

Liitemateriaali

Sipoon liikuntapalvelusuunnitelma

Liitteet

1. Kuntavertailu
2. LIVCY-analyysi liikuntapalvelujen saavutettavuudesta
3. Koululaiskyselyn tulokset
4. Asukaskyselyn tulokset
5. Haastattelut ja työpaja

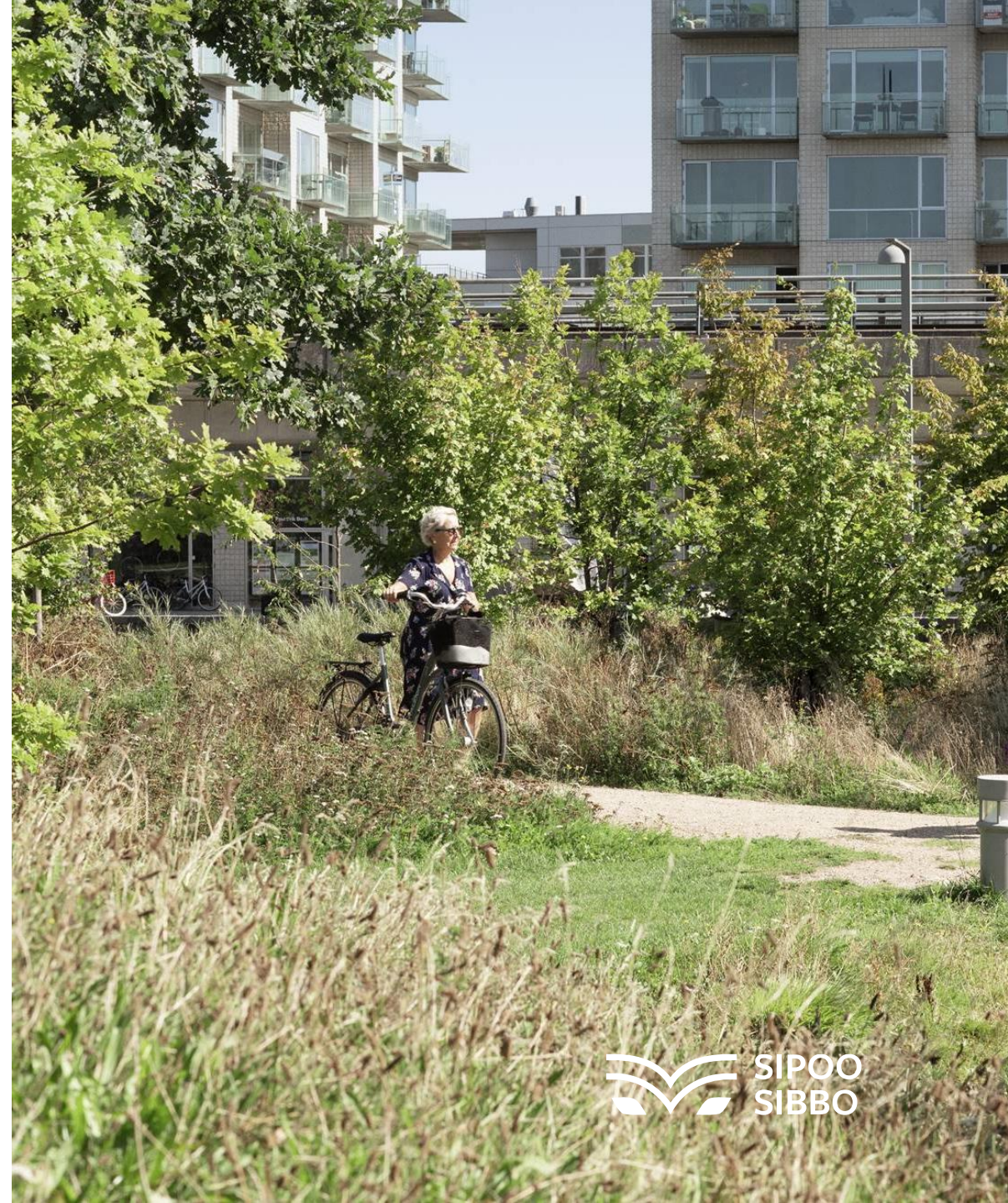


Kuntavertailu

Kuntavertailun toteutus

Sipoon liikuntapalveluiden tasoa verrattiin kymmeneen eri verrokkikuntaan (Järvenpää, Kempele, Lempäälä, Lohja, Loviisa, Mustasaari, Pietarsaari, Porvoo, Raasepori ja Tuusula), joissa on vastaava väestörakenne ja jotka ovat kooltaan vastaavia sekä osin kaksikielisiä. Kuntia vertailtiin liikuntapaikkoja koskevan Lipas-tietokannan sekä verkosta löytyvien kuntien omien liikuntaohjelmien avulla.

Liikuntaohjelmavertailun **tavoitteena on auttaa tunnistamaan suosituimpia ja parhaita käytäntöjä, joihin kunnat ovat ryhtyneet liikkumisen edistämiseksi**. Lipas-tietokantaa käyttämällä voidaan tunnistaa Sipoon kehityskohteita ja vahvuuksia liikuntakuntana.



Megatrendit

Liikuntapalvelusuunnitelmiin vaikuttavat monet megatrendit, kuten digitalisaatio, kasvat hyvinvoinnin haasteet sekä julkisen talouden ja luonnon kantokyky (ks. Sitran Megatrendit-kuvitus).

Liikuntapalveluilla on paine parantaa vanhenevan, vähemmän liikkuvan ja entistä monimuotoisemman väestön terveyttä, jotta terveystaloudet ja julkinen talous eivät kuormittuisi. Digitalisaatiossa on oltava mukana, jotta palvelut voidaan tuottaa käyttäjille heidän tavoittavilla ja sopivilla tavoilla. Samalla on katsottava, että ympäristön tila ei heikenny.

Verrokkikuntien liikuntapalvelusuunnitelmissa on tunnistettu mm. seuraavia trendejä liikuntakulttuurissa

- Liikuntalajien ja -muotojen kasvanut määrä
- Laatuvaatimusten ja harrastamiskustannusten kasvu
- Vähentynyt arkiliikunta sekä heikentyneet liikuntataidot lapsilla
- Kilpailu vapaa-ajasta kiristynyt
- Liikkuminen polarisoituu: toiset liikkuvat hyvin paljon, toiset eivät juuri lainkaan



Miten verrokkikunnissa toimitaan?

Kunnilla on yleisesti **tarve lisätä liikkumista kaikissa ikäryhmissä ja sosiaaliluokissa** erityisesti liikkumattomuuden kustannusten vuoksi, jotka lankeavat valtio lisäksi kunnille.

Liikuntapalveluista haetaan myös vetoapua kunnan profiilin nostamiseksi. Kunnat pyrkivät edistämään laaja-alaisesti liikkumista niin arjessa kuin harrastuksissakin yhteistyössä eri toimijoiden kanssa.

Verrokkikuntien toimintatapoja liikkumisen edistämiseksi

- Verkostomainen toiminta (poikkihallinnollisuus, ylikunnallisuus, yhteistyö kolmannen sektorin ja yritysten kanssa)
- Avustukset ja yritysten toimintamahdollisuuksien parantaminen
- Kunnan liikuntapaikkainvestoinnit, neuvontapalvelut
- Viestinnän kehitys tietoisuuden lisäämiseksi ja liikunta-asenteiden muuttamiseksi
- Saavutettavuuden parantaminen ja esteettömyys
- Modernit ja houkuttelevat palvelut, jotta ne pystyvät kilpailemaan muiden ajanviettopojen kanssa
- Omatoimisen liikunnan lisääminen
- Pyöräilyn ja kävelyn edistäminen sekä muun omatoiminen liikunta mm. luonnossa
- Digitalisaation tuomat mahdollisuudet (yksilölliset palvelut, käyttäjien saavuttaminen, ajanvaraukset...)

Liikuntapaikkojen määrän vertailu 1/2

Vertailemalla eri liikuntapaikkojen pinta-aloja Sipoossa ja verrokkikunnissa saadaan tietoa siitä, **missä Sipoo on liikuntapaikkojensa suhteen määrällisesti vahvoilla ja missä sillä on puutteita.** Sipoon liikuntapaikkojen määrä vastaa pääosin hyvin verrokkikuntien liikuntapaikkojen määrää, kun otetaan huomioon erot asukasluvuissa.

Vertailussa on otettava huomioon, että tietyn tilan puute (esimerkiksi kamppailulajien sali) ei tarkoita, etteikö lajia voisi harrastaa Sipoossa ollenkaan, vaan että sitä joudutaan vain mahdollisesti harrastamaan jossain muussa tilassa (esimerkiksi kouluissa ja urheiluhallissa).

Erityistä Sipoossa ovat luonnossa liikkumisen mahdollisuudet kansallispuistossa ja saaristossa sekä ratsastusmaneesit ja -kentät. Myös jalkapallohalli, salibandyhalli sekä skeitti- ja rullaluistelupaikat ovat kohtuullisen harvinaisia vastaavissa kunnissa.

Sipoon etuna on myös läheisyys Suomen suurimpaan liikuntapaikkakeskittymään, eli pääkaupunkiseutuun.

Erityisen hyvin Sipoossa on seuraavia liikuntapaikkoja

- Kansallispuisto
- Ratsastusmaneesit ja -kentät
- Salibandyhalli
- Jalkapallohalli
- Skeitti- ja rullaluistelupaikat
- Kuntosali

Sipoosta puuttuu tai on selvästi vähemmän seuraavia melko tavanomaisia palveluita

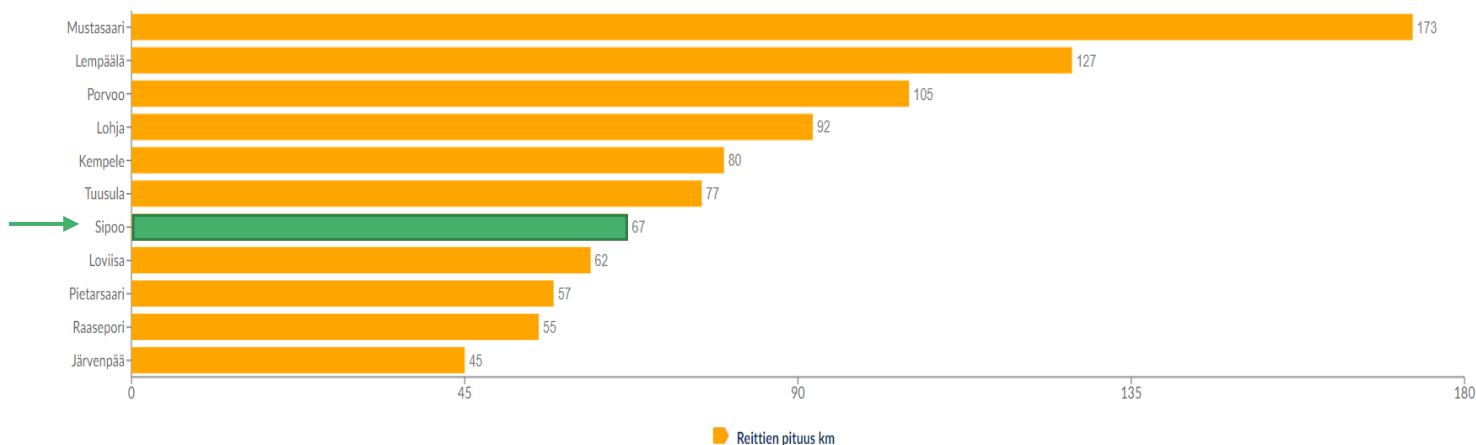
- Uimahalli
- Tennis- ja padelhallit sekä tenniskentät
- Voimistelu/taitoliikuntatilat
- Keilahalli
- Koiraurheiluhalli

Liikuntapaikkojen määrän vertailu 2/2

Puutteina Sipoossa ovat tennis- ja padelkenttien sekä ulkokuntoilupaikkojen vähäinen määrä sekä se, **ettei kunnassa ole uimahallia, keilahallia tai koiraurheiluhallia**. Ulkoilureittejä on hieman keskimääräistä vähemmän (67 km + Metsähallituksen reitit). Esimerkiksi Porvoossa, Lempäälässä ja Mustasaassa reittejä on yli 100 kilometriä kussakin.

