

## Ulkoilun yleiset kehittämissuunnat

Suomalaiset liikkuvat parantaakseen terveyttään tai kuntoaan ja rentoutuakseen. Kaksi kolmasosaa suomalaisista liikkuu mieluiten ulkona. Helposti arkeen niveltävä liikunta (kotona tai kodin, työn, asiointi- tai harrastuspaikkojen välillä) on suosittua. Ajan puute, vähäinen motivaatio ja kiinnostus sekä toimintakyvyn esteet lisäävät liikkumattomuutta. (Erytiseurobarometri 525, 2022).

Arkeen niveltäminen tukee myös lasten ja nuorten liikuntaa. Liitu-tutkimuksen mukaan 7-15-vuotiaat liikkuvat eniten kevyen liikenteen väylillä, omalla tai kaverin pihalla ja luonnossa. Suurin osa liikunnasta kertyy 5-10 minuutin jaksoista. Tytöt liikkuvat poikia vähemmän ja raportoivat enemmän liikkumisen esteistä. (Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. 2022).

Luonnon virkistyskäyttö -raportin mukaan 96% aikuisväestöstä ulkoilee eikä ikäryhmien välillä ole suurta hajontaa. Suurin osa ulkoilee lähiluonnossa. Arkeen helposti yhdistettävä kävely on suosituin ulkoilumuoto. Lisääntyviä luontoliikunnan muotoja ovat mm. frisbeegolf, polkujuoksu ja maastopyöräily. Liikunta, terveys ja hyvinvointi kannustavat ihmisiä ulkoilemaan. Myös oma aika, kauniit luonnonmaisemat, luontokokemukset ja elämykset ovat tärkeitä (LUKE, 2020).

## Ulkoilu Sipoossa

Koko Sipoossa on ylläpidettyjä ulkoilureittejä 67 km mikä on vähemmän kuin verrokkikunnissa (Tuusula, Porvoo, Loviisa). Metsähallitus ylläpitää kesäisin 18 km Sipoonkorven reittejä.

Luonto- ja lähiliikunta on yksi Sipoon liikuntapalvelusuunnitelman (2023) kolmesta painopisteestä. Luonnon läheisyys on tärkeää Sipoon vetovoimalle, ja kunta haluaakin tarjota monipuolisia mahdollisuuksia lähiliikkumiseen ja huomioida luonnossa toimivia liikuntayrittäjiä. Luonto- ja lähiliikunnan tavoitteena on edistää saavutettavuutta kaikille ryhmille, ympärivuotista käyttöä ja kartoittaa pyöräilyreittejä. Paralympiakomitean esteettömyysasiantuntijan mukaan kaikille saavutettavia reittejä tulee suunnitella ensisijaisesti valmiiksi helpohkoon maastoon.

Luonto- ja lähiliikunnan kehittäminen edellyttää toimialojen välistä yhteistyötä suunnittelussa ja resurssoinnissa. Luonto- ja lähiliikunnan osalta keskeinen sisäinen kumppani on yhdyskunnan ja ympäristön toimiala.

## Vastineet kuntalaisaloitteen esityksiin.

**Kuntalaisaloite:** 1. Ulkoilu- ja kävelytieverkoston talvikäyttö päivitetään vastaamaan muuttuneita olosuhteita ja kuntalaisten tarpeita (kauden 2023-2024 aikana).

Vastine: Sipoon ulkoilureitit ovat perinteisesti talvisin hiihtokäytössä. Hyvän tuloksen saamiseksi latukone aloittaa arkisin aikaisin aamulla.

Talvikävelyä varten liikuntapalvelut tamppaavat työ- ja säätilanteen salliessa 10 km kävelypolun ([Sipoon talviliikunnan karttapalvelu \(arcgis.com\)](https://arcgis.com)) moottorikelkalla Söderkullaan. Yhteistyössä rf SibboVargarnan kanssa on kokeiltu talvella 2023-24 Snowdogia Söderkullan reittien talvikunnossapidossa, mutta laite ei sovellu kyseiseen maastoon. Myös moottorikelkalla ajossa on huomioitava työturvallisuus jyrkähkössä maastossa ja etenkin lumisateessa.

Uusien talvikävelyreittien perustaminen tai reitistön käyttötarkoituksen muuttaminen vaikuttaa koko

reitistön toimivuuteen ja edellyttää lisäresursseja (välineistö ja henkilöstö). Talviliikunnan monipuolistaminen edellyttää tarvekartoitusta, kokonaisuuden huomioimista ja oikea-aikaista yhteistyötä kaavoituksen ja rakentamisen kanssa. Jatkossa erilaiset käyttötarpeet tulee huomioida jo alueiden suunnittelussa, jotta ulkoilureitit mahdollistavat sekä talvikävelyn että hiihdon.

**Kuntalaisaloite:** 2. Pyhitetään hiihtoon parhaiten sopivat ulkoilutiet hiihtoa varten

Vastine: Söderkullan alueen aktiivisesti käytetyt ladut saavat kiitosta eri tasoilta hiihtäjiltä ja suurin osa Söderkullan hiihtostadionilta metsään lähtevistä laduista ovat profiililtaan jyrkkiä ja vaativat sekä taitoa että kuntoa. Taasjärvellä on profiililtaan helpompia latuja, jotka sopivat rauhallisempaan hiihtoon. Nikkilän alueella on huomioitu profiililtaan helpompaa latupohjaa ulkoilureiteille.

**Kuntalaisaloite:** 3. Osa asutusten lähellä olevista ulkoiluteistä tulisi olla kaikkien käytössä

Vastine: Liikuntapalvelut keskustelee kaavoituksen kanssa mahdollisuudesta perustaa uusi latuyhteys Tasbyntien ja Tasbynkaaren väliseltä asuinalueelta ulkokautta etelän ja idän puolelta. Tällöin asuinalueen keskellä olevalla alue jäisi latukoneella/moottorikelkalla ylläpidettäväksi kävelypoluksi.

Mm. osuudella Amiraalintieltä ja Mäntymäen liikenneympyrästä Opintienalueen kautta hiihtostadionin alueelle kulkee aurattu ja hiekoitettu kevyen liikenteen väylä. Ohjataan paremmilla opasteilla liikkumaan oikeassa paikassa.

Parannetaan Taasjärven opasteita, jotta kävelyreitit mm. Taasjärven uimarannan läheisyydessä löytyvät helpommin.

Liikuntapalvelut neuvottelee katupuolen kanssa katujen aurauksesta, jotta aurausvallit eivät estä pääsyä moottorikelkalla ylläpidettävälle nykyiselle 10km kävelypolulle.

Lisäksi suunnitellaan paremmat opasteet koko Söderkullan alueen reitistölle vuoden 2025 aikana. Nikkilän ulkoilureitistölle suunnitellaan uudet opasteet reitistön valmistuessa maastoon.

**Kuntalaisaloite:** 4. Teiden yhteiskäyttöä voisi kokeilla siten, että reunassa kulkisi yksi perinteisen hiihtotavan latu

Vastine: Nykyiset latupohjat ovat liian kapeita hiihdon ja kävelyn yhteiskäyttöön, ulkoilureittien leventäminen vaatisi puuston kaatoa usean metrin leveydeltä.

Talvikävelyä voidaan edistää kansalaistoiminnan keinoin mm. jakamalla reittiehdotuksia luonnossa. Sipoon liikuntapalveluilla on lainattavia lumikenkiä, joilla voi kulkea myös lumisessa maastossa.