

ULKOKUNTOILUPAIKAN SUUNNITTELU

Case Talin ulkokuntosali



Ammattikorkeakoulun opinnäytetyö
Rakennettu ympäristö, hortonomi (AMK)

Syksy 2022

Salla Salmijärvi

Rakennetun ympäristön koulutus

Tekijä Salla Salmijärvi

Työn nimi Ulkokuntoilupaikan suunnittelu

Ohjaaja Katja Virtanen

Tiivistelmä

Vuosi 2022

Opinnäytetyön tavoitteena oli muodostaa maisemasuunnittelun ja liikunnan aloja leikkaava kokonaiskuva ulkokuntoilupaikan suunnittelusta. Työn tilaajana toimi Helsingin kaupunki ja työ keskittyi Helsingin ulkokuntoilupaikoille.

Työn teoriaosuudessa kartoitettiin ulkokuntoilupaikkojen merkitystä ja käsitettä sekä Helsingin ulkokuntoilupaikkoihin liittyvää aiempaa tutkimusta ja koottiin yhteen ulkokuntoilupaikan suunnittelussa huomioitavia näkökulmia. Lähtökohtana toimivat Helsingin lähiliikuntapaikkaohjelmassa ulkokuntoilupaikoille asetetun palvelulinjauksen sekä kestävän ympäristörakentamisen periaatteiden pohjalta määritetyt tavoitteet, jotka konkretisoituivat suunnittelussa huomioitaviin näkökulmiin, kuten välineiden valintaan ja sijoitteluun, tilanjakoon, viihtyisyyden tekijöihin, turvallisuusvaatimuksiin, saavutettavuuteen ja opastukseen.

Koonnista muodostui kokonaiskatsaus siitä, mitä asioita ulkokuntoilupaikan suunnittelussa tulee huomioida, jotta paikka täyttää Helsingin palvelutavoitteet ja edistää kestävästä tulevaisuutta. Lisäksi tunnistettiin puutteita tutkimustiedossa ja suunnitteluun liittyvässä ohjemateriaalissa. Työn toiminnallisessa osuudessa teoriataustan näkökulmia hyödynnettiin Talin liikuntapuiston ulkokuntosalin kunnostussuunnitelman laatimisessa.

Avainsanat Maisemasuunnittelu, ulkokuntoilupaikka, kuntosali, ympäristörakentaminen

Sivut 39 sivua ja liitteitä 1 sivu

The aim of this thesis was to form an overall picture of designing an outdoor gym from the perspective of both landscape design and sports. The client of this thesis was City of Helsinki and the work focused on outdoor gyms placed in Helsinki.

In the theoretical part of the work the meaning and concept of outdoor gyms as well as the previous study related to outdoor gyms were analysed, and different perspectives considered in designing an outdoor gym were compiled. The goals for design were determined on the basis of the service policy of outdoor gyms set in "Helsingin lähiliikuntapaikkaohjelma" and principles of sustainable landscape construction. Chosen goals were concretized in the aspects considered in the design, such as the selection and placement of the equipment, space distribution, factors making the space enjoyable, safety requirements, accessibility and guidance.

These compiled perspectives formed an overall picture of the issues considered when designing an outdoor gym, so that the gym meets the service policy of Helsinki and promotes a more sustainable future. In addition, the lack of information in previous research and design-related material was identified during the process. In the functional part of the thesis, perspectives from the theoretical background were utilized in designing an renovation plan for the outdoor gym of the Tali sports park.

Keywords Landscape design, outdoor gym, gym, landscape construction

Pages 39 pages and appendices 1 page

Sisällys

| | | |
|-------|---|----|
| 1 | Johdanto | 1 |
| 2 | Opinnäytetyön toteutus | 2 |
| 3 | Ulkokuntoilupaikat osana liikunnan olosuhteita Helsingissä | 3 |
| 3.1 | Ulkokuntoilupaikka käsitteenä..... | 3 |
| 3.2 | Ulkokuntoilupaikat liikkumisen edistäjinä Helsingissä | 5 |
| 3.3 | Helsingin ulkokuntoilupaikkoihin liittyvä aiempi tutkimus..... | 6 |
| 4 | Ulkokuntoilupaikan suunnittelu | 7 |
| 4.1 | Ulkokuntoilupaikka on viihtyisä, tunnistettava ja turvallinen | 8 |
| 4.1.1 | Viihtyisyys ja visuaalinen ilme | 9 |
| 4.1.2 | Turvallisuus..... | 11 |
| 4.2 | Ulkokuntoilupaikan monipuoliset toiminnot palvelevat erilaisia käyttäjiä ... | 13 |
| 4.2.1 | Välineiden ja toimintojen valinta | 13 |
| 4.2.2 | Toimintaa tukevat tilat ja varusteet..... | 15 |
| 4.3 | Ulkokuntoilupaikka on helposti lähestyttävä | 16 |
| 4.3.1 | Välineiden sijoittelu ja tilanjako..... | 17 |
| 4.3.2 | Saavutettavuus..... | 18 |
| 4.3.3 | Opastus..... | 19 |
| 4.4 | Ulkokuntoilupaikka noudattaa kestävän ympäristörakentamisen periaatteita..... | 21 |
| 4.4.1 | Vesiolosuhteet | 21 |
| 4.4.2 | Maaperä ja kasvillisuus | 22 |
| 4.4.3 | Materiaalien ja tuotteiden valinta | 23 |
| 4.4.4 | Energiansäästö, ilmanlaatu ja ympäristönsuojelu | 23 |
| 4.4.5 | Ihmisen terveys ja hyvinvointi | 24 |
| 5 | Case Talin ulkokuntosali | 25 |
| 5.1 | Nykytilan esittely..... | 25 |
| 5.2 | Tilaaajan toiveet ja suunnittelun lähtökohdat..... | 27 |
| 5.3 | Suunnitteluprosessi ja valmis suunnitelma | 28 |
| 6 | Johtopäätökset ja pohdinta..... | 31 |
| | Lähteet..... | 34 |

Liitteet

Liite 1 Talin ulkokuntosalin kunnostussuunnitelma

1 Johdanto

Tälle opinnäytetyölle ovat luoneet kehyksensä yhteiskunnallisesti tunnistettu väestön liian vähäisen liikkumisen määrä ja siihen liittyvät terveydelliset ongelmat, sekä toisaalta globaalit haasteet, kuten ilmastonmuutos, ja yhä vahvemmin esillä olevat ympäristönäkökulmat. Aiheeksi on valikoitunut ulkokuntoilupaikkojen suunnittelu ja tarkoituksena on ollut muodostaa liikunnan ja maisemasuunnittelun aloja leikkaava kokonaiskuva kuntoilupaikkojen suunnittelusta. Työn tilaajana on toiminut Helsingin kaupunki ja työ keskittyy erityisesti Helsingin ulkokuntoilupaikkoihin, mutta tarjoaa tietoa sovellettavaksi myös muualla.

Ulkokuntoilupaikkojen suosio on noussut viime vuosina ja kuntoilupaikkojen määrä kasvaa jatkuvasti. Aiheeseen liittyvä tutkimus on lisääntynyt, ja kuntoilupaikkojen käsitettä on Helsingissä määritetty juuri valmistuneessa lähiliikuntapaikkaohjelmassa. Kokonaisvaltaiselle suunnittelun näkökulmien koonnille on kuitenkin tarvetta, jotta sekä liikunnalliset että maisemalliset tekijät tulisivat huomioituiksi nykyajan vaatimalla tavalla.

Tämä opinnäytetyö pyrkii vastaamaan esitettyyn tarpeeseen avaamalla ulkokuntoilupaikan suunnittelussa huomioitavia tekijöitä neljän tavoitteen kautta: 1. ulkokuntoilupaikka on viihtyisä, tunnistettava ja turvallinen; 2. ulkokuntoilupaikan monipuoliset toiminnot palvelevat erilaisia käyttäjiä; 3. ulkokuntoilupaikka on helposti lähestyttävä; 4. ulkokuntoilupaikka noudattaa kestävästä ympäristörakentamisen periaatteita. Nämä tavoitteet pohjautuvat Helsingin lähiliikuntapaikkaohjelmassa määritettyyn palvelulinjaukseen ja kestävästä ympäristörakentamisen periaatteisiin.

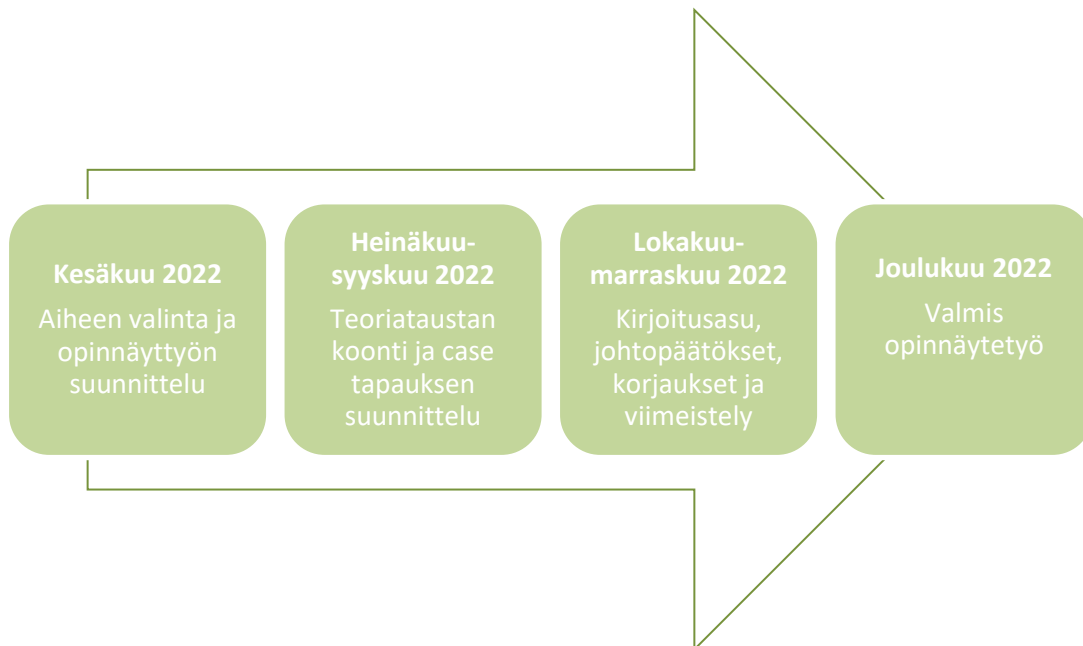
Opinnäytetyön toiminnallisessa osuudessa esitetään Helsingin kaupungille laadittu suunnitelma Talin liikuntapuiston ulkokuntosalin kunnostamiseksi. Suunnittelussa hyödynnetään teoriaosuudessa käsiteltyjä näkökulmia. Työn lopussa nostetaan esiin Helsingin ulkokuntoilupaikkojen suunnittelun ohjeistuksen osa-alueita, jotka opinnäytetyön perusteella kaipaavat vielä täsmentämistä. Ohessa pohditaan ulkokuntoilupaikkojen suunnittelun tulevaisuuskuvaa.

2 Opinnäytetyön toteutus

Opinnäytetyön suunnittelu alkoi kesäkuussa 2022 aiheen valinnasta ja rajaamisesta tilaajana toimineen Helsingin kaupungin kanssa. Teoria- ja suunnitteluosuus toteutettiin heinä-syyskuun aikana. Teoriaosuuden lähdeaineistona toimivat aiemmin toteutetut tutkimukset, opinnäytetyöt, kirjallisuus, internet-sivustot ja lait, standardit ja ohjeistukset sekä ammattilaisten haastattelut. Kokonaiskuvan rakentamiseksi hyödynnettiin aineistoa sekä liikunnan ja hyvinvoinnin että maisemasuunnittelun alalta. Työn ohjaajat sekä tilaajan että Hämeen ammattikorkeakoulun puolelta toimivat tukena prosessin edetessä.

Opinnäytetyö on toiminnallinen, ja sen case esimerkki, Talin ulkokuntosali, valikoitui kirjoittajan työn pohjalta WSP Finland Oy:ssä. Suunnittelua ohjasi tilaajana toiminut Helsingin kaupunki, joka myös toimitti suunnittelua koskevat lähtöaineistot ja toiveet. Suunnittelutyönä toteutettiin Talin ulkokuntosalin asemapiirrostopainen kunnostussuunnitelma. Loka-marraskuu piti sisällään työn viimeistelyä ja korjauksia niin, että työ valmistui joulukuussa 2022. Opinnäytetyöprosessi on kuvattu alla olevassa kaaviossa (Kuva 1).

Kuva 1. Opinnäytetyöprosessi (Salla Salmijärvi 2022).



3 Ulkokuntoilupaikat osana liikunnan olosuhteita Helsingissä

Turvallisuus- ja kemikaalivirasto Tukes määrittelee ulkokuntoilupaikan seuraavasti:

”Ulkokuntoilupaikalla tarkoitetaan ulos julkiseen käyttöön pysyvästi asennettuja kuntoiluvälineitä. Ulkokuntoilupaikalla voi olla esimerkiksi painopakalaitteita, steppereitä, tasapainoiluvälineitä, Cross Fit-telineitä tai muita kehonpainovälineitä.” (Tukes, n.d.)