Huomio! Liikuntapaikkojen ja reittien vertailua on pidettävänä suuntaa-antavana, sillä se perustuu Lipas-tietokantaan, jonka tiedot eivät ole kaikilta osin ajankohtaisia ja oikeellisia. Vertailusta puuttuu mm. moni Metsähallituksen reitti. Sipoossa Metsähallituksen reittejä, kuten Sipoonkorven reitit, on yhteensä noin 15 kilometriä.

Ulkoilureittien yhteismäärä verrokkikunnissa (Jyväskylän yliopisto Lipas-tietokanta, 2.8.2023)



Livcy: liikuntapalveluiden saavutettavuus

LIVCY by Ramboll - elävyysanalyysi

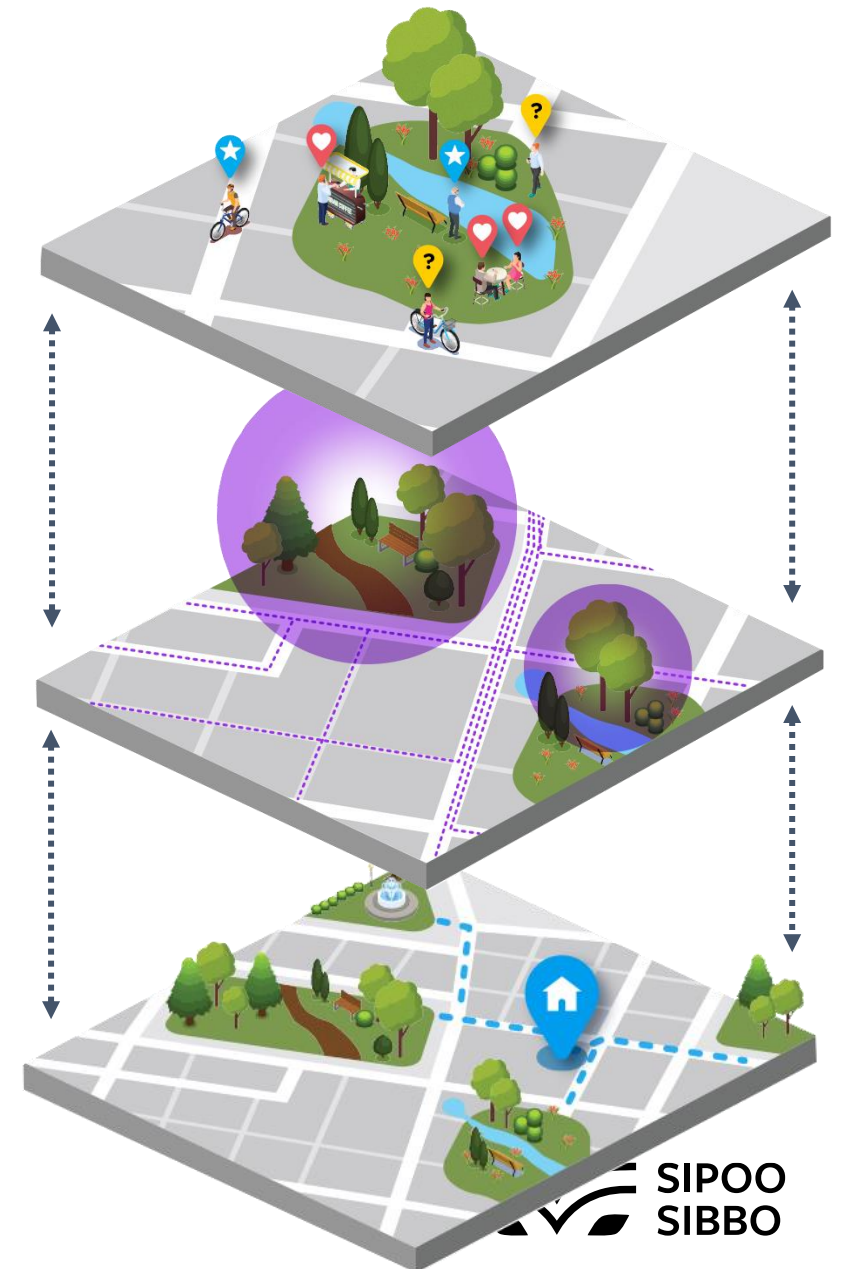
Erialaisten palveluiden merkittävyyttä, monipuolisuutta ja alueiden käveltyvyyttä voidaan arvioida hyödyntämällä Rambollin kehittämää **LIVCY-elävyysanalyysiä**.

Analyysin pohjana on paikkatietoaineisto, johon on koottu lukuisista avoimista tietokannoista tietoa kaupallisten ja julkisten palveluiden, joukkoliikenteen pysäkkien, urheilu- ja liikuntapalveluiden, viheralueiden sekä kulttuuripalveluiden sijainnista.

Tieto palveluiden saavutettavuudesta helpottaa kaupunkia ja kuntia ymmärtämään monipuolisesti eri alueidensa tarpeita.

Tässä työssä LIVCY-työkalulla on tarkasteltu Sipoon liikuntapalveluja.

- Liikuntapalvelut ovat arjen palveluita, joiden hyvä saavutettavuus määrittää asukkaiden arjen sujuvuutta ja aktiivisuutta.
- Saavutettavuutta voidaan tarkastella tie- ja katuverkkoa pitkin tehtävien matka-aikaa arvioivien saavutettavuusanalyysien avulla.
- Saavutettavuustarkastelussa hyödynnetään Rambollin kehittämää LIVCY-tarkastelua:
 - Asukkaalle lasketaan saavutettavuus palveluihin tie- ja katuverkkoa pitkin.
 - Valittujen palveluiden osalta tunnusluku voidaan esittää indeksinä, minkä ansiosta eri alueiden väliset erot palvelusaavutettavuudessa tulevat karttapohjalla selkeästi esiin.



LIVCY-tarkastelu:

ARJEN PALVELUIDEN KESTÄVÄ SAAVUTETTAVUUS

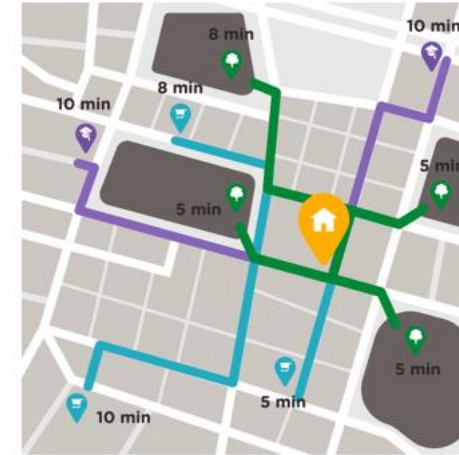
LIVCY-tarkastelussa keskiössä on alueen elävyys ja sujuva arki asukkaiden näkökulmasta. Tarkastelussa alue saa indeksiluvun 0-100 kuvaten, miten hyvin erilaiset arjen palvelut (tässä työssä *liikuntapalvelut*) ovat saavutettavissa kävellen (läheisyys ja monipuolisuus). Mitä monipuolisemmin lähistöltä löytyy palveluita, sitä enemmän ympäristö aktivoi käyttämään palveluita kestäville liikkumismuodoilla edistään asukkaiden terveyttä sekä alueen kokonaiselinoimaa.

Etäisyydet on pisteytetty (0-100) niin, että mitä lähempänä palvelu sijaitsee, sitä enemmän pisteitä. Nolla pistettä saa, jos etäisyys on yli 3 km.

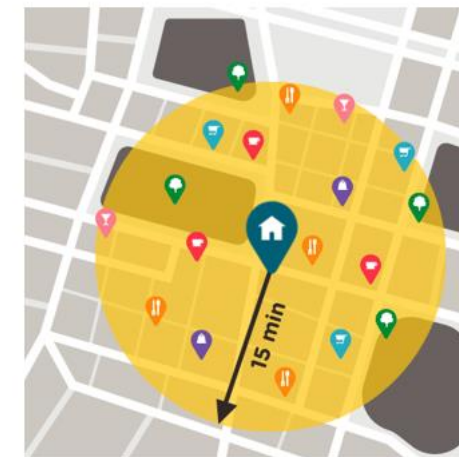
Palvelut on painotettu arvioidun käyntiuseuden perusteella → saadaan yksi kokonaissaavutettavuutta kuvaava indeksiluku 0-100 ruudulle.

Indeksiluku	Selite
0	Heikko - palvelut eivät ole kävellen saavutettavissa
25	Tyydyttävä - lähes kaikki palvelut ovat pitkän kävelymatkan (25 min) tai pyörällä saavutettavissa
50	Kohtalainen - lähes kaikki palvelut ovat alle 20 min kävelymatkan etäisyydellä
70	Hyvä - lähes kaikki palvelut ovat alle 15 min kävelymatkan etäisyydellä
85	Erinomainen - lähes kaikki palvelut ovat alle 10 min kävelymatkan etäisyydellä
95	Huippu - lähes kaikki palvelut ovat alle 5 min kävelymatkan etäisyydellä

