

Janina Lankinen

Kehittämissuunnitelma lähiliikuntapaikoista Nurmijärven kunnalle



Nurmijärvi

Liikunnanohjaaja AMK
Liikunnan ja vapaa-ajan
Koulutus
Syksy 2019



KAMK • University
of Applied Sciences

Tiivistelmä

Tekijä: Lankinen Janina

Työn nimi: Kehittämissuunnitelma lähiliikuntapaikoista Nurmijärven kunnalle

Tutkintonimike: Liikunnanohjaaja (AMK), liikunnan ja vapaa-ajan koulutus

Asiasanat: Lähiliikuntapaikka, Terveiden edistäminen, Liikuntapaikkarakentaminen, Suunnittelu

Opinnäytetyön tarkoituksena oli laatia kehittämissuunnitelma lähiliikuntapaikoista Nurmijärven kunnalle. Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Nurmijärven kunta. Opinnäytetyö eteni konstruktiivisen mallin mukaisesti ja työ toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä.

Kehittämistyön tavoitteena oli antaa tietoa siitä, minne lähiliikuntapaikkoja tulisi sijoittaa ja mitä toimintoja ne sisältäisivät Nurmijärven kunnan alueella. Kehittämissuunnitelma toimii työkaluna Nurmijärven kunnan lähiliikuntapaikkojen suunnittelussa lähivuosina. Lähiliikuntapaikkojen kohderyhmänä toimivat tässä opinnäytetyössä aikuiset ja ikääntyneet.

Tiedonhankintamenetelminä käytettiin havainnointia ja kyselyä. Kohderyhmältä kartoitettiin syksyllä 2019 sähköisen kyselyn avulla tarpeita ja toiveita lähiliikuntapaikkojen suhteen Nurmijärven kunnan alueella. Kyselyn järjestäjänä toimi Nurmijärven kunta. Kyselyyn osallistui 409 henkilöä. Kyselyn tuloksia hyödynnettiin kehittämistyössä. Lisäksi kehittämissuunnitelmaa varten kartoitettiin Nurmijärven kunnan lähiliikuntapaikat syksyn 2019 aikana.

Opinnäytetyöprosessin tuloksena syntyi lähiliikuntapaikkojen kehittämissuunnitelma Nurmijärven kunnalle. Kehittämissuunnitelman avulla Nurmijärven kunta voi kehittää lähiliikuntapaikkoja ja niiden suunnittelua tulevaisuudessa.

Abstract

Author(s): Lankinen Janina

Title of the Publication: A development plan focused on neighbourhood sports facilities for the municipality of Nurmijärvi

Degree title: Bachelor of Sports and Leisure Management

Keywords: Neighbourhood sports sites, health promotion, sport facilities, planning

The purpose of the thesis was to create a development plan for local sports facilities for the municipality of Nurmijärvi. The thesis is commissioned by the municipality of Nurmijärvi. The thesis proceeds according to a constructive model and the work was carried out as a functional thesis.

The aim of the development work was to provide information on where local sports facilities should be located and what activities they should include in the municipality of Nurmijärvi. The development plan will serve as a tool for the planning of local sports facilities in the municipality of Nurmijärvi in the next few years. The target group of the local neighbourhood sports sites were adults and the elderly and their design in the future.

Observation and questionnaire were used as methods of information acquisition. In the autumn of 2019, an electronic survey of the target group was carried out to determine the needs and wishes concerning local sports facilities in the municipality of Nurmijärvi. The survey was organized by the municipality of Nurmijärvi. 409 people participated in the survey. The results of the survey were utilized in the development task. In the fall of 2019, the local neighbourhood sports sites of the municipality of Nurmijärvi were mapped for the development plan.

As a result of the thesis process, a plan for the development of local neighbourhood sports facilities was created for the municipality of Nurmijärvi. The development plan will enable the municipality of Nurmijärvi to develop local neighbourhood sports facilities and their future planning.

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Kehittämistyön tausta ja tarkoitus	3
2.1	Toimeksiannon esittely ja lähtökohdat kehittämistyölle	3
2.2	Kehittämistyön tavoite ja tarkoitus	4
2.3	Kehittämistehtävät.....	4
2.4	Työn merkitys opinnäytetyön tekijälle	5
3	Terveyden edistäminen	6
3.1	Terveyden edistäminen kunnissa.....	6
3.1.1	Lainsäädäntö ja ohjelmat koskien terveyden edistämistä kunnissa.....	7
3.1.2	Terveysliikunnan ja liikkumisen suositukset aikuisille ja ikääntyneille	8
3.2	Terveyden edistämisen rajoittavat tai estävät tekijät.....	11
4	Lähiliikuntapaikat terveyden edistäjinä.....	13
4.1	Lähiliikuntapaikka.....	13
4.2	Lähiliikuntapaikat Suomessa.....	14
4.3	Lähiliikuntapaikkojen avustukset	15
4.4	Terveyttä edistävät lähiliikuntapaikat aikuisille ja ikääntyneille.....	15
4.4.1	Fyysisen aktiivisuuden lisääminen.....	16
4.4.2	Lihaskuntoharjoittelu lähiliikuntapaikoissa.....	17
5	Lähiliikuntapaikkojen suunnittelu	19
5.1	Osallistava suunnittelu	19
5.2	Lähiliikuntapaikkojen ominaisuudet.....	20
5.2.1	Sijainti ja esteettömyys	21
5.2.2	Turvallisuus.....	21
5.2.3	Viihtyvyys	23
6	Opinnäytetyön toteutusprosessi	24
6.1	Aloitusvaihe	25
6.2	Suunnitteluvaihe	25
6.3	Esivaihe	26
6.4	Työstövaihe.....	26

6.5	Tarkistusvaihe	27
6.6	Viimeistelyvaihe	28
6.7	Valmis tuotos	28
7	Kehittämisprosessi	29
7.1	Havainnointi ja kartoitus.....	29
7.2	Kysely.....	30
7.3	Kyselyn tulokset	32
7.4	Lähiliikuntapaikkojen kehittämissuunnitelma Nurmijärven kunnalle	40
8	Pohdinta	42
8.1	Opinnäytetyöprosessin arviointi	42
8.2	Tulosten arviointi ja johtopäätökset	43
8.3	Kehittämistyön arviointi ja pohdinta.....	45
8.4	Luotettavuus ja eettisyys	46
8.5	Työn merkitys toimeksiantajalle	47
8.6	Ammatillinen kehittyminen	48
8.7	Jatkokehittämismahdollisuudet	49
	Lähteet	50
	Liitteet	

1 Johdanto

Vaihtoehtoja löytyy kaikille. Ulkokuntoharjoittelussa maksimoidaan aika ja tila yksinkertaistamalla tehokas kehonpainoharjoittelu, mikä parantaa voimaa, nopeutta ja liikkuvuutta (Irene Lewis – Mccormick, 2019).

Opinnäytetyön tarkoituksena on luoda kehittämissuunnitelma lähiliikuntapaikoista Nurmijärven kunnalle. Opinnäytetyön toimeksiantajana toimii Nurmijärven kunta. Opinnäytetyö toteutetaan yhteistyössä kunnan liikuntapalveluiden kanssa. Tavoitteena tällä toiminnallisella opinnäytetyöllä on luoda suunnitelma, jota kunta voi kustannusarvioiden puitteissa lähteä toteuttamaan lähivuosina. Lähiliikuntapaikkojen kehittämissuunnitelman kohderyhmänä ovat tässä kehittämistyössä aikuiset ja ikääntyneet. Työ sisältää tämän teoreettisen teoksen sekä erillisen kuvilla varustetun lähiliikuntapaikkojen kehittämissuunnitelman.

Lähiliikuntapaikka on päivittäiseen liikuntaan tarkoitettu, vapaassa ja maksuttomassa käytössä oleva liikuntapaikka, joka sijaitsee käyttäjien helposti ja turvallisesti saavutettavassa paikassa. Uuden lähiliikuntapaikan luominen lähtee alueen paikallisista tarpeista ja lähtökohdista. Keskeisimpinä tavoitteina ovat myös paikan liikunnallinen monikäyttöisyys, ympärivuotinen käyttömahdollisuus sekä viihtyvyys. (Liikuntapaikkarakentamisen suunta 2011, 30.)

Tässä opinnäytetyö raportissa esitetään aluksi kehittämistyön lähtökohdat, toimeksiantaja, kehittämistyöni tavoitteet ja tarkoitus sekä opinnäytetyötä ohjaavat tutkimuskysymykset eli kehittämistehtävät. Seuraavissa luvuissa käsitellään teoreettista viitekehitystä terveyden edistämisestä kunnassa sekä avataan lähiliikuntapaikka käsitettä tarkemmin. Lähiliikuntapaikka käsitteen avaamisen jälkeen syvennyttään lähiliikuntapaikkojen suunnitteluun. Suunnittelukappaleen jälkeen esitellään opinnäytetyöprosessin etenemismalli. Tämän jälkeen käydään läpi kehittämistyöprosessia, joka sisältää kartoituksen lähiliikuntapaikoista, asukaskyselyn ja kyselyn tulokset sekä suunnitelman sisällön. Viimeisessä luvussa arvioidaan ja pohditaan kehittämistyön tuloksia, johtopäätöksiä sekä työn merkitystä työntekijän ja toimeksiantajan näkökulmista.

Opinnäytetyöprosessi etenee konstruktiivisen mallin mukaisesti. Opinnäytetyössä käydään läpi kaikki seitsemän eri konstruktiivisen mallin vaihetta. Tämä konstruktiivinen malli sisältää koko kehittämistoiminnan riittävän ymmärtämisen ja hallinnan. Tarkoittaen sitä, että se sisältää kehittämishankkeen huolellisen suunnittelun, hankkeen eri vaiheistuksen, toimintaa oppimisesta,

osallisuudesta, tutkimuksellisesta kehittämisoitteesta sekä monipuolisesta menetelmien osaamisesta. Tässä mallissa korostuu yhteisöllinen ja osallistava näkökulma. (Salonen 2013, 16.) Prosessi korostaa osallistavaa näkökulmaa, joka otetaan huomioon asukaskyselyn avulla. Tiedonkeruun menetelmänä käytetään kyselyn lisäksi havainnointia.

2 Kehittämistyön tausta ja tarkoitus

2.1 Toimeksiannon esittely ja lähtökohdat kehittämistyölle

Helposti saavutettavissa olevat laadukkaat ulkoilureitit, ulkoliikuntapaikat ja lähiluontokohteet lisäävät kuntalaisten viihtyvyyttä. Vapaa-ajan toimintaan ja harrastamiseen kunta tarjoaa kattavan valikoiman vaihtoehtoja kaiken ikäisille kuntalaisille. (Kuntastrategia 2018–2025, 4–8.)

Väkiluvultaan Nurmijärvi on Suomen suurin maalaiskunta. Asukasluku vuonna 2017 oli 42 159 henkilöä. Päätaajamat kunnassa ovat Klaukkala, Nurmijärven kirkonkylä ja Rajamäki. Kokonaispinta-ala on 367,36 neliökilometriä. (Nurmijärvi pähkinäkuoressa 2018, 3.)

Opinnäytetyön toimeksiantonani oli tehdä kehittämissuunnitelma lähiliikuntapaikoista Nurmijärven kunnalle. Nurmijärven kunta toimi työssäni toimeksiantajana. Toimin opinnäytetyössäni yhteistyössä Nurmijärven kunnan liikuntapalveluiden kanssa, jotka tuottavat erilaisia liikuntapalveluita kuntalaisille ja ovat osana kehittämässä lähiliikuntapaikkoja kunnan alueella.

Kehittämissuunnitelma sisältää lähiliikuntapaikkojen kartoituksen Nurmijärven kunnan alueella sekä idealuonnoksia, jotka ovat luotu toimeksiannon kanssa sovittujen alueiden kehittämiseksi aikuisille ja ikääntyneille suunnattuna. Suunnitelmassa on idealuonnoksia aikuisille ja ikääntyneille soveltuvista lähiliikuntapaikoista, jotka suunniteltiin kyselyyn tulleiden vastausten ja kehittämissuunnitelman avulla. Tulevaisuudessa suunnitelmaa voidaan kunnassa toteuttaa kustannusarvioiden puitteissa.

Kehittämissuunnitelman avulla Nurmijärven kunta voi hyödyntää tuotostani uusien lähiliikuntapaikkojen kehittämisessä lähivuosina kunnassa. Kehittämissuunnitelma antaa tietoa kunnalle olemassa olevista liikuntapaikoista sekä auttaa kuntaa kehittämään uusia vaihtoehtoja lähiliikuntapaikkojen toteuttamiseksi. Kehittämistyö antaa myös tietoa kunnalle siitä, miksi ja minne kehittämissuunnitelmassa olevat lähiliikuntapaikat tulisi rakentaa kuntaan (kehittämistehtävä 1, teoria, kartoitus ja tarve), millaisia lähiliikuntapaikkoja kuntalaisille tulisi rakentaa (kehittämistehtävä 2, toimeksianto ja kyselyn tulokset) ja millaisia lähiliikuntapaikkatoimintoja uuden lähiliikuntapaikan tulisi sisältää kohderyhmiä aikuiset ja ikääntyneet huomioiden (kehittämistehtävä 3, teoria ja kyselyn tulokset). Kehittämistehtävät ovat tarkemmin kuvattuna luvussa 2.3.

2.2 Kehittämistyön tavoite ja tarkoitus

Opinnäytetyön tavoite kertoo sen, mitä hyötyä työstä on toimeksiantajalle ja opiskelijalle oman ammatillisen osaamisen kehittämisessä kohti asiantuntijuutta. Tavoite selventää kenelle ja millaista tietoa opinnäytetyön avulla saavutetaan. (Kajaanin ammattikorkeakoulu 2019.)

Tavoitteenani on luoda lähiliikuntapaikkojen kehittämissuunnitelma Nurmijärven kunnalle, joka tarjoaa liikuntamahdollisuuksia aikuisille ja ikääntyneille kunnassa. Kehittämissuunnitelman avulla Nurmijärven kunta voi lähitulevaisuudessa kehittää kunnan lähiliikuntapaikkaverkoston rakentamalla uusia, terveyttä ja hyvinvointia lisääviä lähiliikuntapaikkoja suunnitelman pohjalta. Kehittämistyöni sisältää tietoa kunnalle lähiliikuntapaikkojen hyödyistä terveyden edistämiseksi, idealuonnoksia lähiliikuntapaikoista Nurmijärven kunnan alueelle sekä tietoa siitä, millaisia lähiliikuntapaikkoja kuntalaiset haluavat Nurmijärven kuntaan tulevaisuudessa. Tämä lähiliikuntapaikkojen kehittämissuunnitelma on tarkoitus toimia suunnitelmana tuleville lähiliikuntapaikoille lähivuosina kustannusarvioiden puitteissa.

2.3 Kehittämistehtävät

Tutkittavaan kohteeseen liittyy aina jokin ongelma, joka halutaan ratkaista. Ongelman ratkaisun kautta pyritään kohteen parantamiseen. Ratkaisemalla ongelmia yhteiskunta kehittyy ja sitä kautta maailma paranee. (Kananen 2010, 18.)

Tutkimusongelma ratkeaa oikein valituilla tutkimuskysymyksillä. Niitä voi olla yksi tai useampi. Kysymysten muoto on tärkeä, sillä kysymykset tuottavat kysymyksen mukaisia vastauksia ja ratkaisuja. Kysymykset voivat olla etsiä vastauksia sanoilla mitä? miten? kuinka? miksi? tai paljonko? (Kananen 2010, 19.)

Tutkimuskysymykset pohjautuvat tutkimusongelmaan, joihin saadaan kysymysten avulla vastauksia, jotka ratkaisevat tutkimusongelman. Asettamalla tutkimuskysymykset oikein ja löytämällä niihin vastaukset, ongelma voidaan ratkaista. Tutkimusongelma, tutkimuksen tulokset- ja vastaukset muodostavat opinnäytetyön metarungon. (Kananen 2010, 18–19.)

Tässä työssä tutkimuskysymyksinä toimivat kehittämistehtävät, joihin opinnäytetyössäni lähden etsimään vastauksia. Kehittämissuunnitelmani perustuu kehittämistehtävien avulla saatuihin vastauksiin.

Kehittämistehtävät, joihin lähden hakemaan vastauksia:

1. Miksi ja minne lähiliikuntapaikkoja tulisi rakentaa kuntaan?
2. Millaisia lähiliikuntapaikkoja kunnan tulisi rakentaa?
3. Millaisia toimintoja lähiliikuntapaikan tulisi sisältää kohderyhmiä aikuiset ja ikääntyneet huomioiden?

2.4 Työn merkitys opinnäytetyön tekijälle

Opinnäytetyön osaamistavoitteena on kehittää ja osoittaa opiskelijan valmiuksia soveltaa tietoaan ja taitojaan ammattiopintoihin liittyvissä käytännön asiantuntijatehtävissä. Opinnäytetyössä syvennetään ammatillista osaamista TK-toiminnasta yhteistyössä prosessiin osallistuvien kanssa. Opiskelija opinnäytetyössään osoittaa hallitsevansa kriittisen, tutkimuksellisen, kehittävän ja eettisen ajattelun asiantuntijuutensa kehittymisen perustana. (Opinto-opas 2016–2017.)

Tämän kehittämissuunnitelman avulla toimin osaltani kotikuntani kehittämistyössä, josta on myös tulevaisuudessa itselleni hyötyä. Tulevaisuudessa oma työllistyminen ja mielenkiinnon kohteet suuntautuvat erityisesti lähiliikunnan pariin yrittäjän polulla. Kehittämissuunnitelman kirjoittamisessa oma asiantuntijuus vahvistuu aihealueesta sekä tieteellisen tekstin kirjoittaminen kehittyi. Oman ammatillisen osaamisen kehittymisen tueksi asetan tavoitteeksi myös oppia työstäni aikataulutuksen hallitsemista sekä toimeksiannon kanssa toimivan yhteistyön merkityksen tärkeyttä. Lisäksi tämä opinnäytetyöprojekti vahvistaa ja antaa uusia näkökulmia liikunta-alan monipuolisuudesta.

Kehitystyön kautta tavoitteenani on oppia ja sisäistää näkökulmia ulkoliikuntapaikkojen hyödyistä, niiden suunnittelusta ja saada avaimia niiden rakentamiseen eli siihen, millainen prosessi kokonaisuudessaan lähiliikuntapaikkojen suunnittelu on. Opinnäytetyö antaa arvokasta tietoa minulle siitä, minkälaista tietopohjaa tarvitaan, jotta voidaan lähteä suunnittelemaan ja kehittämään lähiliikuntapalveluita kuntasektorilla. Tavoitteena on luoda kehittämissuunnitelma, jota toimeksiantaja voi hyödyntää tulevaisuudessa palveluidensa kehittämisessä ja samalla toimia asiantuntijana tässä opinnäytetyössä ja siihen liittyvissä aiheissa.

3 Terveyden edistäminen

Terveyden edistämällä viitataan päivittäisiin asioihin, joiden oletetaan lisäävän ihmisten hyvinvointia tai auttavan heitä välttymään sairauksilta (Fogelholm, Vuori & Vasankari 2011, 187). Maailman terveysjärjestö World Health Organization (WHO) on määritellyt vuonna 1986 terveyden edistämisen prosessiksi, joka antaa yksilöille ja yhteisöille entistä paremmat mahdollisuudet hallita terveyttään ja siihen vaikuttavia taustatekijöitä (Näslindh-Ylispangar 2012, 121). Terveyden edistämisessä keskeistä on moniammatillinen ja monitieteinen yhteistyö, jonka avulla pyritään löytämään kansalaisten terveyttä, hyvinvointia ja elämän laatua edistäviä ratkaisuja (Pietilä & Terkamo-Mosio 2019, 15).

3.1 Terveyden edistäminen kunnissa

Kunnan toiminnasta vastuussa on kunnan johto. Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen on kaikkien eri toimialojen tehtävä. Kunnassa tulisi olla kunnanhallituksen hyväksymä johtamisjärjestelmä, jossa olisi määritelty hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen johtamisvastuut, työnjako ja koordinointi eri toimialojen kesken. Lisäksi tulisi olla selkeät toiminnan suunnittelu-, seuranta ja arviointivastuut. Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen johtamisen tulisi tukea niin toimialat ylittävää, verkostoituvaa kuin monialaisiin kumppanuuksiin perustuvaa toimintaa. Näiden lisäksi tulisi mahdollistaa yhteistyö myös kunnan ulkopuolisten toimijoiden ja organisaatioiden kanssa. (Tukia, Lehtinen, Saaristo & Vuori 2011, 23.)

Kunnissa tulisi panostaa heikoimmassa asemassa olevia, joille tulisi hakea uusia tapoja järjestää palveluita sekä samalla vahvistaa soveltavan liikunnan peruspalveluluonnetta. Kaikille avoimen liikuntatoiminnan merkitys liikunnan harrastamisessa korostuu. (Rikala 2015, 35–37.) Lisäksi Tukia ym. (2011, 13–14) mukaan terveyden edistämiseen liittyvissä päätöksissä tulee huomioida useita näkökulmia ja pyrkiä pohtimaan päätösten vaikutuksia monella eri tasolla. Voimavarojen kohdentaminen kuntalaisten terveyttä parhaiten edistäviin toimiin käytettävistä olevista voimavoista edellyttää riittävää tietoa vaihtoehtoisista keinoista, niiden vaikuttavuudesta ja siitä, mitä terveydenedistämistoimia omassa kunnassa on tähän asti tehtynä. Päätöksenteon tueksi tarvitaan tieteellistä näyttöä terveydenedistämisasiivisyydestä. Tieto kunnan tekemästä kansanterveystyöstä antaa arvokasta tietoa tällöin siitä, mihin hyvinvoinnin ja terveyden edistämistoimiin kunnan toiminta on painottunut ja millaista terveydenedistämisasiivisuutta olisi tarve lisätä.

