



# Luonto ja liikunta Helsingissä



## Helsingin alueet

|                | Helsinki km <sup>2</sup> | Helsingin seutu km <sup>2</sup> |
|----------------|--------------------------|---------------------------------|
| Koko pinta-ala | 686                      | 4 693                           |
| ♦ Merialue     | 500                      | 1 602                           |
| ♦ Maa-alue     | 186                      | 3 091                           |

Lähde: Helsingin kaupungin tietokeskus



## Kirjoittajat ja asiantuntijat

### Helsingin kaupungin ympäristökeskus

- ♦ Autio, Liisa
- ♦ Heikkinen, Kaarina
- ♦ Lukin, Markus
- ♦ Matilainen, Marjo-Kaisa
- ♦ Pajanen, Kaisa
- ♦ Pakarinen, Raimo
- ♦ Salla, Antti
- ♦ Stén, Tiia
- ♦ Viinanen, Jari

### Helsingin kaupungin liikuntavirasto

- ♦ Jyrkiäinen, Pekka
- ♦ Knus, Ulla
- ♦ Snellman, Sari

### Helsingin kaupungin matkailu- ja kongressitoimisto

- ♦ Vilkki, Mari

### Helsingin kaupungin tietokeskus

- ♦ Lankinen, Leila
- ♦ Ranto, Sanna

### Pääkaupunkiseudun yhteistyövaltuuskunta, YTV

- ♦ Aarnio, Päivi
- ♦ Myllynen, Maria

Luonto ja liikunta Helsingissä  
Helsingin kaupungin tietokeskuksen verkkojulkaisuja 2005:26

#### Toimitus

Leila Lankinen, tietohuoltopäällikkö  
Sanna Ranto, toimittaja, Tietokeskus  
Kaarina Heikkinen, ympäristötarkastaja, Ympäristökeskus  
Ulla Knus, tiedotussihteeri, Liikuntavirasto  
Mari Vilkki, tiedottaja, Matkailu- ja kongressitoimisto

#### Ulkoasu

Olli Turunen, Tovia Design Oy

#### Kannen kuva

Helsingin kaupungin kuvapankki / Niko Soveri

ISSN 1458-5707

ISBN 952-473-503-2

#### Tiedustelut

Helsingin kaupungin tietokeskus, Tilasto ja tietopalveluyksikkö  
Aleksanterinkatu 16–18, PL 5520, 00099 Helsingin kaupunki  
[www.hel.fi/tietokeskus](http://www.hel.fi/tietokeskus)

Leila Lankinen, puh. 09 169 3190

Sanna Ranto, puh. 09 169 3205

sähköposti: [etunimi.sukunimi@hel.fi](mailto:etunimi.sukunimi@hel.fi)





# Sisällys

## Helsingin luonto ..... 5

Vuodenaikojen ja valon vaihtelua  
Vihreä Helsinki  
Vaihteleva maisema ja geologia  
Alkuperäisten kasvilajien osuus vielä suuri  
Vierailevia petoja ja paikallisia asukkeja  
Luonnonsuojelualueita etenkin linnustolle  
Kaupunki-ilma on puhdasta  
Helsinkiläiset arvostavat kaupunkiluontoaan

## Merellinen Helsinki ..... 16

Helsingin saaristo on täynnä elämää  
Helsinkiläiset saaristossa  
Saarien ja rantojen virkistyskäyttö vilkasta  
Siimat kireinä Helsingin vesialueilla  
Rantaelämää uimarannoilla  
Itämeren tila on helsinkiläisille tärkeä

## Vapaa-aika ja harrastukset ..... 24

Helsinkiläiset lukevat ja liikkuvat paljon  
Liikkumalla luontoon  
Liikuntaharrastukset ovat suosittuja  
Jääkiekko on helsinkiläisten seuratuin urheilulaji

## Liikunta ..... 32

Liikunta on laaja käsite  
Liikuntapaikkoja kaikille

## Matkailijat Helsingissä ..... 36

Helsinki on Suomen suosituin matkailukaupunki

## Helsingin erityispiirteitä ja keskeisiä tunnuslukuja ..... 42

Pieni, mutta kilpailukykyinen suurkaupunki  
Nuoret ja korkeakoulutetut asuvat Helsingissä  
Joukkoliikenne kuljettaa kaupunkilaisia

# Lukijalle

Helsinki on Suomen ainoa metropoli. Kaupungin urbaania ilmettä täydentää luonto metsineen ja puistoineen, vaihtelevine rantaviivineen, saarineen ja luotoineen. Luonto on myös oleellinen osa helsinkiläisten arkea ja vapaa-aikaa. Kesään kuuluvat erilaiset luontoretket tai vaikkapa kalastus ja marjastus. Lukuisat rannat täyttyvät hellepäivinä uimareista, mutta myös talvinen avantouinti on viime aikoina lisännyt suosiotaan. Monet luontokohteet ovat myös matkailijoiden suosikkilistan kärjessä.

Tämä julkaisu – Luonto ja liikunta Helsingissä – koostuu tilastoista, lyhyistä artikkeleista ja tarinoista. Julkaisu sisältää kuusi lukua, joista ensimmäisessä kerrotaan kaupunkiluonnosta, maisemasta ja kasvillisuudesta, toisessa siirtään maalta merelle, rannoille ja saaristoon. Kolmantena teemana on helsinkiläisten vapaa-ajan käyttö ja harrastukset, joista kansainvälisessä vertailussa nousee erityisesti esiin kirjallisuus ja liikunta. Neljäntenä aihepiirinä on ur-

heilu sekä harraste että kilpailumielessä. Julkaisun viides osa kertoo Helsingistä matkailukaupunkina ja siinä esitellään kaupungin suosittuja matkailukohteita. Julkaisun loppuun on koottu keskeisiä tilastollisia tunnuslukuja Helsingistä ja helsinkiläisistä.

Julkaisun erityisenä kohderyhmänä ovat Helsingin vuoden 2005 maailmanmestaruuskisojen yleisö ja median edustajat. Julkaisu on Helsingin kaupungin liikuntaviraston, kaupunginkanslian matkailu- ja kongressitoimiston, tietokeskuksen ja ympäristökeskuksen yhteistyötä. Toimitustyöstä on vastannut Sanna Ranto tietokeskuksesta. Luettelo kirjoittajista on julkaisun alkulehdellä. Englanninkielinen julkaisu *Nature, Recreation and Sport in Helsinki* ilmestyi painotuotteena sekä tietokeskuksen kotisivuilla kesäkuussa 2005.

Lämpimät kiitokset kaikille, jotka tekstein ja kommentein ovat osallistuneet julkaisun tuottamiseen.

Elokuussa 2005

Leila Lankinen  
*vs. tietohuoltopäällikkö*

# Helsingin luonto

Vuodenaikojen ja valon vaihtelua

Vihreä Helsinki

Vaihteleva maisema ja geologia

Alkuperäisten kasvilajien osuus vielä suuri

Vierailevia petoja ja paikallisia asukkeja

Luonnonsuojelualueita etenkin linnustolle

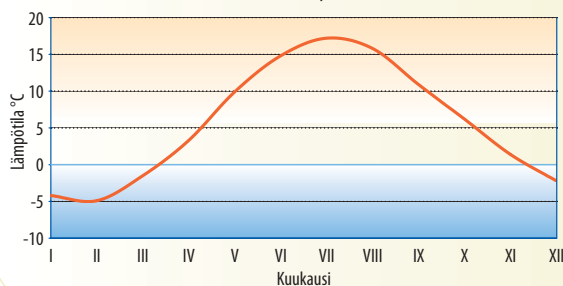
Kaupunki-ilma on puhdasta

Helsingiläiset arvostavat kaupunkiluontoaan



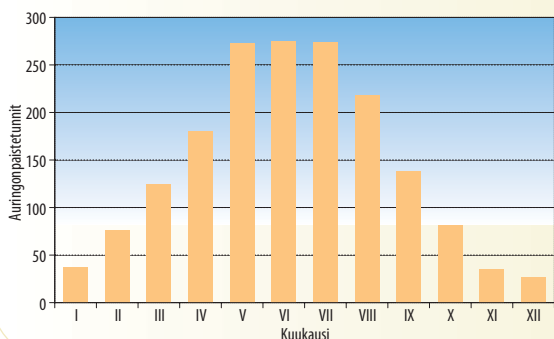
### Keskilämpötilat kuukausittain Helsingin Kaisaniemessä vuosina 1971–2000

Kauden vuosikeskilämpötila 5,6°C



Lähde: Ilmatieteen laitos

### Auringonpaistetunnit keskimäärin kuukausittain Helsinki–Vantaalla vuosina 1971–2000



Lähde: Ilmatieteen laitos

## Vuodenaikojen ja valon vaihtelua

Helsinki sijaitsee 60 pohjoisella leveyspiirillä, ja sitä leimaavat vuodenaikojen suuret vaihtelut. Lämpötila on vaihdellut Helsingin keskustassa 31,6 asteen lämmöstä (vuonna 1945) -34,3 asteen pakkasiin (vuonna 1987). Meri tasoittaa kuitenkin lämpötilavaihteluita, joten talvet ja kesät ovat Helsingissä leudompia kuin sisämaassa.

Päivän pituus vaihtelee Helsingissä paljon vuodenaikojen välillä, mutta verrattuna muihin Euroopan pääkaupunkeihin, Helsinki on auringonpaistetunneissa mitattuna kaupunkien kärkipäässä, kun aurinkoisuus lasketaan keskiarvona koko vuodelta.

Pysyvän lumipeitteen kesto on Helsingin keskusta-alueella vuosittain keskimäärin 95 vuorokautta. Ensimmäinen sataa yleensä marraskuun puolivälissä (14.11.), mutta pysyväksi lumipeite jää vasta joulukuun lopulla (21.12.). Paksuin Helsingin keskustassa mitattu lumipeite on ollut 71 cm vuonna 1976.



*Edellinen sivu: Talvipäivä itäisessä Helsingissä, Uutelanmäellä.*



## Yleistietoa

|                                             | Helsinki                                  | Suomi                                 |
|---------------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------|
| Nimikkoeläin                                | Orava ( <i>Sciurus vulgaris</i> )         | Karhu ( <i>Ursus arctos</i> )         |
| Nimikkokasvi                                | Vaahtera ( <i>Acer platanoides</i> )      | Kielo ( <i>Convallaria majalis</i> )  |
| Kansallislintu                              | ..                                        | Laulujoutsen ( <i>Cygnus cygnus</i> ) |
| Korkein kohta                               | 62 m (Jakomäki)                           | 1 328 m (Halti)                       |
| Pisin joki                                  | 99 km (Vantaanjoki, osittain Helsingissä) | 483 km (Kemijoki)                     |
| Järvien lukumäärä (yli 500 m <sup>2</sup> ) | ..                                        | 187 888                               |
| Suurin järvi                                | ..                                        | 1 377 km <sup>2</sup> (Saimaa)        |
| Saarien lukumäärä (yli 100 m <sup>2</sup> ) | 315                                       | 179 000                               |
| Suurin saari                                | 390 ha (Santahamina)                      | 685 km <sup>2</sup> (Ahvenanmaa)      |

Lähde: Helsingin kaupungin tietokeskus, Tilastokeskus

## Vihreä Helsinki

Vaikka Helsinki onkin Suomen tiheimmin asuttu alue, myös sieltä löytyy viheralueita. Kaupungissa on 6 600 hehtaaria puisto-, metsä- ja virkistysalueita, mikä on yli kolmanneksen koko kaupungin maa-alasta. Viheralueita on 118 neliötä jokaista asukasta kohti. Helsingin kaupunki omistaa lisäksi muiden kuntien alueilla yhteensä 6 737 hehtaaria viheralueita, suurimpana alueena osan Nuuksion kansallispuistosta. Nämä alueet ovat ensisijaisesti virkistyskäytössä.

Suurin osa Helsingin viheralueista ei muistuta eurooppalaisten kaupunkien rakennettuja puistoja, vaan kaksi kolmasosaa niistä on metsää. Vanhimmat luonnonvaraiset metsät löytyvät Helsingin pohjoispuolelta, jossa metsiin ei ole koskettu yli puoleen vuosisataan.

## Vaihteleva maisema ja geologia

Helsingin seudun topografia on tyypillistä Etelä-Suomen rannikolle: maisema koostuu pienistä kalliomäistä, joiden välissä on savipeitteisiä laaksoja. Koko Etelä-Suomen

➡ Mänty on vallitseva puulaji Helsingin rannikkoalueilla.

## Päivän pituus Helsingissä vuonna 2005

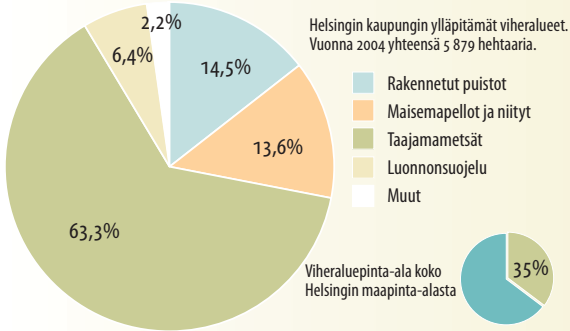
| Päivämäärä                    | Auringon nousu | Auringon lasku | Päivän pituus |
|-------------------------------|----------------|----------------|---------------|
| Kevätpäiväntasaus 20.3.2005   | 6.22           | 18.35          | 12 h 15 min   |
| Kesäpäivänseisaus 21.6.2005   | 3.54           | 22.50          | 18 h 56 min   |
| Syyspäiväntasaus 23.9.2005    | 7.07           | 19.17          | 12 h 10 min   |
| Talvipäivänseisaus 21.12.2005 | 9.24           | 15.13          | 5 h 49 min    |

Lähde: almanakka.helsinki.fi



HELSINGIN KAUPUNGIN RAKENNUSVIRASTON KUVA-ARKISTO

## Helsingin viheralueet



Lähde: Helsingin kaupungin rakennusvirasto

rantaviiva on hyvin mutkikas; alueelle on luonteenomaista niemien, lahtien ja saarien mosaiikki. Tosin kaupungin rakentamisen ja laajentamisen yhteydessä monia saaria on liitetty mantereeseen ja rantaviivaa suoritettu. Helsingin keskikorkeus on 11 metriä merenpinnan yläpuolella, ja kor-

kein kohta on 62 metriä Koillis-Helsingissä, Jakomäessä.

Helsingin ja koko Suomenkin luonnonmaisemaa on muovannut eniten jääkausi. Jään mahtava massa painoi maankuoren kuopalle ja vapauduttuaan jäädä 12 000 vuotta sitten maa alkoi kohota. Maa kohoaa edelleen Helsingin seudulla noin 2,5 mm vuodessa. Jääkauden jälkeen Helsingin seutu oli meren peitossa, ja siksi monissa paikoissa on muinaisia rantakivikoita kymmenien metrien korkeudella nykyisestä meren pinnasta. Helsingissä tavaataan runsaasti suuria siirtolohkareita, jotka ovat alueelle epätyypillistä kivilajia, rapakivigraniittia. Ne ovat lähtöisin Kaakkois-Suomen tai Venäjän kallioperästä, josta ne ovat ajautuneet jäävuorten sisällä ja pudonneet niistä nykyiselle paikalleen muinaisen meren pohjalle.

📍 *Siirtolohkareita löytyy ympäri Helsinkiä muistoina jääkaudesta.*



HELSINGIN KAUPUNGIN YMPÄRISTÖKESKUKSEN KUVA-ARKISTO / ANTTI SALLA



➡ *Helsingiläiset retkeilevät paljon Nuuksion kansallispuistossa.*

Suomen kallioperä kuuluu maailman vanhimpiin. Helsingin seudulla kallioperän kivilajit ovat gneissejä, liuskeita ja graniitteja, jotka edustavat vajaat 2 miljardia vuotta sitten täällä olleen vuorijonon syviä juuriosia. Suomen maaperä on pääosin muodostunut edellisellä jääkaudella ja sen jälkeen. Helsingissä pääasialliset maalajit ovat moreeni, savi ja hiekka.

## Alkuperäisten kasvilajien osuus vielä suuri

Kasvimaantieteellisesti Helsingin seutu kuuluu Baltian maiden tapaan eurooppalaiseen sekametsävyöhykkeeseen, jolle on tunnusomaista mm. tammen esiintyminen. Pohjoiseen päin mentäessä sekametsä vaihtuu havumetsäksi. Muuhun Suomeen verraten Helsingin seudulla kasvaa siis erikoisia eteläisiä kasvilajeja. Kasvilisuutta monipuolistaa myös sijainti itäisten mantereisten ja läntisten mereisten tekiöiden vaihteluvyöhykkeessä. Alueelle tyypilliset suot ovat kaupungin rakentumisen myötä suureksi osaksi hävinneet, mutta muutamia pienialaisia on säilytetty arvokkaina luontokohteina.

Kaikkiaan Helsingissä kasvaa villinä yli tuhat kasvilajia. Määrä on pohjoisissa oloissa yllättävän suuri. Alkuperäisten kasvilajien osuus koko lajimäärästä on hyvä luonnontilaisuuden säilymisen osoittaja, koska valtaosa viljelyperäisistä ja muista tulo-kaslajeista pystyy tulemaan toimeen vain ihmisen muuttamilla paikoilla, kuten esimerkiksi pelloilla, pihoissa, puistoissa, puutarhoissa ja joutomailla. Helsingissä alkuperäisten kasvilajien suhteellinen osuus on vielä melko suuri, noin 40 prosenttia. Suurimmillaan alkuperäisten kasvien osuus on ulkosaaristossa, missä se vaihtelee 80–100 prosentin välillä.



