

## Suosituksset: LIIKUNNAN OLOSUHTEET JA ASEMAKAAVOITUS

Miten lähiympäristössä / asemakaavassa on järjestetty seuraavat liikunnan fyysisiin olosuhteisiin vaikuttavat tekijät?

- 1. Yhteydet ja etäisyydet asuinalueelta palveluihin, niille vievät kävely- ja pyöräilyreitit.
- 2. Asuinalueen omien palveluiden laatu, sijainti ja saavutettavuus.
- 3. Asuinalueen sisäinen liikenne.
- 4. Lähivirkistys- ja puistoalueiden riittävyys ja saavutettavuus, kentät, reitit, kuntopolut.
- 5. Asuinkortteleiden suunnittelu, esteettömät yhteydet viheralueille sekä kävely- ja pyörätiereiteille, kaupunkikuvan laatu.
- 6. Piha-alueiden suunnittelu (esteettömyys, aurinkoisuus, tuulisuus).
- 7. Lähiliikuntapaikkojen ja leikkipaikkojen laatu, sijainti ja saavutettavuus.
- 8. Joukkoliikenteen saavutettavuus ja sijainti.

### 1. Yhteydet ja etäisyydet asuinalueelta palveluihin.

- Arkiliikunnan mahdollistumisen kannalta on päivittäin käytettävien palveluiden ja asuinalueiden välisissä yhteyksissä ratkaisevaa sekä ajallinen kesto että etäisyys. Kävellessä tai pyörällä koetaan vielä mielekkääksi matka, jonka kesto on 15-20 minuuttia. Kävellessä kulkien matka on tällöin aikuisilla enintään 1-2 km ja pyöräillen 5-6 km.
- Uudet asuinalueet tulee sijoittaa siten, että ne voidaan kytkeä osaksi olevaa yhdyskunta- ja palvelurakennetta.

### 2. Asuinalueen omien palveluiden laatu, sijainti ja saavutettavuus

- Esteettömyys vaikuttaa merkittävästi palveluiden saavutettavuuteen ja siksi siihen kannattaa kiinnittää erityistä huomiota sekä tärkeimpien kävely- ja pyöräteiden että lähireittien suunnittelussa, toteutuksessa ja kunnossapidossa.
- Voimakkaat maastonmuodot voivat heikentää ympäristön esteettömyyttä, joten reittejä suunniteltaessa on huomioitava maaston muodot ja väylien kaltevuus.
- Pyöräilyn toimivuuden kannalta on tärkeää huomioida pyörien säilytys- ja pysäköintimahdollisuudet sekä asunnon että palvelujen läheisyydessä.
- Kouluja ja niihin liittyviä liikuntapaikkoja suunniteltaessa ja toteuttaessa tulee huomioida riittävät sisä- ja ulkoliikunta-alueiden tilavaraukset sekä saatto- ja huoltoliikenteen suunnittelu siten, että vaaratilanteita (ja siitä johtuvia tarpeita ryhtyä kuljettamaan lapsia kouluun) ei synny.
- Koulua ja koulupihaa suunniteltaessa kannattaa miettiä myös käytön aikaisen ylläpidon ja huollon vastualueet.
- Asuinalueen omien liikuntapaikkojen ja -palvelujen tulee sijaita muiden palvelujen lähellä eli siellä missä ihmiset muutenkin asioivat.

### 3. Asuinalueen sisäinen liikenne

- Kävely- ja pyöräteiden käyttöasteen ja tätä kautta arki- ja hyötyliikunnan kannalta tärkeää on reittien looginen eteneminen ja sujuvat linjaukset, jotka on turvattava asemakaavassa.