Myös suositukset iäkkäiden turvallisen ja säännöllisen ulkonaliikkumisen edistämiseksi ovat tärkeä huomioida. Nämä Ikänsitutiutin suositukset perustuvat Voimaa Vanhuuteen -ohjelmassa (2005–2010) ja Liikkeessä-projektissa (2002–2005) kehitettyihin hyviin toimintatapoihin ja Julkilausumaan iäkkäiden ulkona liikkumisen edistämiseksi (2007). Näiden suositusten tavoitteena on kannustaa kuntia huolehtimaan ulkoilu osaksi iäkkäiden arkea. Suositusten tarkoituksena on jäsentää kunnan eri toimialojen, järjestöjen sekä muiden eri toimijoiden tehtäviä iäkkäiden ulkoilun edistämiseksi. Painotuksia on kohdennettu esimerkiksi iäkkäiden osallisuuteen ja lähiliikuntaympäristöjen kehittämiseen. (Ikäinstituutti 2017.)

3.1.1 Lainsäädäntö ja ohjelmat koskien terveyden edistämistä kunnissa

Terveydenhuoltolain (1326/2010) tarkoituksena on nostaa hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen keskeiseksi painoalueeksi kuntien toiminnassa. Tämän lain yhtenä tehtävänä on edistää ja ylläpitää väestön terveyttä, hyvinvointia, työ- ja toimintakykyä ja sosiaalista turvallisuutta sekä kaventaa yhteiskuntamme väestöryhmien välisiä terveyseroja. Lisäksi kunnan tulee strategisessa suunnittelussa asettaa terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen tavoitteet ja määritellä niitä tukevat toimenpiteet. (Tukia ym. 2011, 11–12.)

Valtioneuvosto teki vuonna 2001 periaatepäätöksen Terveys 2015 -kansanterveysohjelmasta, jossa linjattiin kansalliset terveystavoitteet. Tätä Terveys 2015-ohjelmaa voidaan kutsua yhteistyöohjelmaksi, joka ulottuu yli hallintosektoreiden ja toimii laajana runkona yhteiskunnan eri osa-alueilla kehitettävälle terveyden edistämelle. Tavoitteet keskeisessä kansallisessa terveystoiminnassa on terveiden ja toimintakykyisten elinvuosien lisääminen sekä väestöryhmien välisten terveyserojen kaventaminen. (Tukia ym. 2011, 12.)

Vuonna 2006 annettiin Terveyden edistämisen laatusuositus, jonka tavoitteena oli väestön hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen nostaminen kaikissa kunnissa yhdeksi toiminnan painoalueeksi. Tähän tarvittaisiin terveyden edistämisen rakenteiden arviointia, johtamisen kehittämistä, yhteistyötä ja työnjakoa, hyvinvointiosaamisen vahvistamista ja toiminnan tasaista seuranta ja arviointia sekä voimavarojen suuntaamista ehkäisevään työhön. Tämä laatusuositus on suunnattu työvälineeksi terveydenhuollon ja kunnan muiden hallinnonalojen työntekijöille sekä lisäksi päätäjille. (Tukia ym. 2011, 13.)

Liikuntalain (390/2015) tavoitteena on edistää eri väestöryhmien mahdollisuuksia harrastaa liikuntaa, edistää hyvinvointia ja terveyttä, väestön fyysisen toimintakyvyn ylläpitämistä ja sen parantamista, lasten ja nuorten kasvua sekä kehitystä sekä eriarvoisuuden vähentämistä väestön liikunnassa. Lain tavoitteiden lähtökohtina ovat tasa-arvo, yhteisöllisyys, monikulttuurisuus, terveet elämäntavat, yhdenvertaisuus, ympäristön kunnioittaminen ja kestävä kehitys. (Liikuntalaki 390/2015 § 2.) Lisäksi liikuntalaki (390/2015) määrittää luvussa 1 pykälä 5:ssä kunnan vastuun paikallistason liikunnan luomiselle. Lain ensimmäinen kohta määrittää, että kunnan tulee järjestää liikuntapalveluita sekä edistää kunnan asukkaiden terveyttä ja hyvinvointia luomalla edistävää liikuntaa eri kohderyhmät huomioiden. Kolmannessa kohdassa kunnan tulee rakentaa ja ylläpitää liikuntapaikkoja kunnan asukkaille. (Liikuntalaki 390/2015 § 5.)

Kunnan tulee lisäksi liikuntaa koskevissa keskeisissä päätöksissä kuulla asukkaitaan osana kuntalain (365/1995) § 27:ssä säädettyä pykälää, minkä mukaan kunnan velvollisuus on huolehtia asukkaiden osallistamisen- ja vaikuttamisen mahdollisuuksista. Kunnan tulee lisäksi arvioida asukkaitensa liikunta-aktiivisuutta osana terveydenhuoltolain (1326/2010) 12 §:ssä tarkoitettua terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä. (Liikuntaneuvosto 2015, 46.)

Liikuntalain (390/2015) 2§ lisäksi valtion liikuntaneuvoston tehtävänä 2§ kohdan 5 c mukaan on antaa lausunto liikuntapaikkojen perustamishankkeiden rahoitussuunnitelmasta sekä perustamiskustannuksiin myönnettävistä avustuksista. (Valtion neuvoston asetus liikunnan edistämisestä 550/2015 § 2). Lisäksi liikuntalain 8§ (1998) tavoitteena on, että avustuksilla edistetään erityisesti laajojen käyttäjäryhmien tarpeisiin tarkoitettujen liikuntapaikkojen rakentamista, hankkimista ja niiden peruskorjaamista sekä varustamista (Liikuntaneuvosto 2015, 48).

3.1.2 Terveysliikunnan ja liikkumisen suositukset aikuisille ja ikääntyneille

Terveyksunto sisältää fyysisen kunnan tekijät, joilla on yhteyksiä terveyteen ja fyysiseen toimintakykyyn. Terveysliikuntaa on fyysinen aktiivisuus, joka tehokkaasti ja turvallisesti parantaa terveyksuntaa tai ylläpitää jo valmiiksi hyvää terveyksuntaa. Hyvä terveyksunto sisältää hyvän kestävyuden eli aerobisen kunnan, liikkeiden hallinnan ja tasapainon eli motorisen kunnan, lihasvoiman, lihaskestävyyden ja nivelten liikkuvuuden ja luun vahvuuden eli tuki- ja liikuntaelimistön kunnan sekä lisäksi sopivan painon ja vyötärön ympäröyksen. (Fogelholm ym. 2011,73.)

Terveysliikunnan suositukset perustuvat yhteiseen näkemykseen tieteellisestä näytöstä ja liikunnan ja terveyden annos-vastesuhteista. Liikunnan annos määräytyy sen kestoajan, toistotiheyden, liikuntamuodon ja kuormittavuuden kautta. Liikunnan ja terveyden yhteyksien tutkimuksessa on käytetty monia terveyden vastemuuttujia. Esimerkiksi yleisiä tuki- ja liikuntaelimestön vastemuuttujia ovat luuston vahvuus ja lihasvoima. Lisäksi yleisimmät kansanterveydellisesti keskeiset sairaudet vaikuttavat suositusten painotuksiin. UKK-instituutin liikuntapiirakka on luotu auttamaan terveysliikuntasuositusten hahmottamisessa. (Fogelholm ym. 2011, 59–67.)

Vuonna 2019 uudistunut suomalainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille perustuu amerikkalaiseen suositukseen, joka on päivitetty 2018. Tämä päivitetty aikuisten liikkumisen suositus huomioi liikkumisen lisäksi paremmin kevyen liikuskelun, paikallaanolon tauottamisen ja riittävän unen merkityksen. Uusi suositus nostaa myös lihaskuntoa esille, joka jää usein suomalaisilta vähälle huomiolle. Yli 65-vuotiaiden, lasten ja nuorten sekä soveltavan liikkumisen suositukset päivitetään talven 2019–2020 aikana. (UKK-instituutti 2019.)

Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille sisältää terveyden kannalta riittävän viikoittaisen liikkumisen määrän ja tuo esimerkkejä liikkeen lisäämiseen arjessa (kuva 1). Aiemmin toiminut Liikuntapiirakka on muuttunut aikuisten liikkumisen suositukseksi. Suosituksen mukaan suositellaan tehtäväksi 2 tuntia ja 30 minuuttia viikossa reipasta liikkumista, missä sydämen syke kohoaa. Näitä liikkumisen muotoja ovat esimerkiksi uinti, tanssi, retkeily ja sauvakävely. Saman terveydellisen hyödyn saa muuttamalla liikkumisen tehoa rasittavaksi. Rasittavan liikkumisen määrä on 1 tunti ja 15 minuuttia viikossa. Näitä liikkumisen muotoja ovat esimerkiksi juoksu, hiihto, pyöräily ja pallopelit. Lisäksi tulisi harjoittaa kaksi kertaa viikossa lihaskuntoa ja liikehallintaa. Esimerkiksi ryhmäliikunta, kuntosali ja porraskävely sopivat lihaskunnan kehittämiseksi. (Aikuisten liikkumisen suositus 2019.)

Uusi liikkumisen suositus huomioi paremmin kevyen liikuskelun, paikallaanolon tauottamisen ja riittävän unen merkityksen. Suosituksen mukaan kevyttä liikuskelua tulisi olla mahdollisimman usein. Esimerkkeinä näihin tilanteisiin sopivat koiran ulkoilutus ja pihatyöt. Suositus ohjaa paikallaanolon tauottamiseen siten, että tulisi tauottaa paikallaanoloa aina, kun on mahdollista. Esimerkiksi istumisen tauottaminen ja taukoliikuntaa voi valita tilanteen mukaan. Suositus ottaa myös uutena huomioon unen liikkumisen rinnalle. Suositus ohjaa saamaan riittävästi palauttavaa unta. Suosituksen mukaan unesta ei kannattaisi tinkiä ja tarpeeksi saadun unen määrän tietää siitä, kun herää virkeänä. (Aikuisten liikkumisen suositus 2019.)



Viikoittainen liikumisen suositus 18–64-vuotiaille 

Kuva 1. UKK-instituutin viikoittainen liikumisen suositus 18–64-vuotiaille (Aikuisten liikumisen suositus 2019).

Yli 65-vuotiaiden terveystuotto suosituksia kestävyyskuntoa parantavassa liikunnassa ovat samat kuin aikuisten viikoittaisessa liikumisen suosituksessa, mutta tämä yli 65-vuotiaiden suositus korostaa lihasvoiman tärkeyttä (kuva 2). Kestävyyskuntoa voidaan parantaa esimerkiksi reippaalla kävelyllä tai rasittavasti hiihtämällä. Lihasvoimaharjoittelua voidaan harjoittaa esimerkiksi vesi- ja kotivoimistelulla. Tasapainoharjoittelu korostuu ikääntyessä ja on erityisen tärkeä yli 80-vuotiaalle sekä niille, joiden liikkumiskyky on jo heikentynyt tai kaatumisen on yleistä. Tasapainoharjoittelu ja ketteryyttä lisäävät ikääntyvien liikumisvarmuutta ja ehkäisevät kaatumisia. Lihasvoimaa, tasapainoa ja ketteryyttä tulisi harjoittaa ainakin kaksi kertaa viikossa suosituksen mukaan. Tasapainoa voi kehittää tasapainoharjoituksilla tai luonnossa liikkumalla. Ketteryyttä voidaan pitää yllä esimerkiksi venyttelyllä tai joogaamalla. (Liikuntapiirakka 2009.)



Kuva 2. UKK-instituutin viikoittainen Liikuntapiirakka yli 65-vuotialle (Liikuntapiirakka 2009).

3.2 Terveyden edistämisen rajoittavat tai estävät tekijät

Terveyttä ja liikuntaa rajoittavat tekijät voidaan jakaa neljään eri ympäristönäkökulmaan. Näitä ympäristöjä ovat fyysikaalinen ja kemiallinen ympäristö, psyykinen ympäristö, sosiaalinen ympäristö sekä toiminnallinen ympäristö. Fyysikaalisen ja kemiallisen ympäristön haittaavia tekijöitä ovat esimerkiksi melu ja maaperän epäpuhtaudet. Psyykkisen ympäristön rajoittavia tekijöitä ovat esimerkiksi koettu ympäristön sekavuus tai hoitamattomuus. Sosiaalisen ympäristön haittaavia tekijöitä ovat ainakin sosiaalinen eriarvoisuus ja suvaitsemattomuus. Toiminnallisen ympäristön rajoittavina tekijöinä voidaan pitää palveluiden puutetta, vaikeasti saavutettavia virkistysmahdollisuuksia, puutteellisia liikenneyhteyksiä sekä omatoimisen liikkumisen esteitä. (Fogelholm ym. 2011, 194.) Lisäksi alueelliset erot Suomessa asettavat haasteita liikuntapaikkojen tasavertaiselle saavutettavuudelle (Norra, Ruokonen, Ehrlen, Valkeinen & Borodulin 2015, 23).

Ikäihmisillä esiintyviä rajoittavia tai estäviä tekijöitä liikuntaharrastuksiin ovat yksilökohtaiset tekijät, ympäristöön liittyvät tekijät sekä yhteiskunnalliset tekijät. Yksilökohtaisia rajoittavia tekijöitä iäkkäillä ovat kiinnostuksen puute, asuinpaikan syrjäisyys, seuran ja tuen puute, liikuntaa koskevien myönteisten odotusten puute sekä kiinnostuksen puute. Ympäristöön liittyviä rajoittavia tai estäviä tekijöitä ovat esimerkiksi liikuntapaikkojen puuttuminen, koettu turvattomuus, huono saavutettavuus, puutteellinen tieto tai tiedotus liikuntapaikoista, niiden huono kunnossapito, riittämätön valo sekä sääolosuhteet, kuten liukkaus, kylmyys ja lumisuus. Muutamia yhteiskunnallisina rajoittavina tai estävinä tekijöinä ovat ikääntymisen vaikutusten riittämätön huomiointi esimerkiksi liikuntapaikkojen suunnittelussa tai käyttömahdollisuuksissa. Lisäksi rajoittavina tai estävinä tekijöinä voidaan pitää ihmisten opittua avuttomuutta koskien liikunnan tarvetta ja halua löytää tai käyttää liikuntaan liittyviä mahdollisuuksia ja palveluita. (Fogelholm ym. 2011, 100.)

4 Lähiliikuntapaikat terveyden edistäjinä

4.1 Lähiliikuntapaikka

Lähiliikuntapaikka on päivittäiseen liikuntaan tarkoitettu, vapaassa ja maksuttomassa käytössä oleva liikuntapaikka, joka sijaitsee käyttäjien helposti ja turvallisesti saavutettavassa paikassa. Uuden lähiliikuntapaikan luominen lähtee alueen paikallisista tarpeista ja lähtökohdista. Keskeisenä tavoitteena on myös paikan liikunnallinen monikäyttöisyys, ympärivuotinen käyttömahdollisuus sekä viihtyvyys. (Liikuntapaikkarakentamisen suunta 2011, 30.) Liikuntapaikkatyypinä lähiliikuntapaikka on varsin väljästi määritelty Suomessa. Erilaisten tiukkojen kriteereiden puuttumisella on haluttu antaa tilaa paikallislähtöisille ja innovatiivisille liikuntapaikkaratkaisuille. (Norra ym. 2015, 7.)

Lähiliikuntapaikan ensisijaisena tavoitteena on liikuntapaikan saaminen aktiiviseen käyttöön ja sitä kautta edistää väestön liikkumista ja terveyttä. Tämän tavoitteen saavuttamiseksi kaikki asukkaat pitää saada tietoisiksi olemassa olevista lähiliikuntapaikoista. Tietoisuus lähiliikuntapaikoista edellyttää hyvää suunnittelua, rakentamista, tiedottamista ja käytön opastamista. (Norra & Ruokonen 2006, 59.)

Rakennettu liikuntaympäristö muodostaa väestön yhden osan fyysisen aktiivisuuteen vaikuttavasta elinympäristöstä. Suomessa suurin osa fyysisestä aktiivisuudesta tapahtuu kevyen liikenteen väylillä, luonnossa, ulkoilureiteillä- ja poluilla sekä kodin lähiympäristössä. Yksi näistä alueista on rakennettu ympäristö, joka sisältää lähiliikuntapaikat. (Liikuntapaikkarakentamisen suunta 2014, 15.) Liikuntapaikoista erityisesti lähiliikuntapaikat tarjoavat turvallisia ja terveellisiä liikuntaympäristöjä, jotka palvelevat eri väestönryhmiä tasa-arvoisesti. Lähiliikuntapaikoille soveltuvia toimintoja ovat esimerkiksi ulkokuntolaitteet, liikunnalliset leikkiapaikkavälineet, erilaiset palloilun pienpelialueet sekä erilaisia käyttäjäryhmiä palvelevat liikuntamahdollisuudet (Liikuntapaikkarakentamisen suunta 2011, 23, 30).

Helppo lähestyttävyyys on yksi oleellinen piirre lähiliikuntapaikoissa. Lähiliikuntapaikoissa ei ole valvontaa, aukioloaikoja eikä varausjärjestelmää. Näiden avulla pyritään luomaan matala kynnys aloittaa ja ylläpitämään liikunnallista harrastusta, jolla on myönteinen vaikutus kansanterveyteen.

(Liikuntapaikkamestarit 2017, 12–13.) Ympäristön, maankäytön ja liikenteen sekä liikuntapaikkojen käyttö- ja palvelumaksut vaikuttavat omatoimisen liikkumisen edellytyksiin, määrään sekä kulkutapavalintoihin (Fogelholm ym. 2011, 186).

4.2 Lähiliikuntapaikat Suomessa

Lähiliikuntapaikat on nostettu keskiöön liikuntapaikkarakentamispolitiikassa 2000-luvulla ja sen seurauksena niitä on valmistunut eri puolille Suomea. Lähiliikuntapaikkojen rakentaminen on polarisoitunut kuntakohtaisesti. Lähiliikuntapaikkoja tulisi palautteen avulla kehittää eri ikäryhmien tarpeiden mukaan sekä ottaa huomioon käytön ympärivuotisuus ja esteettömyys. (Liikuntapaikkarakentamisen suunta 2014, 28.) Lähiliikuntapaikkaverkostoa on rakennettu ympäri Suomea, mutta niiden suurimmat keskittymät ovat kaupunkiseuduilla (Suomi & Kotthaus 2017, 20).

Suomessa liikuntapaikkaverkosto on kattava asukasmäärään suhteutettuna. Tällä hetkellä on arviolta 33 000 rakennettua liikuntapaikkaa. Kuntakohtainen vaihtelu liikuntaolosuhteilla sekä tarpeilla on erittäin suuri. Liikuntapaikkarakentamiseen liittyvää seuranta- ja strategiseen suunnitteluun tarvitaan kehitystä. Lisäksi myös kuntalaisten kuuleminen ja heidän liikuntatarpeiden kartoittaminen on puutteellista. (Liikuntapaikkarakentamisen suunta 2014, 3.) Suomessa liikuntapaikkojen tasavertaiselle saavutettavuudelle asettaa haasteita alueelliset erot. Erityisesti väestönrakenteeltaan ikääntyvissä ja pienissä kunnissa kuntien liikuntatoimet ovat vielä riittämättömät liikuntapaikkojen riittävään ylläpitoon ja suunnitelmalliseen rakentamiseen. (Liikuntapaikkarakentamisen suunta 2014, 23.)

Suomen kaikki liikuntapaikat ovat koottuna Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisen tiedekunnan Lipas.fi nettisivustolle, josta löytyi tällä hetkellä 1040 lähiliikuntapaikka nimellä olevaa kohdetta. Nurmijärven kunnan alueella on 17 lähiliikuntapaikaksi merkittyä liikuntapaikkaa. (Liikuntapaikat.fi 2019.) Vuonna 2015 julkaistussa seurantaselvityksessä ilmeni, että Suomessa on vielä noin 70 kuntaa, joissa ei ole vielä yhtäkään lähiliikuntapaikkaa (Norra ym. 2015, 9).

4.3 Lähiliikuntapaikkojen avustukset

Valtion avustuspolitiikan tavoitteena on luoda väestölle edellytyksiä tasa-arvoiselle liikunnalle. Tarveperustelun avulla luodaan liikuntapaikkoja eri-ikäisten omatoimiselle ja monipuoliselle liikunnalle (Liikuntapaikkarakentamisen suunta 2014, 3). Valtionavustuksia myönnetään laajoille käyttäjäryhmille suunnattuihin liikuntapaikkojen rakentamiseen, hankkimiseen, perusparannukseen sekä näihin liittyvään varustamiseen. Avustuksia myönnetään myös erityisestä syystä muuhun liikuntapaikkarakentamiseen. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2019.)

Suomen valtion talousarvioon on otettu vuosittain tietty määräraha avustusten myöntämiseksi liikuntapaikkojen rakentamisen, peruskorjauksen, hankkimisen ja varustamisen tueksi. Näiden avustusten myöntäminen perustuu liikuntalain (1054/98), opetus- ja kulttuuritoimen rahoituksesta annetun lain (635/98), valtionavustuslain (688/2001) säännöksiin ja valtion talousarvion ehtoihin. (Liikuntapaikkarakentamisen suunta 2011, 11.) Avustuksia myönnetään ensisijaisesti kunnalle tai kuntayhtymälle sekä kunnan tai kuntayhtymän määräämisvallassa olevalle yhteisölle. Avustuksia myönnetään lähtökohtaisesti hankkeisiin, joiden rakentamista ei ole vielä aloitettu. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2018.)

Lähiliikuntapaikkaverkostosta enintään yksi viidestä lähiliikuntapaikasta on syntynyt puhtaasti kunnan omalla rahoituksella. Noin 80 % toteutuneista lähiliikuntapaikoista on tuettu valtion avustuksilla. 2000-luvun aikana valtionavustuksia on jaettu lähiliikuntapaikkarakentamiseen noin 30 miljoonaa euroa. (Norra ym. 2015, 9.) Suomen rekisteröidyistä liikuntapaikoista noin 75 % on kuntien rakentamia ja ylläpitämiä. Valtionavustusta myönnetään enintään 30 % hankkeen kustannusarviosta aina 750 000 euroon saakka. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2019.)

