



LIIKKUUKO PIEKSÄMÄKI?

PIEKSÄMÄKELÄISEN LIKUNTAKULTTUURIN NYKYTILA

2016

LIKKUUKO PIEKSÄMÄKI?

PIEKSÄMÄKELÄISEN LIIKUNTAKULTTUURIN NYKYTILA

Anton Ahonen ja Anni Polari

Jenny Rankka (Liikunnan fyysiset olosuhteet Pieksämäellä)

Urhes liikuntasuunnittelu Oy
2016

Urhes
LIIKUNTASUUNNITTELU

TIIVISTELMÄ

Tässä raportissa esitellään pieksämäkeläisten liikuntatottumuksia ja tyytyväisyyttä liikuntapalveluihin. Raportti on osa Liikkuuko Pieksämäki? -projektin tiedonhankintaa, joka on toteutettu Pieksämäellä loka-joulukuussa 2015. Projektin tarkoituksena on kehittää Pieksämäen liikuntapalveluita edistämään entistä paremmin kunta-laistensa liikkumista. Projektin ensimmäisessä vaiheessa on kartoitettu Pieksämäen liikuntakulttuuria ja asukaiden liikuntatottumuksia, jotta toimenpide-ehdotukset voidaan tehdä oikean tiedon varassa.

Pieksämäen liikuntaedellytykset ovat pääsääntöisesti hyvät ja liikuntapaikkaverkosto on kattava verrattaessa asukasmäärältään ja kaupunkirakenteeltaan samankaltaisiin kuntiin. Selvityksen perusteella kaupungilla on kuitenkin omat haasteensa liikuntapalveluiden kehittämisessä, jotka tulevat esille monien keskeisten liikuntapaikkojen huonokuntoisuutena ja käyttäjien tarpeisiin vastaamattomuutena. Pieksämäen sangen laaja liikuntapaikkaverkosto antaa kuitenkin keskimääräistä paremmat edellytykset liikuntapalveluiden kehittämiseen tulevaisuudessa.

Pieksämäkeläisten liikuntatottumuksissa ei ole suuria eroja valtakunnallisiin tutkimustuloksiin verrattuna. Terveysliikunnan suosituksien mukaisiin fyysisen aktiivisuuden vähimmäismääriin ylittää vain harva. Erityisen huolestuttavaa on fyysisen aktiivisuuden vähäisyys alle kouluikäisillä, sillä liikunnalliseen elämäntapaan sosiaalistuminen olisi tehokkainta juuri tämän ikäisenä.

Yläkoululaiset liikkuvat hieman valtakunnallisia lukemia enemmän, mutta toiselle asteelle siirryttäessä fyysinen aktiivisuus vähenee yleisten trendien mukaisesti. Yläkoululaisista terveystieteiden suositukset täyttää neljännes, mutta toisella asteella enää kymmenesosa opiskelijoista. Koulupäivänaikaisessa liikunnassa suurin muutos tapahtuu alakoulusta yläkouluun siirryttäessä, jolloin välitunneilla tapahtuva liikunta vähenee merkittävästi.

Työikäisten ja ikääntyneiden fyysisen aktiivisuuden osalta tiedonhankinnasta ei voida tehdä yleistettäviä johtopäätöksiä vastaajien valikoiduttua fyysisesti aktiivisiin pieksämäkeläisiin. Valtakunnalliset arviot työikäisten ja ikääntyneiden liikunnan määrästä vastannevat myös Pieksämäen tilannetta, jossa 5-10 prosenttia asukkaista liikkuu terveystieteiden suositusten mukaisesti.



SISÄLLYSLUETTELO

1 PROJEKTIN KUVAUS.....	7
1.1 PROJEKTIN AIKATAULU.....	7
1.2 PROJEKTIN MARKKINOINTI JA VIESTINTÄ.....	8
2 TUTKIMUSMENETELMÄT.....	9
2.1 ASUKASKYSELYT.....	9
2.2 HAASTattelut.....	9
3 TULOKSET.....	10
3.1 PÄIVÄKOTI- JA ESIKOULUIKÄISET.....	10
3.1.1 LIIKUNTATOTTUMUKSET.....	10
3.1.2 LIIKUNTAPAIKAT.....	12
3.1.3 TYYTYVÄISYYS PIEKSÄMÄEN LIIKUNTAEDELLYTYKSIIN.....	12
3.1.4 PIEKSÄMÄEN LIIKUNTAEDELLYTYSTEN KEHITTÄMINEN.....	13
3.2 KOULUIKÄISET.....	15
3.2.1 LIIKUNTATOTTUMUKSET.....	15
3.2.2 LIIKUNTA KOULUPÄIVÄN AIKANA.....	18
3.2.3 LIIKUNTAAN RAJOITTAVAT TEKIJÄT.....	21
3.2.4 LIIKUNTAPAIKAT.....	22
3.2.5 TYYTYVÄISYYS PIEKSÄMÄEN LIIKUNTAEDELLYTYKSIIN.....	22
3.2.6 PIEKSÄMÄEN LIIKUNTAEDELLYTYSTEN KEHITTÄMINEN.....	23
3.3 TYÖIKÄISET.....	25
3.3.1 LIIKUNTATOTTUMUKSET.....	25
3.3.2 LIIKUNTAAN RAJOITTAVAT TEKIJÄT.....	27
3.3.3 LIIKUNTAPAIKAT.....	28
3.3.4 TYYTYVÄISYYS PIEKSÄMÄEN LIIKUNTAEDELLYTYKSIIN.....	30
3.3.5 PIEKSÄMÄEN LIIKUNTAEDELLYTYSTEN KEHITTÄMINEN.....	31

3.4 IKÄÄNTYNEET.....	35
3.4.1 LIKUNTATOTTUMUKSET.....	35
3.4.2 LIKUNTAA RAJOITTAVAT TEKIJÄT.....	36
3.4.3 LIKUNTAPAIKAT.....	37
3.4.4 TYYTYVÄISYYS PIEKSÄMÄEN LIKUNTADELLYTYKSIIN.....	38
3.4.5 PIEKSÄMÄEN LIKUNTADELLYTYSTEN KEHITTÄMINEN.....	39
 4 LIKUNNAN FYYSISET OLOSUHTEET PIEKSÄMÄELLÄ.....	43
4.1 PIEKSÄMÄEN YHDYSKUNTARAKENTEN TOTEUTUS, TOIMINTOJEN SIJAINTI JA SAAVUTETTAVUUS.....	43
4.2 ASUINALUEEN OMEN PALVELUIDEN LAATU, SIJAINTI JA SAAVUTETTAVUUS.....	43
4.3 VIHHER- JA VIRKISTYSALUEET.....	44
4.4 JOUKKOLIKENNE.....	45
4.5 TYÖMATKALIKUNTA.....	45
4.6 TALVILIKUNTA.....	45
4.7 RAKENNETUT SISÄLIKUNTAPAIKAT.....	46
4.8 LÄHILIKUNTAPAIKKOJEN JA LEIKKIPAIKKOJEN LAATU, SIJAINTI JA SAAVUTETTAVUUS.....	46
 5 ESIIN NOUSEVAT HAASTEET.....	47
5.1 PÄIVÄKOTI- JA ESIKOULUIKÄISET.....	47
5.2 KOULULAISET.....	48
5.3 TYÖIKÄISET.....	49
5.4 IKÄÄNTYNEET.....	50

JOHDANTO

”Liikkuuko Pieksämäki” on projekti pieksämäkeläisten liikuntaedellytysten parantamiseksi. Tämä väliraportti esittelee projektin kyselytutkimusten ja haastatteluiden tuloksia. Väliraportissa esitetään lisäksi ensimmäisiä toimenpide-ehdotuksia, joita jalostetaan projektin jälkimmäisessä vaiheessa.

Liikuntaolosuhteiden kehittäminen edellyttää riittäviä taustatietoja, jotta tavoitteet ja niiden saavuttamiseen tähtäävä strategia voidaan rakentaa oikeanlaisen ja todennukaisen tiedon varassa. Tärkeää on myös saada tietoa erilaisista näkökulmista, sillä Pieksämäen liikuntapalveluja käyttävät monet eri väestöryhmät ja erilaiset liikkujat. Ei sovi myöskään unohtaa suunnittelussa erittäin tärkeää asiaa – asukkaiden osallistuvuutta.

Pieksämäen kaupunki järjestää liikuntapalveluja asukkailleen. Tämän vuoksi palvelujen loppukäyttäjät ovat tärkeässä osassa suunnittelutyötä. Liikkuuko Pieksämäki –projektissa kuntalaiset on huomioitu neljällä eri väestöryhmälle suunnatulla kyselyllä: kuntalaiskysely (18-64-v.), seniorikysely (+65-v.), koululaiskysely (10-17-v.) ja päiväkotijäsen- ja esikouluikäisten kysely (3-6-v.). Kyselyihin saatiin yhteensä lähes 900 vastausta eri-ikäisiltä pieksämäkeläisiltä.

Asukkaiden muodostamat yhdistykset ovat tärkeässä osassa suunnittelutyötä. Projektissa tämä on otettu huomioon lähestymällä kaikkia pieksämäkeläisiä liikuntatoimintaa järjestäviä seuroja kyselytutkimuksella ja haastattelemalla seurojen edustajia. Seurakyselyn ja seurojen haastatteluiden tulokset raportoidaan erikseen maaliskuussa 2016.

Osana projektia haastateltiin myös pieksämäkeläisiä virkamiehiä, sillä he ovat ensikäden asiantuntijoita palvelutarjonnan suunnittelussa. Suuri osa työstä, joka mahdollistaa liikuntapalvelujen tarjonnan, ei ole liikuntapaikoilla asukkaille näkyvää toimintaa. Tämän vuoksi virkamiesten tietämys ja näkemykset ovat ensisijaisen tärkeitä suunniteltaessa niitä tapoja ja menetelmiä, joilla palveluja kannattaa järjestää. Projektissa haastateltiin teemahaastattelun keinoin yhteensä 17 pieksämäkeläistä virkamiestä ja yhtä luottamushenkilöä pieksämäkeläisen liikuntakulttuurin nykytilasta.

Väliraportin tarkoituksena on luoda kuva pieksämäkeläisten liikunnasta ja tulevaisuuden odotuksista liikuntaolosuhteiden kehittämisessä. Raportissa käsitellään kyselytutkimusten tulokset, joihin yhdistetään haastatteluista saatua tietoa. Lopuksi esitellään Pieksämäen liikunnan suurimmat haasteet. Erillisenä liitteenä löytyvät Ensimmäiset toimenpide-ehdotukset sekä kaikkien kyselyiden avoimet vastaukset.

1 PROJEKTIN KUVAUS

”Liikkuuko Pieksämäki” on projekti pieksämäkeläisten liikuntaedellytysten parantamiseksi. Päämääränä on kehittää Pieksämäen liikuntapalveluita edistämään entistä paremmin asukkaiden liikkumista. Projekti perustuu kuntalaislähtöiseen suunnitteluun ja analyttiseen tiedonhankintaan.

Pieksämäen liikuntaedellytyksistä kerätään tietoa kyselytutkimuksilla ja haastatteluilla. Projektin aikana kartoitetaan kaupungin asukkaiden liikuntatottumuksia sekä tyytyväisyyttä ja toiveita neljällä eri väestöryhmiin kohdistuvalla kyselyllä. Näin pieksämäkeläiset pääsevät vaikuttamaan siihen, miten liikuntapalveluita tullaan kehittämään.

Haastatteluilla selvitetään puolestaan liikunnan sidosryhmien kuten kaupungin virkamiesten, luottamushenkilöiden ja liikuntaseurojen näkemyksiä paikallisesta liikuntakulttuurista. Liikuntaseurojen arvioita kartoitetaan myös kyselyn avulla.

Projektin lopputuotteena on nykytila-analyysin pohjalta laaditut toimenpide-ehdotukset pieksämäkeläisten liikuntaedellytysten parantamiseksi. Projektin keskiössä ei ole kuitenkaan suunnitelman tekeminen, vaan konkreettisen yhteisen suunnan löytäminen eri toimijoiden välillä.

Projektin kesto on puoli vuotta. Aloitusseminaari järjestettiin lokakuussa 2015 ja projekti päättyy toimenpide-ehdotusten luovuttamiseen huhtikuussa 2016. Varsinaisen projektin jälkeen toimenpiteiden vaikuttavuutta seurataan kolmella vaikuttavuusarvioinnilla.

1.1 PROJEKTIN AIKATAULU

LOKAKUU 2015 Liikkuuko Pieksämäki -projekti käynnistyi 5.10.2015 kulttuurikeskus Poleenissa kaikille kuntalaisille avoimella seminaarilla, jossa esiteltiin projektin sisältö ja aikataulu.

LOKA-MARRASKUU 2015 Aloitusseminaarin jälkeen aloitettiin Pieksämäen liikuntakulttuurin nykytila-analyysi, joka sisälsi kyselytutkimukset ja sidosryhmien haastattelut.

Kyselyt: Loka-marraskuussa toteutettiin yhteensä neljä erillistä kyselyä kuntalaisten liikkumisesta. Kyselyillä selvitettiin eri väestöryhmien liikuntatottumuksia ja tyytyväisyyttä liikuntapalveluihin. Myös

liikuntaseurojen näkemyksiä tiedusteltiin kyselyn avulla.

Haastattelut: Haastatteluilla hankittiin syvällisempää tietoa paikallisesta liikuntakulttuurista ja liikunnan sidosryhmien näkökannoista liikunnan kehittämistyöhön Pieksämäellä. Haastateltavia ryhmiä olivat kunnan eri hallinnonalojen virkamiehet, kunnan luottamushenkilöt ja liikuntaseurojen edustajat.

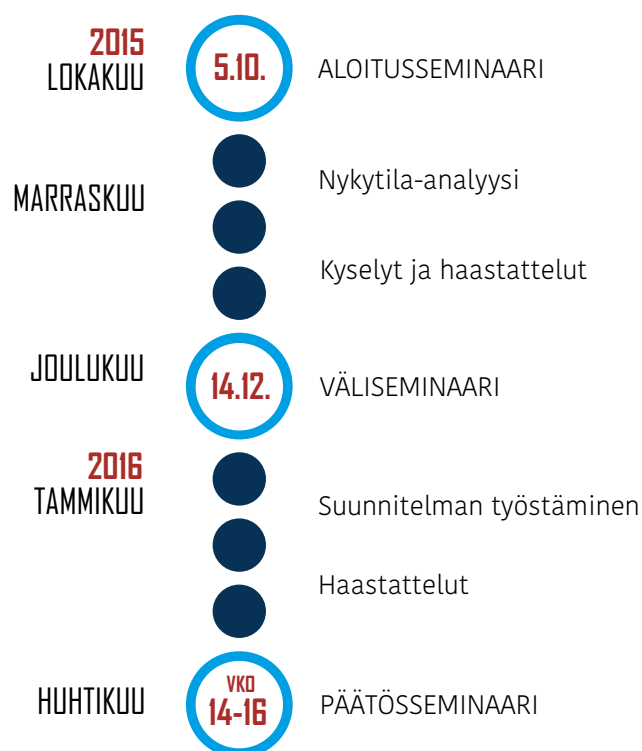
JOULUKUU 2015 Nykytila-analyysin tulokset sekä ensimmäiset toimenpide-ehdotukset esiteltiin väliseminaarissa. Avoin yleisötilaisuus järjestettiin kulttuurikeskus Poleenissa 14.12.2015.

TAMMIKUU 2016 Nykytila-analyysin tulokset sekä kyselytutkimuksista että haastatteluista kirjattiin kattavaan raporttiin, joka toimitettiin kaupungille maaliskuussa.

HELMIKUU 2016 Nykytila-analyysin pohjalta aloitetaan varsinaisten toimenpide-ehdotusten työstäminen.

MAALISKUU 2016 Maaliskuussa haastatellaan niitä liikuntaseuroja, joiden edustajia ei kuultu projektin ensimmäisessä vaiheessa sekä kunnan poliittisia päättöksentekijöitä kehittämistoimenpiteiden toteuttamismahdollisuuksista. Seurakyselyn ja seurojen haastatteluiden tuloksien kirjallinen raportti valmistuu.

HUHTIKUU 2016 Lopulliset toimenpide-ehdotukset valmistuvat huhtikuussa ja ne esitellään asukkaille avoimessa päätösseminaarissa.



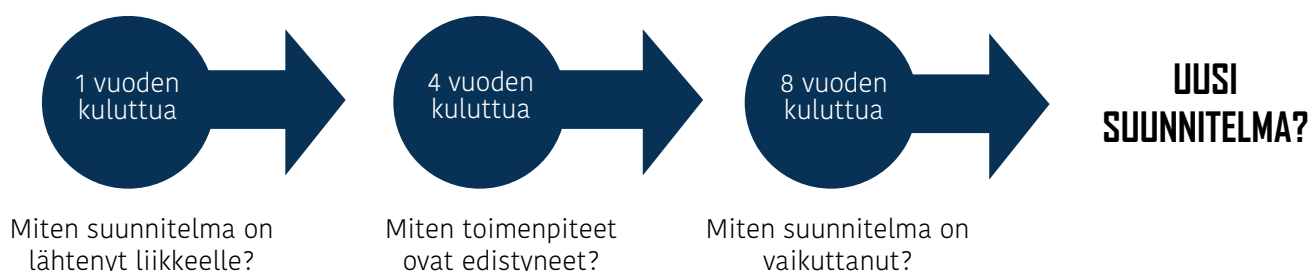
Varsinaisen suunnitteluprojektin jälkeen Urhes tekee suunnitelmakauden aikana kolme vaikuttavuusarviointia suunnitelman toteutumisesta.

1. Ensimmäinen arviointi tehdään vuoden kuluttua toimenpide-ehdotusten voimaan astumisesta. Arviointi toteutetaan virkamiesten haastatteluilla, joiden pohjalta luodaan raportti suunnitelman jalkautumisen liikkeelle lähdöstä.

2. Toinen arviointi suoritetaan neljä vuotta toimenpi-

de-ehdotusten julkaisemisesta, jolloin haastatellaan sidosryhmiä ja raportoidaan toimenpiteiden edistymisestä ja suunnitelman konkreettisista vaikutuksista.

3. Kahdeksan vuotta toimenpide-ehdotusten voimaan astumisen jälkeen suoritetaan viimeinen arviointi, jossa Urhes toteuttaa uudelleen kuntalais- ja seurakyselyn ja vertaa tuloksia projektin alussa tehtyihin kyselytutkimuksiin. Tilastoanalyysin tulokset esitellään yleisöseminaarissa.



1.2 PROJEKTIN MARKKINOINTI JA VIESTINTÄ

Liikkuuko Pieksämäki -projektia varten perustettiin verkkosivusto osoitteeseen www.kunnolla.fi. Pieksämäkeläiset saivat tutustua projektiin Internetissä heti aloitusseminaariin jälkeen.

Sivuston tarkoitus on tiedottaa projektista sekä motiivoida asukkaita osallistumaan ja vaikuttamaan Pieksämäen liikuntapalveluiden kehittämiseen. Projektin verkkosivulla kerrotaan projektin aikatauluista sekä kuntalaisten vaikutusmahdollisuuksista. Sivuston kautta kunnan asukkaat voivat vastata kyselyihin, ottaa suoraan suunnittelijoihin yhteyttä tai lähettää kehitysehdotuksia. Verkkosivustolla jaetaan lisäksi yleisempää

tietoa liikkumisen hyödyistä sekä esitetään arvio Pieksämäen liikkumattomuuden kokonaiskustannuksista.

Projektille avattiin verkkosivujen lisäksi Facebook-sivu, jonka kautta kyselyjä markkinoitiin eri kohderyhmille. Facebook-kampanja tavoitti pieksämäkeläiset hyvin, sillä suuri osa kyselyihin vastanneista löysi perille juuri Facebookin kautta. Kuntalaisia tiedotettiin projektista lisäksi joulukuussa kotiin lähetetyllä motivointikirjeellä, jossa kerrottiin projektista ja kannustettiin vastaamaan asukaskyselyihin.

www.kunnolla.fi



2 TUTKIMUSMENETELMÄT

2.1 ASUKASKYSELY

Nykytila-analyysiin kuului neljä eri väestöryhmille suunnattua kyselyä:

- Päiväkot- ja esikouluikäisten kysely (3–6-vuotiaat)
- Koululaiskysely (10–17-vuotiaat)
- Kuntalaiskysely (18–64-vuotiaat)
- Seniorikysely (yli 65-vuotiaat).

Kyselyissä selvitettiin kuntalaisten liikuntatottumuksia sekä tyytyväisyyttä kunnan liikuntapaikkoihin ja -palveluihin. Kyselyillä kartoitettiin myös tärkeimpiä kehityskohteita ja tulevaisuuden haasteita. Kyselylomakkeet sisälsivät pääasiassa monivalintakysymyksiä, mutta mukana oli myös avoimia kysymyksiä, joissa vastaajat saivat ilmaista omin samoin näkemyksiään.

Kyselyt toteutettiin loka-joulukuussa 2015. Kyselyistä tiedotettiin muun muassa kaupungin verkkosivuilla ja paikallislehdessä. Vastausaktiivisuutta kasvatettiin lisäksi Facebook-kampanjalla. Kaikki kyselyt toteutettiin sähköisinä ja niihin oli mahdollista vastata joko tietokoneelle, tabletilla tai älypuhelimella. Seniorikyselyä sekä päiväkot- ja esikouluikäisten kyselyä levitettiin lisäksi paperiversiona. Paperisia kyselylomakkeita toimitettiin Seutuopiston ryhmiin ja toimintakeskus Neuvokkaaseen (seniorikysely) sekä Maaselän, Hiekanpään ja Tahiniemen päiväkoteihin (päiväkot- ja esikouluikäisten kysely).

Koululaiskysely oli vapaa vastattavaksi kaikille pieksämäkeläisille 10–17-vuotiaille, mutta vastaajien saavuttamiseksi kysely kohdistettiin erityisesti 5- ja 8.-luokkalaisille sekä toisen asteen oppilaitosten 2. vuosikurssin opiskelijoille. Koulujen rehtorit toimivat yhteyshenkilöinä kyselyn levittämisessä omassa koulussaan. Pääosa lapsista ja nuorista vastasi koululaiskyselyyn koulupäivän aikana.

Kaikkiin kyselyihin saatiin yhteensä noin 900 vastausta eli toisin sanoen noin 5 prosenttia pieksämäkeläisistä vastasi asukaskyselyihin.

Tiedonkeruun jälkeen kyselyaineistot analysoitiin tilasto-ohjelman avulla. Kuntalaiskyselyn ja seniorikyselyn aineistoissa oli vinoumia erityisesti sukupuolen ja ikäryhmien osalta, esimerkiksi kuntalaiskyselyyn oli vastannut naisia huomattavasti miehiä enemmän. Otoksen vääristymät huomioitiin analysointivaiheessa painotusmenetelmällä.

2.2 HAASTATTELUT

Haastatteluilla selvitettiin kaupungin sidosryhmien näkökantoja liikunnan kehittämistyöhön. Haastateltavat olivat pääasiassa kunnan virkamiehiä ja liikuntaseurojen edustajia.

Sidosryhmien haastattelut suoritettiin Pieksämäellä loka-marraskuussa. Haastatteluihin osallistui yhteensä 17 virkamiestä, yksi luottamushenkilö ja 18 seurojen edustajaa. Haastattelut toteutettiin yksilöhaastatteluina lukuun ottamatta liikuntaseurojen edustajia, jotka haastateltiin pienryhmissä. Haastattelujen kestot vaihtelivat vajaasta tunnista kahteen tuntiin. Ne järjestettiin pääsääntöisesti haastateltavan työpaikalla tai uimahallin kokoustilassa.

Sidosryhmien haastattelut suoritettiin teemahaastatteluina eli haastattelussa oli ennakkoon määrätty teemat, mutta itse haastattelu oli hyvin keskustelunomainen. Haastatteluiden aikana haastattelija kirjasi keskeisiksi katsomansa asiat tietokoneelle. Haastattelujen jälkeen muistiinpanot kirjoitettiin puhtaaksi ja niihin lisättiin tarvittavia täydennyksiä. Tässä raportissa ja raportin pohjalta tehtävässä esityksessä ei ilmene keneltä haastatellulta mikäkin asia on tullut esille.

Virkamieshaastatteluista saatua materiaalia on hyödynnetty raportissa siten, että sillä on täydennetty kyselyiden tuloksia. Seurahaastattelujen tuloksen esitellään erikseen maaliskuussa 2016 julkaistavassa liikuntaseuraraportissa.

Alla on listattu kaikki haastatellut virkamiehet ja luottamushenkilöt. Maaliskuussa 2016 haastatellaan kunnanvaltuutettuja ehdotetuista toimenpiteistä ja niiden toteutumamahdollisuuksista. Lisäksi haastatellaan loput seurojen edustajat

HAASTATeltavat

- Tekninen johtaja
- Kaavoituspäällikkö
- Kulttuurikeskus Poleenin johtaja
- Päiväkodinjohtaja x 3
- Koulun rehtori x 4
- Hyvinvointikoordinaattori
- Koti- ja laitospalvelualueen tulosjohtaja
- Liikuntapalvelupäällikkö
- Ikääntyvien liikunnasta vastaava
- Lasten ja nuorten liikunnasta vastaava
- Liikunnanopettajat x 2
- Vapaa-aikalautakunnan puheenjohtaja

3 TULOKSET

3.1 PÄIVÄKOTI- JA ESIKOULUIKÄISET

3-6-vuotiaiden lasten vanhemmille tarkoitettuun kyselyyn vastasi yhteensä 99 vanhempaa. Vastaajien lapset jakaantuvat sukupuolen mukaan tasaisesti, sillä 44 % lapsista on tyttöjä ja 55 % poikia. Lapsista enemmistö (81 %) on päivä- tai esikoulussa ja pääosa (75 %) käy Hiekanpään, Maaselän tai Tahiniemen päiväkotia. Paperikyselyitä jaettiin näissä toimipisteissä, mikä selittää suuremman vastausaktiivisuuden kyseisten päiväkotien kohdalla.

Vanhempien taustatietoja selvitettiin kyselyssä, jotta riippuvuutta taustatietojen ja lapsen liikkumistottumuksien välillä voitiin selvittää. Suurin osa vastaajista on äitejä, joiden perhe asuu Pieksämäen taajaman tai Naarajärven alueella. Vanhempien koulutus on suurimmalla osalla ylioppilas/ammattillinen tutkinto tai alempi korkeakoulututkinto. Tyypillinen vastaaja on työelämässä, mutta myös opiskelijoita ja äitiyslomalaisia on vanhempien joukossa. Useimmilla perheillä (60%) vanhempien yhteenlasketut bruttotulot ovat vuodessa 20 000 – 60 000 € välillä.

3.1.1 LIIKUNTATOTTUMUKSET

Terveysliikuntasuosituksen mukaan alle kouluikäisen lapsen tulisi liikkua reippaasti ja riittävän kuormittavasti vähintään kaksi tuntia päivässä. Vanhempia pyydettiin muistelemaan edellisiä viikkoja lapsen liikkumisen osalta ja arvioimaan, kuinka monena päivänä viikossa lapsi liikkuu vähintään kaksi tuntia päivässä eli täyttää terveysliikuntasuositukset.

Kyselyn perusteella noin neljäsosa pieksämäkeläisistä lapsista liikkuu päivittäin vähintään kaksi tuntia eli toisin sanoen noin 75 prosentilla liikuntasuositus ei toteudu. Puolet lapsista liikkuu kuitenkin riittävästi 5-6 päivänä viikossa, mutta neljäsosa vain muutamana päivänä viikossa.

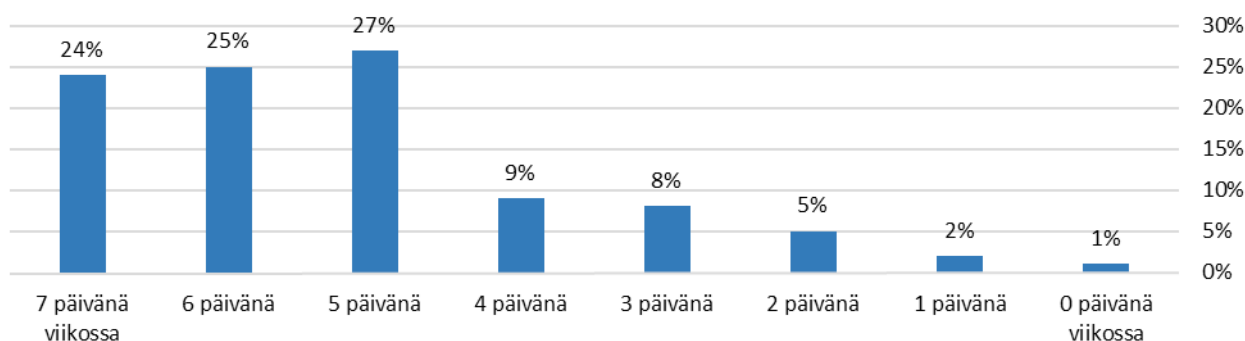
Seuraavan sivun kuviossa liikuntasuosituksen toteutumista on vertailu erilaisten taustamuuttujien kesken. Pojilla liikuntasuositus toteutuu 7 päivänä viikossa hieman useammin kuin tytöillä, mutta vastaavasti poikien joukossa on enemmän myös niitä, jotka liikkuvat riittävästi vain parina päivänä viikossa. Kyselyn perusteella poikien liikuntakäyttytymisen polarisointuminen runsaasti liikkuviin ja fyysisesti inaktiivisiin saattaa alkaa varhaisemmin kuin tytöillä.

Asuinaluekohtaisen vertailun perusteella Naarajärvellä asuvat lapset liikkuvat hieman useammin kuin Pieksämäen keskustassa asuvat. Vertailuun ei otettu mukaan haja-asutusalueille asuvia, sillä näitä oli vain viisi.

Vanhemman koulutuksen mukaan tilanne näyttää siltä, että korkeakoulun käyneiden lapset ovat merkittävästi fyysisesti aktiivisempia kuin ylioppilas- tai ammattikoulututkinnon suorittaneiden lapset. Korkeakoulutettujen vanhempien lapsista suosituksen mukaisesti liikkuu 41 prosenttia, kun taas toisen asteen koulutuksen omaavien lapsista 19 prosenttia. Niissä perheissä, joissa toinen vanhemmista on kotona (äitiyslomalla, työttömänä tai eläkkeellä) liikutaan aktiivisimmin ja opiskelijoiden lapset ovat puolestaan passiivisimpia. Perheen tulotason perusteella vaikuttaa siltä, että suurituloisten vanhempien perheissä lapset liikkuvat useammin kuin pienituloisten perheissä.

Haastateltujen päiväkodinjohtajien mukaan lasten vapaa-ajalla tapahtuva ulkonaliikunta on vähentynyt aikaisemmista vuosista, mikä aiheuttaa erityisesti

Kuinka monena päivänä viikossa lapsi liikkuu vähintään 2 tuntia eli terveysliikuntasuosituksen mukaisesti?

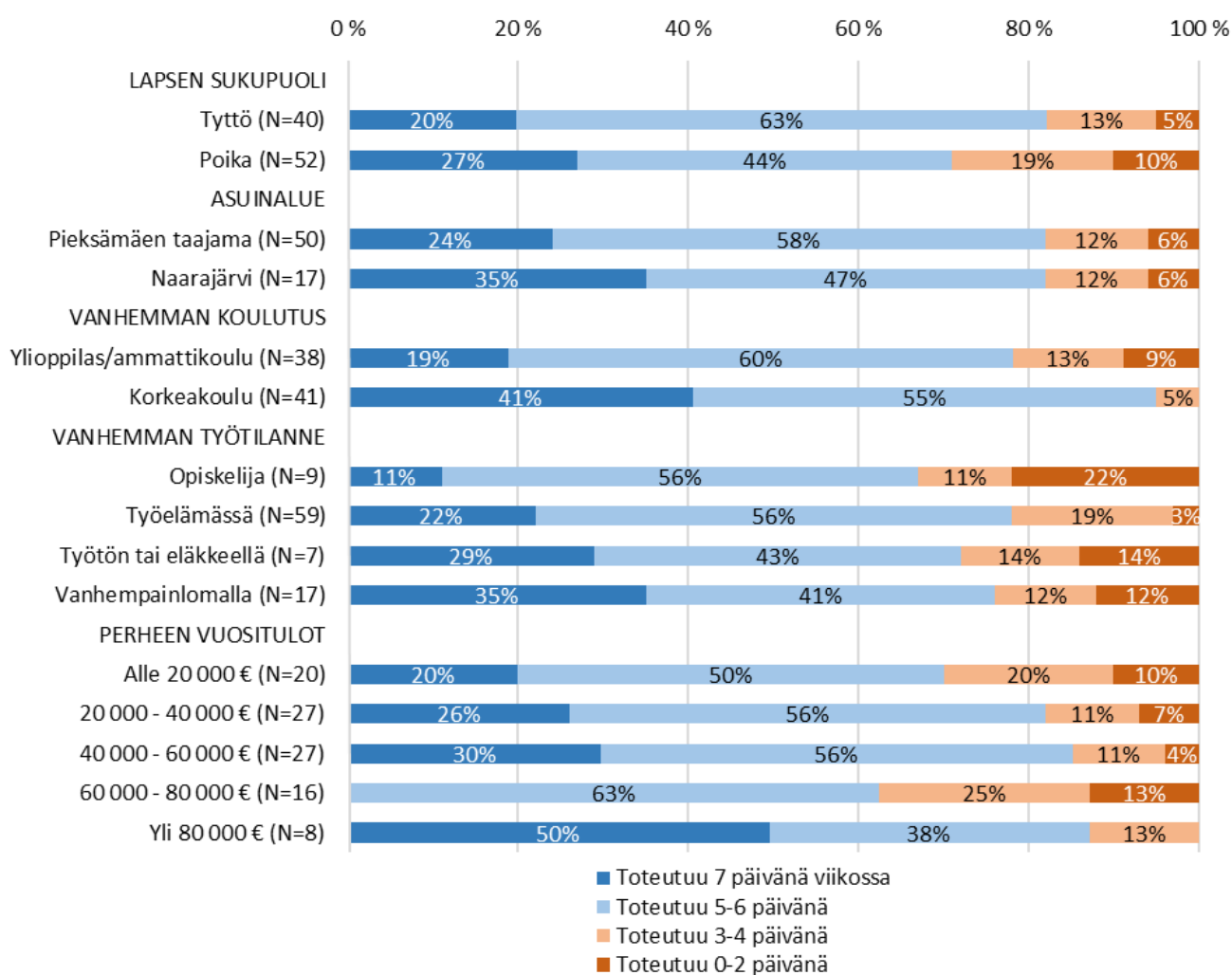


fyysisesti passiivisilla lapsilla sen, että kaikkein vähiten liikkuvien fyysinen aktiivisuus on lähes olematonta. On nähty viitteitä myös siitä, että vanhempien fyysinen inaktiivisuus välittyy heidän lapsilleen. Tämän vuoksi toimenpiteet fyysisesti inaktiivisten perheiden liikunnan lisäämiseksi voivat olla tehokkaampia kuin pelkästään lapseen kohdistuvat interventiot. Matalan kynnyksen ohjattu perheliikunta, joka järjestetään kaupunginosittaisissa liikuntapaikoissa voi olla tehokas ratkaisu.