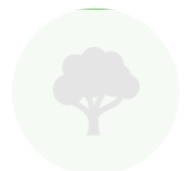
SAAVUTETTAVUUS, etäisyys lähimpään, min

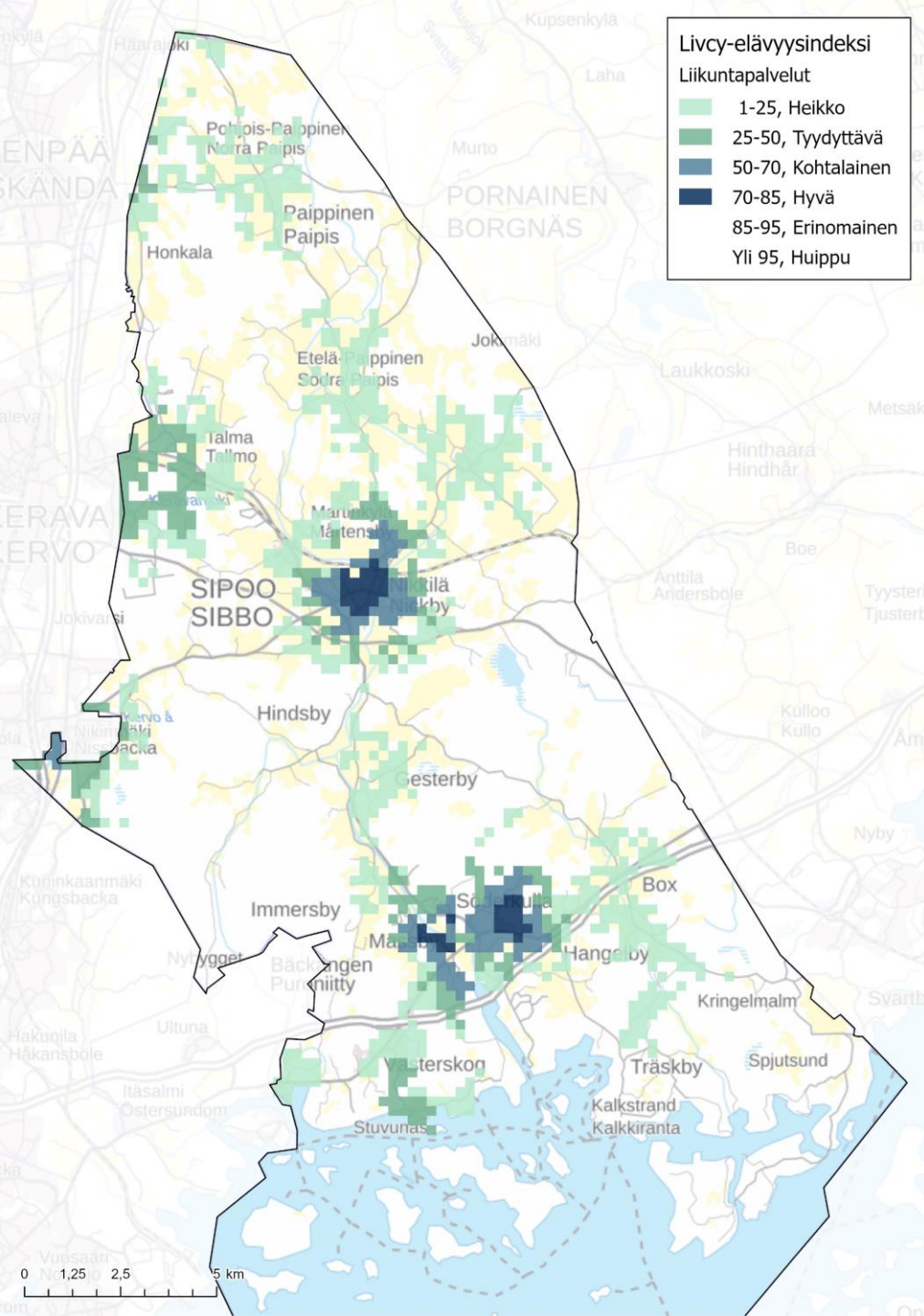


SEKOITTUNEISUUS JA TIHEYS (INTENSITEETTI), lkm 15 min matkan sisällä



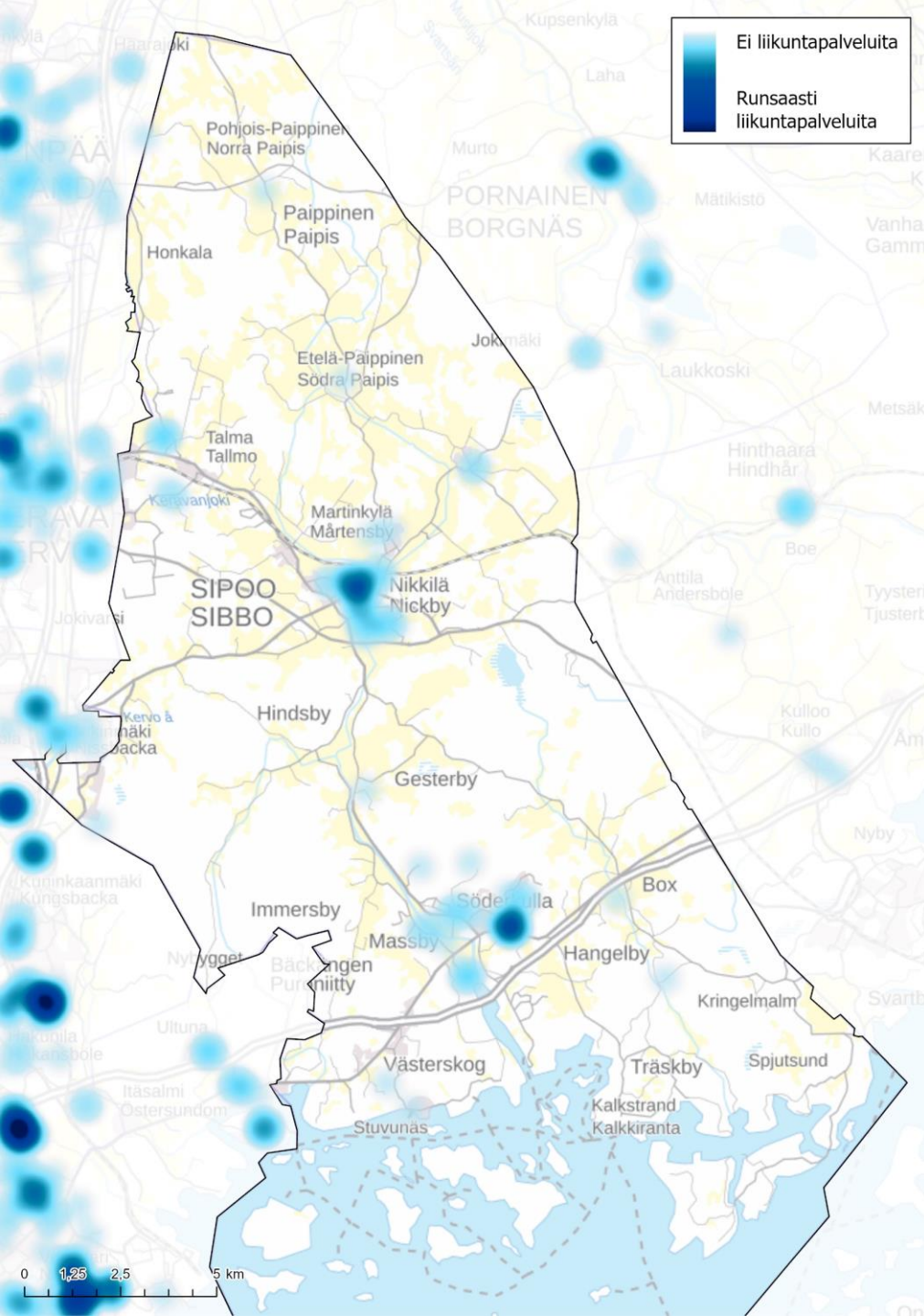
LIVCY yleisindeksi





Livcy: Liikuntapalvelut

- **Livcy-elävyyssindeksi** mittaa alueen lähiliikuntapaikkojen, urheilukenttien, vesiliikuntapaikkojen, liikuntahallien sekä kuntosalien ja -keskusten saavutettavuutta.
- Liikuntapalveluiden saavutettavuutta kuvaava Livcy-elävyyssindeksi on laskettu kävelymatkojen perusteella. **Sipoossa parhaat pisteet saavat ruudut sijaitsevat Nikkilässä (80) Massbyssa (76) sekä Söderkullassa (75).** Näillä alueilla suurin osa liikuntapalveluista sijaitsee enintään 15 minuutin kävelymatkan etäisyydellä.
- Keskusten lisäksi tuloksissa korostuvat Keravan, Vantaan ja Järvenpään rajalla sijaitsevat alueet, joiden parhaissa ruuduissa pisteet asettuvat välille 35-55. Näillä alueilla osa palveluista on melko hyvin saavutettavissa kävellen ja suurin osa on hyvin saavutettavissa pyöräillen.



Heat map: Liikuntapalvelut

- Kartalla on esitetty lähiliikuntapaikkojen, urheilukenttien, vesiliikuntapaikkojen, liikuntahallien sekä kuntosalien ja –keskusten keskittymät Sipoossa ja sen lähialueilla.
- **Kartalla korostuvat keskukset, joissa on runsaasti eri palveluita lähellä toisiaan.** Yksittäiset palvelupisteet eivät näy kartalla.
- Sipoon länsireunalla lähimmät liikuntapalvelut sijaitsevat naapurikunnissa Keravalla, Vantaalla ja Järvenpäässä.

Koululaiskyselyn tulokset

Vastaajat

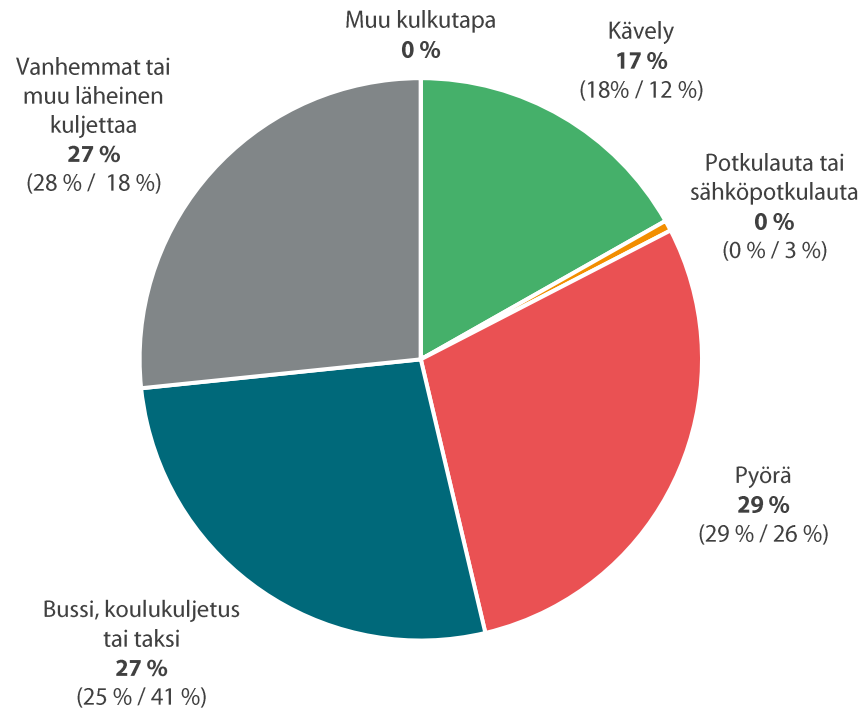
- Sipoon ala- ja yläkouluille sekä toisen asteen oppilaitoksille suunnattu kysely oli avoinna 1.9.-1.10.2023 ja siihen oli mahdollisuus vastata sekä suomen- että ruotsinkielellä. Vastaajien kesken arvottiin palkintoja.
- Kyselyyn tuli **yhteensä 22 vastausta** 11:sta eri koulusta.
- Kyselyn täyttivät opettajat yhdessä oppilaiden kanssa.
- Vastaajat jakaantuivat tasaisesti ruotsin- ja suomenkielisiin kouluihin.
- Luokista **18 oli alaluokkia ja neljä yläluokkia**, joten keskiarvoina esitetyissä vastauksissa painottuvat alakoululaisten vastaukset.