4.4 Terveyttä edistävät lähiliikuntapaikat aikuisille ja ikääntyneille

Yhtenä opetusministeriön liikuntapaikkojen rakentamispolitiikan painopistealueena on terveyttä edistävien liikuntaolosuhteiden lisääminen. Tämä painopistealue tarkoittaa sitä, että liikuntaolosuhteilla voidaan lisätä oman terveyden kannalta riittävästi liikkuvien määrää. Liikkumisharrastuksen aloittamiskynnystä tavoitellaan alentuvan. Erityisesti ikääntyvien ja ikääntyneiden ihmisten kannalta liikuntaolosuhteiden saavutettavuudella ja houkuttelevuudella on merkittävä mer-

kitys. Tämän lähtökohtana on hallitusohjelma, jossa on määritelty tavoitteeksi väestön hyvinvoinnin, terveyden ja toimintakyvyn edistäminen ihmisten eri elämänvaiheissa. (Liikuntapaikkarakentamisen suunta 2011, 27.)

”Hyvä senioripuisto on yksinkertaisesti paikka, jossa vanhempi väki viihtyy. Se kannustaa liikkumiseen ja sosiaalisten suhteiden ylläpitämiseen ja on lähellä. Viesti kuntien ja kaupunkien päättäjiille onkin, että kaavoituksessa ja aluesuunnittelussa asuinalueilla osoitetaan riittävästi tilaa vapaamuotoiseen liikkumiseen ja oleskeluun ulkona eri-ikäisten tarpeet huomioon ottaen.” – Arja Paula, maisemasuunnittelija Lappset Oy

Paula (Lappset 2019) toteaa myös, että senioripuiston suunnittelussa on jopa tärkeintä ajatus kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämiseksi ja ihmisten kannustamisesta liikkumiseen ja virkistävään yhdessäoloon. Lisäksi puiston tulee olla helposti saavutettava ja esteetön. Lähiliikuntapaikan tulee innostaa ja aktivoida kaikenikäisiä, mutta erityisesti ikäihmisiä liikkumaan ja vuorovaikutukseen muiden kanssa.

4.4.1 Fyysisen aktiivisuuden lisääminen

Fyysinen aktiivisuus on yksi maailmanlaajuisesti keskeisin tekijä kansanterveyden parantamiseksi. Tutkimukset ovat osoittaneet, että ulkoiluun liittyvät harjoitusmahdollisuudet lisäävät yleistä fyysistä aktiivisuutta sekä kuntoiluun tarkoitettujen ulkokuntolaitteiden käyttö on auttanut lisäämään ihmisten aktiivisuutta etenkin heissä, jotka eivät yleensä harrasta liikuntaa. (Kelly & Fry, 2011.)

Columbiassa tehdyssä tutkimuksessa tutkittiin fyysistä aktiivisuutta ulkokuntosalin käyttäjistä Bucaramangassa. Taustatietona kerrotaan, että hiljattain esimerkiksi Yhdysvalloissa ja Kanadassa ulkokuntosalin kaltaisiin avoimiin ja julkisiin tiloihin on puututtu. Ulkokuntosalien toiminnan lisäämisellä tavoitteena on antaa kaikille ihmisille mahdollisuus ylläpitää fyysistä aktiivisuutta, jonka avulla edistetään terveellisempää elämäntapaa. Ulkokuntosalien käyttöaste on silti vielä heikkoa. Vähäisestä käytöstä on voitu kuitenkin huomata, että nämä ulkokuntosalit edesauttavat painon pudottamista alueen muihin puistoihin verrattuna. Tätä ei voida perustella puistojen eroavaisuuksien perusteella vaan tutkimus etsii vastausta siihen, mikä vaikutus ulkokuntosalin asennuksella on yhteisön fyysisen aktiivisuuden tasoihin. Tutkimus toteutettiin observoinnin keinoin 11 viikon ajan. Johtopäätöksenä tultiin ainakin yhteen tulokseen, jossa ulkokuntosalit voivat lisätä

erityisesti naisten fyysistä aktiivisuutta ja auttaa parantamaan terveysvaikutuksia suositusten mukaisiksi. Tässä tutkimuksessa kohteessa kuntosali oli vain aikuisväestölle suunnattu. Julkisissa puistoissa lapsiperheille suunnattu ulkokuntosali edistäisi liikuntaa koko perheessä. (Ramírez, Camargo & Quiroga 2017, 54–55.)

Lisäksi Australiassa tehdyssä tutkimuksessa pyrittiin määrittelemään iäkkäämpien aikuisten kuntosalikäyttöä, käyttötarkoitusta, motivaattoreita, käyttäjälukumääriä, esteitä sekä kuntosalin käyttömahdollisuuksia. Tutkimukseen osallistui reilu 400 yli 50 vuotta täyttänyttä ulkokuntosalin käyttäjää. Tutkimuksen johtopäätöksenä oli, että ulkokuntosalit ovat käyttäjäystävällisiä myös vanhemmalle aikuisväestölle fyysisen kunnon ylläpitämiseksi. Tutkimuksen perusteella voidaan todeta, että ulkokuntosalit ovat oikeudenmukainen tapa harjoittaa fyysistä aktiivisuutta erilaisten liikuntamuotojen parissa. Tutkimus osoittaa, että seuraavaksi tulisi tutkia niiden yhteiskunnallista ja fyysistä hyötyä korkean fyysisen inaktiivisuusriskin vuoksi. Tutkimus toteutettiin Arthur Byrne-puistossa, jossa on 12 erilaista laitetta. Alue on sosioekonomisesti suhteellisen korkealla tasolla. Suurin osa kuntosalin käyttäjistä olivat paikallisia. (Stride, Cranney, Scott, & Hua 2017, 243–246.)

Tuetulla kaupunkisuunnittelulla kuten esimerkiksi vapaa pääsy ulkotilojen kuntosalilaitteisiin lisää potentiaalia lisätä fyysistä aktiivisuutta, hyvinvointia ja terveyttä. Myös Ruotsissa tehdyssä aktiivisuustutkimuksessa päädyttiin tulokseen, missä ulkokuntosalin sijainti olisi mahdollinen selitys lisääntyneelle aktiivisuudelle. Miellyttävä harjoitusympäristö lähellä keskustaa tai työpaikkaa on voinut epäsuorasti motivoida tutkimuksessa olevia osallistujia voittamaan mahdolliset fyysisen aktiivisuuden esteet kuten rajallisen ajan. Kuuden viikon mittaisen seurannan johtopäätöksenä oli, että tulokset osoittivat lupaavia tuloksia fyysisen aktiivisuuden lisääntymisestä ulkokuntosalin käytön myötä. (Johnson, Ivarsson, Parker, Andersen & Svetoft 2019, 61–67.)

4.4.2 Lihaskuntoharjoittelu lähiliikuntapaikoissa

Lihaskuntoharjoittelu eli toisella nimellä lihaskuntoharjoittelu vahvistaa huomattavasti lihaksia ja luustoa sekä vähentää vartalon rasvakudoksen määrää. Liikuntamuotona se on tehokkain vartaloa muokkaavaa liikuntaa sekä terveysliikuntaa. Lihaskuntoharjoittelua suositellaan vähintään kahtena kertana viikossa. Lihaskuntoharjoitteluun tarvitaan jokapäiväisiin toimintoihin kuten nousemiseen, kävelyyn ja tuolilta nousuun. Lisäksi se ylläpitää tai jopa lisää luun lujuuksia. Lihaskuntoharjoittelu on myös turvallinen liikunnan muoto ikääntyneille ja heikkokuntoisille. (Terveyskirjasto 2018.)

Lihaskuntoharjoittelun harjoitusohjelmissa erilaisissa tutkimuksissa on käytetty 5–15 eri liikettä, joista tavallisimpia ovat olleet jalkaprässi, jalkakyykky, hack-kyykky, reidenojennus, reidenkoukistus, pohjenousu, penkkipunnerrus, hartiapunnerrus, selkätalja, selkäsoutu, selänojennus, istumaannousu, ojentajapunnerrus ja hauiskääntö. Näitä liikkeitä voidaan suorittaa niin omalla kehonpainolla kuin laitteissa. (Terveyskirjasto 2018.) Esimerkiksi Lappset tarjoaa laajan kuntoiluvälinemalliston, johon kuuluvat ulkokuntosalilaitteet sekä senioriliikuntatuotteet, jotka ovat turvallisia ja kestäviä. Nämä liikuntatuotteet tarjoavat harjoitusolosuhteet monipuoliseen harjoitteluun kaikenikäisille kuntoilijoille ja urheilijoille lähtötasoon katsomatta. (Lappset 2019.)

Ulkokuntosalit voivat siis lisätä vanhusten harjoitusmahdollisuuksia, jotka haastavat kehon kuntoa, kuten kestävyyttä, voimaa, tasapainoa sekä venyvyyttä ilman kustannuksia. Lisäksi ne voivat lisätä henkistä hyvinvointia sekä sosiaalista yhteenkuuluvuutta. Ikääntyneille suunnatuilla ulkokuntolaitteilla voidaan saada ikäihmisiä saavuttamaan aktiivisuuden suuntaviivat, lisätä motivaatiota, osallistumista sekä lisätä kunnon ylläpitoa. Ulkokuntosalin sijainti tulisi olla helposti saatavilla, asuinalueiden lähellä sekä sisältää elementtejä, joiden uskotaan maksimoivan käyttöä. (Stride ym. 2017, 243–246.)

Ikäihmisten on erityisen tärkeä harjoittaa voimaa, tasapainoa ja nivelliikkuvuutta vähintään kaksi kertaa viikossa. Tehokkain yksittäinen keino ehkäistä kaatumisia iäkkäänä on säännöllinen tasapaino- ja voimaharjoittelu. Liikunta vahvistaa myös ikäihmisten mielen hyvinvointia ja muistia sekä tarjoaa heille mahdollisuuden tavata ihmisiä. Riittävä jokapäiväinen liikunta tukee ikäihmisten aikaissairauksien ehkäisyä, hoitoa ja kuntoutusta. (Valtion liikuntaneuvosto 2013, 3.) Lisäksi ikäihmisille soveltuvien lähiliikuntapaikkojen kuten toiminnallisten puistojen ja kuntopolkujen rakentaminen sekä niistä tiedottaminen edistää samalla ikääntyvien arkiliikuntaa (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2011, 15).

5 Lähiliikuntapaikkojen suunnittelu

5.1 Osallistava suunnittelu

Osallistaminen on yksi toteutustapa, jonka avulla eri sidosryhmille taataan mahdollisuus vaikuttaa hankkeen suunnitteluun, päätöksentekoon, toteutukseen ja/tai sen arviointiin. Sidosryhmään kuuluvat hankkeeseen osallistuvat tai sen vaikutuksen kohteena olevat ihmisryhmät ja organisaatiot. (Silfverberg 2004, 8–9.) Osallistumiskanavat kunnan tarjoamana voi olla kaikille avoimia tai rajattuja. Osallistamisen edistämiseen kohdentuvat toimet voidaan suunnata joko kuntalaisille yleisesti tai tietyille kansalaisryhmille, esimerkiksi nuorille, vammaisille, ikäihmisille, tietyn palvelun käyttäjille tai tietyllä asuinalueella asuville. Eri kohderyhmille suunnattuna tavoitteena on passiiviseksi tiedetyn ryhmän aktivoiminen tai tietyn erityisryhmän tarpeiden ja näkökulman välittäminen päätöksentekoon. (Pikkala 2006, 12.)

Erityisesti lähiliikuntapaikkahankkeissa osallistavalla suunnittelulla on merkityksellinen rooli. Osallistava suunnittelu tarkoittaa sitä, että huomioidaan osalliset ja heidän tarpeensa. Esimerkiksi koulupihoja suunniteltaessa lähiliikuntapaikoiksi osallisia ovat koulun oppilaat ja lähialueen asukkaat. Osallistamisen merkitys perustuu siihen, että sen avulla saadaan motivoitua ihmisiä ideoimaan ja vaikuttamaan omaan elinympäristöönsä. (Norra & Ruokonen 2006, 22.)

Kuntalaisten osallistuminen edellyttää lähtökohtaisesti omakohtaista kiinnostusta kunnan asioihin ja halu vaikuttamiseen. Henkilökohtaisten edellytysten lisäksi kuntalaisen osallistumiseen vaikuttaa se, millaisia mahdollisuuksia osallistamiseen ja vaikuttamiseen on tarjolla. Kuntalain 27§:ssä yhtenä toimenpiteenä on asukkaiden mielipiteen selvittäminen ennen päätöksentekoa, jonka avulla asukkaiden osallistamista ja vaikuttamista voidaan edistää. (Pikkala 2006, 7–8.)

Palveluiden käyttäjien osallisuutta niiden suunnittelussa tulisi kasvattaa. Kaikkien kuntalaisten osallisuuden kasvattaminen liikuntapalveluiden suunnittelussa lisää mahdollisuuksia kohdentaa vähentyviä resursseja nykyistä paremmin. Lainsäädännön mukaan kuntien tulisi arvioida asukkaiden liikunta-aktiivisuutta ja ottaa asukkaat mukaan liikuntaan koskevissa keskeisissä päätöksissä. Tämän avulla kunnan ratkaisut liikunnan edistämässä perustuvat yhä paremmin kuntalaisten tarpeisiin ja haasteisiin. Kuulemisen avulla osataan kohdentaa niukentuvia resursseja entistä te-

hokkaammin ja paremmin. (Rikala 2015, 36.) Lisäksi palvelun laadun ja tehokkuuden parantaminen on yksi keskeinen syy käyttäjävaikuttamisen lisäämiselle. Käyttäjien tarpeiden ja näkemyksien tunteminen edesauttaa, että palvelu voidaan kohdentaa oikein. (Pikkala 2006, 41.)

5.2 Lähiliikuntapaikkojen ominaisuudet

Lähiliikuntapaikat ovat kaikkien väestöryhmien vapaaseen käyttöön tarkoitettuja monipuolisia liikuntapaikkoja, jotka sijaitsevat asuinalueilla lähellä käyttäjiä. Hyvä lähiliikuntapaikka on käyttäjällä monikäyttöinen, viihtyisä ja niiden sijainti on keskeisellä paikalla. Lisäksi lähiliikuntapaikka on asuinalueensa liikunnallinen kohtaamispaikka. (Nuori Suomi 2006, 5.) Helppo lähestyttävyyden on oleellinen piirre lähiliikuntapaikoissa. Lähiliikuntapaikoissa ei ole valvontaa, aukioloaikoja eikä varausjärjestelmää. Näiden lähiliikuntapaikkojen piirteiden ja ominaisuuksien avulla pyritään luomaan matala kynnys aloittaa ja ylläpitämään liikunnallista harrastusta, jolla on myönteinen vaikutus kansanterveyteen. (Liikuntapaikkamestarit 2017, 12–13.)

Liikuntapaikkojen käyttöturvallisuus, saavutettavuus, toiminnallinen muunneltavuus, rakenteiden pitkäikäisyys sekä suunnitelmallinen huolto ja ylläpito edesauttavat monipuolisten liikuntapalveluiden tarjontaa ja ympäristön kestävä kehitystä. Yleisesti liikuntapaikkarakentamisessa ja liikuntapaikkarakentamisen ohjauksessa tulisi ottaa huomioon neljä arvopohjaista periaatetta. Ensimmäinen periaate korostaa liikuntapaikkojen esteettömyyttä ja helppoa saavutettavuutta. Toisena periaatteena on, että liikuntapaikkarakentamisessa tulisi huomioida kestävä kehityksen periaatteet. Kolmas periaate koskee tasa-arvoa, jota tulisi edistää liikuntaolosuhteilla. Lisäksi liikuntapaikat tulee olla laadukkaita ja turvallisia käyttäjille. (Liikuntapaikkarakentamisen suunta 2011, 24.)

Lähiliikuntapaikalle tulee olla hyvät ja turvalliset kevyen liikenteen väylät, jotta kaikenikäiset käyttäjät voivat kulkea sinne jalan, polkupyörällä, rollaattorilla tai pyörätuolilla. Lähiliikuntapaikkojen esteettömyys itse lähiliikuntapaikassa ja sen läheisyydessä olevilla reiteillä lisäävät sen käyttömahdollisuuksia ja käyttäjäkuntaa. Alusta alkaen suunnittelussa on otettava huomioon lähiliikuntapaikan erilaiset käyttäjät. (Norra & Ruokonen 2006, 59.)

5.2.1 Sijainti ja esteettömyys

Esteettömyys on laaja kokonaisuus, joka mahdollistaa kaikkien kansalaisten sujuvan osallistumisen arjen askareisiin, harrastuksiin, kulttuuriin ja opiskeluun. Esteettömyydellä tuodaan saavutettavuutta. Tämä merkitsee palvelujen saatavuutta, välineiden käytettävyyttä, tiedon ymmärrettävyyttä ja mahdollisuutta osallistua itseään koskeviin päätöksentekoihin. Esteettömyys fyysisessä ympäristössä tarkoittaa kaikille käyttäjille toimivaa, turvallista ja miellyttävää rakentamista. Kaikkiin esteettömiin rakennettuihin tiloihin ja kerrostasoihin on käyttäjän helppo päästä. Tilat ja niissä olevat toiminnot esteettöminä ovat käyttäjille mahdollisimman helppokäyttöisiä ja loogisia. (Laatusuositus 2017, 33–34.)

Yhdessä esteettömyys ja saavutettavuus takaavat jokaiselle yhdenvertaiset mahdollisuudet osallistua ja vaikuttaa yhteiskunnassa. Ratkaisut, jotka ovat esteettömät ja saavutettavat sopivat kaikille ihmisille. Niissä on kyse ihmisten moninaisuuden huomioimisesta. Ne koskevat niin rakennettuja ympäristöjä sekä esimerkiksi palveluita, viestintää tai asenteita. (Invalidiliitto, 2019.) Lisäksi esteettömyydessä on kyse eri mahdollisuuksien luomisesta, laadusta ja turvallisuudesta sekä ihmisoikeuksista (liikuntapaikkarakentamisen suunta 2011, 24).

Liikuntapaikkojen esteettömyys on yhdenvertaisen liikunnan harrastamisen yksi perusedellytyksistä ja liikuntapaikkojen laatutekijöistä. Hyvin toteutetut esteettömät liikuntapaikkaratkaisut hyödyttävät kaikkia. Lisääntynyt esteettömyyden huomioiminen liikuntapaikkojen suunnittelussa on merkittävä edistysaskel liikunnan yhdenvertaisuuden sekä tasa-arvoisuuden edistämiseksi. (Karinharju, Tupala, Mäkelä, Inberg, Jaakkola-Hesso, Törne, 59–60.) Eri tavoin liikunta- ja toimintaesteisten määrä tulee väestön ikääntyessä lisääntymään, joten liikkumisen- ja toimintaesteisten liikkumismahdollisuuksista on jatkossa huolehdittava niin sisä- kuin ulkoliikuntapaikoissa (Liikuntapaikkarakentamisen suunta 2011, 21).

5.2.2 Turvallisuus

Liikuntapaikkarakentamisen lähtökohtana opetus- ja kulttuuriministeriöltä on turvallisuusnäkökohdat liikuntapaikan suunnittelussa, rakentamisessa ja sen käytössä (Liikuntapaikkarakentamisen suunta 2014, 34). Lähiliikuntapaikkojen turvallisuus lähtee sen suunnittelusta. Suunnittelussa tulee ottaa huomioon erityisesti päähuomiot vakavien onnettomuusriskeihin varalta kuten pään

ja kaulan juuttumiseen, turva-alueisiin välineiden ympärillä sekä välineen ympärillä olevien alus-
tojen laatuun tuotteen jousto-ominaisuuksien osalta. (Norra & Ruokonen 2006, 65.)

Leikki- ja liikuntavälineiden turvallisuus kuvataan standardeissa. Esimerkiksi standardi (SFS-EN
16630) koskee ulkokuntolaitteita. (SFS, 2019.) Standardit antavat liikuntavälineille mitoitus- ja
turva- aluevaatimukset. Lihaskuntovälineiden standardi EN 16330 laajentaa leikkivälinestandar-
dista EN 1176 vaatimukset, kuten viimeistely, puristusotteen mitoitus, köysiä ja ketjuja koskevat
vaatimukset, perustukset, kiinnijuuttumiset koskien sormea, kaulaa ja jalkaterää sekä lisäksi pu-
toamistilaa. EN 16330 standardi lanseerasi myös uuden käsitteen eli väkinäisen asennon. Tällä
tarkoitetaan tilannetta, josta liikuntavälineen käyttäjä ei itse pääse pois ilman suurta epämuka-
vuutta tai kipua. Esimerkkinä penkkipunnerrus ja olkapääpunnerrus niskan taakse laitteina ovat
kiellettyjä lähiliikuntapaikkoihin tästä syystä. (Liikuntapaikkamestari 2017, 13.)

Lähiliikuntapaikka on kuluttajapalvelu, jonka kokonaisturvallisuudesta vastaa liikuntapaikan alu-
een omistaja. Pelkästään alueelle valittujen standardien mukaisten välineiden valitseminen ei
riitä, vaan kokonaisuuden ei pidä aiheuttaa vaaraa käyttäjille tai sivullisille. Jokainen liikunta-
paikka on ainutlaatuinen kokonaisuus, jonka turvallisuuteen vaikuttavat niin käyttäjät, käyttökult-
tuuri sekä sen lähiympäristö. Hyvä suunnittelija osaa suurimman osan riskeistä ennakoida, mutta
on lähes mahdotonta pystyä varautumaan kaikkiin riskeihin ilman merkittäviä lisäkustannuksia.
Liikuntapaikkojen hyvään ylläpitoon kuuluu olennaisesti riskien hallinta, johon koostuu liikunta-
paikan alueen säännöllisestä tarkkailusta ja havaittujen riskien pienentämisestä hyväksyttävälle
tasolle. (Liikuntapaikkamestari 2017, 13.)