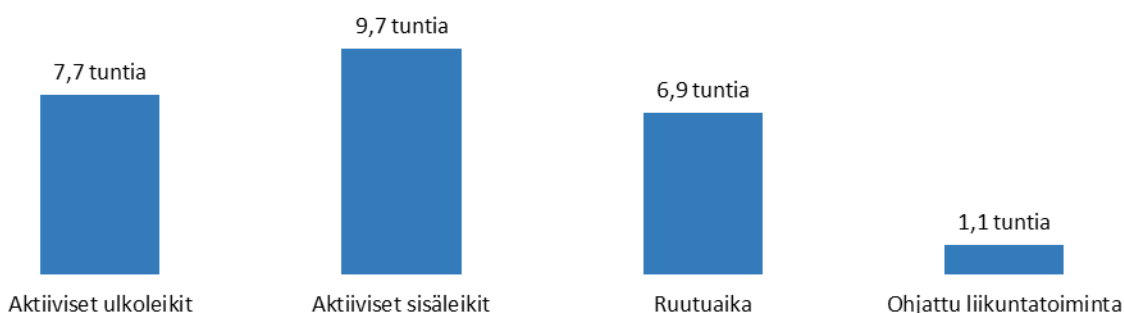
Vanhemmilta tiedusteltiin lisäksi kuinka paljon lapsi käyttää viikossa aikaa erilaisiin aktiivisiin ja passiivi-

siin toimintoihin päiväkotia-ajan ulkopuolella. Kyselyn perusteella pieksämäkeläiset lapset käyttävät viikossa keskimäärin 8 tuntia aktiivisiin ulkoleikkeihin ja 10 tuntia aktiivisiin sisäleikkeihin. Tämän perusteella päivittäin aktiivista ulkoilua on noin tunti ja aktiivisia sisäleikkejä noin 1,5 tuntia. Ruutuaikaa kertyy viikossa noin 7 tuntia eli päivässä lapset viettävät keskimäärin tunnin television tai muiden teknisten laitteiden ääressä. Lapsista 58 % osallistuu ohjattuun liikuntatoimintaan, johon käytetään keskimäärin yksi tunti viikossa.

Taustamuuttujien vaikutus liikuntasuosituksen toteutumiseen



Kuinka paljon lapsi käyttää viikossa aikaa seuraaviin toimintoihin?



3.1.2 LIIKUNTAPAIKAT

Pieksämäkeläisten lasten tärkeimmät liikuntapaikat ovat oma kotipiha sekä kodin lähiympäristö kuten lähikadut ja -metsät, joita noin 90 % vastaajista käyttää joka viikko. Erilaisia leikkipaikkoja ja -puistoja käyttää puolestaan viikoittain yli 70 % lapsista. Lähiliikuntapaikkojen käyttö ei ole yhtä yleistä, mutta niitäkin käyttää kuukausitasolla lähes 70 % lapsista. Leikkipuistojen käyttö on pienille lapsille yleisempää ja vastaavasti lähiliikuntapaikkojen käyttö vanhemmille lapsille. Naarajärvellä asuvat liikkuvat lähiliikuntapaikoilla useammin kuin muut, sillä lähes 50 % naarajärveläisistä lapsista ilmoittaa käyttävänsä lähiliikuntapaikkoja viikoittain. Leikkipuistojen ja lähiliikuntapaikkojen käyttö on yhteydessä perheen tulotasoon pienituloisten käyttäessä niitä useammin kuin suurituloisten.

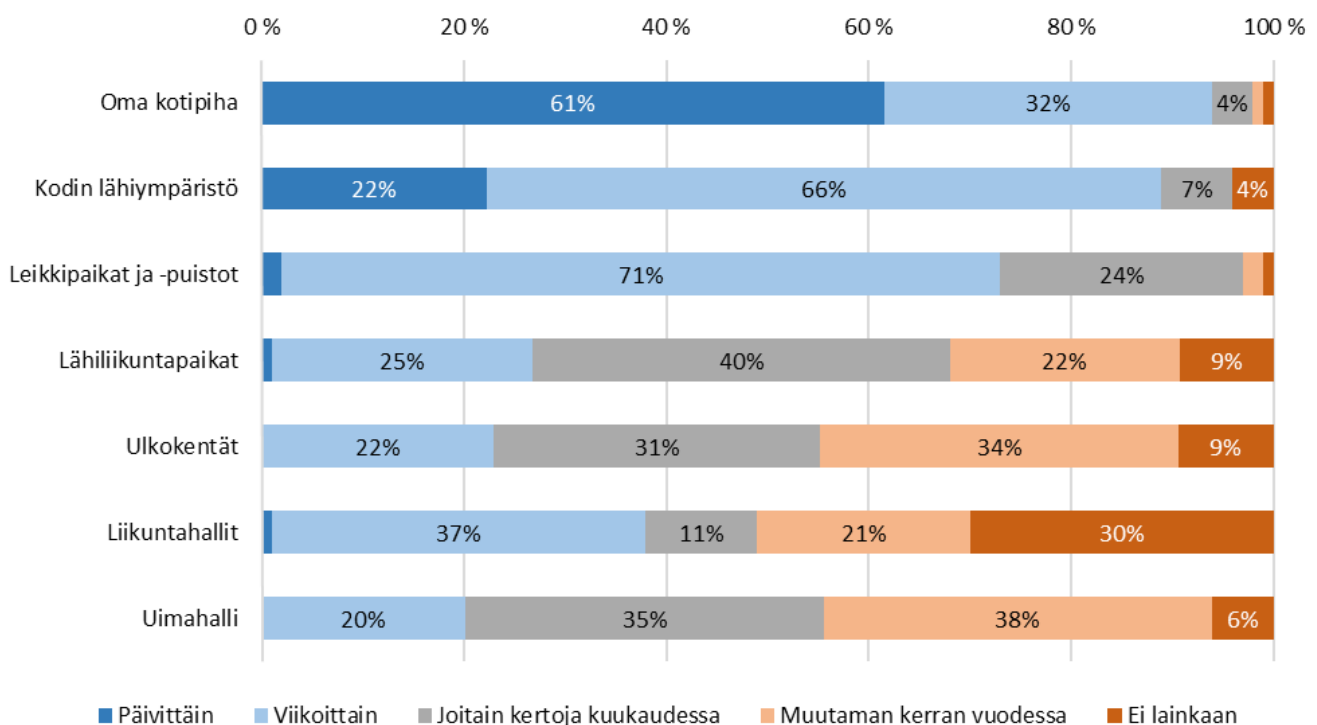
Lapset liikkuvat viikoittain tai kuukausittain myös ulkokentillä, liikuntahalleissa ja uimahallissa, mutta nii-

tä käytetään harvemmin kuin edellä esitettyjä liikuntapaikkoja. Uimahallia käytetään sitä useammin mitä suurituloisempi perhe on.

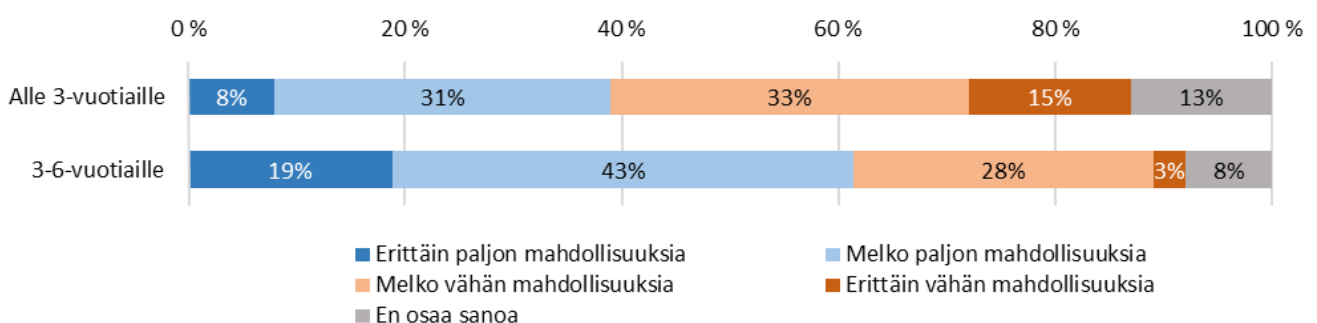
3.1.3 TYYTYVÄISYYS PIEKSÄMÄEN LIIKUNTAEDELLYTYKSIIN

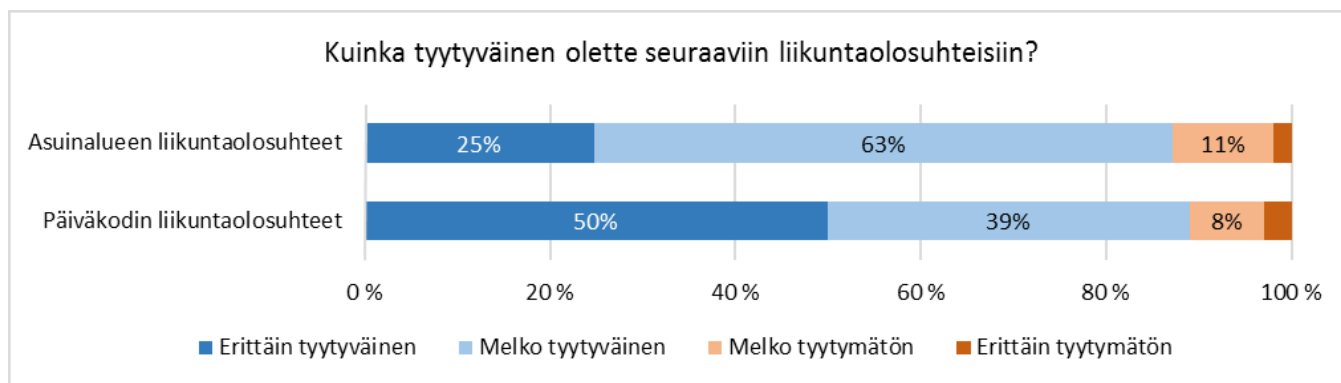
Lasten vanhemmilta kysyttiin, kuinka paljon he kokevat Pieksämäellä olevan liikuntamahdollisuuksia alle kouluikäisille. Yli 60 % vanhemmista on sitä mieltä, että 3-6-vuotiaille on vähintään melko paljon mahdollisuuksia ja kolmasosa kokee mahdollisuuksien olevan vähäiset. Alle 3-vuotiaille ei katsota löytyvän liikuntamahdollisuuksia yhtä paljon, sillä lähes puolet vastaajista pitää mahdollisuuksia melko tai erittäin vähäisinä. Kysymyksessä ei otettu kantaa siihen, koetaanko alle 3-vuotiaille tarkoitettuja liikuntamahdollisuuksia ylipäättään tarpeellisina. Taustamuuttujavertailun perusteella tyttölasten vanhemmat kokevat mahdollisuuksien olevan hieman paremmat kuin poikalasten.

Missä pieksämäkeläinen lapsi liikkuu?



Kuinka paljon Pieksämäellä on liikuntamahdollisuuksia alle kouluikäisille?





Suurin osa vanhemmista on tyytyväisiä lähiympäristön tarjoamiin liikuntaolosuhteisiin lapsen liikkumisen ja leikkimisen näkökulmasta. Oman asuinalueensa liikuntaolosuhteisiin on erittäin tyytyväisiä neljäsosa ja päiväkodin olosuhteisiin puolet vastaajista. Vain reilu 10 % vastaajista on tyytymättömiä liikuntaolosuhteisiin. Asuinalueen liikuntaolosuhteisiin ollaan tyytyväisimpiä Naarajärvellä ja päiväkodin liikuntaolosuhteisiin vastaavasti Maaselän päiväkodissa.

Vanhemmilta tiedusteltiin, onko jotain paikkoja, välineitä tai asioita, jotka lisääisivät lapsen liikkumista lähiympäristössä. Yhteensä saatiin 45 kehitysideaa, jotka liittyvät muun muassa lähiliikuntapaikkojen rakentamiseen, leikkipuistoverkoston laajentamiseen, eri-ikäisille suunnattuihin liikunta- ja leikkivälineisiin ja leikkipuistojen valaistukseen. Kaikki avoimet vastaukset on esitetty raportin liitteessä.

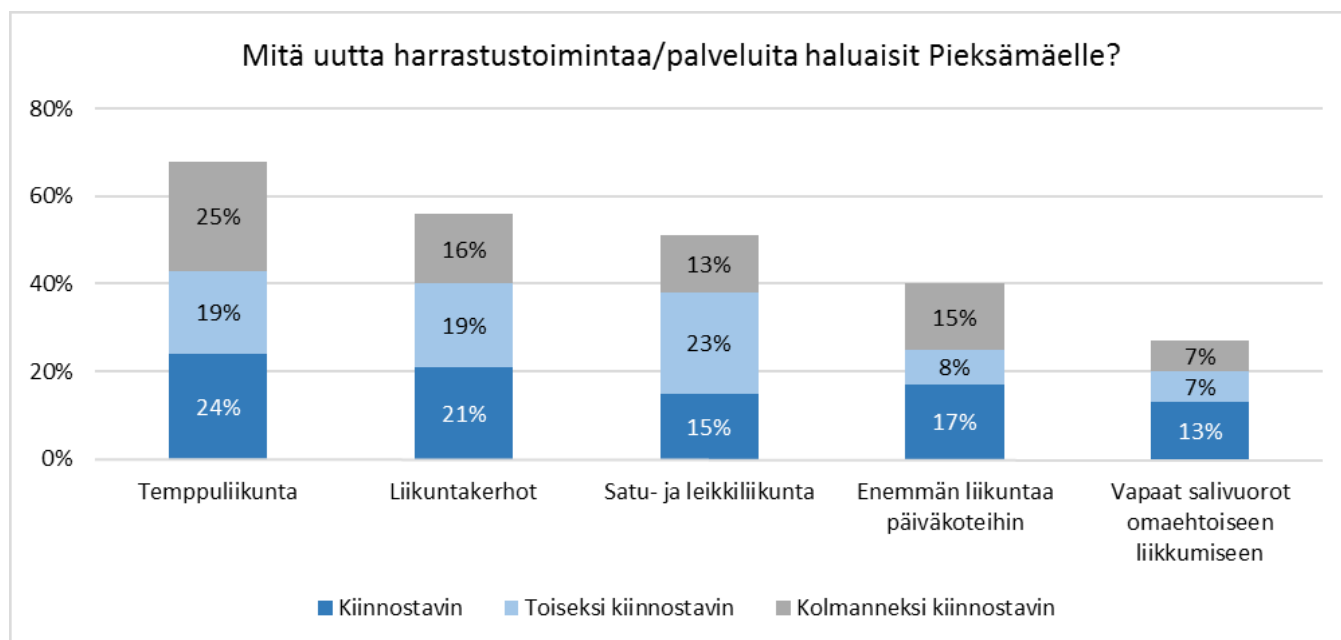
Haastatteluissa päiväkodinjohtajat arvioivat varhaiskasvatuksen liikuntaedellytykset pääosin hyväksi. Hyvät luontoliikuntamahdollisuudet ja puistoympäristöt lisäävät fyysisesti aktiivista toimintaa. Hiekanpään päiväkodin sisäliikuntasali lisää kyseisen yksikön mahdollisuuksia järjestää sisäliikuntaa. Päiväkodin piha koetaan kuitenkin pieneksi. Ulkoliikuntamahdollisuuksiin tulee kiinnittää huomiota Hiekanpään lähiliikunta-aluetta rakennettaessa.

Päiväkodinjohtajien mukaan myös päiväkotiyksiköiden lähiympäristöt tukevat hyvin ulkoliikuntaa. Metsäympäristö on lapsille luonnollinen aktiivinen ympäristö, joka inspiroi lapset pysymään aktiivisina jopa ilman ohjausta. Ulkona tehtävä toiminta on aina fyysisesti aktiivisempaa verrattuna sisätiloissa tapahtuvaan.

3.1.4 PIEKSÄMÄEN LIIKUNTAEDELLYTYSTEN KEHITTÄMINEN

Kyselyssä selvitettiin lisäksi mitä uusia alle kouluikäisille lapsille suunnattuja liikuntapalveluita ja -paikkoja vanhemmat haluaisivat Pieksämäelle. Vastaajat saivat valita Pieksämäen liikuntapalveluiden tekemästä listasta kolme kiinnostavinta vaihtoehtoa. Seuraavissa kuvioissa on esitelty viisi eniten mielenkiintoa herättänyttä liikuntapalvelua ja -paikkaa.

Vanhemmat kokevat uusista liikuntapalveluista houkuttelevimpana temppuliikunnan (esim. akrobatia, breakdance, telinevoimistelu), kun lähes 70 % vanhemmista nostaa sen kolmen kiinnostavimman palvelun joukkoon. Seuraavaksi kiinnostavimpana pidetään erilaisia liikuntakerhoja sekä satu- ja leikkiliikuntaa, jotka kiinnostavat noin 50 % vanhemmista. Toivottuja ovat myös päiväkotipäivien liikunnallistaminen sekä vapaat salivuorot omaehtoiseen liikkumiseen.



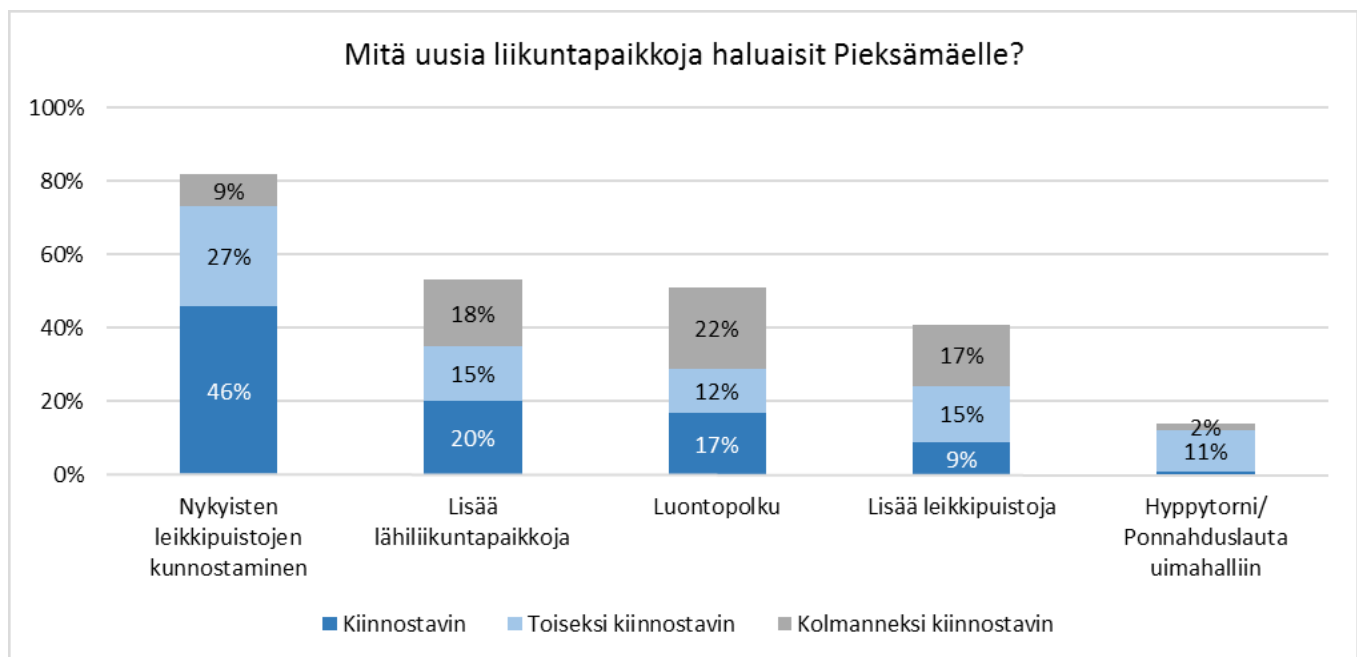
Taustamuuttujavertailujen perusteella fyysisesti aktiivisten lasten vanhempia kiinnostaa eniten tempullii-kuntaryhmät. Vähän liikkuvien lasten vanhemmat ha-luavat puolestaan eniten satu- ja leikkiliikuntaryhmiä sekä liikunnan lisäämistä päivähoitopaikkoihin.

Haastattelujen mukaan varhaiskasvatushenkilöstö on jo nykyisellään saanut koulutusta päiväkotipäivien lii-kunnallistamiseen. Koulutuksilla on ollut konkreetti-sia vaikutuksia toimintaan. Arkiaktiivisuutta on lisätty erityisesti päivän aikana tapahtuviin siirtymisiin sekä opetussuunnitelman mukaiseen opetukseen, joka on toteutettu fyysisesti aktiivisesti esimerkiksi ulkona. Koulutusta toivotaan kuitenkin enemmän ja erityisesti alle kolme vuotiaiden liikuttamiseen kohdistuvalle kou-lutukselle on kysyntää.

Päiväkodinjohtajien mukaan myös seurojen järjestä-mää satunnaista iltapäivätoimintaa pidetään tervetul-leena. Tällä hetkellä seurat järjestävät lapsille muuta-mia kertoja vuodessa liikunnallisia tapahtumia, mutta päiväkodit toivovat seuroilta omatoimista aktiivisuutta ja ehdotuksia liikuntatapahtumista. Päiväkodinjohtajat kiittävät kaupungin nykyisistä palveluista uimaopetus-ta, joka aloitetaan Pieksämäellä jo esikoulussa. Käytän-tö noudattaa lapsien herkkyyksia ja tukee uimaope-tuksen tehokkuutta. Nykyinen käytäntö tulisi säilyttää myös tulevaisuudessa.

Liikuntapalveluiden lisäksi kyselyssä tiedusteltiin mitä uusia liikuntapaikkoja vanhemmat toivovat. Eniten toi-votaan nykyisten leikkipuistojen kunnostamista, sillä yli 80 % vanhemmista valitsee tämän vaihtoehdon kol-men kiinnostavimman joukkoon. Lisäksi lähes 50 % van-hemmista pitää leikkipuistojen kunnostamista kaikkein kiinnostavimpana vaihtoehtona. Muita mielenkiintoa herättäneitä paikkoja ovat uusien lähiliikuntapaikkojen rakentaminen, luontopolkujen rakentaminen/nykyisten kunnostaminen sekä uusien leikkipuistojen rakentami-nen. Noin 40 % vastaajista nostaa nämä vaihtoehdot kolmen kiinnostavimman joukkoon. Vähän liikkuvien lapsien vanhempia kiinnostaa muita enemmän uusien leikkipuistojen rakentaminen, kun taas fyysisesti aktii-visten lasten vanhempien mielenkiinnon kohteena on nykyisten puistojen kunnostaminen.

Kyselyn lopuksi vanhemmat saivat kertoa omiaan ja lastensa kehitysehdotuksia Pieksämäen liikuntapalve-luihin ja -paikkoihin liittyen. Yhteensä saatiin 42 lasten esittämää toivetta ja 39 aikuisten ehdotusta. Lasten eh-dotukset koskevat erityisesti leikkipuistoja, mutta myös sisäliikuntapuistoa toivotaan Pieksämäelle. Vanhem-pien vastaukset liittyvät lapsille suunnattujen liikunta-paikkojen ja palvelujen kehittämiseen. Kaikki avoimet vastaukset on esitetty raportin liitteessä.



sista tupakoitsijoita löytyi etenkin tyttöjen joukosta, sillä 53 % heistä polttaa kyselyn mukaan tupakkaa. Lukio-/ammattikouluikäisistä lisäksi 14 %:lla on pysyvä sairaus tai vamma, joka vaikeuttaa liikunnan harrastamista.

3.2 KOULUIKÄISET

Koululaiskyselyyn vastasi yhteensä 363 pieksämäkeläistä lasta ja nuorta. Vastanneista 51 % on tyttöjä ja 49 % poikia. Koulutyypeittäin vastaajat jakautuvat siten, että alakoululaisia on 85, yläkoululaisia 186 ja lukiolaisia/ammattikoululaisia 104. Pääosa alakouluikäisistä vastaajista on 5. luokkalaisia, sillä vastauksia kerättiin tehostetusti tältä luokka-asteella. Samalla perusteella yläkouluikäisistä vastaajina toimivat pääasiassa 8. luokkalaiset ja lukiolaisten/ammattikoululaisten osalta 2. vuosikurssin opiskelijat.

Kyselyyn saatiin vastauksia seuraavista kouluista:

- Harjun koulu (N=18)
- Kontiopuiston koulu (N=16)
- Maaselän koulu (N=24)
- Peiposjärven koulu (N=9)
- Virtasalmen koulu (N=18)
- Hiekanpään koulu (N=185)
- Pieksämäen lukio (N=43)
- Etelä-Savon ammattiopisto (N=57)
- Seurakuntaopisto (N=1)

Suurin osa (55 %) vastanneista asuu Pieksämäen kantakaupungin alueella ja toiseksi eniten (21 %) Naarajärvellä. Loput vastaajista asuvat kaupungin haja-asutusalueilla esimerkiksi Virtasalmella, Siikamäellä ja Montolassa.

Painon ja pituuden perusteella keskimääräinen vastaaja on normaalipainoinen. Yläkoululaisilta ja 2. asteen opiskelijoilta tiedusteltiin lisäksi muita terveystietoja. Yläkoululaisista 8 %, lukiolaisista 7 % ja ammattikoululaisista 39 % ilmoittaa tupakoivansa. Ammattikoululai-

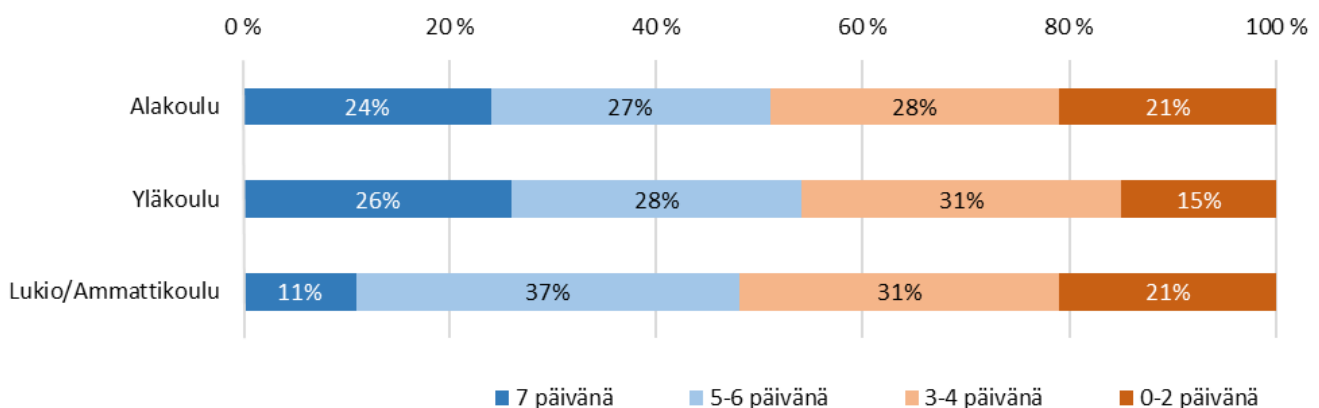
3.2.1 LIIKUNTATOTTUMUKSET

Terveysliikunnan suositusten mukaan alakouluikäisen lapsen tulisi liikkua reippaasti ja riittävän kuormittavasti vähintään 1,5 tuntia päivässä. Yläkouluikäisten ja vanhempien osalta suositus on 1 tunti. Koululaiskyselystä vastaajilta kysyttiin, kuinka monena päivänä viikossa he liikkuvat terveystieteiden suositusten mukaisesti, kun huomioidaan sekä koulu- että vapaa-aikana tapahtuva liikkuminen.

Selvityksen perusteella fyysinen aktiivisuus vähenee yläkoulusta lukioon/ammattikouluun siirryttäessä. Kun alakouluikäisistä 24 % ja yläkouluikäisistä 26 % liikkuu päivittäin terveytensä kannalta riittävästi niin lukio-/ammattikouluikäisten osalta vastaava osuus on enää 11 %. Erityisen hälyttävää on, että noin viidesosa kaikista kouluikäisistä on sellaisia, joilla suositus toteutuu vain 0-2 kahtena päivänä viikossa eli käytännössä ainoaksi liikunnaksi muodostuu koululiikunta. Pieksämäen tilanne on yhdenmukainen valtakunnallisten tutkimustulosten kanssa, sillä erotuksella, että alakouluikäiset liikkuvat hieman vähemmän kuin suomalaiset lapset keskimäärin ja yläkouluikäiset taas hieman enemmän kuin valtakunnallisesti.

Nuorten liikunta-aktiivisuuden vähenemisestä oltiin huolestuneita virkamieshaastatteluissa. Virkamiesten mukaan yläkouluikäisten nuorten liikkuminen on hyvin kahtiajakautunutta. Osa nuorista on liikunnallisesti aktiivisia kun taas osalle koululiikunta jää viikon ainoaksi liikunnaksi. Liikuntainto vähenee erityisesti 7. luokalta ylöspäin siirryttäessä ja esimerkiksi Cooperin-testin tuloksissa on selvästi nähtävissä yli 15 vuotiaiden vähenyt liikunnan harrastaminen. Lukiossa kilpaurheilua harrastavien määrä on vähentynyt viime vuosien aikana, millä on vaikutuksensa erittäin paljon liikuntaa harrastavien määrään.

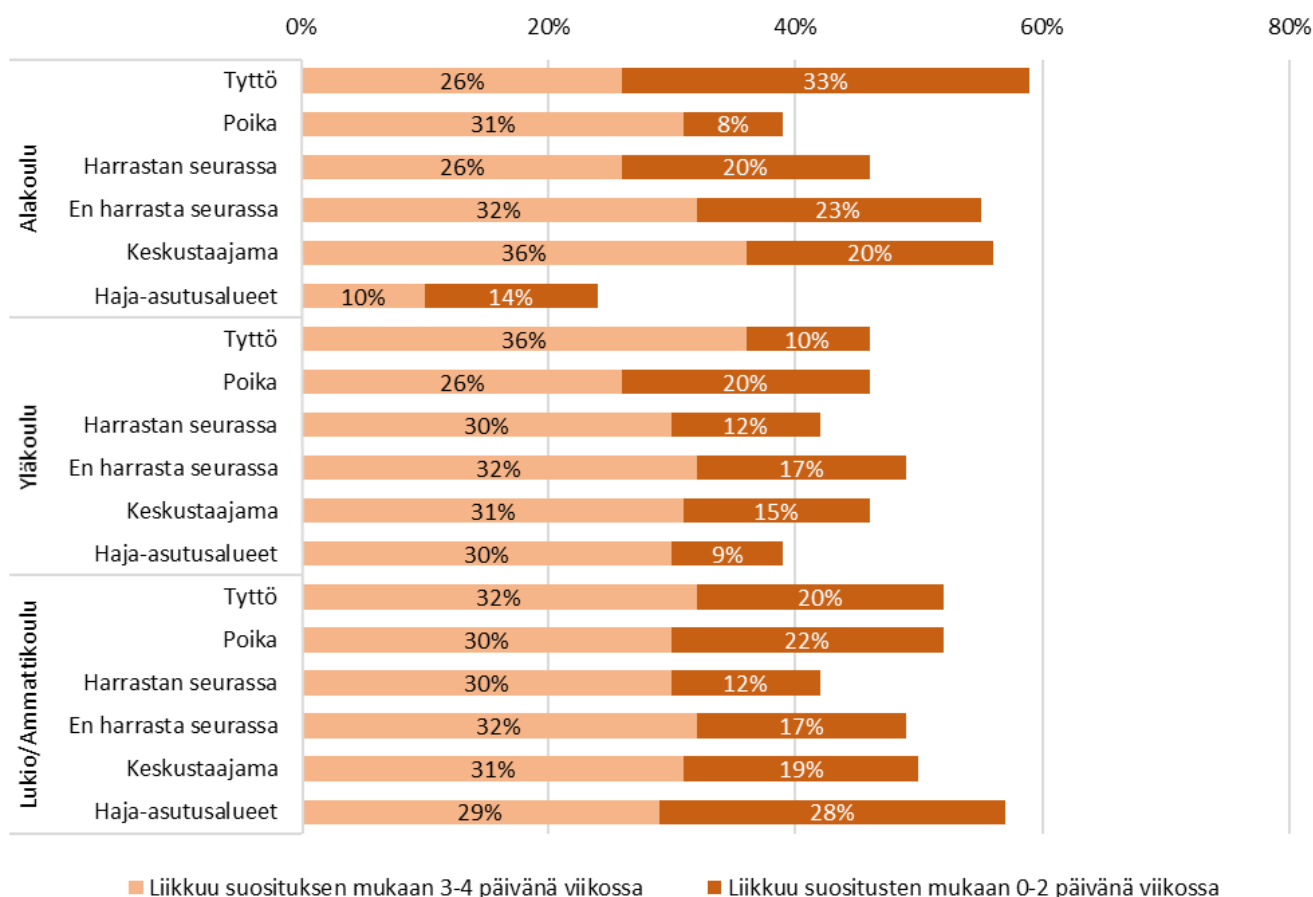
Kuinka monena päivänä viikossa liikkuu terveystieteiden suositusten mukaisesti?



