

Pujottelurinteen portaat

223/12.04.02/2016

LIIKL 14.06.2016 § 22

Lisätiedot:

Anders Lindholm-Ahlefeldt, kulttuuri- ja vapaa-aikapääällikkö
puh 0503664251

hallimestari, Sari Sarpaneva
puh 050 380 7687

liikuntasuunnittelija, Helena Pirvola-Nykänen
puh 050 5556 252

etunimi.sukunimi@kauniainen.fi

Rakentamalla kuntoiluun suunnatut Kauniaisten pujottelurinteen huipulle johtavat portaat rinteeseen itälaitaan on Kauniaisten pujottelurinteellä upea mahdollisuus kehittyä ympärivuotiseksi vilkkaaksi liikuntapaikaksi joka tarjoaa kuntalaisille liikunnan harrastamiseen paikan liikuntalajista ja -muodosta riippumatta. Hankkeen toteutuminen muuttaisi pujottelurinteen alueen käytön ympärivuotiseksi nykyisen n. 6kk:n (marras-huhtikuu) käytön sijaan (sääolosuhteista riippuen).

Porrasharjoittelu soveltuu niin kuntoilijalle kuin myös kilpailullisia tavoitteita harjoittavalle kuntalaiselle iästä ja sukupuolesta riippumatta. Paikka on helposti saavutettava kaikkina vuorokauden aikoina. Parhaimmillaan portaat voivat olla sukupolvien kohtaamispaikkana. Kaiken liikuntatoiminnan ei tarvitse aina olla ohjattua vaan kuntalaisia tulisi kannustaa harjoittaa liikuntaa osana päivittäistä arkiliikuntaa. Merkittävä rooli kuntalaisten omaehtoisen liikunta-aktiivisuuden lisäämisellä on liikuntaan kannustavalla ulkoympäristöllä joka kaikkien helposti saavutettavissa ajasta ja paikasta riippumatta.

Kynnys ulkoiluun ja liikuntaan on sitä matalampi mitä helpompaa ja lähempänä asuinpaikkaa liikuntapaikka sijaitsee. Liikunnan harrastamisen kustannukset vaikuttavat myös merkittävästi liikunnan harrastamiseen ja lajivalintaan. Tällä hetkellä ainoat rakennetut maksuttomat liikuntapaikat Kauniaissa on Kasavuoren kuntorata ja Gallträskin liikuntapuisto. Pujottelurinteeseen esitettyjen portaiden nousun ollessa maksuton, voi se kannustaa uusia liikkujia liikunnan piiriin kuntalaisen sosioekonomisesta taustasta riippumatta.

Hanke olisi merkittävä myös Kauniaisisissa toimiville liikuntayhdistyksille. Hankkeen toteutuminen mahdollistaisi liikuntayhdistysten järjestämään monipuolisempia harjoituksia/treenejä liikuntalajista riippumatta, tehostaisi ja toisi vaihtelua yhdistysten harjoituksiin. Porrastreeni toisi myös mukavaa vaihtelua tavalliselle juoksulenkillä tai kuntojumpalle. Todettakoon että vastaavanlainen hanke on toteutettu Malminkartanon täyttömäkeen.

Malminkartanon huipulle johtavissa portaissa on 426 askelmaa ja ne ovat todella aktiivisessa käytössä. Välillä jopa ruuhkaiset.

Porrasharjoittelun terveydelliset vaikutukset ovat kiistattomia. Portaiden rakentaminen pujottelurinteeseen edistää ja vaikuttaa myönteisesti kaikkien ikäryhmien fyysiseen ja psyykkiseen toimintakykyyn ja hyvinvointiin.

Porrasharjoittelu vahvistaa erityisesti alavartalon lihaksia, jänteitä ja niveliä. Keskivartalon lihakset aktivoituvat ja vahvistuvat, hengitys- ja verenkiertoelimistö vahvistuu, hapenottokyky kohenee, energiankulutus tehostuu, tasapaino ja lihasten hallinta kehittyy, koordinaatiokyky paranee ja liikkuvuus lisääntyy. Viime aikoina on kiinnitetty huomiota erityisesti lihasvoimaharjoittelun merkityksestä painonhallinnassa ja sen on myös todettu parantavan sokeritasapainoa tyyppin 2 diabeteksessa.

