

NURMIJÄRVEN KUNNAN LÄHILIIKUNTAPAikkojen KEHITTÄMISSUUNNITELMA



Nurmijärvi

Sisällysluettelo

KEHITTÄMISSUUNNITELMAN LÄHTÖKOHDAT	3
Nurmijärven kunnan lähiliikuntapaikat.....	4
Uudet lähiliikuntapaikka kohteet	13
LÄHILIIKUNTAPAIKKOJEN TOIMINTOJA	15
Liikunnalliset toiminnot.....	15
Muita lähiliikuntapaikan toimintoja.....	17
Valmiit liikuntapaistot aikuisille ja ikääntyneille	18
KEHITTÄMISSUUNNITELMA LÄHILIIKUNTAPAIKOISTA AIKUISILLE JA IKÄÄNTYNEILLE SUUNNATTUNA	19
Lähiliikuntapaikka luonnokset Kirkonkylän Krannilan alueelle ja Rajamäen vanhalle urheilukentälle	20
Lähiliikuntapaikka luonnos Klaukkalan kuntoportaille	22

KEHITTÄMISSUUNNITELMAN LÄHTÖKOHDAT

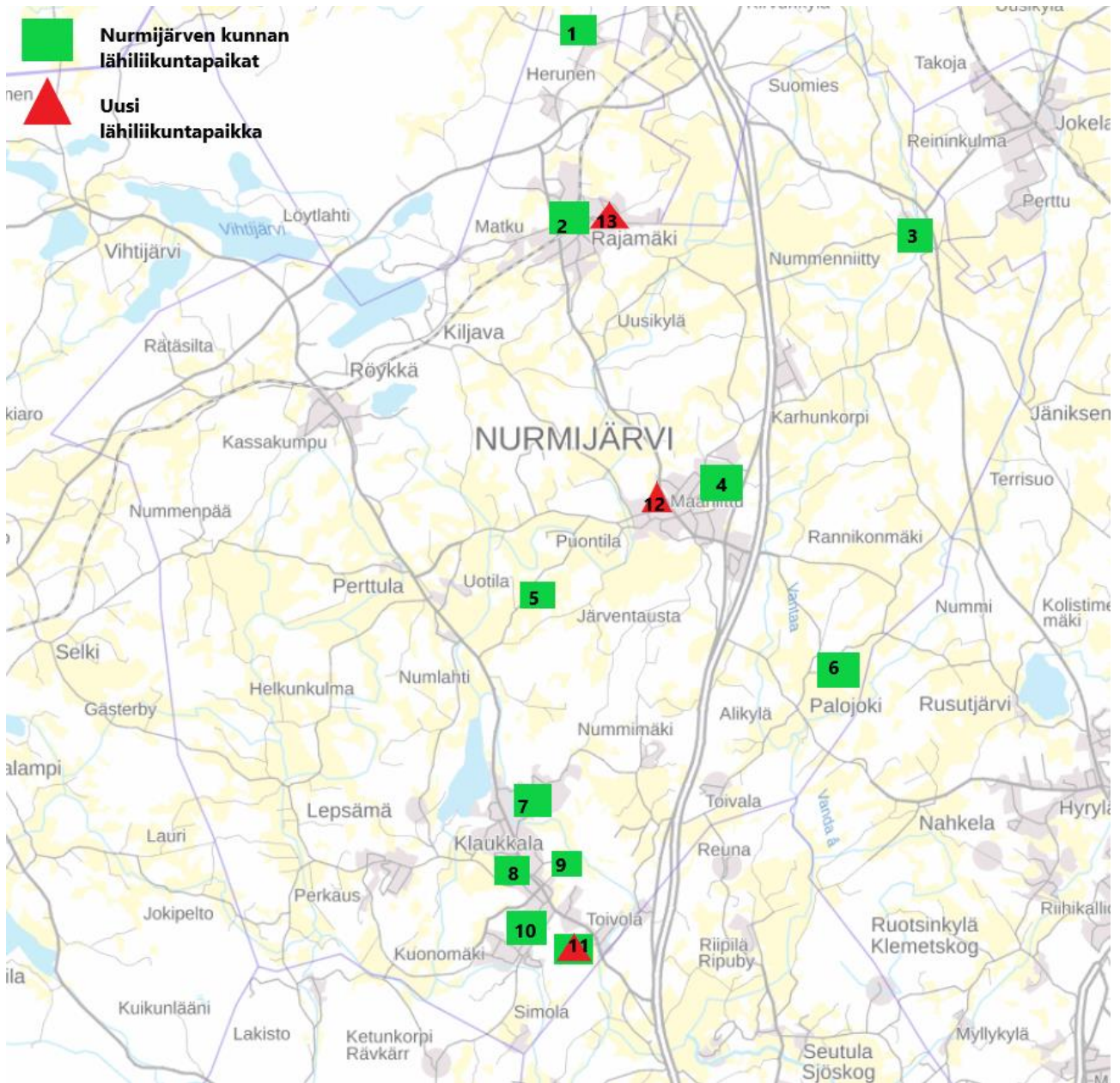
Kehittämissuunnitelma pohjautuu ohjaaviin opinnäytetyön kehittämistehtäviin, jotka on esitelty alla numero järjestyksessä. Kysymysten alla on tausta, jonka avulla kysymyksiin on haettu vastauksia. Suunnitelman lopussa olevat suunnitelmat lähiliikuntapaikoista Nurmijärven kunnalle on tehty näiden kehittämistehtävien saatujen vastausten pohjalta.