LIKUNTAVIRKASTON ARKISTO

## Nuuksion kansallispuisto

Helsingin läheisyydessä oleva Nuuksion kansallispuisto on säilynyt lähes erämaatilassa. Nuukio sijaitsee alle 30 kilometrin päässä Helsingin keskustasta. Pinta-alaltaan kansallispuisto on 39 km<sup>2</sup>, pinta-alaa kasvatetaan jatkuvasti Natura-ohjelman mukaan. Helsingin kaupunki omistaa paljon alueita Nuuksiosta.

Nuuksion kansallispuisto sijaitsee järviylängöllä. Sen luonnon monimuotoisuus perustuu eteläiseen sijaintiin ja rikkonaisen kallioperän luomaan elinympäristöjen vaihtelevuuteen. Jääkausi muovasi Nuuksion maiseman jylhän kallioiseksi vaikuttavine laaksoineen ja rotkoineen. Laaksojen pohjilla on reheviä lehtoja. Kansallispuiston alueella on 43 pientä lampea tai järveä.

Kansallispuistossa elää yli 70 uhanalaisia tai silmälläpidettäviä eläin-, kasvi- ja sienilajeja. Erityisesti Nuukio on tullut tunnetuksi liito-oravistaan (*Pteromys volans*), sen liito-oravakanta on yksi Suomen tiheimmistä. Laji kuuluu Suomen ja EU:n lainsäädännön tiukimmin suojeltujen lajien joukkoon.

Nuuksion kansallispuistossa on hyvät patikointimahdollisuudet. Merkittyjä retkeilyreittejä on noin 30 kilometriä, ja niiden ulkopuolella voi kulkea karttojen avulla. Nuuksion alueen läpi kulkee valtakunnallinen pyöräilyreitti. Nuuksiossa myös hiihdetään, ratsastetaan, sienestetään ja kalastetaan paljon. Lapsille ja nuorille järjestetään usein luontotapahtumia. Nuuksiossa on telttapajikoja sekä muutamia vuokratupia ja vuokrasaunoja. Matkaajille järjestetään myös opastettuja retkiä.

Nuuksion asiakaspalvelunumero (Haukkalampi): 0205 64 4790

Lisätietoa Nuuksiosta kansallispuistosta:

[www.luontoon.fi/page.asp?Section=246](http://www.luontoon.fi/page.asp?Section=246)

Tietoa Suomen kansallispuistoista sekä yleistietoa luonnossa liikkumisesta löytyy metsähallituksen sivuilta: [www.luontoon.fi](http://www.luontoon.fi)



HELSINGIN KAUPUNGIN KUVAPANKKI / MIKA ROKKA

### Helsingin yleisimmät luonnonvaraiset puut

- ◆ kuusi (*Picea abies*)
- ◆ mänty (*Pinus sylvestris*)
- ◆ rauduskoivu (*Betula pendula*)
- ◆ hieskoivu (*Betula pubescens*)
- ◆ haapa (*Populus tremula*)
- ◆ harmaaleppä (*Alnus incana*)
- ◆ tervaleppä (*Alnus glutinosa*)
- ◆ pihlaja (*Sorbus aucuparia*)
- ◆ vaahtera (*Acer platanoides*)
- ◆ raita (*Salix caprea*)
- ◆ tuomi (*Prunus padus*)

### Vierailevia petoja ja paikallisia asukkeja

Helsingin viheralueista suurin osa on metsää eikä rakennettua puistoa, joten eläimiäkin on paljon. Eri nisäkäslajeja on havaittu yhteensä 46, mutta suurin osa niistä ei varsinaisesti elä kaupungin alueella. Suurista petoeläimistä susi ja ilves ovat käväisseet Helsingissä, ja karhuja asustaa väkuisesti aivan naapurustossa. Mahdollisuus suurpetojen näkemiseen on kuitenkin vähäinen. Pieniä petoeläimiä sen sijaan on Helsingissä runsaasti: asutusta kaihtamattomia kettuja, mäyriä, kärppiä, lumikkoja sekä vierasperäisiä minkkejä ja supikoiria. Havumetsän asukki näätäkkin eksyy toisinaan kaupunkiin. Hirvieläimiä tai ainakin niiden jälkiä näkee Helsin-

### ◆ Orava on Helsingin nimikkoeläin.

gissä yleisesti. Hirvien säännölliset eksymiset vilkkaille teille ja kaduille tuottavat pääんvaavaa liikenteelle. Metsäkauriit viettävät huomaamattomampaa elämää metsien kätköissä. Runsaslukuisimpia nisäkkäitä Helsingissä ovat rusakko, orava, siili ja kettu.

Helsingin kaupunki teetti hiljattain alueeltaan lepakkoselvityksen, jossa tavattiin 9 Suomen 11 lepakkolajista. Myös vanhan metsän suosijat viiksisiipat viihtyvät täällä. Yleisimmän lepakkomme pohjanlepan voi tavata saalistelemasta vaikka keskustan katulamppujen ympäriltä.

Helsingin pesimälinnusto on monipuolinen. Pesiviä lajeja on yli 120: merilintuja, kosteikkolintuja, metsälintuja, jopa peltolintuja. Vain soita, järviä ja suuria yhtenäisiä metsäalueita vaativat lajit puuttuvat. Joukossa on myös erämaalinnuiksi miellettyjä lajeja. Palokärjen voi tavata läheltä keskustaakin pirstomasta vanhaa puuta. Viime talvena Helsingissä nakutteli useita pohjantikkoja ja kaksi valkoselkätikkää, joka on Suomen uhanalaisin metsälintu. Myös huuhkajan ja sarvipöllön voi kuulla huhuilevan kaupungissa. Keskustan kaatoilla pesii harmaa-, selkä- ja kalalokkeja. Näkyvimpiä viime vuosien tulokkaita ovat valkoposkihanhet. Näitä alun perin tundralla pesiviä hanhia tapaa loppukesällä ja



## Vanhankaupunginlahden lintuvesi, Natura 2000 -alue

Vanhankaupunginlahti sijaitsee kaupungin maantieteellisessä keskipisteessä, Vantaanjoen suulla. Helsingin kaupunki perustettiin aikanaan Vanhankaupunginlahdelle ja sen ympäristössä on edelleen peltoja, joiden viljely aloitettiin 1500-luvulla. Aitoa maalaismaisemaa näkyy etenkin lahden pohjoispuolella, jossa on Helsingin yliopiston opetus- ja tutkimustila. Rantaniittyjä ennallistaa joukko lehtiä. Alueella on myös puulajipuisto.

Vanhankaupunginkosken ympäristö on kaunis historiallinen miljö. Vanhasta vuonna 1550 perustetusta kaupungista ei ole enää jälkiä, mutta kosken ympärillä on kauniita vanhoja teollisuus- ja myllyrakennuksia. Vanhankaupunginlahti on kiinnostanut lintututkijoita jo kauan, linturetkiä alueelle tehtiin jo 1800-luvun alussa. Alue on nykyäänkin Helsingin lintuharrastajien suosikkialue ja siellä on monia lintutorneja ja hyvä polkuverkosto.

Vanhankaupunginlahden alue kuuluu EU:n Natura 2000 -alueisiin. Suojelualue on 316 hehtaarin kokoinen alue Vantaanjoen suistoalueella, jota ympäröi matala merenlahti. Alue on luonteeltaan monipuolinen, sieltä löytyy kosteikkoja ja rantaniittyjä, metsiä ja avointa vesialuetta. Alueella on myös Helsingin suurin luonnonsuojelualue, Viikki-vanhankaupunginlahden lintuvesi, joka on pinta-alaltaan 258,2 hehtaaria.

Vanhankaupunginlahdella tehty havaintoja 288 lintulajista. Monipuoliseen lintukosteikon pesimälajistoon kuuluvat mm. sitruunavästäräkki (*Motacilla citreola*), viiksitimali

(*Panurus biarmicus*), luhtakana (*Rallus aquaticus*), pikkutikka (*Dendrocopos minor*), rastaskerttunen (*Acrocephalus arundinaceus*) ja kaulushaikara (*Botarus stellaris*). Pesimäalueen lisäksi Vanhankaupunginlahti on tärkeä muuttolintujen levähdyspaikka. Jokaisella retkellä Viikin luonto tarjoaa jotain kiinnostavaa kulkijalle, hyvänä toukokuun päivänä lintuharrastaja voi havaita sataakin lintulajia.

Vantaanjoen suulla oleva Vanhankaupunginkoski on Helsingin suosituin uistelupaikka. Lahdella tavataan niin makeanveden lajeja kuin merilajejakin. Vantaanjoki on kaloille tärkeä kutupaikka, ja monet vaelluskalat nousevat ylävirran kutupaikoille syksyisin. Aikaisemmin kalojen nousu oli patojen vuoksi estynyt, mutta 1990-luvulla koski kunnostettiin vaelluskaloille sopivaksi. Nykyään taimenet ja lohnet nousevat taas kutemaan yläjuoksulle.

Enemmän Viikin luonnosta: [www.gardenia-helsinki.fi/Viikinluonto](http://www.gardenia-helsinki.fi/Viikinluonto)

- 📍 Viiksekäs viiksitimali asustaa Viikin ruovikossa.
- ➡️ Viikin ruovikko on lintujen ja luontotarkkailijoiden lempipaikkoja.







ARTO NIRONEN

syksyllä monisataisina parvina ruokailemasta puistonurmikoilla.

### Helsingin kymmenen yleisintä pesivää lintulajia

- ◆ västäräkki (*Motacilla alba*)
- ◆ kalalokki (*Larus canus*)
- ◆ peippo (*Fringilla coelebs*)
- ◆ kivitasku (*Oenanthe oenanthe*)
- ◆ varis (*Corvus corone*)
- ◆ talitiainen (*Parus major*)
- ◆ mustarastas (*Turdus merula*)
- ◆ pajulintu (*Phylloscopus trochilus*)
- ◆ siniitiainen (*Parus caeruleus*)
- ◆ räkättirastas (*Turdus pilaris*)

Lähde: Helsingin lintuatlas. Helsinki kaupungin ympäristökeskuksen julkaisu 1/1998.

### Luonnonsuojelualueita etenkin linnustolle

Helsingin kaupungin alueella on 40 luonnonsuojelualuetta. Yhteensä suojeltua pinta-alaa on yli 400 hehtaaria. Useimmat luonnonsuojelualueista on melko pieniä, alle hehtaarin kokoisia alueita. Luonnonsuojelun tavoitteena on luonnon monimuotoisuuden turvaaminen ja luonnon säilyttäminen tulevillekin sukupolville. Luonnonsuojelualueet ovat myös tärkeitä opetus-, tutkimus- ja retkeilykohteita.

Luonnonsuojelualueet edustavat monipuolisesti Helsingin luontoa: metsiä, soi-

ta, kosteikkoja, harjuja, meren saaria ja luontoja. Pääosa saariston kohteista on rauhoitettu linnustonsa vuoksi, muita rauhoitusperusteita ovat alueen kasvillisuus tai geologiset ominaisuudet. Usein suojelualueet ovat myös maisemallisesti tärkeitä. Muutamalla kohteella on luontoarvojen lisäksi kulttuurihistoriallistakin merkitystä.

Jotkut Helsingin luonnonsuojelualueista edustavat jäljelle jäänyttä paikallista luontoa, osalla on merkitystä koko Suomen mittakaavassa. EU:n Natura 2000 -suojeluverkostoon kuuluu luonnonsuojelualueista kolme: Vanhankaupunginlahden lintuvesi, Kallahden niitty-, harju- ja vesialueet sekä Mustavuoren lehto ja Östersundomin lintuvedet.

Helsingissä on myös pienialaisia suojeltuja luontotyyppejä, mm. merenranta- niittyjä, hiekkarantoja ja pähkinäpensaslehtoja. Monet näistä kohteista ovat säilyneet lähes luonnontilaisina armeijan omistamilla saarilla, koska niihin on yleisöltä pääsy kielletty.

Tiettyjen erityisesti suojeltavien kasvilajien kasvupaikkoja on Helsingissä rauhoitettu muutama. Esimerkkinä mainittakoon komeakukkainen kenttäorakko (*Ononis arvensis*), jolla on Suomessa vain yhdeksän kasvupaikkaa. Luonnonmuistomerkkejä on rauhoitettua 31 kappaletta, niistä valtaosa on puita, mutta joukossa on myös muutama geologinen kohde.

◀ *Laulujoutsenia Kallahdella itäisessä Helsingissä.*

Kiinnostavin niistä lienee Pihlajamäen hii-  
denkirnut, jotka ovat muodostuneet jää-  
kauden sulamisvesien vaikutuksesta. Ne  
ovat Suomen vanhimmat, yli 50 000 vuot-  
ta, ja toinen kirnuista on vaikuttavan ko-  
koinen: sen syvyys on yli 8 metriä ja hal-  
kaisija lähes 7 metriä.

## Kaupunki-ilma on puhdasta

Helsingin ilmanlaatu on kansainvälisesti  
suhteutettuna erittäin hyvä. Helsingissä  
on panostettu ilmanlaadun parantami-

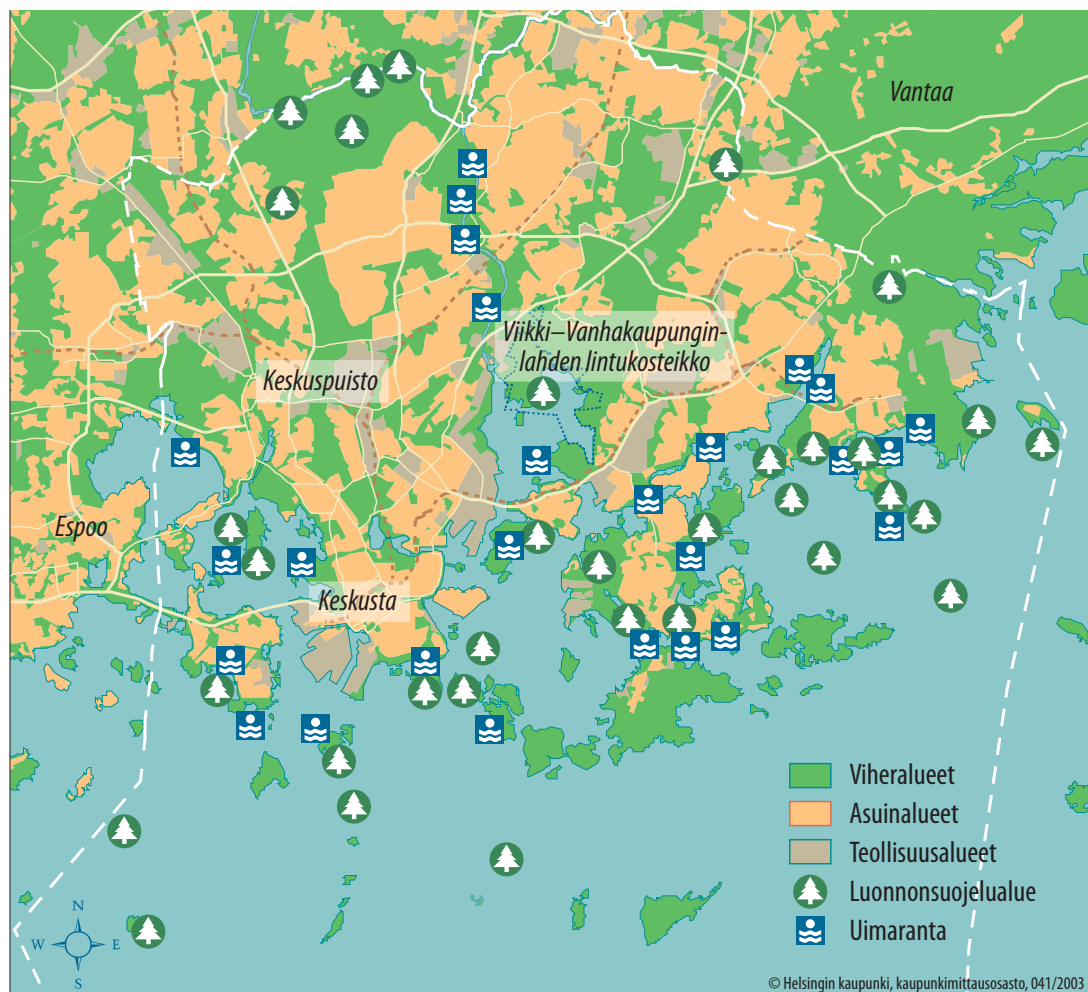
### Helsingin luonnonsuojelualueet

| Pääasiallinen suojeluperuste | Määrä     | Alue, hehtaaria |
|------------------------------|-----------|-----------------|
| Linnusto                     | 19        | 310             |
| Metsä                        | 8         | 71              |
| Suo                          | 4         | 13              |
| Uhanalainen kasvilaji        | 4         | 1               |
| Niitty                       | 2         | 8               |
| Harju                        | 2         | 4               |
| Laguuni                      | 1         | 14              |
| <b>Yhteensä</b>              | <b>40</b> | <b>421</b>      |
| josta                        |           |                 |
| mantereella                  | 15        | 382             |
| saaristossa                  | 25        | 39              |

Suojeltua maa-alaa koko kaupungin maa-alasta 1,5 %.

