

Jani Päävänen

Kävelybuumi

pysyväksi ilmiöksi
koronan jälkeen



LOPPURAPORTTI

FCG Finnish Consulting Group | Liikuntatieteellinen Seura

FCG.



Kävelybuumi pysyväksi ilmiöksi koronan jälkeen
Loppuraportti

© Jani Päivänen,
FCG Finnish Consulting Group
ja Liikuntatieteellinen Seura
2022

Taitto: Antero Airos
Kävelybuumi-grafiikka: Mikko Rikala
ISBN: 978-952-5762-25-9 (PDF)



TAMPEREEN KAUPUNKI



Sisällys

1. Johdanto 4

Mistä on kyse 4

Tekijät 4

Tuotokset 4

Hankkeen pääviestit 5

Hankkeen vaikuttavuus 6

Kohderyhmät ja tavoitteet Lahdessa ja Tampereella 6

Kokemuksellista liikuntatiedettä? 6

Sprintillä uusia ideoita 7

2. Kävelybuumin tuloksia 8

Elämäntapa muuttuu, motivaatiot muuttuvat 8

Kävelevään johtamiseen 8

Luonto lähellä 9

Kävellä ja puhua 10

Kävelytarinoista: suosittelen! 11

Tuuppaan tuota tyyppiä ystävällisesti 12

Kaikki tarvitsevat tukea 12

Esteetön liikkuminen ihmisoikeutena 13

Kävelytarinoista: hyvinvointia ja €€€ 14

Kävelyn ilosanomaa saatiin levittää 15

3. Suosituksia kaupungeille 16

Lähteet 18

Liite: KIITOKSET! 19



1. Johdanto

Mistä on kyse

Kävelybuumi pysyväksi ilmiöksi koronan jälkeen on vuonna 2021 toteutettu kävelykulttuuria edistävä monikanavainen viestintähanke, jonka vetäjänä on toiminut Liikuntatieteellinen Seura ja tekijöinä FCG ja Kravat Oy. Hankkeen päätavoitteeksi asetettiin, kunnianhimoisesti ja hieman juhlavasti toki, ”juurruttaa korona-aikana lisääntynyt kävely ja lähiliikunta pysyväksi tavaksi mahdollisimman monelle suomalaiselle”. Tällä tarkoitettiin kolmea asiaa:

1. Aina kun se on suinkin mahdollista, ajomatka vaihtuu kävelyn, kelaamiseen tai muuhun soveltavaan liikuntaan.
2. Hanke innostaa yhdistämään aktiiviliikunta niihinkin tehtäviin, jotka on ennen tehty istuen – esimerkiksi kävelykokouksien avulla.
3. Nostetaan aidot kokemukset esiin: keskitymme etsimään ja dokumentoimaan monipuolisia kävelymotivaatioita ja -tarinoita. Niitä on yhtä paljon kuin on erilaisia kävelijöitäkin.

Tekijät

Projektin ohjaus:

- Jari Kanerva, pääsihteeri, Liikuntatieteellinen Seura
- Taina Saarinen, ylitarkastaja, Traficom
- Anna Huttunen, projektipäällikkö, Lahden kaupunki
- Tiina Leinonen, palvelumuotoilija ja Katja Seimelä, liikenneinsinööri, Tampereen kaupunki

Toteutus:

- Jani Päivänen, Kävelybuumin projektipäällikkö ja Mikko Rikala, muotoilija, FCG
- Jan Erola, viestinnän asiantuntija, Kravat Oy
- Salla Karjalainen, viestinnän asiantuntija, Liikuntatieteellinen seura

Ohjausryhmässä on ollut edustajat Traficomista, Liikuntatieteellisestä Seurasta, Lahden ja Tampereen kaupungeista, FCG:sta sekä Kravat Oy:stä. Lisäksi työtä ovat edistäneet Pipsa Wirtanen Lahden City ry:stä, Henrik Saari Lahden kaupungilta sekä Miika Peltola Tampereen kaupungilta. Olennainen merkitys on ollut myös aikaansa, ideoita ja kokeimuksiaan jakaneille Kävelybuumin haastatelluilla sekä Facebook-ryhmän ja Lahden keskustan design sprintin osallistujilla sekä järjestäjillä. Kaikille hankkeeseen osallistuneille iso kiitos yhteistyöstä, kuvistanne ja suosituksistanne! (Liite 1)

Tuotokset

Hankkeen alussa laadittiin melko perinpohjainen viestintäsuunnitelma ja avattiin Kävelybuumi-sivusto LTS:n verkkosivuille. Hankkeessa tehtiin kevään – syksyn 2021 aikana seuraavat tuotokset:

- kävelyhaastatteluvideoita (16 kpl)
- podcasteja (33 kpl)
- Kävelybuumi-ryhmät Some-kanaville Facebook, Instagram, ammattilaisille LinkedIn, kävelyvideot Youtube; podcastit Soundcloud ja Spotify.
- Facebook-ryhmä, jossa on hankkeen lopussa 825 jäsentä
- kaksi kävelyaiheista lukupiirilähetystä, toinen Facebook livenä, toinen tallenteena, joka julkaistiin FB-ryhmässä.

Hankkeen Facebook-ryhmä perustettiin 22.4.2021 Ryhmässä on (tilanne 1.2.2022) 829 jäsentä, kaikkiaan 182 eri julkaisua ja kommenttia (välillä 1.11.2021–24.1.2022, tätä aiemmat tiedot eivät olleet enää saatavissa) sekä kaikkiaan 48 068 tarkastelukertaa (hankkeen alusta asti eli välillä 22.4.2021–24.1.2022). Tarkastelujen päivähuippu (21.5.2021) oli 671 kpl. Julkaisujen kattavuus (tavoitetut ihmiset) on

ollut jopa 1100. Kohderyhmistä parhaiten on tavoitettu työssäkäyvät keski-ikäiset suomalaiset (Tampereen ja Lahden lisäksi pääkaupunkiseudulta).

Hankkeen tuottamia Youtube-videoita on katsottu 20 270 kertaa (tilanne 17.8.2021) – eniten katsojia Mikko Rinnevuoren Cityspotting-tarinakävelysovellukseen liittyvällä (270 katselukertaa), Juha Hurmeen kävelyhaastattelulla (210) ja korealaisen opiskelija Mina Limin korona-ajan kävelykokemuksia koskevalla (198) videolla. Toisin kuin videoiden, podcastien kuuntelijamäärää ei saada tarkasti selville. Väliraportoinnin aikaan linjasimme tekijäryhmän kesken, että syyskaudella panostetaan toistaiseksi vähemmän osallistuneisiin kohderyhmiin - liikumisrajoitteisiin, lapsiin ja nuoriin sekä ikäihmisiin – pienkampanjoilla kohdekaupungeissa Lahdessa ja Tampereella. Kohdentamista vahvistettaisiin suorilla yhteydenotoilla, jotta yhä useammat vaikuttajat jne. haastaisivat omat vertaisryhmänsä mukaan kävelystahtiin syksyn aikana.

Järjestimme kaksi kävelystä sivuavaa lukupiiriä toisaalta näkökulmien laajentamiseksi, toisaalta menetelmäkokeiluina.

Ensimmäisessä lukupiirissä 9.12.2021 keskusteltiin kolmesta hyvin erityyppisestä kävelystä ja lähiliikuntaan innostamiseen liittyvästä kirjasta:

- Richard Thaler & Cass Sunstein: Nudge. Esilukijana oli **Tiina Leinonen**, joka kertoi taloustieteelli-

sen bestsellerin pohjalta ajatuksiaan ystävällisistä tuuppauksista, joilla kävelystä voidaan kannustaa.

- Haruki Murakami: Mistä puhun kun puhun juoksemisesta. Japanilaisen maratoonarikirjailijan teokseen perehtynyt esilukija **Anna Huttunen** puhui juoksemisesta ja kävelystäkin.
- David Sim: Soft City. Esilukija **Jani Päivänen** kertoi skottilaisruotsalaisen arkkitehdin kirjasta, joka sisältää varsin yleispätevät kävelijäystävällisen kaupungin rakennusohjeet.