Lähiliikuntapaikan turvallisuuden takaamiseksi on myös huomioitava rakentamisen jälkeisestä yl-
läpidosta. Lain mukaan tarkastustoiminta kuuluu kuntien terveys- ja ympäristötarkastajille. Lähi-
liikuntapaikan valmistuttua voidaan pyytää kunnan terveys- ja ympäristötarkastajalta liikuntapai-
kan välineiden osalta käyttöönottotarkastus turvallisuuteen liittyvien riskien ja turvastandar-
deista poikkeamisen havaitsemiseksi. (Norra & Ruokonen 2006, 66.)

Turvallisuutta lisää myös lähiliikuntapaikan hyvä valaistus ja samalla se ehkäisee ilkivaltaa. Ilkival-
lan ja muun ongelmakäyttäytymisen ehkäisemiseksi on tärkeää, että lähiliikuntapaikan eri lii-
kunta- ja toimintapaikat sijaitsevat siten, että julkinen valvonta alueella on mahdollista. Myös
opastetauluja tarvitaan, sillä lähiliikuntapaikan käyttäjissä on myös satunnaiskäyttäjiä, joille pai-
kan nimi tai osoite ei ole tuttu. Opastetauluissa tulee olla liikuntapaikan nimi, osoite, hätänumero
sekä alueen kunnossapitäjän puhelinnumero. (Norra & Ruokonen 2006, 62–63.)

5.2.3 Viihtyvyyys

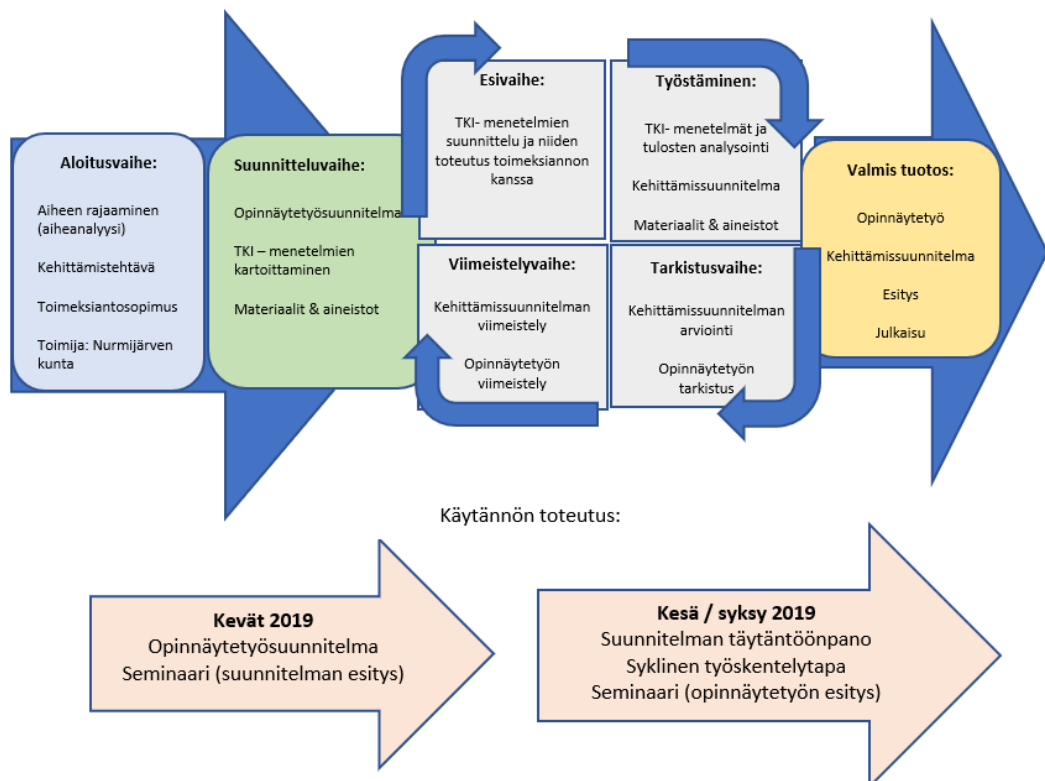
Lähiliikuntapaikan keskeisinä tavoitteina korostuvat aina myös sen viihtyvyyys (Liikuntapaikkarakentaminen 2011, 30). Viihtyisyyttä luovat ainakin asianmukaisesti suunnitellut kalusteet. Esimerkiksi puistoissa penkkien varustaminen käsi- ja selkänojatuellisilla penkeillä. Puistoissa myös kasvillisuus muodostaa puistoihin tuulensuojia, varjostaa auringonpaisteelta ja antaa näkö- ja pölysuojaa. (Invalidiliitto.fi, 2019.) Lisäksi lähiliikuntapaikan käyttäjän kannalta viihtyvyydessä on tärkeää, että alue koetaan kauniin siistiksi ja turvalliseksi. Tämä tarkoittaa sitä, että lähiliikuntapaikassa on hyvä ylläpito ja alue pysyy avarana. Alue tulee suunnitella niin, että sitä on myös helppo hoitaa. (Norra & Ruokonen 2006, 59.)

Suunnittelun lähtökohdaksi paikallisen luonnonpiirteiden ottaminen tekee yleensä myös alueesta ympäristöön sopivan ja viihtyisän. Maastonmuotojen hyödyntäminen toimipaikkojen sijoittelussa mahdollistaa liikuntapaikkojen eristämisen esimerkiksi kukkuloiden ja kumpareiden avulla. Näin liikuntapaikoista muodostuu samalla rauhallisia ja turvallisia. Lisäksi muut istutukset kuten puu- ja pensasryhmät eristävät puistoa ja sen eri osa-alueita. (Norra & Ruokonen 2006, 59–60.)

6 Opinnäytetyön toteutusprosessi

Kehittämistoiminta toimii yläkäsitteenä toiminnalliselle opinnäytetyölle, kehittämistyölle ja kehittämishankkeelle. Tätä käsitettä voidaan pitää kattavana yläkäsitteenä sellaisen toiminnan ymmärtämiselle, työskentelylle ja kuvaukselle, jonka seurauksena syntyy uusia asioita. (Salonen 2013, 7.) Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä, jonka tavoitteena oli laatia kehittämissuunnitelma. Tämä opinnäytetyö pyrki täten kehittämään toimintaa. Opinnäytetyön kehittämishankkeen malliksi valikoitui konstruktiiivinen malli, jota hyödynnettiin opinnäytetyön etenemispohjana. Kuvassa 3 on havainnollistettu tämän opinnäytetyön toteutusprosessi.

Tämä malli on lineaarisen- ja spiraalimallin yhdistynyt malli, jossa yhdistyy molempien mallien vahvuudet ja kehittämistoiminnan logiikka. Tämä konstruktiiivinen malli sisältää koko kehittämistoiminnan riittävän ymmärtämisen ja hallinnan. Tarkoittaen sitä, että se sisältää kehittämishankkeen huolellisen suunnittelun, hankkeen eri vaiheistuksen, toimintaa oppimisesta, osallisuudesta, tutkimuksellisesta kehittämisotteesta sekä monipuolisesta menetelmien osaamisesta. Tässä mallissa korostuu kahteen muuhun malliin verrattuna yhteisöllinen ja osallistava näkökulma. (Salonen 2013, 16.)



Kuva 3. Konstruktiiivinen malli kehittämistoiminnasta (mukaillen Salonen 2013, 20).

6.1 Aloitusvaihe

Ensimmäinen vaihe on idea hankkeesta. Se on kehittämistyön liikkeelle paneva voima. Tämä vaihe sisältää kehittämistarpeen, alustavan kehittämistehtävän, toimintaympäristön sekä tiedon toimitsijoista ja heidän osallistumisestaan ja sitoutuneisuudesta työhön. Aloitusvaiheessa on tärkeä tuoda ilmi asioita, joilla on merkitystä työskentelyn onnistumisessa. Samalla on hyvä käydä läpi sitoutumista, tukea sekä aiheen realistista rajausta ja sen kirkastamista. (Salonen 2013, 17.)

Opinnäytetyön aloittaminen lähti liikkeelle yhteydenotosta toimeksiantajaan. Toimeksiannolta tuli ideoita opinnäytetyön aiheista. Aihe rajattiin yhdessä toimeksiannon kanssa, jonka jälkeen pohdittiin opinnäytetyön kehittämiskohde. Kohteeksi valikoitui kehittämissuunnitelman teko lähiliikuntapaikoista Nurmijärven kunnalle. Allekirjoitimme toimeksiantosopimuksen, missä oli kirjattuna opinnäytetyön päätavoitteet ja kehittämistehtävät. Toimintaympäristönä toimii Nurmijärven kunta, minne kehittämistyö kohdistui. Toimijoina opinnäytetyössäni toimi Nurmijärven kunnasta liikuntapäällikkö Antero Lempiö, minä sekä ohjaava opettaja Kajaanin ammattikorkeakoulusta.

Aloitin työskentelyn aiheanalyysin teosta, missä käytiin läpi opinnäytetyön ideaa, tavoitteita ja tarkoitusta. Aiheanalyysissä rajasin aihealueen ja kehittämistyön kohteen toimeksiannon kanssa sovittujen keskusteluiden pohjalta. Pohdin alustavia kehittämistehtävään liittyviä kysymyksiä, jotka ohjasivat opinnäytetyötäni kohti tavoitteita. Lopuksi suunnittelin opinnäytetyön toteutusta eli työn menetelmiä, aineistoa, materiaaleja sekä prosessin aikataulua.

6.2 Suunnitteluvaihe

Seuraava vaihe kehittämistyössä on suunnitteluvaihe eli hankeidean kirkastaminen. Tämä vaihe sisältää hankkeen kirjallisen kehittämissuunnitelman, esimerkiksi opinnäytetyösuunnitelman tai kehittämissuunnitelman. Siinä ilmenee tavoitteet, ympäristö, työn vaiheet, toimijat, TKI- menetelmät, käytettävä materiaali ja aineistot, tiedonhankintamenetelmät, dokumentointitavat. Tässä vaiheessa on hyvä selvittää mukana olevien toimijoiden tehtävät ja vastuut. (Salonen 2013, 17.)

Suunnitteluvaihe koostui pääosin opinnäytetyösuunnitelman teosta. Tässä vaiheessa tarkensin työni tavoitteet, joita olin alustavasti pohtinut aiheanalyysissä. Tämän vaiheen työläin prosessi oli aineiston keruu kehittämissuunnitelma pohjaksi. Lisäksi mietin erilaisia vaihtoehtoja tiedonhan-

kintamenetelmien käytöstä työssäni. Opinnäytetyösuunnitelman esitys oli keväällä 2019. Esityksen aikana ja sen jälkeen ohjaava opettaja ja vertaisohjaaja antoivat palautetta, jonka avulla korjasin suunnitelmaa ennen sen palautusta. Ohjaavan opettajan antaman suunnitelman hyväksynnän jälkeen siirryin seuraavaan vaiheeseen eli esivaiheeseen.

6.3 Esivaihe

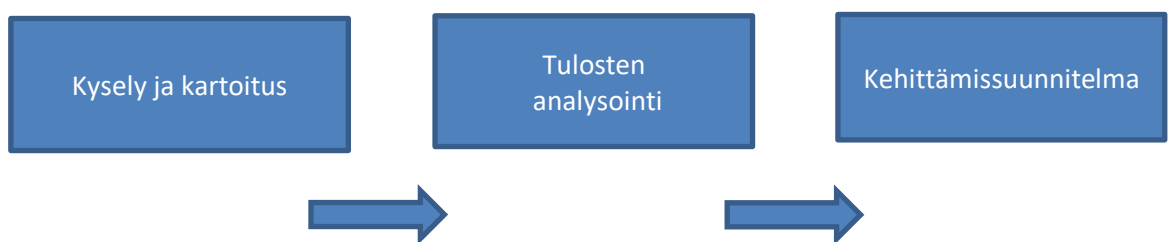
Työn kolmannessa vaiheessa siirrytään siihen ympäristöön, jossa varsinainen työskentely tapahtuu. Tämä vaihe voi käytännössä olla lyhyt ja toimenpiteiltään lähinnä suunnitelman läpilukua. Samalla organisoidaan tulevaa työskentelyä. Suunnitelman hyväksymisen jälkeen siirtyminen kehittämisympäristöön tapahtuu nopeasti. (Salonen 2013, 17.)

Esivaiheessa kävimme läpi opinnäytetyösuunnitelmaani yhdessä toimeksiantajan kanssa, jolta sain palautetta varsinaiseen työhön. Kävimme samalla läpi tiedonhankintamenetelmien käyttöä kehittämistyössäni. Valitsimme työhöni havainnoinnin ja kyselyn tiedonkeruumenetelmiksi. Suunnittelimme samalla niiden käyttöä ja toteutusta alkusyksyllä 2019.

6.4 Työstövaihe

Toiseksi tärkein vaihe suunnittelun jälkeen on työstövaihe. Tässä vaiheessa toimijat työskentelevät työn kanssa päivittäin. Tämä vaihe on pisin ja vaativin. Tässä vaiheessa realisoituu hankkeen osatekijät kuten toimijat (ketkä ovat hankkeessa mukana, mitä he tekevät, mitkä ovat heidän roolinsa, vastuunsa ja sitoutumisensa), TKI-menetelmät (miten työ tehdään), käytettävät materiaalit ja aineistot (mitä tietoa työssä tarvitaan kehittämisen tueksi) sekä työn dokumentoitavat (miten tuotetut aineistot ja materiaalit kirjoitetaan). Vaihe on vaativin ja raskain työskentelyssä vastaaville toimijoille, mutta ammatillisen oppimisen kannalta tärkein vaihe (toiminnassa oppiminen ja toimintaoppiminen). Työstämisympäristössä aktivoituu monet ammatilliset kvalifikaatiot kuten suunnitelmallisuus, itsenäisyys, vastuullisuus, vuorovaikutteisuus, epävarmuuden sieto, sitkeys ja itsensä kehittäminen. Vaiheessa oleellisia asioita ovat ohjaus, vertaistuki ja palaute kehittämishankkeen onnistumisen ja ammatillisen kehittymisen näkökulmista katsottuna. (Salonen 2013, 18.)

Esivaiheen jälkeen aloitin työstövaiheessa suunnittelemaan kyselyä kunnan asukkaille. Kyselyn toteutus tapahtui syksyn 2019 aikana avoimen sähköisen kyselyn avulla. Kyselyn järjestäjänä toimi Nurmijärven kunta. Kysely oli avoinna vastaajille kolme viikkoa. Tässä vaiheessa lisäksi lähdin havainnoimaan eli kartoittamaan jo rakennettuja lähiliikuntapaikka ympäristöjä. Kartoituksen avulla pystyin hahmottamaan kunnan tämän hetkistä lähiliikuntapaikkojen verkostoa sekä pohtimaan uusien lähiliikuntapaikkojen sijoittumista. Raskain osuus oli teoriaosuuden, tulosten raportoinnin ja analysoinnin työstäminen. Lopuksi tulosten pohjalta suunnittelin kehittämissuunnitelman eli opinnäytetyön tuotoksen. Kehittämistyön eteneminen on kuvattuna kuvassa 4. Käsitteleen työstövaihetta tarkemmin luvussa 7.



Kuva 4. Opinnäytetyön kehittämissuunnitelman työstövaiheet.

6.5 Tarkistusvaihe

Tarkistusvaiheessa toimijat arvioivat syntynyttä tuotosta ja sen perusteella palaavat takaisin työstövaiheeseen tai siirtyvät suoraan viimeistelyvaiheeseen. Tämä vaihe voi olla lyhyt ja kertaluontoinen. (Salonen 2013, 18.) Sovimme toimeksiantajan kanssa tapaamisen 14.10, jossa kävimme läpi kehittämissuunnitelmaa sekä kyselyn tuloksia. Sain toimeksiantajalta myös palautetta ja kehitysehdotuksia, joiden avulla pystyin viimeistelemään työtäni. Palautetta toimeksiannolta sain kehittämissuunnitelman rahallisiin ratkaisuihin sekä suunnitelmassa olevien tietojen selkeyttämiseen. Tarkastin myös opinnäytetyöni ja kehittämissuunnitelman ennen arviointi palautusta ohjaavalle opettajalleni. Palautteen sain työstäni 8.11.2019 ohjaavalta opettajaltani.

6.6 Viimeistelyvaihe

Viimeistelyvaihe voi kestää kauan, joten siihen olisi hyvä varata aikaa. Vaiheen vaativuus tulee myös monelle yllätyksenä. Vaihe on työteliäs, sillä siinä on viimeisteltävä sekä tuotos että kehittämishankeraportti. Toiminnallinen opinnäytetyö muodostuu näistä kahdesta osiosta. (Salonen 2013, 18.) Tässä vaiheessa viimeistelin opinnäytetyöni ja kehittämissuunnitelman ohjaavalta opettajalta ja toimeksiannolta saamiini palautteiden avulla palautus ja esitys kuntoon. Suunnitelin lisäksi esityksen materiaalit, joita olivat posterit ja Powerpoint esitys.

6.7 Valmis tuotos

Viimeisessä vaiheessa hankkeesta on syntynyt jokin konkreettinen tuotos. Tämä voi olla esimerkiksi opas, kirja, esite tai toimintapäivä. Toiminnallinen opinnäytetyö eroaa tutkimuksellisesta opinnäytetyöstä siinä, että tavoitteen on tuottaa tutkimuksen säännöin uutta tietoa tilaajalle, työyhteisölle tai tekijälle itselleen. (Salonen 2013, 19.) Esittelin tuotokseni 14.11.2019 opinnäytetyön esitystilaisuudessa, jonka jälkeen palautin työni arvioitavaksi ohjaavalle opettajalle sekä toimeksiantajalle. Pyysin myös toimeksiantajaltani kirjallisen palautteen opinnäytetyöstä sekä kirjoitin itsearviointin.

7 Kehittämisprosessi

Lähiliikuntapaikkojen kehittämissuunnitelma Nurmijärven kunnalle syntyi kehittämisprosessin myötä. Tämä kehittämisprosessi koostuu aiemmin luvussa 6.4 mainitsemasta kolmesta eri työvaiheesta: kyselystä ja kartoituksesta, tulosten analysoinnista ja kehittämissuunnitelmasta. Seuraavissa luvuissa on käsitelty tarkemmin opinnäytetyössä käytettyjä tiedonkeruumenetelmiä, niistä saatuja tuloksia sekä tulosten ja teoreettisen viitekehyksen tuloksena syntynyttä kehittämissuunnitelmaa.

7.1 Havainnointi ja kartoitus

Lähiliikuntapaikkarakentamisen seurantaselvityksen perusteella yhtenä erityisen tärkeänä tekijänä kuntatasoisen lähiliikuntapaikkaverkoston kehittämiseksi on sen toteuttamistyön suunnitelmallisuus. Tässä selvityksessä ilmeni, että passiivisten kuntien joukossa kuntatasoisen lähiliikuntapaikkasuunnitelman puuttuminen on usein esteenä lähiliikuntapaikkojen edistämistyölle kunnassa. Selvityksessä nousi esille, että yhtenä suunnitelmallisen työn kriteerinä olisi se, että kuntatasoinen lähiliikuntapaikkasuunnitelma perustuisi jonkintasoiseen lähtötilanteen kartoittamiseen ja arviointiin. (Norra ym. 2015, 13.)

Havainnointi on perusmetodi tieteellisessä tutkimuksessa, jota käytetään havaintojen keräämiseen tutkimuksessa. Havainnointia voidaan käyttää toimiva metodina, kun tutkitaan tekstejä, esineitä, kuvia, luontoa ja ympäristöä. Aineiston keräämistapana havainnointi sopii niin määrälliseen kuin laadulliseen tutkimusmenetelmään. (Vilka 2006, 37–38.) Kaikki erilainen ihmisen tuottama teksti- ja kuvamateriaali sopii myös hyvin havainnon kohteeksi (Vilka 2005, 122).

Havainnoinnin avulla voidaan tuottaa tiettyyn tutkimuksen osaa liittyvää aineistoa tai koko tutkimus voidaan toteuttaa havainnoinnilla. Tiedonkeruutyökalut ovat apuna havainnoinnissa, joista käyttökelpoisin on päiväkirjamenetelmä. Tiedonkeruussa varmin tapa olisi tekninen havainnointi, jolloin tutkimusilmiö saataisiin tallennettua kokonaisuudessaan. Näin aineistoon voitaisiin tarvittaessa palata. (Kananen 2015, 134–135.) Käytin tässä työssä tiedonkeruutyökaluna valokuvamista.

Syksyn 2019 aikana toteutettiin kartoitus Nurmijärven kunnan lähiliikuntapaikoista kuvaamalla ja kirjaamalla, mitä toimintoja jo rakennetut lähiliikuntapaikat sisältävät. Kartoituksen avulla sain

myös hahmotelman siitä, millaisia lähiliikuntapaikkoja Nurmijärven kunta on aiemmin rakentanut. Kartoituksen avulla Nurmijärven kunta sai myös ajankohtaista tietoa ja kuvamateriaalia lähiliikuntapaikoista. Lisäksi lähiliikuntapaikkojen lähiympäristöjä kartoitettiin mahdollisten lähiliikuntapaikkojen laajentamisten osalta. Kartoituksen avulla pyrittiin tarkistamaan myös lähiympäristöjen esteettömyys, sillä kehittämissuunnitelman lähiliikuntapaikat suunniteltiin esteettömiksi liikuntapaikoiksi. Kiinnitin myös erityisesti huomioita aikuisväestölle suunnattuihin liikuntatoimintoihin, joihin keskityn kehittämissuunnitelmassani.