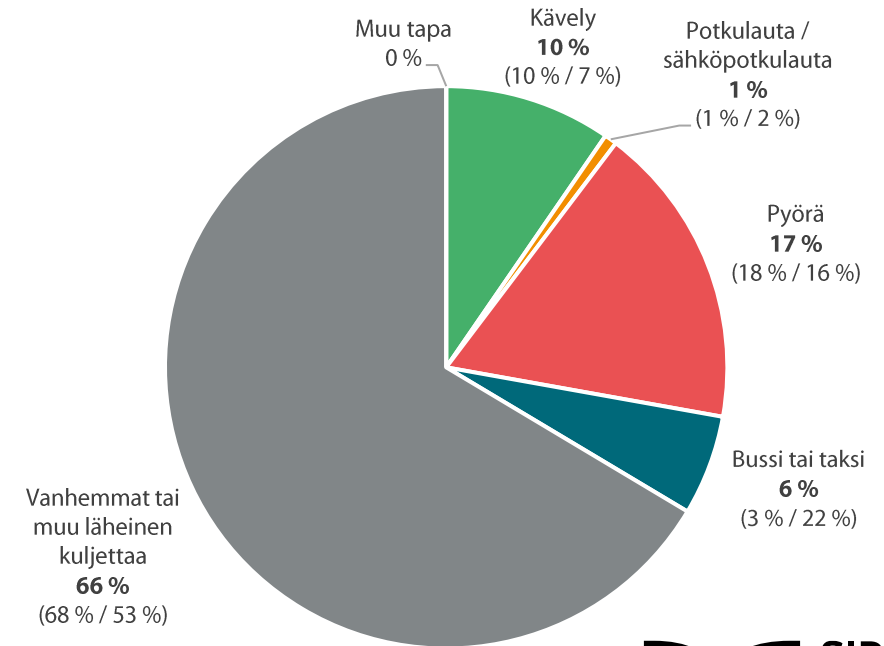
Kulcutavat kouluun ja harrastuksiin

- Oppilaat kulkevat kouluun melko tasaväkisesti kolmella eri tavalla: vanhemman tai muun läheisen kuljettamana, pyörällä tai bussilla, koulukuljetuksella tai taksilla. Kävelten tulee hieman harvempi.
- **Tyypillisintä lasten kuljettaminen kouluun on 0.-2. luokkalaisten keskuudessa (62 %).**
- **Harrastuksiin kuljetaan pääosin autolla kaikissa ikäryhmissä.** Pyöräily on toiseksi suosituinta. Verrattuna alakoululaisiin, yläkoululaiset kulkevat harrastuksiin ja kouluun harvemmin vanhemman tai muun läheisen kuljettamana ja käyttävät useammin bussia, koulukuljetusta tai taksia.

Kulcutapa kouluun (alakoulu / yläkoulu)



Kulcutapa harrastuksiin (alakoulu / yläkoulu)



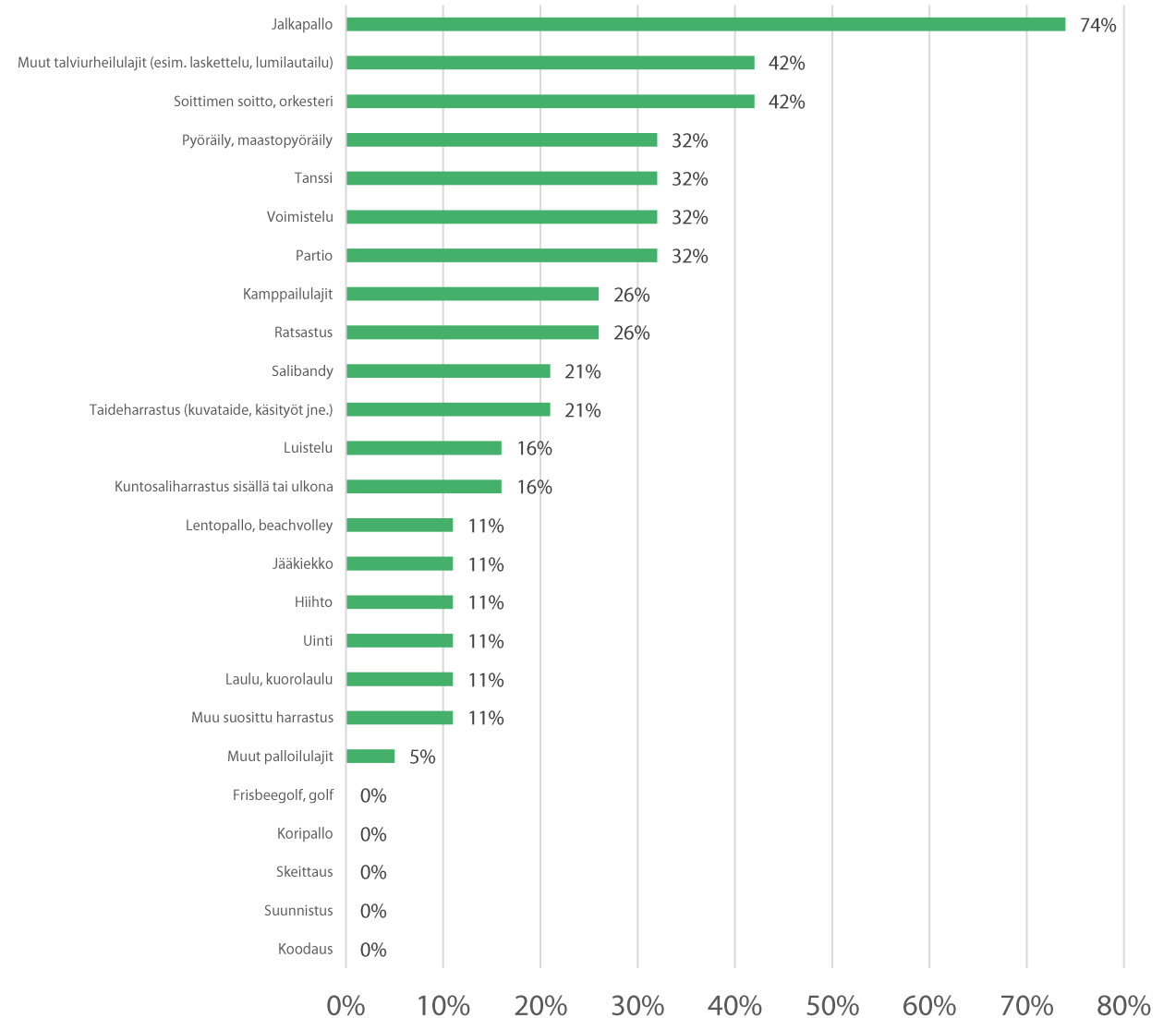
Koulun ulkopuoliset harrastukset

- Harrastukset ovat suosittuja: 60 %:lla vastaajista on ohjattu liikuntaharrastus ja 27 %:lla ohjattu muu kuin liikuntaharrastus vähintään kerran viikossa.
- Erityisen suosittuja liikuntaharrastukset ovat 0.-2. luokkalaisten keskuudessa.** Tähän voinee vaikuttaa iltapäiväkerhojen suosio.
- Ehdottomasti **suosituin harrastus on jalkapallo**: 74 % luokista mainitsi jalkapallon suosituksi harrastukseksi. Muiksi suosituiksi liikuntaharrastuksiksi luokat mainitsivat talviurheilulajit, pyöräilyn, tanssin ja voimistelun.
- Yläkouluikäisten keskuudessa suosituinta oli kuntosalilla käynti: kaikki neljä vastannutta luokkaa suosivat kuntosalilla käyntiä.

Omatomisen liikkumisen paikat

- Oppilaat liikkuvat omatoimisesti **erityisesti kodin ja kavereiden pihalla sekä koulun pihalla.**
- Muita suosittuja paikkoja ovat kodin lähiympäristö, luontoreitit ja leikkipuistot, ulkokuntosalit ja ulkoliikuntapaikat.
- Yläkouluikäisten keskuudessa omatoimisia liikkumisen paikkoja käytettiin vähemmän.

Suosituimmat harrastukset (prosenttia luokista)



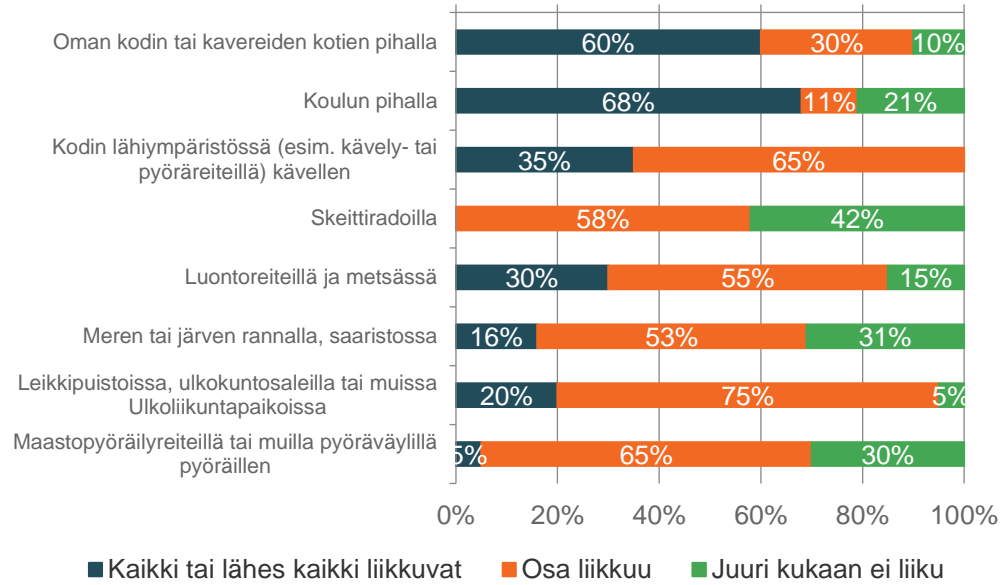
Hyvää Sipoon liikuntapaikoissa

- Sipoossa parhaaksi koettiin **hyvät luonnossa liikkumisen mahdollisuudet**: 90 % luokista oli väitteen kanssa samaa mieltä.
- Liikuntapaikkojen läheisyydestä ja saariston mahdollisuuksista luokat olivat eri mieltä: vain 10% luokista oli yhtä mieltä siitä, että liikuntaharrastuksia ja –paikkoja on tarjolla lähellä kotia ja että saaristo ja rannikko tarjoavat hyvät mahdollisuudet liikuntaan.
- Muutoin vastaukset luokissa hajaantuivat samanmielisten ja erimielisten kesken suhteessa kyselyssä esitettyihin väitteisiin liikuntapaikoista.