Lähde: Helsingin kaupungin ympäristökeskus

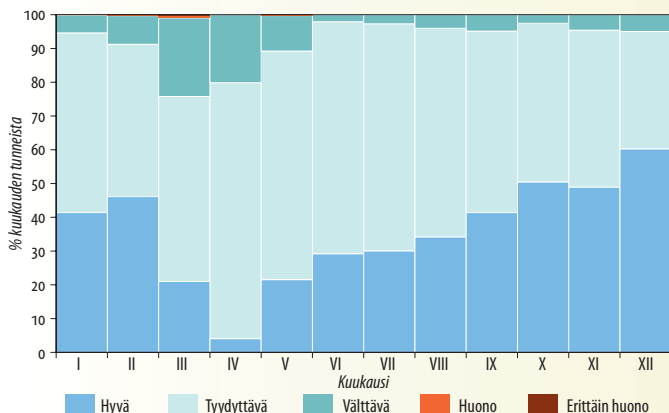
### Viheralueet ja luonnonsuojelualueet sekä uimarannat



© Helsingin kaupunki, kaupunkimittausosasto, 041/2003

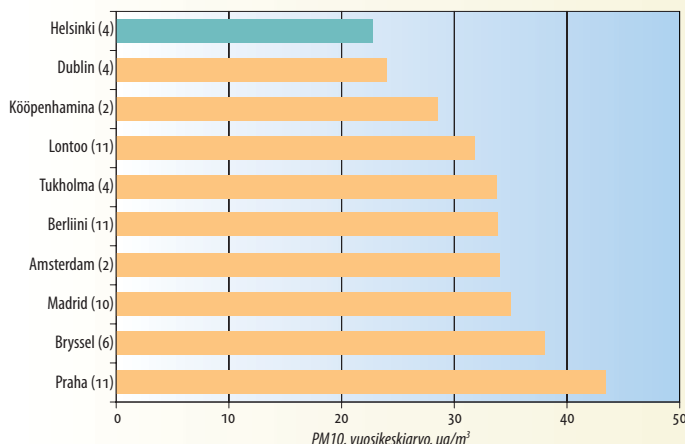
seen viimeisten vuosikymmenten aikana. Energiantuotanto on tehokasta sähkön ja lämmön yhteistuotannon ansiosta ja yli 90 % kiinteistöistä on kaukolämmön piirissä.

### Ilmanlaadun kuukausittaista vaihtelua Helsingin keskustan vilkasliikenteisellä kadulla vuonna 2004



Lähde: Pääkaupunkiseudun yhteistyövaltuuskunta YTV

### Hengitettävien hiukkasten (PM<sub>10</sub>) pitoisuuksien vuosikeskiarvoja muutamissa eurooppalaisissa pääkaupungeissa vuonna 2003



Kaupunkien jälkeen suluissa mittausasemien määrä, joista keskiarvo laskettu.

Lähde: Pääkaupunkiseudun yhteistyövaltuuskunta YTV; EEA, AirBase tietokanta

Voimalaitosten rikinpoistolaitosten, maakaasun lisääntyneen käytön sekä niukkarikkisen öljyn ja kivihiilen käytön ansiosta ulkoilman rikkidioksidipitoisuudet ovat hyvin alhaisia.

Toimiva joukkoliikenne vähentää ilmanlaatuongelmia etenkin keskustassa. Autotekniikan ja polttoaineiden parantumisen ansiosta hiilimonoksidipitoisuudet ovat laskeneet viimeisten viidentoista vuoden aikana ja lyijyttömän bensiinin käytön ansiosta lyijypitoisuudet ovat laskeneet murto-osaan aiemmasta. Näiden ilmansaasteiden pitoisuudet ovat selkeästi Maailman terveysjärjestön WHO:n antamien ohjeiden alapuolella.

Aivan ongelmaton tilanne ei kuitenkaan ole. Liikenteen typenoksidipäästöt ja katujen pölyäminen aiheuttavat vielä ongelmia. Pohjoisesta ilmastosta johtuen Helsingin ilmanlaatu heikkenee keväisin. Lumen sulaessa hiekoitushiekka ja nastarenkaiden asfaltista irrottama materiaali pölyävät kaupungin kaduilla. Tätä ongelmaa vähennetään tehostetulla katujen kunnossapidolla ja parannetulla puhdistustekniikalla.

Ilmanlaatua havainnollistetaan pääkaupunkiseudulla ilmanlaatuindeksillä, joka pohjautuu kansainvälisiin ja kansallisiin ohjearvoihin. Valtaosan ajasta, eli yli 90 prosenttia vuoden ajasta, ilmanlaatu on Helsingin keskustassa hyvä tai tyydyttävä, ja haitalliset terveysvaikutukset ovat hyvin epätodennäköisiä. Huonon tai erittäin huonon ilmanlaadun tunteja on alle 0,2 prosenttia ajasta, enimmäkseen juuri kevään pölykaudella.

### Helsingiläiset arvostavat kaupunkiluontoaan

Helsingiläiset arvostavat kaupunkiluontoaan paljon, ja jo pienilläkin luontokohteilla koetaan olevan suuri merkitys kaupunkielämän laadulle ja viihtyvyydelle. Ympäristöasennetutkimuksessa (2000) 92 pro-





senttia kaupunkilaisista piti luontoa tärkeänä kaupunkiympäristössä. Viheralueille käsitetään monia positiivisia merkityksiä; ne luovat alueille viihtyvyyttä ja parantavat ilmanlaatua ja toimivat melu- ja saastesuojana. Kaupunkiluonnolla on myös psyykkisiä ulottuvuuksia, kaupunkilaiset kokevat luonnon antavan heille elämyksiä ja voimaa, ja he nauttivat luonnon kauneudesta. Monet korostavat hiljaisuuden kokemisen tärkeyttä keskellä kaupunkielämää. Luonto liittyy helsinkiläisillä läheisesti liikkumiseen. Luonnonläheisyys ja liikuntamahdollisuudet asuinalueella parantavat huomattavasti asuinalueiden viihtyvyyttä ja asukkaiden tyytyväisyyttä alueisiin.

Ympäristöasioista on tullut olennainen osa helsinkiläisten asenne- ja arvomaailmaa, ja ympäristönsuojelu on mukana yhteiskunnallisten arvojen joukossa. Ympäristöasennetutkimuksen mukaan helsinkiläisistä kolme neljästä pitää ympäristönsuojelua työttömyyden vähentymisen ohella erittäin tärkeänä yhteiskunnallisena tavoitteena. Ympäristöarvot koetaan tärkeiksi kaikissa yhteiskuntaluokissa ja etenkin nuoret korostavat ympäristöasioiden tärkeyttä. 1990-luvun lopulla monet käytännön ympäristöasiat, kuten jätteiden la-

♦ *Kenttäorakolla (Ononis Arvensis) on vain yhdeksän kasvupaikkaa Suomessa, yksi niistä on Harakan saarella Helsingin keskustan edustalla.*

jittelu arkipäiväistyivät helsinkiläisten elämässä. Nykyään esimerkiksi paperista hyötykäyttöön palautuu pääkaupunkiseudun kotitalouksista 86 prosenttia. ■

### Linkit

- ★ Helsingin kaupungin ympäristökeskus: [www.hel.fi/ymk](http://www.hel.fi/ymk)
- ★ Tietoa Helsingin viheralueista ja puistoista löytyy kaupungin rakennusviraston sivuilta: [www.hkr.hel.fi/viher](http://www.hkr.hel.fi/viher)
- ★ Valtion ympäristöhallinnon verkkopalvelu: [www.ymparisto.fi](http://www.ymparisto.fi)
- ★ Ilmatieteenlaitos: [www.ilmatieteenlaitos.fi](http://www.ilmatieteenlaitos.fi)
- ★ Helsingissä ilmanlaadun seurannasta huolehtii Pääkaupunkiseudun yhteistyövaltuuskunta (YTV), ja sen ylläpitämä reaaliaikainen tieto ilmanlaadusta on seurattavissa internetissä: [www.ytv.fi/ilmanlaatu](http://www.ytv.fi/ilmanlaatu)
- ★ Helsinki oli ensimmäinen eurooppalainen pääkaupunki, joka sai valmiiksi kokonaisvaltaisen kestävän kehityksen ohjelman. Vuonna 2002 hyväksytty ohjelma sisältää kestävän kehityksen ekologisen, sosiaalisen ja taloudellisen ulottuvuuden tavoitteet ja toimenpiteet vuoteen 2010 asti. Paikallisagenda 21: [www.hel.fi/ymk/agenda](http://www.hel.fi/ymk/agenda). Helsingin kaupungin ympäristöraportti 2003: [www.hel.fi/ymk/raporttio3](http://www.hel.fi/ymk/raporttio3)

Helsingin saaristo on täynnä elämää

Helsinkiläiset saaristossa

Saarien ja rantojen virkistyskäyttö vilkasta

Siimat kireinä Helsingin vesialueilla

Rantaelämää uimarannoilla

Itämeren tila on helsinkiläisille tärkeä

# Merellinen Helsinki



## Helsingin saaristo on täynnä elämää

Helsingin alueeseen kuuluu 500 km<sup>2</sup>:n merialue. Merialueella on yhteensä 315 saarta. Yli kolmen hehtaarin saaria näistä on noin 50 kappaletta ja yli puolet on pieniä, pinta-alaltaan alle puoli hehtaaria.

Jokainen merialueen saari on omanlaisen kokonaisuus, joka muotoutunut pakasten, tuulten, paahtavan auringon ja meren sekä ihmisen muokkaamina. Rannikolta lähdettäessä saaristo muuttuu kahdenkymmenen kilometrin matkalla sokkeloista ja metsäisestä sisäsaaristosta avaraksi ja karuksi ulkosaaristoksi. Ulkosaarilla lintujen lannoittamien kalliopainanteiden kukkaloisto on komeaa, sisäsaaristossa taas viehättää kulttuurivaikutteisuus ja vehreys.

Monet Helsingin saarista ovat metsäisiä; kalliomänniköt ja kangasmetsät ovat yleisiä, mutta myös lehtoja löytyy. Suomenlahden saaret ovat varsinaisia elämän tihentymiä, sekä lintuja että kasveja on pinta-alaan nähden paljon. Saaristossa onkin tavattu lähes 700 putkilokasvia. Aikaisemmin useita saaria käytettiin kesäisin laitumina, jolloin niille on muodostunut kallioketoja. Useat saaret ovat olleet tai ovat edelleen sotilasalueina, mikä on säilyttänyt saarien luonnontilaisuutta. Suomenlahden hyljekanta on kasvanut viime vuosina ja hyvällä onnella voi havaita hallin pään pistävän merestä jopa Helsingin keskustan tuntumassa.

Saariston lintukanta on erittäin rikas. Ulkosaaristossa pesivät mm. haahka, haapana, sinisorsa, isokoskelo, tukkasotka ja monet lokkilajit. Ulkosaaristossa pesii myös lapintiira, sisäsaaristossa pesii taas kalatiira. Kivisillä luodoilla on runsaasti västäräkkejä, kivitaskuja sekä meriharakoita. Helsingin edustaa aikaisemmin hallinnut selkälokki

◀ *Elisaari on Helsingin virkistysalue saaristossa kaupungista länteen.*

on joutunut antamaan tilaa harmaalokille. Keväisin ja syksyisin voi nähdä muuttolintujen lukuisat joukot niiden lentäessä Helsingin yli. Saariston matalikoilla on paljon levähdyspaikkoja muuttajille.

## Helsinkiläiset saaristossa

Helsinkiläiset ovat jo vuosisatojen ajan hyödyntäneet merta niin elääkseen kuin virkistykseen. 1800-luvulla Helsingin saariin perustettiin telakoita ja veneveistämöitä ja joihinkin saariin syntyi huvilayhdyskuntia, joissa porvaristo vietti kesiään. 1800-luvun loppupuolella moni saari avattiin kansanpuistoiksi, joihin koko kansa pääsi rentoutumaan, tanssimaan ja urheilemaan. Joihinkin kansanpuistoihin liittyi myös sivistyksellisiä tehtäviä, ja tällaisten saarien perinnettä jatkaa edelleen kansankulttuurinen ulkoilmamuseo Seurasaarella ja eläintarha Korkeasaarella.

Nykyään merenranta ja saaristo ovat tärkeä osa Helsingin ilmettä ja suosittu vapaa-ajanviettopaikka. Saaret ja noin sata kilometriä pitkä rantaviiva lahtineen ja niemineen tarjoavat hienoja virkistysmah-

♦ *Hautova meriharakka Harakan saarella.*



HELSINGIN KAUPUNGIN YMPÄRISTÖKESKUKSEN KUVA-ARKISTO / ARTTO NIIPONEN





## Pihlajasaari

Pihlajasaari on kävijämäärältään Helsingin suosituin kesäsaari. Se on vain kymmenen minuutin vesibussimatkan päässä keskustasta. Pihlajasaari muodostuu kahdesta saaresta, joiden välissä on siltayhteys. Pinta-alaltaan alue on 23 hehtaaria.

Pihlajasaari on pinnanmuodostukseltaan ja ympäristöltään sokkeloinen saari, jossa on paljon lahdenpoukamia ja suojaisia sopukoita kallionyppylöiden keskellä. Saaren etelärannoilla on kallioita, joilla pesii useita lintulajeja. Kallioilla kasvaa kallioikasvillisuutta, saaren keskiosat ovat karua kalliomännikköä.

Saaren pohjoisrannalla on pitkä hiekkaranta, joka on kesäisin vilkkaassa uimakäytössä. Pienemmästä saaresta löytyy myös naturistiranta. Saarella on myös ravintola, kiosk, vuokrasaunoja sekä venepaikkoja.

Pihlajasaaren liikennöidään päivittäin vähintään tunnin välein Merisatamasta Kaivopuistosta sekä Ruoholahdesta.

Edestakainen matka aikuisilta 5 €. Yhteysaluksien aikataulut: [www.jt-line.fi/sivu3.htm](http://www.jt-line.fi/sivu3.htm)

Saaren isäntä: puh: (09) 630 065

### Saaria Helsingin ydinkeskusta edustalla



dollisuuksia ympäri vuoden. Helsingin periaatteena on ollut pitää rannat julkisessa käytössä, eikä ranta-alueita ole kaavoitettu yksityiseen käyttöön. Lisäksi Helsingin rannoilla on käynnissä prosessi, jossa satamat ja teollisuus siirtyvät pois, ja ranta-alueet vapautuvat yhä enemmän kaupunkilaisille asumis- ja virkistyskäyttöön.

Helsingin kaupunki omistaa kappalemääräisesti noin puolet Helsingin alueen saarista eli noin neljänneksen saaripinta-alasta. Suurin osa kaupungin saarista on avoimia virkistyskäyttösaaria. Noin 10 prosenttia saaripinta-alasta on yksityisessä kesähuvilakäytössä. Valtio omistaa suurimman osan saarista, ja noin puolet Helsingin saarien pinta-alasta on suljettua sotilasaluetta. Osuutta nostaa se, että sotilaskäytössä olevat saaret ovat pinta-alaltaan suuria.

## Saarien ja rantojen virkistyskäyttö vilkasta

Kalastus ja uiminen ovat yleisiä harrastuksia Helsingin merialueella, ja tietenkin myös veneily. Helsingin kaupungilla on

noin 11 000 venepaikkaa, joista kolmasosa on vuokrattavissa suoraan liikuntavirastolta ja loput on vuokrattu Helsingissä toimiville vene- ja pursiseuroille. Suurin osa vierasvenesatamista on yksityisten venekerhojen hoitamia.

Talvisin helsinkiläiset toivovat että meri jäätyy riittävän vahvaksi, jotta jälle pääsee hiihtämään, luistelemaan ja pilkkimään. Talvella merialueilla harrastetaan myös retkihiihtoa ja -luistelua ja jääpurjehduksella. Talvella on omat harrastajansa. Sisäsaaristossa voi usein liikkua jäätä pitkin saarien välillä. Ennen jälle menoa täytyy kuitenkin tietää jäättilanne, virtaukset ja veneiden väylät voivat tulla yllätyksenä. Jäällä kannattaa kulkea käytetyillä poluilla.

Myös Vantaanjokivarsi on suosittu ulkoilualue, ja sen reunamilla kulkee useita ulkoilureittejä. Talvella, mikäli jäät kestävät, hiihtoladut kulkevat sekä jokea pitkin että sen laitamilla. Vantaanjoen ympäristö on rehevää ja sen varrella Helsingissä on useita luonnonsuojelualueita.

♦ *Kaupunkilaiset nauttivat talvipäivästä ja kirkkaasta jäältä.*



HELSINGIN KAUPUNGIN KUVAPANKKI / MATTI TIRRI

## Siimat kireinä Helsingin vesialueilla

Missään muussa Euroopan pääkaupungissa kuin Helsingissä kalastus ei ole yhtä suosittua. Lähes kolmannes helsinkiläistä kalastaa ainakin silloin tällöin, monet Helsingin vesialueiden lisäksi kesäмокеillään tai muualla kaupungin ulkopuolella. Helsinkiläisten vapaa-ajankalastajien kokonaissaalis vuosittain on laskettu olevan lähes 2,8 miljoonaa kiloa ja rapusaaliskin 266 000 kappaletta.

Helsingin edustalta pyydettyjen kalojen laatu on hyvä ja ne sopivat hyvin ruuaksi. Saalista Helsingin edustalla saadaan lähes saman verran ongella ja pilkillä kuin verkoillakin, mikä kertoo hyvin suuresta vapaa-ajan kalastajien määrästä. Helsingin lähivedet ovatkin Suomen mittakaavassa eräs tärkeimmistä onginta- ja pilkintäalueista koko maassa.

Kalastuslupia Helsingissä myytiin vuonna 2004 yli 10 000 kappaletta. Kalastajamäärät ovat kuitenkin suuremmat, koska yleisimpiin kalastustapoihin, ongintaan ja pilkkimiseen, ei tarvita kalastuslupaa. Helsingin kalastusalueella kalastavia arvioi-

daankin olevan noin 50 000 henkilöä, saalista he saavat vuosittain yli 600 000 kiloa.

Helsingin merialueilla on tavattu noin 60 kalalajia. Vesialueille on myös istutettu uusia kalalajeja, kuten kirjolohta, järvitaimenta ja toutainta. Kalastajien tärkein saalislaji on ahven, särjen, kuhan, taimenen ja hauen seuratessa.

Vantaanjoen vesistöissä elää 34 kalalajia. Joen vesi on sameaa ja väriltään ruskeanharmaata, koska se virtaa Helsinkiin Etelä-Suomen savisten peltomaiden halki. Veden väristä huolimatta vedenlaatu on nykyään melko hyvä ja jopa lohikalat viihtyvät joessa. Paikalliskaloina Vantaanjoessa ui runsaimpina lajeina ahvenet, hauet ja kuhat. Vantaanjoen kalansaalis on vuosittain 80 000 – 100 000 kilon välillä.