Suomen ensimmäiset ulkokuntoilupaikat koostuivat tukkipattereista ja leuanvetotangoista. Näiden kestävien kokonaisuuksien rinnalle alkoi 80-luvulta lähtien tulla laitteita, joissa käyttäjän kehonpaino toimii vastuksena. Ongelmaksi muodostui laitteiden heikko kestävyys Suomen olosuhteissa sekä haasteet oman kehonpainon sopimisessa vastukseksi eri liikkeissä. Laitteiden turvallisuudessa, käyttökokemuksessa ja harjoitusvasteessa oli myös parantamisen varaa. Suomessa alettiin suunnitella olosuhteisiin paremmin sopivia ja vastukseltaan säädettäviä, biomekaanisesti optimaalisia laitteita, joiden turvallisuus ja käyttökokemus nousivat uudelle tasolle. 2020-luvulle tultaessa tällaisten laitteiden valikoima on laajentunut ja mekaaninen laatutaso noussut. Säädettävien laitteiden rinnalle on tullut kiinteällä painolla varustettuja laitteita kevyempään harjoitteluun ja pyrkimys on ollut kannustaa myös vähemmän liikkuvat ulkokuntoilupaikoille. Toisaalta myös toiminnalliseen harjoitteluun tarkoitettut telineet ovat yleistyneet. (Rännälä, 2022)

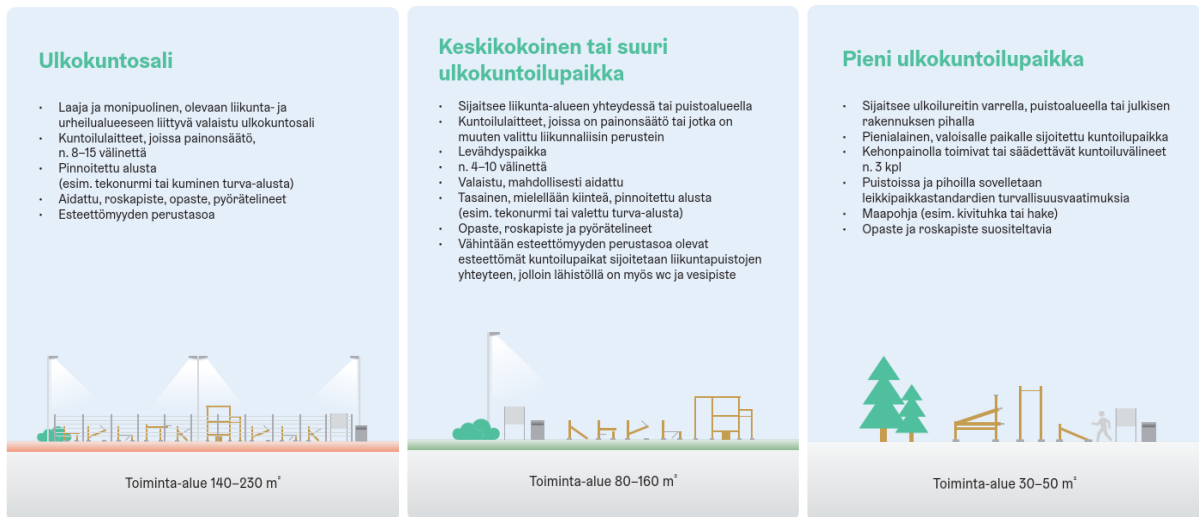
Ulkokuntoilupaikoista on tullut kiinteä osa kaupunkiympäristöä, ja laitteiden kehittyessä kuntoilupaikat tarjoavat yhä monimuotoisempia harjoittelumahdollisuuksia. Tässä luvussa avataan tarkemmin ulkokuntoilupaikan käsitettä ja perehdytään kuntoilupaikkojen merkitykseen liikkumisen edistäjinä Helsingissä. Lisäksi tehdään katsaus Helsingin ulkokuntoilupaikkoja koskevaan aiempaan tutkimukseen.

3.1 Ulkokuntoilupaikka käsitteenä

Helsingin kaupungin lähiliikuntapaikkaohjelmassa on täsmennetty ulkokuntoilupaikan käsitettä jakamalla kuntoilupaikat kolmeen ryhmään (Kuva 2) palvelutasonsa perusteella: 1. ulkokuntosalit, 2. suuret tai keskikokoiset ulkokuntoilupaikat ja 3. pienet ulkokuntoilupaikat. (Helsingin kaupunki, 2022, ss. 9–12)

Ulkokuntosalit (Kuva 3) ovat laajoja ja monipuolisia, olevaan liikunta- ja urheilualueeseen liittyviä kokonaisuuksia, joissa on noin 8–15 säädettävillä painoilla varustettua välinettä pinnoitetulla alustalla. Suuret ja keskikokoiset ulkokuntoilupaikat (Kuva 4) sijaitsevat liikunta-alueen yhteydessä tai puistoalueella. Niissä on noin 4–10 kehonpainolla toimivaa tai säädettävää kuntoiluvälinettä ja tasainen, mielellään pinnoitettu alusta. Pienet ulkokuntoilupaikat (Kuva 5) koostuvat noin kolmesta välineestä ja sijoittuvat ulkoilureitin varteen, puistoalueelle tai julkisen rakennuksen pihalle. Pienet ulkokuntoilupaikat voivat olla maapohjaisia, haketettuja tai kivituhkapintaisia. Eri kokoisten ulkokuntoilupaikkojen toiminta-alue voi vaihdella muutamista kymmenistä neliöistä yli 200 neliömetriin. (Helsingin kaupunki, 2022, ss. 9–12)

Kuva 2. Ulkokuntoilupaikkojen kolme ryhmää (Helsingin kaupunki, 2022 ss. 11–12).



Kuva 3. Ulkokuntosali Pirkkolassa (Salla Salmijärvi 2022).



Kuva 4. Keskikokoinen ulkokuntoilupaikka Laajasuon liikuntapuistossa (Salla Salmijärvi 2022).



Kuva 5. Pieni ulkokuntoilupaikka Talissa (Salla Salmijärvi 2022).



3.2 Ulkokuntoilupaikat liikkumisen edistäjinä Helsingissä

Terveysliikunnan suosituksen mukaan aikuisten tulisi harjoittaa viikoittain vähintään kaksi tuntia ja 30 minuuttia reipasta tai yksi tunti ja 15 minuuttia rasittavaa liikuntaa sekä tehdä vähintään kaksi lihaskuntoa ja liikehallintaa vaativaa harjoitusta viikossa (UKK-instituutti, 2019). Tämän suositustason verran liikkuu suomalaisista yli 18-vuotiaista vain noin 39 % ja mitä vanhempia ikäluokkia tarkastellaan, sitä pienemmäksi osuus putoaa. Yli 75-vuotiaista liikuntasuosituksen mukaisesti liikkuu vain 28 %. (Parikka ym., 2020) Oman haasteensa tuo liikunnan polarisaatio eli ihmisten jakautuminen liikunnallisesti aktiivisiin ja vähän liikkuviin, mikä näyttää entisestään vahvistuneen koronapandemian seurauksena (Kantomaa, 2020, ss. 54–56). Fyysisen aktiivisuuden vähäinen taso on paitsi yksittäisten ihmisten terveyden, myös koko yhteiskunnan talouden kannalta huolestuttava tekijä. Heikon fyysisen kunnon aiheuttamien yhteiskunnallisten vuosittaisten kustannusten arvioidaan olevan Suomessa useita miljardeja euroja ja kasvavan edelleen väestön ikääntyessä ja sairastavuuden

noustaessa (Vasankari ym., 2018). Liikkumisen edistämiseksi ja erilaisten liikkumisen muotojen mahdollistamiseksi tarvitaan siis jatkuvasti toimia.

Vuonna 2017 aikuisväestön suosituimpien kuntoliikuntamuotoja olivat kävely, pyöräily, juoksu ja hölkkä sekä kuntosali- ja voimaharjoittelu (THL, 2019). Koronapandemian aikana liikkuminen painottui aiempaa enemmän ulkoliikuntapaikoille (Jousilahti ym., 2020, ss. 22, 25). Kuntoilupaikat ovat yksi näistä suosiotaan nostaneista ulkoliikuntapaikoista ja muun muassa Helsingissä kävijämääriä kuvattiin valtaisiksi keväällä 2021 (Siippainen, 2021). Ulkokuntoilupaikkojen suosio kertoo Helsingin kaupungin keräämä tilasto, jonka mukaan vuonna 2022 muun muassa Hietarannan ulkokuntosalilla kävi kesäkuussa 5 770 kuntoilijaa, heinäkuussa 5 440 kuntoilijaa ja vielä elokuussakin lähelle 4 000 kuntoilijaa (Kaltio Technologies Oy, 2022).

Ulkokuntoilupaikkojen suosio ulottuu Helsingissä koronan aiheuttamaa ulkokuntoilubuumia kauemmas, sillä jo vuonna 2010 kaupunkiin hankittiin 370 laitetta ja tämän jälkeen tahti on pysynyt noin 100 uudessa laitteessa per vuosi (Helsinki liikkuu, 2022). Lipas-järjestelmän mukaan Helsingin kaupungin ylläpitämiä ulkokuntoilupaikkoja on 145 (Lipas, 6.8.2022). Tuoreessa Helsingin Uutisten (Siippainen, 2022) jutussa Teijo Korva Helsingin kaupungilta kertoo, että lisää toivotaan jatkuvasti ja suunnitteilla onkin tuleville vuosille 15–17 uutta ulkosalia. Tulevat ulkokuntoilupaikat ja nykyisten peruskunnostukset on kirjattu ylös lähiliikuntapaikkaohjelmaan (Helsingin kaupunki, 2022, ss. 38–46). Ulkokuntoilupaikoista näyttää siis tulleen vakiintunut liikunnan edistämisen keino Helsingin kaupungille.

3.3 Helsingin ulkokuntoilupaikkoihin liittyvä aiempi tutkimus

Helsingin ulkokuntoilupaikkoja koskien on tehty viime vuosina muutamia opinnäytetöitä. Kara Koskisen (2018) työssä Pirkkolan ulkokuntosalin käyttäjille syntyi monipuolinen lisäpalvelu, HelsinkiGym-ohjemateriaali, joka pitää sisällään muun muassa opaskyltit laitteisiin ja liikkeisiin, käyttöohjeet, säännöt, QR-koodin kautta avautuvat opasvideot, harjoitusohjelmat sekä palautteenantomahdollisuuden. Jenni Laineen (2022) opinnäytetyössä puolestaan luotiin kaksi eri kokoista mallinnusta ikääntyville suunnatuista ulkokuntosaleista. Mallinnukseen valittiin Waffan kuntoilulaitteita, tasapainoa kehittävä

toiminto ja penkki. Molemmat opinnäytetyöt keskittyivät ulkokuntosalien toiminnallisuuteen ja toivat tärkeää lisätietoa ulkokuntosalipalveluiden kehittämiseen. Niissä ei kuitenkaan otettu tarkemmin kantaa esimerkiksi ulkokuntoilupaikan alustaan, rakenteisiin, kasvillisuuteen, valaistukseen tai kestävän ympäristörakentamisen teemoihin.

Sanna Kiurun ja Tiia Havulehdon (2021) opinnäytetyössä laadittiin esteettömyyskartoituslomakkeet ulkokuntosalien esteettömyyden arviointiin. Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Paralympiakomitean kanssa. Lomakkeiden käytettävyyttä kokeiltiin kartoittamalla Helsingin ulkokuntosaleja ja arvioimalla niiden opastusta, pysäköintiä, etäisyyttä pysäköinnistä ulkokuntosalille, kulkuväylän pinnoitetta ja esteitä, ulkokuntosalin pinnoitetta, törmäysvaaraa, laitteiden tummuuskontrastia ja käytettävyyttä pyörätuolista. Kartoituksessa saatiin selville, että mikään kartoitetuista ulkokuntosaleista ei täysin läpäise lain mukaisia esteettömyysvaatimuksia ja erityisesti ulkokuntosaleille saapumisessa on esteellisyyttä, jota tulisi tulevaisuudessa kehittää esteettömämpään suuntaan.

Jean Koskikuru (2018) selvitti opinnäytetyössään, miten parantaa liikuntapuistojen ja lähiliikuntapaikkojen viihtyisyyttä ja ympärivuotista käyttöä sekä luoda niistä yhteisöllisempiä kaupunkilaisten kohtaamispaikkoja. Tarkastelussa olivat Latokartanon, Kivikon, Myllypuron, Pukinmäen ja Pirkkolan liikuntapuistot ja niiden lähiliikuntapaikat. Ratkaisuina Koskikuru esitti muun muassa ulkokuntosalien kattamista ympärivuotisen käytön lisäämiseksi, toimintojen ja palveluiden lisäämistä kohtaamispaikkana toimimisen edistämiseksi sekä suunnittelukilpailuja liikunta-alueiden viihtyisyyden edistämiseksi.

4 Ulkokuntoilupaikan suunnittelu

Kuten edellisessä luvussa nousi esiin, on ulkokuntoilupaikkojen määrä kasvanut ja merkitys ja suosio lisääntynyt. Ulkokuntoilupaikkoja koskevaa tutkimusta on tehty jonkin verran, mutta suunnitteluun liittyvä ohjeistus on jäänyt vähäiseksi. Tässä luvussa kootaan yhteen näkökulmia, joita ulkokuntoilupaikan suunnittelijan on huomioitava, jotta ulkokuntoilupaikka kannustaa liikkumaan, sopii ympäristöönsä ja edistää kestävää tulevaisuutta. Koonti keskittyy Helsingin ulkokuntoilupaikkoihin, mutta on sovellettavissa monilta osin ympäri Suomen.