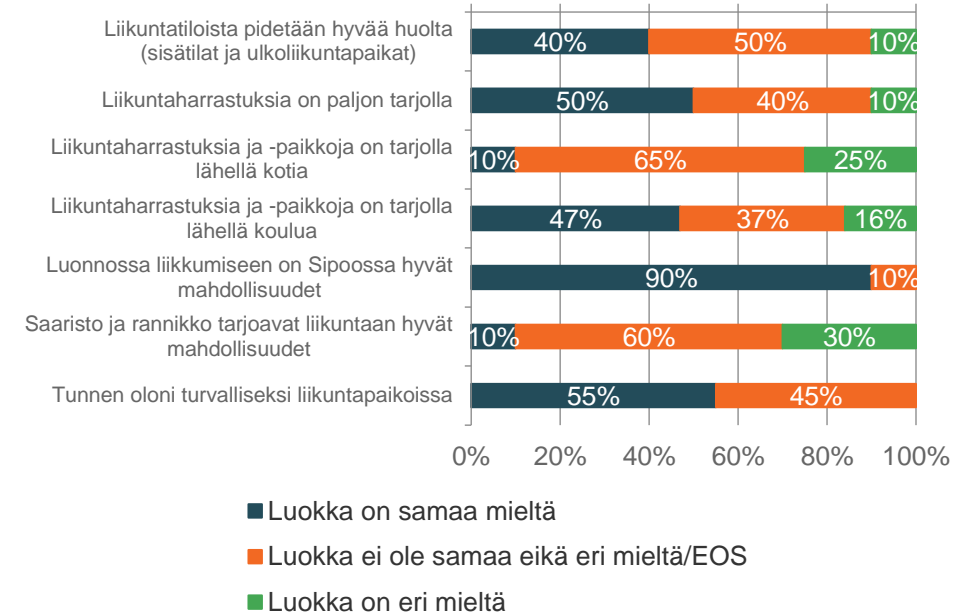
Toiveet kehittämiselle

- Avovastausten perusteella koululaiset toivovat erityisesti **omaa uimahallia sekä tekonurmea** ja nurmikenttiä jalkapallolle.
 - Liikuntapaikkojen tulisi olla **monipuolisia, edullisia ja lähellä kotia**.
1. **Uimahalli.** Suurin toive on oma uimahalli.
 2. **Jalkapallokentät.** Sekä tekonurmi että nurmikentät ovat toiveissa, erityisesti aidattuna. Nikkilään toivottiin jalkapallokenttää.
 3. **Omaehtoinen liikunta.** Moni vastaaja toivoi erilaisia omaehtoisen liikkumisen paikkoja ulos: isot kiipeilytelineet, keppihevosalue, ulkovoimisteluvälineitä, trampoliinit...
 4. **Monipuoliset liikuntapaikat.** Toivottiin monipuolisia liikuntamahdollisuuksia: kiipeilyrata metsään, tenniskenttiä, BMX-rataa, harrastehevosrataa, beach volley ja padelkenttää, ulkokuntoilusaleja ja –voimisteluvälineitä, moposuoraa, vaijeriradat ...
 5. **Liikkumista estävät tekijät.** Liikkumisen hinta, etäisyys kotoa sekä liiallinen kilpailullisuus mietitytti osaa vastaajista. Vastaajat toivoivat hyvää viestintää liikkumisen mahdollisuuksista sekä hyvää talvikunnossapitoa nykyistä useammalle liikuntapaikalle.
 6. **Ohjattu liikunta.** Toivottiin enemmän ohjattua liikuntaa koululle sekä yleisemmin ohjaajia ja valmentajia, jotka innostaisivat lapsia liikunnan pariin. Toivottiin myös ohjeistusta alle 15-vuotiaille, jotta he voisivat käydä kuntosalilla omatoimisesti.
 7. **Hyötyliikunta.** Osa mainitsi pyöräkaistat tärkeäksi tekijäksi arkiliikunnan edistämiseksi.
 8. **Hyvää Sipoossa.** Edullinen kuntosali, liikuntapaikkojen siisteys, Nikkilän monitoimihalli.

Omatoimisen liikkumisen paikat



Sipoon liikuntapaikoissa on hyvää



Asukaskyselyn tulokset

Vastaajat



Kyselyyn vastasi yhteensä **518** henkilöä.



Vastaajista **46 %** on 31–45 vuotiaita, **64 %** naisia.



29 % vastanneista on Söderkullasta, **21 %** Nikkilästä.



665 kartalle kohdistettua palautetta



Asukaskysely oli auki 1.9-1.10.2023 ja siitä tiedotettiin laajasti kunnan eri viestintäkanavissa. Vastausmahdollisuus oli sekä suomeksi että ruotsiksi.

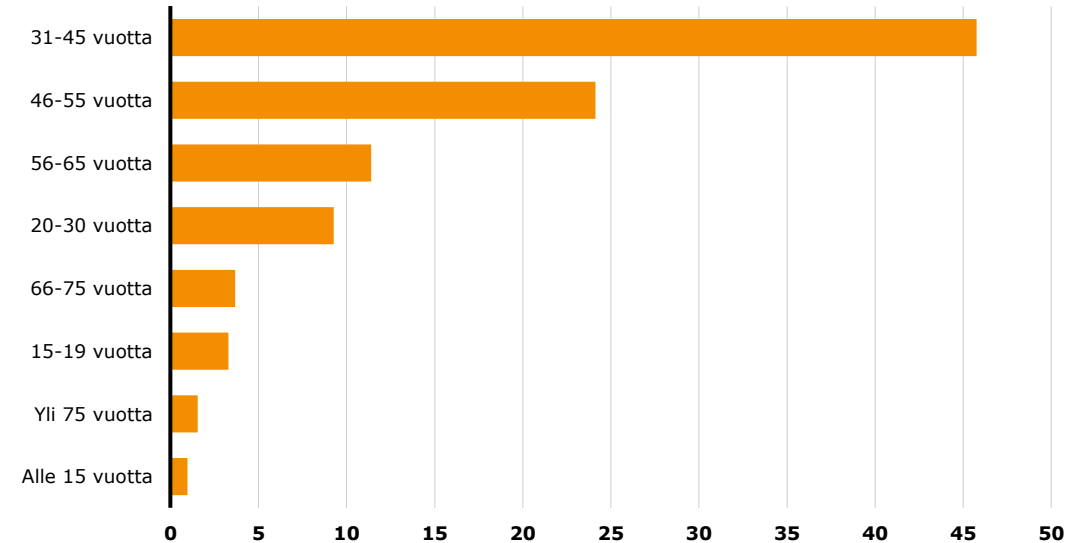


Vastaajien liikkumistottumukse

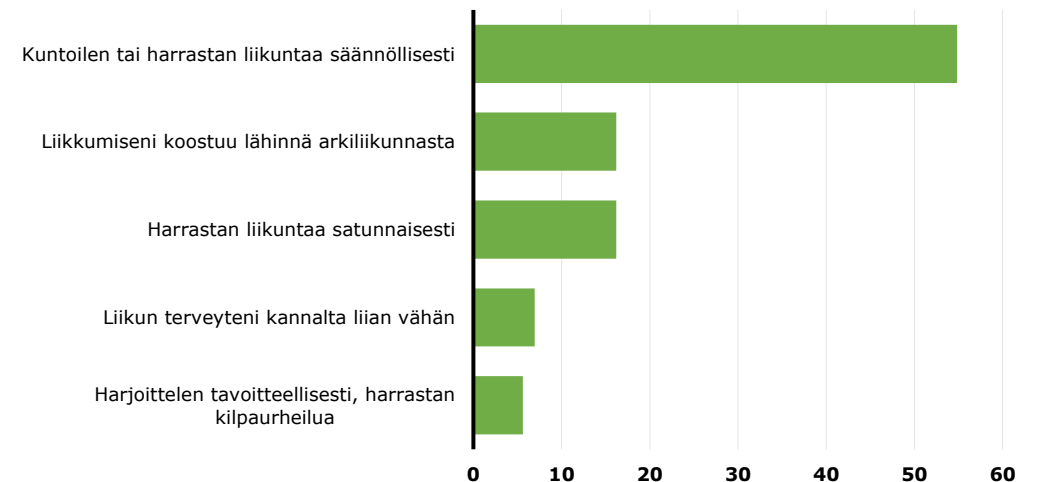
t

- Kaikista kyselyyn vastanneista **yli puolet kertoivat harrastavansa liikuntaa säännöllisesti** ja suurin osa arvioi liikkuvansa terveytensä kannalta riittävästi. Vähän liikkuvia tällä kyselyllä ei siis tavoitettu yhtä hyvin kuin runsaasti liikkuvia.
- Tavoitteellisesti tai kilpaa urheilevia oli vastaajien joukosta vain pieni osa, noin 6 % kaikista.
- Suurin osa vastaajista kuului **31-45 ikäisten luokkaan** (46 %). Toiseksi eniten vastaajia oli 46-55 vuotiaissa (24 %). Vähiten vastaajia kertyi alle 15 vuotiasta (1 %) ja yli 75 vuotiaista (2 %).
- **Lähes kolmasosa vastaajista ilmoitti asuinpaikakseen Söderkullan ja noin viidesosa Nikkilän.** Muilta alueilta oli vähemmän vastaajista, Ollkärristä, Simsalöstä ja Granöstä ei yhtään.
- Lähes **kaikki vastaajista kertoivat liikkuneensa luonnossa** viimeisen vuoden aikana mutta **Sipoon saaristossa vain 37 % vastaajista** oli vierailut vuoden sisällä.

IKÄRYHMÄ %



OMAA LIKKUMISTANI KUVAA PARHAITEN, VASTAUKSET %



Mikä houkuttelisi liikkumaan lisää

- Eniten vastaajat arvioivat liikkuvansa enemmän, jos **liikunta sopisi paremmin arkirytmiin, ulkoliikuntapaikkoja olisi enemmän ja liikuntapalveluiden tarjonta olisi monipuolisempaa**.
- Näiden suurimpien syiden lisäksi sisäliikuntapaikkojen määrän lisäämisen, harrastusmahdollisuuden hintojen laskemisen ja esimerkiksi opastettujen ulkoilureittien määrän lisäämisen arvioitiin lisäävän liikkumista.
- Kaikki syyt saivat jonkin verran vastauksia, **vähiten kuitenkin liikkumisen terveysvaikutukset**. Tähän voi olla syynä jo terveytensä kannalta riittävästi liikkuva vastaajajoukko.
- Muina syinä liikunnan lisäämiselle mainittiin mm.
 - Elämäntilanne, terveys ja ajan puute.
 - Lähiliikuntamahdollisuuksien puute tai yksipuolisuus.
 - Liikuntapaikkojen laatu esim. valaistuksen, opasteiden ja turvallisuuden näkökulmasta.

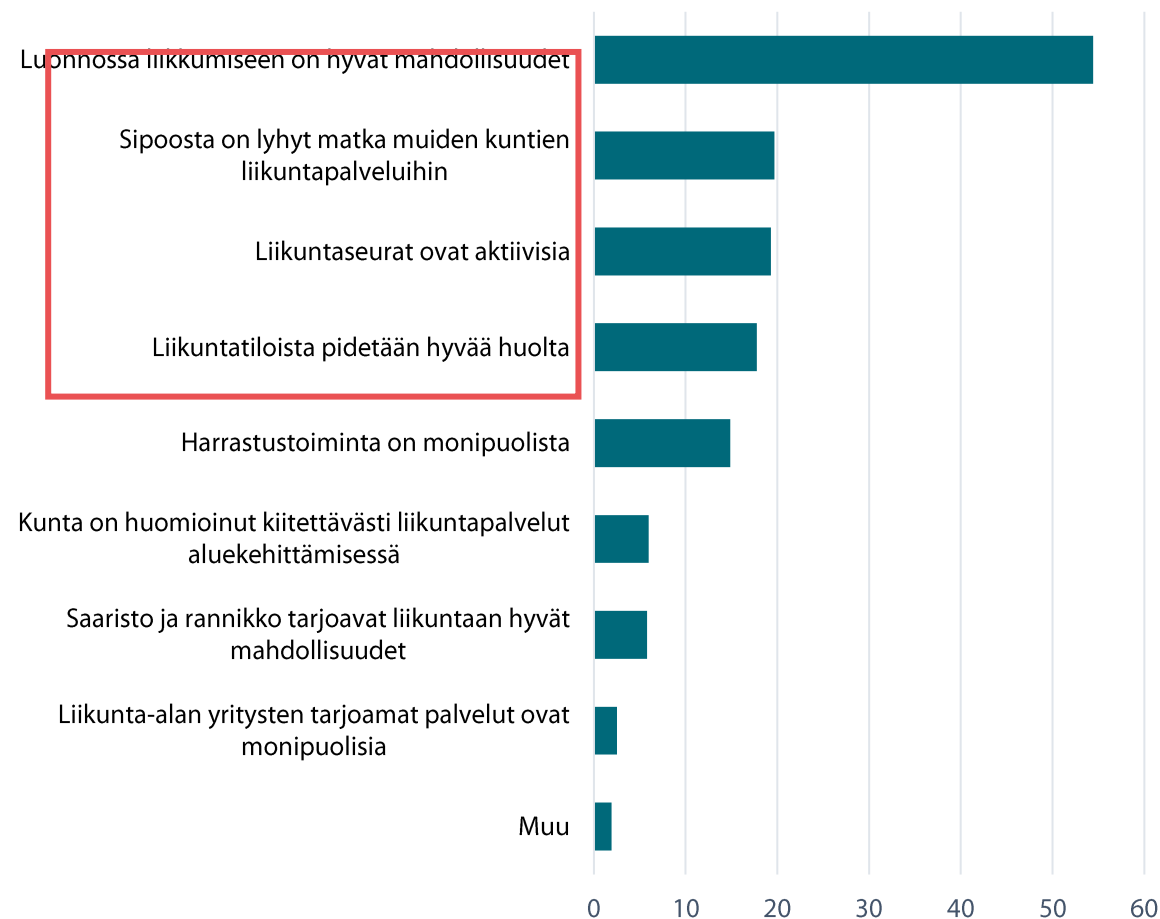
Liikkuisin enemmän jos... vastaukset %



Sipoon vahvuudet

- Kysyttäessä miksi liikkuvan ihmisen on hyvä asua Sipoossa, mainittiin selkeästi eniten **luonnon tarjoamat mahdollisuudet**.
- Muita selkeimpiä syitä olivat **Sipoon keskeinen sijainti** eli lyhyt etäisyys Sipoosta naapurikuntien liikuntapalveluihin, **aktiiviset liikuntaseurat ja hyvin hoidetut liikuntatilat**.
- Liikunta-alan yritysten tarjoamat palvelut eivät sen sijaan saanut juurikaan vastauksia
- Muina syinä mainittiin mm.
 - Rikas ja tärkeä lähiluonto
 - Hiihtomahdollisuudet