Toisen lukupiirin 10.1.2022 vierailijana oli **Johanna Palomäki** Espoon kaupungilta. Johanna esitteli Shane O'Maran teoksen In Praise of Walking. Aivotutkija O'Mara analysoi kävelyn hyvää tekeviä vaikutuksia muun muassa ihmisen evoluutiota ja aivojen toimintaa koskevan tieteellisen näytön näkökulmasta.

Hankkeen pääviestit

Kävelyn edistämisen pääviestejä hankkeessa tarkennettiin työn alkuvaiheessa seuraaviksi: 1. Koko Suomi kävelee/kelaa; 2. kävely parantaa terveyttä ja hyvinvointia; 3. kävely tuo luontoelämykset arkipäivään; 4. kävelystä voi yhdistää monia nykyisen työn muotoja kuten kokoukset, palaverit, ideointi, haastattelut ja ylipäätään tietotyö.

Pääviestinä on ollut kävelyn monipuolisesti hyvää tekevä vaikutus ja kävelyn merkitykset, kävelyillä avautuvat näkymät ja virkistys ja liikunta. Sitä on



Hankkeen viestintämateriaalia. Mikko Rikala/FCG.



tuotu esiin sekä suoraan että epäsuoraan; omakoh-
taisten kokemusten, kirjallisuusvinkkien ym. kaut-
ta ja toisaalta moninaisia kulttuuri- ja liikunta-aihei-
ta käsitellessä kävelyhaastatteluissa. Dokumenttien
tavoite oli innostaa kohderymiä julkaisemaan omia
kävelykuvia, -videoita ja -jakoja, joiden avulla vuo-
rostaan he haastavat omat vertaisryhmänsä mu-
kaan kävelybuumiin. Facebook-ryhmässä julkais-
tiin työryhmän tekemiä kävelyhaastatteluvideoita ja
myös ryhmään osallistujat julkaisivat omia valoku-
va- ja videotarinoitaan. Käyttäjät ovat jakaneet vink-
kejä luonto- ja maisemakävelyistä, kokemuksista ko-
rona-ajan jaksamisesta kävelyjen avulla, haasteita
ja tietoa kävelykampanjoista, suositelleet kävelyl-
lä nähtävää ja kotona luettavaa. Erityisesti luonto-
kävelyistä postanneet ryhmäläiset liittivät runsaas-
ti ja monipuolisia valokuvia, jossakin määrin myös
videoita.

Hankkeen vaikuttavuus

Sosiaalisen median viraaliseen logiikkaan pohjautu-
va hanke pyrittiin skaalaamaan koko Suomeen han-
kekaupunkien esimerkkien ja haasteiden kautta.
Kohderyhmänä ovat kaikki kansalaiset, jotka tarvit-
sevat uusia motivaatiotekijöitä sekä ravistelua nous-
takseen useammin ja pidemmäksi aikaa tuulistaan
liikkumaan sekä jättääkseen auton kotipihaan. Vies-
tin perille saamisessa rajoittavana tekijänä on so-
siaalisen median pirstaleisuus ja eri kohderyhmien
hakeutuminen eri kanaville. Facebook-ryhmän osal-
listujamäärä, runsaat kahdeksansataa, on hyvä, mut-
ta kanava on erityisesti keski-ikäisten ja varttunei-
den oma, ja viestintä tavoittaa parhaiten jo kävely-/
liikuntamyönteisiin henkilöt. Päätettiin, että esimer-
kiksi nuorten vähäiseen liikkumiseen, kouluihin ja
koululaisiin kohdistuvaa vaikuttamistyötä jatketaan
mahdollisissa jatkohankkeissa.

Kohderyhmät ja tavoitteet Lahdessa ja Tampereella

Tampereella kävelytarinoita pyrittiin keräämään laa-
jalta alueelta. Tampereen kaupungin tavoitteisiin
kuuluu pitää huolta kävelijän olosuhteista ja käveltä-
vyydestä mm. raitioliikenteen käynnistyessä vuoden
2021 aikana ja varsinkin keskusta-alueen muuttues-
sa ja täydentyessä varsin voimakkaasti Tampereen
vetovoiman ansiosta. Hankkeen tavoitteita oli lisä-
tä mielenkiintoa Tampereen keskustassa kävelemi-
seen ja tuoda esiin keskusta-alueen erilaisia kävel-
len tavoitettavia mielenkiintoisia reittejä ja kohteita.
Kaupungin edustajat olivat kiinnostuneet löytämään

kaupunkilaisten kävelyä lisääviä motivaatiotekijöitä
hankkeen teemasta ”mitä kävely merkitsee minulle”.
Toiminnan vaikuttavuutta arvioidaan esimerkiksi ky-
selytutkimuksilla, joita Tampereen seutuorganisaat-
iossa tekee SeutuLiike-ohjelma.

Lahdessa työ painottuu tavoitteeseen saada yhä
useampia lyhyiden matkojen liikkujia aktiivi-
seen liikkumiseen. Käveltävyyttä parantavia kei-
noja haluttiin hahmottaa yhden kiinnostavan koh-
de- ja tekijäryhmän eli opiskelijoiden (Lahden
LAB-ammattikorkeakoulun palvelu- ja kokemus-
muotoilun opiskelijat) avulla. Joukkoistamalla tari-
noiden keruuta eri toimijoiden kautta mahdollisim-
man laajoille verkostoille tavoitteena oli pyydystää
monipuolisesti tarinoita esimerkiksi omin jaloin saa-
vutettavista arkiliikuntapaikoista, joita kaupungissa
on runsaasti.

Työ kytkeytyy tavoitteeseen edistää keskustan kä-
velypainotteisuutta, jota käytännössä toteutetaan
keskustan katusuunnitelmien päivittämisellä yh-
dessä asukkaiden ja toimijoiden kanssa vuosina
2021–2022. Tarinoiden keruu oli tarkoitus kytkeä
myös Euroopan ympäristökaupunki 2021-tapahtu-
miin ja Euroopan liikkujan viikolla syyskuussa jär-
jestettäviin tapahtumiin tekemällä esimerkiksi katu-
haastatteluja näiden tapahtumien yhteydessä. Tämä
fokus muuttui mm. koronan takia siihen, että katu-
haastattelukierroksen sijaan tehtiin syksyllä 2021
opiskelijoiden kanssa design sprint, jolla haettiin eh-
dotuksia koko keskustan ja ympäröivien alueiden
kävely-ympäristön kohentamiseen.

Kokemuksellista liikuntatiedettä?

Liikuntatieteellinen seura (LTS) sitoutui toimimaan
hankkeessa linkkinä liikuntatutkijoihin siten, että
suunnittelussa ja viestinnässä kiinnitetään huo-
miota toimintarajoitteisten huomioimiseen/tarpei-
den tunnistamiseen. Tämä tarkoittaa, että ediste-
tään kaikkien ihmisten arkiliikkumista ja liikuntaa
esteettömillä ja saavutettavilla lähiympäristöillä,
luontokohteilla sekä liikuntapaikoilla ja että hank-
keen resurssien puitteissa osallistetaan eri väestö-
ryhmiä entistä paremmin liikkumisen ja liikunnan
olosuhdetyöhön.

Soveltavan liikunnan näkökulmasta kartoitettiin eri-
tyisryhmien näkemyksiä keskustaympäristössä liik-
kumisesta tuottamalla kävely- ja kelausolosuhteita
(ja paljon muuta) käsittelevät haastatteluvideot.

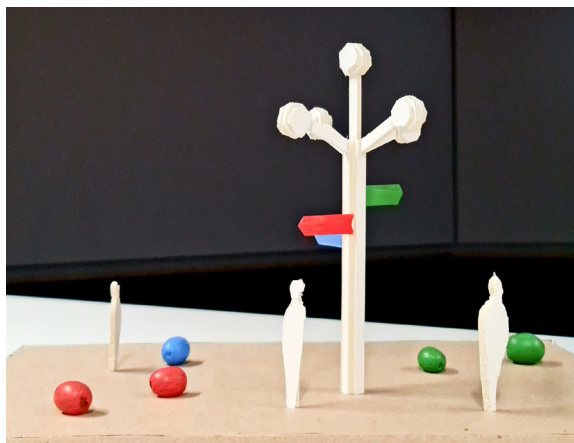
Tampereella haastateltiin Amu Urhosta, joka on pyörätuolilla liikkuva aktivisti-poliitikko-asiantuntija. Lahdessa haastateltiin Katja Heikkistä, joka puolestaan kävelee opaskoiran kanssa. Liikkumisen tasa-vertaisuudesta ja eriarvoisuudesta haastateltiin liikunnan tutkija ja asiantuntija, liikuntasosiologi Kati Kauravaaraa Helsingistä. Raportin lopussa on esitetty osallistuneille kaupungeille sovitettut kävely- ja kelaussuosituksiset.