Ulkokuntoilupaikan suunnittelulle on valittu seuraavat neljä tavoitetta:

1. Ulkokuntoilupaikka on viihtyisä, tunnistettava ja turvallinen
2. Ulkokuntoilupaikan monipuoliset toiminnot palvelevat erilaisia käyttäjiä
3. Ulkokuntoilupaikka on helposti lähestyttävä
4. Ulkokuntoilupaikka noudattaa kestävän ympäristörakentamisen periaatteita

Näistä tavoitteista kolme ensimmäistä perustuu Helsingin kaupungin lähiliikuntapaikkaohjelman palvelulinjaukseen (Helsingin kaupunki, 2022). Linjauksessa on nostettu esiin viisi lähiliikuntapaikkojen ja samalla ulkokuntoilupaikkojen palvelutason tavoitetta. Yksittäisen kohteen suunnittelijan valinnoilla on suurin vaikutus kolmeen tähän opinnäytetyön koontiin valittuun tavoitteeseen ja kaksi muuta – ”lähiliikuntapaikkojen verkosto on kattava ja tasapuolinen” ja ”lähiliikuntapaikat ovat joustavia ja kehittyviä” – on jätetty tämän tarkastelun ulkopuolelle, sillä ne liittyvät laajempaan kokonaiskuvaan, vaikka linkittyvätkin osaltaan myös suunnittelijan tehtävään.

Neljänneksi tavoitteeksi tämän opinnäytetyön koontiin on lisäksi nostettu kestävän ympäristörakentamisen periaatteet. Etenevä ilmastonmuutos ja luonnon monimuotoisuuden katoaminen edellyttävät toimenpiteitä ympäristölle haitallisten vaikutusten minimoimiseksi ja muuttuviin olosuhteisiin sopeutumiseksi. Helsingin kaupunkistrategiassa (Helsingin kaupunki, 2021) on linjattu ilmastonäkökulman huomioiminen erityisesti kaupunkirakentamisessa, mikä tarkoittaa, että myös ulkokuntoilupaikkojen suunnittelijan on tunnistettava kestävyyden periaatteet.

4.1 Ulkokuntoilupaikka on viihtyisä, tunnistettava ja turvallinen

Viihtyisäksi koetut viheralueet edistävät liikkumaan lähtemistä ja pidentävät liikkumiseen käytettävää aikaa (Esktröm, 2021, s. 42). Lisäksi luonto vaikuttaa positiivisesti ihmisen hyvinvointiin muun muassa parantamalla mielialaa ja vähentämällä fyysisiä oireita. Jo luonnon näkeminen ja kuuleminen saa aikaan positiivisia vaikutuksia. (Mielenterveystalo) Luonnon ja viheralueiden terveysvaikutukset korostuvat kaupunkiympäristössä, jossa

asukkaat kokevat enemmän terveyshaittoja kuin taajamien ulkopuolella asuvat (Espoon kaupunki, 2021).

Kuntoilupaikan sijoittuminen ulos mahdollistaa luonnon terveyshyötyjen tuomisen osaksi kokonaisuutta ja viihtyisyyden lisäämisen luontoelementtien avulla. Samalla avoin ulkotila kuitenkin haastaa suunnittelijan pohtimaan muuhun ympäristöön ja koko kaupunkikuvaan sopivia ratkaisuja. Kaikille avoimessa tilassa myös turvallisuusnäkökulmat nousevat keskeiseen rooliin.

4.1.1 Viihtyisyys ja visuaalinen ilme

Urheilupuistojen suunnittelua kuvaava Sport parks -opas ohjeistaa, että suunnittelun tulee tuoda luonto ja vaihtuvat vuodenaajat osaksi ympäristöä ja luoda yhteisöllisyyttä sekä heijastaa paikan tuntua. Viihtyisyyden luomiseksi suunnittelussa tulee tarjota jotakin uniikkia ja jotakin itsestään selvää sekä jotakin kompleksia ja jotakin yksinkertaista. (Barnum, 2016, ss. 8–9) Katuympäristön suunnitteluohje puolestaan painottaa, että viihtyisän ympäristön muodostamiseksi suunnittelijan tulee muodostaa ympäristöstä yhtenäinen kokonaisuus, jossa kuitenkin korostuvat alueen erityispiirteet. Suunnittelussa tulee hyödyntää monipuolisesti päällysrakenteita, kalusteita, valaistusta ja istutuksia tilan jäsentäjinä ja kiinnostavuuden ja viihtyisyyden lisääjinä. (Junttila ym., 2011, ss. 15–18)

Vaikka kyseiset oheistukset eivät suoraan viittaa ulkokuntoilupaikkaan, on nämä periaatteet hyvä tiedostaa myös kuntoilupaikan suunnittelussa. Käytännössä suunnittelija voi siis miettiä esimerkiksi näkymiä kuntoilupaikalta ympäröivään maisemaan (Kuva 6), tuoda ympäristössä toistuvia materiaaleja tai kalusteita kuntoilupaikalle (Kuva 7) tai yllättää kuntoilijan esimerkiksi taiteen keinoin (Kuva 8). Suunnittelija voi vaikuttaa paikan tunnelmaan myös erilaisia värejä käyttämällä. Esimerkiksi sininen ja vihreä kutsuvat rauhoittavaan mietiskelyyn, kun taas punainen ja oranssi näkyvät kauas, ovat iloisia ja innostavat aktiivisuuteen (Koivunen ym., 2010, s. 40).

Kuva 6. Kuopion uudella kuntoilupaikalla voi ihaila ympäröivää luontoa ja sen vaihtuvia värejä. Paikan tuntu on vahvasti läsnä, mutta kuntoilualue rajautuu pintamateriaalien avulla ympäristöstä selkeästi omaksi kokonaisuudekseen. Reitti ohjaa kulkijan kuntoilun äärelle ja piknik-ryhmä täydentää kokonaisuuden. (Paula Liukkonen 2022)



Kuva 7. Ihmishahmot liikuntapuistossa ohjaavat toimintaa ja luovat yhtenäistä ilmettä Saksassa (Barnum 2016, s. 230).



Kuva 8. Taide ja liikunta yhdistyvät skeittipaikalla Sveitsissä (Barnum 2016, ss. 92–93).



Helsingin kaupungin suunnittelua linjaa kaupunkitilaohje, jossa määritellään kaupungin yleisille ulkoalueille visuaalisesti yhtenäinen, tunnistettava ilme, joka on houkutteleva ja elinkaareltaan kestävä (Helsingin kaupunkitilaohje, n.d.). Kaupunkitilaohjeesta ei löydy suoraan ohjetta ulkokuntoilupaikkojen ilmeeseen, mutta kaupunkitilaohjeen yleiset ohjeet koskien esimerkiksi kalusteita, kasvillisuutta, materiaaleja ja pintoja pätevät myös ulkokuntoilupaikoilla. Helsingin kaupungilla on parhaillaan käynnissä lähiliikuntapaikan suunnittelua koskeva projekti, jonka yhteydessä tullaan määrittämään tarkemmin myös Helsinki-ilmeen luomista liikuntapaikoilla.

4.1.2 Turvallisuus

Vastuu ulkokuntoilupaikan turvallisuudesta on palvelun tarjoajalla, ja jo suunnitteluvaiheessa tulee tunnistaa mahdolliset käyttäjille aiheutuvat vaarat sekä varmistaa kuntoilupaikan turvallisuus. Jos ulkokuntoilupaikka sisältää merkittäviä riskejä, kuten paljon vaativia kuntoiluun ja voimailuun tarkoitettuja välineitä, on siitä laadittava turvallisuusasiakirja. Myös riskittömämpien ulkokuntoilupaikkojen kohdalla turvallisuusasiakirjan laatiminen on suositeltavaa. (Tukes, n.d.)

Ulkokuntoiluvälineitä ei ole tarkoitettu sijoitettavaksi standardin EN 1776 mukaisten leikkikenttävälineiden välittömään läheisyyteen. Jos kuntolaitteet asennetaan leikkikenttävälineiden läheisyyteen, ne on erotettava aidan (Kuva 9) tai muun rakenteen avulla tai sijoitettava riittävän kauas. (SFS-EN 16630, 2015, s. 8) Sijoittelussa tulee varmistaa, etteivät lapset leikkiessään pääse huomaamatta siirtymään heille soveltumattomalle kuntoilualueelle. Ulkokuntoiluvälineitä koskee eurooppalainen standardi EN 16630, mutta mikäli kuntoiluvälineet ovat leikkikenttien yhteydessä tai muusta syystä lasten ja nuorten käytössä, niiden tulee täyttää leikkikenttiä koskevien EN 1176 ja EN 1177 vaatimukset. (Tukes, n.d.)

Kuva 9. Leikkipaikka on erotettu kuntoilualueesta aidalla ja muusta alueesta kasvillisuudella Helsingin Aurinkolahdessa (Slingshot 2022a).



Suunnittelijan vastuulla on huomioida turvallisuuteen liittyvät vaatimukset, kuten turva-alueiden koko, iskunvaimennus, turvalliset välineet ja sopiva aitaaminen (Junntila, 2016, s. 24). Suunnittelijan apuna toimii standardien lisäksi infraRYL (2022) eli infra-alan yhdessä laatima kuvaus infrarakentamisen yleisistä laatuvaatimuksista, Viherrakentamisen yleinen työselostus VRT '17 (Viherympäristöliitto, 2017) sekä RT-kortisto, joka sisältää rakennusalaan ohjaavat lait ja määräykset, yleiset laatuvaatimukset (RYL), ohjeet ja tuotetietoa (RT-kortisto, n.d.). Ulkokuntoilupaiikkojen suunnittelusta ei ole laadittu omaa RT-korttia, mutta ”RT 89-10966 Ulkoleikkipaikat” -kortti toimii hyvänä ohjenuorana myös ulkokuntoilupaiikoilla erityisesti silloin kun ne sijaitsevat leikkipaikkojen läheisyydessä. Muita hyödyllisiä kortteja ovat esimerkiksi ”RT97-11135 Ulkoliikuntapaikkarakenteiden ja -varusteiden perustukset”, ”RT97-10869 Kuntoreitit”, ”RT103217 Ilmastotietoinen suunnittelu. Rakennussuunnittelu”, ”RT 103141 Esteetön liikkumis- ja toimintaympäristö” ja ”RT09-11137 Ihmisen mitat ja ulottuminen”. (RT-kortisto, n.d.)

Ulkokuntoilupaiikalle on asennettava näkyvään kohtaan infokyltti, josta ilmenee vähintään seuraavat tiedot: laitteet on tarkoitettu yli 1,4 metrin pituisille nuorille ja aikuisille, laitekohtaiset harjoitteluohjeet on luettava ja niiden mukaan toimittava, ennen harjoittelun aloittamista on varmistettava, ettei terveydentila rajoita harjoittelua, liian voimakasta harjoittelua on vältettävä, yleinen hätänumero, huoltohenkilöstön puhelinnumero ja ja internetosoite sekä kuntoilupaiikan osoite. Lisäksi kuhunkin kuntolaitteeseen tai sen viereen

on kiinnitettävä näkyvällä ja pysyvällä tasolla harjoitteluohjeet kuvineen, laitteen päätoiminnot, turvallisuustietoa ja tarvittaessa suurin sallittu käyttäjäpaino. (SFS-EN 16630, 2015, ss. 32–33)

4.2 Ulkokuntoilupaikan monipuoliset toiminnot palvelevat erilaisia käyttäjiä

Liikuntalaki velvoittaa eri väestöryhmien liikkumisen ja liikunnan harrastamisen mahdollistamiseen ja eriarvoisuuden vähentämiseen liikunnassa (Liikuntalaki 390/2015 § 2, § 5). Ulkokuntoilupaikat ovat kaikille avoimia ja maksuttomia liikuntapaikkoja, ja niiden suunnittelussa ja toimintojen valinnassa onkin kiinnitettävä erityistä huomota erilaisten käyttäjien tarpeisiin, jotta jokaisella on mahdollisuus liikuntaan.

Ennen toimintojen valintaa suunnittelijan on selvitettävä, mitä tulevalta kuntoilupaikalta toivotaan: halutaanko palvella mahdollisimman laajaa joukkoa vai profiloida kuntoilupaikka tietyn käyttäjäryhmän, kuten nuorten tai senioreiden tarpeiden mukaiseksi. Taustatyötä voi tehdä erilaisin tarkasteluin, kuten selvittämällä alueen asukkaiden ikäjakaumaa ja tulevan kuntoilupaikan käyttäjien toiveita sekä tarkastelemalla, millaista ulkokuntoilutarjontaa alueen läheisyydessä jo on, ja millaisesta välineistöstä on puutetta. Osa tästä tiedosta voi tulla suunnittelijalle suoraan tilaajalta tai selvitys voi olla osa suunnitteluprosessia.