Liikkuvan ihmisen on hyvä asua Sipoossa, koska... vastaukset %



Kehittämistarpeet

- Noin 30 % vastaajista nosti **kehittämistarpeiksi jalankulun ja pyöräliikenteen väylän** lisäämisen tai parantamisen. Myös **liikuntapaikkojen tarjonnan** lisääminen sai yli 20 % vastauksista.
- Parantamistarpeiksi tunnistettiin myös esimerkiksi **ohjattujen liikuntaryhmien monipuolisuuden** edistäminen, saariston ja rannikon liikuntamahdollisuuksien lisääminen sekä liikuntapalvelujen lisäämistä vähän liikkuville. **Myös kylä- ja nuorisoseurojen mahdollisuuksia järjestää liikuntatoimintaa toivottiin lisäävän.**
- Liikuntatoimijoiden avustusjärjestelmän kehittäminen sai vähiten vastauksia.
- Muina lisäämis- tai parantamistarpeina mainittiin mm.
 - Vähävaraisten ja erityisryhmien liikuntamahdollisuudet.
 - Luontoliikuntamahdollisuuksien parempi hyödyntäminen reittien, tulipaikkojen ja lintutornien kautta.
 - Liikuntapaikkojen saavutettavuus joukkoliikenteen näkökulmasta.
 - Liikuntapaikkojen löytämisen helpottaminen applikaatioiden ja viestinnän kautta.

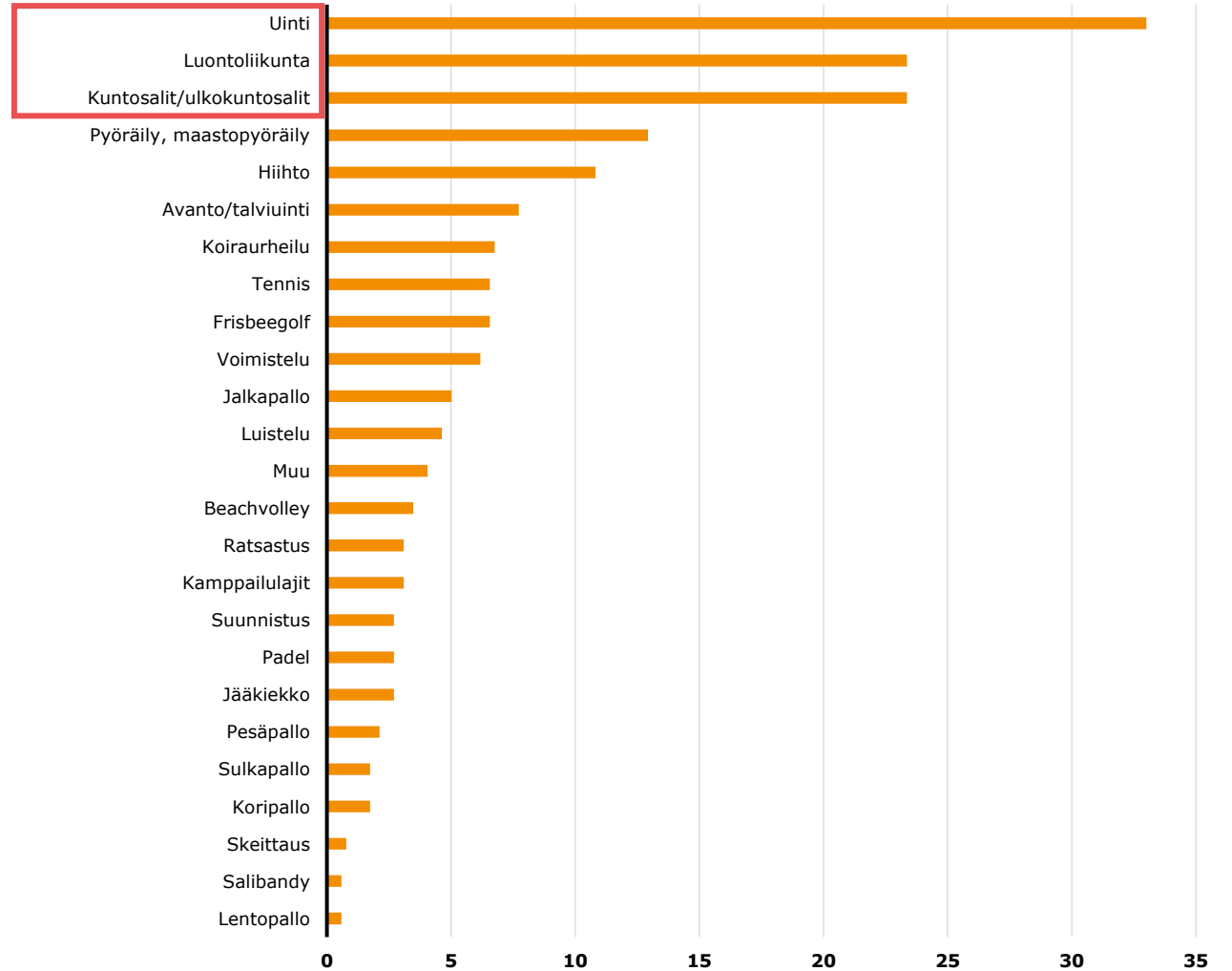
LIIKUNNAN EDISTÄMISEKSI SIPOOSSA TULISI MIELESTÄNI LISÄTÄ TAI PARANTAA, VASTAUKSET %



Kehittämistarpeet

- **Uinnin kehittäminen** sai eniten vastauksia (lähes 35 %) eri liikuntalajien palvelujen kehittämistarpeita arvioivassa kysymyksessä.
- Myös **luontoliikunnan** sekä **sisä- että ulkokuntosalien** palvelujen lisääminen tai kehittäminen koettiin erittäin tärkeäksi.
- Muina lajeina mainittiin pääasiassa ulkoliikuntalajeja kuten pyöräily ja maastopyöräily, hiihto ja talviuinti. Myös koiraurheiluun liittyen palvelujen kehittäminen sai kannatusta.
- Palloilulajien palveluihin oltiin pääasiassa tyytyväisiä nykyisellään, niihin tuli vastauksia vähiten.
- Muina lisättävinä lajeina nähtiin mm.
 - Tanssi
 - Vesistöä hyödyntävien lajien kehitys esim. melonta
 - Talvella hiihtämisen rinnalle esim. kävely mahdollisuudet

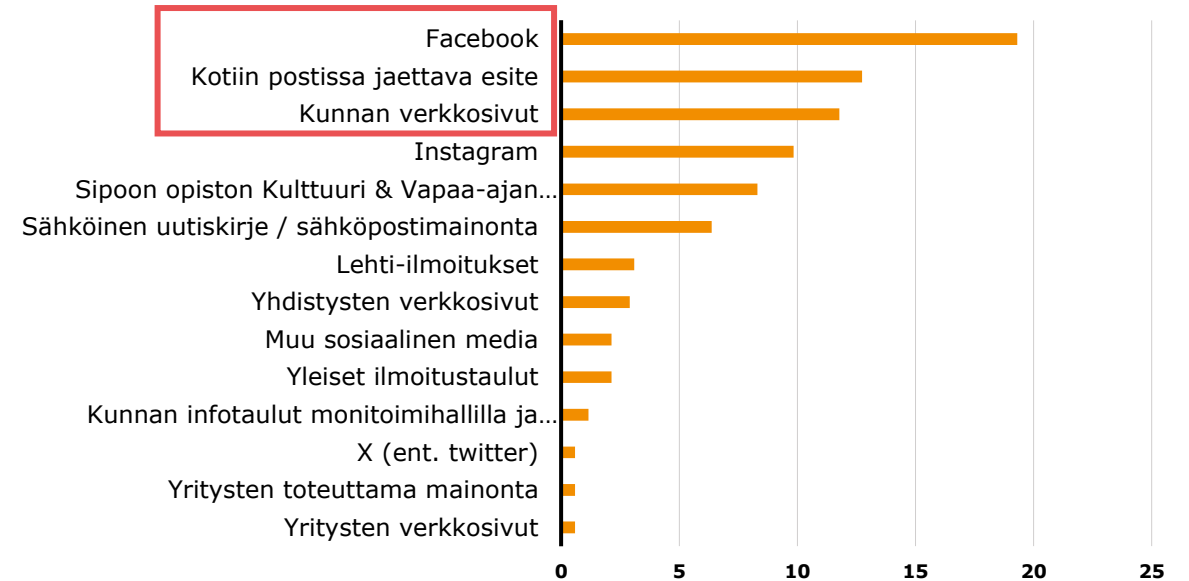
MITÄ ERI LIIKUNTALAJIEN PALVELUITA TULISI MIELESTÄSI SIPOOSSA LISÄTÄ TAI KEHITTÄÄ? VASTAUKSET %