- Asuinalueen keskeisten osien käveltävyyteen ja pyöräiltävyyteen on kiinnitettävä huomiota. Myös keskustojen kävelykatujen ja kävelykeskustojen mahdollisuudet liikunnan paikkoina on otettava niiden toteutussuunnittelussa huomioon.
- Kävely- ja pyöräteiden suunnittelussa on tärkeää ottaa huomioon eri liikkumismuotojen, kuten kävelyn, pyöräilyn, rullaluistelun jne. tarpeet jo suunnittelussa, mutta myös toteutuksessa (päällysteet, reunakivet, tilavaraukset, reitin sujuva jatkuvuus).
- Kävely- ja pyörätiet kannattaa mahdollisuuksien mukaan linjata siten, että ne kulkisivat viheralueiden läpi (meluttomuus, virkistys).
- Kävely- ja pyöräteiden pinnoituksella voidaan ohjata käyttäjiä esimerkiksi siten, että ne reitit, joilla rullaluistelu ei ole turvallisuussyistä suotavaa, jätetään asfaltoimatta tai päällystetään kiveytyksellä.
- Jokaisesta asuinkorttelista on hyvä olla yhteys lähipuistoon ja/tai kävely- ja pyöräteille.
- Kulkuväyliä ja viheryhteyksiä kouluille kannattaa suunnitella siten, että oppilailla on mahdollisuus valita kulkumuotonsa koulumatkalla (vaikkapa talvisin potkukelkka tai hiihto).
- Reitti koululta liikuntapaikoille tulee suunnitella siten, että reitti on mahdollisimman turvallinen (ei kadun ylityksiä). Turvallinen liikkuminen tulee tarjota niin kävelijöille, pyöräilijöille kuin rullaluistelijoillekin.

#### **4. Lähivirkistys- ja puistoalueiden, niihin liittyvien erilaisten reittien sekä vesialueiden saavutettavuus ja riittävyys**

- Talvireitit (hiihto, moottorikelkat) tulee ottaa suunnittelussa huomioon kuten myös niiden ja pistemäisten talvi-liikuntapaikkojen (esim. laskettelurinteet) kesäaikaisen käytön mahdollisuudet.
- Kesäulkoliikunnan mahdollistuminen kannattaa huomioida lähivirkistysalueiden mitoituksessa (puistojumppat, frisbeegolf ym.).
- Vesistöt tarjoavat mahdollisuuden sekä uintiin että veneilyyn. Veneiden ja muiden vesikulkuneuvojen säilytys tulee ottaa jo suunnitteluvaiheessa huomioon. Veneilyyn liittyvät paikoitusalueet on hyvä suunnitella venepaikkojen välittömään yhteyteen.
- Ulkoilu eläinten kanssa kannattaa huomioida (koirapuistot, ratsastusreitit jne).
- Ympäri vuotiseen käyttöön soveltuvien ja helposti saavutettavien viheralueiden suunnitteluun ja toteutukseen tulee panostaa.

#### **5. Asuinkortteleiden suunnittelu, yhteydet viheralueille, kävely- ja pyörätiereiteille, kaupunkikuvan laatu**

- Ympäristöä kannattaa suunnitella liikkumiseen kannustavaksi painottamalla suunnittelussa ja toteutuksessa ympäristön houkuttelevuutta ja esteettisyyttä. Osa rakentamattomista alueista voidaan myös jättää hyvinkin luonnontilaisiksi.
- Ympäristön koettuun esteettisyyteen, viihtyisyyteen ja turvallisuuteen vaikuttavat mm. valaistus, kasvillisuus, väylien päällysteet, kadun kalusteet, mahdolliset vesistönäkymät ja maaston muodot.
- Suunnittelun tavoitteeksi tulee ottaa vaivaton orientoituvuus unohtamatta reittien riittävää ”salaperäisyyttä” kiehtovana ja kävelyn houkuttelevana tekijänä.
- Alueen ja sen rakennusten suunnittelun ja rakentamisen yhtäaikaaisuuteen on hyvä pyrkiä toteutuksen kokonaisuuslaadun valvonnan helpottamiseksi.
- Suunnitelmia kannattaa tehdä kunnianhimoisesti, kuitenkin kustannusnäkökulmaa unohtamatta; kaavojen tulee olla myös reittien osalta toteuttamiskelpoisia.

#### **6. Piha-alueiden suunnittelu (esteettömyys, aurinkoisuus, tuulisuus)**

- Piha-alue tarjoaa mahdollisuuden monipuoliseen arkiliikuntaan ja ulko-oleskeluun (lumityöt, nurmikonleikkuu, kasvien hoito, trampoliinihyppely yms.).
- Piha-alueiden suunnittelussa on hyvä huomioida eri-ikäisten tarpeet (hiekkaleikit, majanrakennuspaikat, grilli,

tuulelta suojattu istuskelu jne.).