Vantaanjoen suulla sijaitseva Vanhankaupunginkoski on erityisen suosittu kalastuspaikka. Koskelle täytyy ostaa erillinen kalastuslupa, ja suurin osa Helsingin kalastusluvista myydäänkin juuri tälle koskialueelle. Vanhankaupunginkosken paran-

❖ *Vapaa-ajan kalastus on Helsingissä hyvin suosittua, mutta ammattikalastajia kaupungissa on vain muutamia.*



HELSINGIN KAUPUNGIN KUVAPANKKI / ANTERO AALTONEN



## Harakan saari

Harakka on erikoinen saari, sillä se on tyypiltään ulkosaariston saari, mutta sijaitsee aivan kantakaupungin edustalle. Harakka on avoin ja kallioinen saari, kooltaan se on melko pieni, noin 9 hehtaaria. Aikaisemmin saari oli sotilaskäytössä ja yleisöltä suljettu. Vuosikymmenien eristäytyminen säilytti ainutlaatuisen kasvillisuuden ja meriluonnon aivan tiiviin asutuksen vieressä. Nykyään saari on kaupungin omistama virkistysalue.

Harakan kasvillisuuteen kuuluu niin ulkosaariston kuin kulttuuriympäristöjen lajeja. Pinta-alan suhteutettuna Harakan kasvilajisto on Helsingin runsain, siellä kasvaa yli 300 putkilokasvilajia. Kasvistoon kuuluu mm. valtakunnallisesti uhanalainen punakukkainen kenttöörakko (*Ononis arvensis*), jolla on vain yhdeksän kasvupaikka Suomessa.

Harakan linnusto on rikas ja sitä pääsee seuraamaan läheltä, linnut kun ovat tottuneet ihmisiin. Harakka on malliesimerkki siitä miten suuret kävijämäärät ja luonnontilaisuus voidaan saavuttaa; kasvi- ja lintumaaailma kukoistaa, kun kävijöitä ohjataan saarella kulkemisessa. Lintujen pesimälajistoon kuuluvat mm. kalalokki, meriharakka, valkoposkianhi, selkälokki, haahka, punajalkaviklo, iso- ja tukkakoskelo sekä lapin- ja kalatiira.

Harakan saarella toimii Harakan Luontokeskus, joka tarjoaa kaikenikäisille toimintaa ja tietoa luonnosta. Luontokeskus järjestää saarella opastettuja kier-



OLLI TURUNEN

roksia, näyttelyitä, luontoretkeä, kursseja sekä maksuttomia luontokoulupäiviä koululuokille ja päiväkohteille. Harakan saarella toimii myös taiteilijatalo ja taiteilijoiden yhdistys Harakka ry. Lähes kolmellakymmenellä taiteilijalla on työhuone saarella.

**Yhteystiedot:** Yhteysalus Ullanlinnan laiturilta Iso Puistotien päästä (kahvila Ursulan vierestä) huhtikuun puolivälistä syyskuun loppuun. Laiturilla oleva merkkiviitta on nostettava ylös ennen haluttua lähtöä. Edestakainen matka aikuisilta 3 €. Yhteisaluksen aikataulut: [www.merenkavijat.fi/yhteysvene.htm](http://www.merenkavijat.fi/yhteysvene.htm) Luontokeskuksen aukioloajat: 4.5–30.9. ti–pe klo 10–17, la–su klo 12–16.

**Ympäristökeskuksen Harakka-sivut:**  
[www.hel.fi/ymk/harakka/harakka.html](http://www.hel.fi/ymk/harakka/harakka.html)  
 Lisätietoa: [www.harakka.fi](http://www.harakka.fi)

 Harakan luontokeskus järjestää lapsille luontoretkeä ja satuseikkailuja.



MARGIT JENSEN



HELSINGIN KAUPUNGIN KUVAPANKKI / ANNELI HONGISTO

## Seurasaari

Vihreä, 46 hehtaarin kokoinen Seurasaari sijaitsee aivan keskustan kupeessa. Seurasaari on metsäistä kallioisine mäkeineen, kosteine notkeltuneen ja lehtoineen. Saaren eläimet ovat tottuneet ihmisiin, ja siellä voikin seurata monien lintulajien puuhia läheltä. Saaren etelä- ja länsipuolella sijaitsevat luodot ja niitä ympäröivä vesialue on suojeltu lintujen pesimäalueena. Seurasaari on Helsingin monipuolisin lepakkoalue, illan hämärtyessä lukuisat lepakot lähtevät liikkeille. Seurasaarella on myös yksi kaupungin rauhoitettua hiidenkirnuista.

Seurasaaren ulkoilmamuseossa voi tutustua Suomen eri maakuntien tyypilliseen rakennustyyliin ja kansanperinteeseen 1600-luvulta lähtien. Ulkomuseo on perustettu jo vuonna 1909. Tällä hetkellä museossa on 86 eri rakennusta. Saarella voi viettää aikaa omin päin kierellen tai osallistua opastetuille kierroksille. Ulkoilmamuseo on avoinna vuoden ympäri, mutta opastettuja kierroksia järjestetään vain kesällä.

Seurasaari on Helsingin suosituin ulkoilusaari, siellä käy vuosittain kymmeniä tuhansia matkailijoita ja ulkoilijoita. Seurasaarella on kaksi uimarantaa; toinen on julkinen ranta ja toinen nudistiranta.

Lisätietoa: [www.seurasaari.fi](http://www.seurasaari.fi)  
[www.kolumbus.fi/seurasaarisaatio](http://www.kolumbus.fi/seurasaarisaatio)

nuskorjausten jälkeen Vantaanjokeen nousee nykyään taas taimenia ja lohia, mutta niiden kannat ovat edelleen istutuksista riippuvaisia.

## Helsingin merialueen kymmenen tärkeintä saaliskalaa

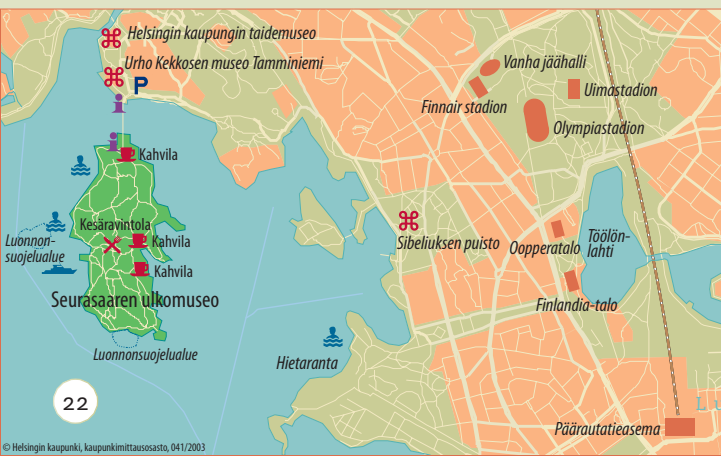
- ◆ ahven (*Perca fluviatilis*)
- ◆ särki (*Rutilus rutilus*)
- ◆ kuha (*Stizostedion lucioperca*)
- ◆ taimen (*Salmo trutta*)
- ◆ hauki (*Esox lucius*)
- ◆ lohi (*Salmo salar*)
- ◆ kirjolohi (*Salmo gairdneri*)
- ◆ siika (*Coregonus lavaretus*)
- ◆ made (*Lota lota*)
- ◆ lahna (*Abramis brama*)

## Rantaelämää uimarannoilla

Kesällä pohjoinen meri onneksi lämpää melko nopeasti ja silokalliot sekä hiekkarannat tarjoavat auringonottoon ja uimiseen rajattomasti mahdollisuuksia. Moni helsinkiläinen suuntaakin kesäisin jollekin Helsingin uimarannoista. Pitkin sadan kilometrin rantaviivaa ja saaristoa löytyy lukemattomia mahdollisuuksia uimiseen.

Helsingissä on 26 yleistä uimarantaa, joista neljä on Vantaanjoen varrella ja muut merenrannalla. Näiden uimarantojen vedenlaatua valvotaan jatkuvasti ja rantojen siisteydestä huolehditaan säännöllisesti. Suurimmassa osassa on myös kesäaikaan rantavahteja. Mantereella olevista uimarannoista perinteikkäin on Hietaranta Töölön kupeessa, ja saaristossa hyvin suosittuja uimarantoja ovat Pihlajasaa-ri ja Uunisaari. Maauimaloista Uimastadi- on on perinteikkäin ja suosituin.

Helsingin uimarantojen veden laatu on hyvä. Jätevesien puhdistuksen tehostumisen myötä uimarantojen veden laatu on parantunut, ja vuoden 1995 jälkeen veden keskimääräinen mikrobiologinen laatu on ollut hyvä kaikilla uimarannoilla.







Helsinkiläiset ovat kovia uinnin harastajia, ja edes vesien jäätyminen ei estä heitä nauttimasta uinnista. Kaupungissa ylläpidetään 13 kappaletta talviuinti- paikkaa. Talviuinnin suosio on kasvanut huomasti viime vuosina. Avantouinnin ensimmäiset MM-kisat pidettiin Helsingissä vuonna 2000.

## Itämeren tila on helsinkiläisille tärkeä

Itämeren tila on helsinkiläisille tärkeä, ja sen meriluontoa halutaan vaalia erityisesti. Itämeri on altis saastumiselle, koska veden vaihtuminen Atlantin ja sen välillä on vähäistä. Helsingin edustan merialueen tilaan vaikuttaa alueen omien päästöjen lisäksi myös Suomenlahden yleinen kehitys. Suomenlahden valuma-alueella elää 20 miljoonaa ihmistä.

Helsingin vesialueiden tila Suomenlahdella on parantunut 1970–80-luvulta. Vedenlaadun parantumiseen on vaikuttanut tehostunut jätevedenpuhdistus, nykyään kaupungin jätevesistä puhdistetaan fosforista 95 prosenttia ja tyyppistä 80 prosenttia. Helsingin lahtialueille ei tulekaan nykyään kuin hajakuormitusta. Lah-

### ♦ Uunisaaren uimaranta.

tialueet ovat kuitenkin edelleen reheviä, sillä pohjasta vapautuvat vanhat ravinteet pystyvät ylläpitämään korkeaa tuotantoa. Suomenlahden rehevöitymistä kertovat myös ajoittain voimakkaat sinileväkukinnat loppukesäisin. ■

### Linkit

- ★ Katajanokan vierasvenesatama on kaupungin ylläpitämä satama aivan keskustan tuntumassa. Satamassa on 120 vierasvenepaikkaa. Lisätietoa: [www.isomursu.fi](http://www.isomursu.fi)
- ★ Helsingin kaupungin ympäristökeskus valvoo vedenlaatua kaupungin yleisillä uimarannoilla. Ajankohtaista tilannetta voi seurata sivuilta: [www.hel.fi/ymk/vedet](http://www.hel.fi/ymk/vedet)
- ★ Merenkululaitos: [www.fma.fi](http://www.fma.fi)
- ★ Suomen purjehtijaliitto ry: [www.purjehtija.fi](http://www.purjehtija.fi)
- ★ Maa- ja metsätalousministeriö, tietoa vapaa-ajan kalastuksesta: [www.mmm.fi](http://www.mmm.fi)
- ★ Riista- ja kalataloudentutkimuslaitos: [www.rkti.fi](http://www.rkti.fi)
- ★ Kalastusmatkailuyrittäjien internet portaali: [www.kalastajanmaailma.com](http://www.kalastajanmaailma.com)
- ★ Itämeriportaali: [www.fimr.fi/fi/itametikanta.html](http://www.fimr.fi/fi/itametikanta.html)
- ★ Merentutkimuslaitos: [www.fimr.fi](http://www.fimr.fi)
- ★ Vesiturvallisuuskampanja: [www.vesiturvallisuus.net](http://www.vesiturvallisuus.net)
- ★ Pidä saaristo siistinä: [www.roskarope.net](http://www.roskarope.net)



# Vapaa-aika ja harrastukset

Helsinkiläiset lukevat ja liikkuvat paljon

Liikkumalla luontoon

Liikuntaharrastukset ovat suosittuja

Jääkiekko on helsinkiläisten seuratuin urheilulaji

## Helsinkiläiset lukevat ja liikkuvat paljon

Suomalaisilla on vuonna 1999–2000 tehdyn ajankäyttötutkimuksen mukaan vuorokaudesta kolmannes vapaa-aikaa (6h 29min). Tuosta ajasta kolmannes menee television katseluun (2h 16min), seuraavaksi suosituinta on seurustelu tuttavien kanssa (49 min) ja lukeminen (46 min).

Kansainvälisesti vertailussa suomalaiset erottuvat lähinnä lukemisen ja liikunnan harrastuksilla. Suomalaiset ovat Euroopan innokkaimpia liikkujia, 76 prosenttia suomalaisista harrastaa liikuntaa vähintään kerran viikossa. Lukemiseen suomalaiset käyttävät eurooppalaisista eniten aikaa päivässä. Kirjastot ovatkin Helsingissä suosittuja; jokainen helsinkiläinen lainaa 37 kaupunginkirjastosta keskimäärin 17,8 kirjaa vuosittain (vuonna 2003). Pääkaupunkiseutulaisista 79 prosenttia on lkenut kirjoja viimeisen puolen vuoden aika-

❖ Kallion kirjastoon avattiin oma Dekkarikirjasto vuonna 2005.

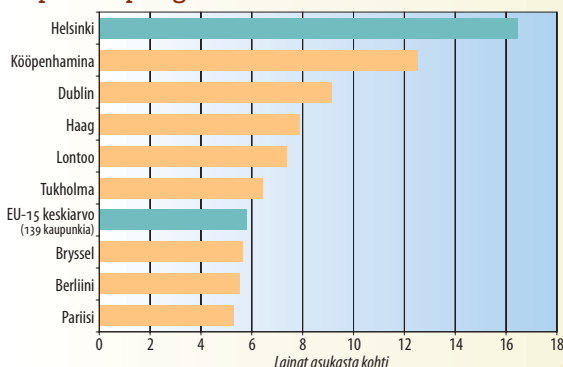


OLLITTURINEN

HELSINGIN KAUPUNGIN KUVAPANKKI / ANTERO AALTONEN

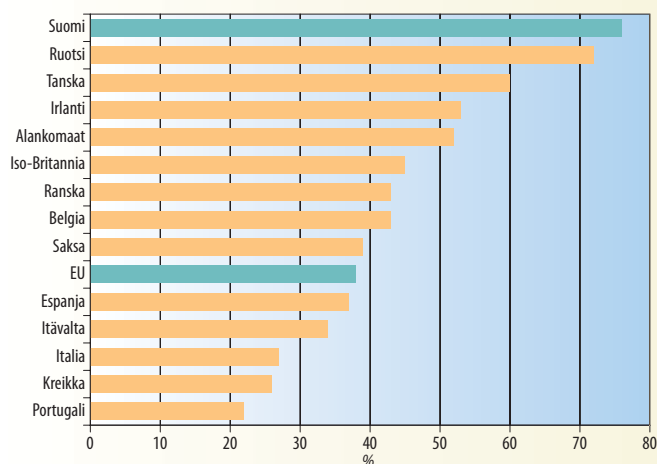


### Lainat asukasta kohti muutamassa EU 15 pääkaupungissa



Lähde: Urban Audit, 2001, [www.urbanaudit.org](http://www.urbanaudit.org)

### Vähintään kerran viikossa liikuntaa harrastavien osuus maittain



Lähde: Eurobarometer 213: Citizens of the European Union and sport, European Commission, November 2004



## Pääkaupunkiseudulla asuvien vapaa-ajan harrastukset

| %  |                                                             |
|----|-------------------------------------------------------------|
| 91 | harrastaa liikuntaa ainakin kerran viikossa kesällä         |
| 87 | harrastaa liikuntaa ainakin kerran viikossa talvella        |
| 76 | lukee sanomalehteä päivittäin                               |
| 71 | kuuntelee musiikkia päivittäin                              |
| 69 | katselee televisiota päivittäin                             |
| 66 | harrastaa käsitöiden tekemistä                              |
| 46 | kuuntelee musiikkia konserteissa                            |
| 35 | harrastaa/on harrastanut tanssia                            |
| 34 | harrastaa valokuvausta                                      |
| 23 | kuuluu/on kuulunut näytelmäkerhoon tai harrastajateatteriin |
| 19 | harrastaa kuvataiteita                                      |
| 17 | harrastaa piirtämistä tai maalaamista                       |

Yli 15-vuotiaat

Lähde: Kulttuuritilasto 2003 (2005), Kulttuuri ja viestintä 2004:1, Tilastokeskus;  
Vapaa-aikatutkimus 2002 (2005), Tilastokeskus,  
[www.tilastokeskus.fi/til/vpa/index.html](http://www.tilastokeskus.fi/til/vpa/index.html)



MIKA LAUNIS

## Pääkaupunkilaisten kulttuuritapahtumissa käynti

| %  | On käynyt viimeisen 12 kuukauden aikana vähintään kerran |
|----|----------------------------------------------------------|
| 66 | elokuviissa                                              |
| 56 | taidenäyttelyssä tai taidemuseossa                       |
| 52 | historiallisella muistomerkillä Suomessa                 |
| 51 | konsertissa                                              |
| 46 | teatterissa                                              |
| 31 | kulttuurihistoriallisessa tai paikallisessa museossa     |
| 18 | klassisessa balettiesityksessä                           |
| 16 | opperassa                                                |
| 10 | kansantanssiesityksessä                                  |

Yli 15-vuotiaat

Lähde: Kulttuuritilasto 2003 (2005), Kulttuuri ja viestintä 2004:1, Tilastokeskus;  
Vapaa-aikatutkimus 2002 (2005), Tilastokeskus,  
[www.tilastokeskus.fi/til/vpa/index.html](http://www.tilastokeskus.fi/til/vpa/index.html)

na, 68 prosenttia on käynyt kirjastossa ja yllättävästi jopa viidennes on itse kirjoittanut runoja, novellia tai romaania!