4.2.1 Välineiden ja toimintojen valinta

Ulkokuntoilulaitteista on tarjolla paljon eri vaihtoehtoja erilaisille käyttäjille ja erilaisiin tarkoituksiin. Sopivien välinetyyppien valinnassa suunnittelijaa auttaa ymmärrys välineiden toimintaperiaatteista ja soveltuvuus erilaisille käyttäjille. Senioriliikuntavälineet on tarkoitettu tukemaan ikäihmisten kykyä toimia arjessa ja niiden toiminnoissa korostuvat voiman lisäksi esimerkiksi liikkuvuus ja tasapaino. Kevyellä, kiinteällä painovastuksella varustetut kuntoilulaitteet on suunnattu erityisesti ikäihmisille, kuntoutusharjoittelijoille ja mahdollisimman helppokäyttöistä harjoituskokemusta toivoville. Säädettävillä painovastuksilla toimivat laitteet on puolestaan suunnattu palvelemaan myös kovempaa treeniä toivovia. Huolella suunnitellun laitteen vakioitu liikerata tukee oikean liikkeen suoritusta ja laitteiden käyttö on turvallista vasta-alkajille ja toisaalta tehokasta

aktiivurheilijoille (Puuha, 2022). Toiminnallisen harjoittelun välineet soveltuvat Cross Fit -tyyppiseen harjoitteluun eri ikäisille, mutta vaativat käyttäjältä kokemusta sopivien liikkeiden ja turvallisten suoritustekniikkojen toteuttamisesta (Kuva 10). Esteettömien liikuntavälineiden korkeudessa on huomioitu pyörätuolinkäyttäjät (Kuva 11) ja kontrastiväreissä näkövammaiset.

Kuva 10. (vas.) Nuorille suunnattu, kehonpainoharjoitteluun soveltuva ulkokuntoilupaikka Jyväskylän Normaalikoulun pihan yhteydessä (Salla Salmijärvi 2022).

Kuva 11. (oik.) Pyörätuolinkäyttäjille soveltuvat säädettävät kuntoiluvälineet Pirkkolan ulkokuntosalilla (Salla Salmijärvi 2022).



Kohderyhmää palvelevan välinetyypin, kuten säädettävillä painoilla toimivien välineiden valinnan jälkeen suunnittelijan on vielä valittava kohteeseen soveltuvat välineet. Hyvä yleissääntö monipuolisen harjoittelun näkökulmasta on valita välineitä ylä-, ala- ja keskivartalon harjoittamiseen, ja mahdollisuuksien mukaan tarjota mahdollisuudet lihasten vastaparien harjoittamiseen.

Helsingin kaupunki on tehnyt kävijäseurantaa kolmella ulkokuntosalilla, Hietaniemessä, Pirkkolassa ja Paloheinässä selvittääkseen välineiden käyttöä tarkemmin. Seurannan perusteella ajallisesti eniten käytettyjä välineitä ovat olleet kesäkaudella 2022 penkkipunnerrus, pystypunnerrus, vaakasoutu ja jalkakyykky (Kaltio Technologies Oy, 2022). Pirkkolan tarkasteluissa myös vatsa- ja selkälihasten harjoitteluun tarkoitetut välineet ovat saaneet suosiota (GymPlus, 2022). Selkeitä yleistyksiä laitteiden käytön kestosta a on

kuitenkin haastava tehdä, sillä kunkin kohteen laitevalikoima on erilainen ja vaikuttaa siihen, kuinka käyttö jakaantuu. Lisäksi laitteiden käyttöaika ei aina kerro niiden suosiosta, sillä laitteissa saatetaan tehdä keskimäärin eri mittaisia sarjoja. Seurannan kehittyessä ja lisääntyessä se voi kuitenkin tarjota suunnittelijalle selkeämpiä suuntaviivoja sopivien välineiden valintaan.

Varsinaisen välineistön lisäksi kuntoilupaikan toiminnallisuutta voi lisätä varaamalla tilaa lämmittelyyn, liikkuvuusharjoitteluun ja ilman välineitä tehtävään lihaskunto- ja kehonhallintaharjoitteluun. Erilaiset kuvioinnit pinnoitteessa, kuten tekonurmessa tai valettavassa kumialustassa voivat ohjata kuntoilijaa kokeilemaan monipuolisempia harjoitteita (Kuva 12). Etenkin urheilujoukkueet ja -ryhmät ovat löytäneet nämä vapaat harjoitustilat.

Kuva 12. Erilaisia tekonurmikuviointeja Kannelmäen liikuntapuiston ulkokuntosalilla (Unisport AB 2022).



4.2.2 Toimintaa tukevat tilat ja varusteet

Urheilupuistojen suunnittelussa on tunnistettu, että lisätoiminnot, kuten levähdyspaikat tukevat varsinaisia toimintoja ja tarjoavat mahdollisuuden muiden ihmisten kohtaamiseen (Ekström, s. 36). Sisäkuntosalien yhteydessä kirjallisuudessa on nostettu esiin kohtaamisen lisäksi myös yksityisemmän, muiden katseilta suojatun harjoittelun mahdollisuudet. Näihin voidaan vaikuttaa laitteiden sijoittelulla, tilasommittelulla sekä lisätiloilla. Sisäkuntosaleilla esimerkiksi aula ja kahvio toimivat kohtaamispaikkana, ja salin sisällä

vaihtelevat avoimet ja suljetummat tilat mahdollistavat puolestaan kanssakäymisen ja yksin tekemisen. (Toivari, 2015, s. 26)

Varsinkin suuremmilla ulkokuntoilupaikoilla voidaan pohtia samanlaisia kohtaamisen ja yksityisyyden mahdollisuuksia. Suunnittelija voi jakaa tilaa ja toimintaa kasvillisuuden, rakenteiden ja tasoerojen avulla ja sijoittaa kuntoilupaikan yhteyteen esimerkiksi piknik-pöytiä kohtaamismahdollisuuksien luomiseksi. Etenkin senioreille suunnatulla kuntoilualueella levähtämiseen varatut penkit ovat tärkeitä (Kuva 13), ja suosituilla kuntoilupaikoilla saatetaan tarvita erillisiä telineitä vaatteille ja juomapulloille.

Kuva 13. Talin perhepolun ulkokuntoilulaitteet on sijoitettu hieman reitiltä syrjään ja laitteiden läheisyyteen on lisätty penkki lepäämistä varten (Salla Salmijärvi 2022).



4.3 Ulkokuntoilupaikka on helposti lähestyttävä

Ensimmäistä kertaa kuntoilupaikalle meneminen voi olla jännittävää. Hyvän suunnittelun avulla voidaan kuitenkin varmistaa, että välineitä on helppo käyttää ja kulku on luontevaa. (Toivari, 2015, s. 33) Selkeä opastus auttaa varsinkin ensikertalaista välineiden käytössä, ja hyvä saavutettavuus helpottaa kuntoilupaikalle menemistä.

Tässä luvussa keskitytään ulkokuntoilupaikan helposti lähestyttävyyteen. Edellisissä luvuissa käsitellyt aihepiirit eli viihtyisyys, tunnistettavuus ja turvallisuus sekä monipuoliset toiminnot ja hyvin valittu välineistö vaikuttavat osaltaan kuntoilupaikan lähestyttävyyteen, mutta tässä luvussa nostetaan vielä erillisinä tekijöinä esiin välineiden sijoittelu ja tilanjako, kuntoilupaikan saavutettavuus sekä opastus.

4.3.1 Välineiden sijoittelu ja tilanjako

Kuntoiluvälineiden sijoittelussa suunnittelijan on tärkeää ymmärtää eri välineiden käyttötapa ja tarkoitus. Välineet voidaan ryhmitellä kuntoilualueelle käyttötarkoituksen, lihasryhmien tai laitteiden ominaisuuksien mukaan (Toivari, 2015, s. 20). Ulkokuntosaleilla voidaan siis sijoittaa omiksi kokonaisuuksiin esimerkiksi mahdolliset lämmittelylaitteet, säädettävät välineet ja oman kehonpainolla toimivat välineet. Näiden kokonaisuuksien sisällä voidaan tiettyä lihasryhmää harjoittavat välineet sijoittaa lähekkäin, mikä on tuttua myös sisäkuntosaleilta. Välineiden sijoittelua suunniteltaessa tulee huomioida niiden turva- ja käyttöalueet sekä mahdolliset kunnossapidon vaatimukset. Välineryhmien hahmottamista voi helpottaa esimerkiksi alustojen väri vaihtoehtoja hyödyntäen (Kuva 14).

Laitteet on hyvä sijoittaa niin, että katseen voi kohdistaa johonkin sopivaan ja luontevaan katselupisteeseen (Toivari, 2015, s. 24). Avoin katselusuunta on huomattavasti mielekkäämpi kuin suljettu (Rännälä, 2022). Osa laitteista, kuten lähentäjät ja loitontajat, voidaan haluta näkösuojaa, mikä voidaan toteuttaa suuntauksen ja sijoittelun avulla. (Toivari, 2015, s. 26) Kasvillisuudella ja maastonmuotoilulla voidaan rajata useampia suojaisia, miellyttäviä harjoittelu ympäristöjä, jotka tukevat kokeilemiseen kannustavaa ilmapiiriä ja luovat kiinnostavia maisemavaihtoksia ja tilojen vaihtelua (Ekström, 2021, s. 42).

Kuva 14. Laukaassa Leppäveden urheilupuistossa keltaiselle alustalle on sijoitettu erityisesti senioreille ja kuntoutujille tarkoitetut välineet, ja punainen alue puolestaan soveltuu eri tasoisten kuntoilijoiden toiminnalliseen harjoitteluun. Hieman erilleen, siniselle alustalle on sijoitettu välineet, joissa on enemmän liikkuvia osia (Salla Salmijärvi).



4.3.2 Saavutettavuus

Helsingin kaupungin lähiliikuntapaikkaohjelmassa on määritetty ulkokuntoilupaikkojen tavoite-etäisyydeksi 700 metriä, mikä vastaa noin 10 minuutin reipasta kävelyä.

Ulkokuntosalien tavoite-etäisyydeksi on puolestaan asetettu 3 kilometriä, mikä vastaa noin 15 minuutin pyöräilyä. (Helsingin kaupunki, 2022, s. 22) Yksittäisen ulkokuntoilupaikan suunnittelija ei välttämättä pysty vaikuttamaan kohteen sijaintiin ja ympäröivään reitistöön, mutta erilaisilla kalusteilla voidaan tukea saavutettavuutta: pyörätelineet mahdollistavat

toimivan ja turvallisen pyöräpysäköinnin, ja penkit puolestaan mahdollistavat levähtämisen kävelymatkan jälkeen. Kohteesta riippuen voi nykypäivänä olla järkevää varata tilaa myös sähköpotkulautojen pysäköimiseen. Lisäksi riittävät tilat auraskaluston kulkemiselle ja lumenkasaukselle vaikuttavat kuntoilupaikan saavutettavuuteen talvella. Talviaikaista saavutettavuutta voidaan parantaa myös sijoittamalla kuntoilupaikka valmiin katoksen alle (Kuva 15) tai lisäämällä katos välineiden ylle.

Kuva 15. Ratinan ulkokuntosali Tampereella on sijoitettu suojaan sillan alle (J-trading 2016).



4.3.3 Opastus

Kuntoilupaikkoihin liittyvissä kyselyissä on noussut esiin, että kuntoilijat kaipaavat opastusta kuntoiluvälineiden käyttöön ja harjoitteluun. Toiveissa ovat sekä ohjekyltit että ohjaus. (Koskinen, 2018, ss. 47–49; Lainekivi, 2022 s. 14) Kuten turvallisuutta käsittelevässä luvussa todettiin, on kuntoilupaikalla oltava yleinen infotaulu sekä ohjeet laitteiden käyttöön (Kuva 16). Laitekohtaista opastusta voidaan täydentää erillisellä ohjetaululla, jossa on käyttöohjeiden lisäksi myös esimerkkejä harjoitteluohjelmista (Kuva 17). Tällaisia ohjetauluja on saatavilla ainakin osalla välinetoimittajista. Joidenkin välineiden käytöstä ja erilaisista ulkokuntoiluharjoitteista on olemassa myös videomateriaalia, johon käyttäjä voidaan ohjata esimerkiksi ohjetaulussa olevalla qr-koodilla.

Kuva 16. Laitekohtainen käyttöohjetaulu ja qr-koodi (Salla Salmijärvi 2022).



Kuva 17. Harjoitusmallinnusten ohjetaulu (Slingshot 2022b).



4.4 Ulkokuntoilupaikka noudattaa kestävän ympäristörakentamisen periaatteita

Kaikessa rakentamisessa puututaan luonnon prosesseihin, kuten veden kiertokulkuun, maaperään ja kasvillisuuteen, mutta hyvällä suunnittelulla rakentamisen haitallisia vaikutuksia voidaan välttää tai lieventää (Viherympäristöliitto, n.d.-a). Suunnittelija voi vaikuttaa materiaalivalintoihin, toteutusmenetelmiin ja kunnossapidon intensiivisyyteen sekä kohteen koko elinkaaren aikaiseen kestävyYTEEN ja kustannuksiin (Viherympäristöliitto, n.d.-b). Ilmaston muuttuessa, eliöiden elinympäristöjen hävitessä ja monimuotoisuuden vähetessä on suunnittelijoiden, myös ulkokuntoilupaikkojen suunnittelijoiden tärkeää ymmärtää kokonaisuutta ja valita ratkaisuja, joilla voidaan turvata luonnon elinvoimaisuus paikallisesti ja vastata ilmastoa ja luontoa koskeviin haasteisiin.

Suunnittelijoiden ja muiden viheralan toimijoiden apuna toimii kestävän ympäristörakentamisen toimintamalli KESY, joka määrittää kestävän kehityksen mukaiset, suomalaisiin olosuhteisiin soveltuvat toimintaperiaatteet, toimenpiteet ja käytännönläheiset ohjeet. (Viherympäristöliitto, n.d.-a) Toimintamallissa havainnollistetaan kestäviä periaatteita viiden teeman kautta, joita kutakin käydään seuraavaksi tarkemmin läpi ulkokuntoilupaikkojen suunnitteluun liittyen.