Sprintillä uusia ideoita

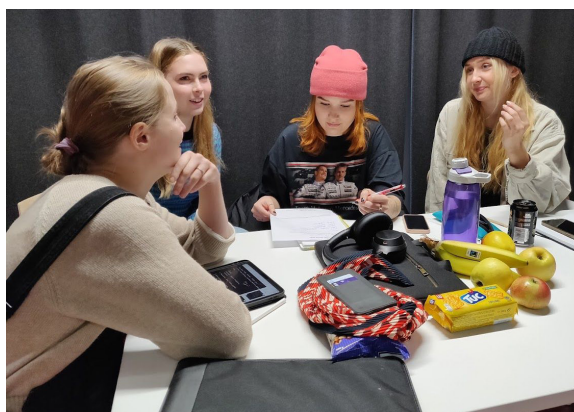
Lokakuussa toteutettiin Lahden kävely-ympäristön design sprint Muotoiluinstituutin opiskelijoille. 24-tuntinen kävelevä Design Sprint järjestettiin 7.-8.10.2021 Lahden keskustassa. Sprinttiin osallistui viitisentoista palvelu- ja kokemusmuotoilun opiskelijaa Lahden LAB-ammattikorkeakoulusta.

Voittajaksi valittiin Ilimitata-työ. Tekijätiimi ehdotti torilta lähtevää, Lahden keskustasta rantaan ja pohjoiseen Niemen kampukselle suuntautuvaa kävelyreitistöä opastuksineen. Taitavasti brändätyn ehdotuksen osana tiimi rakensi jopa pienoismallin torille sijoitettavasta opastepylväästä. Jury näki hyvinä myös tiimin ehdotukset yritysten mukaan ottamisesta reitin kehittämiseen sekä sen, miten sosiaalinen ulottuvuus otettiin ehdotuksessa haltuun. Yksinäisyyden vähentämiseksi tiimi ehdotti ”kävelykaveria”, joka olisi vanhuksille, syrjäytyneille ja kaikille ilmainen palvelu.

Sprintissä todennettiin uraansa aloittelevien palvelumuotoilijoiden potentiaali myös jatkossa hyödynnettäväksi.



Opastinpylvään prototyyppi. Team Ilimitata.
Kuva: Pipsa Wirtanen



Opiskelijoita sprintin tuloksia tekemässä iltamyöhällä kauppakeskus Triossa ja seuraavana päivänä palkintojen jaossa. Kuvat: Henrik Saari.

2. Kävelybuumin tuloksia

Elämäntapa muuttuu, motivaatiot muuttuvat

Voisiko uusi talousjärjestys sisältää uudenlaisen, henkisen työn tekijöitä vapauttavan normin: tee työtä kävellen! Ymmärrys kävelyn terveys- ja hyvinvointivaikutuksista kertyy vuosi vuodelta. Liikomme liian vähän – koronaa tai ei. Tähän lähes aina tarjolla oleva kävely tarjoaa moninaisia mahdollisuuksia. Digitalisaation myötä työ on yhä useammin paikasta toiseen liikkuvaa tai paikasta riippumatonta. Vaikka työtapamme digitaalisten laitteiden kanssa ovat kovin usein yksipuolisia ja liikkumattomia, juuri tähän voimme itse välittömästi vaikuttaa. Laitteet ovat yhä pienempiä ja kulkevat helpommin mukana. Voidaan puhua mobiilielämästä: kaikki tarvittava kulkee mukana älypuhelimessa. Ihmisten välisen kommunikaation lisäksi sanelu, kuvaaminen, luonnostelu ja kaikki maailman tieto on jatkuvasti mukana. Silti laitteen kanssa puljataan yleensä työpöydän ääressä tai sohvassa. Ajattelimme, että kävely on yhä useammin yhdistettävissä työhön, joten kannattaa tutkia ja testata mitä se edellyttää.

Toimittajan, terapeutin, neuvonantajan, konsulin, konsultin ja konsulentin ammateissa työ on isolta osalta puhumista ja kuuntelemista. Mitä kaikkia tehtäviä niissä ja muissa ammateissa voisikaan tehdä kävellen?

Kävelevään johtamiseen

Itsensä johtaminen on aikamme mantroja. ”Sisäinen yrittäjyys” on eri työpaikoilla sisäistetty jo niin pitkälle, että termistä ei enää ole tarvinnut puhua. Työhyvinvointi on jatkuvasti kriittinen tekijä kansanterveydessä ja kansantaloudessa. Työterveyshuolto saattaa auttaa ennen tilanteiden kärjistymistä, mutta tavallisesti vastuu jaksamisesta lepää raskaasti työn-



Kävelevän johtajuuden vinkkejä saatiin Hanna Malmivaaralta

tekijän omilla harteilla. Kuitenkin johtajat voivat tulla puoliväliin vastaan ja olla koko henkilöstön kansakulkijoita, hyvinkin konkreettisessa mielessä.

Ehkä ”kävelevä johtaminen” on vihdoinkin tulossa. Amerikkalainen terveydenhuollon vaikuttaja Louis W Sullivan oli jo vuosikymmenet sitten sen näkyvä puolestapuhuja. Terveysministerinä ollessaan (1989–1993) Sullivan kokosi ministeriön eri kaupungeissa ympäri Yhdysvaltoja työskentelevät alaisensa säännöllisesti aamukävelyille. 10–150 hengen vahvuudella järjestetyt kävelyt osoittautuivat suosituiksi ja ministeri koki ne tehokkaiksi tavaksi saada kontakti asiantuntijoihinsa ja kuulla työkokemuksia välittömällä ja suoralla tavalla. Kävely toimi siis itsessään johtamisen välineenä. Henkilökunnan kannalta mahdollisuus tavata ministeri ilmielävänä oli varmasti ensimmäinen syy siihen, miksi aamukävelyistä muodostui hitti.

Kävelybuumissa kävelevän johtamisen mallia näytti YIT:n viestintäjohtaja **Hanna Malmivaara**. Hän

vetää viikoittain tiimilleen kävelykokouksen etänä ja kertoi haastattelussa, miten ne onnistuvat: Tulee valmistautua sopivin vaatein ja varustein, varmistaa etäyhteydet etukäteen, lähteä ajoissa liikkeelle, ei esittä visuaalisuuteen tukeutuvia yksityiskohtaisia kalvosulkeisia (ehkä niitä voisi muutenkin työelämästä vähentää) - ja mikä tärkeintä, kutsua kokoukset koolle sillä kehoituksella, että kaikki kävelevät. Muuten jää liian helposti paikoilleen!

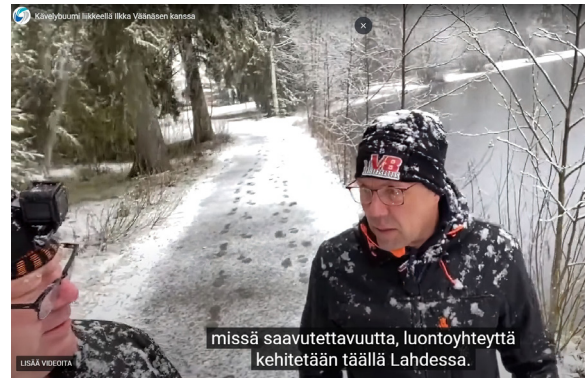
Luonto lähellä

Mitä kaikkea luonto merkitsee kaupunkilaisille? Kävelen saavutettavat luontokohteet ovat kaikille avoimia ja maksuttomia ja sellaisina arvokkaita Suomen tarjontaa jokaiselle asukkaalle. Kestävintä kaupunkikehitystä on säilyttää mahdollisuus virkistysliikkumiseen, luontoretkeilyyn, urheiluun myös ilman autoa. Lähiluonnon saavutettavuus ja mahdollisuus kokea myös monimuotoista luontoa lähellä kotia on tärkein yksittäinen aktiiviliikkumisen ponsi ja monelle kerrassaan Suomen kaupunkien upein juttu.