## Liikkumalla luontoon

Suomalaiset ovat perinteisesti suosineet ulkoliikuntaa. Vuodenaikojen vaihtelu tarjoaa mahdollisuudet vaihteleviin ulkoliikuntalajeihin, kesäisen juoksuliikunnan voi vaihtaa talvella hiihtoharrastukseksi. Vaihteleva ympäristö, metsät, meri, rannat ja saaristo, antavat mahdollisuuden monipuoliseen liikuntaan. Luontoliikunnan kuten kävelyn ja ulkoilun etuna on sen sopivuus kaikille ja se, että luonnossa liikkuminen on

❖ *Keskuspuisto on ulkoilijoiden ahkerassa käytössä läpi vuodenaikojen.*





## Pääkaupunkiseutulaisten luonto- ja liikuntaharrastukset.

| %  | viimeisen 12 kuukauden aikana on harrastanut      |
|----|---------------------------------------------------|
| 53 | luontoretkiä                                      |
| 43 | marjastusta                                       |
| 39 | purjehdusta tai veneilyä                          |
| 36 | kalastusta                                        |
| 30 | sienestystä                                       |
| 27 | erämaavaelluksia tai muuta luonnossa vaeltelua    |
| 19 | avantouintia                                      |
| 15 | lintujen ja eläinten tarkkailuun liittyviä retkiä |
| 11 | pilkkimistä                                       |
| 4  | metsästystä                                       |

Yli 15-vuotiaat

Lähde: Vapaa-aikatutkimus 2002 (2005), Tilastokeskus,  
www.tilastokeskus.fi/til/vpa/index.html

## Sienestäminen ja marjastaminen

Marjastus ja sienestys ovat yksi tärkeimpiä luontoharrastuksia Suomessa. Ne ovatkin mainioita harrastuksia, joissa yhdistyvät moni hyödyllinen asia. Metsässä liikkua saa liikuntaa, voi nauttia luonnosta ja samalla saa ilmaista ja terveellistä ruokaa.

Suomen metsissä kasvaa 37 syötävää marjalajia, mutta pääasiassa kerätään vain muutamaa suosituinta marjaa. Marjat ovat terveellistä syötävää, ne sisältävät runsaasti vitamiineja, kivennäisaineita ja flavonoideja.

Metsien arvioidaan tuottavan marjoja vuosittain noin 500–1 000 miljoonaa kiloa, mikä on noin sata kiloa asukasta kohti. Vain murto-osa sadosta korjataan talteen, vaikka suomalaisista jopa kaksi kolmesta (67 %) käy marjassa (vuonna 2002). Marjojen hyödyntämisaste vaihtelee lajeittain alle prosentista noin kymmeneen prosenttiin. Luonnonmarjoja syödään Suomessa vuosittain noin 8,3 kiloa per henkilö.

Suomessa kasvaa satoja syötäväksi kelpaavia sienilajeja. Syötävien sienten vuosittaiseksi kokonaissadoksi arvioidaan 1 000 miljoonaa kiloa eli noin 200 kiloa per asukas. Sienistäkin suomalaisilla on muutama suosikki, joita poimitaan eniten. Lähes puolet (45 %) suomalaisista sienestää.

Lisätietoa: [www.arktisetaromit.fi](http://www.arktisetaromit.fi)

### Siirtolapuutarhat ja viljelypalstat

Helsingin siirtolapuutarha- ja viljelypalsta-alueet ovat hyvin suosittuja, mökillisissä siirtolapuutarhoissa asutaan usein kesäisin kuten kesämökeissä. Yhteensä näitä puutarha-alueita on Helsingissä vajaa 7 000 kappaletta, joka käsittää noin 150 hehtaarin alueen.

|                                            | Määrä | Hehtaaria |
|--------------------------------------------|-------|-----------|
| Yhteensä                                   |       | 231       |
| Siirtolapuutarhoja                         | 1 916 | 98        |
| Viljelypalstat (viljelijöiden määrä, noin) | 5 000 | 52        |
| Kesämökit                                  | 1 438 | 81        |

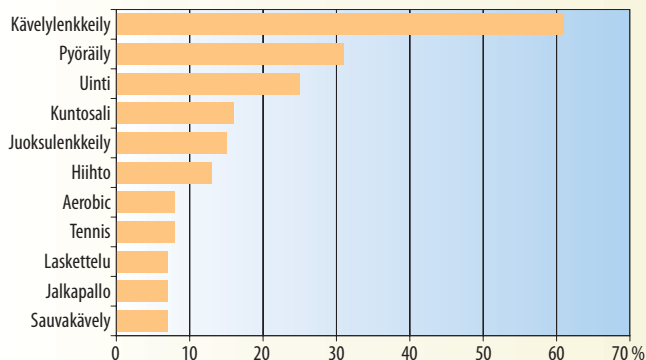
Lähde: Helsingin kaupungin rakennusvirasto



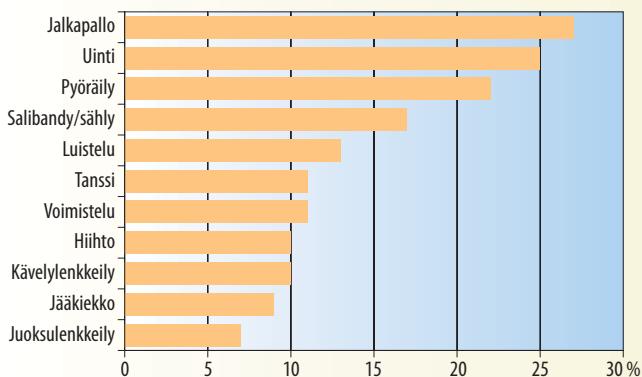
HELSINGIN KAUPUNGIN KUVAPANKKI / MIKA LAPPALAINEN

## Helsingkiläisten suosituimmat liikuntalajit

### Lajin harrastajien prosenttiosuudet, yli 18-vuotiaat

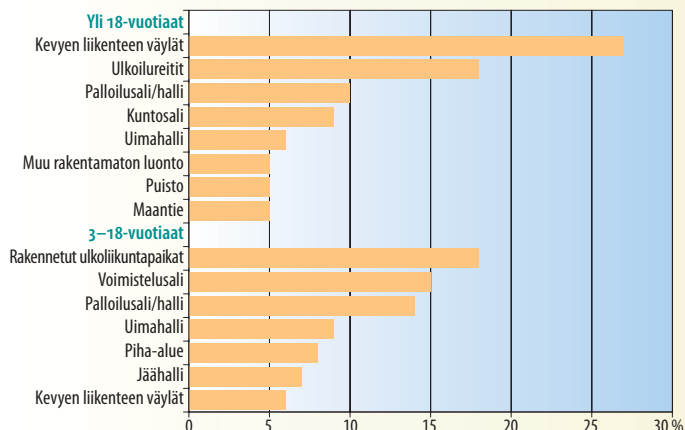


### Lajin harrastajien prosenttiosuudet, 3–18-vuotiaat



Lähde: Helsinki liikkuu 2001–2002-tutkimus

## Helsingkiläisten aikuisten ja lasten eniten käyttämä liikuntapaikka



Lähde: Helsinki liikkuu 2001–2002-tutkimus



HELSINGIN KAUPUNGIN KUVAPAIKKI / ANDREAS BACKLUND

📍 *Helsinki City Marathon on Suomen suurin juoksutahtuma.*

ilmaista. Samalla se lisää luontotuntemusta ja ymmärrystä luontoa kohtaan.

## Liikuntaharrastukset ovat suosittuja

Helsingkiläiset tekevät vuosittain yhteensä jopa 85 miljoonaa liikuntakertaa. Yli kolmannes kaupunkilaisista harrastaa liikuntaa yli viisi kertaa viikossa (liikuntakertana puoli tuntia liikkumista). Liikunnan harrastus on kasvattanut suosiotaan viimeisen kymmenen vuoden aikana.

Helsingkiläisten aikuisten suosituin liikuntalaji on kävelylenkkeily ja pyöräily. Naiset harrastavat enemmän kävelyä ja uintia, miehet taas erilaisia joukkuepelejä. Muuten miesten ja naisten liikuntaharrastuksessa ei merkittäviä eroja; naiset harrastavat useammin, miesten liikunta on taas usein rasittavampaa. Yhteensä yli puolella (59 %) liikunta oli ripeää ja reipasta, joka aiheutti jonkin verran hikoilua ja hengityksen kiintymistä.

Lapset ja nuoret harrastavat aikuisia monipuolisemmin erilaisia liikuntalajeja, kolme neljästä harrastaa kahta tai useampaa liikuntalajia. Suosituimmat lajit ovat jal-

## Keskuspuisto

Helsingin suurin yhtenäinen viheralue on Keskuspuisto, joka alkaa etelästä keskeltä kaupunkia ja jatkuu pohjoiseen läpi koko kaupungin aina kaupunginrajalle asti. Kymmenen kilometriä pitkä puisto on pinta-alaltaan 1 100 hehtaaria. Keskuspuistossa on yhdistetty liikuntamahdollisuudet, luonnon virkistyskäyttö ja samalla luonnontilaisuus.

Puiston eteläpuolella, Töölönlahden alueella, on laaja liikuntapaikkojen keskittymä, joista suurin osa on kansallisesti merkittäviä, kuten Olympiastadion, Kisahalli, vanha jäähalli, Uimastadion ja Eläintarhan urheilukenttä. Tämän perinteikkään alueen jälkeen avautuu pohjoiseen varsinainen puisto laajoine metsineen. Keskuspuistossa on noin sata kilometriä ulkoiluteitä, joista talvisin osa on latuina ja osa aurattuina ulkoiluteinä.

Keskuspuiston alueella voi lenkkeilyn ja pyöräilyn lisäksi harrastaa monipuolisesti liikuntaa; alueella on kaksi liikuntapuistoa sisä- ja ulkoliikuntamahdollisuuksineen. Retkeilyä helpottavat alueen ulkoilumajat ja kahvilat. Puiston pohjoisessa osassa, Paloheinässä, on talvisin Helsingin suosituin hiihtoalue. Paloheinässä on maastohiihtokeskus, josta voi vuokrata hiihtovälineitä ja muita urheilutarvikkeita. Lähempänä keskustaa, Töölönlahdella on myös urheiluvälinevuokrausta.

Keskuspuisto edustaa hyvin etelärannikon rikasta ja vaihtelevaa luontoa; suurimmaksi osaksi alue on metsää, mutta metsän lomassa on myös peltoja, kallioalueita ja jokivartta. Keväisin valkovuokot kukkivat puistossa runsaina esiintyminä. Keskuspuistossa on metsiä noin 700 hehtaaria. Metsät edustavat ikärakenteeltaan enemmän vanhoja metsiä. Puulajeista yleisin on kuusi.

Puiston erityispiirteinä ovat haapametsät ja lehtikuusikot Haltialassa, saarnimetsät ja pähkinäpensaslehdot Maunulassa sekä aarnialueet puiston pohjoisosissa. Keskuspuiston pohjoisosassa on neljä luonnonsuojelualuetta, joiden suojeluperusteena on erityisesti metsäkasvillisuus. Suojelualueiden yhteinen ala on 38,12 hehtaaria.

Puiston lintu- ja eläinkanta on runsaslajista, erityisesti metsälinnusto on runsas. Pesimisaikaan metsä täyttyy lintujen laulusta. Pesimälajeja ovat mm. palokärki, hippiäinen, närhi, tiaiset, rautiainen, lehtokerttu, sirittäjä ja pikkusieppo. Nisäkkäistä puistossa voi tavata mm. hirven, mäyrän, metsäjäniksen, rusakon, lumikon, supikoiran tai piisamin.

Lisätietoa: [www.hel.fi/keskuspuisto](http://www.hel.fi/keskuspuisto)

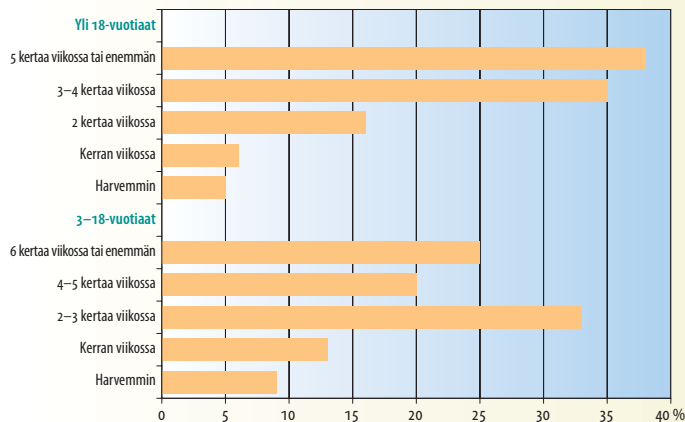
Suomen ladun ulkoilukeskukset Paloheinässä ja Töölönlahdella: [www.suomenlatu.fi/toolonlahti](http://www.suomenlatu.fi/toolonlahti)

📍 Vantaanjoki lähellä Ruutinkoskea Keskuspuiston pohjoisosassa.





## Helsingiläisten aikuisten ja lasten liikuntakerrat vuonna 2002



Liikuntakertayksikkönä on puoli tuntia liikuntaa, kuntoilua tai ulkoilua.

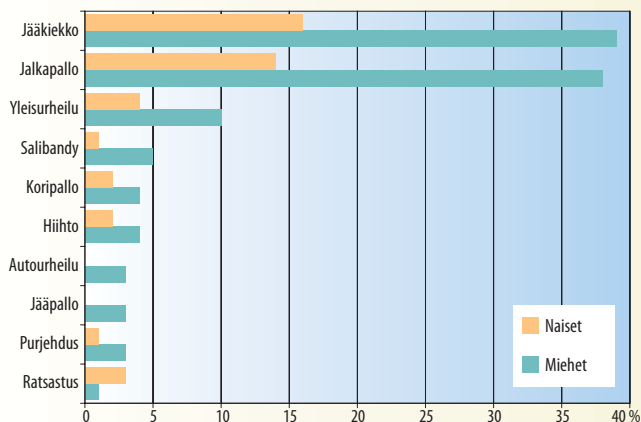
Lähde: Helsinki liikkuu 2001-2002 -tutkimus

HELSINGIN KAUPUNGIN KUVAPANKKI / PAUL WILLIAMS



HELSINGIN KAUPUNGIN KUVAPANKKI / PAUL WILLIAMS

## Helsingiläisten paikan päällä seuraamat urheilutapahtumat viimeisen vuoden aikana



Urheilutapahtumia oli seurannut 54 % yli 18-vuotiaista helsingiläisistä.

Lähde: Helsinki liikkuu 2001-2002 -tutkimus

kapallo ja uinti. Suurin osa aikuisista harrastaa liikuntaa omatoimisesti yksin, lasten liikuntaharrastus on enemmän sosiaalista. Yli puolet lapsista harrastaa liikuntaa erilaisissa ryhmissä, ja puolet harrastaa liikuntaa liikuntaseuroissa. Lapset ja nuoret käyttävät myös eniten rakennettuja liikuntapaikkoja.

On arvioitu, että helsinkiläisistä liikkuu riittävästi 58 prosenttia. Riittäväksi liikunnaksi lasketaan liikkuminen vähintään kolme kertaa viikossa liikkumisen ollessa ripeää ja reipasta, joka aiheuttaa jonkin verran hikoilua ja hengityksen kiihtymistä.

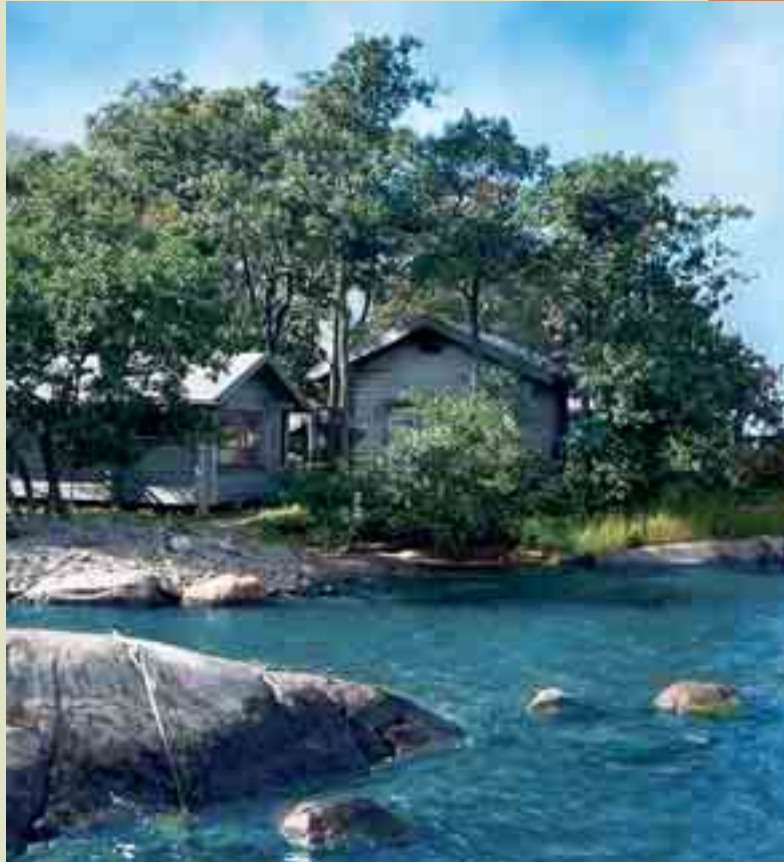
## Jääkiekko on helsinkiläisten seuratuin urheilulaji

Helsingiläisten seuratuin urheilulaji on jääkiekko jalkapallon ollessa hyvä kakkonen. Urheilukilpailujen seuraaminen on enemmän miesten kuin naisten harrastus, miehistä 77 prosenttia on seurannut urheilua paikan päällä viimeisen vuoden aikana, kun naisista vain 41 prosenttia on seurannut. Suomalaisista lähes puolet seuraa urheilukilpailuja paikan päällä, helsinkiläiset ovat hieman aktiivisempia penkkiurheilijoita.