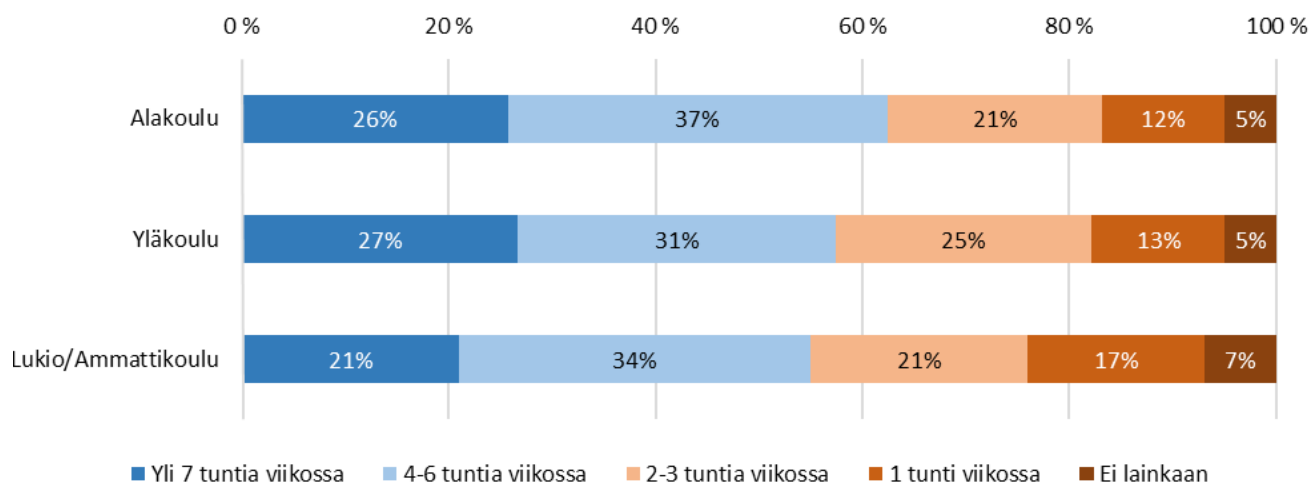
Seuraavassa kuvaajassa liikuntasuosittelun toteutusta on tarkasteltu sukupuolen, urheiluseuraharrastaminen ja asuinpaikan mukaan. Kuvaajassa on esitetty niiden osuus, jotka liikkuvat vain 3-4 tai 0-2 päivänä viikossa suositusten mukaisesti eli ovat liikunnallisesti inaktiivisia. Pojat liikkuvat tyttöjä selvästi aktiivisemmin alakoulussa, mutta yläkoulussa ja lukiossa/ammattikoulussa tilanne sukupuolten välillä tasoittuu. Yllättävää on, että kyselyn perusteella alakouluikäiset tytöt liikkuvat kaikista ryhmistä vähiten.

Urheiluseuraan kuulumattomat ovat liikunnallisesti hieman passiivisempia kaikissa ikäryhmissä, kun huomioidaan kokonaisaktiivisuus. Asuinpaikka on puolestaan vahvasti yhteydessä liikunta-aktiivisuuteen erityisesti alakouluikäisillä. Haja-asutusalueella asuvat alakouluikäiset ovat kyselyn perusteella aktiivisimmin liikkuva ryhmä Pieksämäellä, kun taas keskustaajamassa asuvista yli puolet liikkuu riittävästi korkeintaan neljänä päivänä viikossa. Kun haja-asutusalueiden kyläkoululuista siirrytään keskustan yläkouluun, erot asuinpaikkojen välisissä liikunta-aktiivisuuksissa tasoittuvat.

Liikunnallisesti passiivisten osuus taustamuuttujittain



Kuinka paljon harrastat liikuntaa kouluajan ulkopuolella?



Liikunta-aktiivisuutta selvitettiin myös hieman toisenlaisella kysymyksellä. Vastaajilta tiedusteltiin kouluajan ulkopuolella tapahtuvaa liikkumista. Alakoulu- ja yläkouluikäiset harrastavat liikuntaa vapaa-ajalla hieman useammin kuin lukiota/ammattikoulua käyvät. Kaikissa koulutyypeissä on kuitenkin noin 20 prosentin joukko, joka ei harrastaa liikuntaa vapaa-ajallaan ollenkaan tai vain korkeintaan yhden tunnin viikossa. Ammattikoululaiset ja erityisesti ammattikoulua käyvät tytöt liikkuvat vähiten kouluajan ulkopuolella.

Koululaiset harrastavat liikuntaa useimmiten omatoimisesti yksin tai kavereiden/perheen kanssa. Kavereiden/perheen kanssa liikkuvat erityisesti alakouluikäiset. Omatoiminen kavereiden/perheen kanssa harrastettu liikunta vähenee tasaisesti iän myötä.

Urheiluseuroissa liikkuu viikoittain hieman yli 40 % pieksämäkeläisistä lapsista ja nuorista sekä yksityisen yrityksen ohjaamana kolmasosa. Seutuopiston ryhmät ja koulun liikuntakerhot liikkuvat viikoittain vain noin kymmenesosaa vastaajista. Peiposjärven koulussa osallistutaan innokkaimmin koulun liikuntakerhoon, sillä kaksi kolmasosaa koululaisista käy liikuntakerhossa viikoittain. Koulujen liikuntakerhojen toimintaa on tarkasteltu tarkemmin seuraavassa alaluvussa.

Liikuntaseurassa harrastamista selvitettiin myös erillisellä kysymyksellä. Alakouluikäisistä 64 % ilmoittaa harrastavansa liikuntaa urheiluseurassa, kun yläkouluikäisistä 48 % ja lukioikäisistä enää 37 %. Yläkouluikäisiltä ja vanhemmilta kysyttiin lisäksi, ovatko he aikaisemmin harrastaneet liikuntaa urheiluseurassa, mutta lopettaneet. Yläkoululaisista 30 % ja lukiolaisista/ammattikoululaisista 40 % on luopunut urheiluharrastuksestaan. Yleisimmät syyt harrastuksesta luopumiseen ovat muut kiinnostuksen kohteet ja se, että harrastus vei liikaa ai-

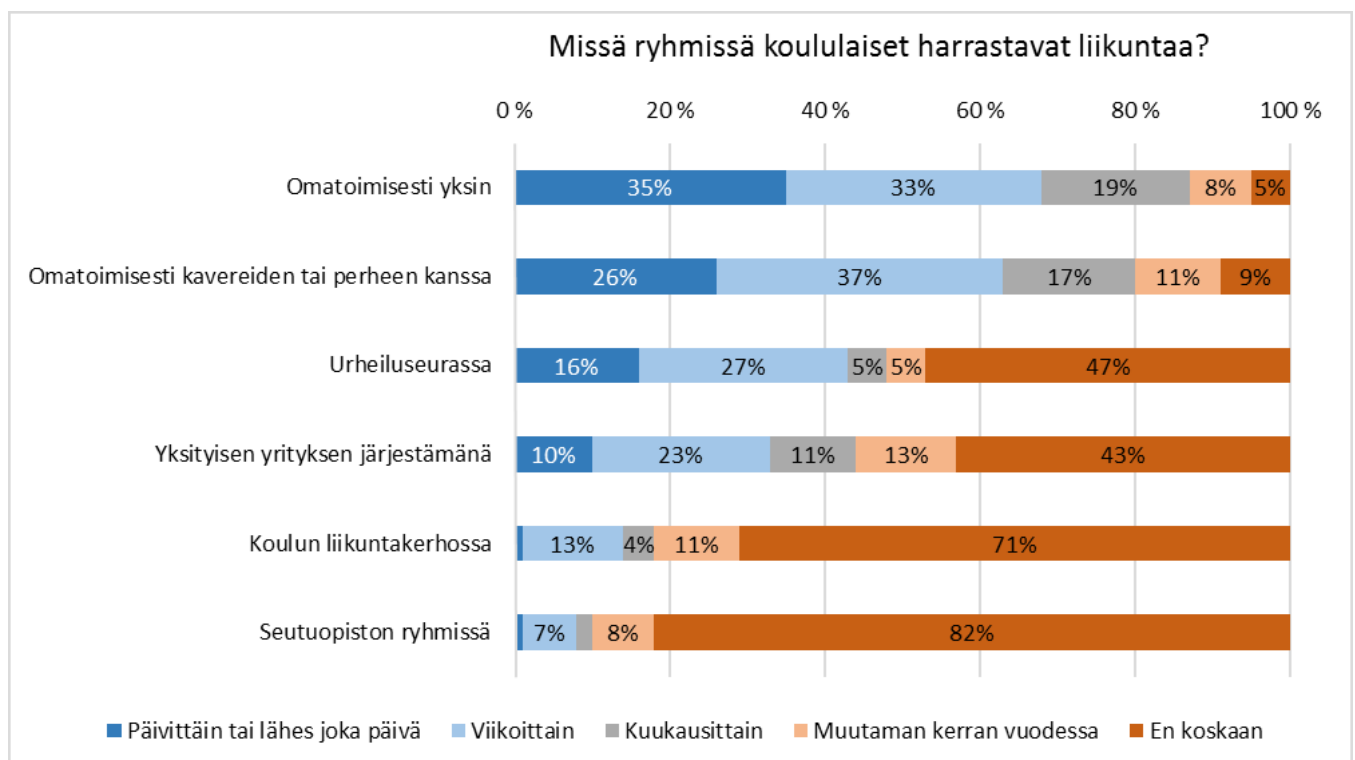
kaa. Muita esiin nousseita syitä ovat liika kilpailuhenkisyys, harrastamisen kalleus, huono valmentaja sekä sen hetkisen ryhmän/joukkueen hajoaminen.

Haastatteluiden mukaan seuratoiminnan ongelmana on lasten ja nuorten kannalta etenkin se, että kilpailijat ja harrastelijat sekä toisinaan myös tytöt ja pojat joutuvat harrastamaan samoissa ryhmissä, sillä harrastajia ei ole riittävästi. Tilanne asettaa haasteita myös valmentajille, kun samoissa ryhmissä liikkuu eri tasoisia ja eri motivaation omaavia lapsia ja nuoria. Harrasteryhmille olisi kysyntää, mutta nykyisellään seurat haavat korostaa enemmän kilpailullisista puolta.

KOULULAISET HARRASTAVAT LIKUNTAA USEIMMITEN OMATOIMISESTI YKSIIN TAI KAVEREIDEN/PERHEEN KANSSA.

Yläkoululaisilta ja lukiolaisilta/ammattikoululaisilta kysyttiin lisäksi, ovatko he tyytyväisiä Pieksämäellä toimivien liikuntaseurojen toimintaan. Liikuntaseurojen toimintaan ollaan pääosin tyytyväisiä, mutta reilu viidesosa koululaisista ilmoittaa olevansa tyytymättömiä toimintaan. Tyytymättömiä ollaan erityisesti harrastusmahdollisuuksien vähäisyyteen ja tietyn harrastuksen/lajin puuttumiseen. Muita tyytymättömyyden syitä ovat mm. harrastamisen kalleus ja tiedonpuute toiminnasta.

Vastaajilta tiedusteltiin myös heidän liikuntaharrastustaan. Seuraavassa taulukossa on esitetty koulutyyppin ja sukupuolen mukaan koululaisten viisi suosituinta liikuntaharrastusta. Prosenttiosuus kertoo sen, kuinka



moni vastaajajoukosta ilmoittaa kyseisen lajin harrastukseen ottamatta kantaa siihen kuinka säännöllistä harrastaminen on. Pääpiirteittäin liikuntaharrastuksia voisi kuvata siten, että mitä vanhempia lapset ovat, sitä useammin harrastetaan kuntosaliharjoittelua sekä juoksu- ja kävelylenkkeilyä. Suosituimmissa harrastuksissa huomioitavaa on frisbeegolfin harrastamisen yle-

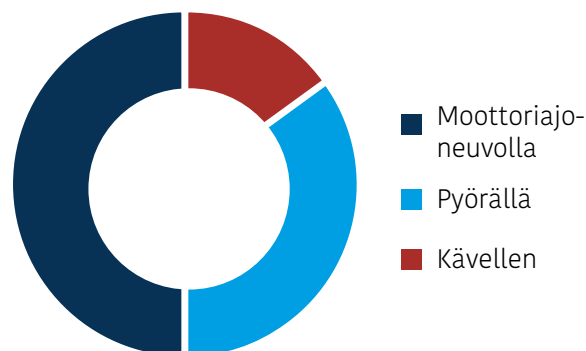
ENITEN KYSYNTÄÄ KORIPALLOLLA SEKÄ KAMPPAILULAJEILLA KUTEN KARATELLA JA KENDOLLA.

Alakoulu, tytöt	Alakoulu, pojat	Yläkoulu, tytöt	Yläkoulu, pojat	Lukio / ammat- tikoulu, tytöt	Lukio / ammat- tikoulu, pojat
Ratsastus 35%	Jalkapallo 51%	Kävely 50%	Frisbeegolf 27%	Kuntosali 49%	Kuntosali 39%
Jalkapallo 33%	Frisbeegolf 46%	Juoksu 40%	Jääkiekko 27%	Juoksu 42%	Frisbeegolf 31%
Pyöräily 30%	Jääkiekko 46%	Pyöräily 34%	Juoksu 24%	Kävely 42%	Kävely 24%
Juoksu 24%	Salibandy 31%	Ratsastus 31%	Jalkapallo 21%	Tanssi 32%	Jääkiekko 22%
Kävely 22%	Uinti 18%	Kuntosali 21%	Moottoriurheilu 19%	Pyöräily 24%	Jalkapallo 20%

syys kaikenikäisillä pojilla. Tytöillä puolestaan ratsastus on ala- ja yläkouluikäisillä yllättävän yleistä.

Koululaisille esitettiin lisäksi avoin kysymys: ”Onko olemassa jokin liikuntaharrastus, jonka haluaisit aloittaa, mutta jota lähiseudulla ei ole mahdollisuutta harrastaa?”. Kyselyn perusteella pieksämäkeläisten lasten ja nuorten keskuudessa on eniten kysyntää koripallolla sekä kamppailulajeilla kuten karatella ja kendolla. Seuraavaksi eniten harrastusmahdollisuuksia toivotaan keilaukseen, cheerleadingiin, jäälajeihin (jääkiekko, ringette, jääpallo, kaukalopallo), pesäpalloon sekä tanssiin. Kaikki avoimet vastaukset löytyvät raportin liitteestä.

Miten kuljet koulumatkasi?



HAASTATELTAVIEN MUKAAN KOULUPÄIVÄN AIKANA TAPAHTUVA LIIKKUMINEN ON VÄHENTYNYT SELVÄSTI SEN JÄLKEEN, KUN KAIKILLE KOULULAISILLE MYÖNNETTIIN ILMAISET BUSSIKORTIT.

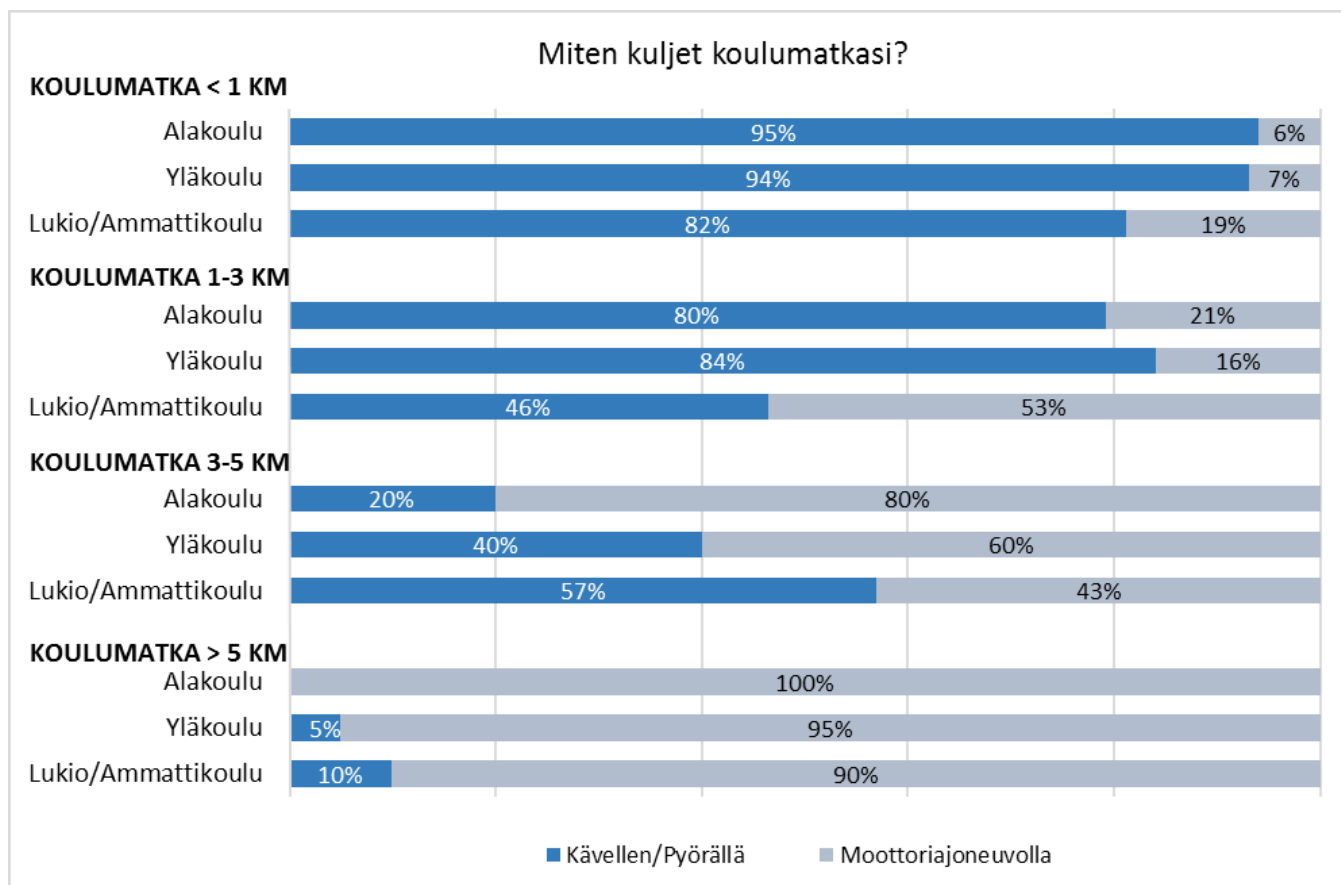
3.2.2 LIIKUNTA KOULUPÄIVÄN AIKANA

Pieksämäkeläisistä lapsista ja nuorista puolet liikkuu koulumatkansa moottoriajoneuvolla ja puolet kävelen tai pyörällä. Pojat kulkevat koulumatkansa tyttöjä hie-

man useammin moottoriajoneuvolla. Kulkutapa on vahvasti yhteydessä koulumatkan pituuteen, sillä mitä pidempi koulumatka, sitä todennäköisemmin se kuljetaan moottoriajoneuvolla.

Alle kilometrin koulumatka kuljetaan pääsääntöisesti kävelen/pyörällä, mutta jo parin kilometrin lisäys aiheuttaa sen, että lukiolaisista/ammattikoululaisista jopa puolet kulkee matkan moottoriajoneuvolla. Kun koulumatkan pituus kasvaa 3-5 kilometriin, lukiolaiset/ammattikoululaiset kulkevat kuitenkin muita koulutyyppisiä useammin omin voimin. Alakouluikäisistä peräti 80 % kulkee moottoriajoneuvon kyydissä kouluun kaikki yli 3 kilometrin matkat. Viisi kilometriä on raja, jonka jälkeen kouluun ei enää kuljeta kävelen/pyörällä muutamia poikkeuksia lukuun ottamatta.

Haastateltavien mukaan koulupäivän aikana tapahtuva liikkuminen on vähentynyt selvästi sen jälkeen, kun kaikille koululaisille myönnettiin ilmaiset bussikortit. Oppilaat hyödyntävät bussia lyhyitäkin matkoja kuljettaessa ja esimerkiksi liikuntatunneille ei välttämättä enää siirrytä kävelen vaan käytetään julkista liikennettä.



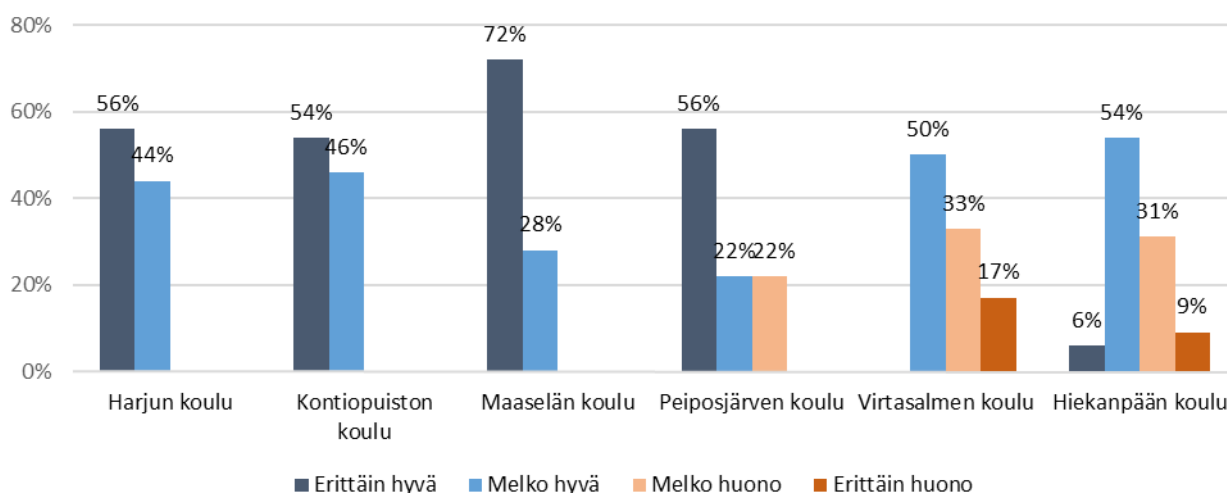
Ala- ja yläkoululaisille esitettiin koulumatkaliikunnan lisäksi kysymys koulupihan liikuntaolosuhteista. Seuraavassa kuvaajassa on esitetty koulupihojen saamat arvostukset. Harjun, Kontiupuiston ja Maaselän koulupihat saavat oppilailta erittäin hyvän tai hyvän arvostuksen. Tuloksista heijastuu kyseisten koulupihojen kehittäminen lähiliikuntapaikoiksi viimeisen parin vuoden aikana. Myös Peiposjärven koulupiha arvioidaan pääsääntöisesti hyväksi, sillä vain viidesosa arvioi pihan liikuttamisen näkökulmasta melko huonoksi.

Virtasalmen ja Hiekanpään koulujen pihat arvioidaan sen sijaan selvästi heikommiksi, sillä noin puolet oppilaista antaa huonon tai erittäin huonon arvostuksen. Nykyisessä yläkoulussa ei haastatteluidenkaan perus-

teella ole juurikaan välituntiliikuntamahdollisuuksia, mutta tilanne tulee muuttumaan Hiekanpään uuden koulurakennuksen valmistuessa vuonna 2017. Uuden koulurakennuksen yhteyteen kaavoitetun virkistysalueen toiminnallisessa suunnittelussa tulisi huomioida yläasteen lisäksi myös lähialueella sijaitsevien ammatikoulun, ammattikorkeakoulun ja päiväkodin tarpeet.

Lukio- ja ammattikouluikäisiltä ei kyselyssä tiedusteltu koulupihojen liikuntamahdollisuuksista, mutta rehtorien näkemysten mukaan esimerkiksi lukion piha-alueelle on mahdollista rakentaa lähiliikuntapaikka. Toimivana ratkaisuna voisi olla monitoimikaukalo, joka palvelisi hyvin myös keskusta-alueen nuorten ajanviettoa.

Miten hyvä koulupihasi on liikuttamisen ja leikkimisen näkökulmasta?



Avoimessa kysymyksessä vastaajat saivat nimetä välineitä, paikkoja tai asioita, jotka lisäisivät heidän liikumistaan koulupihalla. Koululaisten ehdotuksista enemmistö koskee palloilupaikkojen ja -välineiden lisäämistä sekä leikki- ja liikuntavälineiden kehittämistä. Myös skeittiparkkia, kuntoiluvälineitä ja juoksurataa toivotaan koulupihalle. Yleisiin liikuntaolosuhteisiin liittyen nousevat esille kiipeilypuut, kivet ja tasainen asfalttialue. Kaikki koululaisten kehittämis ehdotukset on esitelty raportin liitteessä.

Ylä- ja alakouluikäisille esitettiin myös tarkentavia kysymyksiä välituntiliikunnasta. Alakouluikäisten välitunnit ovat Pieksämäellä selvästi yläkouluikäisten välitunteja aktiivisempia. Yläkoululaisista selvä enemmistö (70 %) istuu kaikilla/useimmilla välitunneilla, kun alakouluikäisillä vastaava osuus on 5 %. Lisäksi yläkouluikäisistä yli puolet ei liiku koskaan pallopelien tai muiden liikuntaleikkien merkeissä välituntisin. Välituntiliikunta on yläkoulussa valtakunnallisissakin selvityksissä vähäistä, mutta Pieksämäellä tulokseen vaikuttavat negatiivisesti myös Hiekanpään koulun liikuntaolosuhteet, jotka ovat nykyisellään huonot.

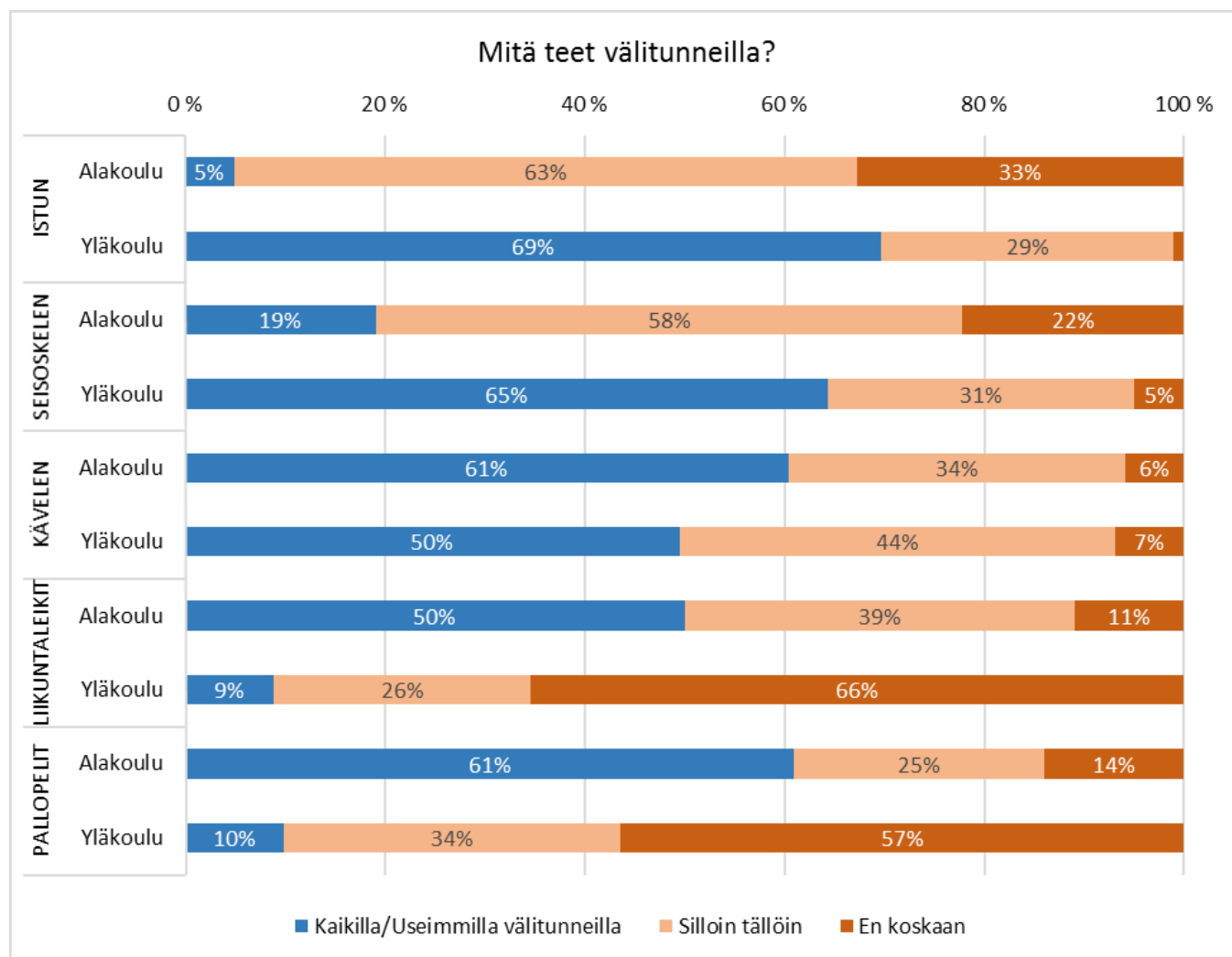
Haastateltavilta tiedusteltiin mahdollisuutta koulupäivien ja -tuntien liikunnallistamiseen. Virkamiesten mukaan koulujen luokat ovat perinteisiä, eivätkä ne tue oppilaiden aktiivista koulupäivää. Ala-asteella ja yläkoulussa yksittäisiä oppitunteja on pidetty liikun-

nallisessa ympäristössä. Käytäntö vaikuttaa kuitenkin olevan kiinni yksittäisen opettajan päätöksenteosta. Koulupäivien liikunnallistamiseksi pieksämäkeläisiin kouluihin ollaan tuomassa joustavaa koulupäivämallia. Maaselän koululle on tulossa kokeilu, jossa ruokailun jälkeinen tunti on vapaa erilaisille liikuntaharrastuksille.

LIIKUNNALLISIA AAMU- JA ILTAPÄIVÄKERHOJA ON SEKÄ ALA- ETTÄ YLÄKOULUSSA.

Liikunnallisia aamu- ja iltapäiväkerhoja on sekä al että yläkoulussa. Yläkoulussa on kuluvana lukuvuonna aloitettu liikuntakerho, joka on saanut hyvän vastaanoton erityisesti liikunnallisesti passiivisten keskuudessa. Haastatteluiden mukaan koulun järjestämään liikuntatoimintaan on matala kynnyks osallistua erityisesti sellaisilla oppilailla, jotka eivät muuten liiku aktiivisesti.

Yläkoulussa iltapäiväkerhot ovat kuitenkin ongelmallisia, sillä osa oppilaista matkustaa kouluun koulukyydillä. Tämän vuoksi nämä oppilaat eivät voi jäädä koulupäivän jälkeen liikuntakerhoon. Aamu- ja iltapäiväkerhot tulisikin saada tiiviimmin osaksi koulupäivää. Liikunnan väheneminen yläasteelle siirryttäessä tulisi



huomioida myös luokka-asteiden yli jatkuvilla liikunnallisilla kerhoilla, sillä nykyisellään ala- ja yläkoulujen liikuntakerhojen välillä ei koeta olevan jatkuvuutta.

Koulut haluaisivat lisätä yhteistyötä kolmannen sektorin kanssa. Toiminnan olisi kuitenkin oltava koulupäivän aikaista, jolloin haasteeksi muodostuu vapaaehtoisten seuratoimijoiden päivätöiden asettamat rajoitteet. Oppilaitosten ja kolmannen sektorin yhteistyöllä ei ole tällä hetkellä jäsentynyttä mallia. Koulujen yksittäiset lauantaipäivät on mahdollista käyttää tehokkaasti seurojen kanssa esimerkiksi teemapäivien järjestämiseen. Nuoret ovat arkoja lähtemään itsenäisesti mukaan uuteen harrastukseen ja osa tarvitsee jopa pientä painostusta.

