

Jukka Parviainen

Olosuhdeasiantuntija

jukka.parviainen@paralympia.fi

*Liikuntapaikkojen esteettömyys ja
olosuhteet*

Mitä esteettömyys on?

- Esteettömässä ympäristössä kaikki voivat toimia yhdenvertaisina; esteetön ympäristö on kaikille sopiva
- Mitä esteettömämpi ympäristö, sitä vähemmän tarvitaan erityisratkaisuja henkilöille, joitten toimintakyky on alentunut
- Liikkumis- ja toimimisesteisyys voi tarkoittaa erilaista liikkumista, näkemistä, kuulemista ja ymmärtämistä
- Liikuntapaikkojen käyttäjissä tulisi huomioida liikkujien ja urheilijoiden lisäksi yleisö, ohjaajat, tuomarit, toimitsijat ja omaiset yms.



Kartoitus, selvitys ja kuvailu – mikä ero?

- Esteettömyyskartoitus
 - Työkalu nykytilanteen selvittämiseksi -> Ei vielä varsinaisesti kehittä esteettömyyttä
 - Katselmus, käyttäjien kävelykierros, asiantuntijalausunto...
- Esteettömyyskuvailu
 - Mahdollisimman tarkka, mutta samalla selkeä, kaikkien ymmärrettävä kuvaus liikuntatilan ominaisuuksista.
- Esteettömyysselvitys
 - Digitaalinen lomake

LIIKUNTAPAIKAT JA ESTEETTÖMYYS

Esteettömyyskartoitus, -selvitys ja -kuvailu – Milloin tulee valita mikäkin?

	ESTEETTÖMYYSKARTOITUS	ESTEETTÖMYSSELVITYS	ESTEETTÖMYYSKUVAILU
Kenen käyttöön?	• Kunnille • Muille liikuntapaikkojen omistajille	• Kunnille • Muille liikuntapaikkojen omistajille/rakennuttajille	• Liikuntapalvelujen järjestäjille, esim. seurat, yhdistykset, yritykset, kunnat
Mihin tarkoitukseen?	• Tuottaa tietoa tilan esteellisistä kohdista • Auttaa arvioimaan investointitarpeita • Raportti suositeltava liitettäväksi avustushakemukseen	• Laaditaan sekä uudis- että peruskorjauskohteen suunnitteluvaiheessa OKM:n ja LWV:n avustushakemuksen liitteeksi • Peruskorjauskohteissa koetaan esteettömyyskartoituksen pohjalta (suositus)	• Tarpeellisten esteettömyystietojen tuottamiseen selkokielisesti esim. järjestävän tahon verkkosivustolle • Auttavat asiakasta arvioimaan tilassa toimimista
Millainen se on?	• Yksityiskohtainen • Koulutetun esteettömyyskartoittajan tekemä • Maksullinen	• Esteettömyysasiantuntijan avustuksella täytettävä laaja lomake • Lupa ja valvontaviraston tarkastaja käy toteutumisen läpi lopputarkastuksen yhteydessä	• Selkokielinen, tiivis kuvaus liikuntatilan ominaisuuksista • Kartoittaja voi laatia kartoituksen yhteydessä tai toimija voi laatia itse kartoitusraportin tai Palvelukartan esteettömyystietojen pohjalta tai ilman
Mistä saatavilla?	• Tilattavissa Paralympiakomiteasta: jukka.parviainen@paralympia.fi	• Opetus- ja kulttuuriministeriön sivustolta: https://okm.fi/avustukset	• Ohjeet ja malli Paralympiakomitean sivustolta: https://www.paralympia.fi/fi/48/esteettomyyskartoitukset-ja-kuvailut

Esteettömyyskuvailu

- Mahdollisimman tarkka, mutta samalla selkeä, kaikkien ymmärrettävä kuvaus liikuntatilan ominaisuuksista.
- Tarkoitettu käyttäjälle ohjeeksi
- Rakennettuun ympäristöön kahdet erilaiset ohjeet löytyy Paralympiakomitean sivuilta: <https://www.paralympia.fi/fi/72/esteettomyyskuvailut>
- Luontokohteisiin omat ohjeet