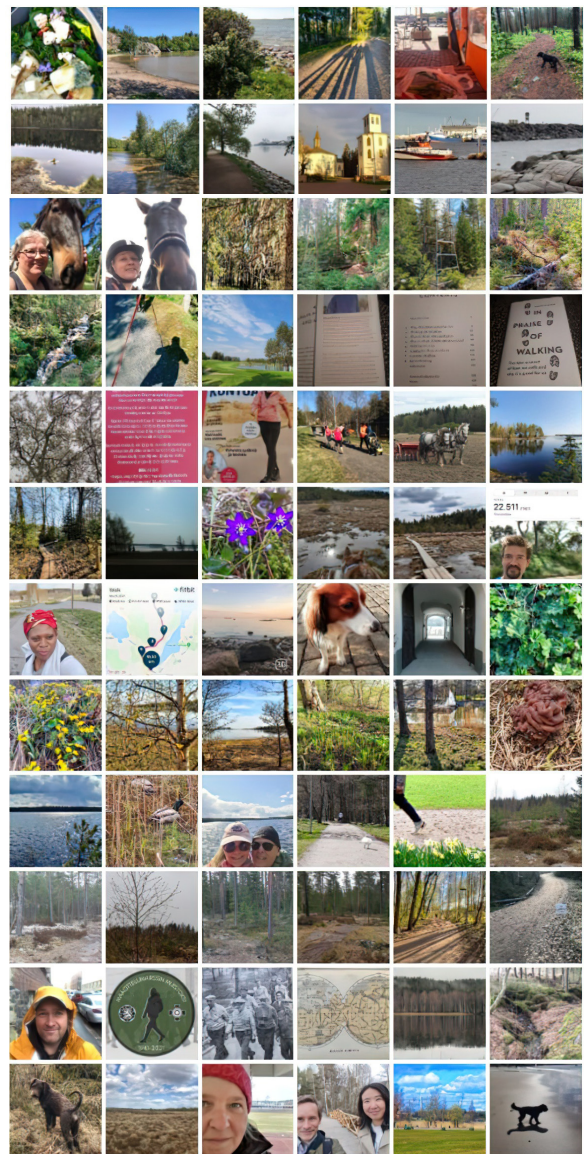
Lahden kaupunki on näyttänyt mallia lähiluonnon saavutettavuuden ja luontoyhteyden kehittämisessä ja viestinnässä osana kestävä kehityksen ja ympäristöpääkaupunkihankkeen 2021 ohjelmia.

Kävelybuumissa nostettiin tätä työtä esiin kahdesakin kävelyhaastattelussa. Lahden Go Green Routes -projektin vetäjän, Lahden LAB-ammattikorkeakoulun erikoistutkijan **Ilkka Väänäsen** vetoavalla avattiin kansainvälistä projektia, jolla Lahden liikunnan ja kestävyuden hyviä käytänteitä kehitetään edelleen kaikkiaan 40 partnerin hankkeessa ja vietään ulkomaille muiden muassa. Kiinaan ja Meksikoon. Väänäsen neuvo vaikuttavalle työlle on verkottuminen kansainvälisesti ja näyttö huippuosaamisesta sekä toiminnan tehokkuudesta.

Lahden monipuolisista kävely-, pyöräily- ja hiihtoreiteistä keskusteltiin Salpausselän poluilla ulkoilualueen reittikoordinaattorin **Tiina Riikosen** kanssa. Koska esimerkiksi täällä polkuja on maastossa peräti liikaa, hyvät opasteet ja reittimerkinnot ovat osoittautuneet tärkeiksi. Opasteet helpottavat sopivan reitin valintaa ja perille löytämistä, eli rohkaisevat liikkumaan enemmän. Reittiselosteessa kerrotaan reitin vaativuus ja esteettömyys, mikä madaltaa kynnystä lähteä ja johdattaa kokeilemaan eri reittejä kunnan mukaan. Nopeasti tuotetut ”uudet” liikun-



Kävelyhaastattelussa Kintterön terveystieteissä Ilkka Väänäsen kanssa



Luontokuvat ja luonnossa kävely sekä maaseudulla että kaupungissa korostui kuva-aineistossa.

tapaikat palvelevat monipuolisesti eri käyttäjäryhmiä, myös uudempia liikuntalajeja maastajuoksua ja maastopyöräilyä.

Kävelybuumi-ryhmän jäsenet ovat postanneet ryhmään muutaman sata kuvaa kävelyiltään. Valtaosa ryhmään kertyneistä kuvista on kävelyiltä metsissä, puistoissa ja rannoilla. Lähellä olevan luonnon merkitys liikuntaympäristönä, päivittäisenä palauttajana ja henkireikänä nousi voimakkaana esiin. Kännykkäkamera on useimmilla liikkujilla aina mukana. Moni suomalainen tallentaa kuviinsa luonnon elementtejä ja vuodenaikojen muutoksia lähes päivittäin. Kuva-aineistoista päätellen kävelijämme olivat liikkuneet enimmäkseen yksin, enintään kaksin, vaikkakaan tätä ei voinut varmasti tietää.

Teimme ryhmässä myös sarjan epätieteellisiä kyselyitä. Ensimmäisessä kysyttiin nimenomaan virkistyskävelyistä: mihin ympäristöihin lähdetään mieluummin varta vasten kävelylle. Selväksi suosikkiympäristöksi osoittautui metsä ja hyväksi kakko-seksi rannat. Toisessa epätieteellisessä kyselyssä kysyimme myös seurallisuuden merkityksestä heidän kävelyrutiineissaan. Suuri enemmistö käveli tosiaan mieluummin yksin, omien ajatusten seurassa. Toisaalta useissa kävelytarinoissa (joskin vähemmistössä) nousee esiin myös kävelyn seurallisuus, sosiaaliset kohtaamiset.

Kävellä ja puhua

Onko kävelyhaastattelu hyvä menetelmä ja mihin? Tekemisissämme haastatteluissa ilmeni ihmeellisen seikka: moni todellakin osaa samanaikaisesti sekä kävellä että puhua! Ja vieläpä mielellään suostuu niin tekemäänkin. Kielen kannat heltiävät, asiaa tulee yhteinen. Ajatusliikunnasta tulee ajatusten vaihtoa. Kävelyhaastattelu nousi meidän tekijöiden omasta näkökulmasta yhdeksi päämielenkiinnon kohteeksi projektin aikana.

Välineenä kävelyhaastattelu on yksinkertainen: liikettä ja puhetta sopivassa suhteessa. Kävelyhaastatteluissa voidaan toki käsitellä mitä vain sisältöjä, niin uutisasioita, tieteentekoa, kuin hyvin henkilökohtaisiakin asioita. Erityisen hyvin liikkeellä tehty haastattelu tarjoutuu tietysti kohteen (*destination*) palvelukseen: paikkaa ja ihmisten paikkasuhtetta koskevien tarinoiden kerrontaan, paikallishistorian havainnollistamiseen. Tutkijan käytössä kävelyhaastattelu soveltuu myös fyysisen ja sosiaalisen

Jani Päivänen loi kyselyn.
Ylläpitäjä · 16. joulukuuta 2021 ·

Millainen kävelijä olet?

☐	Sinun lisäämäsi Olen tyytyväisin yksin omien ajatusten parissa	27 ääntä
☐	Sinun lisäämäsi Saatan nyökätä vastaantulijalle	18 ääntä
☐	Sinun lisäämäsi Mahtavaa tavata tuttuja ja jäädä suustaan kiinni!!!	13 ääntä
☐	Sinun lisäämäsi Lähden mieluiten kävelylle yhdessä kaverin kanssa	7 ääntä
☐	Usannyt David Pemberton Kävelen mieluiten paikassa, joissa on sekä tuttuja että tuntemattomia ihmisiä, pakkoja joihin poiketa, puistoja ja vettä	4 ääntä
☐	Sinun lisäämäsi Kierrän toiset ihmiset kaukaa, korona tai ei	2 ääntä

Jani Päivänen loi kyselyn.
Ylläpitäjä · 19. joulukuuta 2021 ·

Millaisissa ympäristöissä käyt mieluiten kävelylle? Saat valita monta tai lisätä omla vastausvaihtoehtoja.