## Linkit

- ★ Pääkaupunkiseudun ulkoilukartta reitteineen ja ulkoilualueineen: [kartta.hel.fi/ulkoilukartta](http://kartta.hel.fi/ulkoilukartta)
- ★ Erilaisia liikuntalajeja voi kokeilla helposti vuokraamalla välineitä esimerkiksi Suomen ladun Töölönlahden ja Paloheinän välinevuokraamoista: [www.suomenlatu.fi](http://www.suomenlatu.fi)
- ★ Helsingin kaupunki järjestää ympäri vuoden erilaisilla teemoilla monipuolisia luontoretkiä kaupungin ja lähialueiden luontoon. Lisätietoa luontoretkistä: [www.gardenia-helsinki.fi](http://www.gardenia-helsinki.fi) ja [www.hel.fi/ymk](http://www.hel.fi/ymk).

HELSINGIN SAUNASAARI OY



## Tilastoja saunoista ja kesämökeistä

Helsinkiläiset omistavat yhteensä 40 883 kesämökkiä (vuonna 2003). Helsinkiläisistä asutokunnista siis 14 prosenttia omistaa kesämökin. Koko Suomessa on kesämökejä 466 000 kappaletta, Helsingissäkin on päälle 400 kesämökkiä.

Koko Suomessa on arvioitu olevan yli kaksi miljoonaa saunaa. Vuonna 2003 asutokohtaisia saunoja oli 1,3 miljoonaa. Koko Suomen asutokannasta jopa puolessa on siis oma sauna. Helsingissä 20 prosentissa asunnoista on oma sauna (vuonna 2003). Kaupunkialueilla saunojen määrää laskee se, että kerrostaloissa omaa saunaa yleisempi on talokohtainen sauna.

Joitain mielenkiintoisia saunoja Helsingissä:

### Yrjönkadun uimahalli

Yrjönkatu 21, puh: (09) 310 87401.

Vuonna 1928 rakennettu Yrjönkadun uimahalli on Suomen vanhin julkinen uimahalli. Uimahalli on historiallisesti ja rakennustaiteellisesti arvokas, tyyliltään se edustaa tyypillistä klassismia. Naisilla ja miehillä on erikseen vuorot uintiin, uida voi uima-asussa tai ilman.

Lisätietoa:

[www.hel.fi/liv/lajit/yrjonkadunuimahalli.html](http://www.hel.fi/liv/lajit/yrjonkadunuimahalli.html)

♦ *Saunasaari tarjoaa tunnelmallista saunomista aivan kaupungin keskustan vieressä.*

### Uimastadionin sauna

Hamarskjöldintie 5, puh. (09) 310 87854, Auki 9.5.–11.9. ark. 6.30–20, la–su 9–20.

Töölönlahden pohjoispuolen perinteikkäiden liikuntapaikkojen joukossa, Olympiastadionin kupeessa on vuonna 1947 rakennettu Uimastadion, jossa monipuolisten uinti- ja liikuntamahdollisuuksien lisäksi voi saunaa.

Helsingin edustalla oleva idyllinen **Saunasaari** on omistettu saunomiselle. Saarelta löytyy neljä erilaista puulämmitteistä saunaa ja mm. puulämmitteisiä kuumavesialtaita. Paikana saunasaari on unohtumaton, voit saunaa rauhallisessa saareissa aivan kaupungin keskustan vieressä. Saarelle pääsee kaupungin keskustasta Kauppatorilta noin 20 minuutissa. Saunasaari on lähinnä ryhmille ja yritysten edustustilaisuuksiin tarkoitettu saari, kesäisin Saunasaarella järjestetään myös yleisöretkiä. Lisätietoa: [www.saunasaari.fi](http://www.saunasaari.fi)

Lisää saunoja löytyy matkailutoiston sivuilta

[www.hel.fi/tourism](http://www.hel.fi/tourism).

Suomen saunaseura: [www.sauna.fi](http://www.sauna.fi)

# Liikunta

Liikunta on laaja käsite

Liikuntapaikkoja kaikille



## Liikunta on laaja käsite

Liikunta ja urheilu -termeillä voidaan tar-koittaa monia asioita. Suomessa liikun-ta käsitetään laaja-alaiseksi kunnalliseksi peruspalveluksi. Liikunnasta on laajasti ja monipuolisesti hyötyä sekä yksilölle itsel-leen että myös yhteiskunnalle. Eryteisesti kansanterveyden kannalta liikunnan har-rastaminen on merkittävää. Säännöllinen liikunta parantaa työkykyä ja työssä jaksamista sekä ehkäisee sairauksia.

Myönteisten fyysisten vaikutuksien li-säksi liikunnan sosiaaliset vaikutukset ovat huomattavia. Liikunta tarjoaa mahdollisuu-den yhdessäoloon, uusiin kokemuksiin, itsensä kehittämiseen, mielekkääseen ajan-käyttöön ja yhteisölliseen vaikuttamiseen. Erytisen tärkeää tällaiset sosiaalisen hyvin-voinnin vaikutukset liikunnan kautta ovat lapsille ja nuorille.

Suurin osa Helsingin liikuntapaikoista on kaupungin rakentamia. Urheiluseuro-ja tuetaan julkisesti, suurin osa tuesta an-netaan ilmaisilla tai edullisilla liikuntatiloil-la. Terveiden ja toimintakyvyn edistämi-nen on niin tärkeä asia, että sitä halutaan tukea yhteiskunnallisesti.

Helsingin organisoidusta liikuntatoi-minnasta suurimman osan tuottavat eri-laiset urheiluseurat ja -järjestöt. Niiden toi-minta perustuu pitkälti korvauksettomaan vapaaehtoistyöhön. Urheiluseuroja on Hel-singissä noin 800, niistä noin puolet toimii aktiivisesti ja saa vuosittain julkista tukea. Seuroissa harrastetaan noin sataa eri lajia. Jäsenmäärältään urheiluseurat eivät ole ko-vin isoja, vain 15 seurassa on yli tuhat ak-tiivijäsentä. Kokonaisuudessaan helsinki-läisissä urheiluseuroissa on kuitenkin jopa 100 000 jäsentä.

Helsinkiläisistä lapsista ja nuorista puo-let kuuluu johonkin urheiluseuraan. Seu-roilla onkin suuri merkitys etenkin lasten ja nuorten vapaa-ajan ja hyvinvoinnin edistä-misessä. Kaikista pääkaupunkiseutulaisis-ta kolmannes osallistuu urheilujärjestöjen

### Helsingin liikuntapaikat 2004

| Liikuntapaikka                                     | Määrä        |
|----------------------------------------------------|--------------|
| <b>Sisäliikuntapaikat</b>                          | <b>705</b>   |
| Liikuntasalit                                      | 336          |
| Kunto- ja voimailusalit                            | 158          |
| Tanssitilat                                        | 53           |
| Mailapelitilat                                     | 42           |
| Lajikohtaiset suorituspaiikat                      | 41           |
| Liikunta- ja palloiluhallit                        | 37           |
| Kamppailulajien salit                              | 23           |
| Jäähallit                                          | 10           |
| Keilahallit                                        | 5            |
| <b>Ulkokentät</b>                                  | <b>925</b>   |
| Pallokentät                                        | 427          |
| Jäärurheilualueet/luonnonjää                       | 215          |
| Tekojäät                                           | 3            |
| Kori- ja lentopallokentät                          | 185          |
| Tenniskentät                                       | 50           |
| Yleisurheilukentät                                 | 41           |
| Pesäpallokentät                                    | 4            |
| <b>Ulkoliikuntapaikat ja -alueet</b>               | <b>121</b>   |
| Ulkoilu- ja virkistysalueet                        | 58           |
| Golfkentät ja -radat                               | 23           |
| Suunnistusalueet                                   | 18           |
| Laskettelurinteet                                  | 9            |
| Moottoriurheilualueet                              | 4            |
| Hyppymäet                                          | 3            |
| Maastrahhtokeskukset                               | 2            |
| Veneurheilupaikat                                  | 2            |
| Urheiluilmailualueet                               | 2            |
| <b>Vesiliikuntapaikat</b>                          | <b>135</b>   |
| Uimahallit                                         | 14           |
| Muut sisäuimalat                                   | 20           |
| Maauiimalat                                        | 3            |
| Kylpylät                                           | 6            |
| Valvotut uimarannat                                | 26           |
| Muut uimapaikat                                    | 66           |
| <b>Ulkoulureitit</b>                               | <b>63</b>    |
| Kuntopolut ja -radat                               | 42           |
| Luontopolut                                        | 14           |
| Lajikohtaiset reitit                               | 7            |
| <b>Erikoisurheilualueet</b>                        | <b>333</b>   |
| Rullaluistelurampit                                | 18           |
| Hevosurheilupaikat                                 | 12           |
| Ampumaurheilualueet (ulkona)                       | 8            |
| Kiipeilykalliot                                    | 6            |
| Ratapyöräilyradat                                  | 1            |
| Koiraurheilualueet ja koirapuistot                 | 86           |
| Leikkipuistot                                      | 202          |
| Leikkipuistot, joilla kaupungin ohjattua toimintaa | 70           |
| <b>Muut tai tuntemattomat</b>                      | <b>280</b>   |
| <b>Kaikki yhteensä</b>                             | <b>2 562</b> |

Liikuntapaikalla tarkoitetaan Opetusministeriön hyväksymää yksittäistä liikuntapaikkaa.

Lähde: Suomalaisen liikunnan tietopankki, [www.sport.jyu.fi](http://www.sport.jyu.fi);  
Helsingin kaupungin liikuntavirasto, rakennusvirasto ja sosiaalivirasto;  
Tilastokeskuksen Kaupunki- ja seutuindikaattorit



## Hiihtäminen

Suomessa on liikuttu hiihtäen vuosituhansia. Talvisin se oli ainoa keino liikkua tiettömillä taipaleilla. Nykyisellään hiihto on monipuolinen talviliikuntamuoto, jota harrastetaan monilla erilaisilla tyyleillä. Hiihto rasittaa kaikkia kehon lihaksia, hiihtämiseen osallistuvat niin alaraajojen lihakset kuin koko ylävartalokin. Liikunnan saamisen lisäksi hiihtäminen on loistava mahdollisuus nauttia talvisesta luonnosta.

Hiihto onkin suomalaisten kolmanneksi suosituin liikuntalaji, ja suosio tuntuu vain kasvavan. Vuonna 2002 hiihdon harrastajia oli 732 000 eli noin 14 prosenttia kaikista suomalaisista harrastaa hiihtoa säännöllisesti. Helsingiläisistä hiihtoa ilmoitti harrastavansa 13 prosenttia, mutta etenkin pääkaupunkiseudulla lajin suosio kasvaa jatkuvasti ja talviviikonloppuina kaupungin ladut ovat kovassa käytössä.

Hiihtämisessä on monia eri tekniikoita ja tyylejä. Toiset haluavat hiihtää umpihangessa, toiset taas valmiilla laduilla. Suomessa tehdään joka talvi valmiita latuja lähes 30 000 kilometriä, ja Helsingissäkin on valmiita latuja noin 300 kilometriä. Latuja löytyy eri puolilta kaupunkia. Paloheinän liikuntakeskus Keskuspuistossa on varsinainen talviurheilukeskus, josta voi myös vuokrata välineitä. Monille hiihtoreiteille voi suksia aivan asuntoalueiden luota, Keskuspuiston hiihtoladuille pääsee jopa heti kaupungin keskustasta.

Lisätietoa ja välinevuokrausta: [www.suomenlatu.fi](http://www.suomenlatu.fi)

## Hiihtoa Helsingissä.

tai liikuntakerhojen toimintaan. Urheiluseuran toimintaan osallistuminen onkin suosituinta yhdistystoimintaa niin pääkaupunkiseudulla kuin muualla Suomessa.

## Liikuntapaikkoja kaikille

Suomen liikuntapaikkatiheys on maailman huippuluokkaa. Suomessa on liikuntapaikkoja yhteensä noin 29 000, joka tarjoittaa yhtä liikuntapaikkaa 180 asukasta kohti. Liikuntapaikoista 75 prosenttia on kuntien omistamia. Helsingissä oli vuonna 2004 2 562 liikuntapaikkaa eli yksi liikuntapaikka 218 asukasta kohti. Liikuntapaikat pyritään sijoittamaan asuinalueille lähelle ihmisiä. Vuonna 2003 kaupungin ylläpitämissä sisäliikuntatiloissa arvioitiin olleen kävijöitä lähes kolme miljoonaa henkilöä.

HELSINGIN KAUPUNGIN KUVAPANKKI / PAUL WILLIAMS

### Ulkoilureitistö Helsingissä

| Ulkoilureitti      | km, noin |
|--------------------|----------|
| Pääulkoilureitistö | 350      |
| Ulkoilutiet        | 170      |
| Kuntoradat         | 50       |
| Ladut              | 300      |
| Pyörätiet          | 750      |

Lähde: Helsingin kaupungin liikuntavirasto

### Linkit

- ★ Helsingin kaupungin liikuntavirasto: [www.hel.fi/liv](http://www.hel.fi/liv)
- ★ Opetusministeriö, liikunta-asiat: [www.minedu.fi/opm/liikunta](http://www.minedu.fi/opm/liikunta)
- ★ Suomalaisen liikunnan tietopankki: [www.sport.jyu.fi](http://www.sport.jyu.fi)

→ Talvella 2005 Helsingissä oli 13 yleistä talviuintipaikkaa.

## Ulkoilualueet

|                                              |           |
|----------------------------------------------|-----------|
| Ulkoilualueiden pinta-ala Helsingissä, ha    | 4 535     |
| Arvioidut käyntikerrat vuonna 2003, henkilöä | 1 039 000 |
| Helsingin kaupungin omistamat viheralueet    |           |
| muissa kunnissa, ha                          | 6 737     |
| Näistä ulkoilumetsiä, ha                     | 6 285     |
| Nuuskion järviylängöllä, ha                  | 3 500     |
| Arvioidut käyntikerrat vuonna 2003, henkilöä | 500 000   |

Lähde: Helsingin kaupungin liikuntavirasto

HELSINGIN KAUPUNGIN KUVAPANKKI / PAUL WILLIAMS



HELSINGIN KAUPUNGIN KUVAPANKKI / MARI HOHTARI

## Sauvakävely

Sauvakävelystä on nopeasti tullut suosittu liikuntalaji Suomessa. Harrastajia on jopa 760 000 eli noin 15 prosenttia suomalaisista harrastaa sauvakävelyä säännöllisesti. Sauvakävelyn suosio perustuu lajin yksinkertaisuuteen ja tehokkuuteen. Jokainen voi ryhtyä harrastamaan lajia pienellä investoinnilla ja harjoittelulla. Sauvat tehostavat kävelyä ja liikkuminen vaikuttaa niin ylä- kuin alaraajoihin. Sauvakävelyn hyviin puoliin kuuluu sekin, että sitä voi harrastaa missä vain.

Helsingin Keskuspuiston pohjoisosassa Paloheinässä sekä kaupungin keskustassa Töölönlahdella on urheiluvälinekeskus, josta voi vuokrata sauvoja sekä saada opastusta lajiin.

Lisätietoa: [www.suomenlatu.fi](http://www.suomenlatu.fi)

Helsingin ensimmäinen urheiluyhdistys, Turnföreningen, perustettiin vuonna 1875. Suomen vanhin yhtäjaksoisesti toiminut urheiluseura on helsinkiläinen Helsingin Ponnistus ry, joka on perustettu vuonna 1887.



# Matkailijat Helsingissä

Helsinki on Suomen suosituin matkailukaupunki

HELSINGIN KAUPUNGIN KUVAPANKKI

## Helsinki on Suomen suosituin matkailukaupunki

Helsingissä arvioidaan käyvän vuosittain noin 10 miljoonaa matkailijaa, mutta suurin osa heistä on päiväkävijöitä. Yöpymisvuorokausia on ollut 2000-luvulla vuosittain noin 2,5 miljoonaa, niistä noin 60 prosenttia on ulkomaalaisten vierailijoiden yöpymisiä. Helsinki on Suomen matkailun pääkohde, jopa yli kolmannes matkailijoista pitää Helsinkiä pääasiallisena matkakohteena Suomessa. Liikematkailijoista yli puolet suuntaa pääasiallisesti Helsinkiin.

Matkailijat arvostavat Etelä-Suomessa ja Helsingissä luontoa, turvallisuutta, puhtautta sekä ihmisten ystävällisyyttä. Suomeen tehdään paljon luonto- ja aktiivimatkailua, matkailijoista noin viidennes harrastaa lomallaan jotain aktiviteettia. Kesällä suosituimpia aktiviteetteja ovat kalastus, vaellus ja pyöräily. Myös uintia, kävelyä ja veneilyä matkaaajat harrastavat paljon. Talvella hiihdetään maastossa, ajellaan moottorikelkalla ja lasketellaan. Aktiivilomailu painottuu kuitenkin enemmän Pohjois-Suomeen ja Etelä-Suomessa kulttuuri- ja liikunnan osuus korostuu. Helsingin matkailuvaltteja ovat luonnon ja liikunnan lisäksi monipuolinen kulttuuri- ja tapahtumatarjonta sekä omaleimainen arkkitehtuuri ja muotoiluteollisuus. ■

### Yöpymiset Helsingin majoitusliikkeissä vuonna 2004

| Asuinmaa | Miljoonaa | Osuus koko Suomen yöpymisistä |
|----------|-----------|-------------------------------|
| Yhteensä | 2,5       | 15 %                          |
| Suomi    | 1,0       | 8 %                           |
| Ulkomaat | 1,5       | 35 %                          |

Yöpymiset matkat tarkoituksen mukaan: ammattiin liittyvä 53 %, vapaa-aika 45 %, muu tarkoitus 2 %.