4.4.1 Vesiolosuhteet

Kestävän ympäristörakentamisen ensimmäinen näkökulma on vesiolosuhteet.

Vesiolosuhteiden kannalta kestävässä suunnitteluratkaisuissa tulee huomioida hulevesien käsittely luonnonmukaisesti hyödyntämällä maaston muotoilua, maa-ainekerroksien vettä imeyttäviä, suodattavia ja puhdistavia ominaisuuksia sekä kasvillisuuden vettä puhdistavia, vettä haihduttavia ja veden kulkua ohjaavia ominaisuuksia. Suunnitelmissa on pyrittävä vähentämään vettä läpäisemättömien päällysteiden määrää ja johtamaan hulevedet kovilta pinnoilta kasvillisuusalueille. (Viherympäristöliitto, 2018, s. 24) Kesynäkökulmasta tarkasteltuna ulkokuntosalin suunnittelijan on hyvä varmistaa, minkä verran valittu pinnoitemateriaali läpäisee vettä, ja onko tarjolla mahdollisesti paremmin läpäiseviä materiaaleja.

KESY-periaatteiden mukaisesti suunnittelijan on lisäksi hyödynnettävä mahdollisuuksien mukaan kasvillisuuspainanteita, viherkattoja, viherseiniä, sadepuutarhoja ja puukujanteita hulevesien viivyttämiseen ja imeyttämiseen. Luonnonmukaiset hulevesirakenteet tulee sijoittaa niin, että ne lisäävät kohteen viihtyisyyttä ja esteettisyyttä. (Viherympäristöliitto, 2018, s. 24) Ulkokuntoilupaikoilla kasvillisuus jää usein alueen ulkopuolelle, mutta kesy-näkökulmasta tarkasteltuna varsinkin isompien ulkokuntosalikokonaisuuksien sisälle voisi kuitenkin rohkeammin suunnitella erilaisia kasvillisuusalueita.

4.4.2 Maaperä ja kasvillisuus

Toinen kestävän ympäristörakentamisen teema on maaperä ja kasvillisuus. Maaperän kannalta kestävässä suunnitteluratkaisuissa tulee huomioida rakennusvaiheen massatasapaino ja mahdollistaa rakennustyömaalla syntyvien orgaanisten aineiden kierrätys kohteessa. Suunnittelussa tulee välttää ratkaisuja, jotka edellyttävät kastelujärjestelmiä ja suunnitteluratkaisuissa on huomioitava lannoituksen, kasvinsuojelun, rikkakasvien torjunnan ja koneiden käytön tarpeen minimointi. Suunnittelijan on määritettävä riittävän laajat suojavyöhykkeet, joilla suojellaan terve ja häiriintymätön maaperä, ja sijoitettava maanmuokkausta edellyttävät toiminnot ja toimenpiteet alueille, joiden maaperä on häiriintynyt alueen aikaisemman käytön seurauksena. Kasvialustat tulee suunnitella niin, etteivät ne jää haihdunnalle ja eroosiolle alttiiksi ja suunnitelmissa tulee esittää toimenpiteet maaperän vedenpidätyskyvyn parantamiseksi. (Viherympäristöliitto, 2018, s. 20)

Kasvillisuuden näkökulmasta kestävä ratkaisu on valita suunnitelmaan kasvillisuutta, joka on kohteen olosuhteisiin, ilmastoon ja käyttötarpeeseen sopivaa, edistää kasvillisuuden monimuotoisuutta alueella, eikä sitä ole luokiteltu vieraslajeiksi valtakunnallisessa vieraslajiportaalissa. Kestävä kasvillisuus tarjoaa erilaisia hyötyjä, kuten ravintoa ja elinympäristöjä muille eliölajeille, näkö- ja tuulisuojaa ja edistää ihmisten terveyttä ja hyvinvointia. Se on kotimaista alkuperää, menestyy rakentamisen jälkeen sadeveden turvin ja vaatii minimaalisesti hoitoa. (Viherympäristöliitto, 2018, s. 22) Suunnittelijan apuna kasvillisuuden valinnassa toimii Helsingissä kaupunkikasviopas, joka antaa ideoita ja

inspiraatiota kasvien valintaan ja jonka tekovaiheessa on huomioitu myös kestävän ympäristörakentamisen periaatteet (Helsingin kaupunkikasviopas, n.d.).

4.4.3 Materiaalien ja tuotteiden valinta

Kolmas kestävän ympäristörakentamisen osa-alue on materiaalien ja tuotteiden valinta. Kestävän ympäristörakentamisen periaatteita noudattava suunnittelija valitsee pitkäikäisiä, kulutuskestäviä ja kierrätettäviä materiaaleja ja tuotteita. Kohde suunnitellaan mahdollisimman vähillä materiaaleilla ja vähän maa-alaa käyttävillä ratkaisulla käyttötarpeen mukaisesti ja rakenteet suunnitellaan niin, että ne on helppo purkaa materiaalien vahingoittumatta. Suunnittelijan tulee osoittaa maanalaiset ja maanpäälliset rakenteet hyödynnettäväksi ja suosia materiaaleja ja tuotteita, jotka on valmistettu kokonaan tai osittain kierrätysraaka-aineista. (Viherympäristöliitto, 2018, ss. 25–26)

Helsingin kaupunki on selvittänyt Helsingissä käytettävien penkkien ja leikkipaikkojen turvalustojen ympäristövaikutuksia. Tarkastelussa olivat materiaalien valmistukseen liittyvät, käytön aikaiset ja käytön jälkeiset ympäristövaikutukset. Penkkien materiaalien osalta parhaat pisteet sai suurtiheyspolyeteeni (HDPE) ja muita hyviä pisteitä saaneita materiaaleja olivat Resysta- komposiitti, ruostumaton teräs ja Accoya-puu. Turva-alustojen osalta ympäristönäkökulmasta parhaimmaksi valikoitui puuhake, ja seuraaviksi sijoituivat turvasora ja -hiekkä sekä paikalla valettu turva-alusta. Voittajaksi valikoituneen turvahakkeen käytettävyys on kuitenkin esteettömyysvaatimuksista, leviämisestä ja tiheästä huoltotarpeesta johtuen heikkoa. (Helsingin kaupunki, 20.5.2022) Ulkokuntoilupaikoilla suositaankin yleensä valettua alustaa tai tekonurmea.

4.4.4 Energiansäästö, ilmanlaatu ja ympäristönsuojelu

Kestävän ympäristörakentamisen neljäs teema koostuu energiansäästöstä, ilmanlaadusta ja ympäristönsuojelusta. Tämä teema huomioiden suunnitelmiin valitaan materiaaleja, jotka ovat kestävin periaattein tuotettuja ja vältetään materiaaleja ja tuotteita, joista voi vapautua epäpuhtauksia hulevesiin. Suunnittelussa käytetään materiaaleja ja tuotteita, joilla on pienet hiili- ja vesijalanjäljet ja jotka on tuotettu paikallisesti tai alueellisesti tai ovat logistisesti

ympäristöystävällisiä. Jo suunnitteluvaiheessa valitaan energiatehokkaita ja käyttäjiin reagoivia laitteita, kuten valaisimia ja suositaan mahdollisuuksien mukaan aurinko- ja tuulivoivaa hyödyntäviä laitteita, tuotteita ja koneita. (Viherympäristöliitto, 2018, s. 26)

Helsingin kaupungin nykyinen puitesopimus ohjaa suunnittelijaa varsinaisten ulkokuntosalilaitteiden valinnassa kotimaisiin David- ja Waffa -välineisiin. Puitesopimuksen kilpailutuksessa toimittajalta on vaadittu: 1. selvitys ympäristöasioiden hallinnasta sisältäen tuotannon eri vaiheet, kuljetukset, pakkaukset ja jätehuollon ja jätteen vähentämisen tavoitteet, 2. selvitys ympäristöä vahingoittavien aineiden ja materiaalien käytöstä sekä niiden vähentämisen tavoitteet, 3. tiedot hiilijalanjäljestä ja tavoitteet sen pienentämiseksi ja 4. mahdolliset sertifikaatit liittyen ympäristöasioihin. (Helsingin kaupunki, kaupunkiympäristön toimiala, 2022) Alustojen osalta valinta jää suunnittelijalle, mutta ympäristöä uhkaavasta tekonurmen kumirouheesta on Helsingissä luovuttu (Korva, 2022) ja sen sijaan suunnittelijan tulee valita kuntoilupaikoille muu täyteaine tai kokonaan toinen materiaali. Ulkokuntoilupaikkojen valaistuksen periaatteita mietitään parhaillaan Helsingin kaupungin lähiliikuntapaikan suunnittelua koskevassa projektissa, jossa tarkoituksena on koota suunnittelun ohjeistusta yhteen.

4.4.5 Ihmisen terveys ja hyvinvointi

Kestävän ympäristörakentamisen viides näkökulma on ihmisen terveys ja hyvinvointi. Ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin vaikuttavat muun muassa moniaistisuus, pienilmasto, kohtaamispaikat, selkeät ja rajatut tilat, hyvä näkyvyys kohteessa sekä palvelut, jotka tukevat käyttäjiä kohteen käytön aikana (Viherympäristöliitto, 2018, ss. 27–28). Hyvinvoinnin ja terveyden kannalta kestävässä suunnitteluratkaisuissa hyödynnetään esteettömän, kaikille sopivan ympäristön suunnitteluperiaatteita, ja laaditaan suunnitelma niin, että kaikilla käyttäjillä on tasavertainen mahdollisuus saavuttaa kohde ja nauttia sen toiminnoista (Viherympäristöliitto, 2018, s. 27). Ulkokuntoilupaikan esteettömyyden huomioinnissa suunnittelijaa auttaa esteettömyyskartoituslomake (Kiuru ja Havulehto, 2021).

5 Case Talin ulkokuntosali

Tämän opinnäytetyön toiminnallisena osuutena laadittiin Helsingin Talissa sijaitsevan ulkokuntosalin kunnostussuunnitelma. Tässä luvussa esitellään kuntosalin nykytila ja suunnitteluprosessin eteneminen tilaajan toiveista ja paikan lähtökohdista luonnossuunnitteluun sekä valmiin suunnitelman laatimiseen.

Kunnostussuunnitelman tilaajana toimi Helsingin kaupunki, ja suunnittelusta vastasi WSP Finland Oy. Samassa projektissa toteutettiin useampia ulkokuntoilu- ja lähiliikuntakohteita, joita ei esitellä tämän opinnäytetyön yhteydessä. Projektipäällikkönä kaupungilta toimi Rauna Sarrivaara ja kaupungin työryhmä koostui useista kulttuuri- ja vapaa-aikapalveluiden työntekijöistä. Suunnitteluprojektiin osallistuivat WSP Finland Oy:stä opinnäytetyön tekijän lisäksi projektipäällikkö Arto Kaituri sekä Riikka Söyrinki ja Jaakko Aho-Mantila.

5.1 Nykytilan esittely

Talin ulkokuntosali sijaitsee Talin liikuntapuistossa (Kuvat 18 ja 19). Välineistö koostuu kuudesta David-merkkisestä säädettävästä ulkokuntoilulaitteesta: jalkakyykky, penkkipunnerrus, etupunnerrus, vinopenkkipunnerrus, ylävetolaite ja vaakasoutulaite. Lisäksi kuntosalilla on Davidin vatsa-selkä-dippi -kokonaisuus sekä puinen vatsa-selkä-leuanveto -kokonaisuus. Kuntosalin lähellä on piknik-ryhmä ja roska-astia. Kuntosali on sijoitettu avoimelle nurmialueelle ja on aurinkoisella säällä paahteinen. Kuntosalin vieressä kulkee valaistu kivituhkapintainen reitti. Lähistöllä on muun muassa jalkapallo-, padel- ja tenniskenttiä sekä ulkoilureitistöjä. Noin 500 metrin päässä sijaitsee Talin perhepolku, jonka varressa on Waffan kevyellä vastuksella varustettuja kuntoilulaitteita, Davidin esteettömiä laitteita, apinatikkaat, vatsa-selkä -kokonaisuus ja leikkivälineitä.

Kuva 18. Yleiskuva Talin ulkokuntoilupaikalta (Riikka Söyrinki 2022).



Kuva 19. Talin ulkokuntosalin sijoittuminen kartalle (Salla Salmijärvi / Helsingin karttapalvelu 2022).



5.2 Tilaajan toiveet ja suunnittelun lähtökohdat

Tilaajan toiveena oli täydentää kuntoilupaikan välineistöä ojentaja- ja hauislaitteilla sekä lisätä räkki eli monitoiminnallinen teline, joka soveltuu omalla kehonpainolla harjoitteluun. Lisäksi toiveena oli muuttaa kohteen alusta paremmin kuntoilijoita palvelevaksi kumirouhealustaksi. Koska alustan muutoksen yhteydessä olevat välineet on joka tapauksessa asennettava uudelleen, päätettiin ne myös sijoittaa uudelleen kokonaisuus huomioiden. Suunnittelun yhteydessä sovittiin tarkistettavaksi myös toimintaa tukevat palvelut, kuten penkit ja roska-astiat ja varjostuksen lisäämisen mahdollisuus. Valaistukseen ei tässä vaiheessa päätetty ottaa kantaa, sillä alueen valaistusta tarkastellaan lähivuosina laajemmin kokonaisuutena.