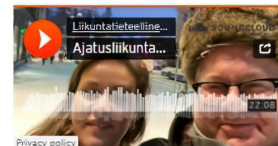
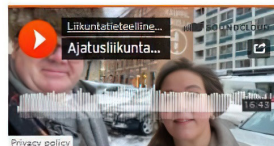
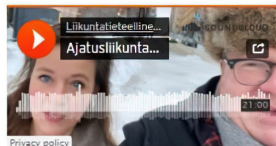
☐	Usannyt Anne Ahlefeldt Metsässä	35 ääntä
☐	Sinun lisäämäsi Rannoilla	25 ääntä
☐	Sinun lisäämäsi Puistoissa	21 ääntä
☐	Sinun lisäämäsi Kodin lähellä	21 ääntä
☐	Sinun lisäämäsi Keskustoissa	10 ääntä

Jani Päivänen loi kyselyn.
Ylläpitäjä · 20. joulukuuta 2021 ·

Vielä yksi kysymys virkistyskävelyistänne Jos sallittel Käytkö mieluiten kävelylle:

☐	Sinun lisäämäsi päivällä	13 ääntä
☐	Sinun lisäämäsi milloin vain, kunhan pääsen ulos	13 ääntä
☐	Sinun lisäämäsi hyvällä säällä mihin aikaan vain	7 ääntä
☐	Sinun lisäämäsi aamulla	5 ääntä
☐	Sinun lisäämäsi illalla	5 ääntä
☐	Sinun lisäämäsi yöllä	1 ääntä

Kolme suuntaa-antavaa kyselyä kertoivat, että monien kävelyn harrastajiksi lukeutuvien lempikävely tehdään yksin omien ajatusten parissa, metsässä.



Kävelyhaastattelu on luonteva menetelmä avata omaa ja kurkistaa toisten maailmaan.

ympäristön entistä herkempeään havainnointiin, kaupunkisuunnittelun piirissä yhdessä havainnoivaan yhteissuunnitteluun. Mediaviestinnässä kävelyhaastattelu sopii ihmiskeskiseen journalismiin, esimerkkejä ovat liikkeellä tehdyt uutis- ja videoreportaasit, kansalais- ja kaupunkijournalismi. Välineen tasolla se palvelee myös vaikkapa henkilöbrändin rakentamista.

Toisaalta väline on itsessään viesti: menetelmänä kävelyhaastattelu edustaa ajatusliikuntaa, yhdessä ajattelua, merkitysten luomista. Liikkeellä olo yhdessä havainnollistaa ikään kuin sitä, että asiat ovat keskenkäisiä ja aina matkalla johonkin.

Kävelytarinoista: suosittelen!

Miten ihmisten tarvetta jakaa havaintoja tien päältä voisi hyödyntää vaikkapa kävelyn edistämisessä? Kansanvalistus on kovin *out*. Sehän pohjautuu kah-tiajakoon valistuneiden tietäjien ja tietämättömän kansan välillä. Varmaankin myös suoritusyhteiskunta kyllästyttää monia. Vuodenvaihteessa 2021–22 Twitterissä ja mediassa käytiin Leo Straniuksen ajanhallintakirjan käynnistämä kiihkeä keskustelu tehokkuuden puolesta ja vastaan. Laiskottelun ja vapaan olemisen ylistys taisi voittaa tämän erän rasittuneen koronakansan mielissä.

Suoritusten sijaan puhutaankin suositusyhteiskunnasta: valtava joukko ihmisiä jakaa havaintoja ja vaihtaa kokemuksia ja suosituksia lähes kaikesta. Suositukset kaikesta - kirjoista, viihteestä, jännistä paikoista, ja kaikkinaisista matkailunähtävyyksistä - ovat kriittisesti nähtynä yksi uusi paksu kulutusyh-

teiskunnan lonkero lisää. Toiselta puolen suosittelu, kokemusten jakaminen, palvelee ihmisten yhteisyyden tarpeita varmasti syvemmälläkin tasolla: haluaisin että sinäkin kokisit tämän hienon jutun! Se tarjoaa erityisen kipeästi tarvitsemaamme vertaistukea koronan poikkeusoloissa.



Talviulkoilusuosituksia Kävelybuumi-ryhmästä.

Suosituista parempi sana olisi kuitenkin varmaan suosittelu. Liikunnassa ”suositukset” kalskahtavat oikeastaan valtiollisilta määräyksiltä, koska ne on perinteisesti annettu ylhäältäpäin, liikunnan määrää koskevinä imperatiiveina.¹ Sen sijaan suosittelut ovat juuri sinulle tutuilta, kaltaisiltasi - ja niihin sisältyy moninaista tietoa, jossa tarkoin mitattu data tai asiantuntijoiden täsmällinen tieteellinen tieto ei ole välttämättä keskeistä tai edes mukana.

Tuuppaan tuota tyyppiä ystävällisesti

Me ihmiset tuupimme myös toisiamme jatkuvasti toimimaan ”oikein”. Itseämme tuupimme vertailemalla elämäntapojamme toisiin, somessa mutta myös muualla. Nudging (tuupaus) on tehokkainta, kun se tulee vertaisilta. Idea on kohdata jotakin odottamatonta, jonka myötä käsityksemme normaalia laajenee, tietoisuutemme valinnanvaihtoehtoista saattaa parantua ja voimme päästä eroon näitä mahdollisuuksia peittäneistä omista oletuksista. Tuupaus tarkoittaa vaikuttamista pakottamatta, mittaillematta, vertailematta suorituksia. Se tarkoittaa yleisesti ottaen vaikuttamista pehmeämmin tai epäsuoremmin kuin määräilemällä. Nudging-teorian piirissä on havaittu vertaisvaikuttamisen voima, jota hyödynnetäänkin esimerkiksi varainhankinnan tehostamisessa.² Jos lahjoittaja on näkyvä, toiset ovat taipuvaisempia lahjoittamaan, eli seuraavat sosiaalisia normeja.

Olemme kaikki osa toistemme ”valinta-arkkitehtuuria”. Seurailemme toisiamme kuin apinalauman jäsenet. Yksi sosiologian ja sosiaalipsykologian edelläkävijöistä, Gabriel Tarde muotoili ”imitaation lait” jo 1890-luvulla. Nämä lait ovat kaiken ihmistenvälisen kommunikaation pohjalla: herätä luottamusta ja herätä halu, näin saat seuraajia. Tarde näki yhteiskunnan oliona, joka kehittyy keksintöjen (innovaatiot) ja imitaation kautta. Innovaatiot leviävät toisten kautta, mutta toistaminen ei ole mekaanista vaan uutta luovaa, sillä imitaattorit varioivat jatkuvasti alkuperäistä ja tuottavat uutta.³ Tarde on hämmästyttävän universaali tai sitten nykyaikainen siinä, että syntymässä olevaa massamediaa vaikutusvaltaisempana hän näki henkilökohtaisen vaikuttamisen,

1 Parviainen 2021. Parviainen ennakoikin, että on syntymässä vertaisryhmiä, jotka tulevat haastamaan liikuntatieteen perinteisen kansanvalistukseen perustuvan imperatiivin.

2 Ruhle, R, Engelen, B, Archer, A (2020): Nudging Charitable Giving: When and how to use nudging techniques to increase charity donations. NVS Quarterly.

3 Tarde, R (2013): The Laws of Imitation. Read Books.



Sosiaalinen media on tuottanut uuden ammattimaisen influensserin toimenkuvan, mutta myös tehnyt kaikista meistä someen osallistujista toistemme vaikuttajia.

keskustelut kahvilassa, ystävien luona, suusta suuhun. Hän näki seuraajia, jotka kuulostavat aivan influenssereilta. Siksi hän saa itse saa omassa ajassamme seuraajia.