7.2 Kysely

Kyselylomake on tavallisesti käytetty aineistonkeruumenetelmä määrällisessä tutkimusmenetelmässä. Kyselystä voidaan käyttää myös nimitystä survey-tutkimus, joka viittaa siihen, että kysely on standardoitu eli vakioitu. Vakioiminen tarkoittaa, että kyselyyn osallistujilta kysytään sama asiasisältö täsmälleen samalla tavalla. Kyselylomaketutkimuksessa kyselyn vastaaja lukee itse kirjallisesti esitetyn kysymyksen ja vastaa siihen itse kirjallisesti. Hyvin suurelle ja hajallaan olevalle joukolle soveltuu tämän tapainen aineistonkeruumenetelmä. Kyselylomakkeen etuna on myös se, että vastaaja jää tuntemattomaksi. Tyypillisimpänä haittana on pidetty kyselylomakkeessa, että riski vastausprosentin alhaisuuteen on suuri. Tätä kutsutaan tutkimusaineiston kadoksi. (Vilka 2005, 73–74.)

Tärkein asia määrällisellä tutkimusmenetelmällä tehdyssä tutkimuksessa on kuitenkin mittari eli kyselylomakkeen suunnittelu. Kyselylomakkeen suunnittelu edellyttää, että tutkimuksen tutkija tietää tutkimuksensa tavoitteen eli mihin kysymyksiin tutkija on etsimässä vastauksia. Kyselylomakkeessa tulisi kysyä asioita, joita tutkimussuunnitelmassa kerrotaan mitattavan. (Vilka 2005, 84.)

Kyselypohjista nettikysely on postikyselyä halvempi ja nopeampi sekä yleensä myös laadukkaampi. Molemmissa kyselyissä piirteenä on se, että vastaaja toimii yksin eikä kukaan pääse vaikuttamaan vastauksiin. On mahdollista, että vastauksen voi antaa väärä henkilö tai joku voi vaikuttaa vastauksiin, mutta tämä ongelma on vähäinen. (Laaksonen 2013, 541.) Tämä asukaskysely toteutettiin nettikyselynä, sillä se oli maksuton toteuttaa ja nopeutti vastausten analysointia. Kyselyn luotettavuudesta lisää luvussa 8.

Vilkan (2005, 81) mukaan muuttujien valinta tutkimuksessa ja kyselylomakkeessa pitää perustella vasten tutkimukseen valittua teoreettista viitekehitystä ja tutkimuksen tavoitteita. Ennen kyselylomakkeen suunnittelua tulee olla päätettynä teoreettinen viitekehys ja keskeiset käsitteet, koska niihin liittyvien keskeisten käsitteiden avulla tutkimuksessa mitataan tutkittavaa asiaa. Lisäksi teoriasta muokattujen käsitteiden pitäisi olla kyselyssä vastaajan ymmärrettävissä.

Kyselylomakkeen lähetekirjelmässä eli saatekirjeessä tulisi kertoa kyselyn tarkoituksesta ja tärkeistä, sen merkityksestä vastaajalle ja vastaamiseen rohkaisemisesta (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2001, 191). Tämän asukaskyselyn alussa kyselyn vastaajille oli kerrottu lyhyesti kyselyn tavoitteesta ja tarkoituksesta, lähiliikuntapaikka käsitteestä, kyselyn toteuttajasta ja vastausajan pituudesta. Lisäksi alkuun oli kirjattuna kyselyn yhteyshenkilön yhteystiedot kyselyyn liittyvien yhteydenottoja varten.

Kyselylomakkeeseen voi muotoilla kysymyksiä joko monivalintakysymyksinä, avoimina kysymyksinä tai sekamuotoisina kysymyksinä. Monivalintakysymyksissä vastaajalle asetetaan valmiiksi vastausvaihtoehdot. Monivalintakysymyksissä standardoidaan kysymysmuoto eli vakioidaan. Avoimien kysymysten avulla saadaan vastaajilta spontaaneja mielipiteitä, joissa vastaamista on rajattu vain vähän. Sekamuotoisissa kysymyksissä osa vastausvaihtoehdoista on annettu vastaajalle. Lisäksi mukana on aina vähintään yksi avoin kysymys. Tämä kysymysmuoto toimii, kun on syytä epäillä, ettei kaikkia vastausvaihtoehtoja varmuudella tunnetta. (Vilka 2005, 87.) Tässä kyselyssä on käytetty kaikkia eri kysymysmuotoja.

Kyselylomake tulee aina testata ennen virallista mittausta. Lomakkeen arvioinnin kohteena tulisi olla kysymysten ja ohjeiden selkeys ja yksiselitteisyys, vastausvaihtoehtojen toimivuus, vastaamiseen käytetyn ajan kohtuullisuus sekä kyselylomakkeen pituus. Tärkeää olisi myös pystyä arvioimaan, puuttuuko kyselylomakkeesta jokin olennainen kysymys tutkimusongelman kannalta tai onko lomakkeessa asian kannalta tarpeettomia kysymyksiä. Testaajan tulisi kyetä perustelemaan antamia kommentteja, jotta testaus onnistuu. (Vilka 2005, 88–89.) Tässä tutkimuksessa toimeksiantajan lisäksi kyselyn tarkasti palvelumuotoilun ammattilainen kunnan puolelta. Häneltä sain paljon kehitys- ja korjausehdotuksia ennen kyselyn julkaisemista asukkaille.

Tiedonhankintavälineenä havainnoinnin lisäksi suunnittelin kyselyn (liite 1) Nurmijärven kunnan asukkaille. Kyselyn pohjana käytin Google Forms- alustaa. Luonnostelin kyselylomakkeen aluksi Word-tiedostoksi, jonka avulla muokkaisin kysymyksiä ennen sen luomista Google Forms- alustalle. Kyselyn avulla hain tietoa kuntalaisten käyttökokemuksista Nurmijärven kunnan lähiliikun-

tapaikoista sekä toivomuksia tulevista lähiliikuntapaikoista, niiden toiminnoista ja sijainnista. Kyselyn järjestäjänä toimi Nurmijärven kunta. Kysely julkaistiin viikolla 39 Nurmijärven kunnan nettisivuilla (liite 2) sekä kunnan liikuntapalveluiden Facebook sivuilla. Kyselyn linkki oli avoinna kaikille kolmen viikon ajan. Kyselyä jaettiin linkkinä myös sähköpostin kautta kunnan alueen liikuntaseuroille.

Suunnittelin kyselyn yhdessä toimeksiantajan kanssa sekä tutkin aiempia aiheeseen liittyviä tutkimuksia kysymysten pohjaksi. Kyselyn vastauksilla hain vastauksia aiemmin laadittuihin kehittämistehtäviini. Kyselyn kohderyhmänä toimi kaikkialla kunnassa ja sen ulkopuolella asuva aikuisväestö, erityisesti Nurmijärven kunnan lähiliikuntapaikkojen kehittämistä kiinnostuneet henkilöt. Kysely toteutettiin anonymisti.

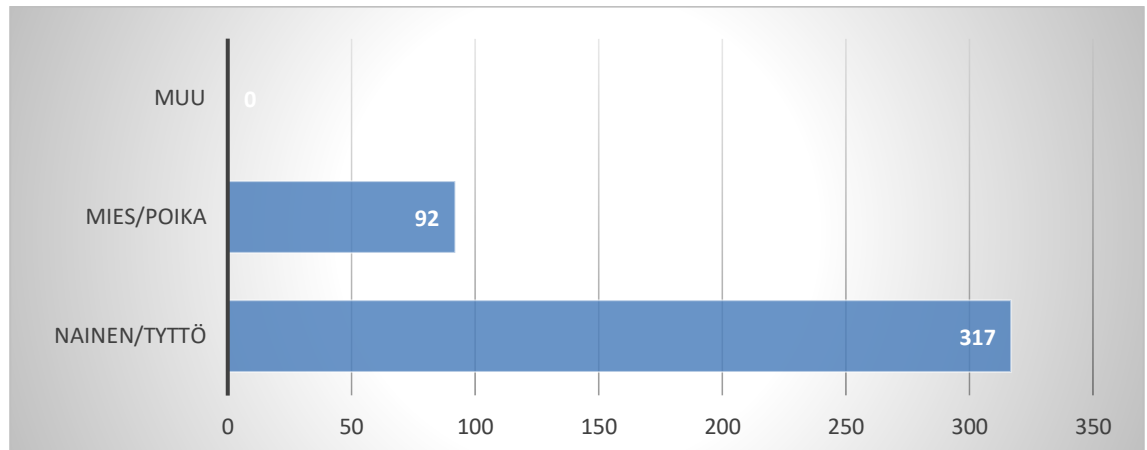
Kysymyksiä kyselyssä oli yhteensä yksitoista. Kyselyn alussa selvitettiin vastaajan taustatietoja kuten sukupuoli, ikä, asuinalue ja liikunta-aktiivisuus. Seuraavassa osiossa kysyttiin asukkaiden lähiliikuntapaikkojen käyttöä Nurmijärven kunnan alueella. Kyselyn avulla selvitettiin lähiliikuntapaikkakohtaisesti käyttöasteita, lähiliikuntapaikkojen käyttämättömyyksiä syitä sekä kenen kanssa vastaajat käyvät lähiliikuntapaikoissa. Lisäksi viimeisessä osiossa etsittiin vastauksia lähiliikuntapaikkojen kehittämiseen Nurmijärven kunnassa. Osiossa selvitettiin asukkaiden tyytyväisyyttä oman asuinalueen lähiliikuntapaikoista, tyytymättömyyden sekä tyytyväisyyden syitä, unelmien lähiliikuntapaikan sijaintia ja sen rakennetta sekä mitä toimintoja uusi lähiliikuntapaikka tulisi sisältää. Lisäksi kyselyn vastaaja pystyi kyselyn lopussa jättämään muita kommentteja tai kehitysehdotuksia lähiliikuntapaikkoihin liittyen.

7.3 Kyselyn tulokset

Tässä luvussa käydään läpi kyselyn tuloksia kehittämistehtäviin liittyen. Nämä kyselyn tulokset ovat jaettu kolmeen eri osaan: taustamuuttujiin, lähiliikuntapaikkojen käyttöön Nurmijärven kunnan alueella ja lähiliikuntapaikkojen kehittämiseen Nurmijärven kunnan alueella tulevaisuudessa. Kyselyn tulokset on käsitelty Microsoft Office Excel ja Word ohjelmien avulla. Kyselyn toteutuksessa käytetty Google Forms- kyselylomakepohja on järjestänyt vastaukset muotoon, josta ne oli helppo siirtää Excel taulukoihin ja muokata tuloksista kaaviot. Vastaukset Google Formsin alustasta Exceliin olen siirtänyt manuaalisesti. Tulosten kuvaamisessa hyödynnettiin pylväsdiagrammeja ja prosenttilukuja, joiden avulla lukijan on helppo ymmärtää kyselystä saatuja tuloksia. Tulosten pohdintaa esitetään tarkemmin luvun 8 yhteydessä.

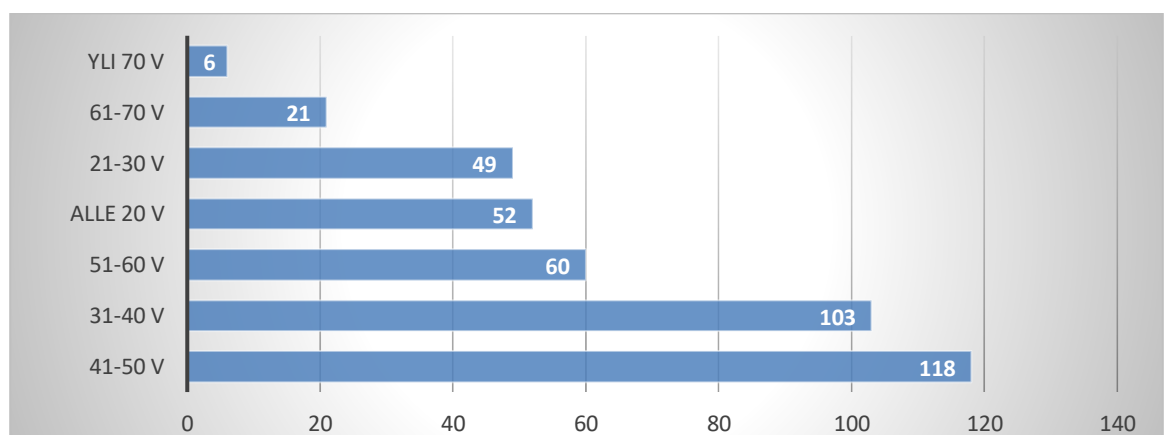
Taustamuuttajat

Kyselyyn vastasi yhteensä 409, joista 317 oli naisia/tyttöjä ja 92 oli miehiä/poikia. Kyselyyn vastasi huomattavasti enemmän naisia kuin miehiä. Kuviossa 1 ero on selkäesti huomattavissa.



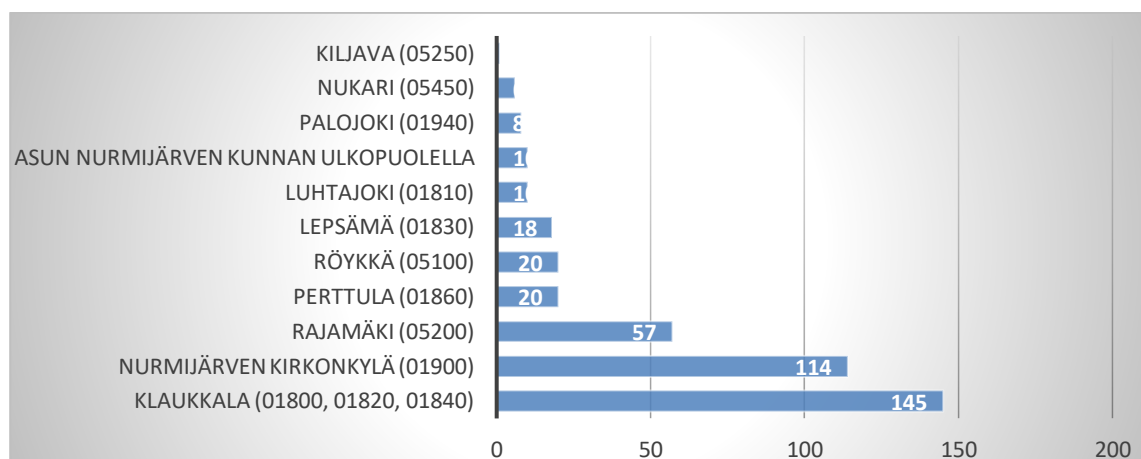
Kuvio 1. Sukupuolijakauma

Ikäjakauma kyselyssä oli alle 20-vuotiaan ja yli 70-vuotiaan välissä kymmenen vuoden välein. Kuvion 2 mukaan eniten vastuksia tuli 41–50 -vuotiailta, joita oli yhteensä 118 (28,85 %). Toiseksi eniten vastuksia tuli 31–40-vuotiailta 103 (25,18 %) ja kolmanneksi 51–60 -vuotiailta 60 (14,67 %). Alle 20-vuotiaden 52 (12,71 %) ja 21–30-vuotiaiden 49 (11,98 %) vastausmäärät olivat hyvin tasaiset. Vähiten vastuksia tuli yli 70-vuotiailta, mutta huomioitavaa on, että 61–70-vuotiaiden vastausmäärä 21 (5,13 %) oli kohderyhmää ajatellen hyvä. Yli 70-vuotiaiden vastuksia oli 6 (1,47 %). Kyselyn ikäjakauman perusteella voidaan todeta, että kysely kohdentui oikealle kohderyhmälle eli aikuisväestölle.



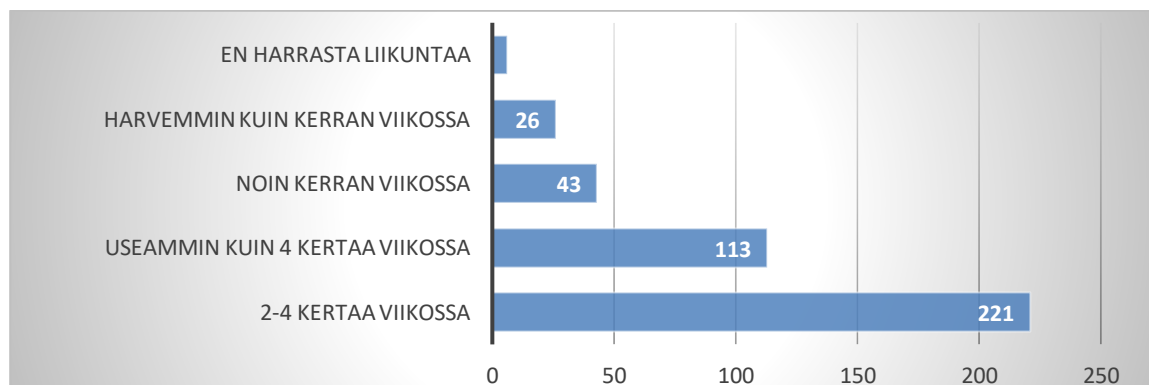
Kuvio 2. Ikäjakauma

Kolmannen kysymyksen avulla hain vastausta kehittämistehtävääni, jossa etsitään vastausta siihen, minne lähiliikuntapaikkoja kunnassa tulisi rakentaa. Kuntalaisten asutusalueiden mukaan pystyin kartoittamaan sijainti tarpeita. Kuviosta 3 ilmenee, että eniten vastauksia tuli postinumeron perusteella Klaukkalasta, josta tuli vastauksia 145 kappaletta. Toiseksi eniten tuli Nurmijärven kirkonkylältä 114 ja kolmanneksi eniten Rajamäestä 57. Suurimmat vastaajaluvut tulivat eniten asutuilta kunnan taajama alueilta. Lisäksi myös 10 vastaajaa asui kunnan rajojen ulkopuolella.



Kuvio 2. Vastaajat asuinalueittain

Liikunta-aktiivisuuden selvittäminen tutkimuksessa auttoi hahmottamaan, kuinka aktiivisia liikkujia vastaajat ovat. Liikunnan määrite tässä tutkimuksessa oli, että liikunta on sitä, jos hengästyy ja hikoilee ainakin lievästi sekä hyötyliikunta laskettiin mukaan. Kuten kuviosta 4 voidaan huomata, suurin osa vastaajista liikkui 2–4 kertaa viikossa 221 (54,03 %). Useammin kuin 4 kertaa viikossa liikkui toiseksi eniten vastaajista 113 (27,63 %). Noin kerran viikossa vastaajia oli 43 (10,51 %). Harvemmin kuin kerran viikossa 26 (6,36 %). Ei liikuntaa harrastavia oli kuitenkin vain todella vähän 6 (1,47 %).



Kuvio 3. Liikunta-aktiivisuuden määrä

Lähiliikuntapaikkojen käyttö Nurmijärven kunnan alueella

Kyselyn avulla kartoitettiin myös nykyisten lähiliikuntapaikkojen käyttöä. Lisäksi kartoitettiin lähiliikuntapaikkojen käyttämättömyyttä sekä kenen kanssa lähiliikuntapaikoissa kävijät käyttävät lähiliikuntapaikkoja.

Alla olevasta kuviosta 5 voidaan tarkastella kaikkien lähiliikuntapaikkojen käyttöä. Vastauksien perusteella eniten käytetty lähiliikuntapaikka oli Klaukkalan kuntoportaat, jossa ”en käytä ollenkaan” vastauksia oli prosentuaalisesti vähiten 38,60 %. Lisäksi ”kerran viikossa” vastausten prosentti oli 13,90 %, mikä oli huomattavasti suurin tuossa kategoriassa kaikista lähiliikuntapaikoista. Suurimmat lähiliikuntapaikkojen käyttämättömyys prosentit tulivat Nukarin koulun lähiliikuntapaikasta 97,60 % ja Palojoen koulun lähiliikuntapaikasta 96,60 %. Kyselyyn vastaajat ovat pääosin aikuisväestöä ja nämä kaksi vähiten käytettyä lähiliikuntapaikkaa sijaitsevat koulujen pihossa ja ne on suunniteltu lapsille ja nuorille. Lisäksi ne sijaitsevat isojen taajama alueiden ulkopuolella.

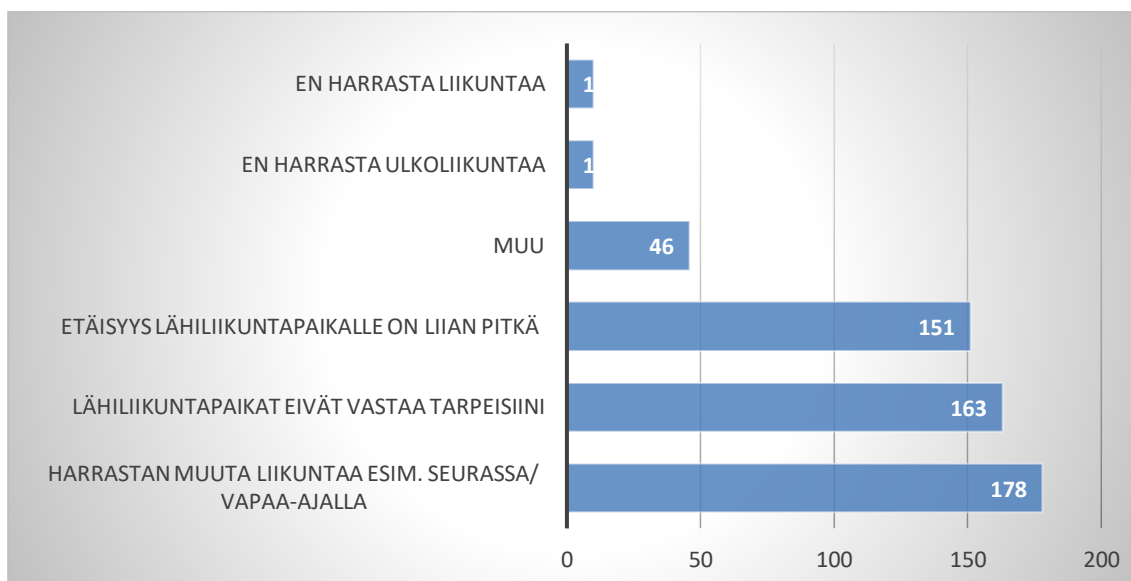
Kyselyyn sai myös vastata perhenäkökulmasta, mikä varmasti näkyy siinä, että monipuolista Urheilupuiston koulun lähiliikuntapaikkaa vastaajat käyttävät ”harvemmin kuin kerran viikossa” 14,70 % ja ”kerran viikossa” 4,20 %. Lisäksi tämän lähiliikuntapaikan lähetyvillä sijaitseva Klaukkalan urheilukuntoalueen ulkokuntolaitteet ovat vastaajien käytössä ”harvemmin kuin kerran viikossa” 22,6 % ja ”kerran viikossa” 5,60 %. Lisäksi Rajamäen koulun lähiliikuntapaikkaa vastaajat käyttivät ”harvemmin kuin kerran viikossa” 8,30 % ja ”kerran viikossa” 3,40 %. Vaikka kyseinen lähiliikuntapaikka sijaitsee koulun pihalla, on toiminnoissa huomioitu myös aikuisväestö muuttamalla ulkokuntoilu toiminnolla.