Esteettömyyskuvailu

ilman esteettömyyskartoitusta

Kuvailtavat asiat	Esteettömyyskuvailu
Saapuminen 1. Osoite 2. Anna tarkempi kuvaus, missä toiminta tapahtuu (mikä rakennus/sisäänkäynti) 3. Missä on lähin turvallinen paikka jättää kyädettävä kyydistä 4. Onko lähellä merkittäviä esteettömiä tai muita soveltuvia pysäköintipaikkoja? Missä ne sijaitsevat?	
Sisäänkäynti 1. Kuvaile, erottuuko ovi taustasta 2. Kirjaa seuraavat tiedot: - Onko luiskaa? - Onko sisäänkäynti samassa tasossa pihan kanssa? - Aukeaako ovi automaattisesti? - Onko kynnyksiä? - Millainen mahdollinen tuulikaappi on (tilava/ahdas)? Mitat, kuten oviaukon leveys (cm) ja kynnyksen korkeus (cm) ovat erittäin hyödyllinen lisä!	
Sisääntuloaula ja reitit eteenpäin 1. Kuvaile tilaa 2. Jos kuljettava eri kerrokseen, kuvaile seuraavat: - hissien sijainti ja koko - missä portaat ovat - onko portaiden etureinassa kontrastiraidat 3. Kuvaile, kuinka löytää - esteetön WC - pukuhuone - tila, jossa toiminta järjestetään - muut olennaiset sijainnit	

Paralajien olosuhteet

- Paralajien olosuhteet –hankkeessa (2024-2025) kerättyä lajikohtaista tietoa paralajien esteettömyydestä ja olosuhteista
- Olosuhdekuvailut sisältävät paralajien ja paralympialajien sääntöjä ja opittuja hyviä käytänteitä.
- Olosuhde kuvailut on jaoteltu kolmeen eri kategoriaan: kesä-, talvi- ja sisälajit
- Lisäksi kerätty ja kerätään kuvapankkia lajien esteettömyydestä
- <https://www.paralympia.fi/fi/45/paralajien-olosuhteet>



Lähteet ja linkit:

- <https://www.paralympia.fi/fi/5/esteettomyys>
- <https://www.lts.fi/liikunta-tiede/liikunta-tiede-lehti/liikunta-tiede-lehti-42025/lt-42025-sisallys.html>
- <https://ym.fi/esteettomyys>
- <https://www.invalidiliitto.fi/esteettomyys>
- <https://www.paralympia.fi/fi/72/esteettomyys-kuvailut>
- <https://www.paralympia.fi/fi/66/luontoreittien-ja-kohteiden-kartoitus>

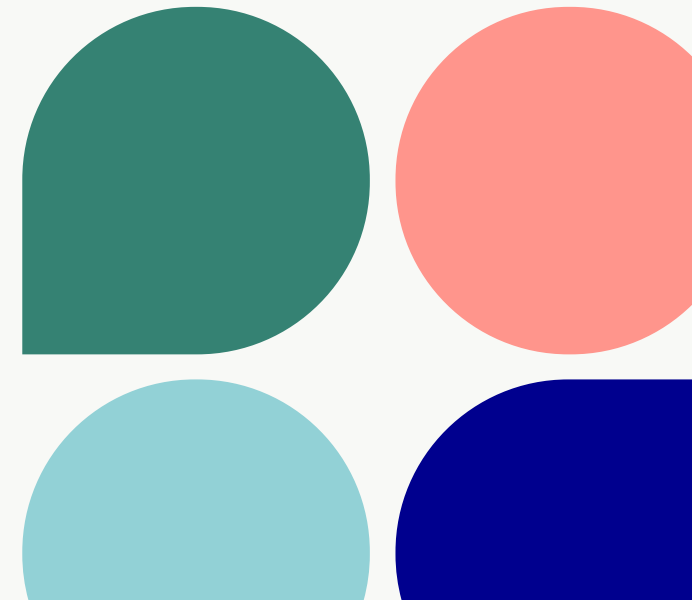


OSALLISUUTTA EDISTÄVÄT OLOSUHTEET

”Millaiset olosuhteet saavat ihmisen kokemaan, että tämä paikka on myös minua varten?”

Soveltavan liikunnan päivät 18-19.8.2026, SAMK, Pori

Jarkko Rantamäki, Ylitarkastaja
Lupa- ja valvontavirasto, Liikuntatoimi



MIKSI KESKUSTELU ON TÄRKEÄ?