3.2.3 LIIKUNTA RAJOITTAVAT TEKIJÄT

Koululaiskyselyssä selvitettiin, miten paljon erilaiset sisäiset ja ulkoiset tekijät rajoittavat kouluikäisten liikumista. Selvityksen perusteella merkittävimmät kouluikäisten liikuntaa rajoittavat tekijät ovat:

1. Kiinnostavien liikuntaharrastusten puute
2. Ajanpuute
3. Harrastamisen kalleus
4. Kiinnostavien liikuntapaikkojen puute
5. Liikuntapaikkojen sijainti.

Edellä mainitut syyt rajoittavat vähintään jossain määrin liikumista 40-46 prosenttia koululaisista. Kouluikäisten liikunnan edistämiseksi tulisi esteiden perusteella lisätä liikuntamahdollisuuksia kouluikäisten kysyntää vastaavaksi, alentaa harrastus-/liikuntamaksuja tai tarjota maksuttomia vaihtoehtoja sekä turvata

haja-asutusalueella asuvien kuljetuspalvelut liikuntapaikoille.

Alla olevassa taulukossa on esitetty kuusi liikumista eniten rajoittavaa tekijää ikäryhmittäin. Prosenttiluku kertoo sen, kuinka suurta osaa vastaajista kyseinen tekijä rajoittaa ainakin jossain määrin. Alakoululaiset eivät koe esteitä niin rajoittavina kuin muut kouluikäiset.

Esimerkiksi kiinnostavien liikuntamahdollisuuksien puute on sekä ala- että yläkouluikäisten liikuntaa eniten rajoittava tekijä, mutta alakouluikäisistä vain kolmasosa kokee tekijän rajoittavana, kun yläkouluikäisistä joka toinen. Lukio- ja ammattikouluikäisten liikunnan harrastamista vaikeuttaa puolestaan eniten harrastamisen kalleus, joka rajoittaa 56 prosenttia vastaajista. Alakoululaisilla sekä lukiolaisilla/ammattikoululaisilla kuudenneksi yleisimmäksi rajoittavaksi tekijäksi nousee myös urheiluseuratoiminnan kilpailuhenkisyys, mikä kielii harrasteryhmien kysynnästä.

Vähän liikkuvat koululaiset kokevat kaikki esteet rajoittavampina kuin ne, jotka harrastavat suositusten mukaisesti liikuntaa. Kiinnostuksen puute, harrastamisen kalleus sekä liikuntapaikkojen kaukainen sijainti ovat merkittävimmät liikuntaa rajoittavat tekijät liikunnallisesti passiivisilla koululaisilla.

Haastatteluissa korostettiin rajoittavana tekijänä erityisesti liikuntapaikkojen ja -palvelujen etäisyyttä, sillä haja-asutusalueella asuvien on kuljetusaikataulujen vuoksi lähdettävä kotiin heti koulupäivän jälkeen ja näin ollen he eivät pysty hyödyntämään keskustan palveluita yhtäläisesti lähistöllä asuviin verrattuna.

ALAKOULU	YLÄKOULU	LUKIO / AMMATTIKOULU
Tarjolla ei ole kiinnostavia liikuntaharrastuksia 34 %	Tarjolla ei ole kiinnostavia liikuntaharrastuksia 50 %	Harrastaminen on liian kallista 56 %
Harrastaminen on liian kallista 33 %	Ajanpuute 48 %	Ajanpuute 55 %
Minulla ei ole sopia liikuntavälineitä/-varusteita 29 %	Tarjolla ei ole kiinnostavia liikuntapaikkoja 45 %	Tarjolla ei ole kiinnostavia liikuntaharrastuksia 50 %
Liikuntapaikat sijaitsevat liian kaukana 29 %	Liikuntapaikat sijaitsevat liian kaukana 44 %	Liikuntapaikat sijaitsevat liian kaukana 44 %
Ajanpuute 27 %	En jaksa liikkua 41 %	Tarjolla ei ole kiinnostavia liikuntapaikkoja 44 %
Urheiluseuratoiminta on liian kilpailuhenkistä 27 %	Harrastaminen on liian kallista 38 %	Urheiluseuratoiminta on liian kilpailuhenkistä 43 %

3.2.4 LIIKUNTAPAIKAT

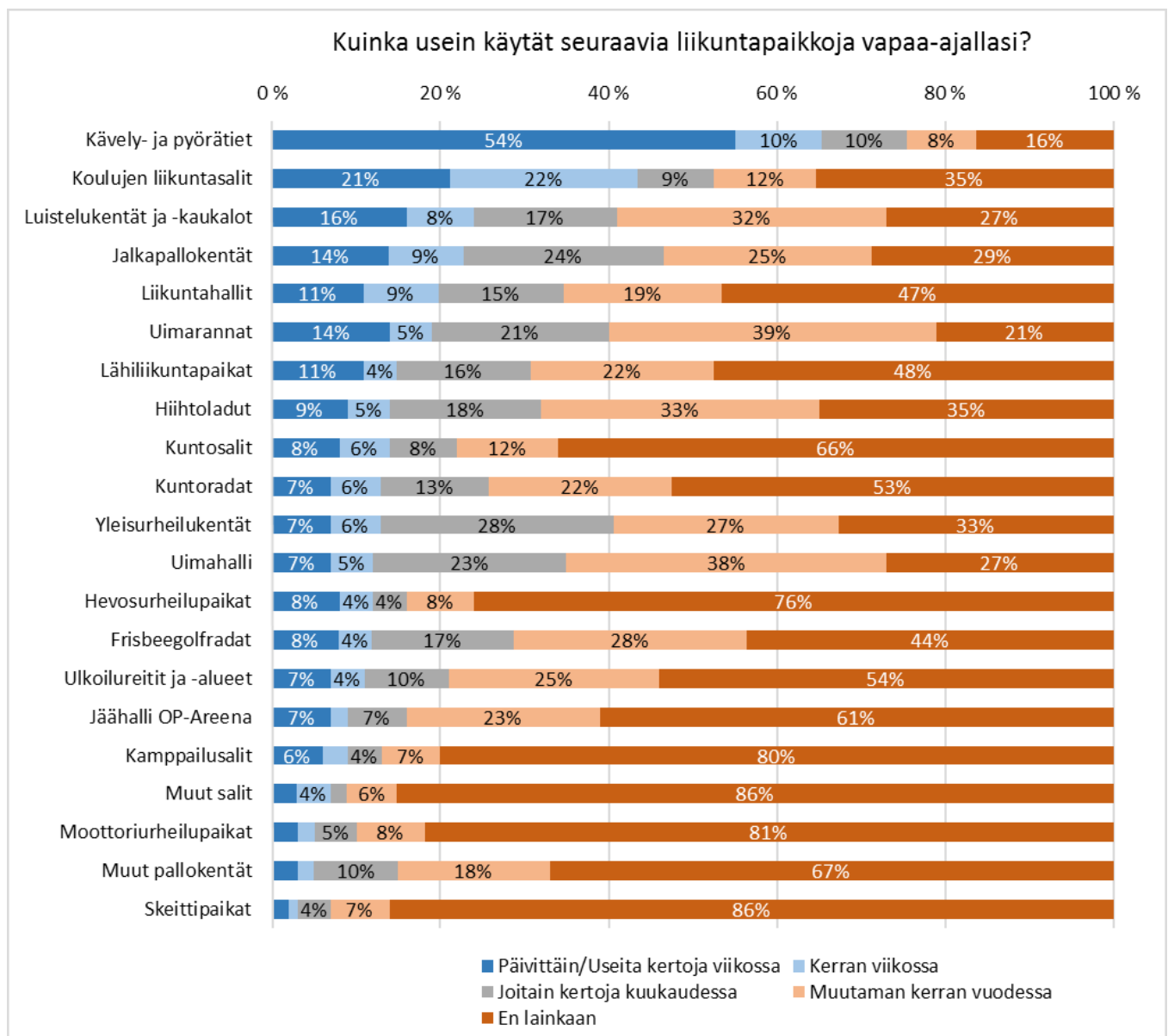
Keven liikenteen väylät ovat kouluikäisten selvästi eniten käyttämä liikuntapaikka vapaa-ajalla. Vastaajista yli 60 % käyttää kävely- ja pyöräteitä liikuntaan vähintään joka viikko. Muita suosittuja ulkoliikuntapaikkoja koululaisten keskuudessa ovat luistelukentät ja -kaukalot sekä jalkapallokentät. Myös uimarantojen käyttöaktiivisuus on korkea, sillä lähes 80 % vastaajista ilmoittaa käyttävänsä uimarantoja vähintään muutaman kerran vuodessa. Sisäliikuntapaikoista eniten käytettyjä ovat koulujen liikuntasalit sekä liikuntahallit. Eri liikuntapaikkojen käyttöaktiivisuuden välillä ei kuitenkaan ole suuria eroja tarkasteltaessa kerran viikossa tapahtuvaa käyttöä.

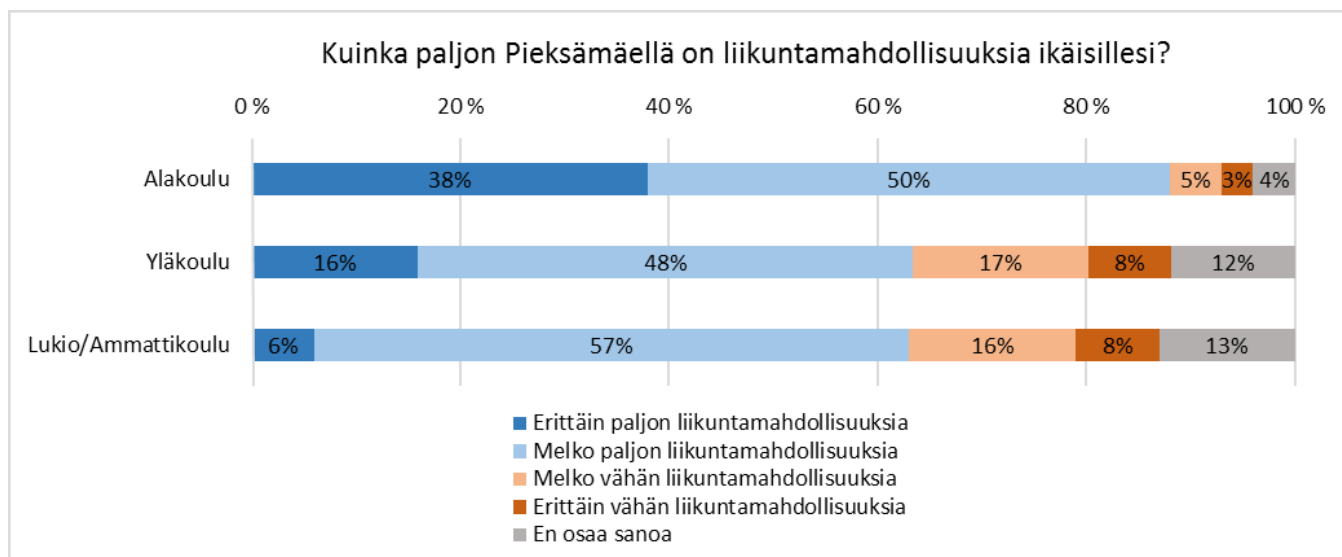
Liikuntapaikkojen käyttöaktiivisuus on yhteydessä koululaisten ikään. Alakoululaiset käyttävät lähes kaikkia liikuntapaikkoja aktiivisemmin kuin vanhemmat ikäluokat. Mitä vanhemmasta vastaajasta on kyse, sitä tärkeämpänä liikuntapaikkana näyttävät kuntosalit ja frisbeegolfradat. Lähiliikuntapaikat ovat sen sijaan suosituimpia nuorimpien vastaajien keskuudessa.

KEVYEN LIIKENTEEN VÄYLÄT OVAT KOULUIKÄISTEN SELVÄSTI ENITEN KÄYTTÄMÄ LIIKUNTAPAIKKA VAPAA-AJALLA.

3.2.5 TYYTYVÄISYYS PIEKSÄMÄEN LIIKUNTAEDELLYTYKSIIN

Pääosa pieksämäkeläisistä koululaisista on vähintään melko tyytyväisiä kaupungin liikuntamahdollisuuksiin. Alakouluikäiset ovat tyytyväisimpiä liikuntamahdollisuuksiin. Alakouluikäisistä lähes 90 % on sitä mieltä, että mahdollisuuksia on erittäin tai melko paljon. Vanhemmat vastaajat suhtautuvat liikuntamahdollisuuksiin kriittisemmin, sillä yläkouluikäisistä ja lukio-/ammattikouluikäisistä neljäsosa kokee, että liikuntamahdollisuudet ovat heidän ikäisilleen melko tai erittäin vähäiset. Pieksämäen liikuntamahdollisuuksien tarjonta näyttää tulosten perusteella olevan suunnattu hieman enemmän lapsille kuin nuorille.





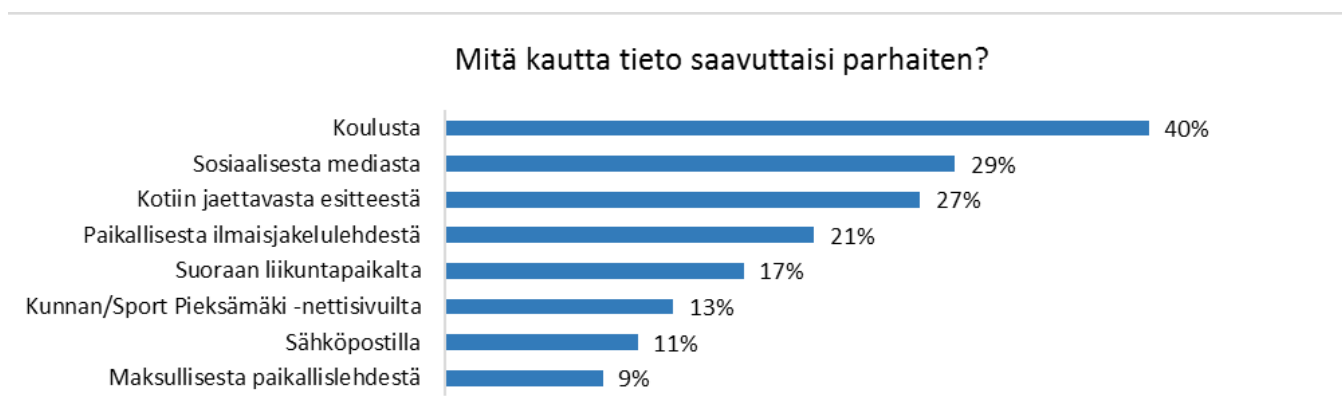
3.2.6 PIEKSÄMÄEN LIIKUNTAEDELLYTYSTEN KEHITTÄMINEN

Liikuntaedellytysten kehittämiseen liittyen koululaisilta tiedusteltiin Pieksämäen liikuntamahdollisuuksista tiedottamista sekä uusien liikuntaharrastusten ja -paikkojen kysyntää.

Pieksämäen kaupungin liikuntamahdollisuuksista tiedottamista selvitettiin yläkoululaisilta ja lukiolaisilta/ammattikoululaisilta. Vastaajat ovat saaneet kaupungin liikuntamahdollisuuksista tietoa yleisimmin koulusta tai kavereilta/perheenjäseniltä. Sport Pieksämäki -sivustot eivät sen sijaan ole tavoittaneet nuoria, sillä

vain noin kymmenesosa kertoo saaneensa tietoa niiden kautta. Tiedotuskanavat ovat yleisesti ottaen tavoittaneet tytöt poikia paremmin.

Tieto kaupungin liikuntamahdollisuuksista saavuttaisi nuoret parhaiten koulun, kuten liikunnanopettajien kautta. Myös sosiaalinen media ja kotiin jaettava liikuntapalveluiden esite koetaan hyvinä tiedotuskanavina. Nettisivuja, sähköpostia ja maksullista paikallislehteä ei sitä vastoin pidetä hyvinä tiedotusvälineinä. Tytöt suhtautuvat poikia myönteisemmin erityisesti postitse jaettaviin tiedotusmateriaaleihin.



Kyselyssä selvitettiin myös mitä uusia liikuntapalveluita ja -paikkoja koululaiset haluaisivat Pieksämäelle. Vastaajat saivat valita Pieksämäen liikuntapalvelujen suunnittelemasta listasta kolme kiinnostavinta vaihtoehtoa. Alla olevassa kuvaajassa on kuvattu seitsemän eniten ääniä kerännyttä harrastusta.

Kaksi kiinnostavinta liikuntaharrastusta ovat laskettelu/lautailu sekä kiipeily. Laskettelu/lautailu kiinnostaa noin puolta ja kiipeily lähes 40 % vastaajista. Kolmanneksi houkuttelevimpana koetaan erilaiset tanssiharrastukset, jotka kiinnostavat erityisesti yläkouluikäisiä ja lukio-/ammattikouluikäisiä. Neljänneksi eniten toivotaan sirkusliikuntaa, joka korostuu erityisesti alakouluikäisten vastauksissa. Taustamuuttujavertailujen perusteella liikunnallisesti passiivisia koululaisia kiinnostaa palveluista eniten sirkusliikunta (alakoululaiset) ja kiipeily (yläkoulu ja lukio/ammattikoulu).

Alla on esitetty myös seitsemän kiinnostavinta liikuntapaikkaa. Koululaiset toivovat Pieksämäellä selvästi eniten keilahallia, jonka yli 50 % vastaajista haluaisi Pieksämäelle. Keilahalli kiinnostaa kaikkia ikäluokkia ja sekä fyysisesti aktiivisia että passiivisia. Keilahallin jälkeen seuraavaksi kiinnostavin paikka on hyppytorni/ponnahduslauta uimahalliin, joka kerää hieman vajaan

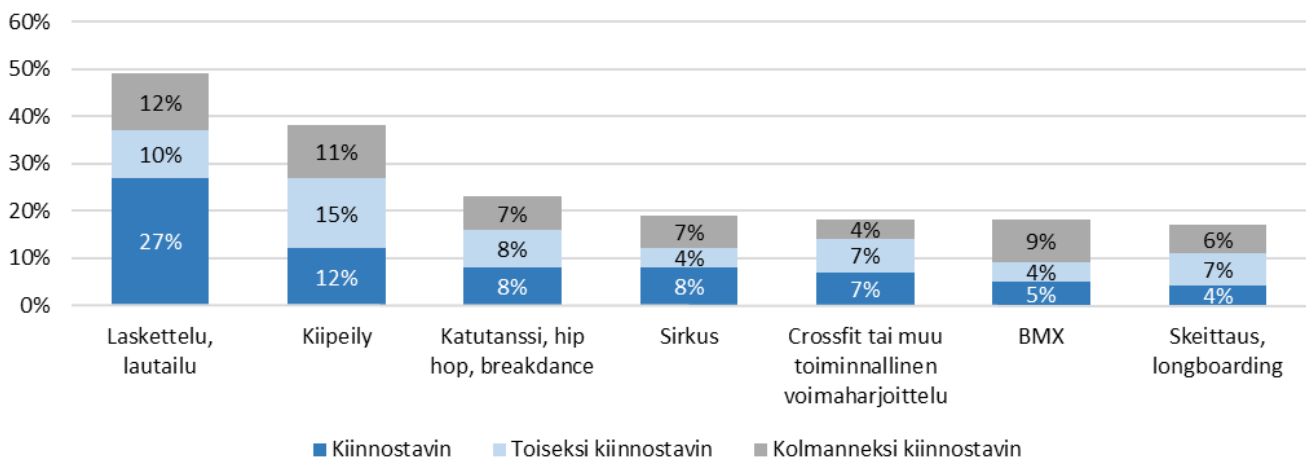
kolmasosan äänistä. Noin viidesosa toivoo uimahalliin lisäksi kylpyläelementtejä.

Kiipeilypaikka on kolmanneksi kiinnostavin uusista liikuntapaikoista ja sitä toivoo Pieksämäellä noin neljäsosa koululaisista. Kiipeilypaikka on erityisesti niiden koululaisten suosiossa, jotka liikkuvat vähän. Maastopyöräilyreittejä, tennishallin ja alamäkiluisteluradan haluaisi vain kymmenesosa vastaajista.

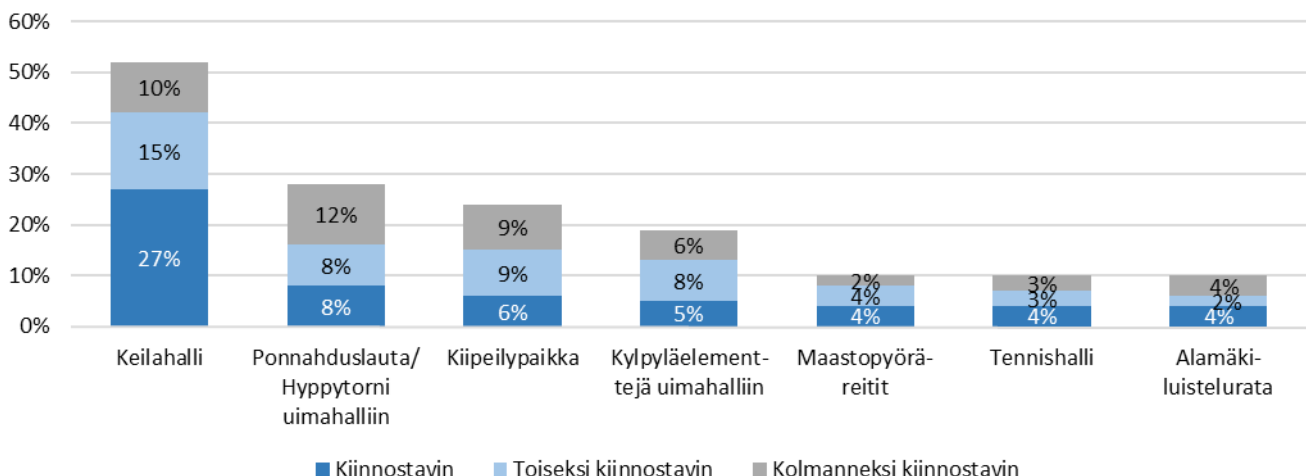
Rehtorit näkevät kehitettävänä liikuntapaikkana erityisesti Urheilutalon, joka ei nykyisellään palvele koulu liikuntaa riittävällä tasolla. Urheilutalosta puuttuvat sopivat säilytyspaikat koulun omille varusteille ja nykyisten varusteiden käyttöön ottaminen on ongelmallista Urheilutalossa.

Koululaiskyselyn viimeisenä kysymyksenä pyydettiin kehittämisideoita pieksämäkeläisten liikkumisen lisäämiseksi. Yhteensä 57 koululaista kirjasi avoimeen kysymykseen oman toiveensa. Ehdotukset liittyivät mm. tiettyjen liikuntapaikkojen kehittämiseen, uusien liikuntaharrastusten järjestämiseen ja matalan kynnyksen liikuntatoimintaan. Avoimet vastaukset löytyvät liitteestä.

Mitä uutta harrastustoimintaa haluaisit Pieksämäelle?



Jos saisit rakentaa Pieksämäelle kolme uutta liikuntapaikkaa, mitkä ne olisivat?



3.3 TYÖIKÄISET

Asukaskyselyyn vastasi yhteensä 321 työikäistä pieksämäkeläistä, joista 67 % on naisia ja 33 % miehiä. Vastaajia on kaikista ikäryhmistä, kuitenkin eniten 26-40-vuotiaita. Aineiston tiettyjen muuttujien vääristymiä korjattiin painotusmenetelmällä.

Pääosa vastaajista asuu Pieksämäen keskustataajamassa ja neljäsosa Naarajärvellä tai haja-asutusalueilla. Suurin osa vastaajista on avio-/avoliitossa ja noin 40 prosentilla on lapsia. Tyypillisimmin vastaajan korkein suorittama tutkinto on ylioppilastutkinto tai ammatillinen perustutkinto. Noin puolet vastaajista on kokopäivätyössä ja tienaa 20 000 - 40 000 € vuodessa. Keskimääräinen vastaaja on lievästi ylipainoinen. Reilulla 10 prosentilla vastaajista on jokin sairaus tai vamma, joka hankaloittaa liikunnan harrastamista. Vastaajista 16 % tupakoi.

3.3.1 LIIKUNTATOTTUMUKSET

Terveysliikuntasuosituksen mukaan aikuisen (18-64-vuotiaan) tulisi harrastaa viikossa 2 t 30 min reipasta tai 1 t 15 min raskasta kestävyysliikuntaa sekä vähintään kaksi kertaa lihaskuntoliikuntaa. Asukaskyselyssä vastaajilta kysyttiin, kuinka paljon he käyttävät viikossa aikaansa erilaisiin liikuntamuotoihin ja vastausten pohjalta laskettiin, kuinka hyvin pieksämäkeläiset täyttävät terveysliikuntasuositukset.

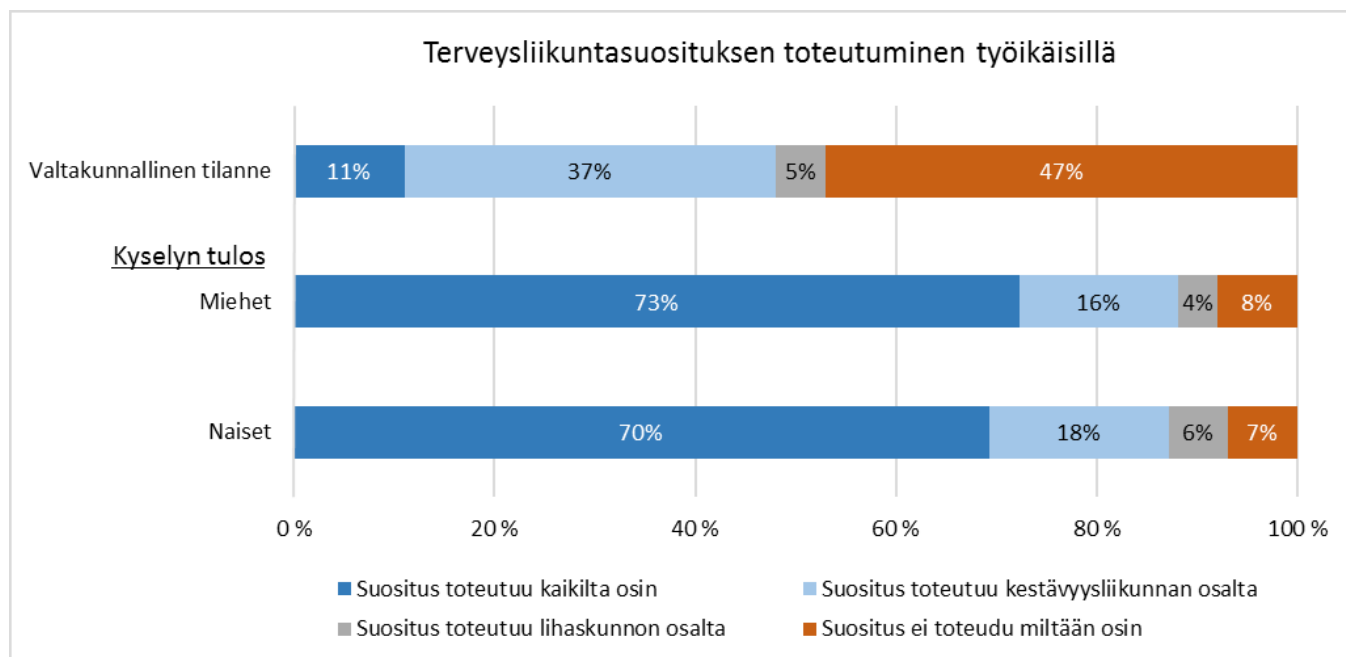
Tulosten perusteella vastaajiksi on valikoitunut liikunnallisesti hyvin aktiivisia kuntalaisia, sillä noin 70 % vastaajista täyttää liikuntasuositukset kaikilta osin. Tuloksista ei kannata tulkita keskimääräisen pieksämä-

keläisen liikunta-aktiivisuutta, sillä ei ole syytä olettaa, että Pieksämäen tilanne poikkeaisi valtakunnallisista tuloksista merkittävästi. Nykytilanteen voidaan katsoa olevan kansallisen tilanteen mukainen, jossa vain 11 % täyttää suosituksen kaikilta osin ja lähes puolet ei liiku terveytensä kannalta riittävästi millään osa-alueella.

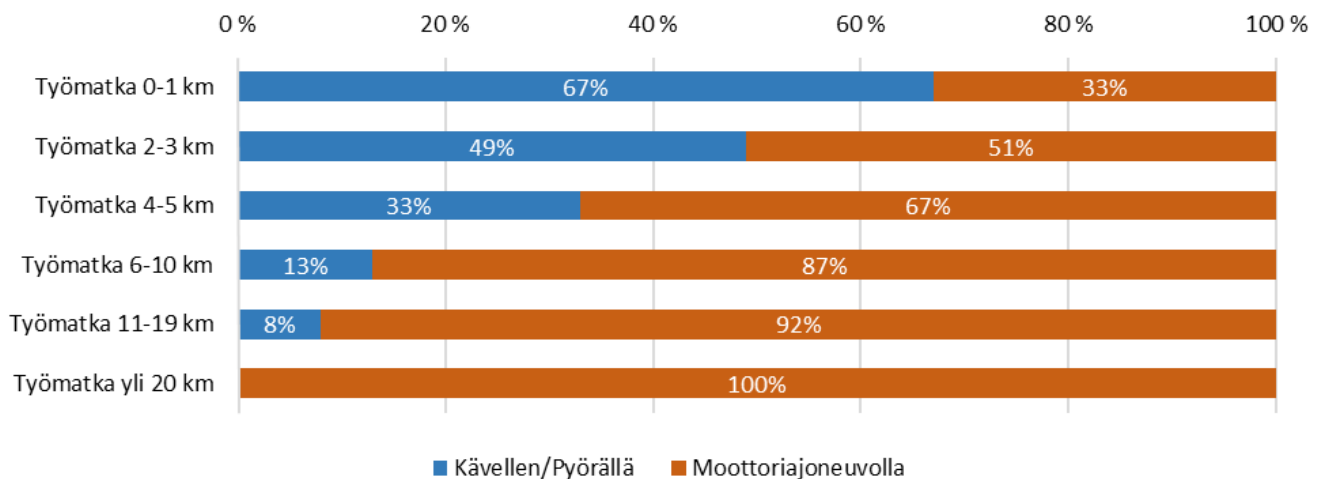
**TERVEYSLIIKUNTASUOSITUKSEN MUKAAN
AIKUISEN (18-64-VUOTIAAN) TULISI
HARRASTAA VIIKOSSA 2 T 30 MIN REIPASTA
TAI 1 T 15 MIN RASKASTA KESTÄVYYSLIIKUNTAA
SEKÄ VÄHINTÄÄN KAKSI KERTAA
LIHASKUNTOLIIKUNTAA.**

Pieksämäkeläiset liikkuvat työmatkansa pääsääntöisesti moottoriajoneuvolla, mutta kulkutapa on luonnollisesti yhteydessä työmatkan pituuteen. Enintään yhden kilometrin päässä asuvista noin kaksi kolmasosaa kulkee matkansa kävellen tai pyörällä, mutta kolmasosa näinkin lähellä asuvista valitsee mieluummin moottoriajoneuvon. 2-3 kilometrin työmatkoista puolet ja 4-5 kilometrin matkoista kaksi kolmasosaa kuljetaan moottoriajoneuvoilla. Naiset ovat hieman aktiivisempia työmatkaliikkuja kuin miehet, sillä he kävelevät töihin puolta useammin. Pyöräily on sen sijaan yhtä tavallista molemmilla sukupuolilla.

Yleisten edellytyksien tulee olla kunnossa työmatkaliikunnan mahdollistamiseksi. Eräs haastateltava kertoo pyöriteiden kunnan hankaloittavan talvisaikaan töihin pyöräilyä. Pyörätiet aurataan, mutta autoteiden auraus heittää lumet takaisin kevyen liikenteen väylille, mikä tekee pyöräilyä haastavaa eikä kannusta hyötyliikuntaan.