1. Miksi ja minne lähiliikuntapaikkoja tulisi rakentaa kuntaan?
 - a. Teoria (lait, asetukset, terveyden edistämisen näkökulma)
 - b. Kartoitus (Nurmijärven kunnan lähiliikuntapaikkojen kartoitus)
 - c. Tarve (kysely)
2. Millaisia lähiliikuntapaikkoja kunnan tulisi rakentaa?
 - a. Työn tavoite ja tarkoitus (kehittämistyön toimeksianto)
 - b. Kustannusarviot (arviot lähiliikuntapaikan liikuntatoiminnoista)
 - c. Asukaskyselyn tulokset (osallistaminen)
3. Millaisia toimintoja lähiliikuntapaikan tulisi sisältää kohderyhmiä aikuiset ja ikääntyneet huomioiden?
 - a. Asukaskyselyn tulokset (toiveet)

Nurmijärven kunnan lähiliikuntapaikat

Kartoitus Nurmijärven kunnan lähiliikuntapaikoista syksyllä 2019

Karttakuva Nurmijärven kunnan lähiliikuntapaikoista sekä hahmotelma suunnitelman lopussa olevista uusista lähiliikuntapaikoista (punaiset kolmiot). Vihreällä merkatut lähiliikuntapaikat kuvattuna kartan jälkeisissä kuvissa.



(Karttapohja Lipas.fi)

1. Herusten frisbeegolfrata



18-väyläinen rata.

2. Rajamäen liikuntapuiston frisbeegolfrata



9-väyläinen rata.

2. Rajamäen koulun lähiliikuntapaikka



Sisältää koulun ylä- ja alapihan toiminnot. Kuvassa näkyy alapihan kiipeilyteline ja fitness park. Lisäksi keinuja, monitoimiareena hiekkapohjalla, vaijeriliuku.

2. Rajamäen skeittipaikka



Erlaisia skeittitoimintoja betonialustalla.

3. Nukarin koulun lähiliikuntapaikka



Monitoimiareena, Vaijeriliuku, kiipeilyteline, keinuja.