- Liikkumissuositukset täyttyvät liian harvoilla suomalaisilla.
- Liikkuminen vähenee iän myötä ja erot eri väestöryhmien välillä ovat suuria.
- Soveltavan liikunnan näkökulmasta kyse ei ole vain aktiivisuuden määrästä.

**KENELLÄ ON TODELLINEN MAHDOLLISUUS
OSALLISTUA?!**



MIKSI KESKUSTELU ON TÄRKEÄ?

- Tilojen kestävyyttä arvioidaan hyvin perinteisillä tavoilla; esim. Kustannukset, Energiatehokkuus ja Hiilijalanjälki
- Luonut epätasapainon, jossa sosiaalinen vaikutus jää tavoitelauseiden tasolle mitattavien tulosten sijaan.

**SOSIAALINEN PERUSTA + EKOLOGINEN KATTO
= TURVALLINEN & OIKEUDENMUKAINEN OLOSUHDE
IHMISTEN KÄYTTÖÖN**



OLOSUHTEET RATKAISEVAT!

- Fyysinen ympäristö
- Sosiaalinen ympäristö
- Toimintakulttuuri

KAIKKI VAIKUTTAVAT OSALLISUUTEEN!



LIKUNNAN OLOSUHTEDEN UUDISTUVAT KONSEPTIT

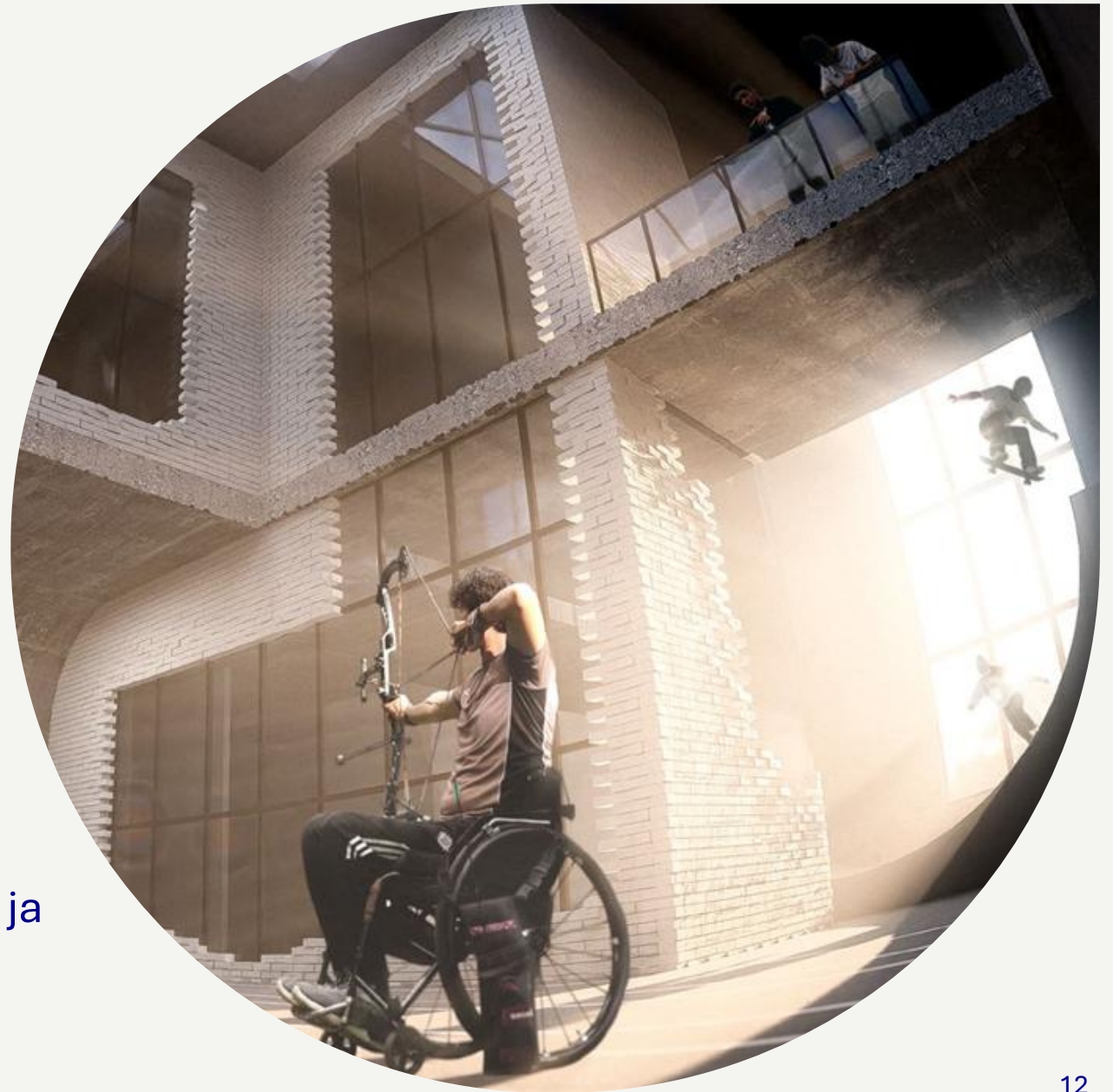
Tärkeimmät nostot ja oivallukset

- Liikuntapaikkojen monikäyttöisyys
- Matalan kynnyksen ratkaisut
- Käyttäjien osallistaminen suunnitteluun



LIIKUNTAPAikkojen MONIKÄYTTÖISYYS

- **Samat tilat toimivat mahdollisimman laajalle joukolle erilaisia käyttäjiä**
 - Yhdenvertaisuuden ja tasa-arvon näkökulmat
 - Esteettömyys
- **Tiloja eri tarpeisiin**
 - Aktiivinen liikkuminen, yhteisöllisyys, rauhoittuminen
- **Mahdollistavat korkean käyttöasteen**
 - Päivä- ja iltakäyttö
- Esimerkiksi tyhjiksi jääneet sote-kiinteistöt ja muut tilat



MATALAN KYNNYKSEN RATKAISUT

- **Saavutettavuus**
 - Siellä missä ihmiset jo ovat
- **Itsenäisesti tai yhdessä**
 - Monipuoliset ja turvalliset liikkumisen mahdollisuudet
- **Arkiliikkuminen**
 - Ympäri vuotisuus ja kohtaamiset
- Esimerkiksi taloyhtiön yhteiskäyttötilat tai lähipuistot

