

Maakuntakaavoitus

- Yhdyskuntarakenteen eheyttäminen ja hajautumisen esto
- Palvelujen ja työpaikkojen sijainti ja saavutettavuus
- Viheralueiden yhtenäisyys
- Virkistys- ja ulkoilualueiden riittävyys, reitit



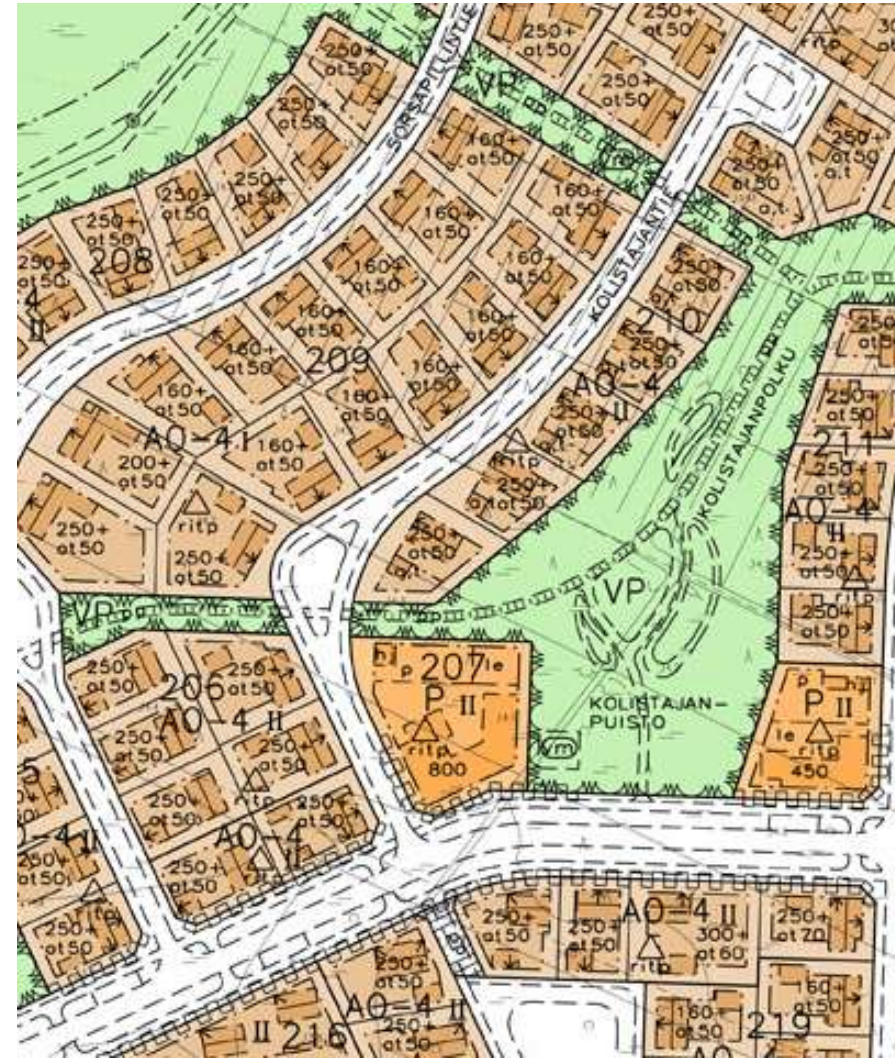
Yleiskaavoitus

- Virkistykseen soveltuvien alueiden riittävyys
- Rakennetun ympäristön, maiseman ja luonnonarvojen vaaliminen → ulkoiluun houkuttelevat kauniit ympäristökokonaisuudet
- Tärkeimmät kävely- ja pyöräilytiet myös yleiskaavaan



Asemakaavoitus

- Yhteydet ja etäisyydet asuinalueelta palveluihin, niille vievät kävely- ja pyöräilyreitit
- Asuinalueen sisäinen liikenne; sujuvat ja esteettömät yhteydet asuinkortteleista viheralueille / puistoihin
- Lähiliikuntapaikkojen ja leikkipaikkojen riittävyys ja saavutettavuus



Liikunnan ja ulkoilun olosuhteiden näkökulma tulisi kytkeä osaksi maankäytön suunnitteluun liittyvää vaikutusten arviointia

Mitä vaikutuksia suunnitelmalla on liikunnan ja ulkoilun olosuhteisiin?