4. Kirkonkylän ihantolan frisbeegolfrata



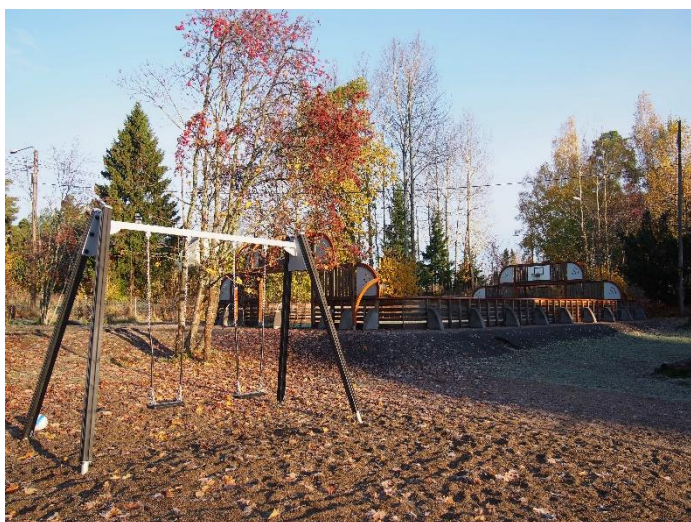
18-väyläinen rata.

4. Lähiliikuntapaikka Bueno kirkonkylä (sisältää Buenon skeittipaikan)



Erilaisia kiipeily- ja tasapainotoimintoja sekä betonisalustalla olevia skeittitoimintoja.

5. Uotilan koulun lähiliikuntapaikka



Monitoimiareena ja keinuja.

6. *Palojoen koulun lähiliikuntapaikka*



Monitoimiareena, kiipeilyteline, keinuja, koripallokorit, tasapaino alusta.

7. *Haikalan koulun lähiliikuntapaikka*



Monitoimiareena, kiipeilytelineitä, keinuja.

8. Urheilupuiston koulun lähiliikuntapaikka



Fitness park, pingispöydät, keinuja ja pöytäryhmiä.

8. Klaukkalan urheilun alueen ulkokuntolaitteet



Ulkokuntoiluvälineitä ja toiminnallisen harjoittelun teline.

8. Klaukkalan skeittipaikka



Erlaisia skeittitoimintoja betonialustalla.

9. Isoniitun koulun lähiliikuntapaikka



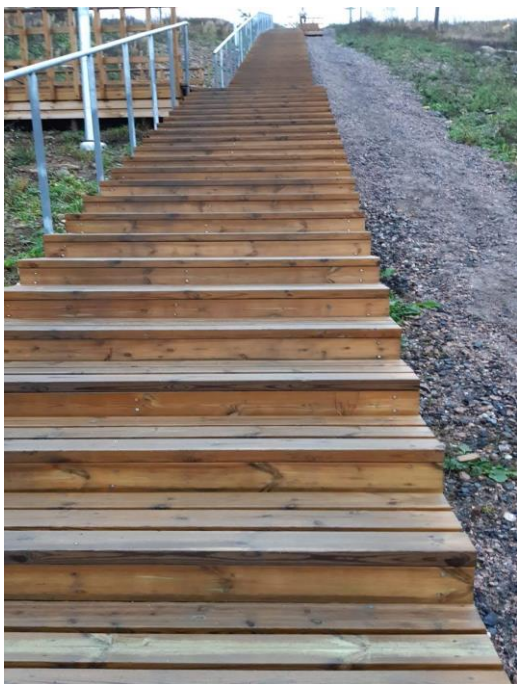
Keinuja, vaijeriliuku, ulkokuntoiluvälineitä, tasapaino- ja esterata, erilaisia kiipeilytelineitä, leuanvetotangot.

10. Syrjälän koulun lähiliikuntapaikka



Monitoimiareena, panna, keinuja, kiipeilytelineitä, pituushyppypaikka, juoksurata.

11. Klaukkalan kuntoportaat



348 askelman portaat, jossa levähdyspaikka sekä penkkejä alhaalla, levähdyspaikalla ja ylhäällä.
(Kuvat lähiliikuntapaikoista: Janina Lankinen)