Kaikki tarvitsevat tukea

Koronaepidemiolla on jo nähtävissä pitkäkestoiset ja syvät vaikutukset mielenterveyteen. Mieli ry muistuttaa tiedotteessaan, että mielenterveyden ongelmat olivat jo ennen koronakriisiä merkittävän työelämästä syrjäyttäjä ja ovat taustalla noin kolmanneksessa sairaspotilaista ja yli puolessa työkyvyttömyyseläkkeistä. (Mieli ry, 2021)

Epidemia paitsi uhkaa omaa ja lähimmäisten terveyttä, ahdistaa myös toisella rintamalla. Se sekä eristää ihmisiä omista tärkeimmistä ihmissuhteistaan että vähentää urbaanille elämänlaadulle tärkeitä satunnaisia kohtaamisia. Siten sillä on monia, samaan suuntaan vaikuttavia pelkoa ja levottomuut-

ta lisääviä piirteitä, jotka vähentävät ihmisten hallinnan tunnetta omasta elämästään ja joita eristyneisyys voimistaa. Mitä muuta voidaan tehdä kuin tottua? Tärkeimpiä kaikkien käytettävissä olevia vastamyrkkyjä ovat huolehtiminen omasta kunnosta, yhteydenpito muiden kanssa, mielihyvää tuottavien asioiden tekeminen sekä avun hakeminen ajoissa.

Mitä kaikkea oma tuttavapiirini tekeekään? Ai niin ja miten ne ovat pärjänneet koronan aikana? Mitä ajattelivat kävelyllä tänään? Buumin jaoista käy ilmi kävelyn hyvin moninaiset käyttötavat: jollekulle tärkeitä ovat öiset kävelyt kaupungilla ja hän kokee saavansa pimeydestä ja kaamoksesta mielenrauhaa – tunteen siitä, että kaupunki on juuri silloin juuri hänen. Toinen saalistaa nimenomaan valoa ja katkaisee talvisen työpäivän kävelyllä siksi aina lounaan aikaan.

Omalta osaltaan Kävelybuumi ja muut vastaavat sosiaalisen median harrasteryhmät ovat toimineet kansakunnan itsehoitona pitkään jatkuneessa poikkeustilanteessa. Epänormaalissa poikkeustilanteessa, jonka mahdollisesta normalisoitumisesta on melko ahdistuneesti keskusteltu alusta asti. Elämekö loppuelämämme pandemian maailmassa? Sitä emme vielä tiedä, mutta sen varalta voisi olla viisasta tehdä pitkän ajan varautumissuunnitelmiä, joissa riittävällä liikunnalla on roolinsa.

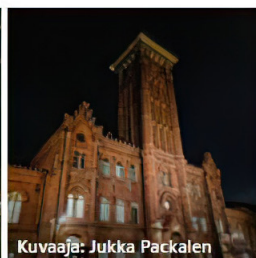
Ehkä pitäisi yleisemminkin nostaa esiin kävelyn ja digitaalisen yhteydenpidon yhdistelmä suorastaan globaalina, aina saavutettavana vertaistukijärjestelmänä. Tässä on vielä paljon mahdollisuuksia, terapiakävelyitä, kävelykaveripalveluita, hyvinvointiaiheisiä kävelywebinaareja. Buumiryhmässä kävelyn terapeuttisia vaikutuksia kuvattiin esimerkiksi seuraavasti, yhteyttä hakien:

"Korona-ajan olen pitänyt huolta mielenterveydestäni öisin kävelylenkein. Stadi on yhtä kaunis yöllä kuin päivällä 😊"

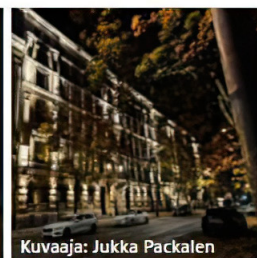
Kuvat



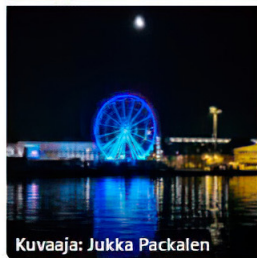
Kuvaaja: Jukka Packalen



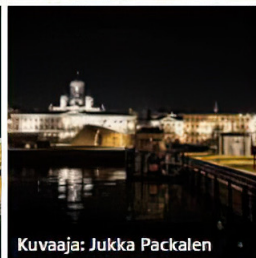
Kuvaaja: Jukka Packalen



Kuvaaja: Jukka Packalen



Kuvaaja: Jukka Packalen



Kuvaaja: Jukka Packalen



Kuvaaja: Jukka Packalen

Yökävelijän suosituksia: tähtitaivaan bongaaaminen onnistuu jopa keskellä Helsinkiä

"Jotain uutta virtaa tarvitsisin liikkumiseen, liikaa pysyn kotikonnuillani... napit korvilla kuunnelen milloin mitäkin, omista maailmoissani. Onko täällä Hki-kävelyrinkiä..., joskus uusi seurakin voisi piristää?"

"Tämän päivän kaupunkilenkillä reilu 7 kilometriä, välillä valokuvaamaan pysähdellen. Arkisen ympäristön havaitseminen & jonkin itseä puhuttelevan kuvaaminen tuoneet hyvää virtaa. Jokapäiväiset kävelyt ovat olleet kyllä oiva vastapaino työlle ja huolille. #kävelybuumi #kävely #kuopio"

Esteetön liikkuminen ihmisoikeutena

Aktivisti-asiantuntija-poliitikko **Amu Urhosen** haastattelusta tehdyssä videossa ja moniosaisessa podcastissa käytiin läpi esteettömyyden toteuttamisen tärkeyttä ja haasteita. Tampere on toteuttanut viime vuosina isoja visioita kuten samanaikaisesti ratikan kaltaisen ison infraprojektin, urheiluareenan kehittämisen radan päälle ja Ranta-Tampellan rakentamisen viihtyisäksi ranta-alueeksi, ja Näsijärven rantaan Rantatunnelin - kaikki on pysytty hallitsemaan aikataulussa ja järjestelmällisesti.

Esteettömyys ei saisi jäädä jälkeen hyvästä kehittämisvireessä olevassa kaupungissa. Tahtotila tehdä esteetöntä ympäristöä alkaa olla kunnossa ja moni



Kelaamassa Ranta-Tampellassa Amu Urhosen kanssa.

esimerkiksi kaavoittajista tuntee asiaa hyvinkin. Fyysinen esteettömyys on lainsäädännössäkkin turvattu ja sen tukena on esimerkiksi hissien ja luiskien suunnitteluohjeet. Suhtautuminen esteettömyyteen riippuu silti paljon ihmisistä ja suunnittelutaidosta. Uusiinkin kohteisiin pulpahtaa virheitä kuten mukulakivetyksiä kaikille tarkoitetuilla reiteillä, jotka ovat ”erittäin epämiellyttäviä ja todella hankalaa ja hidasta meininkiä” pyörätuolilla liikkuville.

Yleisissä tiloissa esteettömyys on Urhosen mukaan paremmalla tolalla kuin yksityisissä tiloissa.

Yleisesti ottaen esteettömän liikkumisen edistämiseksi Suomi voisi oppia jopa Kazakstanista tai Tadžikistanista, Urhonen huomautti haastattelussa. Suomessa ollaan vähän liiankin tyytyväisiä omasta erinomaisuudesta. Mutta voisiko juuri Tampere, joka on jo monessa edelläkävijänä, olla esteettömyyden suhteen kunnianhimoisempi? Olennainen ajatusmuutos tarvitaan siinä, mikä on esteettömyyden painoarvo. Kyseessä on ihmisoikeus:

”Suomi on sitoutunut ihmisoikeuslähtöiseen politiikkaan. Ihmisoikeuksien täytyy toteutua riippumatta siitä, kuinka moni ihminen sitä tarvitsee.” (Amu Urhonen)

Liikunnan eriarvoisuutta ja yhdenvertaisuutta tutkinut **Kati Kauravaara** mainitsi kävelyhaastattelussa hyvänä käytäntönä Paralympiakomitean Vammaiset vaikuttajiksi -hankkeen. Siinä pyritään lisäämään vammaisten henkilöiden valmiuksia edetä liikunnan päätöksenteon paikkoihin. Pitäisi tuoda myös esiin sitä iloa, mitä helppo liikkuminen tuottaa kaikille! Samalla voidaan samalla korjata tutkimuksenkin monesti vahvistamia vinoutuneita käsityksiä:

”...Esimerkiksi lihavuutta ja siten myös ylipainoisten ihmisten liikuntaa tutkitaan yksipuolisesti lääketie-

teellisestä ja hoidollisesta näkökulmasta ja vastaavasti vaikeasti vammaisten ihmisten liikuntaa taas kuntoutuksen näkökulmasta. Tarvitaan siis laaja-alaista tutkimusta, jossa myös liikunnan itsetarkoitus, vaikkapa liikunnan ilo - ihan kaikissa ryhmissä - on aikaisempaa paremmin esillä.” (Kati Kauravaara)