Lähde: Helsingin kaupungin matkailu- ja kongressitoimisto

### Linkit

- ★ Helsingin kaupungin matkailusivuilta [www.hel.fi/tourism](http://www.hel.fi/tourism) löytyy runsaasti hyödyllistä tietoa Helsingistä, kuten tapahtumakalenteri, esitteitä, tietoa matkailukohteista ja palveluista sekä matkailutilastoja.
- ★ Ympäristönäkökulmia pyritään huomioimaan myös Helsingissä järjestettävissä suur tapahtumissa. Helsingin Yleisurheilun MM-kisoihin luotiin ekotehokkaan massatapahtuman käsikirja, jota tullaan hyödyntämään muissakin isoissa urheilukilpailuissa ja suur tapahtumissa. Lisätietoa: [www.dipoli.tkk.fi/ymparisto/ecomass](http://www.dipoli.tkk.fi/ymparisto/ecomass)
- ★ Matkailun edistämiskeskus: [www.mek.fi](http://www.mek.fi)

📍 Tall Ship Race Helsingissä.

### Joitain Helsingissä vuosittain järjestettäviä urheilutapahtumia

| Tapahtuma                         | Osallistujamäärä vuonna 2004                  | Ajankohta | Tapahtuman tyyppi      |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------|-----------|------------------------|
| Helsinki City Run                 | 2 631                                         | toukokuu  | puolimaraton           |
| Naisten Kymppi                    | noin 14 000                                   | toukokuu  | juoksu, hölkkä; naiset |
| Helsinki Cup                      | 816 joukkuetta 17 maasta; yleisöä noin 20 000 | heinäkuu  | jalkapallo; nuoret     |
| Helsinki City Marathon            | 6 830                                         | elokuu    | maraton                |
| Helsinki International Horse Show | 100 kilpailijaa; yleisöä noin 45 000          | lokakuu   | ratsastus              |



## Suomenlinna, UNESCO:n maailmanperintökohde

Helsingin edustalla, noin kilometri rannikolta oleva Suomenlinna on yksi maailman suurimmista merilinnoituksista. Suomenlinnaan kuuluu kahdeksan toisiinsa yhteydessä olevaa saarta, yhteiseltä pinta-alaltaan 80 hehtaaria.

Suomenlinnan historia kytkeytyy voimakkaasti Itämeren alueen historiaan ja historian jäljet ovat edelleen luettavissa alueesta. Linnoituksen rakentaminen aloitettiin Ruotsi-Suomi vallan aikana vuonna 1748. Vuonna 1808 Suomenlinna antautui venäläisille ja seuraavana vuonna Suomesta tuli Venäjän suurruhtinaskunta. Venäläisellä kaudella Suomenlinnasta tuli suuri varuskunta, kun Helsingistä tuli pääkaupunki. Suomen itsenäistyttyä suomalainen varuskunta tuli Suomenlinnaan vuonna 1918.

Isäntien vaihdoista ja sodista Suomenlinna on selvinnyt pienin vaurioin. Sotilaskäytön ansiosta linnoitus pysyi eheänä kokonaisuutena ja nykyään yli 250-vuotias linnoitus on yksi Suomen viidestä maailmanperintökohteesta, Unescon maailmanperintöluetteloon se liitettiin vuonna 1991.

Suomenlinna onkin yksi Suomen tärkeimmistä nähtävyyksikohteista, siellä vierailee lähes puoli miljoonaa mat-

kailijaa vuosittain. Helsinkiläisille se on tärkeä virkistysalue. Etenkin kesäviikonloppuisin Suomenlinnanlautat ovat täynnä helsinkiläisiä matkalla piknikille Suomenlinnan rantakallioille tai kävelylle linnoituksen kahdeksan kilometriä pitkille muureille.

Suomenlinnan historia on luonut saarille omaleimaisen kulttuurikasvilajiston, ja myös lintulajisto on monipuolinen. Loppukesällä voi ihailla meren yli saapuvia vaeltajaperhosia, jotka pysähtyvät usein saarille.

Tällä hetkellä Suomenlinnassa on elävä päälle 800 asu-kaan asuinalue, jossa on peruspalvelut kuten kauppa, posti, koulu ja kirkko. Suomenlinnaan liikennöidään ympäri vuoden kerran tai kaksi kertaa tunnissa kaupungin keskustasta Kauppatorilta. Suosittuna turistikohdeena saarella on runsaasti kahviloita ja ravintoloita sekä museoitu.

Lisätietoa: [www.suomenlinna.fi](http://www.suomenlinna.fi)

Ehrensverd seuran ohjatut kierrokset:

[www.suomenlinnatours.fi](http://www.suomenlinnatours.fi)

## Rastila Camping

Helsingissä voi majoittautua myös leirintäalueelle! Koko vuoden avoinna oleva Rastilan leirintäalue sijaitsee Rastilan metroaseman vieressä Itä-Helsingissä. Leirintäalueelta pääsee 17 minuutissa metrolla keskustaan. Rastilan leirintäalueella on 165 matkailuvaunupaikkaa ja yli 100 telttapaikkaa sekä muutamia vuokrattavia mökkejä. Majoituspalveluiden lisäksi leirintäalueelta löytyy ravintola, sauna, ja, uimaranta ja talviuintipaikka. Erilaisia urheiluvälineitä, kuten polkupyöriä ja kajakkeja voi vuokrata. Rastila onkin Suomen suosituin leirintäalue!

### Yhteystiedot

Rastila Camping

Karavaanikatu 4, 00980 Helsinki

puh: (09) 321 6551

faksi: (09) 344 1578

e-mail: [rastilacamping@hel.fi](mailto:rastilacamping@hel.fi)

Vastaanoton aukioloajat:

3.6.–27.8.2005 avoinna ympäri vuorokauden

Muina aikoina 8.00–22.00

Lisätietoa: [www.hel.fi/liv/rastila/rastila.html](http://www.hel.fi/liv/rastila/rastila.html)



- ❖ Linnanmäki on Helsingin ja samalla koko Suomen suosituin käyntikohde, vuonna 2004 sillä oli 1,3 miljoonaa kävijää.

### Kävijämäärät Helsingin tärkeimmissä käyntikohteissa vuonna 2004

| Käyntikohde                   | Kävijät   |
|-------------------------------|-----------|
| Linnanmäen huvipuisto         | 1 338 000 |
| Suomenlinna                   | 626 000   |
| Temppeliaukion kirkko         | 558 000   |
| Korkeasaaren eläintarha       | 547 000   |
| Uspenskin katedraali          | 478 000   |
| Ateneumin taidemuseo          | 312 000   |
| Helsingin tuomiokirkko        | 257 000   |
| Grand Casino Helsinki         | 255 000   |
| Helsingin juhlatiiviot        | 246 000   |
| Merimaailma Sea Life Helsinki | 234 000   |
| Nykytaiteen museo Kiasma      | 182 000   |
| Suomen kansallismuseo         | 115 000   |
| Designmuseo                   | 112 000   |
| Linnanmäen museo              | 109 000   |

Kohteet, joissa yli 100 000 kävijää

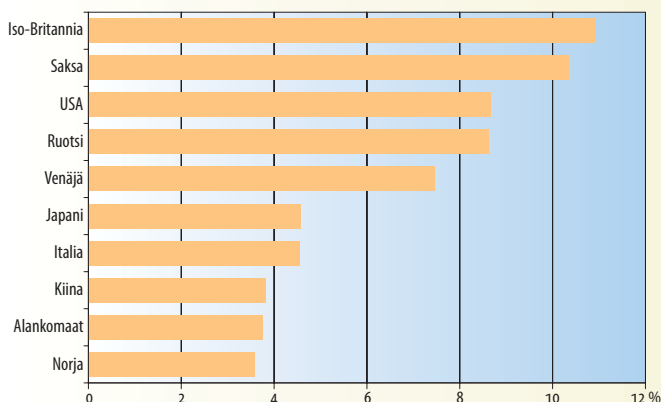
Lähde: Helsingin kaupungin matkailu- ja kongressitoimisto

- ❖ Helsingin kaupungin matkailuneuvonta auttoi vuonna 2004 380 000 asiakasta. Lisäksi kesäisin kaupungin kaduilla pareittain liikkuvat Helsinki Help-turistineuvojat palvelivat yli 70 000 matkailijaa.

HELSINGIN KAUPUNGIN KUVAPANKKI / MIKA LAPPALAINEN



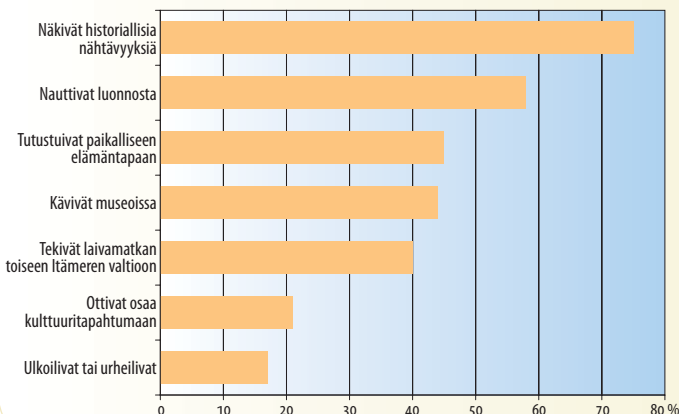
### Suurimmat Helsingissä yöpyneet ulkomaalaisryhmät asuinmaan mukaan vuonna 2004



Muiden maiden osuus 33,7 %. Kokonaisuudessaan ulkomaalaisten yöpymisiä 1 528 000 kappaletta.

Lähde: Helsingin kaupungin matkailu- ja kongressitoimisto

### Mitä matkailijat tekivät lomallaan Etelä-Suomessa



Lähde: Baltic Palette II (2002): Market analysis II



HELSINGIN KAUPUNGIN KUVAPANKKI / HANS PARK



SUOMEN URHEILULIITTO / MARK SHEARMAN

## Ensimmäiset yleisurheilun MM-kisat Helsingissä

Yleisurheilu oli olympiakisojen ohjelman merkittävä osa jo niiden syntyvaiheessa Ateenassa vuonna 1896. Euroopan mestaruuksista kilpailtiin ensimmäisen kerran vuonna 1934, ja myös muut maanosat alkoivat järjestää omia arvokilpailujaan. Maailmanmestaruuskisoja piti kuitenkin odottaa kauan, täydellä lajiohjelmalla ne pidettiin ensimmäisen kerran vasta vuonna 1983 Helsingissä.

Ensimmäisiin MM-kisoihin otti osaa 1 572 urheilijaa. Maita oli edustettuna 153, joista 14 sai edustajiaan voittajiksi ja kaikkiaan 27 mitalisteiksi palkintokorokkeelle.

Kisojen kuninkaaksi nousi Yhdysvaltain nuori Carl Lewis, joka voitti 100 metriä ja pituushypyn sekä ankkuroi maansa pikaviestikvartetin ylivoimaiseksi mestariksi uudella ME-ajalla 37.86. Olympiastadionin kisaviikon tähtiä olivat myös Tshekoslovakian 400 ja 800 metrin voittaja Jarmila Kratochvilova ja Yhdysvaltain Mary Decker, jonka vahva kiri vei hänet kultaan sekä 1 500 että 3 000 metrillä.

📌 *Steve Cram voittamassa 1 500 metrin juoksua Helsingin yleisurheilun maailmanmestaruuskisoissa vuonna 1983.*

DDR:n naiset olivat omaa luokkaansa ja veivät kahdeksan kultaa, siinä joukossa 18-vuotias pituushyppääjä Heike Daute. Läntisen Saksan puolelta tuli 800 metrin yllätysvoittaja Willi Wülbeck, jonka aika 1.43.65 on hänen maansa kuten myös Olympiastadionin ennätys vielä 20 vuotta myöhemmin. Kisojen yllättäjä oli 19-vuotias Sergei Bubka seiväshypyn kullallaan.

Maratonjuoksussa kestävimpiä olivat Australian Rob de Castella ajalla 2.10.03 – yhä edelleen nopein koskaan juostu tulos Suomen maaperällä – ja naisten urauurtavassa MM-kilpailussa Norjan Grete Waitz.

Suomi isäntämaana sai hopeaa 110 metrin aidoista, jonka toi Arto Bryggare sekä pronssia Martti Vainion 5 000 metriltä. Suurin voitto Suomelle oli Tiina Lillakin maailmanmestaruus keihäänheitossa lukemilla 70.82.

## Helsinki Cup

Helsingissä järjestetään vuosittain heinäkuussa nuorten kansainvälinen jalkapallotapahtuma Helsinki Cup. Tapahtuma antaa mahdollisuuden suomalaisille nuorille pelata ulkomaisia joukkueita vastaan ja samalla tutustua muihin nuoriin. Helsinki Cup noudattaa Kaikki pelaa -periaatetta, jossa kaikille pelaajille annetaan tasavertainen mahdollisuus pelata.

Ensimmäiseen Helsinki Cup -turnaukseen vuonna 1976 osallistui 211 joukkuetta viidestä eri maasta. Kolmenkym-

menen vuoden aikana tapahtuma on kasvanut, vuonna 2004 joukkueita oli jo 816 kappaletta 17 eri maasta. Kautta aikojen turnaukseen on osallistunut joukkueita 52 eri maasta. Turnaus on vuosien varrella tehnyt työtä lasten puolesta ja rasismia vastaan, ja saanut laajasti tunnustusta tästä työstään.

Lisätietoa: [www.helsinkicup.fi](http://www.helsinkicup.fi)

## 15. Olympialaiset Helsingissä vuonna 1952

Vuoden 1952 Olympialaiset ovat kiistatta tärkein Suomesa järjestetty urheilutapahtuma. Toisen maailmansodan jälkeen kisoilla oli suuri merkitys Suomelle kulttuurillisesti ja henkisesti.

Elämä oli vuoden 1952 Helsingissä niukkaa; sokeri ja kahvi olivat kortilla ja sotakorvauksia maksettiin edelleen Neuvostoliitolle. Helsingissä oli tuolloin 384 521 asukasta. Olympialaisten järjestelyt toivat ensimmäiset katuvalot kaupunkiin, ja sodan kärsimälle maalle uusia kulutushyödykkeitä kuten cola-juoman ja purukumin. Kisat kansainvälistivät maata huomattavasti; Suomi tuli tunnetuksi maailmalle ja monet suomalaiset taas näkivät ensimmäistä kertaa elämässään ulkomaalaisia.

Olympialaisia varten avattiin uusi lentokenttä, nykyinen Helsinki-Vantaan lentokenttä sekä uusi laivaterminaali, nykyiseltäkin nimeltään Olympiaterminaali. Helsingin oli määrä saada olympiakisat jo vuonna 1940, mutta toinen maailmansota muutti suunnitelmat. Jo vuoden 1940 olympialaisia varten oli rakennettu funkistyylinen Olympiastadion, joka edelleen on Helsingissä järjestettävien suurten ta-

pahtumien pääpaikka. Muita kisoja varten rakennettuja rakennuksia olivat mm. Uimastadion, Velodromi, Soutustadion ja Tennispalatsi.

Maailmanpoliittisesti Helsingin olympialaiset ajoittuivat epävarmaan aikaan; Kylmä sota oli kylmimmillään ja Korean sotaa käytiin parhaillaan. Kuitenkin Helsingin olympialaisiin osallistui enemmän kansakuntia kuin mihinkään aikaisempiin kisoihin, 70 maata. Neuvostoliitto osallistui olympiakisoihin ensimmäistä kertaa, ja Saksa ja Japani osallistuivat jälleen sodan jälkeen kisoihin. Osallistuneista maista 27 sai edustajiaan voittajiksi ja 43 maata sai urheilijansa mitaleille. Kisoihin tuli noin 70 000 kisaturistia.

Kilpailijoista on suomalaisten mieliin jäänyt etenkin Emil Zátopek (1922–2000), yksi 1900-luvun suurista juoksijoista. Emil Zátopekista tuli olympialaisten legenda kun hän voitti 5 000 ja 10 000 juoksut sekä maratonin Helsingissä.