Uudet lähiliikuntapaikka kohteet

Uusien lähiliikuntapaikkojen kartoitus kartalla punaisilla kolmioilla

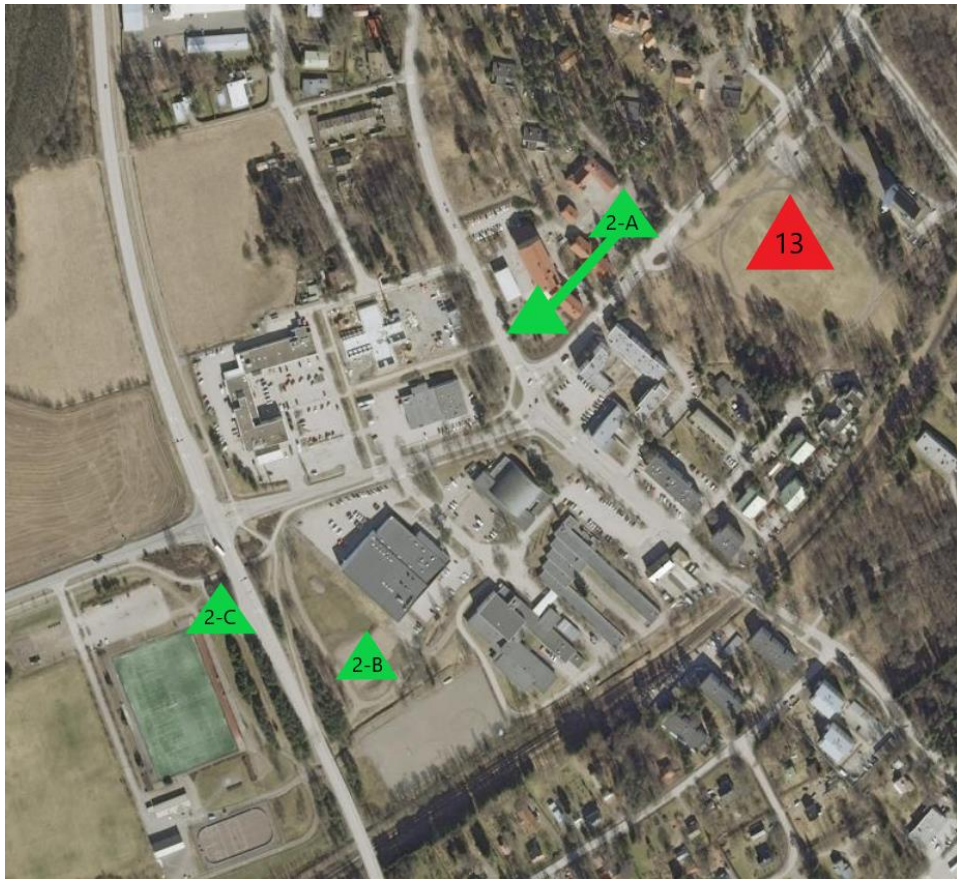
*11. Uusi lähiliikuntapaikka Klaukkalan kuntoportaiden luokse.
(Vihreällä merkattu kolmio numerolla 10 on Syrjälän koulun lähiliikuntapaikka ja numerolla 11 on Klaukkalan kuntoportaat)*



12. Uusi lähiliikuntapaikka Nurmijärven Krannilan alueelle.



13. Uusi lähiliikuntapaikka Rajamäen vanhan urheilupuiston alueelle.
(Kuvassa merkattuna vihreällä Rajamäen lähiliikuntapaikat, joista 2-A on Rajamäen koulun lähiliikuntapaikka, 2-B on Rajamäen skeittipuisto ja 2-C on Rajamäen frisbeegolf radan aloituspaikka).



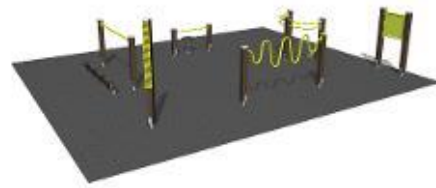
(Karttapohjat Lipas.fi)