Työmatkan pituuden vaikutus työmatkaliikuntaan



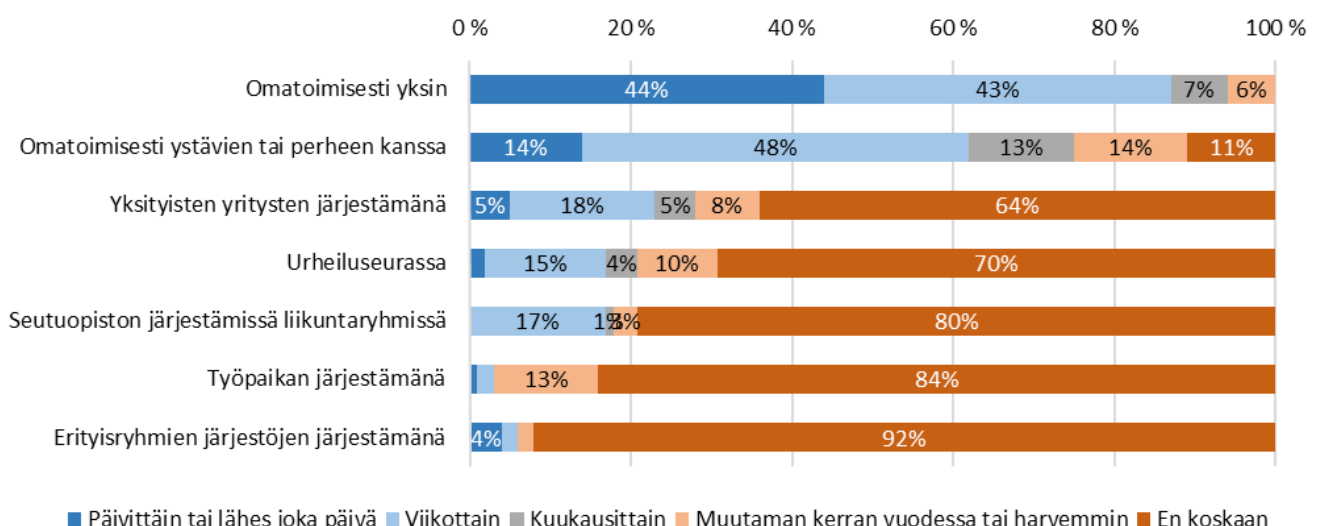
Pieksämäkeläiset liikkuvat tyypillisimmin omatoimisesti, sillä lähes 90 % vastaajista liikkuu viikoittain itsenäisesti ja yli 60 % perheen tai ystävien kanssa. Yksityiset yritykset tavoittavat kuukausitasolla neljäsosan ja urheiluseurat sekä seutuopisto viidesosan vastaajista. Työpaikat tai erityisryhmien järjestöt liikuttavat sen sijaan vain muutamia prosentteja vastaajista. Naiset liikkuvat useammin yksityisten yritysten ja seutuopiston ryhmissä kuin miehet ja vastaavasti miehille on hieman yleisempää omatoiminen liikunta.

Vastaajista noin 40 % ilmoittaa olevansa liikuntaseuran jäsen. Noin kymmenesosa vastaajista osallistui lisäksi liikuntaseurojen vapaaehtoistyöhön, johon käytettiin keskimäärin 8,5 tuntia kuukaudessa. Kansallisen liikuntatutkimuksen mukaan 14 % suomalaisista työikäisistä kuuluu liikuntaseuraan, joten pieksämäkeläisten liikuntakyselyyn vastasi poikkeuksellisen paljon liikuntaseurojen jäseniä. Eroa on analyysivaiheessa tasoitettu painotusmenetelmällä.

Kuntalaisilta kysyttiin myös, ovatko he tyytyväisiä Pieksämäellä toimivien liikuntaseurojen toimintaan. Liikuntaseurojen toimintaan ollaan pääosin tyytyväisiä, mutta 15 % ilmoittaa olevansa tyytymättömiä. Tyytymättömiä ollaan erityisesti tiettyjen harrastusmahdollisuuksien puuttumiseen sekä seurojen huonoon tiedottamiseen. Avoimet vastaukset esitetään liitteessä.

LIIKUNTASEUROJEN TOIMINTAAN OLLAAN PÄÄOSIN TYYTYVÄISIÄ, MUTTA 15 % ILMOITTAO OLEVANSA TYYTYMÄTTÖMIÄ. TYYTYMÄTTÖMIÄ OLLAAN ERITYISESTI TIETTYJEN HARRASTUSMAHDOLLISUUKSIEN PUUTTUMISEEN SEKÄ SEUROJEN HUONOON TIEDOTTAMISEEN.

Missä ryhmissä työikäiset liikkuvat?



SUOSITUIMMAT LIIKUNTAHARRASTUKSET

Naiset	Miehet
Kävelylenkki 75%	Kävelylenkkeily 50%
Kuntosaliharjoittelu 40%	Kuntosaliharjoittelu 38%
Uinti 36%	Pyöräily 31%
Pyöräily 30%	Hiihto 27%
Voimistelu 26%	Juoksulenkkeily 23%
Juoksulenkkeily 25%	Salibandy 17%
Hiihto 23%	Jalkapallo 17%
Jooga tai pilates 12%	Frisbeegolf 13%

Tulosten perusteella pieksämäkeläisten selvästi suosituin liikuntaharrastus on kävelylenkkeily. Naisista 75 % ja miehistä 50 % ilmoittaa harrastavansa kävelyä. Suosituimmat lajit ovat miehillä ja naisilla pitkälti samoja, mutta miehet pelaavat useammin salibandya, jalkapalloa ja frisbeegolfia. Naiset puolestaan uivat, voimistelevat ja harrastavat joogaa tai pilatesta. Harrastukset noudattelevat samaa linjaa valtakunnallisen liikuntatutkimuksen kanssa.

**NÄYTTÄISI SIIS SILTÄ, ETTÄ AINAKIN
HARRASTUSTARJONTAA LISÄÄMÄLLÄ
VOITAIISIIN SAADA YHÄ USEAMPI
PIEKSÄMÄKELÄINEN LIKKUMAAN.**

Vastaajilta tiedusteltiin, onko olemassa jokin liikuntaharrastus, jonka he haluaisivat aloittaa, mutta jota ei ole nykyisellään mahdollista harrastaa Pieksämäellä. Lähes 100 vastaaja jätti oman toiveensa. Erilaiset jumppat keräsivät eniten ehdotuksia ja niissä toivotaan erityisesti spinningiä ja joogaa tai pilatesta. Myös keilauksen, kiipeilyn ja erilaisten pallopelien kuten koripallon ja squashin aloittaminen kiinnostaa pieksämäkeläisiä. Avoimet vastaukset löytyvät kokonaisuudessaan liitteestä.

3.3.2 LIIKUNTA RAJOITTAVAT TEKIJÄT

Kyselyssä selvitettiin, miten paljon erilaiset sisäiset ja ulkoiset tekijät rajoittavat vastaajien liikkumista. Vastaajien liikunnan harrastamista rajoittavat merkittävimmin henkilökohtaisesti koetut syyt, joita ovat laiskuus, väsymys ja ajanpuute. Nämä rajoittavat vähintään joka toisen liikkumista ja naiset kokevat esteet vielä rajoittavampina. Ulkoisista esteistä harrastamista vaikeuttaa eniten sopivan liikuntaharrastuksen puute sekä naisilla liikuntapaikan sijainti ja miehillä liikuntapaikkojen puute. Liikunnallisesti passiiviset kuntalaiset kokevat esteet rajoittavampina.

Näyttäisi siis siltä, että ainakin harrastustarjontaa lisäämällä voitaisiin saada yhä useampi pieksämäkeläinen liikkumaan.

Haastateltavat pitävät liikuntapaikkojen saavutettavuutta keskustaajamassa erittäin hyvänä, mutta kylissä asuvien tilanne on haastava. Jäppilän ja Virtasalmen kylissä tilanne on liikuntapaikkojen osalta nykyisellään tyydyttävä, mutta pienemmissä kylissä rakennettuja liikuntaolosuhteita ei käytännössä ole. Uusien liikuntapaikkojen rakentamista haja-asutusalueilla ei nähdä kuitenkaan tarpeellisenä vaan pikemminkin tulisi pyrkiä turvaamaan kuljetuspalvelut keskusta-alueen liikuntapalveluihin. Kylien väestö vanhenee ja asukkaita muuttaa pois, joten ei ole taloudellisesti järkevää panostaa pienten kyläkeskusten liikuntaolosuhteisiin.

LIKKUMISTA VÄHINTÄÄN JOSSAIN MÄÄRIN RAJOITTAVAT SYYT

Naiset	Miehet
SISÄISET ESTEET	
Laiskuus ja saamattomuus 81%	Laiskuus ja saamattomuus 62%
Väsymys 77%	Ajanpuute 58%
Ajanpuute 66%	Väsymys 50%
ULKOISET ESTEET	
Sopivan liikuntaharrastuksen puute 41%	Sopivan liikuntapaikan puute 37%
Liikuntapaikkojen etäisyys 40%	Sopivan liikuntaharrastuksen puute 33%

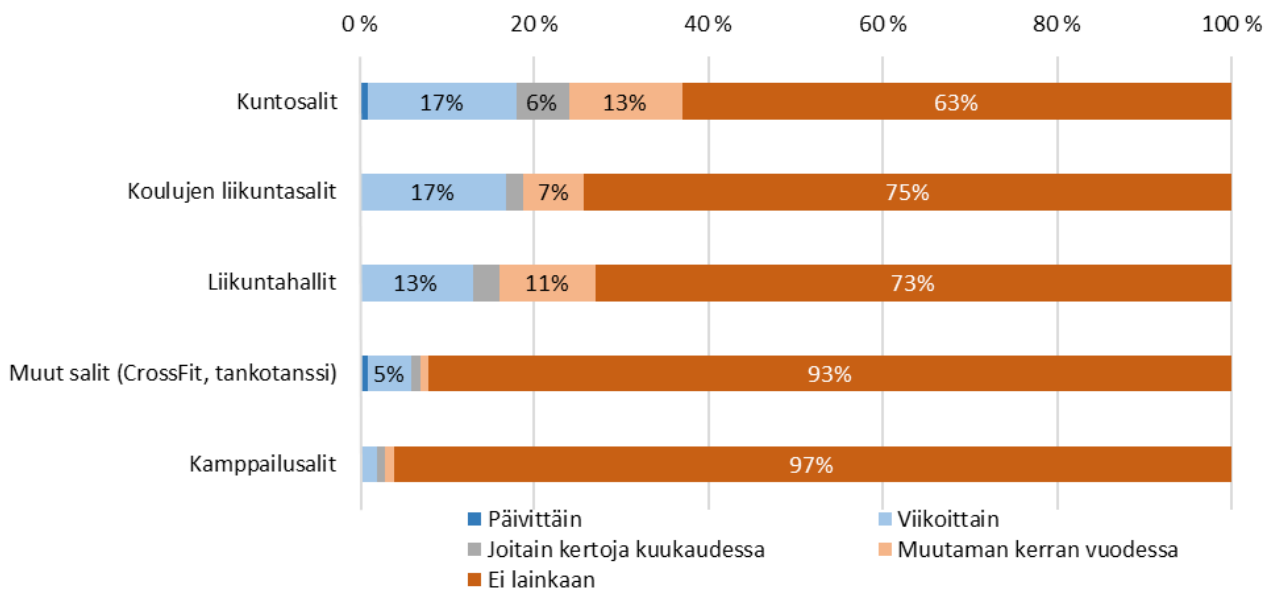
3.3.3 LIIKUNTAPAIKAT

Sisäliikuntapaikoista aktiivisimmin käytetään kuntosaleja. Kuntosalit sisältävät sekä kunnalliset (uimahalli, Virtasalmi ja Jäppilä) että yksityiset salit (No Body, Kunnan Keskus, Monofix). Hieman alle viidesosa vastaajista käyttää saleja joka viikko, mutta myös satunnaisia kuukausi- ja viikkotason käyttäjiä löytyy saman verran. Koulujen liikuntasalit ja liikuntahallit ovat seuraavaksi käytetyimmät sisäliikuntapaikat. CrossFit- salin ja tankotanssistudion sekä kamppailusalien käyttö on selvästi harvinaisempaa.

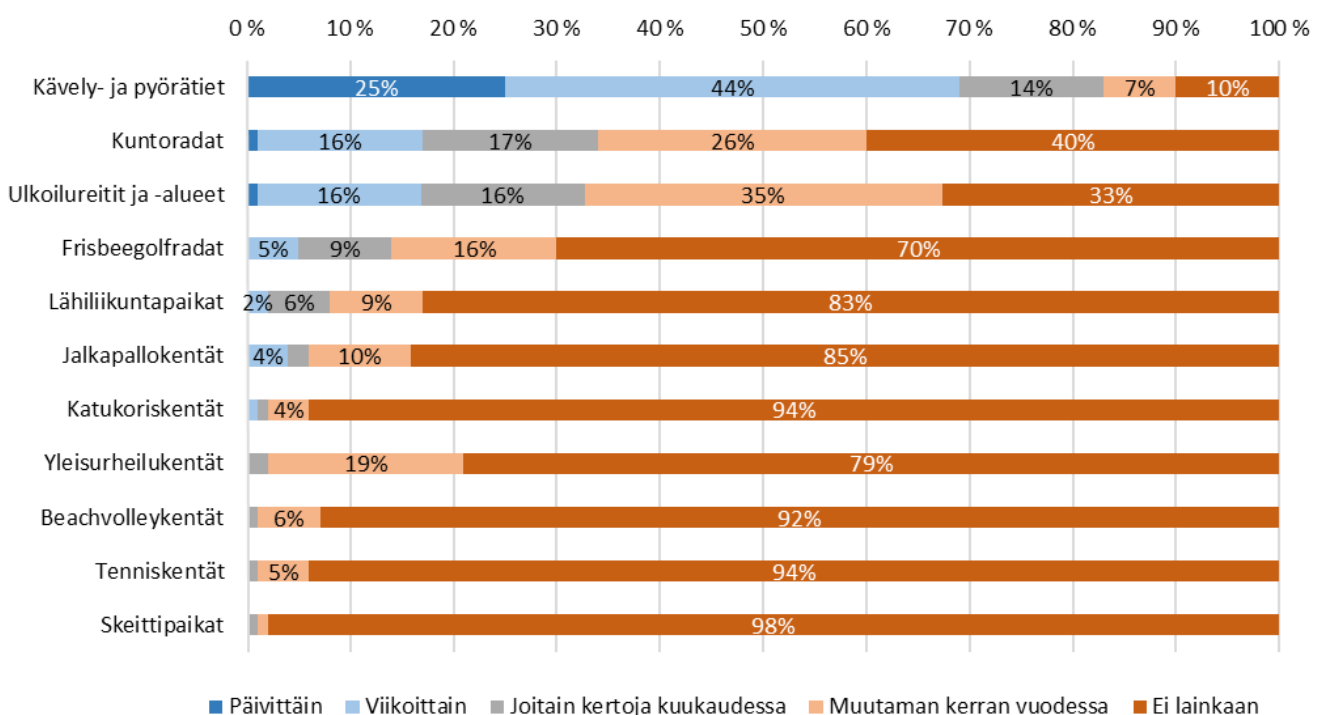
Ulkoliikuntapaikoista ylivoimaisesti eniten käytetään ke-

vyen liikenteen väyliä, jotka ovat kyselyn perusteella suosituin kaikista liikuntapaikoista Pieksämäellä. Neljäsosa vastaajista käyttää teitä liikkumiseen jopa päivittäin ja 44 % viikoittain. Seuraavaksi suosituimmat ulkoliikuntapaikat ovat myös osa reitistöä, sillä kuntosadat ja ulkoilureitit palvelevat vähintään kuukausittain hieman yli kolmasosaa vastaajista. Frisbeegolf ratojen käyttäjiä löytyy Pieksämäeltä suhteellisen paljon, sillä kolmasosa vastaajista käyttää niitä ainakin muutaman kerran vuodessa. Lähiliikuntapaikkojen käyttö on jo selvästi vähäisempää, mutta lapsiperheissä niitä hyödynnetään aktiivisemmin. Erilaiset kentät eivät sen sijaan juurikaan liikuta vastaajia lukuun ottamatta yleisurheilu- ja jalkapallokenttiä, joita noin 15-20 % vastaajista käyttää vuosittain.

Sisäliikuntapaikat



Ulkoliikuntapaikat



Hiihtoladut ovat aktiivisimmin käytetty talviliikunta- paikka. Neljäsosa vastaajista käyttää latuja viikoittain ja 60 % vähintään vuosittain. Luistelukenttiä aktiivises- ti käyttävien joukko ei ole suuri. Vuositasolla vastaajista 40 % on kuitenkin käyttänyt luistelukenttää vähintään kerran. Jäähalli ei sen sijaan juurikaan liikuta työikäisiä.

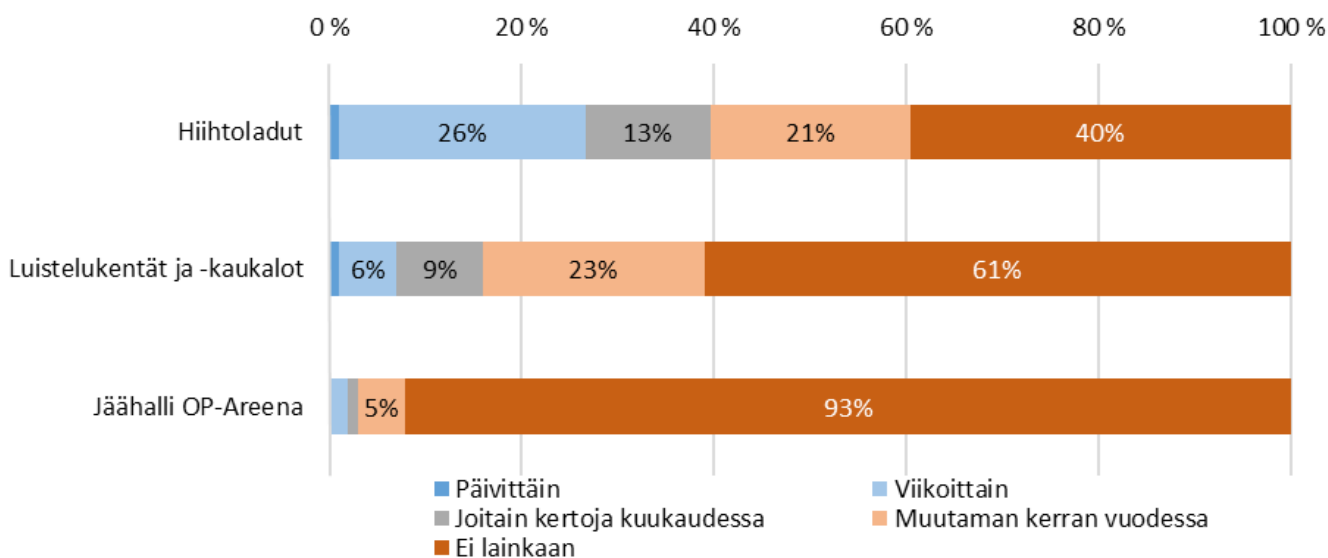
Vesiliikuntapaikoista tiedusteltiin uimahallin ja ui- marantojen käyttöä. Molempia käytetään vuositasolla ahkerasti, sillä vastaajista yli 60 % käyttää vesiliikun- tapaikkoja ainakin muutaman kerran vuodessa. Uima- hallia käyttää viikoittain 16 % ja uimarantoja 7 % vas- taajista.

Muita liikuntapaikkoja ei Pieksämäellä aktiivisesti käy- tetä lukuun ottamatta ampumaratoja, joilla on muuta- mia viikoittaisia käyttäjiä. Muiden erikoisliikuntapaik- kojen käyttö on vastaajien keskuudessa harvinaista.

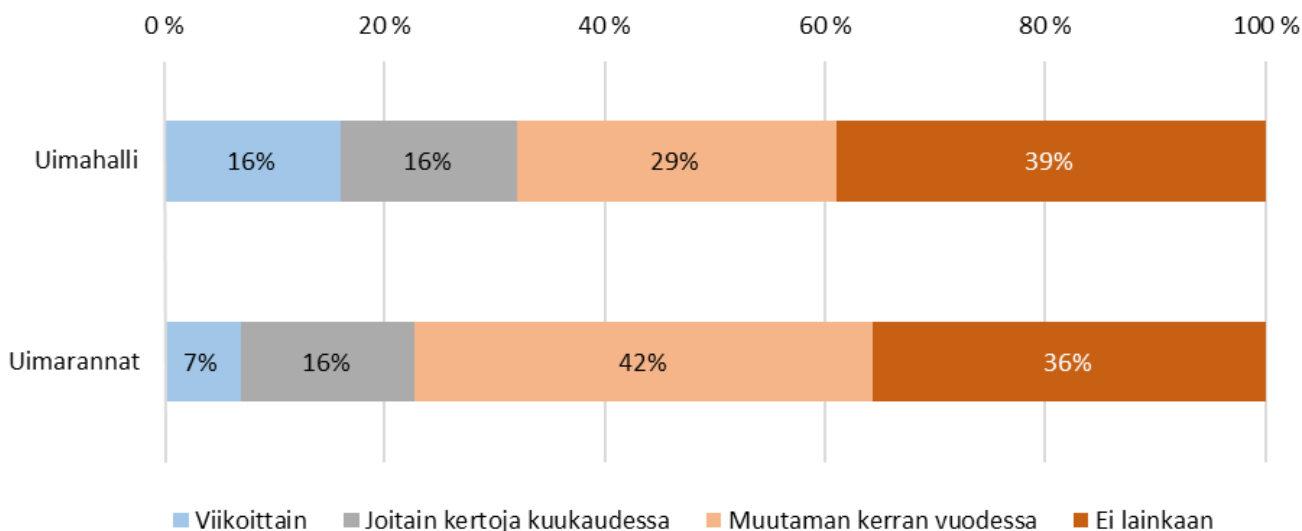
VIIKOITTAISEN KÄYTÖN PERUSTEELLA PIEKSÄMÄEN SEITSEMÄN KÄYTETTYINTÄ LIIKUNTAPAIKKAA AIKUISVÄESTÖN KESKUUDESSA OVAT SEURAAVAT:

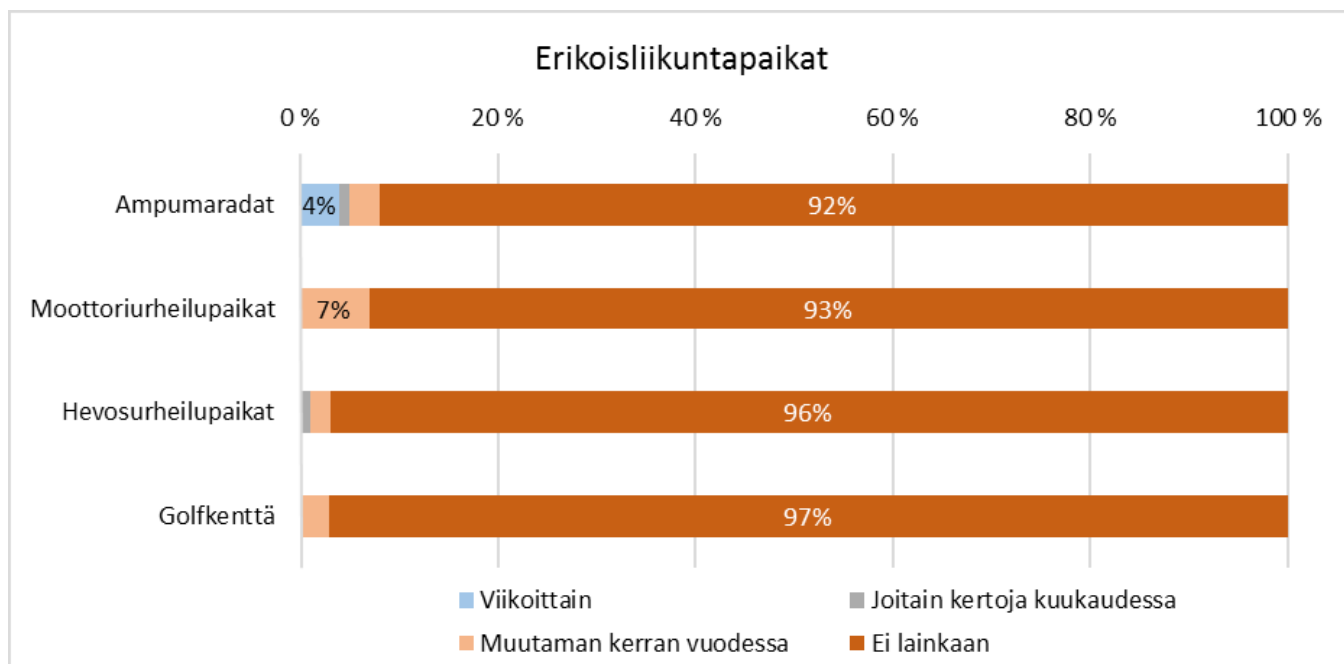
1. KÄVELY- JA PYÖRÄTIET (69 %)
2. HIIHTOLADUT (27 %)
3. KUNTOSALIT (18 %)
4. KOULUJEN LIIKUNTASALIT (17 %)
5. KUNTORADAT (17%)
6. ULKOILUREITIT JA -ALUEET (17 %)
7. UIMAHALLI (16 %)

Talviliikuntapaikat



Vesiliikuntapaikat





3.3.4 TYYTYVÄISYYS PIEKSÄMÄEN LIIKUNTAEDELLYTYKSIIN

Pieksämäen liikuntaedellytyksiin ollaan pääosin hyvin tyytyväisiä. Suurin osa (90 %) vastaajista on erittäin tai melko tyytyväisiä sekä kaupungin että yksityisten toimijoiden ja pieksämäkeläisten urheiluseurojen palveluihin ja paikkoihin.

Vastaajia pyydettiin yleisten edellytysten lisäksi arvioimaan tyytyväisyyttä eri liikuntapaikkoihin kouluarvosanoilla asteikolla 4-10. Jokaisen liikuntapaikan kohdalla oli joukko vastaajia, jotka eivät osanneet sanoa mielipidettään. Seuraavalla sivulla oleva kuvio esittää arvosanan antaneiden osuuksia eli ”en osaa sanoa”-arviot on poistettu tästä tuloksesta.

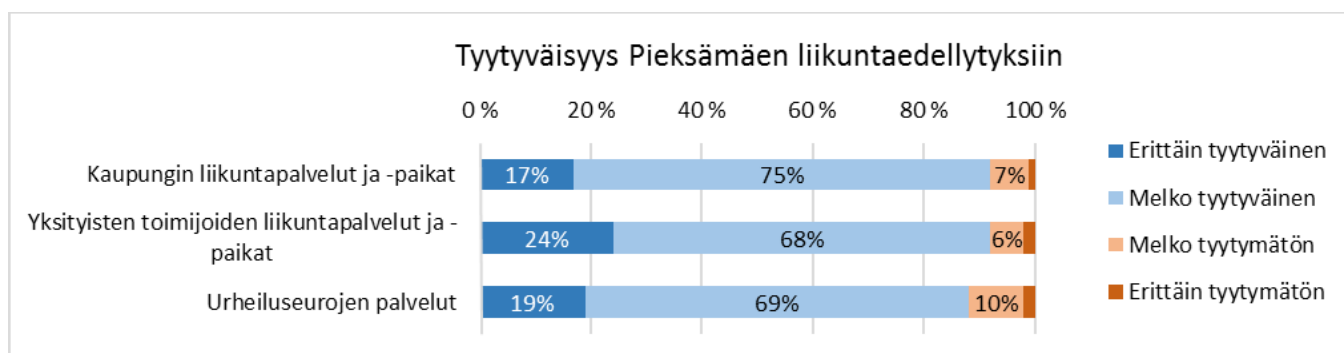
Liikuntapaikoista selvästi tyytyväisimpiä ollaan Hiekanpään tekonurmeen. Puolet vastaajista pitää tekonurmea erittäin hyvänä ja vain kymmenesosa antaa huonon arvosanan. Myös uimahalli, lähiliikuntapaikat, hiihtoladut ja jäähalli keräävät vastaajilta kiitosta. Liikuntapaikoista tyytymättömiä ollaan kivituhka- ja jääkenttiin sekä Urheilutaloon ja Kontiupuiston liikuntahalliin. Näiden osalta tyytymättömien osuus on yli puolet vastaajista.

Esiin täytyy nostaa myös kevyen liikenteen väylät, jotka ovat saaneet viidenneksi huonoimmat arviot. Puolet

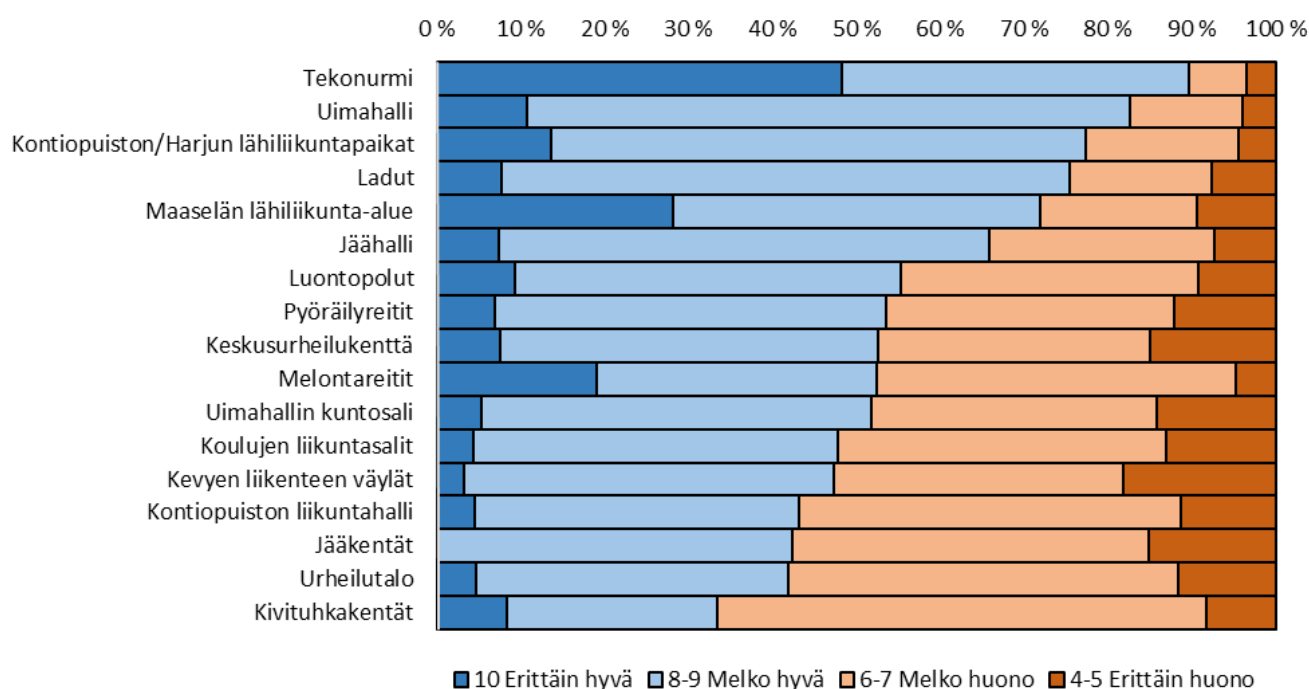
vastaajista antaa kävely- ja pyöräteille huonon arvosanan ja erittäin huonon arvosanan lähes viidesosa vastaajista. Kevyen liikenteen väylien ollessa asukkaiden tärkein liikuntapaikka, tyytymättömien määrä on merkittävä. Aktiivisesti käytetyistä paikoista myös koulujen liikuntasaleihin ollaan useammin tyytymättömiä kuin tyytyväisiä.

LIIKUNTAPAIKKAVERKOSTO NÄHDÄÄN ERITTÄIN KATTAVAKSI KUNNAAN KOKOON NÄHDEN.

Haastatellut virkamiehet ovat poikkeuksetta hyvin tyytyväisiä Pieksämäen liikuntaolosuhteisiin. Liikuntapaikkaverkosto nähdään erittäin kattavaksi kuntaan kokoon nähden ja liikuntaolosuhteiden kehittämisessä tulisikin määrän sijaan keskittyä laadun parantamiseen. Virkamiehet olivat tyytyväisiä erityisesti lähiliikuntapaikkoihin, uimahalliin ja luontoliikuntamahdollisuuksiin. Erään virkamiehen mukaan nykyiset liikuntapaikat ovat hyvässä kunnossa lukuun ottamatta urheilutaloa, jossa on puutteita varastotilojen ja pukutilojen suhteen. Myös muut haastateltavat nostivat esiin urheilutalon riittämättömät tilat, mutta myös sen korkean käyttöasteen.



Tyytyväisyys kouluarvosanoilla 4-10



3.3.5 PIEKSÄMÄEN LIIKUNTAEDELLYTYSTEN KEHITTÄMINEN

Tässä luvussa tarkastellaan Pieksämäen liikuntamahdollisuuksista tiedottamista, uusien liikuntapalvelujen ja -paikkojen kysyntää sekä erilaisten liikunnan kehittämiskohteiden tärkeyttä työikäisten näkökulmasta.

Kyselyssä vastaajilta selvitettiin, mitä kautta he ovat saaneet tietoa Pieksämäen kaupungin liikuntamahdollisuuksista, ja mitä kautta tieto saavuttaisi heidät jatkossa parhaiten.

Enemmistö (56 %) vastaajista on saanut tietoa tuttaviansa kautta, mutta myös lehtien välittämä tieto ja Sport Pieksämäki -nettisivut ovat tavoittaneet vastaajat hyvin. Naiset ovat löytäneet Sport Pieksämä-

ki -verkkosivuston ja Facebook -sivun sekä löytäneet lehdestä tietoa miehiä useammin. Miehet on tavoitettu parhaiten kavereilta tai perheenjäseniltä saadun tiedon kautta.