Käytetyimmät lähiliikuntapaikat keskittyvät Klaukkalan alueelle, josta vastaajamäärä koko kyselyssä oli myös suurin. Lisäksi nämä käytetyimmät lähiliikuntapaikat ovat kunnan alueella uusimpia rakennettuja lähiliikuntapaikkoja. Etenkin pitkään odotettujen kuntoportaiden suosio näkyy kyselyssä.

	En käytä ollenkaan	Harvemmin kuin kerran viikossa	kerran viikossa	2–3 krt viikossa	Useammin kuin 3 krt viikossa
Haikalan koulun lähiliikuntapaikka	90,50 %	5,90 %	1,20 %	1,20 %	1,20 %
Isoniitun koulun lähiliikuntapaikka	88,50 %	9,30 %	1,20 %	1 %	0 %
Nukarin koulun lähiliikuntapaikka	97,60 %	2 %	0 %	0,50 %	0 %
Palojoen koulun lähiliikuntapaikka	96,60 %	1,70 %	1 %	0,20 %	0,50 %
Rajamäen koulun lähiliikuntapaikka	86,10 %	8,30 %	3,40 %	1,50 %	0,70 %
Syrjälän koulun lähiliikuntapaikka	89,20 %	7,60 %	1,70 %	0,50 %	1 %
Urheilupuiston koulun lähiliikuntapaikka	78,50 %	14,70 %	4,20 %	1,50 %	1,20 %
Lähiliikuntapaikka Bueno kirkonkylä	90,70 %	7,60 %	1,20 %	0,20 %	0,20 %
Klaukkalan kuntoportaat	38,60 %	42,10 %	13,90 %	4,40 %	1 %
Klaukkalan urheilualan ulkokuntolaitteet	70,20 %	22,70 %	5,60 %	0,70 %	0,70 %
Herusten frisbeegolf	90,70 %	7,60 %	1 %	0,20 %	0,50 %
Kirkonkylän Ihantolan frisbeegolf	86,30 %	12,50 %	0,70 %	0,20 %	0,20 %
Rajamäen liikuntapuiston frisbeegolf	89,70 %	9 %	1 %	0 %	0,20 %
Buenon skeittipaikka Kirkonkylä	94,90 %	4,60 %	0,20 %	0,20 %	0 %
Klaukkalan skeittipuisto	94,60 %	3,70 %	1 %	0,20 %	0,20 %
Rajamäen skeittipaikka	95,10 %	4,20 %	0,50 %	0,20 %	0 %

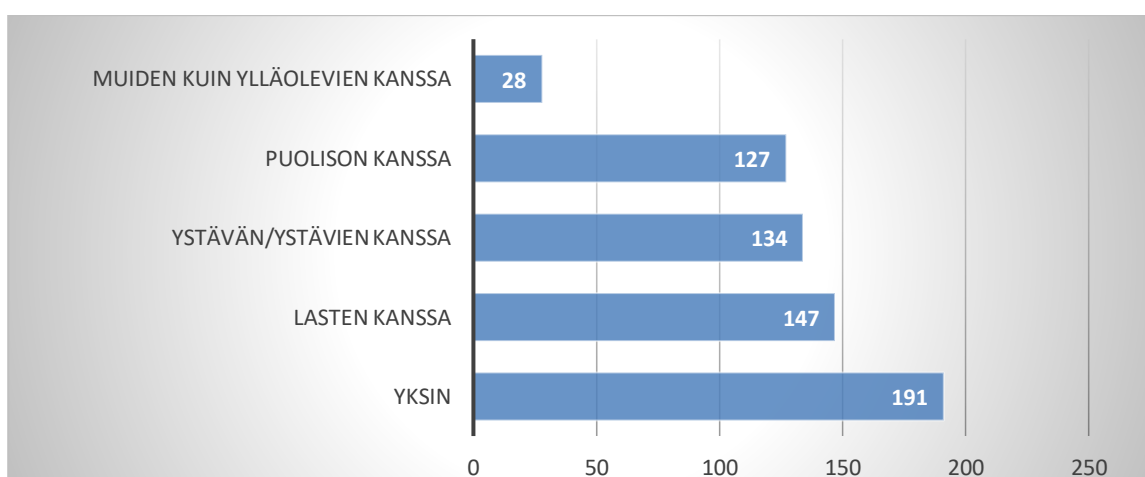
Kuvio 4. Liikuntapaikkojen käyttöasteet

Kyselyn avulla haluttiin myös selvittää syitä lähiliikuntapaikkojen käyttämättömyyteen. Kuvion 6 mukaan, vastaajista suurin osa vastasi 178 (31,90 %), että harrastaa muuta liikuntaa kuten esimerkiksi seurassa tai vapaa-ajalla. Seuraavaksi suurin syy 163 (29,21 %) vastaajan mukaan oli, että lähiliikuntapaikat eivät vastaa vastaajan tarpeisiin. Kolmanneksi merkittävä syy vastaajien mielestä vastauksista 151 (27,06 %) oli, että etäisyys lähiliikuntapaikalle oli liian pitkä. Muita syitä 46 (8,24 %) vastauksen perusteella oli esimerkiksi se, että asukkaat eivät ole olleet tietoisia olemassa olevista lähiliikuntapaikoista tai liikunta sijoittuu muihin ulkona oleviin liikuntapaikkoihin kuten tenniskenttiin tai lenkkipolkuihin. Lisäksi 10 (1,79 %) vastaajaa vastasi, ettei harrasta ulkoliikuntaa ja 10 (1,79 %) vastaajaa vastasi, ettei harrasta liikuntaa lainkaan.



Kuvio 5. Lähiliikuntapaikan käyttämättömyyden syyt

Kyselyssä selvitettiin, kenen kanssa vastaajat liikkuvat Nurmijärven kunnan lähiliikuntapaikoissa. Kuvio 7 voidaan tarkastella vastaajien käyttäjäryhmiä. Eniten vastaajat liikkuvat yksin 191 (30,46 %) vastausten perusteella. Seuraavaksi eniten vastaajat liikkuvat lasten 147 (23,44 %) ja ystävien kanssa 134 (21,37 %). Puolison kanssa liikkuvia oli 127 (20,26 %). Lisäksi 28 (4,47 %) liikkui muiden kuin vastausvaihtoehdoissa olleiden kanssa. Tähän kysymykseen ei tarvinnut vastata, mikäli ei käyttänyt lähiliikuntapaikkoja lainkaan. Tätä edeltävä kysymys viittasi lähiliikuntapaikkojen käyttämättömyyteen. Muu vaihtoehtodossa ilmeni vapaa sana osiossa, että vastaajat liikkuvat lisäksi lähiliikuntapaikoissa koirien kanssa.

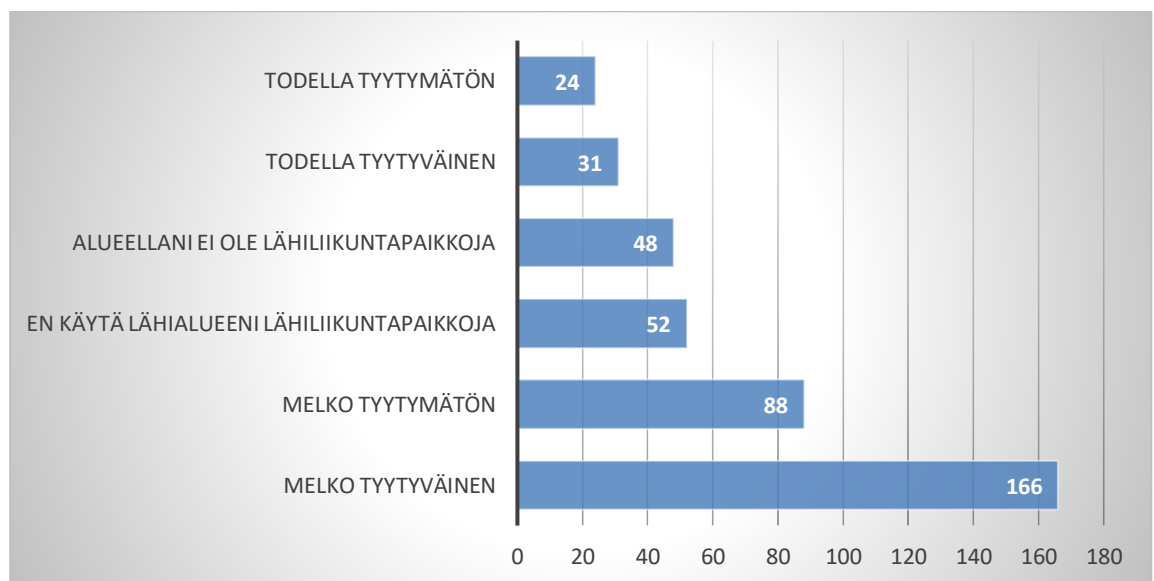


Kuvio 6. Lähiliikuntapaikkojen käyttäjäryhmät

Lähiliikuntapaikkojen kehittäminen Nurmijärven kunnassa tulevaisuudessa

Tutkimuksen keskeisimpinä kehittämiskysymyksinä olivat miksi ja minne lähiliikuntapaikka tulisi rakentaa kuntaan, millaisia lähiliikuntapaikkoja kunnan tulisi rakentaa ja millaisia liikuntatoimintoja lähiliikuntapaikan tulisi sisältää kohderyhmiä aikuiset ja ikääntyneet huomioiden. Kyselyn viimeinen osio painottui etsimään vastauksia alussa kerrottuihin kehittämistehtäviin.

Asukkaiden tyytyväisyydellä on tärkeä merkitys siihen, miten jo olemassa olevat lähiliikuntapaikat näyttäytyvät käyttäjien tyytyväisyydessä. Sen avulla voidaan myös pohtia sitä, millainen vaikutus jo olemassa olevilla lähiliikuntapaikoilla on kuntalaisiin. Kyselyn avulla ilmeni positiivisesti, että kaikista vastaajista oli todella tyytyväisiä 31 (7,58 %) ja melko tyytyväisiä 166 (40,59 %). Melko tyytymättömiä oli 88 (21,52 %) ja todella tyytymättömiä vastauksia oli vain 24 (5,87 %). Lisäksi vastaajista 48 (11,74 %) kertoi, ettei heidän lähialueellansa ole lähiliikuntapaikkaa sekä 52 (12,71 %) vastasi, ettei käytä lähialueen lähiliikuntapaikkoja lainkaan.



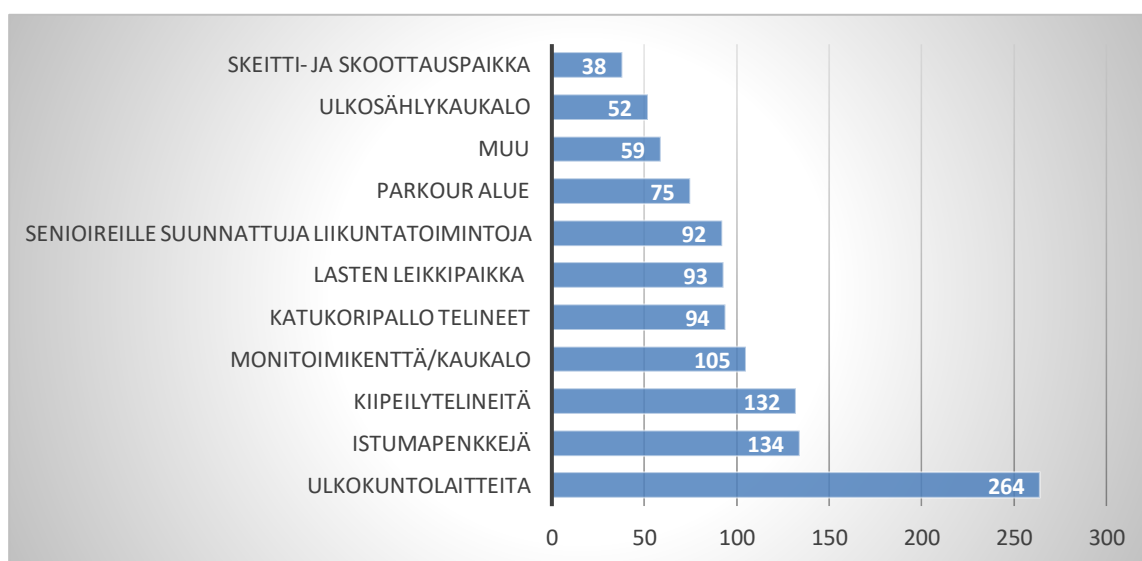
Kuvio 7. Käyttäjien tyytyväisyys lähiliikuntapaikkoihin yleisesti

Kaksi viimeistä kehittämistehtävää etsivät vastausta siihen, millaisia lähiliikuntapaikkoja kunnan tulisi rakentaa ja millaisia liikuntatoimintoja lähiliikuntapaikan tulisi sisältää kohderyhmiä aikuiset ja ikääntyneet huomioiden. Toimintoihin liittyen kyselyn avulla kartoitettiin, mitä toimintoja vastaajat toivoisivat tuleviin lähiliikuntapaikkoihin. Kehittämissuunnitelman osalta oli tärkeää saada tietoa, mitkä toiminnot kiinnostavat asukkaita, jotta ne voidaan ottaa huomioon kehittämissuunnitelman idealuonnoksissa ja tulevaisuuden lähiliikuntapaikka suunnittelussa. Kuviossa 9 on esillä tarkemmin vastaajien toiveita toimintoihin liittyen.

Toiminnoista eniten vastauksia tuli ulkokuntolaitteille 264 (%). Seuraavaksi eniten istumapenkit 134 (%). Kolmanneksi eniten vastaajat toivoivat kiipeilytelineitä 132 (%).

Vähiten vastauksia tuli skeitti- ja skoottauspaikoille 38 (%) vastausta ja ulkosählykaukalolle 52 (%). Kartoitukseen pohjaten voidaan huomata, että ainakin skeittipaikkoja löytyykin jo jokaisesta suuremmasta kunnan taajamasta.

Muu vaihtoehdon kohdalla eniten toivottiin kuntoportaita, frisbeegolfratoja ja koreja, multigof parkia, pumptrackiä, tasapainorataa ja palloseinää. Lisäksi yhtenä suurimmista vastauksista lähiliikuntapaikkojen lisäksi olivat tenniskentät, jotka nousivat esille toistuvasti.



Kuvio 8. Käyttäjärühmien toiveet tulevasta lähiliikuntapaikkojen toiminnoista

Vapaa sana osioissa ilmeni, että tuleviin lähiliikuntapaikkoihin haluttaisiin myös kuntoportaita. Monet vastaajista kirjasivat lisäksi ulkoliikuntalaitteiden puutteista muissa taajamissa kuin Klaukkalassa. Lisäksi monet vastaajat toivoivat, että yleisesti liikuntapaikkojen kunnossapitoa parannettaisiin jo olemassa olevissa liikuntapaikoissa. Yhtenä merkittävänä kohteena kyselystä nousi myös Syrjälän koulun lähiliikuntapaikan monitoimiareenan sijainti. Kyselyn vastaajat toivoivat, että monitoimiareenaa siirretäisiin koulun pihalla sijaitsevalle hiekkakentällä. Perusteluina vastaajat vastasivat, että nykyinen monitoimiareenan sijainti on liian lähellä autojen parkkipaikkaa.

7.4 Lähiliikuntapaikkojen kehittämissuunnitelma Nurmijärven kunnalle

Laadin kehittämistyönä lähiliikuntapaikkojen kehittämissuunnitelman, jossa on kuvien avulla kuvattuna erilaisia lähiliikuntapaikan toimintoja erityisesti aikuisille ja ikääntyneille suunnattuna. Kehittämissuunnitelma sisältää myös kunnassa olemassa olevien lähiliikuntapaikkojen kartoituksen kuvien ja tekstien avulla. Kehittämissuunnitelma on toteutettu erillisenä Word- tiedostona.

Kehittämissuunnitelman sisältö:

- Kehittämissuunnitelman lähtökohdat
 - Nurmijärven kunnan lähiliikuntapaikat
 - Uudet lähiliikuntapaikka kohteet
- Lähiliikuntapaikkojen toimintoja
 - Liikunnalliset toiminnot
 - Muita lähiliikuntapaikan toimintoja
 - Valmiit liikuntapuistot aikuisille ja ikääntyneille
- Kehittämissuunnitelma lähiliikuntapaikoista aikuisille ja ikääntyneille suunnattuna
 - Lähiliikuntapaikka luonnokset Kirkonkylän Krannilan alueella ja Rajamäen vanhalle urheilukentälle
 - Lähiliikuntapaikka luonnokset Klaukkalan kuntoportaille

Kehittämissuunnitelman ensimmäisessä osassa käsittelen kehittämissuunnitelman lähtökohtia eli työn alussa laatimia kehittämistehtäviä. Olen tässä osassa kuvannut kehittämistehtävien alle pääkohdat, joiden avulla olen etsinyt vastauksia. Näiden pääkohtien avulla olen rakentanut työn, jonka lopputuloksena on syntynyt kehittämissuunnitelma lähiliikuntapaikoista Nurmijärven kunnalle. Tämä osa sisältää myös kartoituksen Nurmijärven kunnan lähiliikuntapaikosta karttojen ja kuvien kanssa. Kartoituksen kautta saamieni päätelmien lisäksi olen hahmottanut lukijalle kartan avulla lähiliikuntapaikkojen sijainnit kunnassa.

Kehittämissuunnitelman toisessa osassa olen kuvannut lähiliikuntapaikkojen toimintoja idealuonnosten suunnittelun tueksi. Lisäksi lukija pystyy lisäämieni kuvien avulla ymmärtämään, mitä lähiliikuntapaikka voi esimerkiksi sisältää. Tämä osio toimii myös lähiliikuntapaikkojen suunnittelun apuna. Toisen osan lopussa olen nostanut vielä esille valmiiden liikuntapuistojen kuvia, jotka voivat toimia sellaisenaan hyvänä lähiliikuntapaikkana ilman yksittäisten liikuntatoimintojen lisäämistä.

Kehittämissuunnitelman kolmas osa sisältää lähiliikuntapaikkojen kehittämissuunnitelman aikuis- ja ikääntyneille suunnattuna. Tähän kehittämissuunnitelmaan olen luonut neljä erilaista lähiliikuntapaikka luonnosideaa, joista kaksi on suunniteltu Nurmijärven Krannilan alueelle ja Rajamäen alueelle sekä lisäksi kaksi, jotka on suunniteltu Klaukkalan kuntoportaiden läheisyyteen. Näiden idealuonnosten avulla on pyritty havainnollistamaan, mitä toimintoja kyseisiin kohteisiin voitaisiin mahdollisesti toteuttaa. Pohdintaa suunnitelmasta on luvussa 8. Lähiliikuntapaikkojen idealuonnoksissa olevien toimintojen valinnat pohjautuvat erityisesti luvun 4.4.2 lihaskuntokuntoharjoittelu lähiliikuntapaikoista sekä lähiliikuntapaikkojen ominaisuuksien liittyvien lukujen 5.2, 5.2.2 ja 5.2.3 teoriaan.

8 Pohdinta

Pohdin alussa opinnäytetyöprosessiani kokonaisuudessa, jonka jälkeen käyn läpi kartoituksen ja asukaskyselyn tuloksia. Tulosten jälkeen arvioin kehittämistyötäni, sen luotettavuutta ja eettisyyttä, työn merkitystä toimeksiantajalle, omaa ammatillista kehittymistä sekä jatkokehittämismahdollisuuksia.

8.1 Opinnäytetyöprosessin arviointi

Opinnäytetyö alkoi aloitusvaiheella, josta sain opinnäytetyön liikkeelle. Aiheen rajaaminen oli aluksi haastavaa, kunnes sain laadittua itselleni kehittämistehtävät ja työlle selkeän kehittämis-kohteen. Toimeksiannon kiinnostus alusta asti työtä kohtaan antoi huomattavasti motivaatiota työhön.

Seuraava vaihe oli suunnitelmavaihe, jossa työstin opinnäytetyösuunnitelmaa. Työn yhtenä raskaimpana osuutena oli etsiä hyviä englanninkielisiä lähteitä sekä etsiä luotettavia lähteitä teoreettisen viitekehyksen kasaamiseen. Suunnitelman työstäminen muiden opintojen ohella oli aluksi haastavaa, mutta aiheen rajaamisen jälkeen ja tiedon lisääntyessä aiheesta, työ alkoi kiinnostamaan entistä enemmän. Lisäksi tavoitteiden kirkastaminen lisäsi motivaatiota, sillä työn merkitys alkoi tuntumaan entistä tärkeämmältä niin itselle kuin toimeksiantajalle.