Osana suunnitteluprosessia tehtiin maastokäynti kohteessa. Maastokäynnillä tehtiin havaintoja sekä kohteen vahvuuksista eli säilytettävistä piirteistä että kehityskohteista, jotka pyritään suunnittelun keinoin ratkaisemaan. Vahvuuksiksi todettiin seuraavat tekijät: kuntoilupaikan hyvä sijainti houkuttelee kävijöitä; luontoympäristö on vahvasti läsnä; välineet ovat monipuolisia ja hyväkuntoisia ja niissä on säädettävät painot; roska-astiat ja piknik-ryhmä täydentävät kokonaisuutta. Haasteina nähtiin puolestaan paahteinen ja kuuma ympäristö, erillisen laiteohjetaulun ja pyörätelineiden puuttuminen, infokyltin huono kunto, alustan epämääräisyys ja varusteiden sijoittaminen nurmialueelle, mikä hankaloittaa kunnossapitoa (Kuvat 20, 21 ja 22). Lisäksi huomattiin, että välineet on aseteltu peräkkäin, jolloin katse suuntautuu suoraan toiseen välineeseen ja sitä käyttävään henkilöön.

Kuva 20. Nykyinen infokyltti on huonokuntoinen (Salla Salmijärvi 2022).



Kuva 21. (vas.) Ulkokuntoilupaikan piknik-pöytä on sijoitettu nurmialueelle, mikä tuo kunnossapidolle haasteita (Riikka Söyrinki 2022).

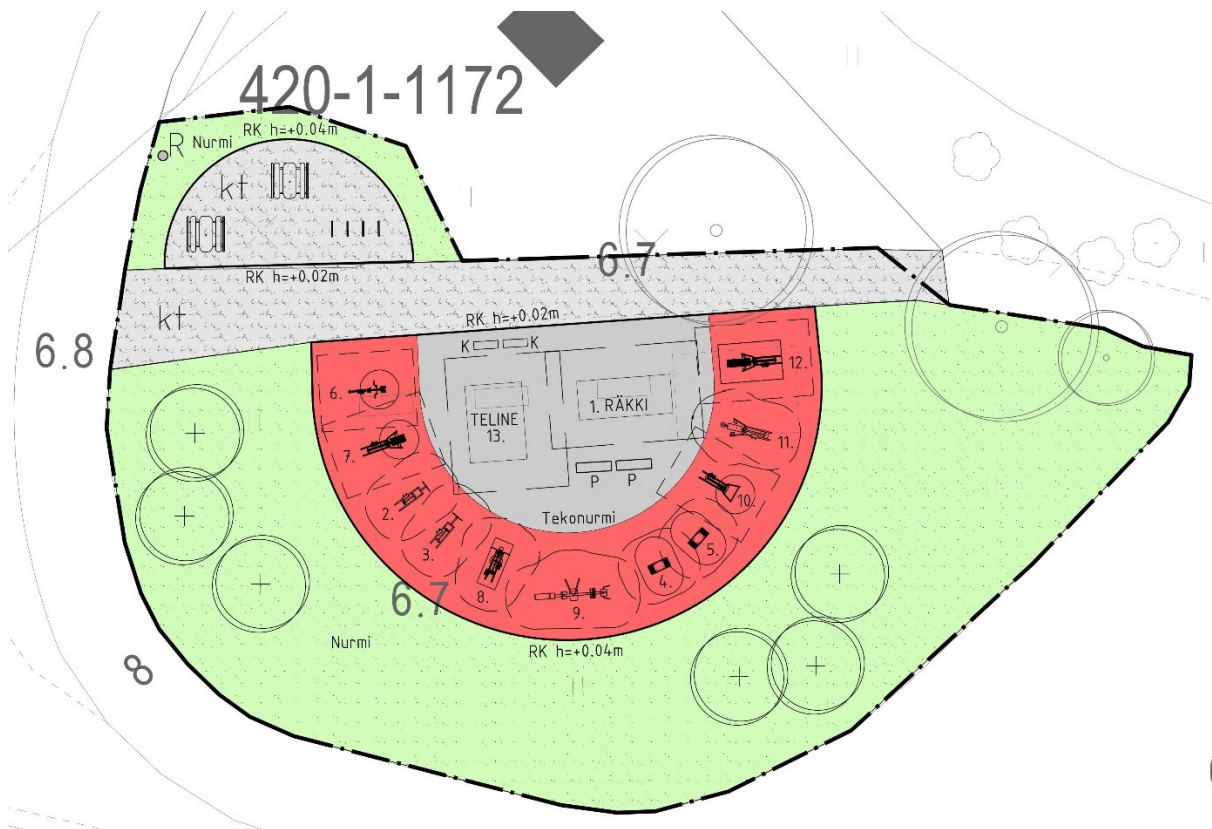
Kuva 22. (oik.) David-merkinen penkkipunnerruslaite säädettävillä painoilla. Alueen irtonainen pintamateriaali on levinnyt välineen betonialustan päälle. Myös kasvillisuus on löytänyt paikan betonialustan vierestä. Käytössä pintamateriaali kuluu pois ja muodostaa kuoppia. Alusta ei täytä esteettömyyden vaatimuksia (Salla Salmijärvi 2022).



5.3 Suunnitteluprosessi ja valmis suunnitelma

Tilaaajan toiveiden ja maastokäynnin pohjalta kohteesta laadittiin luonnossuunnitelma (Kuva 23), jonka työstämistä jatkettiin varsinaiseksi suunnitelmaksi. Suunnittelussa hyödynnettiin opinnäytetyössä tunnistettuja suunnittelun tavoitteita ja näkökulmia, ja toisaalta suunnitteluprosessin aikana esiin tulleita seikkoja nostettiin mukaan opinnäytetyön teoriaosuuteen. Tilaajan näkökulmia kuultiin prosessin aikana suunnittelukokouksissa ja suunnitelmaan tehtiin muutoksia tarpeen mukaan. Suunnitelman luonnosvaiheessa esitettiin varjostavan puuston lisäämistä kuntoilupaikan ympärille, mutta kasvillisuuden tarkastelu sovittiin toteutettavaksi vasta liikuntapuiston laajemman suunnittelun yhteydessä ja puuston lisäys jätettiin näin ollen pois valmiista suunnitelmasta. Lisäksi välineistöä päätettiin täydentää alussa määritettyjen välineiden lisäksi jalkaprässillä ja yhdellä hyppylaatikolla.

Kuva 23. Suunnitelmaluonnos (Salla Salmijärvi 2022).



SELITTEET

Uudet kuntoilulaitteet

1. Big rig räkki (sininen)
2. David ojentaja (sininen)
3. David hauis (sininen)
4. Lappset box s (harmaa)
5. Lappset box m (harmaa)

Siirrettävät kuntoilulaitteet

6. David vaakasoutu (sininen)
7. David etupunnerrus (sininen)
8. David yläveto (sininen)
9. David selkä-vatsa-dippi (sininen)
10. Davod kyykky (sininen)
11. David vinopenkki (sininen)
12. David penkkipunnerrus (sininen)
13. Vatsa-selkä -teline

Kalusteet ja varusteet

- Uusi selkänojaton penkki
- Uusi piknik
- Nykyinen roskis
- Uusi opasteline 1,2m x 1,8m (Ral 7021 Black grey)
- Uudet pyörätelineet / kapea malli (Ral 7021 Black grey)

Kasvillisuus

- Nykyinen lehtipuu
- Istutettava lehtipuu, Sorbus intermedia / ruotsinpihlaja

Lopullinen suunnitelma on opinnäytetyön liitteenä (Liite 1). Suunnitelmassa esitetyt toimenpiteet ja niiden perustelut on esitetty seuraavalla sivulla taulukossa 1. Suunnitelma on tarkoitus toteuttaa syksyn 2022 ja kevään 2023 aikana.

Taulukko 1. Suunnittelun tavoitteet ja toimenpiteet (Salla Salmijärvi 2022).

| Suunnittelun tavoite | Suunnitelmassa esitetyt toimenpiteet |
|---|--|
| 1. Ulkokuntoilupaikka on viihtyisä, tunnistettava ja turvallinen | Viihtyisyyden ja luonnon terveyshyötyjen vuoksi alueen puusto säilytetään ja nurmialuetta pienennetään vain hieman toiminta-alueen kasvaessa. Kuntoilu- ja piknik-alue rajataan kaupunkitilaohjeen mukaisilla graniittireunakivillä nurmialueesta. Infokyltti uusitaan ja telineenä käytetään kaupunkikalusteohjeen C3 opastelinettä. Kaupungin ohjeistuksen mukaiset elementit sitovat aluetta osaksi muuta ympäristöä. Uusissa kuntoiluvälineissä käytetään samaa väritystä kuin olevissa yhtenäisen ja selkeän kokonaisuuden muodostamiseksi. Sijoittelussa huomioidaan turvaetäisyydet. Alustan punainen väri innostaa aktiivisuuteen. |
| 2. Ulkokuntoilupaikan monipuoliset toiminnot palvelevat erilaisia käyttäjiä | Välineistöä täydennetään ojentaja- ja hauislaitteilla, jalkaprässillä ja hyppylaatikolla. Välineistö rajataan säädettäviin ja oman kehon painoa hyödyntäviin välineisiin, joista saadaan näin muodostettua kattava ulkokuntosalikokonaisuus. Kevyempi harjoittelu tapahtuu erillisellä alueella lähistöllä. Piknik-alue uusitaan. Kuntoilualueelle lisätään piknik-ryhmien kanssa samaa kalustesarjaa oleva penkki levähtämistä ja tavaroiden säilyttämistä varten. |
| 3. Ulkokuntoilupaikka on helposti lähestyttävä | Välineet sijoitetaan niin, että ne muodostavat selkeän kokonaisuuden ja katselusuunta on avoimempi, jolloin harjoittelu on miellyttävää. Säädettävät välineet sijoitetaan ulkokehälle ja kehonpainoharjoitteluun tarkoitetut välineet keskelle, mikä helpottaa käyttäjää hahmottamaan välineiden toimintaperiaatteen. Tilaa jaetaan eri värisen alustamateriaalin avulla. Aurauskalustolle jätetään tilaa myös kuntoilualueen sisälle. Piknik-pöydät sijoitetaan kivituhkalle kunnossapidon helpottamiseksi, ja piknik-pöytien yhteyteen lisätään pyörätelineet tukemaan pyörällä saapumista. Kuntoilualueelle lisätään erillinen harjoitusmallinnusten ohjetaulu, josta käyttäjä voi lukea ohjeet laitteiden käyttöön ja valita itselleen sopivan harjoituksen. |

| | |
|--|---|
| <p>4. Ulkokuntoilupaikka noudattaa kestävän ympäristörakentamisen periaatteita</p> | <p>Alueen olevat rakennekerrokset hyödynnetään ja uusia lisätään vain tarvittavilta osin. Alueen puusto säilytetään. Myös kaikki olevat kuntoiluvälineet säilytetään ja niiden käytettävyyttä parannetaan uudelleen sijoittelulla. Kuntoilualueen alustaksi vaihdetaan valettava kumialusta, joka on esteetön. Välineet sijoitetaan niin, että niiden välissä on tilaa mahdolliselle apuvälineelle tai avustajalle.</p> |
|--|---|

6 Johtopäätökset ja pohdinta

Opinnäytetyö kokoaa yhteen ulkokuntoilupaikkojen suunnittelua koskevat nykyiset tiedot, joihin suunnittelija voi työssä mainittujen lähteiden avulla perehtyä tarkemmin. Työhön valitut neljä ulkokuntoilupaikan tavoitetta: 1. ulkokuntoilupaikka on viihtyisä, tunnistettava ja turvallinen; 2. ulkokuntoilupaikan monipuoliset toiminnot palvelevat erilaisia käyttäjiä; 3. ulkokuntoilupaikka on helposti lähestyttävä; 4. ulkokuntoilupaikka noudattaa kestävän ympäristörakentamisen periaatteita, ja tavoitteiden alle kootut näkökulmat muodostavat ikään kuin tarkistuslistan, jota kuntoilupaikan suunnittelija voi hyödyntää. Käytännössä suunnittelussa ei aina voida toteuttaa kaikkea toivotusti, mutta eri näkökulmien tiedostaminen ja ymmärtäminen on tärkeä perusta suunnittelijalle. Kuten tämänkin opinnäytetyön case tapauksessa, peilataan näkökulmia käytännössä yksilöllisesti kuhunkin suunnittelukohteeseen, tilaajan toiveisiin ja muihin tapauskohtaisiin viitekehyksiin.

Opinnäytetyön pohjalta voidaan todeta, että Helsingin ulkokuntoilupaikkojen suunnittelua koskevassa ohjeistuksessa on vielä puutteita. Yksistään tietojen koonti ei siis riitä, vaan tarvitaan myös lisätutkimusta ja ohjeistusten päivittämistä. Kuntoilupaikan viihtyisyyden, tunnistettavuuden ja turvallisuuden näkökulmasta etenkin visuaaliseen ilmeeseen liittyvää ohjeistusta on tarpeen täsmentää, jotta kuntoilupaikoista muodostuisi yhtenäisempi ja tunnistettavampi kokonaisuus. Lisäksi viihtyisyyteen liittyvien elementtien, kuten luonnon ja taiteen yhdistämistä liikunnallisten elementtien kokonaisuuteen on syytä pohtia tarkemmin. Jatkossa myös turvallisuusvaatimusten ja eri ikäryhmien toimintojen yhteensovittaminen vaatii tarkastelua. Lapsuuden aikaiset hyvät motoriset perustaidot ennustavat aktiivisuutta

myöhemmin nuoruusvuosina ja motorisilla taidoilla on yhteyksiä lapsen kognitiivisiin taitoihin, terveystekijöihin ja psyykkiseen hyvinvointiin (Rintala, Sääkslahti & Iivonen, 2016, s. 49). Lasten ja aikuisten yhteisen kuntoilun edistäminen olisi tästä näkökulmasta mielekäs kehityssuunta, mutta pohdittavaksi jää, miten yhdistää tiukentuvat turvallisuusstandardit ja yhä enemmän liikkuvia osia sisältävät kuntoiluvälineet tähän kehityssuuntaan.