Lisäksi portaat voivat toimia kohtaamispaikkana jos haluaa harjoitella mieluummin toisten seurassa kuin yksin. Alueella on myös valmiiksi rakennettuna valaistus ja parkkipaikka kauempaa saapuville. Lisäksi alueella on huoltorakennus jonka käyttöä voidaan lisätä esim. kahvilatoimintaa järjestäen.

Hankkeen toteutuminen voi myös madaltaa kynnystä lähteä yksin liikkumaan, koska on todennäköistä että alueen käyttö vilkastuu päivisin yksittäisten kuntalaisten ja koululaisten osalta ja iltaisin liikuntayhdistysten jäsenistä, aktiiviharrastajista ja kuntoilijoista. Todennäköistä on myös että ilkiavalta pujottelurinteen alueella vähenee sen käytön lisääntyessä.

Väestön ikääntyessä merkittävä rooli onkin liikkumiseen kannustavilla ulkoympäristöillä. OKM:n liikuntapaikkarakentamisen painopisteenä on jo useamman vuoden ajan ollut lähiliikuntapaikat ja arkiliikuntaan kannustavat liikuntapaikat.

Kauniaisten ikääntymispoliittisessa strategiassa ja sen toimenpideohjelmassa vuosille 2011–2016 (KV 21.3. 2011) on yhtenä strategisena päämääränä parantaa kauniaislaisten ikäihmisten terveyttä, hyvinvointia ja elämänlaatua sekä kehittää palvelurakennetta vastaamaan yksilöllisiin tarpeisiin. Toimenpideohjelman yhtenä toimenpide-ehdotuksena on ikääntyvien lihasvoiman ja tasapainon ylläpitäminen ja kehittäminen. Vastaavasti Kauniaisten nuorisopoliittiseen ohjelmaan on kirjattu seuraava: Nuorten liikunnallisen elämäntavan lisääminen: Innostetaan kaikkia lapsia ja nuoria nauttimaan liikunnan hyödyistä ja aktivoidaan liian vähän liikkuvia lapsia ja nuoria liikkumaan ja edistetään vapaamuotoista harrastepainotteista liikuntaa ja kannustetaan lapsia ja nuoria arkiliikuntaan.

Kaupungin kehittämiss strategiassa TA 2016(KV 6.11.2015§77) on kirjattu seuraava:

3. Kaupunkiympäristön ja keskustan viihtyisyyden kehittäminen.

Vahvistetaan modernin huvilakaupungin identiteettiä ja kaupunkirakennetta ympäristöarvot ja perinteet huomioon ottaen. Tuetaan Kauniaisten pikkukaupungin luonnetta ja hyödynnetään sen mukaiset edut, kaikki on lähellä niin henkisesti kuin fyysisesti ja saavutettavissa ilman henkilöautoa.

5. Lasten, nuorten ja perheiden hyvinvoinnin edistäminen. Lasten, nuorten ja perheiden palveluja kehitetään kokonaisuutena, tiiviissä yhteistyössä eri hallinnonalojen ja toimijoiden kesken. Yhteistyötä sosiaali- ja terveystalvelujen, opetustoimen sekä nuorisotyön välillä lisätään

palveluiden yhteensovittamiseksi. Järjestöjen, seurakuntien ja yksityisen sektorin kumppanuuksia vahvistetaan.

Yllä esitettyihin strategiaan tavoitteisiin sekä kuntalaisten terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi ehdotetaan porrasaskelmien rakentamista Kauniaisten pujottelurinteen alaosaan aina sen huipulle asti.

Materiaalit laudat + naulat 8830€ sis alv
Työ n. 100 h

Työn hinta: Työ tehtäisiin omien työntekijöiden voimin ja näin ollen tämä työ ei lisää kustannuksia.

Todettakoon, että liikuntapalvelut hakevat tarvittavat luvat pujottelurinteen portaiden rakentamiseksi (maisematyöluva, kuulemiset, jne.).

Pujottelurinteen portaiden rakentamisen hinta-arvio on noin 7 000€ (alv. 0%). Rappujen rakentaminen ei vaadi lisämäärärahaa vaan voidaan toteuttaa niillä resursseilla, jotka on varattu alueen kunnossapitoon.

Esittelijä:

Liikuntalautakunta merkitsee suunnitelman tiedoksi. Työ voidaan suorittaa sikäli kun liikuntapalveluiden ja kaupungin talous antaa myötä.

Päätös:

Lautakunta päätti asiasta päätösehdotuksen mukaisesti.