

Tausta ja aineisto

Kooste perustuu kyselyaineistoon *Kuntosalin kehittäminen – perusraportti*, johon vastasi **149 henkilöä**. Vastaukset kattavat kaikenikäiset käyttäjät (alle 18 v – yli 65 v) sekä säännölliset että harvemmin kuntosalilla käyvät. Aineisto sisältää määrällisiä tuloksia ja erittäin laajan avoimen vastausaineiston.

Tämä kooste on tarkoitettu **työryhmän päätöksenteon tueksi** ja nostaa esiin keskeiset havainnot liikunnan ja hyvinvoinnin näkökulmasta.

1. Vastaajaprofiili tiivistetysti

- Suurin vastaajaryhmä: **30–65-vuotiaat**
 - Merkittävä osa vastaajista käy salilla **vähintään kerran viikossa**
 - Mukana myös nuoria ja ikäihmisiä → kuntosali nähdään selvästi **koko kunnan yhteisenä palveluna**
-

2. Kuntosalin merkitys hyvinvoinnille

- **Yli 90 %** kokee kuntosalilla käynnin tärkeäksi osaksi omaa hyvinvointia
 - Säännöllisesti käyvien joukossa merkitys korostuu (lähes kaikki vastaavat *kyllä*)
 - Kuntosali tukee:
 - fyysistä toimintakykyä
 - arjessa jaksamista
 - ennaltaehkäisevää terveyttä (erityisesti ikäihmiset ja TULE-vaivat)
-

3. Selvästi toistuva pääviesti: TILAN AHTAUS

Avoimessa aineistossa **ylivoimaisesti useimmin toistuva teema**.

Ahtaus aiheuttaa:

- turvattomuuden tunnetta (kompastelut, törmäykset)
- tapaturmariskin
- kynnystä tulla salille (osa kertoo välttelevänsä tai käyvänsä muualla)
- mahdollisuuden tehdä:
 - venyttelyä
 - kehonpainoharjoittelua
 - ryhmä- tai ohjattua toimintaa
- erityisiä haasteita:

- liikuntarajoitteisille
- ikäihmisille
- aloittelijoille

Keskeinen viesti: ongelma ei ole laitteiden laatu, vaan **liian paljon laitteita liian pienessä tilassa.**

4. Ilmanvaihto ja lämpötila – terveys- ja viihtyvyysskysymys

Toiseksi yleisin teema heti tilan jälkeen.

Kokemuksia:

- ilma tunkkainen, erityisesti kesällä
- liian kuuma harjoitteluun
- muutamat maininnat oireilusta (päänsärky, iho-oireet)

Hyvinvoinnin näkökulmasta:

- hyvä ilmanvaihto ja viilennys ovat **perusedellytys turvalliselle liikunnalle**, eivät luksusta
-

5. Laitteet – pääosin tyytyväisyys

Nykytila

- Valtaosa pitää laitevalikoimaa:
 - monipuolisena
 - laadukkaana
 - eri ikäryhmille sopivana
- Moni vastaa: "*Kaikki tarpeellinen on jo*"

Kehittämistoiveet (jos tilaa olisi):

- selkeästi eniten toivottu: **juoksumatto (usein 2 kpl)**
- porraskone / stairmaster
- lisää tilaa vapaille painoille
- hack-kyykky / jalkaprässi

Yhteinen viesti:

uusia laitteita vain, jos niille on tilaa – mieluummin väljyyttä kuin lisää tavaraa

6. Pukutilat, esteettömyys ja turvallisuus

Toistuvia huomioita:

- nykyiset pukutilat koetaan ahtaiksi ja epäyksityisiksi
- toive erillisistä ratkaisuista naisille ja miehille
- esteettömyys ei toteudu nyt (esim. rollaattorin tai pyörätuolin kanssa)

Hyvinvointinäkökulma:

- salin tulee olla **matalan kynnyksen paikka kaikille**, myös:
 - ikääntyville
 - kuntoutujille
 - mielenterveyden haasteita kokeville
-

7. Sijainti ja mahdollinen siirto

Huolet

- koululaisten ja liikuntatuntien käyttö vaikeutuu
- liikuntapaikkojen hajautuminen
- siirtymät ja aikataulut

Hyödyt (jos siirto mahdollistaa):

- selvästi suuremmat tilat
- parempi ilmanvaihto
- esteettömyys
- paremmat pukutilat

Työryhmälle keskeinen havainto:

sijainti on toissijainen, jos uusi tila oikeasti ratkaisee tilan ja sisäilman ongelmat

8. Tulevaisuusnäköymä: millainen kuntosali tukisi parhaiten hyvinvointia?

Vastausten perusteella kuntalaiset eivät haaveile luksuksesta vaan:

- riittävästä tilasta
- hyvästä ilmasta
- turvallisuudesta
- selkeydestä

- edullisesta hinnasta

Unelmasali =

hyvin ilmastoitu, avara, esteetön ja viihtyisä arjen liikuntapaikka

9. Tiivistetyt johtopäätökset työryhmälle

1. Suurin kehittämistarve on **tila**, ei laitteiden määrä
 2. Ilmanvaihto ja viilennys ovat **terveys- ja turvallisuuskysymyksiä**
 3. Nykyinen laitevalikoima on hyvä – karsiminen + parempi sijoittelu nousee usein esiin
 4. Esteettömyys ja matalan kynnyksen periaate tukevat koko kunnan hyvinvointia
 5. Kuntosali koetaan erittäin tärkeäksi – siihen panostaminen maksaa itsensä takaisin ennaltaehkäisevänä hyvinvointipalveluna
-

Alla on **lyhyt, päätöksenteon kannalta selkeä kooste** siitä, **miten koululaisten ja muiden kuntalaisten kuntosalikäyttöä on viisasta painottaa.**

1. Lähtökohta: käyttäjät eivät ole keskenään tasavertaisessa asemassa

Koululaisten ja muiden kuntalaisten kuntosalikäyttö eroaa **periaatteellisesti**:

- **Koululaiset** käyttävät kuntosalia **osana opetusta**, aikataulutettua koulupäivää ja opetussuunnitelmaa.
- **Muut kuntalaiset** käyttävät kuntosalia **omasta valinnastaan**, omalla ajallaan ja joustavammin.

➔ Tästä syystä koululaisten käyttö on **herkempi olosuhteille ja sijoittelulle** kuin aikuisten vapaa-ajan käyttö.

2. Miten muut käyttäjäryhmät hyötyvät monipuolisesta, erillisestä kuntosalista?

Perusraportin perusteella suurin osa vastaajista on **aikuisia, säännöllisiä käyttäjiä**, joille kuntosali on tärkeä osa omaa hyvinvointia.

A) Työikäiset ja aktiiviset kuntoilijat

Hyötyvät erityisesti:

- laajasta laitevalikoimasta
- tilasta vapaapainoharjoitteluun
- hyvästä ilmanvaihdosta
- mahdollisuudesta treenata omassa rytmissään

➔ Heille **1 km etäisyys ei ole merkittävä este**, kun laatu paranee.

B) Ikääntyneet ja erityisryhmät


Hyötyvät:

- esteettömistä, väljistä tiloista
- selkeämmästä laitesijoittelusta
- turvallisemmasta liikkumisesta

➔ Raportissa nousee esiin, että nykyinen ahtaus ja sisäilma rajoittavat käyttöä – **tilojen parantaminen lisää käyttöä** myös tässä ryhmässä

C) Satunnaiset ja uudet käyttäjät

- 78,8 % vastaajista kävisi kuntosalilla **useammin**, jos tila olisi nykyistä väljempi ja monipuolisempi.
- Monipuolinen kuntosali madaltaa kynnystä ja tuo uusia käyttäjiä.

 Kuntarakenne ja sijainti keskusta-alueella **palvelevat tätä ryhmää hyvin**.

3. Miksi koululiikunta ei hyödy samalla tavalla?

Koululiikunta **ei hyödy ensisijaisesti laitevalikoiman kasvusta**, vaan:

A) Saavutettavuudesta koulupäivän sisällä

- Raportissa korostuu, että kuntosali toimii osana **liikuntahallin ja koulun muodostamaa kokonaisuutta** (lämmittelyt, hyppytunnit, lyhyet jaksot).
 - Kun kuntosali sijaitsee kauempana, tämä arjen käyttö vähenee tai poistuu.
-

B) Joustavuudesta ja ajankäytöstä

- Koululiikunnassa tunnin pituus ja ryhmävastuu rajaavat selvästi mahdollisuuksia siirtyä 1 km päähän.
 - Salista tulee tällöin **harvoin käytettävä erikoistila**, ei arjen opetuksen työkalu.
-

C) Pedagogisesta näkökulmasta

- Koululiikunnassa tavoite ei ole maksimoida laitemäärää, vaan:
 - monipuolinen liikkuminen
 - matala kynnys
 - säännöllisyys
 - Näitä tukee parhaiten **fyysinen läheisyys**, ei erillinen, vaikka laadukas, sali.
-

4. Viisas painotus päätöksenteossa (tiivistetty)

Kuntalaisten näkökulmasta

 Laadukas, tilava ja monipuolinen kuntosali hyödyttää suurinta käyttäjäryhmää

- ✓ Sijainti 1 km päässä ei ole merkittävä este aikuisille
- ✓ Käyttömäärät ja hyvinvointivaikutukset todennäköisesti kasvavat

Koululiikunnan näkökulmasta

- ⚠ Arjen käyttö heikkenee, jos etäisyys kasvaa
 - ⚠ Kuntosali muuttuu satunnaiseksi opetustilaksi
 - ⚠ Hyödyt jäävät pienemmiksi kuin muilla käyttäjäryhmillä
-

5. Yhteenveto päätöksenteon tueksi

Monipuolinen ja laadukas kuntosali palvelee parhaiten kuntalaisia laajasti, mutta koululiikunnan hyöty perustuu ennen kaikkea saavutettavuuteen ja arjen joustavuuteen, ei laitevalikoiman laajuuteen.