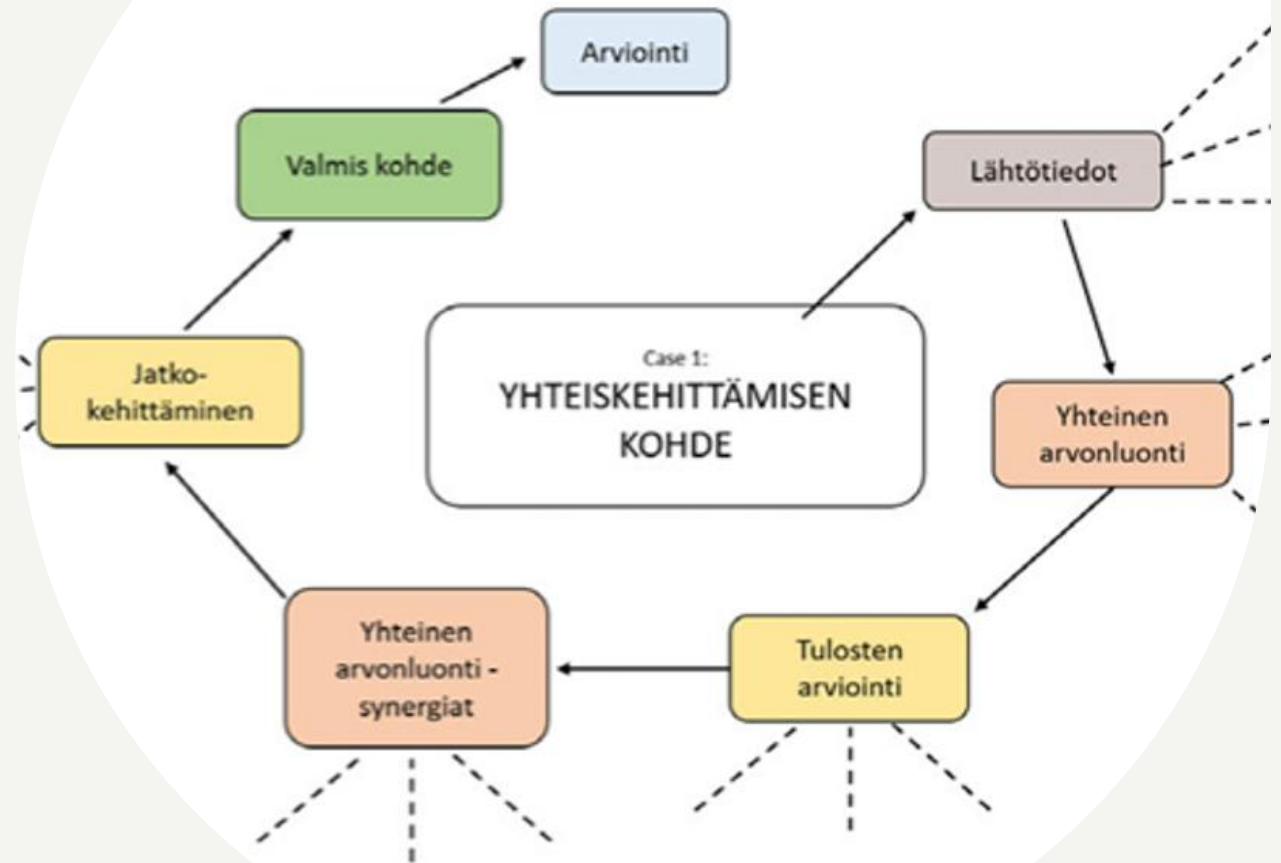


KÄYTTÄJIEN OSALLISTAMINEN SUUNNITTELUUN

- **Yhteiskehittäminen**
 - Ideointi, suunnittelu, sekä toteutuksen arviointi
- **Yhteisöllisyyden tunne**
 - Omistajuus, sitoutuminen ja vastuullisuus
- **Resurssien optimointi**
 - Investoinnit kohdistuvat ideoinnin kautta oikeisiin tarpeisiin

Onnistunut prosessi vaatii toimivia yhteistyökäytäntöjä ja -alustoja, tehokkaita työpajamenetelmiä ja asiantuntevaa fasilitointia, avointa ja oikea-aikaista viestintää eri osapuolten välisen vuorovaikutuksen tukeminen

Osallisuus ei synny sattumalta – se syntyy suunnitelluista olosuhteista



MITÄ SEURAAVAKSI?

Innovatiiviset liikkumisen olosuhteet – avustushaku 2026

- 2. Vaiheinen avustuskokonaisuus
 - 1. Vaihe: Ideointiin + suunnitteluun
 - 2. Vaihe: Rakentamiseen
- Yhteensä 2,8 M€
- Lisäinfoa tulossa syksyllä
- Seuraa sivua: <https://www.haeavustuksia.fi/fi/>

Lisää vain
liike.
suomiliikkeelle.fi

Liikuntapaikkarakentamisen esteettömyyskoulutus (LVV – OKM)

- 7.10.2026, klo 12.00 - 16.00 (TEAMS)

KIITOS MIELENKIINNOSTA!

Jarkko Rantamäki

Ylitarkastaja

Lupa- ja valvontavirasto, Liikuntatoimi
etunimi.sukunimi@lvv.fi

+358 50 3512556



Kuvalähteet:

- Dia 2. kuva: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/lasten-ja-nuorten-liikkumissuositus/>
- Dia 3. kuva: ChatGPT
- Dia 4-8 kuvat: [Liikunnan olosuhteiden uudistuvat konseptit](#)

Lähteitä:

- HCMA:
 - [Design for Inclusivity](#)
 - [Include Enable Connect: A framework for maximizing social impact through design – hcma](#)
 - [hcma.ca/wp-content/uploads/2026/03/Ripple-Effect_Digital.pdf](https://www.hcma.ca/wp-content/uploads/2026/03/Ripple-Effect_Digital.pdf)
- Lokale og Anlægsfonden: <https://www.loa-fonden.dk>
- TVERGA: <https://tverga.no>