LÄHILIIKUNTAPAikkojen TOIMINTOJA

“Jokainen paikka voi aktivoida liikkumaan” - Puuha Group

Liikunnalliset toiminnot

Valmiit liikuntapuistot



Ulkokuntoiluvälineitä



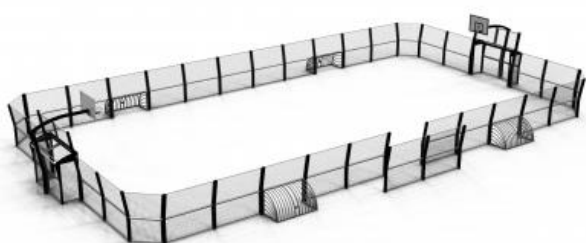
Seniorikuntoiluvälineitä



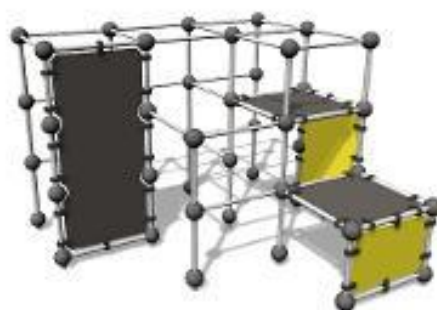
Lapsille suunnattuja toimintoja



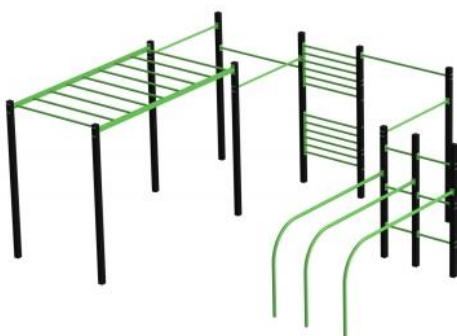
Monitoimiareenat



Parkour



Street workout



Koripallokorit



Frisbeegolf



Skoottaus- ja skeittipaikat



Pumptrack rata



Interaktiiviset toiminnot (kuvassa palloseinä)



Muita lähiliikuntapaikan toimintoja

Penkit



Roska-astia



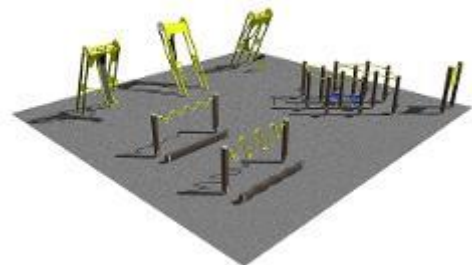
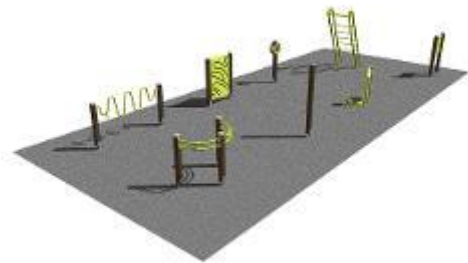
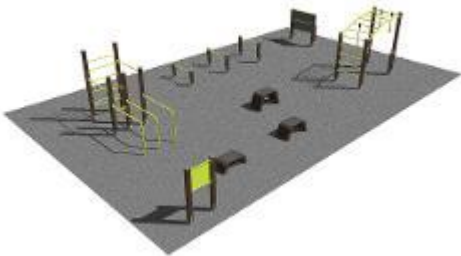
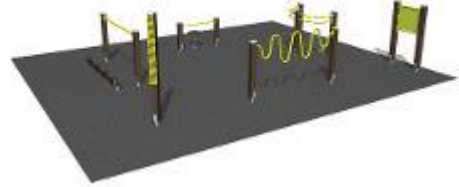
Puistokyltit



Ylläolevat toiminnot ovat <https://www.lappset.fi/> ja <https://www.puuha.com/etusivu.html> sivustoilta.

Valmiit liikuntapuistot aikuisille ja ikääntyneille

Puistojen hinnat alkaen 6 590€.



Ylläolevat puistot ovat <https://www.lappset.fi/> ja <https://www.puuha.com/etusivu.html> sivustoilta.

KEHITTÄMISUUNNITELMA LÄHILIIKUNTAPAIKOISTA AIKUISILLE JA IKÄÄNTYNEILLE SUUNNATTUNA

Kaikissa tämän kehittämissuunnitelman esimerkeissä on valittu toiminnot Puuha Group Oy:n ja Lappset Group Oy:n tuotteista. Näiden valmistajien tuotteet ovat kotimaisia, laadukkaita ja turvallisia. Lisäksi Nurmijärven kunta on jo aiemmin rakennetuissa lähiliikuntapaikoissa käyttänyt näiden valmistajien tuotteita. Lisäksi näiden valmistajien sivuilta löytyivät tuotteille hinnat, joiden avulla toimintokustannusarvio oli helpompi toteuttaa. Suunnitelmassa olevat hinnat eivät sisällä arvonlisäveroa eikä tuotteen kasausta tai asennusta.