Tiedotus liikuntapalveluista

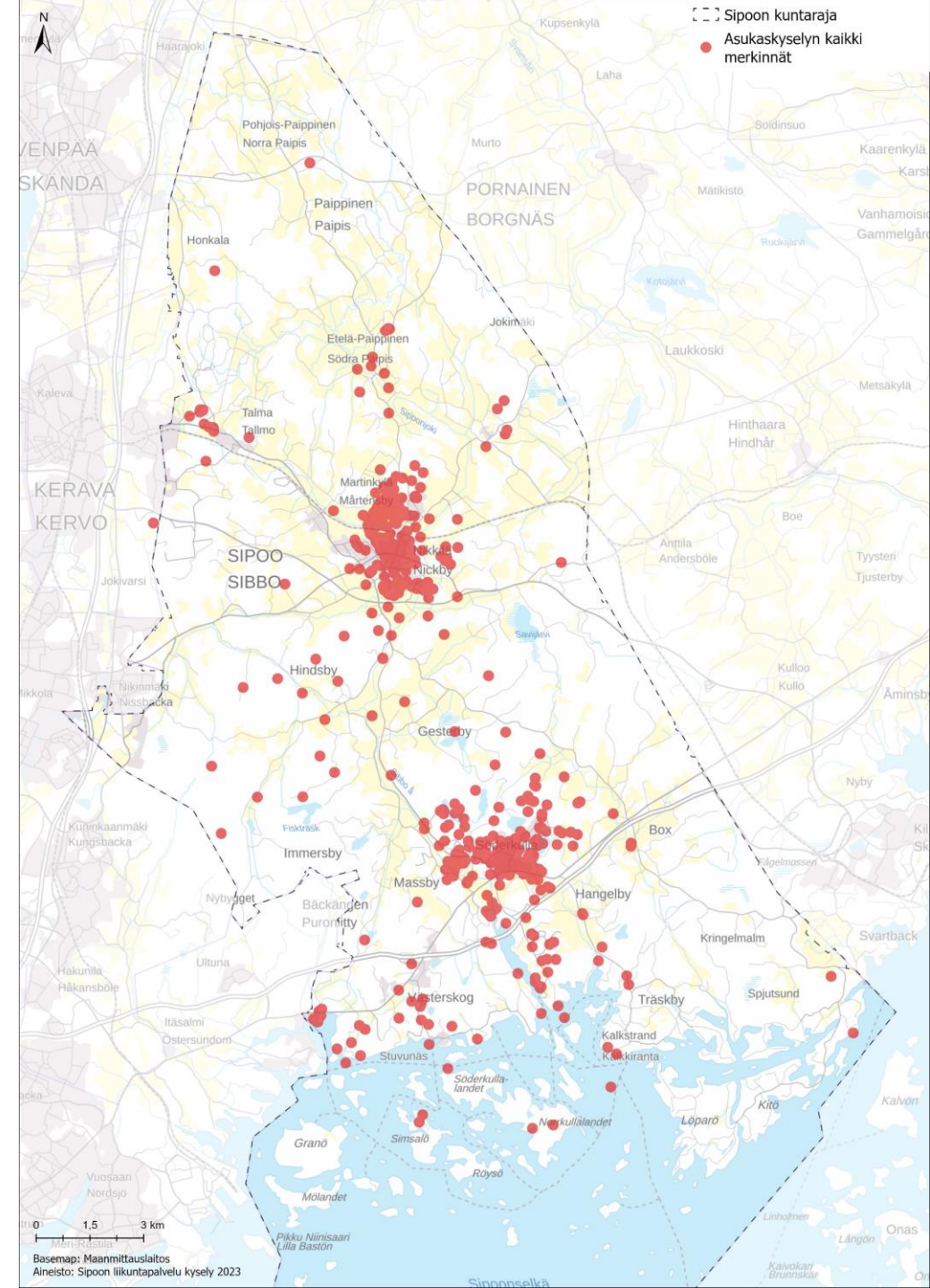
- Vastaajat arvioivat **Facebookin** olevan parhaiten tavoitettu kanava liikuntapalvelun tiedotteisiin.
- Sosiaalisen median lisäksi myös postissa lähetetyt esitteet ja Sipoon kunnan verkkosivut arvioitiin parhaimmiksi kanaviksi lähettää tietoa.
- Avoimissa vastauksissa kunnan sivuista toivottiin selkeämpiä ja helppolukuisempia. Myös toimivampia hakutoimintoja toivottiin. Lisäksi yleinen liikuntapaikkojen mainonnan ja markkinoinnin vähyys korostui.

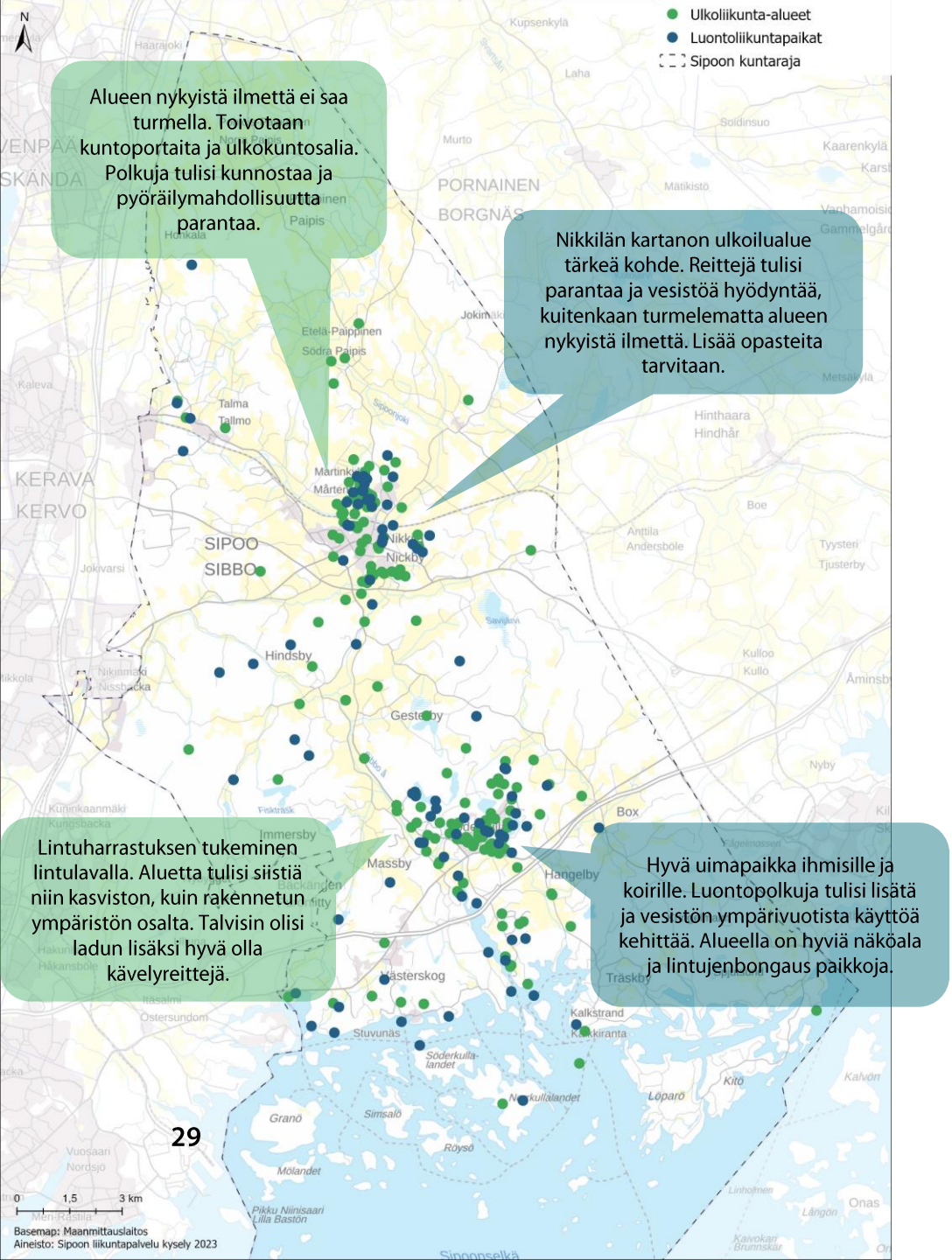
MITÄ KAUTTA TIETO LIIKUNTAPALVELUISTA TAVOITTAISI SINUT
PARHAITEN, VASTAUKSET %



Karttavastaukset

- Karttavastaukset painottuivat selkeästi Söderkullan ja Nikkilän alueille. Nämä ovat Sipoon suurimmat asutuskeskittymät. Lisäksi vastaajista lähes kolmasosa ilmoitti asuinpaikakseen Söderkullan ja noin viidesosa Nikkilän. Muilta alueilta vastaajia oli vähemmän, Ollkärristä, Simsalöstä ja Granöstä ei yhtään. Tämä voi osaltaan vaikuttaa vastauksien painottumiseen.
- Kartalle kohdistettuja vastauksia tuli yhteensä 665 kpl. Eniten merkintöjä kertyi ulkoliikuntapaikoista 205 kpl. Vähiten merkintöjä kertyi puolestaan erityisryhmille ja aloittelijoille tarkoitetuille liikuntapaikoille. Molemmat osiot keräsivät 11 kpl merkintöjä.





Alueen nykyistä ilmettä ei saa turmella. Toivotaan kuntoportaita ja ulkokuntosalia. Polkuja tulisi kunnostaa ja pyöräilymahdollisuutta parantaa.

Nikkilän kartanon ulkoilualue tärkeä kohde. Reittejä tulisi parantaa ja vesistöä hyödyntää, kuitenkin turmelematta alueen nykyistä ilmettä. Lisää opasteita tarvitaan.

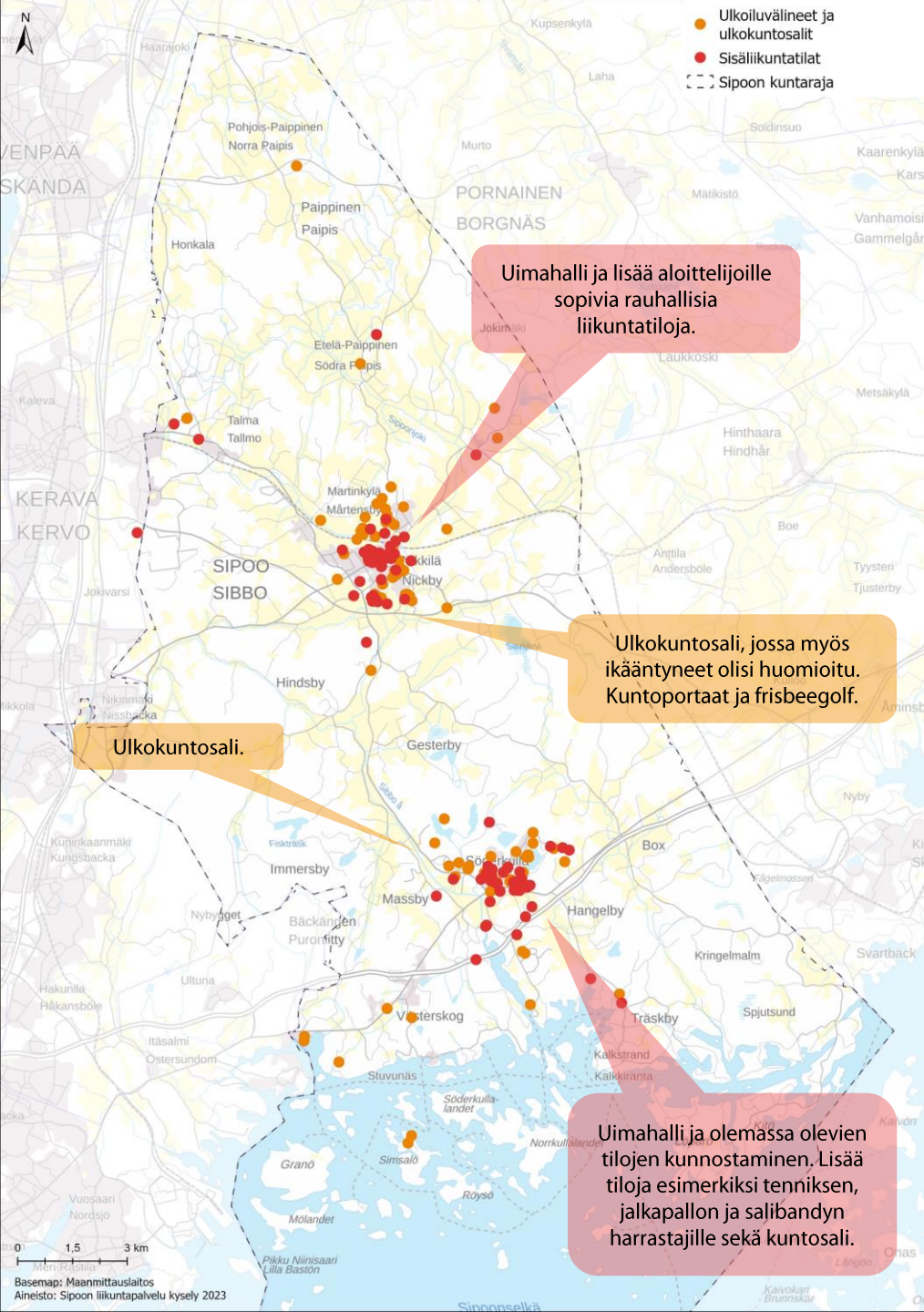
Lintuharrastuksen tukeminen lintulavalla. Aluetta tulisi siistiä niin kasviston, kuin rakennetun ympäristön osalta. Talvisin olisi ladun lisäksi hyvä olla kävelyreitit.