Kaavoitus on jo MRL:n mukaan vuorovaikutteista. Haasteena...

***erilaisten yksittäisten, seuroja ja järjestöjä
sekä viranomaistahoja edustavien
liikuntatoimijoiden saaminen mukaan
maankäytön suunnittelun prosesseihin***

poikkisektoriaalinen yhteistyö kunnissa

Liikuntakaavoitus.fi

Suosituksia liikuntaa suosivan elinympäristön suunnitteluun.

Käytännön **ohjeita ja oppaita** siitä, miten liikunnan näkökulma voidaan ottaa kaavoitusprosessin eri vaiheissa huomioon **ym. hyödyllistä tietoa!**

Järjestämme myös **(verkko)koulutuksia** eri toimijaryhmille esim. suunnittelijoille, päättäjille ja liikkujille.



Liikuntakaavoitus.fi

Suosituksia liikuntaa suosivan elinympäristön suunnitteluun.

Pö svenska | In Eng



Yleistä

Liikkujille
Päätäjille
Suunnittelijoille

Olosuhdesuosituksukset

Suodullinen taso
Kunnan taso
Lähilympäristön taso

Käytännössä

Käytännön esimerkit
Ideakortit
Käsitteellinen

Hae tätä sivustolta:

Ajankohtaista | Blogi | Julkaisut | Yhteystiedot

Liikuntakaavoitus.fi

Liikunnan olosuhteisiin vaikutetaan kaavoituksella. Kaavoitus on eri näkökulmien yhteensovittamista maankäytön suunnittelussa. Terveys- ja arki liikunnan näkökulma on tärkeä saada mukaan, mutta se ei nykyisin aina toteudu. Kaavoituksen osapuolilla ei aina ole riittävästi tietoa suotuisista liikuntaolosuhteista.

Tämä sivusto esittelee liikuntaa suosivan elinympäristön suunnittelua ja rakentamista. Sivustolle on koottu taustatietoja, suosituksia ja esimerkkejä hyvistä käytännöistä. Kaavoituksessa on tarpeen kehittää asuminen, liikenteen, palveluiden ja työpaikka-alueiden ohella myös arki liikunnan, kävelyn ja pyöräilyn, lähiliikuntapaikkojen sekä ulkoilun olosuhteita.

Kun elinympäristö tarjoaa hyvät mahdollisuudet liikuntaan, voivat kaikki innostua liikkumaan omin voimin lähilympäristössään ja harrastaa liikuntaa myös yhdessä. Kaikki liikunta auttaa ylläpitämään terveyttä ja mielen vireyttä. Lyhyillä etäisyyksillä omin voimin liikkuminen on monesti myös helpompaa ja nopeampaa tapa siirtyä paikasta toiseen.



Yleistä

Ajankohtaista

- Koulutusta liikuntakaavoituksesta
- Ideakortit16 - Melontareitit on nyt ladattavissa sivustolta!
- Uusi ideakortti kulttuurikuntouurettitistä!

[KAIKKI TIEDOTTEET >](#)

Blogi

- Outi Leinonen: BMX-radan rakennus
- Kaisa Karhula: Kävely - liikennejärjestelmän ja kaupunkielämän unohtunut osa
- Mauri Myllyta: Polkkihalinnollinen liikuntakaavoitus

[KAIKKI BLOGGAUKSET >](#)

Kiitos!

Lisätietoja: Leena.Soudunsaari@oulu.fi