Suunnitelman tavoitteena on antaa ideoita ja luonnoksia lähiliikuntapaikoista, jotka ovat kohdennettu aikuisille ja ikääntyneille. Lisäksi suunnitelmat antavat suuntaa antavia tietoja kustannusarvioista. Asukaskyselyn pohjalta kehittämiskohteeksi nousi erityisesti ulkokuntolaitteiden puute ympäri kuntaa. Tämä kehittämissuunnitelma kohdistuu erityisesti ulkokuntolaitteita sisältävän lähiliikuntapaikan suunnittelun tueksi tulevaisuuden lähiliikuntapaikka rakentamiseen.

Alla olevissa lähiliikuntapaikka luonnoksissa on käytetty selkeitä kuvia toiminnoista. Lisäksi kuvan yläpuolella on kirjoitettu valmistajan käyttämä toiminnon nimi sekä hinta ilman arvonlisäveroa.

Taulukoiden alle on laskettu toimintojen hinnat yhteensä sekä lisätty arvioitu pohjatöiden hinta. Perustamiskustannuksien hinta sisältää kuivatetun rakennekerroksen 100-150 €/m². Hinnat eivät sisällä välineiden asennuksia eikä tarvittavia joustomattoja. Kustannusarviot tässä työssä ovat vain suuntaa antavia.

Tämä lähiliikuntapaikka suunnitelma sisältää 4 erilaista luonnosta, joista kaksi on kohderyhmäisesti suunnattuna aikuisille ja ikääntyneille (taulukot 1 ja 2) sekä kaksi aikuisille suunnattuna (taulukot 3 ja 4). Kaikki suunnitelmassa olevat lähiliikuntapaikat ovat kuitenkin kaikille avoimia liikuntapaikkoja. Nämä kohteet on suunniteltu Nurmijärven Krannilan alueelle, Rajamäen vanhan urheilupuiston alueelle sekä Klaukkalan kuntoportaiden läheisyyteen. Suunnitelmia voidaan hyödyntää myös muualle kunnan alueille.

Lähiliikuntapaikkaluonnostaulukot 1 ja 2 keskittyvät kokonaisvaltaisesti koko kehon lihasryhmien ja tasapainon harjoitteluun.












Lähiliikuntapaikkaluonnostaulukot 3 ja 4 keskittyvät enemmän keski- ja ylävartalon lihasten harjoitteluun porrasharjoittelun tueksi.

Kaikissa taulukoissa on otettu lisäksi huomioon liikuntatoimintojen lisäksi muita lähiliikuntapaikassa olevia toimintoja, kuten penkit, roska-astiat sekä opastekyltit.

Lähiliikuntapaikka luonnokset Kirkonkylän Krannilan alueelle ja Rajamäen vanhalle urheilukentälle

Kartoista kohteet 12 ja 13.

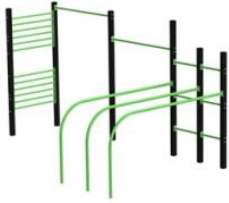






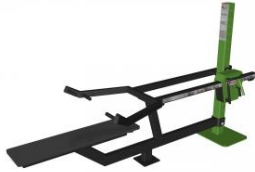



Lappset Groupin toiminnoilla luonnos

<p>Lähiliikuntapaikka sisältää:</p> <p>Toiminnallisen harjoittelun telineen (1)</p> <p>Lihaskuntolaitteita eri lihasryhmille kehonpainolla (2–5)</p> <p>Tasapainotoimintoja (6–8)</p> <p>Muut toiminnot (9–11)</p>	<p>1. Dip'n fly 3360€</p> 	<p>2. Sit-up 1954€</p> 
<p>3. Leg press 4 408€</p> 	<p>4. Back 4 302€</p> 	<p>5. Chest 4 302€</p> 
<p>6. Jousipenkki 1763€</p> 	<p>7. Tukikaide 900€</p> 	<p>8. Tasapainopuomi 801€</p> 
<p>9. Penkki 380€</p> 	<p>10. Roska-astia 362€ kiinnitys erikseen</p> 	<p>11. Puistokyltti 988€</p> 