- Piha-alueiden käyttöastetta nostaa, jos ne ovat pienilmastoltaan suotuisia (aurinkoisia ja tuulelta suojattuja) eikä liikenteen melu häiritse niiden käyttöä.
- Piha-alueiden suunnittelussa käytettävä elinkaariajattelu mahdollistaa niiden helpon muunneltavuuden asukkaiden ikärakenteen muuttuessa

## **7. Lähiliikuntapaikkojen ja leikkipaikkojen laatu, sijainti ja saavutettavuus**

- Asuinkorttelialueen yhteydessä on oltava leikkipaikka, joka on helposti ja turvallisesti saavutettavissa.
- Pistemäiset lähiliikuntapaikat kannattaa sijoittaa keskitetysti, jos alue, johon liikuntapaikkoja sijoitetaan, on pieni. Näin eri toiminnot tukevat toisiaan ja alueen huolto voidaan tehdä keskitetysti.
- Lähiliikuntapaikan sijoitukseen koulun piha on oivallinen paikka. Myös puistoalue tai paikka, josta on yhteys luontoon, on suotuisa sijaintipaikka.
- Vuodenaikojen tarjoama mahdollisuus erilaiseen käyttöön tulee huomioida leikki- ja pelipaikkojen suunnittelussa (esim. kesällä pallokenttä, talvella luistinrata).
- Lähiliikuntapaikkojen valaistuksen on oltava riittävä, jotta turvallinen ilta- ja talvikäyttö on mahdollista.
- Lasten leikkipaikkojen käyttöastetta nostaa aikuisten liikunta-aktiiviteettien sijoittelu niiden yhteyteen.
- Myös lähiliikuntapaikkojen osalta kannattaa harkita elinkaariajattelua: alueen lasten ikärakenteen muuttuessa leikkivälineet voidaan vaihtaa esim. koripallotelineisiin.

## **8. Joukkoliikenteen saavutettavuus ja sijainti**

- Huomiota tulee kiinnittää rautatie- ja linja-autoasemien ympäristöön ja sijaintiin olemassa olevassa kaupunkirakenteessa. Niiden käyttöasteen ja sitä kautta arkiliikunnan kannalta on oleellista, että pää- ja liityntäasemat olisivat ympäristöltään siistejä ja turvallisia. Niiden on myös hyvä sijaita keskeisillä paikoilla.
- Joukkoliikenteen pysäkit kannattaa sijoittaa keskeisille ja helposti kävellen tai pyörällä saavutettaville paikoille.
- Liityntäasemien ja tärkeimpien pysäkkien yhteyteen on hyvä varata tilaa pyörien pysäköintiä varten.

## **9. Muut alueen liikuntaolosuhteet**

- Alueen erityispiirteisiin liittyvien olosuhteiden huomioiminen liikunnan näkökulmasta.

Suosituksen ryhmittely on kytketty eri kaavatasojen kaavojen sisältövaatimukseen (maakuntakaava MRL 28§, yleiskaava MRL 39§, asemakaava MRL 54§), joista on poimittu liikunnan olosuhteisiin linkittyvät sisältökohdat. Asemakaavaa, yleiskaavaa ja maakuntakaavaa koskevat suositukset löytyvät osoitteesta:

**[www.liikuntakaavoitus.fi/kaytannossa/koulutusaineisto/](http://www.liikuntakaavoitus.fi/kaytannossa/koulutusaineisto/)**

Oulun yliopiston arkkitehtuurin osastolla on tehty vuodesta 2003 tutkimus- ja kehitystyötä, jossa on kehitetty alueidenkäytön suunnittelua liikunnan olosuhteita paremmin huomioivaksi sekä tuotettu tietoa liikuntaa edistävän elinympäristön ominaisuuksista. Hankkeita ovat rahoittaneet opetus- ja kulttuuriministeriö, ympäristöministeriö sekä kohdekunnat.

Tavoitteena on kehittää sellaisia suosituksia ja välineitä, joiden avulla suotuisten liikunnan olosuhteiden tuottaminen voidaan nivoa osaksi maankäytön suunnittelua ja joita voidaan hyödyntää maankäytön suunnittelun ja siihen liittyvän arvioinnin eri vaiheissa, kuten lähtötietojen keruussa, suunnitteluratkaisujen hahmottelussa sekä vuorovaikutuksen järjestämisessä. Kehittämisen kohteina ovat olleet kaikki maankäytön suunnittelun tasot asemakaavoituksesta maakuntakaavoitukseen. Lisää tietoa tutkimuksista löytyy osoitteesta **[www.liikuntakaavoitus.fi](http://www.liikuntakaavoitus.fi)**.