Kävelytarinoista: hyvinvointia ja €€€

Jokainen paikka on enemmän kuin miltä näyttää: muistoja, menneisyyttä, toiveita tulevaisuudesta. Kävely tarjoaa pääsyn lukemattomiin tapahtumapaikkoihin, mutta silti tarina tarvitsee kertojansa. Kysymys kuuluukin, miten voi löytää kävelen läheltä enemmän? Kannattaisiko omaa kokemusta ja tietoa esitellä myös muille? Erilaiset teemakävelyt ovat lisääntyneet viime vuosina: kotiseutukävelyt, historia-kävelyt, murhakävelyt, kävely- ja tarinasovellukset. Ne tarjoavat tutuissa puitteissa elämyksiä: sekä uutta että vanhaa, tietoa ja tunnetta. Kun kaupungit myös jo strategioissaan - ”hauskin kaupunki” jne. - tavoittelevat elinvoimaa ja elävöittämistä, hyvän kierteen ydin on, että ihmiset lähtevät liikkeelle, löytävät jo olevan tarjonnan ja rohkaistuvat tuomaan kaupunkitilaan omaa yhteisesti koettavaa sisältöä. Iso tavoite on parantaa niin yhteisöllisyyden, hyvinvoinnin parantamisen sekä liiketoiminnan mahdollisuuksia.

Kävelyiden kaupallistaminen saattaa olla kaksipiippuinen juttu. Ammattimaisten kävelyjärjestäjien kokemus kertoo kuitenkin, että näistä mieluusti maksetaan korvaus yhtä lailla kuin muistakin osaamista sisältävistä elämys- ja liikuntapalveluista. Ammattimaista kävelyjen tarinallistamista edustaa **Mikko Rinnevuori**, jonka yritys tuottaa ja ylläpitää tarinakävelyille vievää Cityspotting-sovellusta. Mikko vei meidät Kävelybuumissa kiertokäynnille Pispalaan ja näytti konkreettisesti videohaastattelussa, että perinteinen tarinankerronnan taito on aivan olennainen mediasta riippumatta.

Myös muusikko **Heikki Salo** on järjestänyt taiteilijakavereidensa kanssa kulttuurikävelyjä Pispalan maisemissa. Kangasalan Saarikylässä Roineen rannalla tehdyssä kävelyhaastattelussa Salo kertoi artistien vetämistä kierroksista. (Idea lähti aivan toisenlaisesta elämyskävelystä, laaman taluttamisesta.) Pispalan historiasta ja lauluista, kävelyn ja konsertin yhdistävästä konseptista tuli iso hitti tamperelaisten joukossa, joten sitä järjestettiin yli kymmenen kierrosta vuoden 2021 aikana. Salo kertoi kävelyhaastattelussa myös laulunteon vaikuttamista.

Kävelyn ilosanomaa saatiin levittää

Kävelybuumin yhteydessä tekijöille tuli useita mahdollisuuksia levittää näkemyksiä kävelyn monipuolisuudesta ja edistämisen mahdollisuuksista.

- Kuntamarkkinat 16.9.2021
- FCG:n aamukahvitilaisuus 1.10.2021
- Suomi kävelee ja polkee 25.11.2021
- Kävelevä lukupiiri 9.12.2021
- Pyöräilykuntien verkosto 16.12.2021 - webinaari kävelyn edistämisestä.

Viime mainitussa tilaisuudessa kerrottiin jo alustavia tuloksia Kävelybuumista, kävelyn merkityksistä koronan aikana ja tässäkin sivutuista ”kävelyn uusista käyttöohjeista”. Hyödynsimme tekemiämme haastatteluja ja ryhmäläisten postaamia tarinoita ja kuvia.

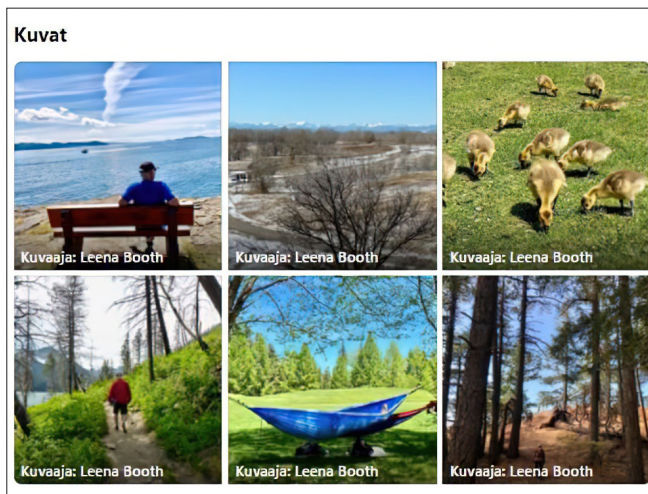
Pyöräilykuntien verkoston webinaarissa esiteltiin myös kiinnostavia hyviä esimerkkejä kävelyn edistämisestä. Kotimaasta kuultiin Turun Kristiinankadun kesäkatukokeilusta 2021, joka liittyi kävelypainotteisuuden lisäämiseen koko keskustassa. Verkoston vetäjät kertoivat Tukholman kesäkatuohjelmasta, jossa on niin katuja kuin aukioita ja pop up -puistojakin rauhoitettu ja kehitetty kävelijälle paremmiksi, mm. levottomien metroasemien ympäristöissä. Pariisissa on perustettu turvallisia ”koulukatuja” koulu- ja lasten eniten käyttämille reiteille.

Tarinoiden ja henkilökohtaisen esimerkin voimaa ei juuri voi yliarvioida. Juurisyyt vaikkapa siihen miksi kävely ja pyöräily ei aivan tosissaan pidetä kaupunkisuunnittelun ohjenuorana ja liikennejärjestelmän tukirankana, ovat useimmiten korvien välissä, asenteissa. Vanhakantainen autokeskeinen ajatus liikkumisesta oli vielä 1980-luvulle asti vallassa jopa Kööpenhaminassa, jota nyt käydään joka puolelta maailmaa ihailemassa (Colville-Andersen 2018⁴). Siten tarinat haasteista ja niiden voittamisesta ovat tärkeitä niin kävelyn kuin pyöräilyinkin edistämässä (Mannola ym. 2021).

⁴ Colville-Andersen, M. (2018) Copenhagenize – The Definitive Guide to Global Bicycle Urbanism. Island Press, Washington.



Kävelyllä Pispalassa Mikko Rinnevuoren kanssa.



Liikunnan iloa buumiryhmän kanadalaisjäseneltä.



3. Suosituksia kaupungeille

1. Tasavertaiset oikeudet liikkumiseen. Esteettömyyden ja saavutettavuuden tulisi olla ihmisoikeuksia. Amu Urhosen sanoin, esteetön liikkuminen pitäisi aidosti tunnustaa ihmisoikeutena, jolloin esteettömyyttä toteutetaan oikealla painoarvolla ja suunnitteluohjeiden mukaisesti. Tampere on kaupunkiorganisaatio, jolla on näyttöä isojen investointi- ja rakennushankkeiden läpiviennistä ripeällä aikataululla ja koordinoitusti. Tampere voisi olla edelläkävijä esteettömyysasioissa, koska rahkeita ja osaamista on! Yhtenä hyvänä käytäntönä voidaan mainita Vammaiset vaikuttajiksi -hanke (Paralympiakomitea), jossa pyritään lisäämään vammaisten henkilöiden valmiuksia edetä liikunnan päätöksenteon paikkoihin.

2. Yhdessä tuuppaaminen. Kävely-ympäristön kehittäminen on tyypillinen monialahaaste. Miten saada mukaan ne, joilla on vaikutusvaltaa, esim.

päätöksentekijät, kansanterveys- ja liikuntajärjestöt, kaupunkilaiset? Siten, että ensimmäinen tuupari voi olla kuka tahansa – tai joku muu. Liikuntajärjestöillä on pitkä kokemus tuuppaamisesta, joskin ne puhuivat ennen tempauksista. Kulttuuri- ja muut elämykset tempaavat liikkeelle kiinnostuneen kavereineen, somen kautta tuntemattomatkin. Kävelybuumin Facebook-ryhmässä osallistujat jakoivat kokemuksia luonto-, kulttuuri- ja historiakävelyistä, suosituksia taidenäyttelyistä sekä muutenkin tunnelmia koronavuodelta. Viidakkorumpu on keskeinen instrumentti kaupungin elävöittämisessä, joka on monella tavalla parasta terveys- ja hyvinvointipolitiikkaa.