Opinnäytetyön perusteella ulkokuntoilupaikkojen monipuolisiin toimintoihin liittyvä ohjeistus painottuu liikunnalliseen näkökulmaan ja jatkossa ohjeistuksissa tulisi ilmasta selkeämmin tarve myös kohtaamisen ja levähtämisen mahdollisuuksille. Kuntoiluvälineiden käytöstä kerättävä tiedon määrä on lisääntynyt ja tämä tieto tulee tuoda aktiivisesti osaksi suunnittelua. Ulkokuntoilupaikkojen helposti lähestyttävyyden näkökulmasta on puolestaan jatkossa tarpeen täsmentää erityisesti opastukseen liittyvää suunnitteluohjeistusta. Yksi 2020-luvun megatrendeistä, väestön ikääntyminen (Sitra, 2019) näkyy jo nyt Helsingin kuntoilupaikeilla senioreille suunnattujen välineiden kasvavana määränä, mutta suunnittelijoiden vastuulle jää se, miten muut elementit, kuten ikäihmisiä palveleva ohjeistus ja riittävät levähdyspaikat pysyvät mukana tässä kehityssuunnassa. Ikäihmisten näkökulmasta myös varjostuksen pohtiminen on ajankohtaista, sillä lämpiävä ilmasto haastaa ikäihmisiä vielä muitakin enemmän (ESPAS, n.d.).

Ilmasto- ja ympäristönäkökulma ylipäättään vaatii pikimmiten syvällisempää tarkastelua kuin mitä opinnäytetyön yhteydessä on pystytty esittämään. Ympäristönäkökulmat on tunnistettu Suomessa osana maisemasuunnittelua yleisemmällä tasolla ja ympäristö on huomioitu myös Helsingin kaupunkistrategiassa (Helsingin kaupunki, 2021). Helsingin ulkokuntoilupaikkojen tutkimuksessa ja suunnittelun ohjeistuksessa ympäristönäkökulmien tarkastelu on kuitenkin jäänyt vähälle, vaikka tutkimuksissa on selkeästi tunnistettu, että maapallon lämpötila nousee (ESPAS, n.d.). Jatkossa tulisikin pohtia yhä tarkemmin, kuinka sovittaa kuntoilun vaatimukset osaksi muuttuvaa ilmastoa ja kuinka suunnitella kuntoilupaiikkoja, jotka luovat paitsi liikunnan myös ilmaston ja ympäristön näkökulmasta positiivisia vaikutuksia.

Kokonaisuudessa nämä edellä tunnistetut kehittämistarpeet ulkokuntoilupaikkojen suunnittelun ohjeistuksessa sekä opinnäytetyössä koottu tutkimustieto ja suunnittelun

ohjeistus toimivat hyvänä pohjana Helsingin lähiliikuntapaikkojen suunnittelun ohjeistusta koskevalle projektille, joka on alkanut syksyllä 2022, ja pyrkii luomaan yhtenäisiä, ajantasaisia suuntaviivoja lähiliikuntapaikkojen ja ulkokuntoilupaikkojen suunnitteluun. Opinnäytetyötä voidaan pitää askeleena kohti ammattimaisempaa ja kokonaisvaltaisemmin maisemasuunnittelun ja liikunnan näkökulmia huomioivaa ulkokuntoilupaikkojen suunnittelua, jolle on muodostunut Helsingissä tarve kuntoilupaikkojen määrän ja merkityksen kasvaessa. Helsingin lisäksi opinnäytetyön sisältöjä voidaan hyödyntää Suomessa laajemminkin.

Lähteet

Barnum, J. (2016). *Sports parks. Directions in Design for Recreational Zones*. Images Publishing.

ESPAS. (n.d.). *Welcome to 2030: the mega-trends*. Haettu 20.11.2022 osoitteesta <https://ec.europa.eu/assets/epsc/pages/espas/chapter1.html>

Espoon kaupunki. (2021). *Olarin terveystuontopolku*. Toim. Hakala, A., Lundgren, L., Riepponen, N. & Björkstén, J.

GymPlus. (2022). *Helsingin ulkoliikuntapaikkojen seuranta*. Sähköiseen järjestelmään ei julkista pääsyä.

Helsingin karttapalvelu. (2022). *Ortoilmakuva karttanimistöllä*. Haettu 21.8.2022.

Helsingin kaupunki, kaupunkiympäristön toimiala. (2022). *EU-hankintailmoitus*. Tarjouspyyntö HEL 2022-006706 Helsingin kaupungin ulkokuntosalilaitteet.

Helsingin kaupunki. (2022). *Lähiliikuntapaikkaohjelma 2022-2032*.

Helsingin kaupunki. (20.5.2022). *Ulkokalustemateriaalien ympäristövaikutuksia selvitetty – keskiössä penkit ja turva-alustat*. <https://www.hel.fi/fi/uutiset/ulkokalustemateriaalien-ymparistovaikutuksia-selvitetty-keskiossa-penkit-ja-turva-alustat>

Helsingin kaupunki. (2021). *Valinnat, ohjelmat ja painopisteet*. Helsingin kaupunkistrategia 2021–2025. Haettu 28.8.2022 osoitteesta <https://www.hel.fi/fi/paatokseteko-ja-hallinto/strategia-ja-talous/strategia/valinnat-ohjelmat-ja-painopisteet#kunnianhimoista-ilmastovastuuta-ja-luonnonsuojelua>

Helsingin kaupunkikasviopas. (n.d.) Haettu 27.8.2022 osoitteesta <https://kaupunkikasviopas.hel.fi/>

Helsingin kaupunkitilaohje. (n.d.). Haettu 7.8.2022 osoitteesta

<https://kaupunkitilaohje.hel.fi/>

Helsinki liikkuu. (2022). *Stadin ulkokuntosalit – auki maksutta 365 päivää vuodessa!*

Markkinointi ja viestintä. Helsingin kaupunki. <https://helsinkiliikkuu.fi/ulkokuntosalit/>

InfraRYL. (2022). *Rakennustöiden yleiset laatuvaatimukset*. Rakennustieto. RT-tietoväylä.

https://ryl.rakennustieto.fi/ryl/infraryl/2022_1/

Jousilahti, P., Borodulin, K., Härkänen, T., Koponen, P., Koskinen, S., Sainio, P., Lundqvist, A-M. (2020). Koronapandemian ja torjuntatoimien vaikutukset aikuisväestön työmatka- ja vapaa-ajan liikuntaan. Teoksessa M. Kantomaa (toim.), *Koronapandemian vaikutukset väestön liikuntaan* (s. 21–26). Valtion liikuntaneuvoston julkaisu 2020:2.

J-trading. (2016). *Ratinan liikuntapaikka*. <https://www.j-trading.fi/referenssi/ratinan-liikuntapaikka/>

Junttila, E. (2016). *Safe to play. Kaikki leikki- ja liikunta-alueiden turvallisuudesta! Safe to Play Oy*.

Junttila, U-K., Koivistoinen, M., Waris, J., Häkkinen, I. & Kauppinen, M. (2011).

Katuympäristön suunnitteluopas. Suomen Kuntatekniikan Yhdistys ry, julkaisu 24 ja Viherympäristöliitto ry.

Kaltio Technologies Oy (2022). Helsingin ulkoliikuntapaikkojen raportit. Sähköiseen järjestelmään ei julkista pääsyä.

Kantomaa, M. (2020). Yhteenveto ja johtopäätökset. Teoksessa M. Kantomaa (toim.), *Koronapandemian vaikutukset väestön liikuntaan* (s. 54–56). Valtion liikuntaneuvoston julkaisu 2020:2.

Kiuru, S. & Havulehto, T. (2021). *Esteettömyys Helsingin ulkokuntosaleilla – Esteettömyyskartoitusslomakkeiden laatiminen*. [AMK opinnäytetyö, Metropolia Ammattikorkeakoulu]. <https://www.theseus.fi/handle/10024/509612>

Koivunen, T., Lindén, L. & Rappe, E. (2010). *Puisto, puutarha ja hyvinvointi*. Viherympäristöliitto ry.

Korva, T. (2022). Helsingin kaupunki. Sähköpostitiedoksianto 14.11.2022.

Koskikuru, J. (2018). *Tulevaisuuden lähiliikuntapaikka Malmin kentän asuinalueelle*. [AMK opinnäytetyö, Metropolia Ammattikorkeakoulu]. <https://www.theseus.fi/handle/10024/339349>

Koskinen, K. (2018). *HelsinkiGym, Ulkokuntosalipalvelun kehittäminen* [YAMK opinnäytetyö, Haaga-Helia ammattikorkeakoulu]. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/157539/Koskinen_Kara.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Lainekivi, J. (2022). *Ikääntyville suunnattujen ulkokuntosalipaikkojen mallinnus Helsingin kaupungille* [AMK opinnäytetyö, Haaga-Helia ammattikorkeakoulu]. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/751706/Lainekivi_Jenni.pdf?sequence=2

Liikuntalaki 390/2015. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2015/20150390>

Lipas. (2022). *Ulkokuntoilupaikat Helsinki*. Haettu 6.8.2022 osoitteesta <https://www.lipas.fi/liikuntapaikat>

Maankäyttö- ja rakennuslaki 5.2.1999/132. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990132>

Mielenterveystalo. *Luonnon vaikutus hyvinvointiin*. Haettu 18.9.2022 osoitteesta

https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/tietoa_luonnon_hyvinvointivaikutuksista/Pages/luonnon_vaiutus_hyvinvointiin.aspx#sosiaalinen_hyvinvointi

Parikka, S., Koskela, T., Ikonen, J., Kilpeläinen, H., Hedman, L., Koskinen, S. & Lounamaa, A. (2020). *Kansallinen terveys-, hyvinvointi ja palvelututkimus FinSoten perustulokset 2020*.

Verkojulkaisu: thl.fi/finsote

Puuha. (2022). *Tuore tutkimus paljastaa – Ulkokuntosalilla treenaaminen voi olla yhtä*

tehokasta kuin sisäkuntosalilla. [Tuore tutkimus paljastaa – Ulkokuntosalilla treenaaminen voi olla yhtä tehokasta kuin sisäkuntosalilla - Puuha Oy](#)

Rintala, P., Sääkslahti, A. & Iivonen, S. (2016). 3-10 -vuotiaiden lasten motoriset perustaidot. *Liikunta & Tiede*, 53 (6), 49–55.

https://www.lts.fi/media/lts_vertaisarvioidut_tutkimusartikkelit/2016/lt_6-16_tutkimusartikkelit_rintala_lowres.pdf

RT-kortisto. (n.d.). Rakennustieto. RT-tietoväylä.

<https://kortistot.rakennustieto.fi/kortistot/rt-kortisto?navref=Main>

Rännälä, J. (2022). Slingshot Oy. Haastattelu 21.9.2022.

SFS-EN 16630. (2015). *Ulos julkiseen käyttöön pysyvästi asennetut kuntolaitteet*.

Turvallisuusvaatimukset ja testimenetelmät. Suomen Standardisoimisliitto SFS ry.

Siippainen, A. (2022). Ulkokuntosalien suosio räjähti, Helsinkiin tulossa jopa 17 ilmaista salia – Aimo, 70, treenaa armeijan erikoisjoukkojen tyylillä. *Helsingin Uutiset*.

<https://www.helsinginuutiset.fi/paikalliset/4763037>

Siippainen, A. (2021). Timo, 31, treenaa ilmaiseksi supersuosittelulla ”rahvaiden kuntosalilla” Helsingin paraatipaikalla – tänne avataan kaksi seuraavaa. *Helsingin uutiset*.