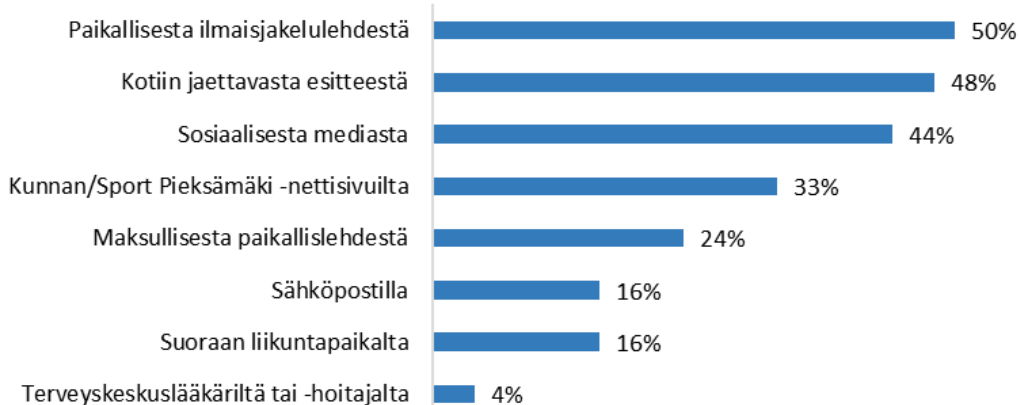
Tietoa haluttaisiin saada mieluiten paikallisesta ilmaisjakelulehdestä tai kotiin jaettavasta liikuntapalveluiden esitteestä. Myös sosiaalinen media tavoitaisi lähes puolet vastaajista.

Huonoimmiksi tiedotusvälineiksi osoittautuivat sähköposti, suoraan liikuntapaikalta saatava tieto sekä terveyskeskuslääkärin/-hoitajan välittämä informaatio. On pidettävä mielessä, että kyselyn vastaajina toimivat pääasiassa liikunnallisesti aktiiviset kuntalaiset eli liikkumattomat saattaisi tavoittaa paremmin jokin muu kanava.

Mistä olet saanut tietoa?



Mitä kautta tieto saavuttaisi parhaiten?



Asukaskyselyyn vastaajat saivat kertoa, mitä uusia liikuntapalveluita ja -paikkoja he haluaisivat Pieksämäelle. Valmiista Pieksämäen liikuntapalveluiden tekemästä listauksesta sai valita kolme tärkeintä pitämäänsä vaihtoehtoa.

Kaksi tärkeintä pidettyä palvelua ovat liikunnan lisääminen työpaikoille sekä vapaat salivuorot omaehtoiseen liikkumiseen, jotka yli 40 % vastaajista nosti kolmen kiinnostavimman palvelun joukkoon. Lisää liikuntaa työpaikoille toivovat varsinkin miehet, yli 40-vuotiaat ja haja-asutusalueilla asuvat. Vapaat salivuorot kiinnostivat yhtäläisesti molempia sukupuolia, mutta myös alle 40-vuotiaita ja keskustaaajamassa asuvia.

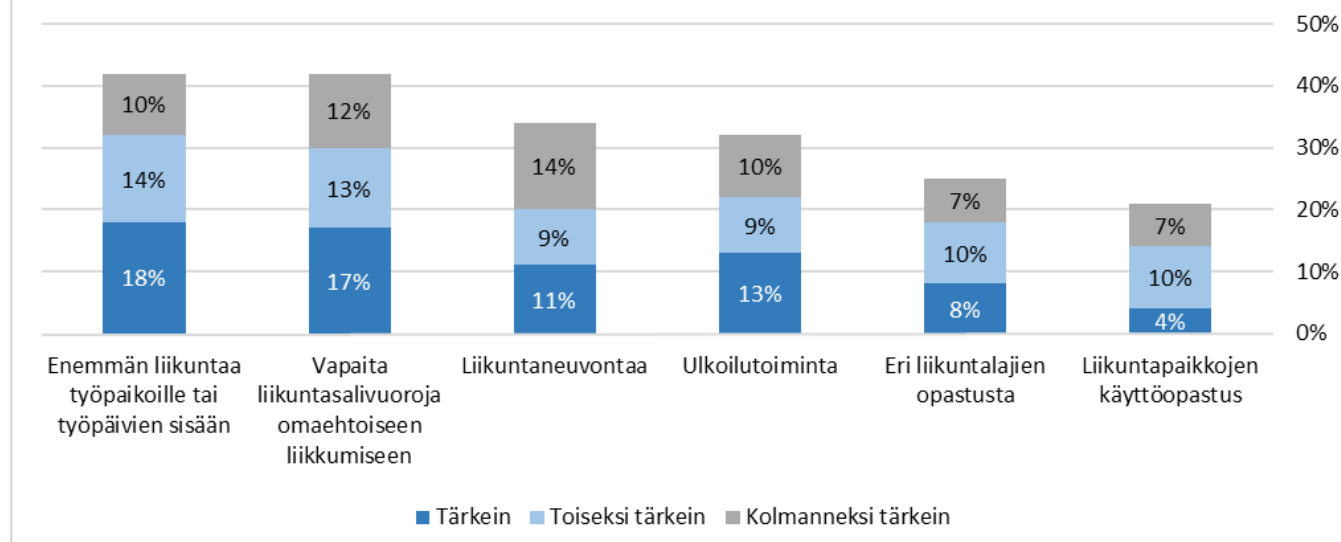
Kolmanneksi kiinnostavimpana palveluna pidetään liikuntaneuvontapalveluja eli yksilöllistä opastusta ja kannustusta aloittelijoille, mitä voidaan pitää yllättävänä, kun kyselyyn vastasi pääasiassa liikunnallisesti aktiivisia kuntalaisia. Liikuntaneuvonta kiinnostaa kuitenkin eniten sitä kymmenesosaa vastaajista, jotka eivät täytenä liikuntasuosituksia. Näistä liikunnallisesti passiivisista joka toinen toivoo neuvontapalveluiden

lisäämistä. Neljänneksi kiinnostavin palvelu on ulkoilutoiminta (hiihto-, kävely- ja hölkkäryhmät), mikä kiinnostaa reilua kolmasosaa vastaajista. Lisäksi viidesosa vastaajista haluaisi opastusta eri liikuntalajien opeteluun sekä liikuntapaikkojen käyttöön. Kuuden kiinnostavimman palvelun ulkopuolelta miehet toivovat lisäksi voimaharjoittelu- ja yleisliikuntaryhmiä, ja naiset puolestaan tanssi- ja vesiliikuntaryhmiä.

KAKSI TÄRKEIMPÄNÄ PIDETTYÄ PALVELUA OVAT LIIKUNNAN LISÄÄMINEN TYÖPAIKOILLE SEKÄ VAPAAT SALIVUOROT OMAEHTOISEEN LIKKUMISEEN

Liikuntapaikoista pieksämäkeläiset kaipaavat eniten parempia kevyen liikenteen väyliä, uusia kuntopolkuja/nykyisten kunnostamista sekä keilahallia. Noin 40 % vastaajista nostaa edellä mainitut paikat kolmen tärkeimmän joukkoon. Lisäksi 20-25 % vastaajista toivoo uima-

Mahdollisesti toteutettavista palveluista tärkeimmät



halliin kylpyläelementtejä sekä kuntosalin laajennusta, maastopyöräilyreittejä ja puistoluisteluradan laajennusta

Miehet toivovat kevyen liikenteen parannusten lisäksi erityisesti maastopyöräilyreittejä. Naisia sen sijaan kiinnostaa eniten keilahalli ja miesten toivomuslistasta poiketen myös uimahallin parannukset (kylpyläelementit, kuntosali). Pieksämäen keskustaajamassa asuvat haluavat kaupunkiin etenkin keilahallia, kun taas haja-asutusalueella asuvat toivovat panostusta luontopolkuihin ja polkujuoksureitteihin. Keilahallia pitävät tärkeimpänä alle 40-vuotiaat, pienituloiset, lapsiperheet ja liikunnallisesti inaktiiviset. Liikunnallisesti inaktiivisia kiinnostaa keilahallin lisäksi uimahallin kylpyläelementit ja kuntosalin laajennus. Yli 40-vuotiaat toivovat sen sijaan luontopolkujen uusimista ja parempia kevyen liikenteen väyliä ja suurituloiset urheilutalon peruskorjausta.

Urheilutalon peruskorjaus/laajennus ei noussut kyselyssä tärkeimpien uudistusten joukkoon, vaikka virkamieshaastatteluissa sen kunnostamista korostettiin. Haastatteluiden mukaan tulevaisuudessa liikuntapaikkojen isoin kehittämishanke koskee urheilutalon remonttia/laajennusta, joka on suunniteltu toteutettavaksi urheilutalon ja jäähallin mahdollisen yhtiöittämisen yhteydessä vuoteen 2020 mennessä. Urheilutalon korjausta tullaan perustelemaan muun muassa uuden yläkoulun liikuntatilojen tarpeella.

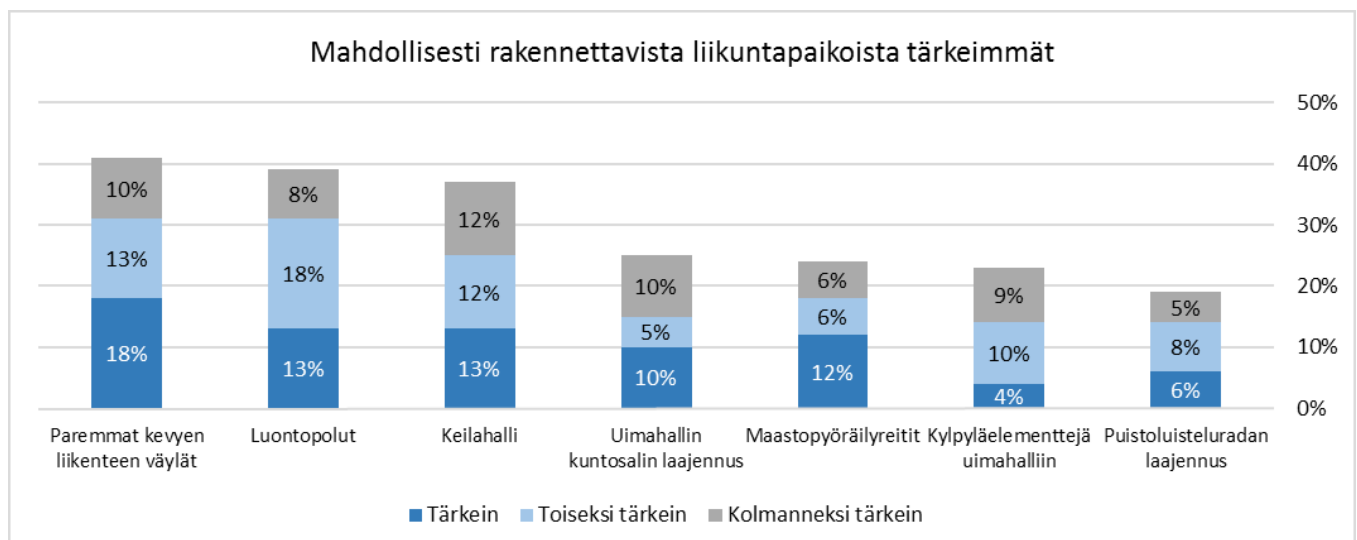
Haastatteluissa keskusteltiin myös muista liikuntapaikkoihin liittyvistä epäkohdista, jotka kaipaivat kehittämistä. Pieksämäellä on talvikaudella paljon jäädytettyjä kenttiä, joiden kunnossapito on työlästä. Erään haastateltavan mukaan osasta kenttiä voitaisiin hoitaa tehokkaammin. Myös yleisurheilukenttä on yhden haastateltavan mukaan ehostuksen tarpeessa, mutta koska lajin harrastajia on vähän, kunnostus ei ole välttämätöntä. Talvisaikaan jalkapalloilijoita palvelee yksityisomistuksessa oleva hiekkapohjainen ”kurkkuhalli”, jonka sisäilmaongelma ja pieni koko (20x15m) rajoittavat hallin käyttöä. Sisäilmaongelmista valitettiin myös Hiekanpään koulun Keskuskadun toimipisteen liikuntasalin osalta. Jäähallin

osalta kehitettävänä nähtiin käyttöasteen nostaminen.

LIIKUNTAPAIKKOIHIN LIITTYEN KUNTALAISET ARVOTTAVAT SELVÄSTI TÄRKEIMMiksi KEHITTÄMISKOhteiksi LIIKUNTAPAikkojen KUNNOSSAPIDON LISÄÄMISEN SEKÄ LIIKUNTAPAikkojen PERUSKORJAAMISEN.

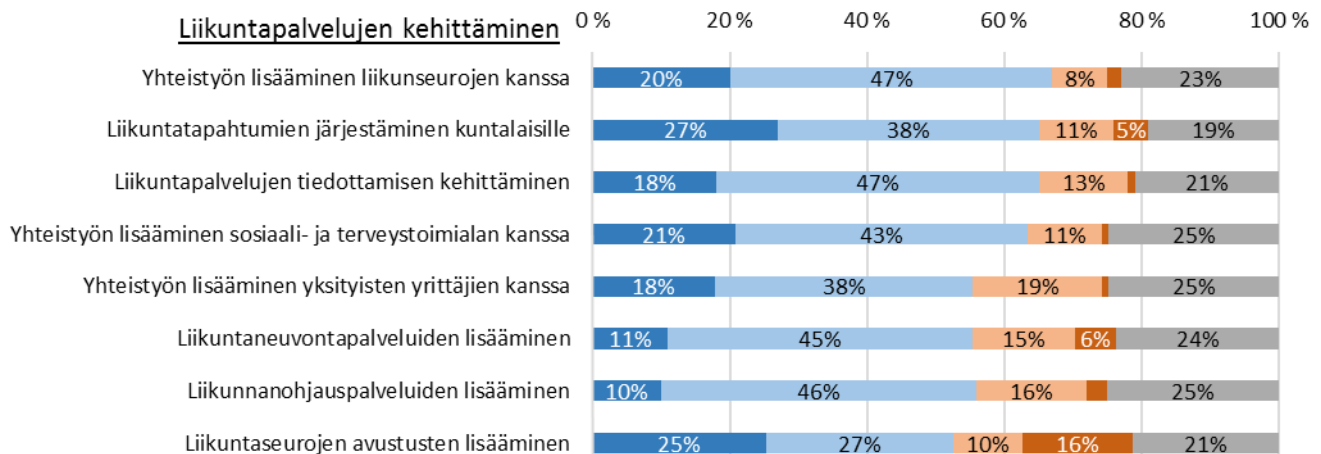
Liikuntapalveluiden välillä ei ole suuria eroja sen suhteen, mitä kohteita pidetään kehittämisen arvoisina. Tärkeimmäksi kehittämiskohteeksi nousee yhteistyön lisääminen liikuntaseurojen kanssa, jota pitää tärkeänä tai melko tärkeänä lähes 70 % vastaajista. Muita tärkeitä kehittämiskohteita ovat liikuntatapahtumien järjestäminen kuntalaisille, palveluista tiedottaminen sekä yhteistyön lisääminen sosiaali- ja terveystoimialan kanssa. Merkille pantavaa on, että neljäsosa vastaajista pitää liikuntaseurojen avustamista erittäin tärkeänä, mutta tämä heijastelee luultavasti kyselyyn vastanneiden liikuntaseurojen jäsenten suurta määrää. Naisten ja miesten välillä ei ole suuria eroja kehittämiskohteiden arvotuksen suhteen, mutta naiset kokevat hieman tärkeämmäksi liikunnanohjauspalveluiden lisäämisen.

Liikuntapaikkoihin liittyen kuntalaiset arvottavat selvästi tärkeimmiksi kehittämiskohteiksi liikuntapaikkojen kunnossapidon lisäämisen sekä liikuntapaikkojen peruskorjaamisen. Yli 80 % vastaajista kokee nämä kehittämiskohteet vähintään melko tärkeiksi. Uusien liikuntapaikkojen rakentamista ei sen sijaan pidetä yhtä tärkeänä, vaan se herättää jopa kielteistä suhtautumista erityisesti naisten keskuudessa. Osa vastaajista pitää lähiliikuntapaikkojen rakentamista toisarvoisena, mikä saattaa johtua siitä, että asukkaat kokevat nykyisen lähiliikuntapaikkaverkoston riittävänä. Vähiten tärkeäksi kehittämiskohteeksi osoittautui huippu-urheilua palvelevien liikuntapaikkojen kehittäminen.

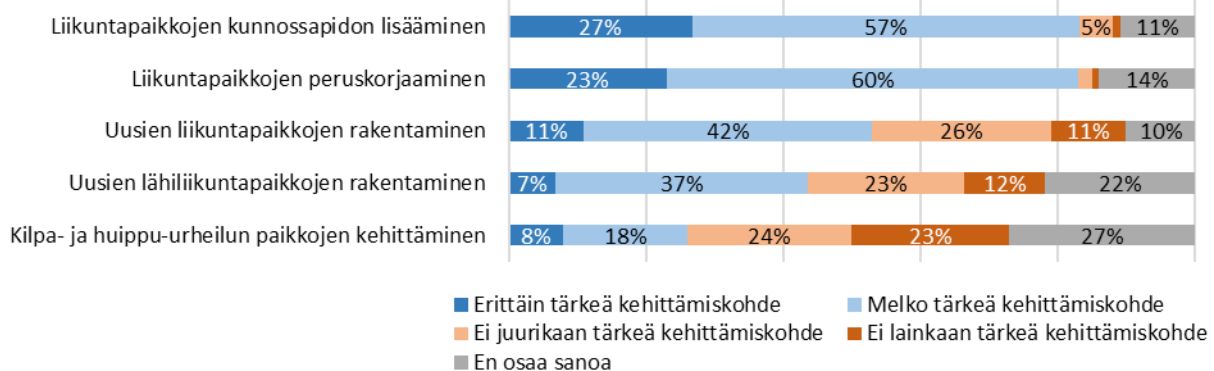


Miten tärkeänä pidät seuraavia liikuntapalveluiden kehittämiskohteita?

Liikuntapalvelujen kehittäminen



Liikuntapaikkojen kehittäminen



■ Erittäin tärkeä kehittämiskohde ■ Melko tärkeä kehittämiskohde
■ Ei juurikaan tärkeä kehittämiskohde ■ Ei lainkaan tärkeä kehittämiskohde
■ En osaa sanoa

Kyselyn lopuksi vastaajat saivat kirjoittaa vapaasti kehittämisehdotuksia Pieksämäen liikuntapalveluihin ja -paikkoihin liittyen. Kuntalaisilta saatiin yhteensä 140 kehitysideaa, joista suurin osa liittyy tiettyyn liikuntapaikkaan, mutta myös erilaisia liikuntapalveluita, tasavertaisia liikuntamahdollisuuksia ja yhteistyötä koskevia ehdotuksia saatiin. Avoimet vastaukset löytyvät liitteestä.

3.4 IKÄÄNTYNEET

Seniorikyselyyn vastasi yhteensä 89 yli 65-vuotiaasta pieksämäkeläistä. Kyselyyn vastanneista suurin osa (n. 75 %) on naisia ja yli puolet alle 70-vuotiaita. Sukupuolten ja ikäluokkien välisten erojen ollessa suuria, tuloksia jouduttiin painottamaan, jotta ne vastaavat paremmin todellista tilannetta.

Tyypillinen vastaaja on avio-/avoliitossa ja asuu Pieksämäen taajaman tai Naarajärven alueella omassa kodissaan. Suurin osa on eläkkeellä ja vuositulot ovat 10 000 – 30 000 € välillä. Pääosa vastaajista on käynyt ainoastaan kansakoulun tai saanut opistotason koulutuksen. Terveystietojen perusteella keskimääräinen vastaaja on lievästi ylipainoinen ja kolmasosalla oli jokin sairaus tai vamma, joka vaikeuttaa liikunnan harrastamista. Enemmistö vastaajista ei tupakoinut.

3.4.1 LIIKUNTATOTTUMUKSET

Terveysliikuntasuosituksen mukaan yli 65-vuotiaan tulisi harrastaa viikossa 2 t 30 min reipasta tai 1 t 15 min raskasta kestävyysliikuntaa sekä vähintään 2 kertaa lihaskuntoliikuntaa. Seniorikyselyssä selvitettiin, kuinka paljon ikääntyneet käyttävät viikossa aikaa erityyppisiin liikuntamuotoihin kuten kevyeen ja raskaaseen kestävyysliikuntaan jne. Vastausten pohjalta laskettiin, kuinka hyvin pieksämäkeläiset seniorit täyttävät terveysliikuntasuositukset.

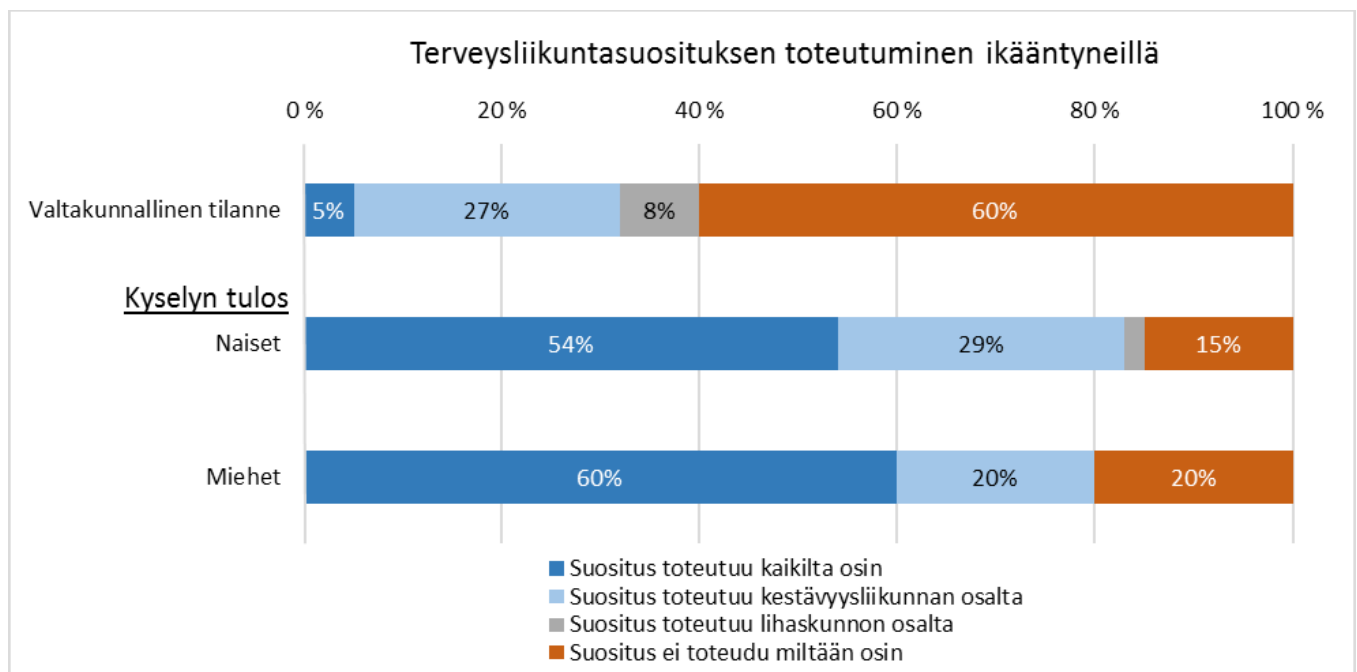
Tulosten perusteella vastaajiksi on valikoitunut liikunnallisesti poikkeuksellisen aktiivisia ikääntyneitä tai vaihtoehtoisesti vastaajat ovat yliarvioineet liikunnalli-

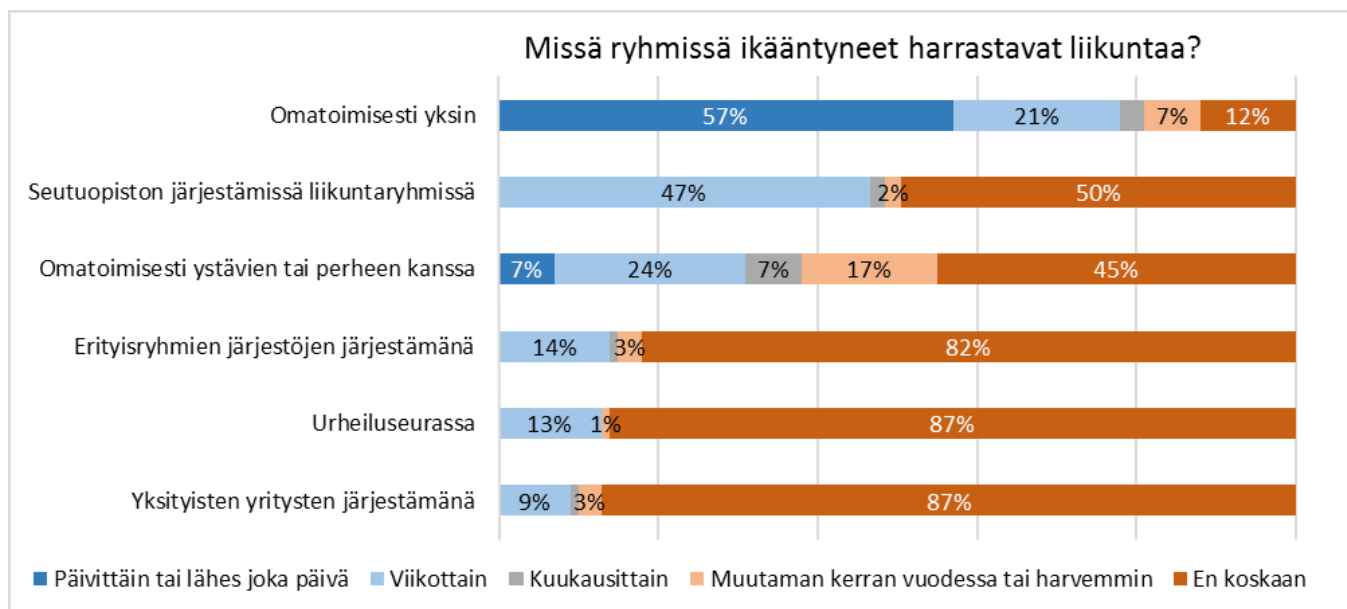
sen aktiivisuutensa, sillä valtakunnallinen tilanne poikkeaa huomattavasti kyselyn tuloksista. Kyselyyn vastanneista yli puolet täyttää terveysliikunnan suositukset kaikilta osin, kun kansallisen tutkimuksen mukaan vain 5 %. Todellisuudessa Pieksämäen tilanne muistuttanee enemmän valtakunnallista tulosta, jossa 60 % ikääntyneistä ei liiku millään osa-alueella terveystensä kannalta riittävästi.

IKÄÄNTYNEILLE SUUNNATTUJEN LIIKUNTAPALVELUJEN KIRJO ON HAASTATELUJEN MUKAAN PIEKSÄMÄELLÄ LAAJA,

Ikääntyneille suunnattujen liikuntapalvelujen kirjo on haastattelujen mukaan Pieksämäellä laaja, sillä liikuttajia löytyy yhdistyksistä yksityisiin palveluntarjoajiin. Pieksämäen erityisliikunnan piirissä eli seutuopiston liikuntaryhmissä liikkuu yli 400 henkilöä ja haastatteluiden perusteella tulijoita olisi enemmänkin ja ryhmiä tarvittaisiin lisää. Ikääntyvien määrän kasvaessa paine ryhmien lisäämiselle on yhä suurempi. Ikääntyneet ja vammaiset liikkuvat nykyisellään samoissa ryhmissä, mutta liikuntavammaisille tarvittaisiin omia ryhmiä.

Kyselyn perusteella ikääntyneet harrastavat liikuntaa useimmiten itsenäisesti, sillä lähes 60 % liikkuu omatoimisesti yksin jopa päivittäin. Kyselyn perusteella seutuopiston ryhmät liikuttavat vastaajia seuraavaksi eniten, mikä heijastelee osittain paperisten kyselylomakkeiden jakoa seutuopiston ryhmiin osallistuville. Ystävien/perheen kanssa harrastaa liikuntaa viikoittain kolmasosa vastaajista, kun taas urheiluseurojen ja yritysten piirissä liikkuu enää kymmenesosa. Liikunnan harrastaminen on yhteydessä sukupuoleen, sillä ikänaiset liikkuvat useammin seutuopiston ja erityisryhmien järjestöjen liikuntaryhmissä ja miehet sitä vastoin urheiluseuroissa.





IKÄÄNTYNEIDEN SUOSITUIN LIIKUNTA-HARRASTUS ON KÄVELYLENKEILY.

Ikääntyneistä 15 % vastasi kuuluvansa seuraan. 15 % osallistuu myös vapaaehtoistyöhön, jota tehdään keskimäärin 6,5 tuntia kuukaudessa. Vastaajat ovat pääosin tyytyväisiä seurojen toimintaan.

Ikääntyneiden suosituin liikuntaharrastus on kävelylenkkeily, jota harrastaa keskimäärin puolet vastaajista. Voimistelu, uinti ja sauvakävely liikuttavat noin kolmasosaa naisvastaajista ja pyöräily ja hiihto kolmasosaa miesvastaajista. Kuntosalilla käy vajaa viidesosa kaikista ikääntyneistä.

Senioreilta tiedusteltiin lisäksi, onko olemassa jokin liikuntaharrastus, jonka he haluaisivat aloittaa, mutta mitä ei ole nykyisellään mahdollista harrastaa. Yhdeksän vastaaja listasi lajeja, joita olivat muun muassa jousiammunta, keilaus ja senioritanssi. Kaikki avoimet

SUOSITUIMMAT LIIKUNTAHARRASTUKSET	
Naiset	Miehet
Kävelylenkki 47%	Kävelylenkkeily 63%
Voimistelu 36%	Pyöräily 31%
Uinti 31%	Hiihto 29%
Sauvakävely 29%	Sauvakävely 17%
Kuntosaliharjoittelu 18%	Kuntosaliharjoittelu 17%
Pyöräily 11%	Uinti 14%
Hiihto 11%	Lentopallo 14%

vastaukset on esitelty liitteessä.

3.4.2 LIIKUNTA RAJOITTAVAT TEKIJÄT

Ikääntyneiden liikunnan harrastamista vaikeuttaa eniten laiskuus ja saamattomuus sekä ikääntymisen myötä tulevat terveydelliset syyt. Erityisesti naiset kokevat terveydentilansa rajoittavana, sillä yli puolet arvioi sen estävän ainakin jossain määrin liikkumista. Kolmanneksi merkittävin rajoite on naisilla väsymys ja miehillä vähäinen kiinnostus liikuntaa kohtaan. Ulkoiset esteet eivät rajoita samassa määrin senioreiden liikkumista kuin sisäiset. Ulkoisista syistä naisilla nousee merkittävimmäksi liikuntapaikkojen etäisyys, mikä kielii kuljetusongelmista. Miehiä sen sijaan rajoittaa eniten liikuntapaikkojen aukioloajat, joita ei koeta itselle sopiviksi tai riittäviksi.

Myös virkamiesten haastatteluissa ikääntyneiden liikunnan suurimpina esteinä pidettiin sairauksia, ohjattujen ryhmien puutetta lähellä kotia ja kyytipalvelujen puutetta. Terveydellisiä esteitä on pyritty purkamaan apuvälinelainaamalla, josta voi lainata rollaattoreita ja erilaisia tukia, jotka mahdollistavat liikkumisen. Kaikki yli 65-vuotiaat saavat myös liukuesteet kenkiin, mikä helpottaa talviajan liikkumista.