Esivaiheen aikana sovimme toimeksiannon kanssa yhteisesti kehittämistyön tiedonkeruumenetelmien käytöstä, joista valitsimme kyselyn ja havainnoinnin. Kyselyn suunnitteluun sain valtavasti apua toimeksiannon lisäksi kunnan palvelumuotoilun ammattilaiselta. Toimeksiantajan tuki vaikutti todella merkittävästi kyselyn onnistuneeseen toteuttamiseen.

Työstövaiheen merkittävin työ oli kyselyn vastausten raportointi. Kyselyn järjestäminen kunnan kautta helpotti paljon vastauksien saamista ja sai sen avulla paremmin myös näkyvyyttä kyselylle. Yhtenä työn hienoimpina hetkinä voin pitää Nurmijärven kunnan lähiliikuntapaikkojen kartoituksen tekoa. Motivaatio nousi työtä kohtaan todella paljon, kun pääsin konkreettisesti tarkastelemaan, mitä työlläni voitaisiin saada aikaan. Työstövaihe sisälsi raskaimmat osuudet myös teorian läpikäymisen kannalta. Onnistunut kysely ja kartoitus lisäsi kuitenkin motivaatiota sekä erityisesti toimeksiannolta tullut palaute ottamistani lähiliikuntapaikkojen kuvista kartoituksen yhteydessä. Suunnitelmaa varten sain lisäksi ideoita toimeksiantajalta, joiden avulla sitä oli helpompaa lähteä

toteuttamaan. Antero Lempiön kiinnostus työtäni kohtaan kannusti myös minua jatkamaan ja saamaan työni loppuun asti.

Tarkistusvaiheessa kävimme läpi kehittämissuunnitelmaa, jonka olin luonut saamieni tulosten pohjalta. Sain vielä hyviä korjausehdotuksia, mutta toimeksiannon tyytyväisyys työtäni kohtaan oli positiivista huomata jo tässä vaiheessa. Suunnitelman hiominen ja saaminen valmiiksi ovat olleet työni ehdoton voimavara. Palaute toimeksiannolta tarkistus vaiheessa antoi entistä enemmän myös uskoa siihen, että työllä voisi sen valmistuttua olla merkitystä tulevaisuudessa.

Viimeistelyvaiheessa koin hieman epätoivoa työn valmistumisesta, sillä työn rakenne oli osittain epäselvä. Lisäksi työn lopullista tarkistamista ja korjaamista hidastivat muiden opintojen suorittaminen yhtä aikaa opinnäytetyön kanssa. Palaute kehittämistyöstä jo tarkistusvaiheessa antoi kuitenkin lisää voimaa suorittaa työ loppuun asti. Esityksen lähestyessä osasi jo hieman todeta, että tämä pitkä projekti on pian loppumassa, mikä antoi entistä enemmän energiaa saada työ valmiiksi vuoden 2019 aikana.

8.2 Tulosten arviointi ja johtopäätökset

Opinnäytetyön kehittämistyönä oli luoda Nurmijärven kunnalle lähiliikuntapaikkojen kehittämissuunnitelma aikuisille ja ikääntyneille suunnattuna. Kehittämissuunnitelman tavoitteena oli luoda suunnitelma, jota Nurmijärven kunta voi kustannusarvioiden puutteissa toteuttaa lähivuosina. Kehittämistyötä ohjasivat kehittämistehtävät, joiden avulla kehittämistyöhön etsittiin ratkaisuja. Tutkimustani ohjasi kolme kehittämistehtävää:

1. Miksi ja minne lähiliikuntapaikkoja tulisi rakentaa kuntaan?
2. Millaisia lähiliikuntapaikkoja kunnan tulisi rakentaa?
3. Millaisia liikuntatoimintoja lähiliikuntapaikan tulisi sisältää kohderyhmiä aikuiset ja ikääntyneet huomioiden?

Toteutin tiedonkeruun kuvantamalla Nurmijärven kunnan lähiliikuntapaikat syksyllä 2019 ja toteuttamalla avoimen asukaskyselyn sähköisesti kolmen viikon ajan syksyn 2019 aikana. Näiden tiedonkeruumenetelmien kautta saamieni tulosten ja teoreettisen viitekehyksen pohjalta loin lähiliikuntapaikkojen kehittämissuunnitelman Nurmijärven kunnalle.

Kartoituksen arviointi ja johtopäätökset

Lähiliikuntapaikkojen kartoituksella hain vastauksia kehittämiskysymykseen yksi, miksi ja minne lähiliikuntapaikkoja tulisi rakentaa kuntaa. Kartoituksen avulla sain hahmoteltua kartalle Nurmijärven kunnan lähiliikuntapaikkarakenteen. Kohteisiin tutustuminen paikan päällä ja niiden kuvaaminen antoi tietoa minulle siitä, mitä lähiliikuntapaikkoja on missäkin kunnan taajamassa ja ketä nämä lähiliikuntapaikat palvelevat. Sain osittain myös vastauksia kysymyksiin kaksi ja kolme, sillä tieto kunnan rakentamien lähiliikuntapaikkojen toimintojen valmistajista auttoivat valitsemaan toiminnot kehittämissuunnitelman lähiliikuntapaikkojen idealuonnoksiin. Kartoitus antaa myös kunnalle arvokasta tietoa tämän hetkisestä lähiliikuntapaikkojen kunnosta. Kartoituksen kohteena oli erityisesti tarkastella erilaisten ulkokuntosalitoimintojen ja ulkokuntolaitteiden määrää.

Johtopäätöksenä kartoituksesta voidaan todeta, että lähiliikuntapaikkojen rakentaminen on kohdistunut tähän mennessä suurimmaksi osaksi kunnan suurimpaan taajamaan eli Klaukkalaan. Siellä tämän hetkisiä lähiliikuntapaikkoja on seitsemän. Näistä suoraan ulkokuntosalitoimintaan suunnattuja oli yksi, Klaukkalan urheilualueen ulkokuntolaitteet. Lisäksi myös Isoniitun koulun lähiliikuntapaikassa oli muutamia ulkoliikuntalaitteita. Toiseksi suurin taajama lähiliikuntapaikamäärältään oli Rajamäki kolmella lähiliikuntapaikalla, joka on kuitenkin kolmesta päätaajamasta pienin asukasmäärältään. Näistä lähiliikuntapaikoista yksikään ei ole suoraan ulkokuntosalitoimintaan suunnattu, mutta Rajamäen koulun lähiliikuntapaikasta löytyi monipuolinen omalle kehonpainoharjoittelulle suunniteltu harjoittelu alue. Nurmijärven kirkonkylällä oli kaksi lähiliikuntapaikka, joista kumpikaan ei ole suunnattu ulkokuntoharjoitteluun ulkoliikuntavälineillä. Kartoituksen avulla selkeästi kehitettävimmät taajamat olisivat Nurmijärven kirkonkylän alue sekä Rajamäen alue.

Kyselyn arviointi ja johtopäätökset

Kyselyn avulla pyrittiin saamaan vastauksia kaikkiin tutkimuksen alussa laadittuihin kehittämistehtäviin sekä samalla antaa kuntalaisten kertoa, millainen olisi heidän mielestään unelmien lähiliikuntapaikka ja missä sen tulisi sijaita. Aiemmin esitettyjen tulosten pohjalta voidaan todeta, että lähiliikuntapaikkoja tarvitaan kuntaan entistä enemmän. Sijainti kohdistui yhtenä merkittävänä syynä sille, miksi nykyisiä lähiliikuntapaikkoja ei käytetä. Nurmijärvellä asutus on hajaantunut laajalle alueelle ja suurin asukaskunta on kohdistunut Klaukkalaan. Sekä kartoituksen, että tulosten vastausten perusteella Klaukkalan lähiliikuntapaikkaverkostoa tulisi entisestään parantaa. Yhtenä merkittävä kohteena nousi Haikalan koulun monitoimiareenan huono sijainti. Kyselyn

avulla lisäksi kahta suurempaa taajamaa eli Nurmijärven kirkonkylä ja Rajamäki vastausten ja erityisesti kartoituksen perusteella nousivat merkittäviksi kohteiksi lähiliikuntapaikkojen kehittämisessä. Ulkokuntolaitteita toivottiin Klaukkalan kuntoportaiden alueen lisäksi erityisesti Nurmijärvellä ja Rajamäkeen. Pienempien kylien vastausprosentit olivat merkittävästi pienemmät kuin isojen taajamien, joten tulevien lähiliikuntapaikkojen käytön kannalta niiden sijainti tulisi olla päätaajamissa.

Tulevaisuuden lähiliikuntapaikkarakentamisessa asukkaiden toiveiden ja kehitysehdotusten mukaan tulisivat kiinnittää erityistä huomiota niiden sijaintiin. Klaukkalassa olevat lähiliikuntapaikat eivät pääsääntöisesti tavoita kuin Klaukkalan alueella asuvia. Ainoana merkittävä lähiliikuntapaikana on Klaukkalan kuntoportaat, jota käyttävät myös muut kuin Klaukkalassa asuvat kuntalaiset. Lähiliikuntapaikan yhtenä tärkeänä piirteenä on juuri se, että se on lähellä ja helposti saavutettavissa. Pinta-alaltaan isossa kunnassa tarvitaan siis enemmän lähiliikuntapaikkoja, jotta saavutettavuus lähiliikuntapaikoille paranisi etenkin isoissa taajamissa kuten Nurmijärven kirkonkylällä ja Rajamäellä.

8.3 Kehittämistyön arviointi ja pohdinta

Opinnäytetyön tavoitteena oli luoda lähiliikuntapaikkojen kehittämissuunnitelma Nurmijärven kunnalle. Kehittämistyön tarkoituksena oli saada vastauksia prosessin alussa laatimiin kehittämistehtäviin. Tämän kehittämissuunnitelman avulla Nurmijärven kunta voi kustannusarvioiden puitteissa kehittää aikuisille ja ikääntyneille suunnattuja lähiliikuntapaikkoja ympäri kuntaa. Tämä kehittämissuunnitelma on tehty yhteistyössä Nurmijärven kunnan eri toimijoiden kanssa. Merkittävimpänä toimijana lisäkseni on toiminut työssä liikuntapäällikkö Antero Lempiö Nurmijärven kunnasta.

Mielestäni kehittämissuunnitelma kuvastaa hyvin alussa laatimieni kehittämistehtävien vastaimisen toteutumista. Olen kehittämissuunnitelman työstämisessä ottanut kaikki alussa laatimani kehittämistehtäväni huomioon ja saanut niihin tuloksia ja vastauksia. Yhtenä merkittävä osana pidän laajaa osallistumismäärää asukaskyselyyn, jonka avulla sain tärkeää tietoa kuntalaisten toiveista suunnitelmaa laatiessa. Suunnitelmassa olevat lähiliikuntapaikkojen idealuonnokset ovat toimivia pohjia lähiliikuntapaikkojen suunnittelussa aikuisille ja ikääntyneille Nurmijärven kunnan lähiliikuntapaikkojen kehittämisessä tulevaisuudessa.

Valitsemani opinnäytetyön aihe oli todella laaja. Aiheen rajaaminen oli haastavaa, sillä tietoa löytyi paljon. Lähiliikuntapaikkarakentaminen sisältää laajasti eri osioita, joista vain osaa olen käsitellyt tässä työssä. Rajasin aihetta osin toimeksiannon avulla sekä myös tiedon luotettavuuden avulla. Monet lähiliikuntapaikkoihin koskevista lähteistä olivat hyvin epävirallisia tai pelkästään jonkin kaupungin suunnitelmia. Oikeiden aihealueiden teoreettisten lähteiden löytäminen oli tämän takia hankalaa. Tämän opinnäytetyön kautta olen itse kuitenkin oppinut hahmottamaan tätä lähiliikuntapaikkojen suunnittelun ja rakentamisen laajaa kenttää. Tämä työn avulla haluan myös antaa ja jakaa tietoa, jota olen koko prosessin aikana tähän työhöni löytänyt. Toivon etenkin, että toimeksiantajani hyötyy tästä prosessin syntymästä tuotoksesta eli kehittämissuunnitelmastani tulevaisuudessa.

8.4 Luotettavuus ja eettisyys

Opinnäytetyön tulosten ja johtopäätösten pitäisi olla oikeita, luotettavia ja uskottavia. Luotettavuus mittaa opinnäytetyön laatua. Luotettavan opinnäytetyön pohjana on aina tarkka dokumentaatio siitä, mitä on tehty, miksi on tehty ja miten on tehty. Ratkaisun perustellut on kirjattava ja tuotava opinnäytetyössä esille. (Kananen 2012, 161, 166.) Luotettavuuden arvioinnissa voidaan käyttää erilaisia mittaus- ja tutkimustapoja. Tutkimuksen reliaabelius ilmaisee mittaustulosten toistettavuutta. Se tarkoittaa mittauksen tai tutkimuksen kykyä antaa ei-sattumanvaraisia tuloksia. Tutkimuksen toinen arviointiin liittyvä käsite on validius eli pätevyys. Sillä tarkoitetaan mittarin tai tutkimusmenetelmän kykyä mitata juuri sitä, mitä on tarkoituskin mitata. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2004, 216.) Kyselylomakkeen validiutta lisättiin sillä, että kyselyn tarkasti toimeksiannon puolelta liikuntapäällikkö Antero Lempiö sekä palvelumuotoilun ammattilainen Nurmijärven kunnasta. Sain heiltä kehitys- ja korjausehdotuksia ennen kyselyn julkaisemista kuntalaisille.

Kysymyksen ymmärtämiseen liittyy kysymyksen johdanto, joka taustoittaa kysyttävää tietoa ja varsinaiseen kysymykseen sisältyvät käsitteet ja määreet. Kyselyn vastaaja tekee oman tulkinsa kuitenkin kysymyksestä. (Pahkinen 2012, 217.) Muutamien kysymyksien alle täydensin lisäkommenteilla esimerkiksi, mikä oli liikunnan määritelmä kysymyksessä tai kysymyksien vastauksia pystyi valitsemaan useamman kuin yhden. Näiden kommenttien avulla pyrin antamaan selkeän käsityksen vastaajille, mitä kysymyksissä kysytään ja miten kysymyksiin tulisi vastata. Lisäksi Hirsjärven ym. mukaan (2001, 185) tutkimuksen aihe on tärkein vastaamiseen vaikuttava asia, mutta lomakkeen laadinnalla ja kysymysten tarkalla suunnittelulla tehostaa tutkimuksen onnistumista. Kyselyä laatiessa pyrin suunnittelemaan kyselyn lyhyeksi ja selkeäksi vastaajalle.

Saatekirjeessä kyselyn alussa kerroin selkeästi kyselyn vastaajalle, mikä on kyselyn tarkoitus ja tavoite, kuka toimii kyselyn järjestäjänä yhteystietoineen sekä lisäksi, että kysely on osa opinnäytetyötäni Kajaanin ammattikorkeakoulun opinnoissani. Saatekirjeessä mainitsin, että kysely toteutetaan anonymisti eli vastaajien henkilötietoja ei kerätty.

Opinnäytetyöltä veloitetaan noudattamaan rehellisyyttä ja läpinäkyvyyttä. Yleiset rehellisyyden periaatteet sisältyvät opinnäytetyön prosessin jokaiseen vaiheeseen. Eettisyyteen kuuluvat lähdekritiikki, tiedon luotettavuus ja soveltavuus. Arkieettisyys ilmenee opiskelijan sopimuksessa sovittujen aikataulujen, sovittujen sisältöjen ja tavoitteiden noudattamisessa. (Kajaanin ammattikorkeakoulu 2019.) Etsin työhöni monipuolisesti lähteitä niin suomen kuin englannin kielellä. Valitsin myös lähteitä, joita on käytetty aiemmissa opinnäytetyöissä. Käyttämistäni lähteistä ei kuitenkaan löydy toisten opinnäytetyöistä löytyvää tietoa, koska olen vain tutkinut töiden lähdeluetteloa ja etsinyt tiedot alkuperäisistä lähteistä.

Lisäksi lähdemateriaalin arvioimiseksi olisi hyvä tutkia kirjoittajan tunnettuus ja arvovalta, lähteen ikä sekä lähteen uskottavuus. (Hirsjärvi ym. 2001, 99.) Lähdemateriaalia etsiessä pyrin löytämään tuoreita ja mahdollisimman uusia lähteitä, mutta käytin myös tunnettua ja paljon käytettyä vanhempaa kirjallisuutta esimerkkinä Hirsjärven ym. Tutki ja kirjoita julkaisuja eri vuosilta. Lisäksi tutkin valmistuneita opinnäytetyitä oman opinnäytetyö rakenteen hahmottamiseksi ja rakentamiseksi.

8.5 Työn merkitys toimeksiantajalle

Opinnäytetyö voi toimia pohjana jollekin toimeksiantajan käyttöön ottamalle ratkaisulle tai jollakin tavalla muuttaa toimeksiantajan toimintaa. Kun opiskelija pystyy löytämään itselleen sellaisen opinnäytetyö aiheen, jolla on merkitystä toimeksiantajalle, se osoittaa opinnäytetyön tekijän innovatiivisuutta ja määrätietoisuutta. (Kananen 2012, 194–195.) Kehittämistyöni onnistumista kuvaa eniten tuotoksen hyödynnettävyys konkreettisesti lähitulevaisuuden lähiliikuntapaikkojen suunnittelussa Nurmijärven kunnan alueella. Kehittämistyön lähtökohdaksi oli luoda tuotos, jota toimeksianto voi tulevaisuudessa hyödyntää. Opinnäytetyö voi toimia toimeksiantajalle ratkaisuna lähiliikuntapaikan suunnittelussa ja rakentamisessa. Toimeksiantajan lisäksi tästä kehittämisestä hyötyvät kuntalaiset, joille tämän työn lähiliikuntapaikkojen kehittämissuunnitelmat ovat kohdennettu. Työn antaa myös tietoa aiheesta henkilöille, joita lähiliikuntapaikkojen suunnittelu kiinnostaa.

8.6 Ammatillinen kehittyminen

Ammattikorkeakoulusta valmistuvan tulisi omata valmiudet eli kompetenssit, jotka ammattikorkeakoulut on yhteistyössä työelämän edustajien kanssa määritelleet. Näitä yhteisiä kompetensseja ovat oppimisen taidot, eettinen osaaminen, työyhteisöosaaminen, innovaatio-osaaminen ja kansainvälinenosaaminen. Liikunnan ja vapaa-ajan koulutuksen koulutuskohtaiset osaamistavoitteet ovat liikuntaosaaminen, ihmisen hyvinvointi- ja terveysliikuntaosaaminen, pedagoginen ja liikuntadidaktinen osaaminen, aktiviteettimatkailuosaaminen, liikunnan yhteiskunta-, johtamis- ja yrittäjäosaaminen. (Opinto-opas 2019.) Työn avulla pääsin erityisesti kehittämään työyhteistyöosaamisen taitoja toimeksiannon kanssa koko prosessin ajan toimineen yhteistyön kautta. Eettistä osaamista kehitin lähdekritiikin avulla sekä kyselyn tulosten luotettavuuden arvioinnissa. Oppimisen taidoissa kehityn etenkin itsenäisessä työskentelyssä, sillä työstin tämän opinnäytetyön yksin. Koulutuskohtaisista kompetensseista opinnäytetyön avulla kehityin arvioimaan ja ymmärtämään, millainen merkitys liikunnan kehittämällä on ihmisten terveyden edistämisessä.

Opinnäytetyöprosessi on kokonaisuudessa antanut minulle paljon uutta tietoa terveyden edistämisestä, lähiliikuntapaikoista sekä lähiliikuntapaikkojen suunnittelusta. Olen prosessin aikana päässyt tutustumaan ja harjoittelemaan monipuolisesti kunnallisten lähiliikuntapaikkojen suunnittelua. Työssäni parhaita on ollut yhteistyö Nurmijärven kunnan liikuntapäällikön Antero Lempiön kanssa, joka on ohjannut ja kannustanut minua koko opinnäytetyöprosessin ajan. Koen antamani työllä arvokasta tietoa Nurmijärven kunnalle ja edesauttavani lähiliikuntapaikkojen lisääntymistä lähivuosina. Olen lisäksi oppinut työskentelemään entistä tehokkaammin itsenäisesti ja toimimaan oma-aloitteisesti.

Olen kokonaisuudessaan tyytyväinen opinnäyteprosessiini ja erityisesti kehittämissuunnitelmaan, jonka koen olevan konkreettisesti merkittävä tuotos lähiliikuntapaikkojen kehittämisessä lähivuosina Nurmijärven kunnassa. Prosessi on ollut pitkä, mutta erittäin opettavainen. Merkittävimpiä opetuksia ovat olleet itsensä ylittäminen uuden aihealueen kanssa sekä lopullisen työn vieminen loppuun. Työn avulla opin myös ymmärtämään liikunta-alan monipuolisen työkentän ja mahdollisuudet työskennellä liikunnanohjaajana monipuolisesti erilaisissa työtehtävissä esimerkiksi lähiliikuntapaikkojen suunnittelun parissa.

8.7 Jatkokehittämismahdollisuudet

Tämän kehittämissuunnitelma antaa ideoita tulevaisuuden lähiliikuntapaikoista ja niiden sijoittelusta Nurmijärven kunnassa. Jatkotutkimuskohteena voisi olla tulevaisuudessa uusien lähiliikuntapaikkojen käyttäjät ja käyttökokemukset. Tähän tuotokseen kerätyillä vastauksilla oli vaikutusta suunnitelmassa olleiden liikuntapaikkojen suunnittelussa. Jatkotutkimuksessa voisi tutkia, kohtasivatko asukkaiden toiveet uusien lähiliikuntapaikkojen kautta.

