

Kuntien viheralueiden kaavoituksessa sekä metsien käsittelyssä tulee turvata liikunta-, luonto- ja lähivirkistysmahdollisuudet*

Kaikkien kuntalaisten liikunnallista elämäntapaa sekä samalla fyysistä, henkistä ja sosiaalista hyvinvointia voidaan parhaiten edistää varmistamalla kunnan kaavoituksessa riittävä määrä viheralueita.

Viheralueiden terveysvaikutukset ovat kiistattomat, eikä nykyisiä viheralueita tulisi ajatella pelkkänä raakamaana, ovatpa ne näennäisesti kuinka käyttämätöntä pusikkoa tahansa. Päinvastoin, viheralueet tulisi kaavoituksessa rinnastaa mm. autopaikkoihin, jolloin asuntoa tai kerrosneliometriä kohden pitäisi varata tietty määrä lähivirkistysalueita.

Kaavoituksessa tulisi säilyttää sekä laajat, yhtenäiset kaupunkimetsäalueet, että pienemmät, puistomaiset viheralueet sekä erilaisia viheralueita yhdistävät viherkäytävät eli ns. viherverkosto, jota pitkin on mahdollista liikkua viheralueelta toiselle ja edelleen kaupungin ulkopuolella sijaitsevalle maaseudulle. Monimuotoiset viheralueet ja niitä yhdistävät käytävät ovat tärkeitä paitsi luonnon monimuotoisuuden säilyttäjinä, myös terveyttä edistävinä ja luontosuhdetta rakentavina ympäristöinä. Erityisesti lapsilla fyysisen vastustuskyvyn kehittyminen sekä kestävä luontosuhteen, ja sitä myötä kestävä kehitykseen nojaavan ajattelutavan, syntyminen vaativat monipuolista luonnossa liikkumista ja leikkimistä.

Jotta viheralueiden hyödyt saataisiin kaikkien kaupunkilaisten ulottuville, niiden tulisi sijaita lähellä. Tämä koskee erityisesti lapsia ja vanhuksia, joiden elinpiiri on yleensä pieni, mutta joille luonnosta saatavat terveysvaikutukset ovat suurimmat. Mitä tiiviimmin asutaan, sitä tärkeämmäksi erilaiset puistot muodostuvat varsinkin naisten, maahanmuuttajien sekä nuorten aikuisten keskuudessa. Paitsi hyvinvointia lisäävinä luontoalueina, puistot koetaan myös sosiaalisina kohtauspaikkoina, jotka lisäävät toisten kulttuurien ymmärtämistä, suvaitsevaisuutta sekä muiden väestöryhmien kohtaamista.

Yhteenvetona: Kunnan tulee kaavoituksessaan säilyttää ja suunnitella erikokoisia ja -tyyppisiä viheralueita sekä niiden väliset yhteydet. Viheralueiden määrä ja laajuus tulee suhteuttaa nykyisiin ja tuleviin asukasmääriin, niille tulee laatia omat hoitosuunnitelmansa ja niiden tulee olla helposti saavutettavissa. Lisäksi kunnan tulee huolehtia viheralueille sijaitsevien reittien ja liikuntapaikkojen ylläpidosta ja merkitsemisestä sekä tarjota riittävästi informaatiota reittien vaativuudesta ja sijainnista kunnan verkkosivuilla yms. kanavissa.

*Mitä tarkoittavat liikunta-, luonto- ja lähivirkistysmahdollisuudet?

Liikunta-, luonto- ja lähivirkistysmahdollisuudet tarkoittavat aikatauluihin sitomatonta, maksutonta, omaehtoista ja helposti toteutettavissa olevaa liikuntaa lähialueella. Lähiliikunta on tarkoitettu laajoille käyttäjäryhmille. Yleensä lähiliikunta tapahtuu ulkona.

Miten viheralueet edistävät henkistä ja fyysistä hyvinvointia?

Viheralueilla tapahtuvalla liikunnalla on runsaasti sekä fyysisiä että henkisiä terveysvaikutuksia. Erityisesti henkiset hyvinvointivaikutukset ovat suuremmat verrattuna sisätiloissa tai muunlaisessa ympäristössä harrastettuun liikuntaan.

Fyysiset vaikutukset:

Kävelyetäisyydellä olevien puistojen määrän on todettu lisäävän fyysistä aktiivisuutta. Säännöllistä ja pitkäaikaista liikuntaa esim. pyöräilyä ja kävelyä harrastavien ihmisten on puolestaan havaittu saavan monia terveyshyötyjä liikunnasta:

- sepelvaltimosairauksien kehittymisen vaara alenee 50 prosentilla
- tyypin 2 diabeteksen kehittymisen vaara laskee 50 prosentilla
- ylipainoisuuden vaara laskee 50 prosentilla
- korkean verenpaineen kehittymisen vaara laskee 30 prosentilla
- sydän- ja verisuonisairauksien vaara pienenee
- osteoporoosin kehittyminen hidastuu

Tällä on merkitystä, sillä liikkumattomuuden aiheuttamat suorat terveydenhuollon kustannukset ovat arviolta 1-2 miljardia euroa ja edelleen kasvussa. Kun mukaan lasketaan epäsuorat kustannukset, summa nousee jo 2-4 miljardiin.

Henkiset vaikutukset:

- Luonnossa liikkumisen on todettu olevan yhteydessä vähäisempään hermostuneisuuteen ja alakuloisuuteen sekä suurempaan rauhallisuuteen ja onnellisuuteen verrattuna muunlaisessa ympäristössä harrastettuun liikuntaan.
- Lyhyt puistokävely lounastauon yhteydessä rentouttaa, lisää elinvoimaisuutta sekä työstä nauttimista, vähentää uupumusta sekä auttaa irtautumaan työstä.
- Mitä enemmän luontoliikuntaa, sitä vahvempi elinvoimaisuuden kokemus vuoden kuluttua.
- Pääsy viheralueille, joissa yhdistyy rauhallisuus ja tilantuntu, yhdessä fyysisen aktiivisuuden kanssa ennustavat naisilla parempaa mielensterveyttä viiden vuoden kuluttua.
- Viheralueisiin liitetään yleisesti positiivisempia kokemuksia kuin tiiviisti rakennettuihin paikkoihin.
- Elinympäristön koettuun laatuun vaikuttavat eniten sen kauneus, pyörällä ja kävellen liikkumisen sujuvuus sekä luonnonläheisyys. Elinympäristön laatu on puolestaan voimakkaasti yhteydessä hyvinvointiin.

Lähteet:

Kati Vierikko: Ulkoilun Pyöreä Pöytä -keskustelutilaisuus 12.4.2016

Marketta Kyttä: Ulkoilun Pyöreä Pöytä -keskustelutilaisuus 12.4.2016

Kalevi Korpela: Ulkoilun Pyöreä Pöytä -keskustelutilaisuus 12.4.2016

Liikunnasta potkua elämään -seminaari 1.10.2015: Liikkumattomuuteen ja puuttuminen on kansallisesti ja kunnallisesti valtava taloudellinen mahdollisuus

http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikkumaan/arkiliikunta_hyotyliikunta_perusliikunta

Sallis, J.F. et al. (2016) Physical activity in relation to urban environments in 14 cities worldwide: a cross-sectional study. The Lancet 6736(16):348.

Taustamateriaalin valmistelijat:

Ulkoilufoorumin valmistelutoimikunta

Eki Karlsson, Suomen Latu
Emma Ilkka, Suomen Latu