Osallisuutta ja elämysliikuntaa Seinäjoen Terveysmetsässä

Osallisuutta edistävät
olosuhteet lähiluonnossa

Katrin Tiittanen

LitL, FM, AmO

Hankekoordinaattori

Monimuotoinen terveystieteellinen metsä

Lakeuden Elämysliikunta ry

19.8.2026

Pori

LAKEUDEN
ELÄMYSLIIKUNTA RY



Seinäjoki

visit
Seinäjoki
REGION

- **Toimii Suomen Ladun jäsenyhdistyksen kautta**
Luontotalo Kämpälikkö
- **Portti Suomen monipuolisimmalle ja saavutettavimmalle luontoelämyksien alueelle:**
- ***Esteettömät reitit:***
Oravapolku perheystävällinen luontopolku (650m)
- ***Kivipolku ja kivipiha*** geologinen polku (700m)
Esteettömyys ja lähiluonto osana hyvinvointia ja osallisuutta
- ***Terveysmetsä***
- **hyvinvointia ja elpymistä (n. 2 km, 10 pistettä)**
- ***Kyrkösjärvi-Jouppilanvuori-alue:***
- **Kyrkösjärve vesi- ja maisemareitit, laiturit, Elämysportaot, Esteetön Elämysliikuntareitti (4,2 km)**



2008 - Seinäjoki



Luonto hoitaa Seinäjoella – liiku, löydä, jaa

elämykset



Seinäjoki



Edelläkävijä Suomessa

- Toiminta edistää **estettöntä elämysliikuntaa** luonnossa, tukee luontotutkimusta ja on toteuttanut yli 45 EU-hanketta Seinäjoen alueella
- Rakennetaan yhdessä saavutettavaa ja yhdenvertaista ulkoilukulttuuria Seinäjoella – edistetään **osallisuutta**

Toiminnassamme korostuu:

- luonnon monimuotoisuuden ja
- lähiluonnon hyvinvoinnin edistäminen
- luontoterveystyötä lähellä kansalaisia
- Jokainen voi nauttia luonnosta ja ulkoilusta turvallisesti, yhdenvertaisesti ja esteettömästi

Luonto hoitaa Seinäjoella – liiku, löydä, jaa

elämykset



TERVEYSMETSÄ



Seinäjoki



Osallisuutta edistävät olosuhteet

1. **ELÄMYKSET** → innostavat liikkumaan
 - Erilaiset elämykset lisäävät liikuntaa
2. **MOTIVAATIO** → Terveysmetsä houkuttelee
 - Terveysmetsän erikoisuudet motivoivat liikkeelle
3. **OSALLISUUS** → mukaan suunnitteluun/toteutukseen
 - Pienikin mahdollisuus osallistua suunnitteluun ja rakentamiseen lisää merkityksellisyyttä
4. **ESTEETTÖMYYS** → koko ketju toimii
 - Kaikille mahdollisuus päästä kohteisiin – ei puoliesteettömyyttä
5. **TIETO** → tiedän, mitä odottaa
 - Ennakkotieto ja hyvä opastus kertovat, mitä reitillä ja kohteessa voi odottaa

Kaikki ovat tervetulleita – taustasta, iästä, kielestä tai kulttuurista riippumatta



DIGITAALISIA PALVELUJA

- Luontoon liittyvät palvelut ovat yhä useammin digitaalisesti saavutettavia
- Luontoon.fi-palvelu
- XR/VR-pohjaiset luontopalvelut
- Virtuaalitodellisuus
- Immersiiviset XR- ja VR-luontoympäristöt
- Terveysmetsän - digitaalinen hyödyntäminen osana kuntoutusta
- Niiden avulla myös ne potilaat, jotka eivät toimintakykynsä vuoksi pääse terveysmetsään, voivat saada osan luonnon hyvinvointivaikutuksista
- Terveysmetsän - lähiluonnon hyödyntäminen osana kuntoutusta - turvallisesti, yhdenvertaisesti ja esteettömästi

Luonto hoitaa Seinäjoella – liiku, löydä, jaa



TERVEYSMETSÄ



VR - virtuaalitodellisuusteknologia

mahdollisuudet kuntoutusmenetelmässä:

- Luo vahvan kokemuksen siirtymisestä autenttiseen ja elvyttävään luonnonympäristöön
- Lisää läsnäolon tunnetta (sense of presence), joka on yksi VR-kokemuksen keskeisistä vaikuttavuustekijöistä - vahvistaa motivaatiota ja sitoutumista kuntoutukseen
- Tarjoaa moniaistisen luontokokemuksen, jossa näkö-, kuulo- ja muut aistit voivat rauhoittua luonnon palauttavien ärsykkeiden vaikutuksesta
- Hyödyntää näkymä-turva-periaatetta (Prospect-Refuge Theory) - lisäävät turvallisuuden tunnetta, vähentää kuormittumista ja helpottaa keskittymistä harjoitteluun.

Luonto hoitaa Seinäjoella – liiku, löydä, jaa



Miksi luonto toimii VR-kuntoutuksessa?

- Aivot eivät aina erota täysin aitoa luontokokemusta ja hyvin toteutettua virtuaalista luontokokemusta
- VR-kuntoutus - yläraajan toimintaa AVH-potilailla, harjoittelee pään liikkeitä, katseen suuntaamista, tasapainoa, kognitiiviseen harjoitteluun.
- Tavoitteena on lisätä harjoittelun määrää, laatua ja potilaan aktiivista osallistumista toimintaterapian tukena, keskustelun herättäminen omaisten kanssa
- **osallisuutta, toivoa, sosiaalista vuorovaikutusta**
- Kehittää VR-ratkaisuja neurologiseen kuntoutukseen - **virtuaalinen terveismetsä**
- Todellisten arjen tilanteiden harjoittelu - (task-oriented rehabilitation, tehtäväkeskeinen kuntoutus)



TERVEYSMETSÄ



Luonto hoitaa Seinäjoella –
liiku, löydä, jaa elämykset

TERVEYSMETSÄN TUNNUSMERKISTÖ

- **THL HYTE TOIMINTAMALLI - 31 tunnusmerkki:**
- saavutettavuus - turvallinen
- avokalliot, jääkauden merkit
- vesielementti - järvi
- metsän läheisyys
- aukeat näköalat
- lajiston monimuotoisuus
- ihmistoimen merkit - metsätaloushistoria, kulttuuriperintö
- mahdollisuus nuotioon, lankkupolku
- elvyttävät rakennelmat ja ohespalvelut
- paikan henki - ilmapiiri - oma mielipaikka auttaa juurtumaan lähiluontoon

Luonto hoitaa Seinäjoella – liiku, löydä, jaa



TERVEYSMETSÄ



- 1 Luontotalo Kämpälikkö
- 2 Sirius kota
- 3 Kyrkkis Kioski
- 4 Leikkipaikka
- 5 Kivipolku
- 6 Oravapolku
- 7 Citynomadit
- 8 Teatteri
- 9 Museo
- 10 Satulato
- 11 Lapin kota
- 12 Heinälato/askartelu
- 13 Terveysmetsä
- 14 Metsätorvi
- 15 Paljasjalkapolku
- 16 Lankkupolku
- 17 Lintupuisto
- 18 Oravalaavu
- 19 Ulkokuntosali
- 20 Venelaituri/kesälaituri
- 21 Esteetön kalastuslaituri
- 22 Kalastuslaituri
- 23 Esteetön laituri
- 24 Uimaranta
- 25 Melontakeskus
- 26 Tulipaikka
- 27 Lentopallokentät
- 28 Frisbeegolf
- 29 Lampi
- 30 Kukkapolku
- 31 Kukkaketo
- 32 Paljasjalkapolku
- 33 Kuntoilupaikka
- 34 Keskussairaala
- 35 Vesivoimalaitos
- Kantotaide
- ★ Kivinäytteet
- Frisbee rata