Lisäksi oli tärkeää kartoittaa tarkemmin, miksi osa asukkaista ei käyttänyt lähiliikuntapaikkoja ollenkaan. Uuden kyselyn voisi kohdentaa lähiliikuntapaikkojen kehittämiseksi etenkin alueille, joissa ei entuudestaan ole vielä lähiliikuntapaikkoja tai onko uusien lähiliikuntapaikkojen myötä käyttöaste muuttunut. Tutkimuksen avulla voisi samalla myös selvittää vaikuttaako lähiliikuntapaikkojen puutteellisuus omalla asuinalueella sitä, etteivät asukkaat käytä myöskään muita kunnan alueella olevia lähiliikuntapaikkoja.

Jatkossa voisi myös pohtia sitä, mitkä ovat merkittävimmät syyt lähiliikuntapaikkojen käytölle ja millaisille lähiliikuntapaikoille olisi kysyntää myös lasten näkökulmasta. Jatkossa voisikin ottaa lisäksi kyselyyn mukaan lapset ja nuoret, joille lähiliikuntapaikat ovat merkittävässä käytössä koulun ja päiväkotien pihojen kautta.

Lähteet

- A 30.4.2015/550. Valtionasetus liikunnan edistämisestä. Viitattu 17.4.2019 <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2015/20150550>
- Aikuisten liikkumisen suositus. 2019. UKK-instituutti. Liikkumisen suositus. Viitattu 14.11.2019 <https://www.ukkinstituutti.fi/liikkumisensuositus/aikuisten-liikkumisen-suositus>
- Fogelholm, M., Vuori, I., Vasankari, T. 2011. Terveysliikunta. Helsinki: Duodecim
- Hirsjärvi, S., Remes, P., Sajavaara, P. 2004. Tutki ja kirjoita. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy
- Hirsjärvi, S., Remes, P., Sajavaara, P. 2001. Tutki ja kirjoita. Vantaa: Tummavuoren kirjapaino Oy
- Ikäinstituutti. 2017. Suositukset iäkkäiden turvallisen ja säännöllisen ulkona liikkumisen edistämiseksi. Viitattu 15.11.2019 <https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2017/01/Ulkoilusuosituks-3.pdf>
- Invalidiliitto. 2019. Esteetön.fi. Viitattu 28.10.2019 <https://www.invalidiliitto.fi/esteetonfi>
- Invalidiliitto. 2009. Puisto, levähdyspaikka ja kasvillisuus. Viitattu 5.11.2019 <https://www.invalidiliitto.fi/esteettomyys/ulkoalue/puisto-levahdyspaikka-ja-kasvillisuus>
- Johnson, U., Ivarsson, A., Parker, J., Andersen, M., Ingrid Svetoft, I. 2019. Montenegrin Journal of Sports Science and Medicine. Connection in the Fresh Air: A Study on the Benefits of Participation in an Electronic Tracking Outdoor Gym Exercise Programme. 1.3.2019, 61–67.
- Kajaanin ammattikorkeakoulu. 2019. Itsearviointi. Viitattu 16.5.2019 <https://www.kamk.fi/fi/opari/Opinnaytetyopakki/Opinnaytetyoprosessi/SoTeLi/Opinnaytetyoprosessi/Itsearviointi>
- Kajaanin ammattikorkeakoulu. 2019. Eettisyys. Viitattu 27.5.2019. <https://www.kamk.fi/fi/opari/Opinnaytetyopakki/Teoreettinen-materiaali/Tukimateriaali/Eettisyys>
- Kajaanin ammattikorkeakoulu. 2019. Opinto-opas. Viitattu 11.11.2019 <http://opinto-opas.kamk.fi/index.php/fi/68146/fi/68090>

Kajaanin ammattikorkeakoulu. 2019. Tutkimuksen – Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite. Viitattu 6.8.2019 <https://www.kamk.fi/fi/opari/Opinnaytetyopakki/Teoreettinen-materiaali/Tukimateriaali/Tavoite-ja-tarkoitus>

Kananen, J. 2015. Opinnäytetyön kirjoittajan opas: Näin kirjoitan opinnäytetyön tai pro gradun alusta loppuun. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kananen, J. 2012. Kehittämistutkimus opinnäytetyönä: Kehittämistutkimuksen kirjoittamisen käytännön opas. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

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

Karinharju, K., Tupala, R., Mäkelä, A., Inberg, N., Jaakkola-Hesso, S., Törne, M. 2017. Liikuntapaikkojen esteettömyyden taso kohenemassa – OKM panostaa ohjaukseen ja seurantaan. Teoksessa Liikunta & Tiede 2–3/2017, 59–60.

Kelly, B., & Fry, J. 2011. Camden outdoor gyms evaluation. London: NHS Camden

Laaksonen, S. 2013. Nettikyselyt ovat nykyaikaa. Kansantaloudellinen aikakauskirja – 109. vsk. – 4/2013. Viitattu 27.9.2019 https://www.taloustieteellinenyhdistys.fi/wp-content/uploads/2014/09/KAK4_2013_laaksonen.pdf

Lappset. 2019. Miten suunnitella hyvä senioripuisto. Viitattu 10.10.2019 <https://www.lappset.fi/Ajankohtaista/Blogit-ja-artikkelit/Senioripuiston-suunnittelu>

Lappset. 2019. Liikuntavälineet. Viitattu 15.11.2019 <https://www.lappset.fi/Tuotteet/Liikuntavälineet>

Lewis-Mccormick, Irene. 2019. IDEA Fitness journal. No-Equipment outdoor workouts. April 2019, 51–53.

L 390/2015. Liikuntalaki. Annettu 10.4.2015. Viitattu 17.4.2019 <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2015/20150390>

Liikuntaneuvosto. 2015. Valtionhallinto liikunnan edistäjänä 2011–2015. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:4. Viitattu 27.9.2019 <https://www.liikuntaneuvosto.fi/lausunnot-ja-julkaisut/valtioneuvosto-liikunnan-edistajana-2011-2015/>

Liikuntaneuvosto. 2014. Liikuntapaikka rakentamisen suunta-asiakirja. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2014:4. Viitattu 17.4.2019 <https://www.liikuntaneuvosto.fi/lausunnot-ja-julkaisut/liikuntapaikkarakentamisen-suunta-asiakirja/>

Liikuntapaikat.fi, 2019. Liikuntapaikat. Viitattu 17.4.2019 <https://www.lipas.fi/liikuntapaikat>

Liikuntapiirakka. 2009. UKK-instituutti. Terveysliikunnan suositukset. Viitattu 18.4.2019 <http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka>

Liikuntapaikkamestarit 2017. 2017. Liikuntapaikkamestarikurssi 21:n kurssijulkaisu. Liikuntapaikkamestarit 2017 lehti. Suomen urheiluopisto. Raisio: Newprint. Viitattu 1.11.2019 https://issuu.com/ji07/docs/liikuntapaikkamestari_2017

Mäkelä, A., Mäki-Opas, T., Prättälä, R., Valkeinen, H., Borodulin, K. 2014. Missä väki liikkuu – liikuttaako liikuntapaikka? Teoksessa Liikunta & Tiede 2–3/2014, 9–14.

Norra, J., Ruokonen, R., Ehrlen, V., Polari, A & Ahonen, A. 2015. Lähiliikuntapaikkarakentamista 15 vuotta – seurantaselvitys. Valo. Sporttipaino Oy. Viitattu 15.10.2019 http://www.lahiliikuntapaikat.fi/files/lahiliikuntapaikat/Liitetiedostot/Lahiliikuntapaikkarakentamisen_seurantaselvitys_nettiluonnos_valmis_loppuraportti.pdf

Norra, J & Ruokonen, R. 2006. Koulut lähiliikuntapaikkoina – Suunnitteluopas. Nuori Suomi. Viitattu http://www.lahiliikuntapaikat.fi/files/lahiliikuntapaikat/Liitetiedostot/Koulupihat_lahiliikuntapaikkoina_nettiluonnos.pdf

Nuori Suomi, 2006. Koulupihat lähiliikuntapaikkoina – Ideaopas. Viitattu 26.10.2019 http://www.lahiliikuntapaikat.fi/files/lahiliikuntapaikat/Liitetiedostot/Oppaat_-_koulupihat_ideaopas.pdf

Nurmijärvi.fi, 2019. Nurmijärvi – positiivinen ilmiö. Kuntastrategia 2018–2025. Viitattu 21.5.2019 https://www.nurmijarvi.fi/filebank/19445-Nurmijarvi_-_positiivinen_ilmio_-_kuntastrategia_2018-2025_-_tulostus.pdf

Nurmijärvi.fi, 2019. Nurmijärvi pähkinäkuoressa. 2018. Viitattu 21.5.2019 https://www.nurmijarvi.fi/filebank/20321-Nurmijarvi_pahkinankuoressa_2018.pdf

Näslindh-Ylispangar, A. 2012. Vanhuksen terveyden, hyvinvoinnin ja hyvän elämän edistäminen. Helsinki: Edita.

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2019. Liikuntapaikkojen ja niihin liittyvien vapaa-aikatiilojen perustamishankkeet. Viitattu 18.4.2019 https://minedu.fi/avustukset/avustus/-/asset_publisher/liikuntapaikkojen-ja-niihin-liittyvien-vapaa-aikatiilojen-perustamishankkeet

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2019. Liikuntapaikkarakentaminen. Viitattu 17.4.2019 <https://minedu.fi/liikuntapaikkarakentaminen>

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2018. Liikuntapaikkojen ja niihin liittyvien vapaa-aikatiilojen rakentamisenavustukset. Viitattu 15.11.2019 <https://minedu.fi/documents/1410845/4286743/ohjeita+valtioneuvoston+hakijalle.pdf/2f8114cf-fce2-40a9-852f-366787ed106e>

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2011. Ikäihmisten liikunnan kansallinen toimenpideohjelma. Viitattu 15.11.2019 <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75388/OKM30.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Pahkinen, E. 2012. Kyselytutkimuksen otantamenetelmät ja aineistoanalyysi. Jyväskylä: JULPU, Jyväskylän University Library Publishing Unit

Pietilä, A & Terkamo- Moisio, A. 2019. Näkökulmia terveyteen ja sen edistämiseen. Kuopio: University of Eastern Finland

Ramirez, P. C., Camargo, D. M., Quiroga, V. 2017. EUROPEAN JOURNAL OF PHYSIOTHERAPY. Physical activity in outdoor gym users in Bucaramanga, Colombia. 54–55. Viitattu 25.4.2019 <https://doi.org/10.1080/21679169.2017.1381322>

Rikala, S. 2015. Kuntien soveltavan liikunnan kehittäminen kaipaa uutta suuntaa. Teoksessa Liikunta & Tiede 6/2015, 35–37.

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnallisen opinnäytetyöhön. Turun ammattikorke. Viitattu 2.5.2019 <https://docplayer.fi/1986011-Nakokulmia-tutkimukselliseen-ja-toiminnalliseen-opinnaytetyohon.html>

SFS. 2019. Leikki- ja liikunta-alueiden tarkastajien pätevyyden arviointi. Viitattu 1.11.2019 <https://sales.sfs.fi/fi/index/tuoteuutiset/leikkikentientarkastuksenlaatujatarkastajienpatevyys.html.stx>

Silfverberg, P. 2004. Projektiopas. Osa II: Projektisuunnittelun käsikirja. Helsinki: Suomen ympäristökeskus. Viitattu 28.9.2019. https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/40898/SY-KEmo_306.pdf?sequence=1

Stride, V., Cranney, L., Scott, A., Hua, M. 2017. Health Promotion Journal of Australia. Outdoor gyms and older adults –acceptability, enablers and barriers: a survey of park users. 6.3.2017, 243–246. Viitattu 25.4.2019 <http://dx.doi.org/10.1071/HE16075>

Suomi, K & Kotthaus, D. 2017. Associate Editor Authors & LIKES Research Centre for Physical Activity and Health. NEIGHBOURHOOD SPORT FACILITY. Viitattu 4.11.2019 <https://www.likes.fi/filebank/2634-ImpalaNetti.pdf>

Terveyskirjasto. 2018. Voimaharjoittelu – ohje keski-ikäiselle ja sitä vanhemmalle. Viitattu 15.11.2019 https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01079

Tukia, H., Lehtinen, N., Saaristo, V & Vuori, M. 2011. Väestön hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen kunnassa. Tampereen yliopistopaino Oy. Viitattu 15.10.2019 <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80419/f112d323-6e1f-4f99-8235-a63b67b7a894.pdf?sequence=1>

UKK-instituutti. 2019. Liikkumisen suositus uudistui – kaikki liike kannattaa. Viitattu 15.11.2019 https://www.ukkinstituutti.fi/terveysliikuntanyt/aihe/ajankohtaista/845/liikkumisen_suositus_uudistui_-_kaikki_liike_kannattaa

Valtion liikuntaneuvosto. 2013. Liikunta ja ikääntyminen- liikkeellä voimaa vuosiin. Valtion Liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:5. Viitattu 29.9.2019 <https://www.liikuntaneuvosto.fi/lausunnot-ja-julkaisut/liikunta-ja-ikaantymisen-liikkeella-voimaa-vuosiin/>

Valtion liikuntaneuvosto. 2011. Liikuntapaikkarakentamisen suunta asiakirja. Opetusministeriön julkaisuja 2008:45. Viitattu 31.10.2019 <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/78930/opm45.pdf>

Valtionneuvosto. 2017. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2017–2019. Sosiaali- ja terveysministeriö julkaisuja 2017:6. Viitattu 29.9.2019 http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/80132/06_2017_Laatusuositusjulkaisu_fi_kansilla.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Valtionneuvosto. 2011. Ikäihmisten liikunnan kansallinen toimenpideohjelma. Viitattu 15.11.2019 <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75388/OKM30.pdf>

Valtionneuvosto. 2008. Terveyden edistämisen mahdollisuudet. Vaikuttavuus ja kustannusvaikuttavuus. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2008:1. Viitattu 29.9.2019 <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/70451>

Valtionneuvosto. 2007. Terveyden edistämisen laatusuositus. Sosiaali ja terveysministeriö esitteitä 2007:5. Viitattu 29.9.2019 <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/70055/Es200705.pdf?sequence=1>

Vilka, H. 2006. Tutki ja havainnoi. Helsinki: Tammi

Vilka, H. 2005. Tutki ja kehitä. Helsinki: Tammi

Asukaskysely koskien lähiliikuntapaikkojen kehittämistä Nurmijärven kunnassa

Tämän kyselyn avulla kerätään tietoa kuntalaisten käyttökokemuksista Nurmijärven kunnan lähiliikuntapaikoista. Kyselyn avulla teillä on mahdollisuus antaa tärkeää tietoa nykyisestä kunnan tarjoamista lähiliikuntapaikoista sekä olla mukana tulevien lähiliikuntapaikkojen kehittämisessä.

Lähiliikuntapaikka on päivittäiseen liikuntaan tarkoitettu, vapaassa ja maksuttomassa käytössä oleva liikuntapaikka, joka sijaitsee käyttäjien helposti ja turvallisesti saavutettavissa paikoissa. Uuden lähiliikuntapaikan luominen lähtee alueen paikallisista tarpeista ja lähtökohdista. Keskeisimpinä tavoitteena on myös paikan liikunnallinen monikäyttöisyys, ympärivuotinen käyttömahdollisuus sekä viihtyvyys.

Kysely toteutetaan osana opinnäytetyötäni Kajaanin ammattikorkeakoulun liikunnanohjaaja opinnoissa. Opinnäytetyönäni on tehdä kehittämissuunnitelma lähiliikuntapaikoista Nurmijärven kunnalle vuosille 2020–2025.

Kyselyyn vastaaminen antaa arvokasta tietoa.

Kysely toteutetaan anonyymisti. Kyselyn järjestäjänä toimii Nurmijärven kunta.

Vastaaminen vie aikaa 3-5 min.

Kiitos vastauksistanne!

Janina Lankinen
Liikunnanohjaajaopiskelija AMK

Kyselyn yhteyshenkilönä toimii

Antero Lempiö, liikuntapäällikkö
etunimi.sukunimi@nurmijarvi.fi
040 317 2050

Taustatiedot**1. Sukupuoli**

- a. nainen/tyttö
- b. mies/poika
- c. muu

2. Ikä

- a. alle 20 v
- b. 21–30 v
- c. 31–40 v
- d. 41–50 v
- e. 51–60 v
- f. 61–70 v
- g. yli 70 v

3. Asuinalue

- a. Nurmijärven kirkonkylä (01900)
- b. Rajamäki (05200)
- c. Klaukkala (01800, 01820, 01840)
- d. Nukari (05450)
- e. Röykkä (05100)
- f. Kiljava (05250)
- g. Perttula (01860)
- h. Lepsämä (01830)
- i. Luhtajoki (01810)
- j. Palojoki (01940)
- k. Asun Nurmijärven kunnan ulkopuolella

4. Kuinka aktiivisesti harrastat liikuntaa?

Liikuntaa, missä hengästyy ja hikoilee ainakin lievästi, myös hyötyliikunta laske-
taan.

- a. Useammin kuin 4 kertaa viikossa
- b. 2–4 kertaa viikossa
- c. Noin kerran viikossa
- d. Harvemmin kuin kerran viikossa
- e. En harrasta liikuntaa

Lähiliikuntapaikkojen käyttö Nurmijärven kunnan alueella**5. Kuinka usein käytät Nurmijärven kunnan alueella olevia rakennettuja lähiliikuntapaikkoja/ulkoliikuntapuistoja.**

- En käytä ollenkaan
 - Harvemmin kuin kerran viikossa
 - Kerran viikossa
 - 2–3 krt viikossa
 - Useammin kuin 3 krt viikossa
-
- a. Haikalan koulun lähiliikuntapaikka
 - b. Isoniitun koulun lähiliikuntapaikka
 - c. Nukarin koulun lähiliikuntapaikka
 - d. Palojoen koulun lähiliikuntapaikka
 - e. Rajamäen koulun lähiliikuntapaikka
 - f. Syrjälän koulun lähiliikuntapaikka
 - g. Urheilupuiston koulun lähiliikuntapaikka
 - h. Lähiliikuntapaikka Bueno Kirkonkylä
 - i. Klaukkalan kuntoportaat
 - j. Klaukkalan urheilualan ulkokuntolaitteet
 - k. Herusten frisbeegolfrata
 - l. Rajamäen liikuntapuiston frisbeegolfrata
 - m. Kirkonkylä Ihantolan frisbeegolfrata
 - n. Buenon skeittipaikka Kirkonkylä
 - o. Klaukkalan skeittipaikka
 - p. Rajamäen skeittipaikka

6. Jos et ole käyttänyt kyseisiä lähiliikuntapaikkoja, miksi?

Voit valita useamman vaihtoehdon. Jos käytät lähiliikuntapaikkoja, voit siirtyä seuraavaan kysymykseen.

- a. En harrasta liikuntaa
- b. En harrasta ulkoliikuntaa
- c. Etäisyys lähiliikuntapaikalle on liian pitkä
- d. Lähiliikuntapaikat eivät vastaa tarpeisiini
- e. Harrastan muuta liikuntaa esim. seurassa/vapaa-ajalla
- f. Jokin muu syy, mikä?

7. Kenen kanssa yleisimmin käytät kunnan lähiliikuntapaikkoja?

Voit valita useamman vaihtoehdon.

- a. Yksin
- b. Puolison kanssa
- c. Ystävän/ystävien kanssa
- d. Lasten kanssa
- e. Muiden kuin ylläolevien kanssa

Lähiliikuntapaikkojen kehittäminen Nurmijärven kunnassa tulevaisuudessa

8. Kuinka tyytyväinen olet oman asuinalueesi lähiliikuntapaikkoihin

- a. Todella tyytyväinen
- b. Melko tyytyväinen
- c. Melko tyytymätön
- d. Todella tyytymätön
- e. Alueellani ei ole lähiliikuntapaikkaa
- f. En käytä lähialueeni lähiliikuntapaikkaa

9. Jos vastasit edelliseen kohtaan tyytymätön tai alueellasi ei ole lähiliikuntapaikkaa, kertoisitko millainen olisi unelmiesi lähiliikuntapaikka ja missä sen pitäisi sijaita? Voit myös kertoa syitä tyytyväisyyteesi käyttämiesi lähiliikuntapaikkojen suhteen.

(Vapaa sana)

10. Mitä toimintoja uusi lähiliikuntapaikka tulisi sisältää?

Voit valita useamman vaihtoehdon.

- a. Ulkokuntoilulaitteita
- b. Kiipeilytelineitä
- c. Istumapenkkejä
- d. Lasten leikkipaikka (mm. keinut, hiekkalaatikko)
- e. Monitoimikenttä/kaukalo
- f. Ulkosähly kaukalo
- g. Katukoripallo telineet
- h. Senioreille suunnattuja liikuntatoimintoja
- i. Parkour alue
- j. Skeitti- tai skoottauspaikka
- k. muu, avoin vastauslaatikko

11. Muita kommentteja tai kehitysehdotuksia lähiliikuntapaikkoihin liittyen.

- a. Vapaa sana!

11.10.2019

Nurmijärvi - Uutinen - Vastaa kyselyyn lähiliikuntapaikkojen kehittämisestä



NURMIJÄRVI

Vastaa kyselyyn lähiliikuntapaikkojen kehittämisestä

25.9.2019 12.00

Nurmijärven kunta kerää tietoa asukkaiden lähiliikuntapaikkojen käyttökokemuksista. Kyselyn avulla on mahdollisuus antaa tärkeää tietoa nykyisistä lähiliikuntapaikoista, sekä olla mukana tulevien lähiliikuntapaikkojen kehittämisessä.

Uuden lähiliikuntapaikan luominen lähtee alueen paikallisista tarpeista ja lähtökohdista. Keskeisimpinä tavoitteina ovat myös paikan liikunnallinen monikäyttöisyys, ympärivuotinen käyttömahdollisuus sekä viihtyvyys.

Kysely toteutetaan anonymisti. Kyselyn järjestäjänä toimii Nurmijärven kunta. Vastaaminen vie aikaa 3-5 min. Kiitos vastauksistanne!

Voit vastata kyselyyn 20.10. saakka.

[Linkki kyselyyn >>](#)