**IKÄÄNTYNEIDEN LIIKUNNAN HARRASTAMISTA
VAIKEUTTA ENITEN LAISKUUS JA
SAAMATTOMUUS SEKÄ IKÄÄNTYMISEN MYÖTÄ
TULEVAT TERVEYDELLISET SYYT.**

LIIKKUMISTA VÄHINTÄÄN JOSSAIN MÄÄRIN RAJOITTAVAT SYYT	
Naiset	Miehet
SISÄISET ESTEET	
Terveydelliset syyt 53% Laiskuus ja saamattomuus 40% Väsymys 37%	Laiskuus ja saamattomuus 49% Terveydelliset syyt 26% Vähäinen kiinnostus 26%
ULKOISET ESTEET	
Liikuntapaikkojen etäisyys 22% Sopivan liikuntaharrastuksen puute 17%	Liikuntapaikkojen aukioloajat 26% Liikuntapaikkojen esteellisyys 26%

3.4.3 LIIKUNTAPAIKAT

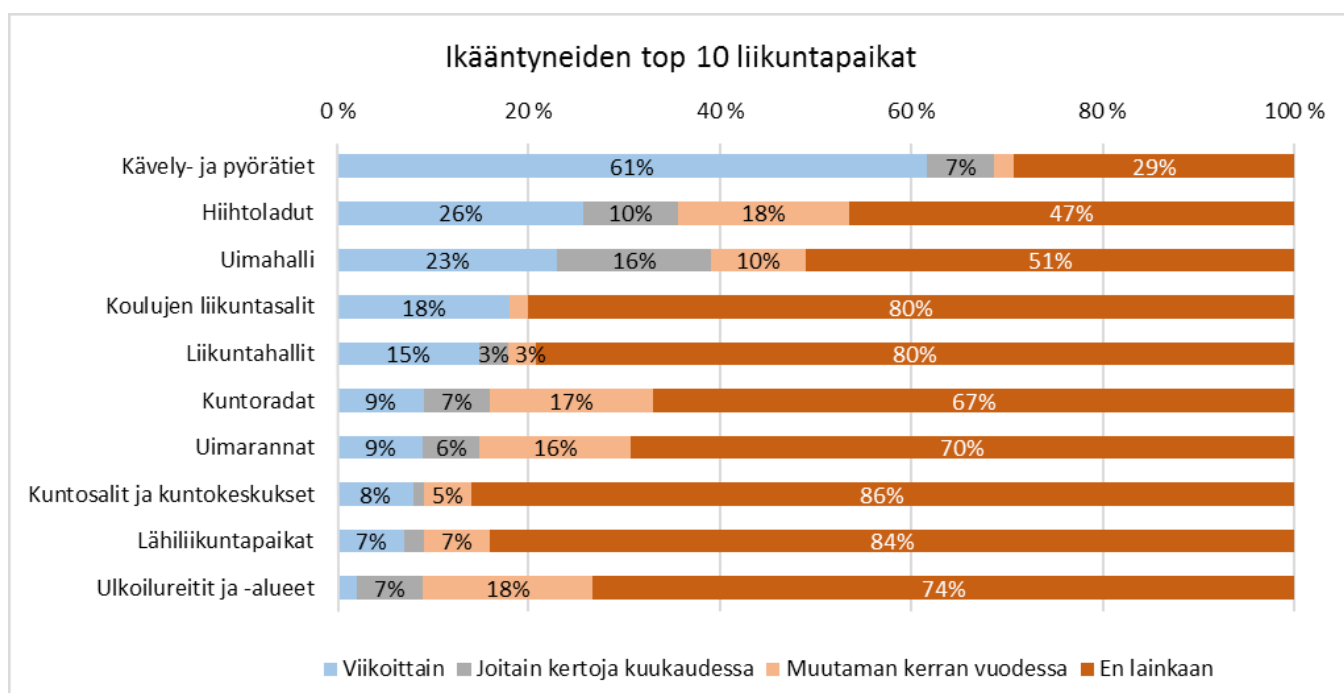
Ikääntyneiden suosituin liikuntapaikka on muiden ikäryhmien tavoin kävely- ja pyörätiet. Niiden käyttö on viikoittaista noin 60 prosentilla vastaajista. Seuraavaksi aktiivisimmin käytetään hiihtolatuja ja uimahalleja, joita noin puolet ikääntyneistä käyttää vähintään muutaman kerran vuodessa. Koulujen liikuntasaleja käytetään puolestaan joko viikoittain tai ei ollenkaan eli todennäköisesti saleja käyttävät ainoastaan joka viikko seutuopiston/erityisryhmien järjestöjen ryhmiin osallistuvat. Kovinkaan moni senioreista ei ole sen sijaan löytänyt lähiliikuntapaikkoja, sillä vain vajaa kymmenesosa vastaajista käyttää niitä viikoittain. Kyselyiden tulosten perusteella seniorit näyttäisivät käyttävän liikuntapaikkoja kaiken kaikkiaan hieman aikuisväestöä (18-64v) vähemmän, mutta esimerkiksi uimahallin käyttö on ikääntyneiden keskuudessa aktiivisempaa.

Vastaajilta tiedusteltiin lisäksi, miten he pääsääntö-

sesti kulkevat liikuntapaikoille. Suurin osa ikääntyneistä kulkee kävellen, pyörällä tai omalla autolla. Palveluliikenne PALI:a ei käytä yksikään kyselyyn vastanneista ja julkista liikennettäkin vain muutama.

**KOVINKAAN MONI SENIOREISTA EI OLE
LÖYTÄNYT LÄHILIIKUNTAPAIKKOJA.**

Eräs haastateltava kertoi kylillä asuvien kulkevan liikuntapalveluihin ja -paikkoihin lähinnä kimppakyydein. Kuljetuspalvelulle olisi kuitenkin kysyntää varsinkin talviaikaan. Kuljetuspalvelun ei tarvitsisi olla maksutonta, mutta ikääntyneet eivät haastateltavan mukaan ole valmiita maksamaan oman auton käyttökustannuksia suurempaa summaa.



3.4.4 TYYTYVÄISYYS PIEKSÄMÄEN LIIKUNTAEDELLYTYKSIIN

Ikääntyneet ovat pääosin tyytyväisiä kaupungin liikuntaedellytyksiin. Kolmasosa naisista ja 14 % miehistä kokee, että kaupunki tarjoaa heidän ikäisilleen erittäin paljon liikuntamahdollisuuksia ja ainoastaan 6 % naisista näkee mahdollisuudet melko vähäisinä.

Yli 90 % ikääntyneistä on erittäin tai melko tyytyväisiä kaupungin, yksityisten toimijoiden ja urheiluseurojen palveluihin ja -paikkoihin Pieksämäellä. Tyytymättömien osuus on vain joitakin prosentteja. Palvelut ja liikuntapaikat näyttävät vastaavan hyvin ikääntyneiden kysyntään.

Senioreilta tiedusteltiin lisäksi heidän tyytyväisyyttään viiteen suosittuun liikuntapaikkatyyppiin. Vastaajat ovat kaiken kaikkiaan hyvin tyytyväisiä liikuntapaikkoihin, sillä suurin osa antoi erittäin tai melko hyvän arvosanan jokaiselle liikuntapaikkatypille. Uimahalliin oltiin kaikista tyytyväisimpiä, kun taas kevyen liikenteen väylät saivat yli kolmasosalta vastaajista huonon arvosanan. Haastattelujen perusteella ikääntyneet ovat tyytyväisiä myös uusiin senioriratoihin.

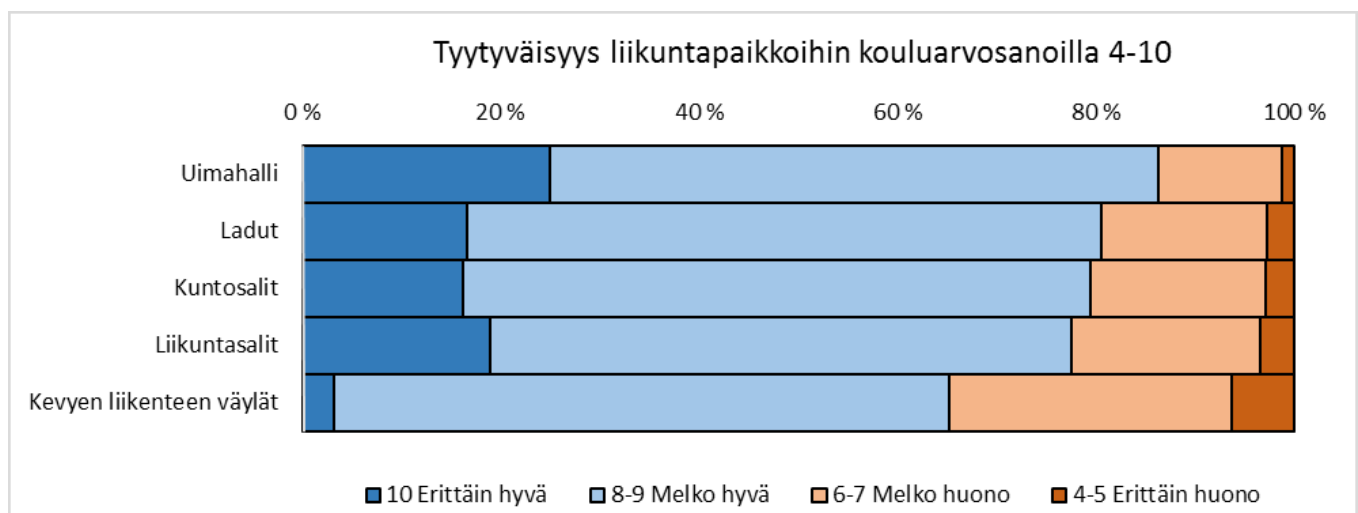
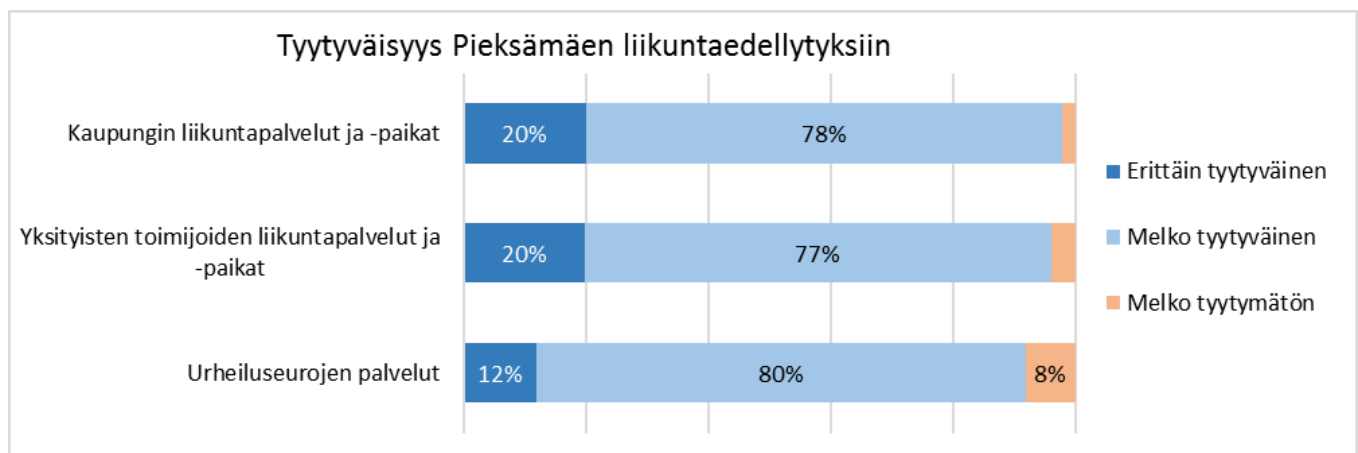
Ikääntyneet pitävät uimahallia hyvänä liikuntapaikkana, mutta haastatteluissa tuotiin esiin myös hallin ongelmakohtia. Uimahallin terapia-allas on liian syvä ja sen porrasaskelmat on suunniteltu huonosti niiden las-

keutuessa syvään päähän. Terapia-altaan pohjaa tulisi korottaa, sillä nykyisellään vesiliikunta on hankalaa uimataidottomille ja lyhyille ikäihmisille. Esteettömyys ei toteudu myöskään uimahallin inva-vessassa, jossa ovi aukeaa väärään suuntaan.

PALVELUT JA LIIKUNTAPAIKAT NÄYTTÄVÄT VASTAAVAN HYVIN IKÄÄNTYNEIDEN KYSYNTÄÄN.

Suurimpana esteenä koetaan kuitenkin uimahallin kuntosalin, jonne ei pääse omatoimisesti rollaattorilla eikä pyörätuolilla. Kuntosalin toivotaan uudistuvan täysin ja kunnostuksessa otettavan huomioon erityisesti ikääntyneiden tarpeet. Ikääntyneillä kuntosalien itsenäinen käyttö on haastavaa, sillä kaupungin esteettömäksi suunniteltujen kuntosalien (tk, Abel ja Kerttula) käyttö on kiellettyä omatoimisesti. Näiden salien käytön vapauttaminen edistäisi senioreiden omaehtoista kuntosaliharjoittelua.

Liikuntapaikoista esteettömyysongelmia löytyy myös järjestötalossa, jossa kohtuuttoman suuret kynnykset hankaloittavat salin käyttöä.



3.4.5 PIEKSÄMÄEN LIIKUNTAEDELLYTYSTEN KEHITTÄMINEN

Tässä luvussa tarkastellaan Pieksämäen liikuntamahdollisuuksista tiedottamista, uusien liikuntapalvelujen ja -paikkojen kysyntää sekä erilaisten liikunnan kehittämiskohteiden tärkeyttä ikääntyneiden näkökulmasta.

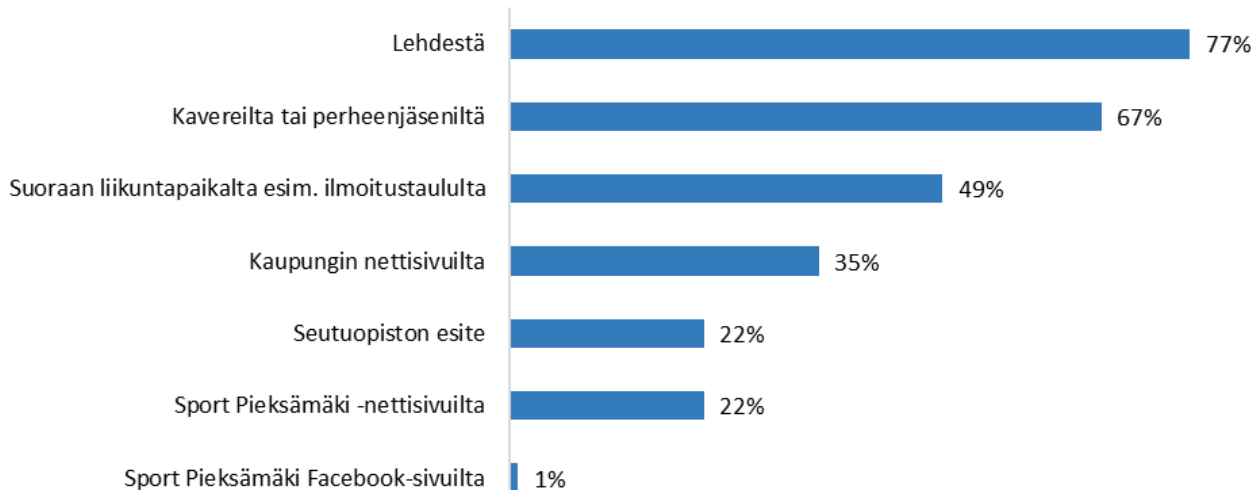
Kyselyssä pyydettiin vastaamaan, mitä kautta on saanut tietoa kunnan liikuntamahdollisuuksista ja mitä kautta tieto saavuttaisi parhaiten.

Seniorit ovat saaneet Pieksämäen kaupungin liikuntamahdollisuuksista tietoa yleisimmin lehdestä tai tuttavien kautta. Heidät näyttää tavoittavan hyvin myös liikuntapaikkojen ilmoitustaululla oleva informaatio, sillä noin puolet vastaajista on saanut tietoa tätä kautta. Ikääntyneet eivät sen sijaan ole löytäneet Sport Pieksämäki -sivustoja, mutta kunnan nettisivuilta on löytänyt tietoa yli kolmasosa vastaajista.

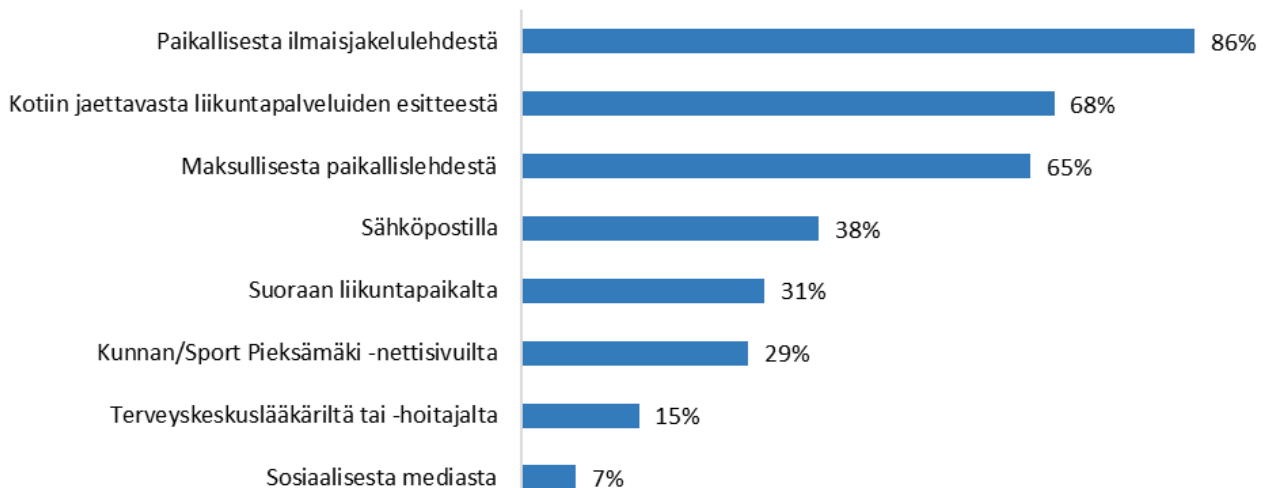
Parhaiten ikääntyneet tavoittaisi jakamalla tietoa paikallisessa ilmaisjakelulehdessä. 86 % vastaajista saavutettaisiin tätä kautta. Myös kotiin jaettava liikuntapalveluiden esite sekä maksullinen paikallislehti koetaan hyvinä tiedotuskanavina. Sähköiset tiedotusvälineet vaikuttavat sitä vastoin tavoittavan ikääntyneet huonosti lukuun ottamatta sähköpostia, jonka välityksellä noin 40 % vastaajista haluaisi saada tietoa. Terveyskeskuslääkäriäkään/hoitajaakaan ei pidetä hyvänä tiedon välittäjänä, mutta mielessä on hyvä pitää se, että senioreikyselyyn vastasi pääasiassa aktiivisia ja hyväkuntoisia ikääntyneitä.

Seniorit saivat kyselyssä valita kiinnostavimmat liikuntapalvelut ja -paikat, mitkä he haluaisivat Pieksämäelle. Pieksämäen liikuntapalveluiden tekemässä listauksessa oli esitetty mahdollisesti toteutettavia liikuntapalveluita ja -paikkoja, joista sai valita kolme tärkeintä.

Mistä olet saanut tietoa?



Mitä kautta tieto saavuttaisi sinut parhaiten?



Seuraavassa kuviossa on esitetty kuusi eniten ääniä saanutta palvelua. Suosituin mahdollisesti toteuttavista liikuntapalveluista on tasapainoryhmät, joita toivoo puolet vastaajista. Yli kolmasosa ikääntyneistä kannattaa yleisliikunta- ja vesiliikuntaryhmien perustamista/lisäämistä. Eri liikuntalajien opastus, kuljetuspalvelu liikuntapaikoille ja liikuntapaikkojen käyttöopastus kiinnostavat sen sijaan enää 14 prosenttia vastaajista. Näiden vaihtoehtojen kesken on kuitenkin sukupuolten välistä hajontaa, sillä naisista 19 % toivoo kuljetuspalvelua, kun miehistä vain 6 %. Miehet toivovat sen sijaan puolet useammin eri liikuntalajien opastusta. Muiden taustamuuttujien suhteen ei juurikaan ole eroa sen suhteen, mitä palveluita halutaan.

IKÄÄNTYNEET TOIVOVAT SELVÄSTI ENITEN SENIORILIIKUNTATILAA.

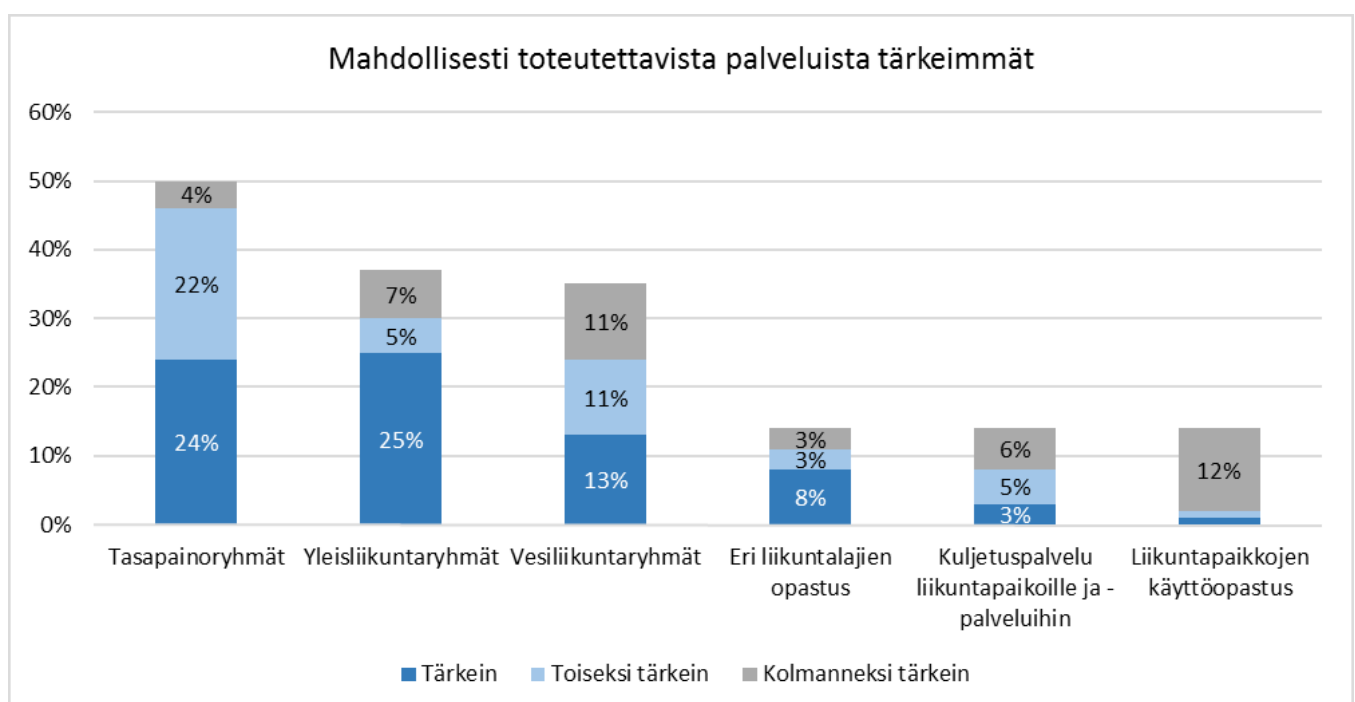
Erään haastateltavan näkemyksen mukaan erityisesti liikuntaneuvontapalveluja tulisi lisätä ja myös yksilölliselle ohjaukselle olisi kysyntää esimerkiksi kuntosaleilla ja erilaisissa lajikokeiluissa. Eniten kehitettävää on toiminnan kohdistamisessa juuri liikunnallisesti passiivisille senioreille. Ideoita vähän liikkuvien motivointiin ovat muun muassa lähelle vietävät liikuntaryhmät, liikuntaneuvonnan tarjoaminen ikäihmisille, ympäri vuoden pyörivät liikuntaryhmät ja vertaisohjaajien koulutus. Myös toisessa virkamieshaastattelussa nostettiin esiin vähän liikkuvien aktivointi esimerkiksi matalan kynnyksen liikuntaryhmien avulla. Toisaalta korostettiin arki-liikunnan mahdollistamista niille, joita liikunta ei yksinkertaisesti kiinnosta.

Ikääntyneiden liikunnan edistämiseksi ehdotettiin liikuntatoimen, seutuopiston ja terveystaluiden yhteistyötä:

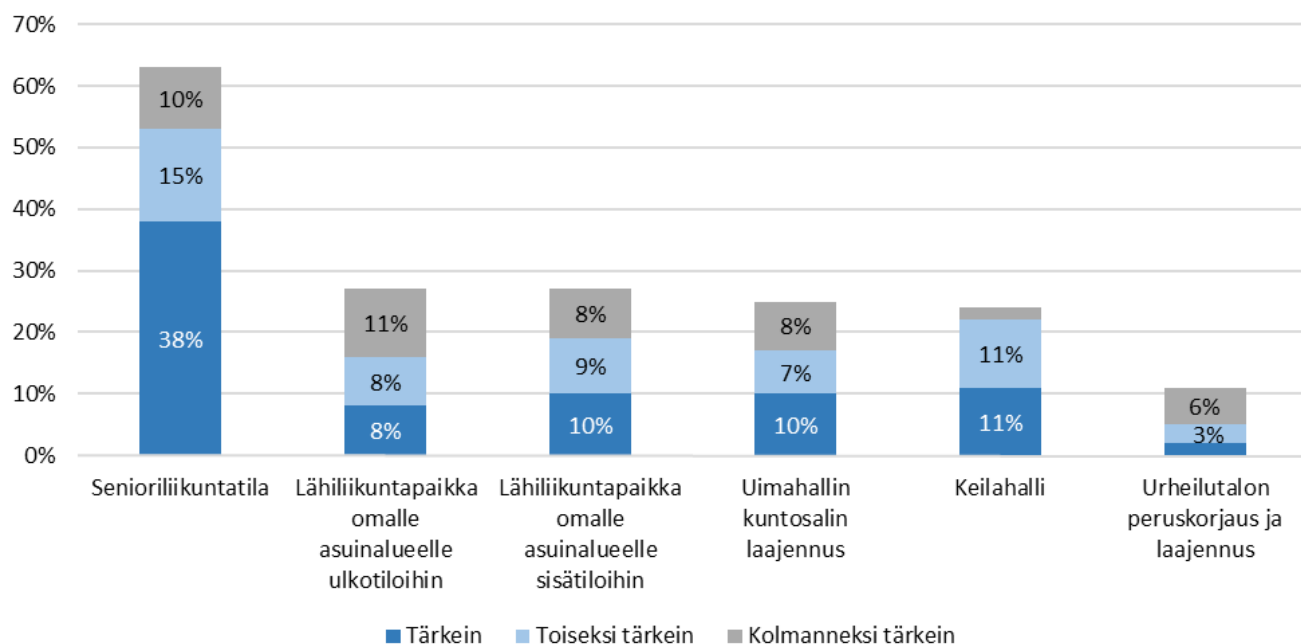
”Idea on opiston tai liikuntatoimen fysioterapiapalvelut. Liikuntatoimen fysioterapeutti ottaisi vastaan vain liikuntaneuvonnan asiakkaat ja tekee yhteistyötä kunnan fysioterapian kanssa. Fysioterapiaan ohjautuisi liikuntaneuvonnan tai lääkärin kautta. Riippuu siitä, kuka huomaa fysioterapeuttisen esteen liikunnalle. Ja esteitä on usein, mutta palvelua ei kuitenkaan tarvitse kaikki liikuntaneuvonnan asiakkaat. Nykyisin liikuntaneuvoja ohjaa asiakkaan tarvittaessa yksityiselle puolelle, ja liikunnan aloittaminen viivästyy ja tieto ei aina kulje. Palvelu on mielestäni kokeilemisen arvoinen, koska tilat eivät vaadi suurta järjestelyä, liikuntaneuvoja ”hukkuu” työmäärään ja opistolla on valmiiksi kaksi fysioterapeuttia erityisliikunnanohjaajan töissä.”

Liikuntapaikoista ikääntyneet toivovat selvästi eniten senioriliikuntatilaa, joka herätti enemmistön (60 %) mielenkiinnon. Muut vaihtoehdot saavat kannatusta vain alle kolmasosalta vastaajista. Sijoilta 2-5 löytyvät lähiliikuntapaikat sekä ulko- että sisätiloihin, uimahallin kuntosalin laajennus sekä kaikissa kyselyissä kiinnostusta herättänyt keilahalli. Urheilutalon peruskorjaus/laajennus kiinnostaa enää 10 % ikääntyneistä. Sukupuolten välillä on suuria eroja sen suhteen, mitä liikuntapaikkoja halutaan lukuun ottamatta senioriliikuntatilaa, joka kiinnostaa molempia sukupuolia. Naiset ovat kiinnostuneita lähiliikuntapaikoista, kun taas miehet kaipaavat keilahallia ja uimahallin kuntosalin laajennusta. Vähiten liikkuvat vastaajat toivovat puolestaan eniten keilahallia ja senioriliikuntatilaa.

Liikuntapaikkojen kehittämiseen liittyen yksi haastateltavista kertoi ikäihmisten toivovan saavansa hyödyntää enemmän järven mahdollisuuksia sekä talvisin että kesäisin. Uimarantojen siisteys kuitenkin huolettaa. Senioreita kiinnostaisi myös frisbeegolf, mutta nykyiset radat koetaan liian haastaviksi.



Mahdollisesti rakennettavista liikuntapaikoista tärkeimmät



Ikääntyneiltä tiedusteltiin lisäksi, mikä ajankohta päivästä olisi paras ohjattuun liikuntatoimintaan osallistumiselle. Vaihtoehdoista sai valita useamman sopivan.

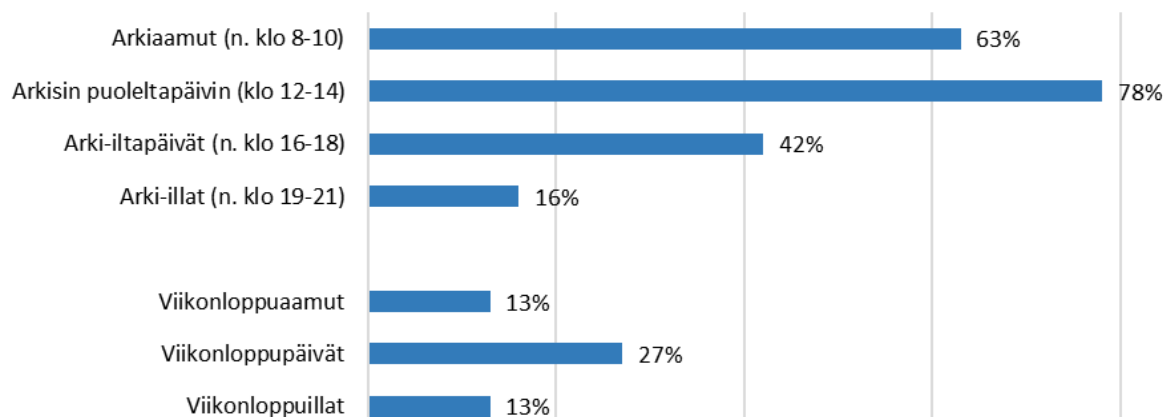
Paras ajankohta on selvityksen perusteella arkisin puoleltpäivän, jolloin 80 prosentilla ikääntyneistä olisi aikaa ohjattuun toimintaan osallistumiselle. Arkiaamut keräävät kannatusta yli 60 prosentilta ja arki-iltoja ei sen sijaan koeta hyväksi ajankohdaksi. Viikonloppuisinkaan järjestettävälle toiminnalle ei löydy samoissa määrin kysyntää kuin arkipäiville.

Senioreilta selvitettiin myös kuinka tärkeänä he pitävät erilaisia kohteita liikuntapalvelujen ja -paikkojen kehittämistyössä. Liikuntapalvelujen kehittämisessä tärkeimmäksi nousee liikuntatapahtumien järjestäminen kuntalaisille sekä tiedottamisen kehittäminen, joita yli puolet senioreista pitää vähintään melko tärkeänä kehittämiskohteena.

kolmantena on yhteistyön lisääminen sosiaali- ja terveystoimen kanssa. Merkityksellimmänä pidetään yhteistyön lisäämistä yritysten kanssa sekä liikuntaseurojen avustusten lisäämistä. Miehet pitävät tiedottamisen lisäämistä tärkeämpänä kehityskohteena kuin naiset ja naiset vastaavasti painottavat enemmän yhteistyön lisäämistä sote-palveluiden kanssa.

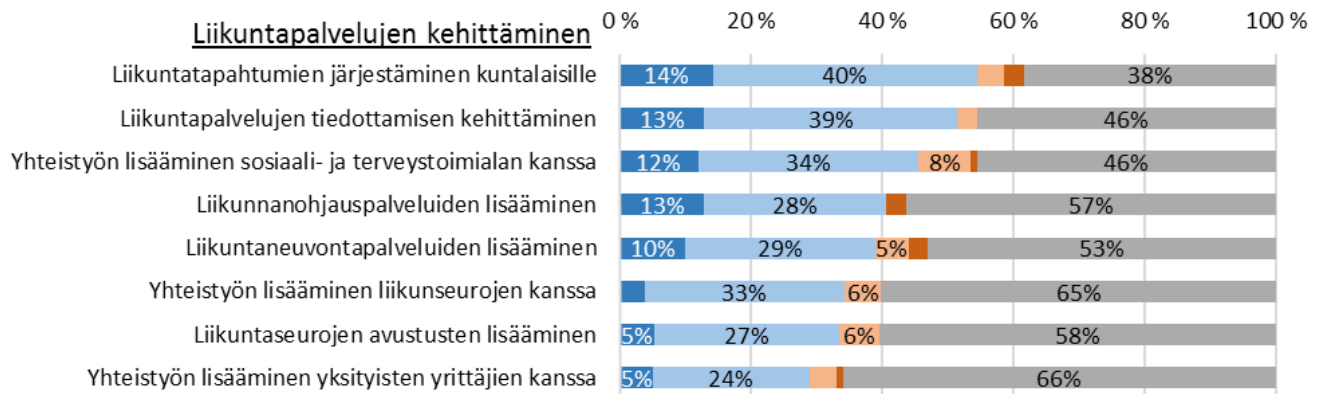
**LIIKUNTAPALVELUJEN KEHITTÄMISESSÄ
TÄRKEIMMÄKSI NOUSEE LIIKUNTATAPAHTUMIEN
JÄRJESTÄMINEN KUNTALAISILLE SEKÄ
TIEDOTTAMISEN KEHITTÄMINEN.**

Mikä ajankohta olisi paras ohjattuun liikuntatoimintaan osallistumiselle?