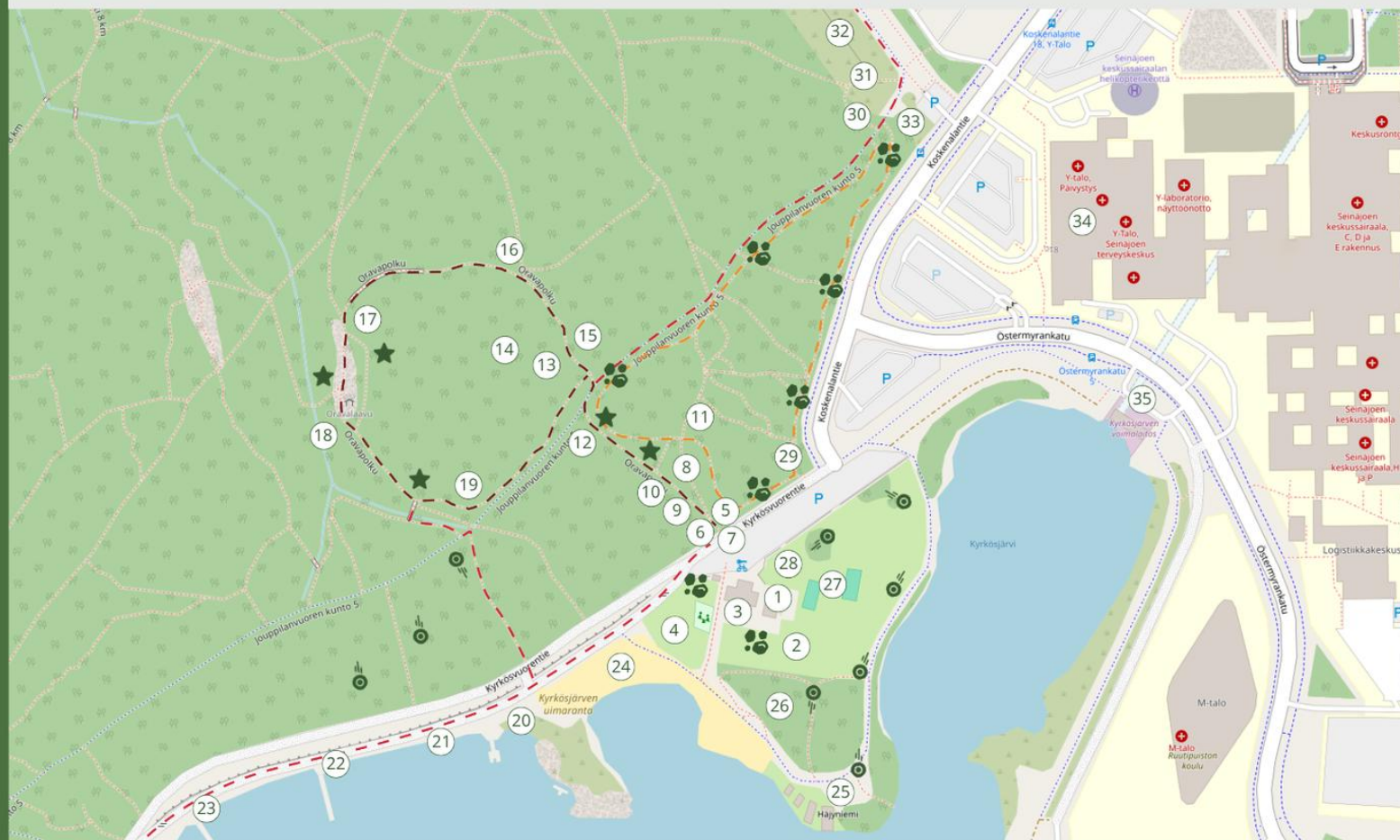
KYRKÖSJÄRVEN LIIKUNTAPUISTO

- 📍 Lakeuden Elämysliikunta ry, Luontotalo Kämpälikkö, Kyrkösvuorentie 26, SEINÄJOKI
- ☎ puh. 0503727081
- ✉ lakeudenelamys@gmail.com
- 🌐 www.elamysliikunta.fi



*"Luonto hoitaa Seinäjoella
liiku, löydä, jaa elämykset!"*

Hätänumero 112
Nödnummer
112 Emergency
112



Seinäjoki

visit
Seinäjoki
REGION

Tilaa
liikkua
SEINÄJOKI

SUOMEN LATU

LAKEUDEN
ELÄMYSLIIKUNTA RY

Kiitos!

**Katrin Tiittanen
Luontotalo Kämpälikkö
Kyrkösvuorentie 26
60220 SEINÄJOKI**



**Luonto hoitaa Seinäjoella –
liiku, löydä, jaa elämykset**