Taulukko 1. Lähiliikuntapaikkaluonnos (Toiminnot: <https://www.lappset.fi/>)

Kustannusarvio toiminnoista: 23 520€ Pohjatyöarvio: 20 000€ **YHTEENSÄ= 43 520€**

Puuha Groupin toiminnoilla luonnos

<p>Lähiliikuntapaikka sisältää:</p> <p>Toiminnallisen harjoittelun telineen (1)</p> <p>Tasapainoharjoitteille toimintoja (2-4)</p> <p>Lihaskuntolaitteita eri lihasryhmille painopakalla (5-8)</p> <p>Muut toiminnot (9-11)</p>	<p>1. Street workout S 3350€</p> 	<p>2. Nojailukaide 530€</p> 
<p>3. Tasapainopuomi 245€</p> 	<p>4. Kuutio 185 €</p> 	<p>5. Vaakasoutulaite 4580€</p> 
<p>6. Jalkakyykky 4580€</p> 	<p>7. Selänojenus, dippi, vatsapenkki ja kiinnitystolppa 4755€</p> 	<p>8. Penkkipunnerrus 4580€</p> 
<p>9. Penkki 480€</p> 	<p>10. Roska-astia 230€ kiinnitys erikseen</p> 	<p>11. Puistokyltti 365€</p> 

Taulukko 2. Lähiliikuntapaikkaluonnos (Toiminnot: <https://www.puuha.com/etusivu.html>)

Kustannusarvio toiminnoista: 23 880€ Pohjatyöarvio: 20 000€ **YHTEENSÄ = 43 880€**

Lähiliikuntapaikka luonnos Klaukkalan kuntoportaille

Kartoista kohde 11.

Lappset Groupin toiminnoilla

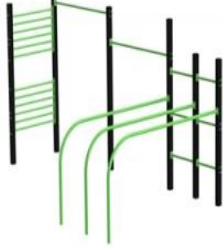







<p>Lähiliikuntapaikka sisältää:</p> <p>Toiminnallisen harjoittelun telineet (1-2)</p> <p>Lihaskuntolaitteita eri lihasryhmille kehonpainolla (3-5)</p> <p>Muut toiminnot (6-8)</p>	<p>1. Dip`n fly 3 360€</p> 	<p>2. Pull-up 2 059€</p> 
<p>3. Chest 4 302€</p> 	<p>4. Sit up 1954€</p> 	<p>5. Back 4 302€</p> 
<p>6. Penkki 541€</p> 	<p>7. Roska-astia 362€ kiinnitys erikseen</p> 	<p>8. Opaskyltti 988€</p> 

Taulukko 3. Lähiliikuntapaikkaluonnos (Toiminnot: <https://www.lappset.fi/>)

Kustannusarvio toiminnoista: 17 868€ Pohjatyöarvio: 20 000€

YHTEENSÄ = 37 868€

Puuha Groupin toiminnoilla

<p>Lähiliikuntapaikka sisältää:</p> <p>Toiminnallisen harjoittelun telineen (1)</p> <p>Lihaskuntolaitteita eri lihasryhmille painopakka laitteilla (2–5)</p> <p>Muut toiminnot (6–8)</p>	<p>1. Street workout S 3350€</p> 	<p>2. Vinopenkki 4580€</p> 
<p>3. Ylätaljavelolaite 4580€</p> 	<p>4. Selänojennus, dippi, vatsapenkki ja kiinnitystolppa 4755€</p> 	<p>5. Vaakasoutulaite 4580€</p> 
<p>6. Penkki 375€</p> 	<p>7. Roska-astia 230€ kiinnitys erikseen</p> 	<p>8. Opastamiskyltti 365€</p> 

Taulukko 4. Lähiliikuntapaikkaluonnos (Toiminnot: <https://www.puuha.com/etusivu.html>)

Kustannusarvio toiminnoista: 22 815€ Pohjatyöarvio: 20 000€

YHTEENSÄ= 42 815€