<https://www.helsinginuutiset.fi/paikalliset/4126108>

Sitra. (2019). *Tässä ne nyt ovat: 20-luvun tärkeimmät kehityskulut.*

<https://www.sitra.fi/uutiset/tassa-ne-nyt-ovat-20-luvun-tarkeimmat-kehityskulut/>

Slingshot. 2022a. *Aurinkolahden uimaranta.* <https://slingshot.fi/aurinkolahden-uimaranta/>

Slingshot. 2022b. *Waffa SL104 harjoitusmallinnusten ohjetaulu.* Haettu 4.9.2022 osoitteesta <https://slingshot.fi/tuote/waffa-sl104-harjoitusmallinnusten-ohjetaulu/>

THL. (2019). *Aikuisväestön liikunta Suomessa: FinTerveys 2017 -tutkimus.*

<http://www.julkari.fi/handle/10024/138989>

Toivari, S. (2015). *Kunnon tila. Kuntosalien tilasuunnittelu.* [Opinnäytetyö, Aalto-yliopisto, Taiteiden ja suunnittelun korkeakoulu]. [80716946.pdf \(core.ac.uk\)](#)

Tukes. (n.d.). *Ulkokuntoilupaikat.* Haettu 17.7.2022 osoitteesta <https://tukes.fi/tuotteet-ja-palvelut/kuluttajille-tarjottavat-palvelut/kuntoliikunta-ja-ulkoilu/ulkokuntoilupaikat>

UKK-instituutti. (2019). *Liikkumalla terveyttä – askel kerrallaan. Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille.* Haettu 16.7.2022 osoitteesta

<https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/aikuisten-liikkumisen-suositus/>

Unisport. (2022). *Saltex Active tekonurmi.* Haettu 1.10.2022 osoitteesta

<https://www.unisport.com/fi/saltex-active-tekonurmi>

Vasankari, T., Kolu, P., Kari, J., Pehkonen, J., Havas, E., Tammelin, T., Jalava, J., Koski, H., Pihlainen, K., Kyröläinen, H., Santtila, M., Sievänen, H., Raitanen & J., Tokola, K. (2018). *Liikkumattomuuden lasku kasvaa – vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnon yhteiskunnalliset kustannukset.* Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 31/2018. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-287-535-8>

Viherympäristöliitto. (2018). *Kestävän suunnittelun työohjeet. Kestävän ympäristörakentamisen työkalut (KESY3)-hankkeen julkaisu 2.*

https://www.vyl.fi/site/assets/files/2724/suunnittelijan_tyohjeet.pdf

Viherympäristöliitto. (2017). *Viherrakentamisen yleinen työselostus VRT '17*.

Viherympäristöliiton julkaisu nro 57.

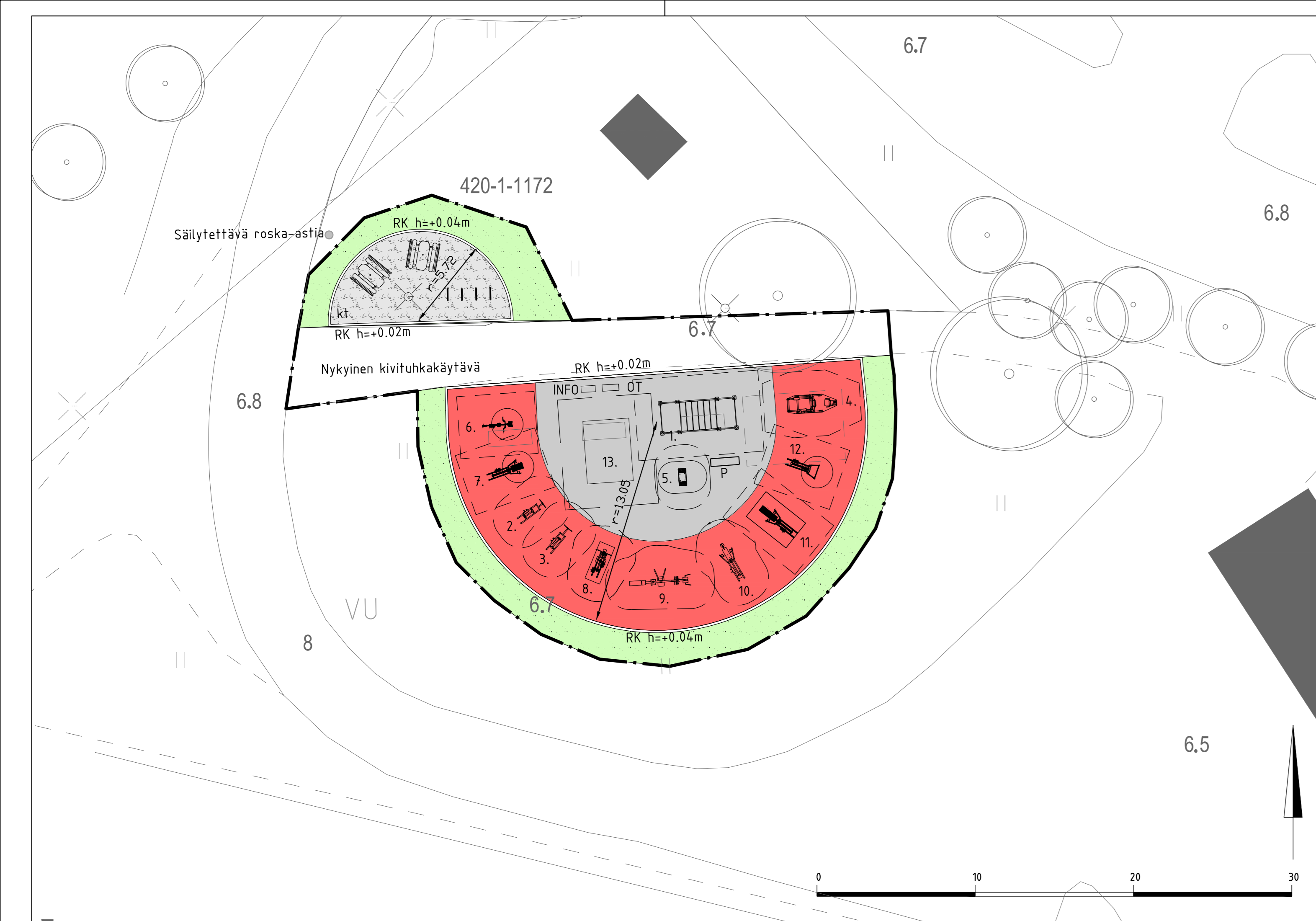
Viherympäristöliitto. (n.d.-a). *Toimintamallin tausta*.

<https://www.vyl.fi/tietopankki/kesy/mika-on-kesy/hankkeen-tausta/toimintamallin-tausta/>

Viherympäristöliitto. (n.d.-b) *Toimijat ja toimintaperiaatteet*.

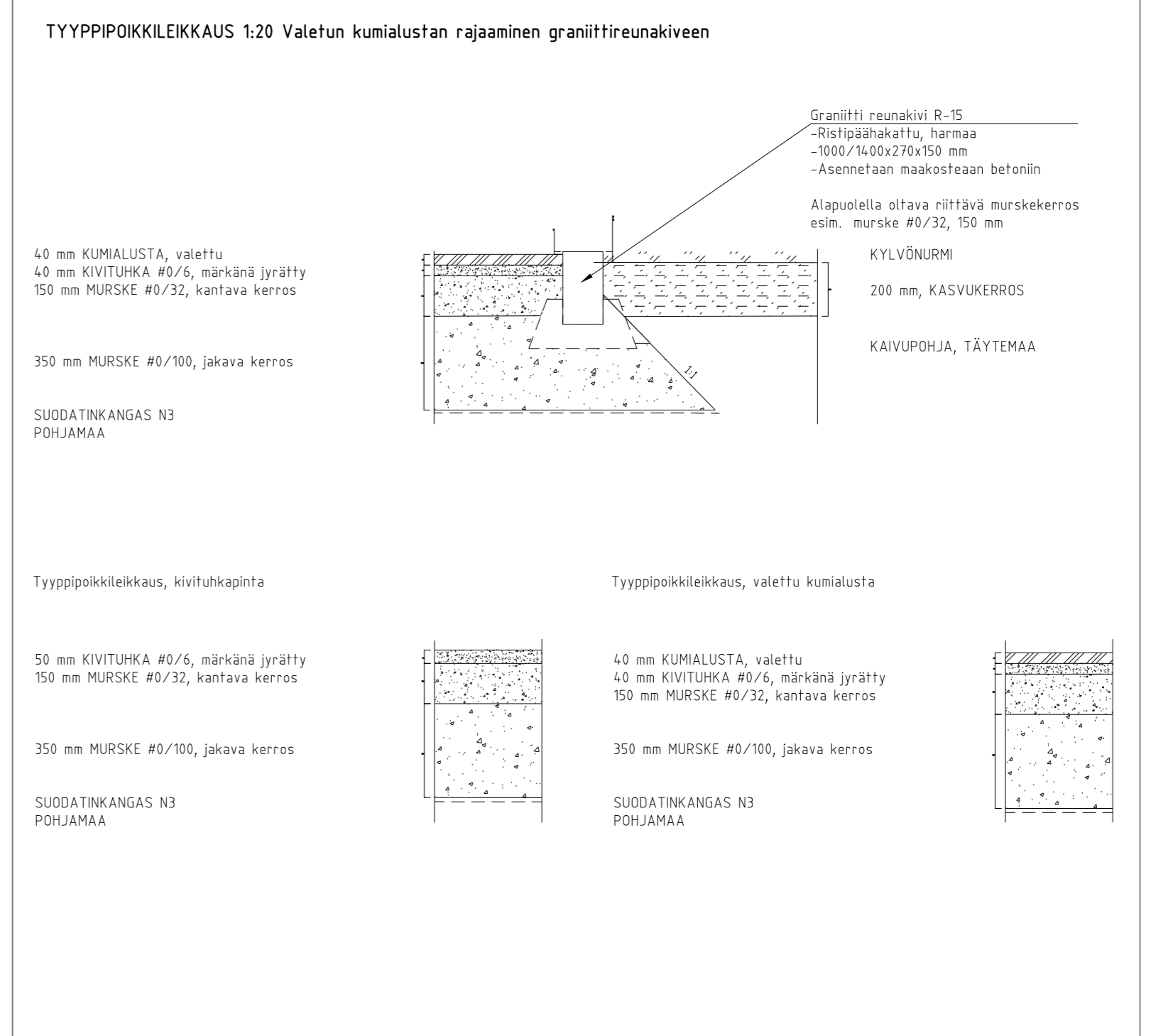
<https://www.vyl.fi/tietopankki/kesy/yleiset-toimintaperiaatteet/>

Liite 1: Talin ulkokuntosalin kunnostussuunnitelma



- MERKINNÄT**
- Suunnittelualueen raja
 - Säilytettävä ja poistettava kasvillisuus**
 - Säilytettävä lehti- tai havupuu
 - istutettava kasvillisuus**
 - Käyttönurmikko A2
 - Uudet päällysteet**
 - Kivituhka, raekoko #0-6, paksuus 50mm, 53 m²
 - Valettava kumialusta, punainen RAL 3016, Unisport Novokid tai vastaava, 217 m²
 - Valettava kumialusta, harmaa RAL 7035, Unisport Novokid tai vastaava, 137 m²
 - Uudet rakenteet**
 - === Graniittireunatuki S150, 103 m
 - Nykyiset rakenteet**
 - ⊗ Säilytettävä valaisin

- VÄLINEET JA VARUSTEET**
- Uudet kaupunkikalusteohjeen mukaiset varusteet**
- INFO C3 HKI opasteline matala, leveys 900mm, RAL 7021, syväperustus johon kiinnitetään Helsingin kaupungin infotaulu ulkokuntoilupaikalle 1
 - OT David ohjetaulu ja teline, sisältö kohteen välineiden mukaisesti, RAL 7021, syväperustus 1
 - | Pyöräteline G1 kaariteline, kapea, RAL 7021, betonilaattaperustus, peittöisyvyys 100 mm, asennusväli 900 mm 4
- Muut varusteet**
- P Penkki Lappset yarden selkänöjaton, puuosat RAL7037, metalliosat RAL7024, syväperustus 1
 - Piknik-ryhmä: Lappset yarden penkki selkänöjatta, puuosat RAL7037, metalliosat RAL7024, syväperustus 4
 - Lappset yarden pöytä, puuosat RAL7037, metalliosat RAL7024, syväperustus 2
- Uudet kuntoilulaitteet**
- Big rig räkki, RAL 5012, sininen 1
 - David ojentaja, vuoden 2023 malli, kaksi painoysikköä, RAL 5012, sininen 1
 - David haisu, vuoden 2023 malli, kaksi painoysikköä, RAL 5012, sininen 1
 - David jalkaprässi, kaksi painoysikköä, RAL 5012, sininen 1
 - Lappset box M, active 1
- Siirrettävät kuntoilulaitteet**
- David vaakasoutu (RAL 5012, sininen)
 - David etupunnerrus (RAL 5012, sininen)
 - David ylävefo (RAL 5012, sininen)
 - David selkä-vatsa-dippi (RAL 5012, sininen)
 - David vinopenkki (RAL 5012, sininen)
 - David penkkipunnerrus (RAL 5012, sininen)
 - David kyykky (RAL 5012, sininen)
 - Vatsa-selkä -feline (ruskea, puinen)



Helsinki Kaupunkiympäristön toimiala www.hel.fi
 sähköposti: etunimi.sukunimi@hel.fi

KAUP. OSA, OSA-ALUE
 30. Munkkiniemi, Munkkivuori

TALIN ULKOKUNTOSALI
 Talin liikuntapuisto

Kunnostussuunnitelma, asemapiirustus

| | | | | |
|-------|------------|-------------------------------|-------|--------------------------|
| MK | LITTYY | NRO | KHS | |
| 1:200 | KORVAA | VIO 6319/001 | KYLK | |
| 1:20 | KORVATTU | TASOKOORDINAATISTO: ETRS-GK25 | HYV. | 11.11.2022 R. Sarrivaara |
| | ASEMAKAAVA | KORKEUSJÄRJESTELMÄ: N2000 | TARK. | 11.11.2022 R. Sarrivaara |
| | LIKENNES. | | PROJ. | 11.11.2022 R. Sarrivaara |
| | | | HYV. | 11.11.2022 A. Kaituri |
| | | | TARK. | 11.11.2022 A. Kaituri |
| | | | LAAT. | 11.11.2022 S. Salmijärvi |

wsp WSP Finland Oy
 Pasilan asema-aukio 1, 13. krs
 00520 Helsinki
 Puh. 0207 864 11