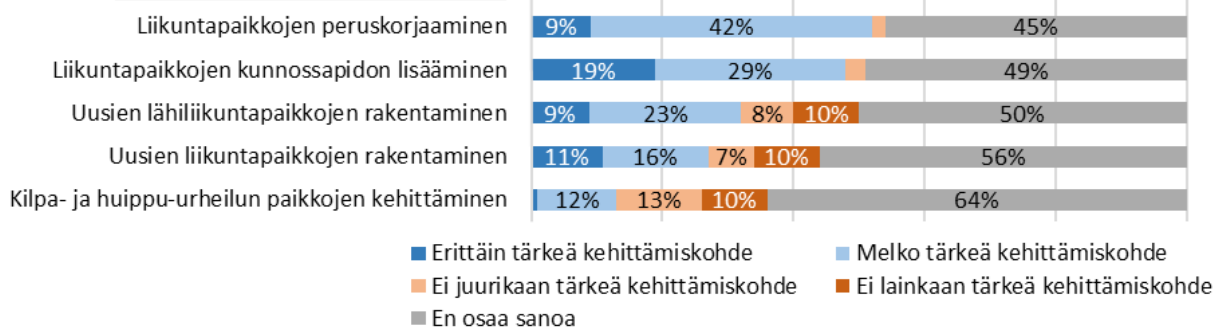


Miten tärkeänä pidät seuraavia liikuntapalveluiden kehittämiskohteita?

Liikuntapalvelujen kehittäminen



Liikuntapaikkojen kehittäminen



Liikuntapaikoista ikääntyneet arvottavat korkeimmalle liikuntapaikkojen peruskorjaamisen sekä kunnossapidon. Uusien liikuntapaikkojen tai lähiliikuntapaikkojen rakentamista ei sen sijaan pidetä yhtä tärkeänä, vaikkakin miehet kokevat naisia tarpeellisemmaksi liikuntapaikkojen rakentamisen. Vähiten tärkeäksi kohteeksi muodostuu kilpa- ja huippu-urheilun paikkojen kehittäminen.

Kyselyn lopuksi ikääntyneillä oli mahdollisuus kirjata kehittämis ehdotuksia Pieksämäen liikuntapalveluihin ja -paikkoihin liittyen. Yhteensä saatiin 28 ehdotusta, jotka liittyivät eri liikuntapaikkojen ja -palvelujen kehittämiseen. Kaikki vastaukset löytyvät liitteestä.

4 LIIKUNNAN FYYSISET OLOSUHTEET PIEKSÄMÄELLÄ

Yhdyskuntarakenteella ja -suunnittelulla on merkittäviä vaikutuksia liikunnan fyysisiin olosuhteisiin. Viihtyisä elinympäristö houkuttelee viettämään enemmän aikaa ulkona ja liikkumaan. Asuinalue ja työpaikka sekä käytettävien palveluiden sijainnit vaikuttavat siihen, liikkuvatko asukkaat ennemmin autoilla vai omin lihasvoimin. Arki koostuu eri paikkoihin sijoittuvista ja eri vuorokauden aikoina toteutuvista toiminnoista. Fyysisen aktiivisuuden määrä vaihtelee eri paikoissa ja niiden välillä. Suurin osa matkoista on työ- ja koulumatkoja, lisäksi vapaa-ajalla tehdään harrastus- ja asiointimatkoja. Yhdyskuntarakenteella voidaan tukea näiden matkojen toteutumista liikunnallisesti. Elinympäristön viihtyisyys syntyy paitsi kauniista ja houkuttelevista paikoista, myös yhdyskuntarakenteen toimivuudesta, kuten monipuolisista palveluista ja sopivista etäisyyksistä, sekä elinympäristön terveellisyydestä ja turvallisuudesta.

Kyselyiden perusteella suosituimmat liikkumisen paikat kaikissa kohderyhmissä sijoittuivat yleisille alueille, kuten kävely- ja pyöräteille sekä pienten lasten kohdalla myös puistoihin, metsiin ja pihoille. Näitä paikkoja ei mielletä varsinaisiksi liikuntapaikoiksi, mutta niiden laadukkaalla järjestämisellä on suuri merkitys liikunnan kannalta. Hyvät yhteydet kävellessä, pyörällä ja joukkoliikenteellä sekä lyhyet etäisyydet liikunta- ja peruspalveluihin ovat oleellisia.

Kävelyn ja pyöräilyn kohdalla hyvä saavutettavuus merkitsee sujuvaa ja yhtenäistä kävely- ja pyörätieverkostoa. Kävely- ja pyörätie verkosto suunnitellaan yleiskaavoituksen yhteydessä. Kaavoituksella vaikutetaan siihen, miten yhdyskuntarakenne jäsenetään ja minne uusia asuinalueita sekä palveluita rakennetaan. Jo suunnitteluvaiheen alussa tehtävillä ratkaisulla on merkittäviä vaikutuksia alueella tulevaisuudessa käytettävään liikennemuotoon ja myös alueen asukkaiden arkiliikunnan määrään.

4.1 PIEKSÄMÄEN YHDYSKUNTARAKENTEEN TOTEUTUS, TOIMINTOJEN SIJAINNI JA SAAVUTETTAVUUS

Pieksämäellä on käynnissä keskustan strateginen osayleiskaava 2030. Strategisen osayleiskaavan luonnos on ollut nähtävillä keväällä 2014 ja osayleiskaavan ehdotus on ollut nähtävillä touko-kesäkuussa 2015. Pieksämäen kaupunginvaltuusto on hyväksynyt Pieksämäen keskusta-alueen strategisen osayleiskaavan tarkennetun

ehdotuksen kokouksessaan 25.1.2016 § 5. Kaupunginvaltuuston päätös ei ole vielä lainvoimainen.

Pieksämäen keskustan strategisessa yleiskaavassa kaupunkirakennetta esitetään voimakkaasti tiivistettäväksi. Uusia työpaikka-alueita ja asuinalueita sijoitetaan osaksi muuta yhdyskuntarakennetta sekoittamalla palveluja ja lomittamalla rakennetta. Tästä hyvänä esimerkkinä Hiekanpään alue Pieksämäen keskustan välittömässä läheisyydessä. Alueen toimintoja monipuolistetaan ja kehitetään. Alueelle sijoittuu merkittäviä kaupan, vapaa-ajan, kasvatusta, koulutusta, ja/ tai hyvinvointialan palveluita. Kaupunkirakenteen täydentämisen seurauksena eri toimintojen väliset asiointietäisyydet lyhenevät ja edistävät etenkin arkiliikunnan, kuten kävelyn ja pyöräilyn olosuhteita.

*ASUINALUE JA TYÖPAIKKA SEKÄ KÄYTETTÄVIEN
PALVELUIDEN SIJAINNI VAIKUTTAVAT SIIHEN,
LIKKUVATKO ASUKKAAT ENNEMMIN AUTOILLA
VAI OMIN LIHASVOIMIN.*

Riittävät viheryhteydet houkuttelevat myös liikkumaan enemmän ja Pieksämäen keskustan strategiseen yleiskaavaan on merkitty tärkeimmät virkistys- ja ulkoilu-reittiyhteydet sekä ekologiset yhteydet. Lisäksi tärkeät ja kehitettävät pyöräilyn ja kevyen liikenteen reitit on merkitty yleiskaavaan. Liikenneverkko selvityksessä on esitetty pyöräilyn tavoiteverkko, jossa on lisätty virallisia junaradan alituksia/ylityksiä. Yleiskaavaselvityksessä (sivu 33) on merkitty olevat, tulevat, kehitettävät ja poistettavaksi ehdotetut liikuntapaikat. Myös reitistöt mukaan lukien hiihto-, ulkoilu-, pyöräily ja kevyen liikenteen, moottorikelkka-, melonta- ja hevosreitit on huomioitu suunnitelmassa ja näiden välille on ehdotettu yhdistäviä ulkoilureittejä luomaan verkostosta entistä laajempi. Uimarannat ja venevalamat on esitetty aineistossa. Tarkemmassa suunnittelussa tulee varmistaa, että uimarannat ovat saavutettavissa myös ulkoilu- tai pyöräily kevyen liikenteen reittejä pitkin.

4.2 ASUINALUEEN OMIA PALVELUIDEN LAATU, SIJAINNI JA SAAVUTETTAVUUS

Tärkeimpien kävely- ja pyöräteiden sekä lähireittien suunnittelussa, toteutuksessa ja kunnossapidossa tulee kiinnittää erityisesti huomioita esteettömyyteen, koska se vaikuttaa merkittävästi palveluiden saavutettavuuteen. Reittejä suunniteltaessa tulee huomioida maaston muodot ja väylien kaltevuus. Voimakkaat maastonmuodot voivat heikentää ympäristön esteettömyyttä. Rantaa

pitkin kulkevat reitit ovat Pieksämäellä monin paikoin katuyhteyksiä suorempia ja tasaisempia ja näin ollen houkuttelevia osana pyöräreittiä. Tällainen reitti kulkee muun muassa Hiekanpäästä keskustaan.

Pyöräteiden kunnossapidolla on myös suuri merkitys reittien laatuun ja se korostuu talvella. Pyöräteiden kunnossapidon laatua ei voida arvioida samalla asteikolla ajoneuvoliikenteen kunnossapidon laadun kanssa. Pyöräilyn toimivuuden kannalta tulee myös huomioida pyörien säilytys- ja pysäköintimahdollisuudet asunnon ja palvelujen läheisyydessä.

Pieksämäen liikenneverkkoselvityksen mukaan pyörille osoitettua pysäköintiä on kaupungissa vähän. Pyöräilyn edistämiseksi on tärkeää tehdä siitä kilpailukykyisempää autoiluun nähden. Laadukkaat pyöräpysäköinnit palveluiden välittömässä läheisyydessä edesauttavat asiointia pyörällä. Laadukasta pyöräpysäköintiä on läheinen sijainti määränpäähän, telineiden etäisyys enintään 600 metriä toisistaan, oikeanlainen telinetyyppi (joka ei vaurioita polkupyörää) ja ainakin osa runkoluokituksen mahdollistavia telineitä. Katettua pyöräpysäköintiä, jossa kaikkien telineiden tulee mahdollistaa pyörän lukitseminen kiinni telineeseen, käytetään siellä missä pyörän säilytys on pidempiaikaista kuten esimerkiksi juna- ja linja-autoasemilla.

PIEKSÄMÄEN LIIKENNEVERKKOSELVITYKSEN MUKAAN PYÖRILLE OSOITETTUA PYSÄKÖINTIÄ ON KAUPUNGISSA VÄHÄN.

Kouluja ja niihin liittyviä liikuntapaikkoja suunniteltaessa ja toteutettaessa 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. Koululaisten kyselyvastauksista käy ilmi, että puolet koululaisista kulkee koulumatkansa kävelen tai pyörällä.

Koulumatkan pituus on suoraan verrannollinen kulkutapaan, mitä pidemmäksi koulumatka kasvaa sitä harvemmin se kuljetaan omin voimin. Siten myös mahdolliset päätökset lähikoulujen lakkauttamisesta vaikuttavat myös koululaisten päivittäisen liikunnan määrään. Koulut, joiden piha on kehitetty lähiliikuntapaikaksi saavat selkeästi paremman arvosanan oppilailta kyselyssä. Hiekanpään alueelle suunnitteilla oleva liikuntapaikkakeskittymä tulee jatkossa palvelemaan yläasteen, ammattikoulun, ammattikorkeakoulun sekä päiväkodin tarpeita.

Asuinalueen omien liikuntapaikkojen ja -palveluiden on hyvä sijaita muiden palvelujen lähellä. Verratessa yleiskaavaselostuksessa näkyvää palvelukaaviota ja liikunnan suorituspaikkaaviota käy ilmi, että liikuntapaikat

ja muut palvelut sijoittuvat pitkälti samoille alueille. Liikuntapaikkojen keskittämistä sinne missä on muita palveluita, luo synergiaetuja ja ovat usein paremmin saavutettavissa. Kirjastopalveluiden kautta voi myös edistää liikuntaa, rakentamalla esimerkiksi kirjaston eteen ulkopingispöydän, petanquekentän tai suuren shakkipeliruudun. Tarvittavat pelivälineet olisivat lainattavissa kirjastokortilla.

ASUINALUEEN OMEN LIIKUNTAPAikkojen JA -PALVELUIDEN ON HYVÄ Sijaita muiden PALVELUJEN LÄHELLÄ.

Asuinalueiden palveluiden riittävyys taataan suunnittelussa ja toteutuksessa. Toiminnallisesti monipuolisen elinympäristön tulisi pitää sisällään kaupan peruspalvelut, päivähoito, koulut (ainakin ala-aste) ja perusliikuntapaikat, kuten lähiliikuntapaikan ja sisäliikuntatilan (esimerkiksi koulun yhteydessä). Kouluille, päiväkotien ja päivittäistavarakaupoille tulisi päästä myös kävely- ja pyöräteitä pitkin.

4.3 VIHER- JA VIRKISTYSALUEET

Pieksämäen ympäristön vetovoimatekijöitä ovat järvien ja lampien läheisyys ja laajat, luonnontilaiset suoalueet. Näitä tulee korostaa ja hyödyntää siten, että niiden lomaan suunnitellaan reittejä ja retkipalveluita. Pieksämäen kaupunkirakenne on pääpiirteittäin nauhamainen ja sijoittuu muutamien pääyhteyksien ja kokoojakatuja yhteyteen.

Lähestulkoon kaikista pihapiireistä on alle 500 metriä lähimmälle viher-/virkistysalueelle tai yli 2 km kävelymatka lähimmälle vesistölle. Maankäyttö ja rakennuslain mukaan viheralueita tulee olla riittävästi. Pieksämäen keskustajaman asemakaavasta lähes 11 prosenttia on päätarkoitukseltaan viher- tai virkistysaluekäyttöön tarkoitettua maa-alaa, eli noin 160 m²/ asukas. Kaavaan vuoteen 2030 asetetun väestötavoitteen toteutuessa viher-/virkistysaluetta olisi noin 120 m²/ asukas. Suhdeluku ylittää selkeästi taajama-alueilla usein käytetyn virkistysalueiden tai maankäytön nykytilaan pohjautuvan ns. vapaa-alueita (joihin yleensä huomioitaisiin lisäksi myös suojaviheralueiden ja rakentamiselle asemakaavalla osoitetut toteutumattomat ”vapaa-alueet”) koskevan ohjeellisen suositusarvon 100 m²/ asukas. Näin ollen viheralueiden riittävyyttä voidaan pitää erinomaisena. Virkistysalueet tulisi kytkeä osaksi isompia virkistyskokonaisuuksia esimerkiksi viherväylillä, ulkoreiteillä tai kävely- ja pyöräteillä.

Kesäulkoliikunnan mahdollistaminen huomioidaan lähivirkistysalueiden mitoituksessa. Aukeaa ja puutonta aluetta suunnitellaan niin, että puustojumpin järjestäminen tai tilaa vaativien pelien kuten esimerkiksi ul-

timaten pelaaminen onnistuu. Frisbeegolfrata on puisto sopiva liikuntamuoto, kunhan huomioidaan ettei se risteä ulkoilureittien tai kävely- ja pyöräteiden kanssa aiheuttaen turvallisuusriskiä muille liikkujille.

4.4 JOUKKOLIIKENNE

Joukkoliikenteen edellytysten tulisi parantua olemassa olevaa rakennetta täydennettäessä. Linja-autopysäkkien yhteyteen rakennettu pyöräpysäköinti parantaa joukkoliikenteen saavutettavuutta, tarjoten samalla paremmat mahdollisuudet esimerkiksi osittaiselle työmatkapyöräilylle. Myös pyörän kuljettaminen linja-auton kyydissä tulisi olla mahdollista, joko linja-auton sisällä tai ajoneuvon keulassa siihen tarkoitetuissa pyörätelineissä.

Liikenneverkkosuunnitelmassa on esitetty liityntäpyöräilyn kehittämisen paikoiksi Suonenjoentien ja Länsväylän risteys, Lilja, Siilinkankaantien ja Jyväskylän risteys, Partaharjuntien ja Nikulanmäentien risteys sekä Kukkaromäki. Kaikki linja-autopysäkit tulisi olla saavutettavissa esteettömästi. Koululaisten ilmaiset bussikuljetukset, vähentävät lasten autolla kuljettamisesta ja ovat liikennemuotona aavistuksen henkilöautoa aktiivisempia. On tullut kuitenkin ilmi, että koululaiset hyödyntävät ilmaista kyyditystä myös erittäin lyhyillä matkoilla, jotka he olisivat muuten kulkeneet kävellen. Voi kuitenkin olettaa, että lapsena omaksuttu joukkoliikenteen käyttö heijastuu myös aikuisiän liikennevalintoihin.

4.5 TYÖMATKALIIKUNTA

Pieksämäen työpaikat sijoittuvat valtaosin kaupungin keskustaan, Naarajärven keskustaan ja VR:n konepajalle. Samoilta alueille painottuu myös kaupungin väestön sijoittuminen. Kyselyyn vastanneista työikäisistä suurin osa ilmoitti kulkevansa työmatkansa moottoriajoneuvolla. Alle yhden kilometrin matkoilla noin kaksi kolmasosaa kulki työmatkansa kävellen tai pyörällä, mutta matkan kasvaessa yli kilometrin mittaiseksi puolet siirtyi käyttämään moottoriajoneuvoa.

Työmatkaliikuntaa olisi mahdollista lisätä etenkin alle kuuden kilometrin työmatkoilla. Mielekkääksi koetun kävely- tai pyörämatkan ajallinen kesto on yleensä enimmillään noin 15-20 minuuttia. Tämä vastaa noin 1-2 kilometrin matkaa kävellen ja pyöräillen 5-6 km:n matkaa. Lyhyillä matkoilla liikkuminen on vain kevyesti rasittavaa, eivätkä erikoisvarusteet, vaihtovaatteet tai suihku työpaikalla ole läheskään aina välttämättömiä.

Oleellista on reittien laadukas kunnossapito kaikissa sääolosuhteissa ja pyöräillessä turvallinen pyöränsäilytyspaikka määränpäässä, joka olisi mielellään myös katettu tai sisätiloissa. Sähköpyörä mahdollistaa pidempien matkojen kulkemisen itseään liikaa rasittamatta saavuttaen kuitenkin kevyen liikunnan tuomat

hyödyt. Sähköpyörät ovat toistaiseksi melko kalliita, jolloin huonolaatuiset, pyöriä vahingoittavat telineet, joista pyöriä on myös helppo varastaa, voivat muuttua kynnyskysymykseksi.

Perheissä, joissa on päiväkotikäisiä lapsia, kuuluvat työmatkoihin myös lasten kuljetukset päiväkotiin ja takaisin. Päiväkotien pihassa tulisi olla riittävästi tilaa, jotta sinne voisi päivän ajaksi jättää lastenvaunut tai polkupyörän peräkärryn.

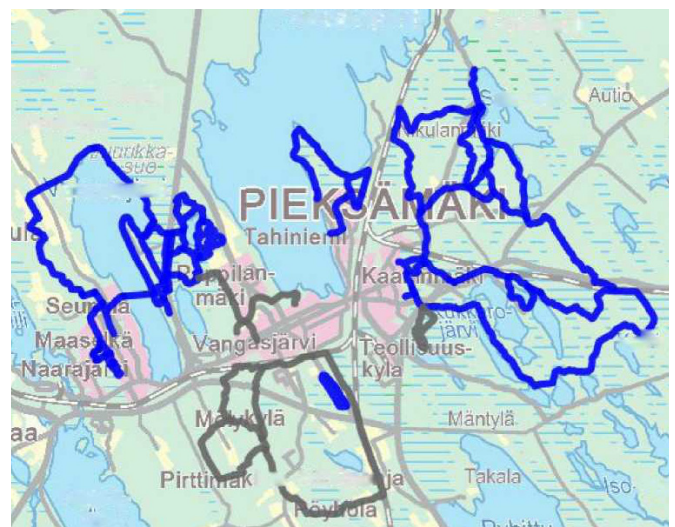
4.6 TALVILIIKUNTA

Pieksämäellä sijaitsee maanlaajuisesti harvinainen erikoisuus, Hiekanpään puistoluistelurata, joka on 900 metriä pitkä maalle jäädytetty luistelualue.

Kuntalaisille suunnatussa kyselyssä kommentoitiin paljon kaupungin hiihtolatuja. Ladut ovat monille tärkeitä ja niiden kunnossapitoon toivottiin parannuksia. Kaupungin latukartasta näkyy, että eteläisen alueen hiihtolatuja (Tahinlampi, Torma, Pirtti ja Seppälä) ei ole kunnostettu. Hiihtolajien saavutettavuus on siten huomattavasti heikompi näiden alueiden asukkaille. Tosin enemmistö Pieksämäen väestöstä asuu pohjoispuolella kunnostettujen latujen lähetyillä.

Pulkkamäenlasku on maan laajuisesti yksi suosituimmista ulkoilumuodoista. Alle 12-vuotiaista lähes jokainen ja yli 15-vuotiaista suomalaista 24 % laskee vuosittain mäkeä pulkalla. Pieksämäen pulkkamäkien sijainteja voisi kartoittaa ja lisätä osana talviaktiviteetteja kaupungin liikuntapaikkoja esittävälle verkkosivustolle.

Pyöräily ja kävely ovat ympäri vuoden harrastettavia liikuntalajeja. Talvella tulisi huomioida, että myös näille lajeille riittää ylläpidettyjä ulkoilureittejä latujen lisäksi.



Harmaalla merkityt hiihtolatuja ei ole kunnostettu helmikuussa 2016.

4.7 RAKENNETUT SISÄLIIKUNTAPAIKAT

Rakennettujen liikuntapaikkojen saavutettavuus on niiden käytön kannalta oleellista. Liikuntapaikkojen läheisyyteen tulisi varata riittävästi pysäköintitilaa autoille ja sen tulisi sijaita kävely- ja pyörätien varrella ja lähellä linja-autopysäkkiä. Saavutettavuuteen vaikuttaa myös opastus ja viitoitus. Sport Pieksämäki -verkkosivusto jonne on koottu tiedot kaikista kunnan liikuntapaikoista, on erittäin selkeästi toteutettu opas liikuntapaikoista kiinnostuneelle.

Raideliikenteen suojavyöhykkeiden käyttö ulkoliikuntaa palvelevana alueena ei ole meluhaittojen takia suotavaa. Laajaa käyttäjäkuntaa palvelevien sisäliikuntatilojen sijoittaminen asemien läheisyyteen on kuitenkin tavoiteltavaa hyvän saavutettavuuden takia.

4.8 LÄHILIIKUNTAPAIKKOJEN JA LEIKKIPAIKKOJEN LAATU, SIJAINTI JA SAAVUTETTAVUUS

Asuinkorttelialueiden yhteydessä tulisi olla lasten leikkipaikka, joka on helposti ja turvallisesti saavutettavissa. Etenkin pienille lapsille suunnattuja leikkipaikkoja kaivattiin kyselytulosten avoimissa vastauksissa. Leikki- ja pelipaikkojen suunnittelussa tulisi huomioida vuodenaikojen mukainen käyttö (esim. kesällä pallokenttä, talvella luistinrata).

Pistemäiset lähiliikuntapaikat kannattaa sijoittaa keskitetysti, jos alue, johon liikuntapaikkoja sijoitetaan, on pieni. Näin eri toiminnot tukevat toisiaan ja alueen huolto voidaan tehdä keskitetysti. Pieksämäellä on tällä hetkellä kolme. Keskustan strategisessa yleiskavassa on ehdotettu uuden kentän/lähiliikuntapaikan rakentamista Hiekanpäähän. Koulun piha on oivallinen paikka lähiliikuntapaikan sijoittamiselle. Liikuntapaikka voidaan sijoittaa myös puistoalueelle tai paikalle, josta on yhteys luontoon. Lähiliikuntapaikkojen valaistuksen riittävydestä tulee huolehtia, jotta turvallinen ilta- ja talvikäyttö on mahdollista. Lasten leikkipaikkojen ja aikuisten liikunta-aktiviteettien sijoittelu toistensa läheisyyteen on todettu nostavan molempien käyttöastetta. Myös lähiliikuntapaikkojen suunnittelussa huomioidaan asukkaiden ikärakenne ja eri-ikäisten tarpeet.

5 ESIIN NOUSEVAT HAASTEET

5.1 PÄIVÄKOTI- JA ESIKOULUIKÄISET

FYYSINEN AKTIIVISUUS LIIAN VÄHÄISTÄ JO PÄIVÄKOTI-IKÄISILLÄ

Kyselyn perusteella neljäsosa 3-6 vuotiasta lapsista liikkuu suosituksen mukaisesti vain muutamana päivänä viikossa. Tulosta voidaan pitää huolestuttavana, sillä tämän kaltaisissa kyselyissä vanhemmat usein arvioivat lapsensa fyysisen aktiivisuuden enemmän liian positiivisesti kuin negatiivisesti. Vanhempien arvion mukaan suosituksen mukaisesti liikkuu 25 prosenttia alle kuusi vuotiaista.

VIITTEITÄ SOSIO-EKONOMISTEN TEKIJÖIDEN YHTEYDESTÄ LAPSEN FYYSISEEN AKTIIVISUUTEEN

Kyselyn perusteella pienituloisten, opiskelijoiden sekä toisen asteen tutkinnon suorittaneiden perhekunnissa lapsen fyysinen aktiivisuus on keskimääräistä vähäisempää. Aineiston epäluotettavuustekijöiden vuoksi tulosta ei voida vahvistaa, mutta tilanteen kehittymistä tulee seurata tehostetusti tulevaisuudessa.

ERI VÄESTÖRYHMIEN LIIKUNTAMAHDOLLISUUKSISTA ALLE KOULUIKÄISTEN MAHDOLLISUUDET NÄHDÄÄN HUONOIMMIKSI

Haasteena eivät ole tässä tapauksessa liikuntaympäristöt, sillä lähiympäristö nähdään lapsen fyysistä aktiivisuutta tukevaksi. Kehittämiskohteena nähdään kuitenkin toiminnallinen ympäristö, joka ilmenee kyselyistä runsaana määränä toivomuksia liittyen tempulliikunnan, liikuntakerhojen sekä satu- ja leikkiliikunnan kohdalla.

Rakennetusta ympäristöstä kehittämiskohteeksi arvioidaan nykyisten leikkipuistojen kunnostaminen.

5.2 KOULULAISET

ALAKOULUIKÄISTEN TYTTÖJEN LIKUNNALLINEN PASSIIVISUUS

Vaikka alakouluikäiset liikkuvat keskimäärin valtakunnallisen tuloksen mukaan, sukupuolten välinen ero on merkittävä. Alakouluikäisistä pojista vain 8 prosenttia liikkuu suositusten mukaisesti ainoastaan 0-2 päivänä viikossa, kun tyttöjen osalta vastaava osuus on jopa kolmasosa.

FYYSISEN AKTIIVISUUDEN RAJU VÄHENEMINEN YLÄKOULUN JA TOISEN ASTEEN AIKANA

Pieksämäellä ilmenee sama kehityssuunta nuorten liikuntakäyttäytymisessä kuin valtakunnallisestikin. Alakoulusta yläkouluun ja edelleen lukioon/ammattikouluun siirryttäessä nuoren fyysisen aktiivisuus vähenee lyhyessä ajassa. Kyselyn perusteella pieksämäkeläiset yläasteikäiset liikkuvat kuitenkin hieman valtakunnallista keskiarvoa enemmän, mutta toisaalta haastatteluissa korostettiin jo yläkouluikäisten liikunnan vähenemistä. Yläkouluikäisten fyysinen passiivisuus näkyy esimerkiksi välituntiliikunnan olemattomuutena.

DROP OUT -ILMIÖ YLÄKOULUIKÄISILLÄ JA TOISEN ASTEEN OPISKELIJOIDEN SEURAHARRASTAJILLA

Valtakunnallisesti tapahtuva ohjatun liikuntaharrastamisen vähenemisen sijoittuminen etenkin yläkoulu- ja lukioikäisiin tapahtuu myös Pieksämäellä. Syyksi lopettamiselle ilmoitetaan muiden kiinnostusten kohteiden ja ajan puutteen lisäksi seuraharrastamisen liika kilpailuhenkisyys.

OMAKSI KOETUN HARRASTUSMUODON JA -PAIKAN PUUTTUMINEN YLÄASTEIKÄISILLÄ JA LUKIOLAISILLA / AMMATTIKOULULAISILLA

Yläkoulu ja -lukioikäiset ovat alakouluikäisiä tyytymättömämpiä Pieksämäen liikuntamahdollisuuksiin. Merkittävimmät liikkumista rajoittavat ulkoiset tekijät ovat kiinnostavien liikuntaharrastusten puuttuminen, harrastamisen kalleus sekä liikuntapaikkojen puute ja huono saavutettavuus. Fyysisesti passiivisimmat kokevat merkittävimmäksi rajoittavaksi tekijäksi kiinnostuksen puutteen liikkumista kohtaan. Uusista harrastuksista toivotaan erityisesti laskettelua, kiipeilyä sekä katutanssia ja liikuntapaikoista puolestaan keilahallia, kiipeilypaikkaa ja hyppytornia uimahalliin.

5.3 TYÖIKÄISET

LIKUNNALLISESTI PASSIIVISTEN SUURI OSUUS TYÖIKÄISISTÄ

Työikäisistä kestävyysliikunnan ja lihaskunnan liikuntasuositukset täyttää valtakunnallisen tuloksen mukaan vain 11 prosenttia. Tämän kyselyn perusteella suositusten mukaisesti liikkuu 70 prosenttia vastanneista. Aineiston epävarmuustekijöistä johtuen todellisuus sijaitsee lähempänä valtakunnallisen arvoa.

MOOTTORIAJONEUVOJEN HYÖDYNTÄMINEN LYHYILLÄKIN MATKOILLA

Jopa kaikkein aktiivisimmista pieksämäkeläisistä 70 prosenttia kulkee työmatkansa moottoriajoneuvolla.

TYÖNANTAJIEN PUUTTEELLISET TOIMET TYÖYHTEISÖLIKUNNASSA

Kyselyn perusteella pieksämäkeläiset odottavat työyhteisöliikunnalta suurempaa panostusta omaan liikkumiseensa.

HENKILÖKOHTAISTEN SYIDEN AIHEUTTAMAT RAJOITTEET LIKUNNALLE

Työikäisten kohdalla merkittävimmät liikuntaa rajoittavat tekijät ovat henkilökohtaisia syitä kuten väsymys, kiinnostuksen puute ja kiire. Henkilökohtaisten syiden aiheuttaman fyysisen aktiivisuuden vähenemistä on erittäin vaikeaa estää yhteiskunnan toimenpiteillä.

LIKUNTAPAikkojen KOETTU HUONO LAATU ERITYISESTI KEVYEN LIKENTEEN VÄYLIEN OSALTA

Työikäiset toivovat kehittämistoimenpiteiden kohdistuvan tulevaisuudessa liikunta- paikkojen kunnossapitoon ja peruskorjaukseen uusien liikuntapaikkojen rakentamisen sijaan. Erityisesti kevyen liikenteen väylien laatua pidetään huonona, mutta myös liikuntahallit saavat huonon arvosanan. Kunnostusta ja uusimista toivotaan lisäksi luontopoluille, maastopyöräilyreiteille ja uimahalliin (kuntosali ja kylpyläelementit). Uusista liikuntapaikoista toivotaan lähinnä keilahallia.

LIKUNTAPALVELUIDEN LISÄÄMINEN

Liikuntaneuvonnalle on suuri tarve, sillä liikunnallisesti passiivisten lisäksi myös aktiiviset toivovat yllättäen enemmän ohjausta ja neuvontaa sekä liikunnan aloittamiseen että liikuntapaikkojen käyttöön. Palveluista myös vapaille liikuntasalivuoroille ja liikuntatahtumille on kysyntää.

5.4 IKÄÄNTYNEET

LIIKUNTASUOSITUKSET EIVÄT TOTEUDU SUURIMMALLA OSALLA IKÄÄNTYNEISTÄ

Ikääntyneistä kestävyysliikunnan ja lihaskunnan liikuntasuositukset täyttää valtakunnallisesti vain 5 prosenttia. Tämän kyselyn perusteella suositusten mukaisesti liikkuisi hieman yli puolet vastanneista. Aineiston epävarmuustekijöistä johtuen todellisuus sijaitsee lähempänä valtakunnallisen tuloksen välimaastossa.

LIIKUNTAPAIKKOJEN HEIKKO SAAVUTETTAVUUS IKÄÄNTYNEILLÄ

Ikääntyneet pitävät liikuntapaikkojen saavutettavuutta omaa liikkumistaan rajoittavana tekijänä. Syynä voi olla asuinpaikan oleminen keskustaaajan ulkopuolella, jolloin matkustaminen liikuntapaikoille voi muodostua liian vaikeaksi.

IKÄÄNTYNEILLE SUUNNATUN LIIKUNTAPAIKAN PUUTE

Suurin osa ikäihmisistä toivoo Pieksämäellä ainoastaan ikääntyneille suunnattua senioriliikuntatilaa. Myös ikääntyneille suunnatulla esteettömällä kuntosalilla on kysyntää.

OHJATTUJEN LIIKUNTARYHMIEN MÄÄRÄN RIITTÄMÄTTÖMYYS

Seutuopiston ryhmät ovat jo nykyisellään täynnä ja tulevaisuudessa ikäihmisten määrän kasvu lisää kysyntää entisestään. Ikääntyneet haluavat lisää erityisesti tasapaino-, yleisliikunta ja vesiliikuntaryhmät.

LIIKUNTAPALVELUIDEN TIEDOTUS EI OLE TAVOITTANUT YHTÄ HYVIN KUIN MUITA VÄESTÖRYHMIÄ

Liikuntapalveluiden viestintä ei tavoita ikääntyneitä parhaalla mahdollisella tavalla. Sähköisessä ympäristössä toteutettu viestintä ei tavoita ikääntyneitä. Parhaaksi tiedotuskanavaksi vastaajat ilmoittavat postissa jaettavan ilmoituslehtisen.