Hyvä uimapaikka ihmisille ja koirille. Luontopolkuja tulisi lisätä ja vesistön ympärivuotista käyttöä kehittää. Alueella on hyviä näköala- ja lintujenbongaus paikkoja.

Kehitettävä ulko- ja luontoliikuntapaikat

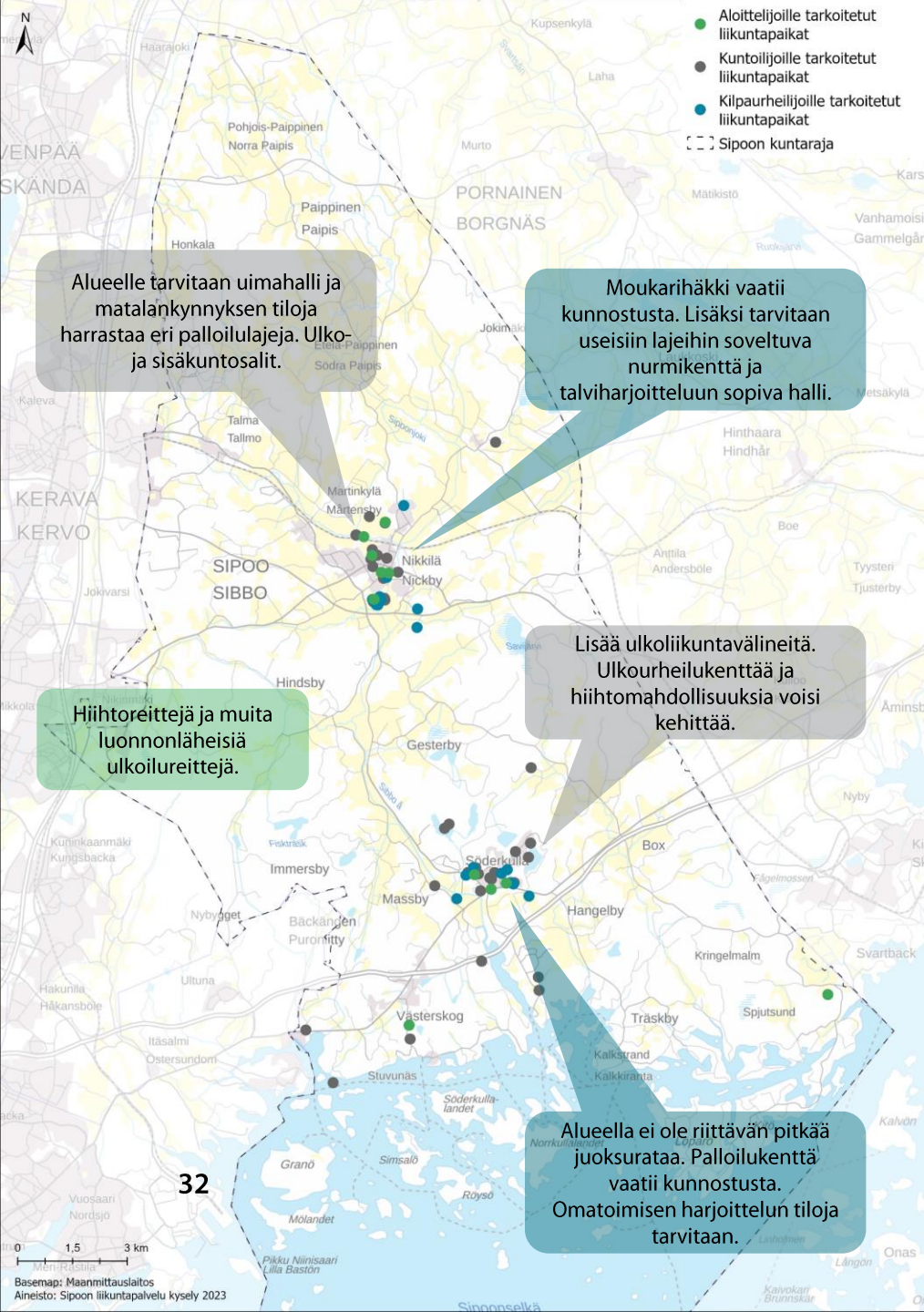
- Ulkoilu ja luontoliikuntapaikoissa suurina keskittyminä korostuivat Söderkullan ja Nikkilän alueet, joista oli myös eniten vastaajia.
- Yleisenä tarpeena alueella näkyi **luontokohteiden ympärivuotinen hyödyntäminen sekä ulkoilureittien kunnostaminen.**
- Pesäpallokentän ja hoidettujen jääkenttien kehittämisen tarve tuli myös esiin.
- **Vesistön aktiivisempaa hyödyntämistä** toivottiin myös laajasti. Esimerkiksi uimapaikkoja toivottiin kunnostettavan ja lisättävän.





Kehitettävät sisäliikuntatilat ja ulkoliikuntavälineet

- Sisäliikuntatilojen ja ulkoliikuntavälineiden kohdalla ja **Nikkilän ja Söderkullan alueet korostuivat.**
- Suurimpana toiveena molemmissa asutuskeskittymässä oli **uimahalli.**
- Harvemmillä alueilla toivottiin **lisää nykyaikaisia ulkokuntosaleja.**
- Yleisesti toivottiin myös **parempia liikunnan harrastustiloja** erilaisiin pallopeleihin sekä kuntosalia.



Kehitettävät eri tasoisten liikkujien liikuntapaikat

- Aloittelijoiden näkökulmasta **laadukkaat ja viihtyivät ulkoiluretit**, jotka eivät kulje rakennetun ympäristön välittömässä läheisyydessä korostuivat. Ympärivuotisuus nousi myös keskeisenä.
- **Kilpaurheilijoita varten alueelle tarvitaan kattavampia yleisurheilun hyväkuntoisia harjoittelupaikkoja.** Myös monipuolisen harjoittelun sallivia sisä- ja ulkoliikuntapaikkoja tulisi lisätä.
- Muita kuntoilijoita hyödyttäisi **matalankynnyksen liikuntapaikat**, joissa erilainen harrastaminen on monipuolisesti mahdollista. Myös **ulkoliikuntapaikkojen ja reittien kehittämistä toivottiin**, muun muassa valaistuksen osalta ja opasteiden osalta.

Haastattelut ja työpaja

Ryhmähaastattelut

- Työhön sisältyi yhteensä 4 ryhmähaastattelua, jotka toteutettiin syys-lokakuun vaihteessa. Haastateltavat koostuivat mm. liikuntapalvelujen henkilöstöstä, vanhus- ja vammaisneuvostojen jäsenistä ja urheiluseurojen edustajista.
- Haastatteluissa käytiin läpi liikunnan ja liikkumisen nykytilannetta, haasteita ja mahdollisuuksia Sipoossa.
- Poimintoja tuloksista:

Luonto tärkeää palvelujen tuottamisessa. Omaehtoinen liikunta (kevyen liikenteen väylä, grillipaikat, ulkoilureitit jotka sopii kaikille).

Tavoitteena kynnyksen arkiliikuntaa kaikille Sipoolaisille. Saavutettavat, monipuoliset palvelut varallisuuteen katsomatta.

Enemmän höntsä- kuin kilpaharrasteryhmiä (toisaalta haaste on toimintaan sitoutuminen).

Kaikki ikäryhmät, nuorten liikunnallisuuden lisääminen (haasteellista) olisi tärkeää.

Haasteena on liikuntapaikkojen turvallisuus (liuskat, käsijohteet) kaikenikäisille. Ulkoliikuntapaikkojen soveltuminen liikuntarajoitteisille.

Sipoon vahvuudet ja haasteet

Haastatteluissa Sipoon vahvuuksiksi tunnistettiin

- Luonnossa ja saaristossa liikkumisen mahdollisuudet
- Monipuoliset liikuntamahdollisuudet
- Liikuntapaikkojen siisteys
- Aktiiviset seurat

Haasteina ja uhkina nähtiin

- **Raha.** Liikunta osalle kuntalaisista liian kallista.
- **Ajankäyttö.** Vaikeus sovittaa liikuntaa arkirytmiiin. Sopivien ajankohtien löytäminen ikäihmisille ja erityislapsille erityisesti koulun liikuntasaleista vaikeaa.
- **Viestintä.** Tieto liikuntamahdollisuuksista ei saavuta kaikkia. Viestintä on tärkeää asenteiden muuttamiseksi.
- **Saavutettavuus.** Pyöräteiden vähyys, joukkoliikenteen puutteellisuus ja pitkät etäisyydet liikuntapaikkoihin
- **Esteettömyys.** Tarjottu liikunta liian raskasta tai vaikeaa suhteessa omaan toimintakykyyn tai liikuntapaikat eivät sovellu erityisryhmille.
- **Sitoutuminen.** Harrastajien saaminen joukkueiden muodostamiseksi ja liikuntatoiminnan jatkuvuuden turvaamiseksi haastavaa. Myös harrastajien ja vanhempien sitoutuminen liikuntaan sekä vapaaehtoisten löytäminen valmentajiksi ym. seuroihin on työlästä.
- **Liikkumattomuus.** Kuntotason yleinen heikentyminen vaikeuttaa liikunnan aloittamista ja siitä nauttimista
- **Kunnossapito.** Talvikunnossapitoa pidettiin osin heikkona.

Ratkaisut



Ratkaisuina haasteisiin esitettiin

- Kiinnostavaa viestintää erityisesti nuorille
- Saavutettavia palveluita liikuntarajoitteisille
- Edullisia palveluita
- Liikkumisen ilon edistämistä, mikä innostaa muita mukaan
- Säännöllistä toimintaa erityisryhmille
- Omaehtoisen liikunnan tukemista luontoreittejä ja ulkoliikuntapaikkoja ylläpitämällä



Työpaja

Osana työtä järjestettiin työpaja tärkeimmille sidosryhmille, kuten seuroille, vanhus- ja vammaisneuvostoille, kuntapäätäjille ja Sipoon opistolle. Työpajan osallistujat olivat pitkälti samoja kuin haastatteluihinkin osallistuneet.

Työpajassa jatkotyöstettiin ja priorisoitiin haastatteluissa ja kyselyissä esiin nousseita teemoja. Työpajaan osallistui paikan päällä yksitoista henkilöä ja etänä kolme henkilöä.

Tavoitteet

1. Hahmotellaan, mitkä ovat ne keskeiset tavoitteet, joiden tulisi ohjata liikuntapalveluiden kehittämistä Sipoossa.
2. Tunnistetaan Sipoon liikuntapalveluiden vahvuuksia, haasteita ja uhkia.

Tulokset

- Liikuntapalveluiden **tavoitteena** tulisi olla terveyden sekä sosiaalisten, motoristen ym. taitojen edistäminen erityisesti nuorten ja lasten keskuudessa.
- Sipoon **vahvuuksia** ovat luonnossa ja saaristossa liikkumisen mahdollisuudet sekä aktiiviset seurat.
- Sipoon **haasteina** ovat vapaaehtoisten löytäminen seuroihin, pyöriteiden vähyyys sekä esteettömät liikuntamahdollisuudet (reitit, kyydit jne.)
- **Ratkaisuina** haasteisiin nähtiin muiden innostaminen liikuntaan omalla esimerkillä sekä seurojen välinen yhteistyö harrastajamäärien laskiessa.