3. Osallistava kohtaaminen. Yhdessä käveleminen on mitä luontevin tapa osallistua yhteisen ympäristön kehittämiseen. Osallisuuden tarve on varmaankin edelleen kasvanut samalla, kun kaikis-



Asukasilta Tampereen Frenckellin korttelin muuttamisesta hotelli-, ravintola- ja museokäyttöön huipentui yhteiseen kävelykierrokseen. Kuva: Jani Päivänen

ta kohtaamisista on ollut kroonista puutetta koko kansakunnassa. Kesken korona-aikaa nähtiin lyhyt kirkkaampi kausi syksyllä 2021, jolloin esimerkiksi Tampereen keskustan suunnittelijat pääsivät lähituntumaan asukkaiden kanssa Frenckellin korttelin asukasillassa.

Pieni maa, matala hierarkia: voisimme kehittää mallia kävelevästä kohtaamisesta ja päätöksenteosta Tampereen suunnittelijoiden tai Yhdysvaltain aiemman terveysministeri Sullivanin tavoin.

4. Kävelyreittien merkitseminen. Lahdessa on otettu tosissaan lähiliikunnan monipuolisuus ja edistäminen reitti- ja opastesuunnittelussa Salpausselällä. Myös kaupunkirakenteen sisällä on ajateltu kävelijän kokemusta esimerkiksi Pikku-Vesijärven puiston leikkimielisten opasteiden kohdalla. Tampereella uudet opasteet näyttävät reittejä ja osoittavat suuntia merkittävien paikkojen välillä. Hyviä vinkkejä olivat Lahden käytäntö reittien vaativuustason merkitsemisestä opaskarttoihin ja maastoon sekä haastatteluissa saatu vinkki hyödyntää ulkopaiikkuntalaisia testikäyttäjiä, jotta opastejärjestelmästä saataisiin kaikille selkeä.

5. Design sprinttien järjestäminen. Nopea ja heittäytyvä yhteissuunnittelu tuottaa hyviä tuloksia kaupungille nopeasti, tehokkaasti ja ilman ennakkoluuloja. Lahden keskustan kävely-ympäristöä ideoimaan onnistui koota Lahden LAB-ammattikorkeakoulun opettajien avulla hieno joukko palvelu- ja elämysmuotoilun opiskelijoita. Tällaisia kokeiluja suunniteltaessa on tärkeä muistaa, että tulosten aito hyödyntäminen on kaupungin harjoilla ja myös siihen tulisi varata resurssit. Ideoita voi edelleen kehittää alkuperäisten tekijöiden kanssa tai vaikkapa kaupungin omana työnä.

6. Kävelyhaastattelut ja kohtaaminen kaduilla. Olisiko kansalaisille houkuttelevaa kuulla valitsemiensä päättäjien näkemyksiä kaupungin elinvoiman asioista suoraan kadulta? ”Turuilla ja toreilla”



Opasteet Lahden Pikku Vesijärven puistossa tarjoavat nyrjähtäneitä aforismeja, koska kohteessa ei juurikaan voi eksyä. Kuva: Jani Päivänen

käydään äänestäjiä tapaamassa joka neljäs vuosi kunnan omista asioista, välivuosina pidetään aluevaalit ja muutama muu. Voisiko kaupunkia johtaa suoraan kadulta enemmänkin?

7. Kävelylabrojen hyödyntäminen. Kävelylabroiksi voidaan nimittää erilaisia yhdessä kävelyn, havainnointiin ja ajatteluun pohjautuvia ideointi- ja palvelumuotoilumenetelmiä. Koska myös joukkoliikenteen koettua palvelun laatua sanelee hyvin pitkälle matkaketjuihin kuuluvan kävelyn laatu, labroissa voisi jatkossa olla kiinnostavana ja erittäin ajankohtaisena aiheena matkan kokonaisuuden kokeminen koronan jälkeisessä joukkoliikenteessä.

8. Parhaiden käytäntöjen levittäminen. Sekä tietämystä että rohkeutta kasvatetaan tehokkaimmin tarinoiden avulla. Usein auttaa jo siitä muistuttaminen, että muuallakin, ”jopa Kööpenhaminassa” on koettu haasteita ja vaikeuksia. Opintoretket ja ekskursiot ovat hyvä kanava tähän. Silloin herää kiinnostus siihen, kuinka usein ongelmat ovatkaan samankaltaisia eri puolilla, ja miten ne on selätetty.

Lähteet

Colville-Andersen, M. (2018) Copenhagenize – The Definitive Guide to Global Bicycle Urbanism. Island Press, Washington.

Mannola, Max; Aavajoki, Saara; Koramo, Marika; Lamuela, Carlos; Päivänen, Jani (2021): Kävelyn ja pyöräilyn edistämisen mahdollisuudet ja esteet. Valtioneuvoston kanslian julkaisuja 53/2021. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/163414>

Mieli ry (2021). Koronaepidemia vaikuttaa mielenterveyteen. Luettu 12.1.2022. <https://mieli.fi/yhteiskunta/koronaepidemia-vaikuttaa-mielenterveyteen-yhteiskunta-ja-vaikuttaminen/>

Murakami, Haruki (2012): Mistä puhun kun puhun juoksemisesta. Tammi, Helsinki.

O'Mara, Shane (2019): In Praise of Walking – The new science of how we walk and why it's good for us. Vintage/Penguin, London.

Parviainen, Jaana (2021): Mitä tiedolla on väliä liikuntatieteessä? Alusta - Tampereen yliopiston yhteiskuntatieteiden tiedekunnan verkkajulkaisu. <https://www.tuni.fi/alustalehti/2021/09/28/milla-tiedolla-on-valia-liikuntatieteessa/>

Ruhle, R, Engelen, B, Archer, A (2020): Nudging Charitable Giving: When and how to use nudging techniques to increase charity donations. NVS Quarterly.

Sim, David (2019): Soft City. Building Density for Everyday Life. Island Press, Washington.

Tarde, Gabriel & Antoine, J. P. (2013): The Laws of Imitation. Read Books. (Alkup.: Les lois de l'imitation. Paris: Seuil.)

Thaler, Richard & Sunstein, Cass (2008/2021): Nudge: Improving Decisions about Health, Wealth, and Happiness. Penguin, London.

Liite: KIITOKSET!

Kävelyhaastattelut

Hanna Malmivaara
Lennart Pettersson
Mikko Rinnevuori
Hanna Rinne
Mina Lim
Juha Hurme
Katja Heikkinen
Amu Urhonen
Simo Frangen
Heikki Salo
Pipsa Wirtanen
Tiina Riikonen
Ilkka Väänänen
Marko Lindqvist
Victoria Thompson
Marko Tikka
Kati Kauravaara

Lukupiirien esilukijat

Anna Huttunen
Tiina Leinonen
Johanna Palomäki

Raportissa lainatut valokuvat

Henrik Saari
Pirkko Saarela
Pia Sjöroos
Timo Ernamo
Minna Rönkä
Jukka Packalen
Leena Booth
Hanna Sokratous
Marja-Liisa Tenkanen

Lahden Design sprintin osallistujat

Illuminata

Katriina Haara
Rosanna Ollikainen
Jutta Kumpulainen
Claudio Lintunen
Maria Peltonen

Dynamic

Hanna Kopra
Iiris Setianto
Johanna Hoods
Taru Viitasaari

Masto

Emmi Niemi
Sanna Helasterä
Katri Kokko
Ilona Lyytinen

Design sprintin järjestelyt ja raati

Pipsa Wirtanen
Eeva Aarrevaara
Sara Ikävalko
Riitta Niskanen
Raine Vihelmaa
Henrik Saari
Anne Karvinen-Jussilainen
Suvi Mononen

#kävelybuumi
#suomikävelee
#lahtikävelee
#tamperekävelee
#kävelykokoukset
#lähiliikunta