Lisätietoa Helsingin olympialaisista:

[www.urheilumuseo.org/kisat1952/index52.htm](http://www.urheilumuseo.org/kisat1952/index52.htm)

📌 *Katsojia kerääntyy Olympiastadionille Helsingin olympialaisissa vuonna 1952.*



# Helsingin erityispiirteitä ja keskeisiä tunnuslukuja



Pieni, mutta kilpailukykyinen suurkaupunki

Nuoret ja korkeakoulutetut asuvat Helsingissä

Joukkoliikenne kuljettaa kaupunkilaisia

## Helsingin, Helsingin seudun ja koko Suomen talouden tunnuslukuja 2004

|                                                                           | Helsinki | Helsingin seutu | Suomi     |
|---------------------------------------------------------------------------|----------|-----------------|-----------|
| Tulot keskimäärin tulonsaajaa kohti (valtionveronalaiset, 2003), €        | 26 321   | 27 454          | 20 874    |
| Bruttokansantuotteen osuus 2002, %                                        | ..       | 33.6            | 100       |
| Alueen bkt/asukas, kun EU25 ka=100 (1998–2002, ostovoimakorjattu)         | ..       | 162             | 111       |
| Työllisyysaste, 2004 (15–64-v työlliset / 15–64-v väestö)                 | 73       | 73              | 67        |
| Työttömyysaste, 2004, %                                                   | 7.2      | 6.6             | 8.8       |
| Miesten työvoimaosuus, %                                                  | 73       | 74              | 69        |
| Naisten työvoimaosuus, %                                                  | 70       | 70              | 63        |
| Toimipaikat 2003                                                          | 35 600   | 66 500          | 255 800   |
| Työpaikat 2003, yhteensä                                                  | 371 000  | 658 300         | 2 263 100 |
| Työpaikkojen alueellinen osuus, %                                         | 16       | 29              | 100       |
| Työpaikkaomavaraisuus, %                                                  | 135      | 107             | 100       |
| Näistä:                                                                   |          |                 |           |
| Alkutuotanto (TOL A-B), %                                                 | 0.1      | 0.4             | 4.2       |
| Jalostus (TOL C-F), %                                                     | 13.3     | 17.3            | 25.2      |
| Palvelut (TOL G-Q), %                                                     | 85.6     | 81.3            | 68.7      |
| kauppa, liikenne, muut liiketoiminnot (TOL G-K), %                        | 50.3     | 49.9            | 36.3      |
| yhteiskunnalliset palvelut (TOL L-Q), %                                   | 35.3     | 31.4            | 32.4      |
| Työpaikat informaatiosektorilla (tavara-, palvelu ja sisällöntuotanto), % | 17.8     | 15.7            | 9.1       |

Lähde: Helsingin kaupungin tietokeskus, Tilastokeskus

## Pieni, mutta kilpailukykyinen suurkaupunki

Suomessa Helsingin seutu muodostaa maan ainoan suurkaupunkialueen. Sen osuus maan väestöstä on lähes neljäsnes, bruttokansantuotteesta yli kolmannes ja työpaikoista lähes kolmannes.

Euroopan mittakaavassa Helsinki on väestömäärältään pieni, mutta vauras ja kilpailukykyinen alue. Vuonna 2004 Euroopan Competitiveness Index listasi Helsingin ympäristöineen Euroopan parhaaksi kilpailukyvyssä ja luovuudessa. Tämä selittyy pitkälti tutkimukseen panostamisella, yritysten tutkimustoiminnasta Suomessa yli 40 prosenttia tehdään pääkaupunkiseudulla, ja pääkaupunkiseutu onkin yksi kymmenestä eniten tutkimukseen panostavasta alueesta Euroopassa.

➡ *Pyöräily on liikkumismuotona suosittu, mutta lähinnä vain kesäkautena huhtikuusta lokakuuhun. Helsingissä on myös kaupunkipyöriä, joita jokainen voi vapaasti lainata käyttöönsä.*



HELSINGIN KAUPUNGIN KUVAPANKKI / MIKA LAPPALAINEN



HELSINGIN KAUPUNGIN KUVAPANKKI / BOY HULDEN

### Merkkitapahtumia Helsingin historiassa

- 1550 Helsinki perustetaan Vantaanjoen suulle
- 1640 Kaupungin keskus siirtyy nykyiselle paikalleen Helsinginniemielle
- 1748 Suomenlinnan rakentaminen alkaa
- 1812 Helsingistä tulee pääkaupunki
- 1828 Yliopisto siirtyy Turusta Helsinkiin
- 1837 Säännöllinen höyrylaivaliikenne alkaa Helsingin ja Pietarin välillä
- 1855 Englantilais-ranskalainen laivasto pommittaa Suomenlinnaa
- 1862 Rautatieliikenne Helsingistä Hämeenlinnaan alkaa
- 1881 Helsingin ensimmäinen julkinen kirjasto perustetaan
- 1902 Kansallisteatteri valmistuu
- 1907 Helsingin väkiluku ylittää 100 000
- 1908 Kansallismuseo, Helsingin työväentalo ja Kallion kirkko valmistuvat
- 1924 Lentoliikenne Tallinaan ja Tukholmaan alkaa
- 1931 Eduskuntatalo valmistuu
- 1940 Olympiastadion otetaan käyttöön
- 1952 Helsingin olympialaiset
- 1966 Helsingin väkiluku ylittää 500 000
- 1969 Tempeliaukion kirkko valmistuu
- 1975 Etyj:n konferenssi Helsingissä
- 1982 Ensimmäinen metrolinja avautuu
- 1983 Ensimmäiset yleisurheilun maailmanmestaruuskisat Helsingissä
- 2000 Helsinki yksi Euroopan kulttuuripääkaupungeista
- 2005 Kymmenennet yleisurheilun maailmanmestaruuskisat Helsingissä

Lähde: K.linge, Matti & Kolbe, Laura (1999): Helsinki, Itämeren tytär. Lyhyt historia, Otava; Helsingin kaupungin tietokeskus

Monet helsinkiläiset työskentelevät yksityisten palveluelinkeinojen piirissä, niiden yhteenlaskettu osuus on noin puolet kaikista Helsingin työpaikoista. Helsinki on monien pitkälle erikoistuneiden, lähinnä informaatiosektoriin lukeutuvien alojen keskittymä. Helsingillä on myös vahva rooli logistisena keskuksena sekä maan hallinnollisena keskuksena, jolle on tunnusomaista vahvan korkeakoulusektorin lisäksi vilkas kulttuuri- ja vapaa-ajan toimintojen tarjonta.

Vuosina 1995–2002 Helsingin seutu oli Euroopan nopeimmin kasvaneita alueita, tuotannon arvonlisäys asukasta kohti on Helsingin seudulla kaksi kertaa niin suuri kuin Euroopan kansantalouksissa keskimäärin. Helsingin tuotannon kasvuvauhti oli tällä ajalla vuosittain keskimäärin 6,5 prosenttia. Tulevaisuudessa kasvuvauhdin ennakoitaan hidastuvan, kuten useimmilla muillakin suurkaupunkialueilla. Tästä huolimatta Helsingin arvioidaan pysyvän Euroopan nopeimmin kasvavien metropoli-alueiden joukossa myös lähivuosina.

### Nuoret ja korkeakoulutetut asuvat Helsingissä

Helsingin väkiluvun kasvu on yksi Euroopan kaupunkien nopeimpia. Helsingin asu-



## Helsingin, Helsingin seudun ja koko Suomen väestön tunnuslukuja 2005

| Väestö 1.1.2005                                              | Helsinki | Helsingin seutu | Suomi     |
|--------------------------------------------------------------|----------|-----------------|-----------|
| Väestö                                                       | 559 046  | 1 224 257       | 5 236 611 |
| Väestöennuste 2010                                           | 572 648  | 1 301 228       | 5 309 656 |
| Väestönoisuus, %                                             | 11       | 23              | 100       |
| Asukastiheys (asukkaita / maa-km <sup>2</sup> )              | 2993     | 396             | 17        |
| Elinajanodote (Helsinki 1996–2000; Suomi 2004), vuotta       | 76.8     | ..              | 78.2      |
| Miehiä, %                                                    | 46.6     | 47.9            | 48.9      |
| Naisia, %                                                    | 53.4     | 52.1            | 51.1      |
| Työikäisten osuus väestöstä (15–64-vuotiaat), %              | 72       | 70              | 67        |
| Suomenkielisiä, %                                            | 86.7     | 88.0            | 91.9      |
| Ruotsinkielisiä, %                                           | 6.2      | 6.5             | 5.5       |
| Vieraskielisiä, %                                            | 7.1      | 5.5             | 2.5       |
| Ulkomaan kansalaisia, %                                      | 5.2      | 4.1             | 2.1       |
| Perheitä asutokunnista, 2004,                                | 48       | 57              | 60        |
| Perheistä lapsiperheitä (alle 18-vuotiaita lapsia), %        | 40       | 45              | 42        |
| Yhden henkilön asutokuntia, %                                | 49       | 41              | 39        |
| Yksinasuvien osuus väestöstä, %                              | 25       | 19              | 18        |
| Hedelmällisyysluku (syntyneet / 1 000 15–44-vuotiaat naiset) | 47,4     | 57,3            | 58,1      |
| Demografinen huoltosuhte 2004 (<15+>64/15–64-vuotiaat)       | 0.394    | 0.473           | 0.499     |

Lähde: Helsingin kaupungin tietokeskus, Tilastokeskus

kasluku kasvaa sekä muuttoliikkeen että syntyvyyden ansiosta. Väestöltään Helsinki on pieni ja nuorekas kaupunki, jossa työikäisiä on runsaasti lapsiin ja vanhuksiin verrattuna. Väestön suurin ikäryhmä viisivuotisarhmittain tarkasteltuna on 25–29 -vuotiaat (9,5 %). Helsingillä onkin yksi Euroopan kaupunkien pienimmistä demografisista huoltosuhteista.

Helsingin seudun kilpailukyvyyn ja elinkeinorakenteen kannalta keskeistä on myös väestön korkea koulutustaso. Kolmannes väestöstä on suorittanut korkea-asteen koulutuksen, ja Euroopan kaupungeista Helsingillä onkin yksi korkeimmin koulutettu väestö. Korkeakoulutetuista yli puolet on naisia (56 %).

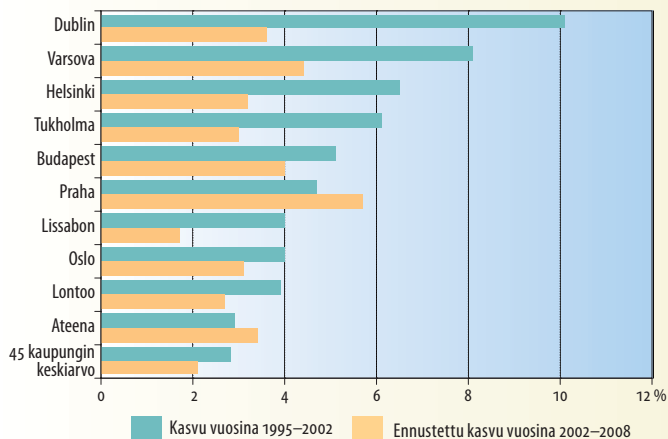
## Joukkoliikenne kuljettaa kaupunkilaisia

Helsingissä tehdään 206 miljoonaa matkaa joukkoliikenteellä vuosittain. Yhtä asu-

kasta kohden matkoja tulee 367 vuosittain. Helsingin joukkoliikennettä käyttävätkin lähes kaikki kaupunkilaiset ja kaupungissa kävijät.

Aamuruuhkassa keskustaan matkustavista yli 70 prosenttia käyttää joukkoliikennettä. Kai-

## Tuotannon arvonlisäyksen kasvu ja ennustettu kasvu muutamassa Euroopan pääkaupungissa (% vuodessa)



Lähde: The Regional Economy of Helsinki from a European Perspective, City of Helsinki Urban Facts, Statistics 2004:17

## Helsingin kansainvälinen matkustajaliikenne

Matkustajat vuonna 2004

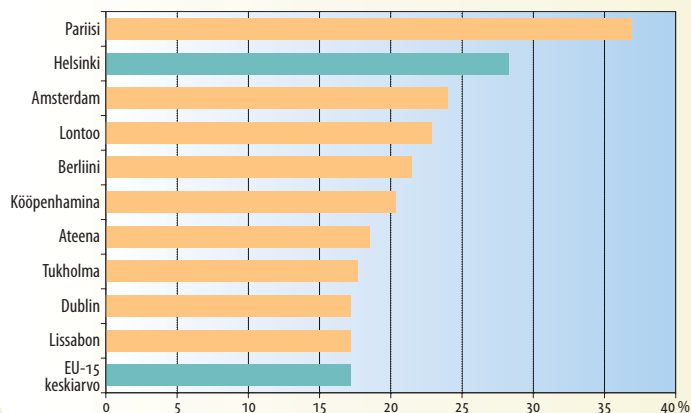
Miljoonaa

|                                   |      |                                                     |
|-----------------------------------|------|-----------------------------------------------------|
| Helsinki-Vantaa lentoasema        | 10,7 | josta kansainvälisiä 73 %                           |
| Helsingin satama                  | 8,7  | liikenteestä 98 % tapahtui Ruotsin tai Viron kanssa |
| Helsingin päärautatieasema (2003) | 42,5 | josta lähiliikenne 85 %                             |

Lähde: Helsingin kaupungin tietokeskus

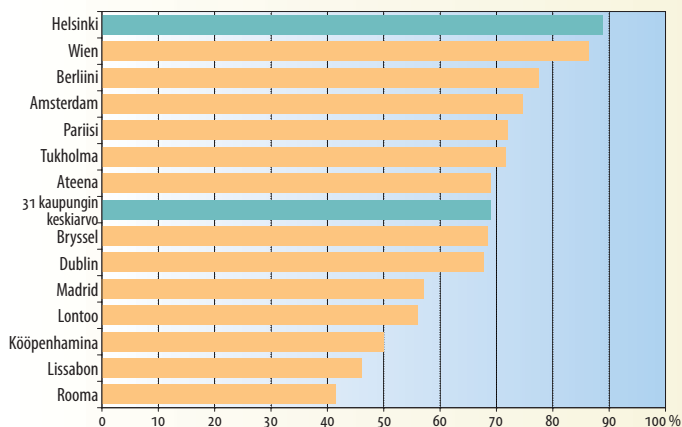
## Korkeakoulutettujen määrä Euroopan pääkaupunkien väestöstä vuonna 2001

(5-6 ISCED tason vaatimukset)



Lähde: Urban Audit, www.urbanaudit.org

## Osuus Euroopan pääkaupunkien asukkaista, jotka ovat tyytyväisiä oman kaupunkinsa julkiseen liikenteeseen

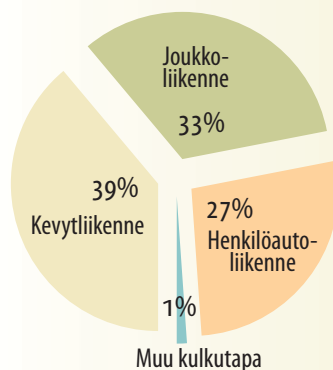


Lähde: Urban Audit perception survey, 2004, www.urbanaudit.org/UAPS%20leaflet.pdf

kista kantakaupungin moottoriajoneuvomatkoi-  
sta 60 prosenttia tehdään joukko-  
liikenteellä. Yli puolet joukkoliikentees-  
tä (54 %) tehdään raiteilla eli lähijunalla,  
metrolla tai raitiovaunulla. Ympäristön ja  
ilmanlaadun näkökulmasta tämä onkin  
erittäin hyvä asia. Raideliikenteen käyttä-  
män sähköenergian tuotannon päästöjen  
on arvioitu olevan enimmillään pari pro-  
senttia pääkaupunkiseudun liikenteen ko-  
konaispäästöistä.

Maaliikenteen lisäksi vesiliikenne on  
merkittävä kaupunkilaisten liikkumismuo-  
to. Helsingissä on kesäaikana 15 vakituista  
päivittäin ajettavaa vesireittiä. Suomenlin-  
naan liikennöidään ympäri vuoden. Kan-  
sainvälinen laivaliikenne on vilkasta, Helsin-  
gistä on hyvät laivayhteydet Itämeren ran-  
nan naapurivaltioiden kaupunkeihin, Tuk-  
holmaan ja Tallinnaan on päivittäin usei-

## Helsingissä tehtävät matkat kulkutavoittain vuonna 2000



Lähde: Liikenne Helsingissä, Tilastoja 2003:3, Helsingin kau-  
pungin tietokeskus



HELSINGIN KAUPUNGIN KUVAPANKKI / PAUL WILLIAMS

#### Vuosaaren metroasema.

ta lähtöjä. Kesäisin säännöllisiä lähtöjä on myös Pietariin, Rostockiin ja Visbyyn.

Tieliikenne on turvallista: Helsingissä tapahtui kolmanneksi vähiten vakavia henkilöonnettomuuksia tai kuolemia liikenteessä vertailtaessa 170 eurooppalaista kaupunkia vuonna 2001. ■

#### Linkit

- ★ Helsingin kaupunki: [www.hel.fi](http://www.hel.fi)
- ★ Helsingin kaupungin tietokeskus tuottaa ja välittää tietoa kaupungista: [www.hel.fi/tietokeskus](http://www.hel.fi/tietokeskus)  
Tietokeskuksen verkkojulkaisut: [www.hel.fi/tietokeskus/julkaisut](http://www.hel.fi/tietokeskus/julkaisut)
- ★ Tilastotietoja koko Suomesta: [www.tilastokeskus.fi](http://www.tilastokeskus.fi)
- ★ Pääkaupunkiseudun opaskartta: [kartta.hel.fi](http://kartta.hel.fi)
- ★ Reittiopas kertoo julkisen liikenteen reitit ja aikataulut: [www.reittiopas.fi](http://www.reittiopas.fi)

## Lähteet

- Helsingin kaupungin ympäristökeskus, [www.hel.fi/ymk](http://www.hel.fi/ymk).
- Helsingin kaupungin rakennusvirasto, [www.hkr.hel.fi](http://www.hkr.hel.fi).
- Helsingin kaupungin liikuntavirasto, [www.hel.fi/liv](http://www.hel.fi/liv).
- Helsingin kaupungin matkailu- ja kongressitoimisto, [www.hel.fi/tourism](http://www.hel.fi/tourism).
- Helsingin kaupungin tietokeskus, [www.hel.fi/tietokeskus](http://www.hel.fi/tietokeskus).
- Eurobarometer 213. Citizens of the European Union and sport (2004). European Commission.
- Ilmatieteenlaitos, [www.ilmatieteenlaitos.fi](http://www.ilmatieteenlaitos.fi).
- Helsingin kaupunkisuunnitteluvirasto, [www.hel.fi/ksv](http://www.hel.fi/ksv).
- Helsinki Liikkuu 2001–2002 (2002). Julkaisematon moniste, Helsingin kaupungin liikuntavirasto, [www.hel.fi/liv](http://www.hel.fi/liv).
- Pääkaupunkiseudun yhteistyövaltuuskunta YTV, [www.ytv.fi](http://www.ytv.fi).
- How Europeans spend their time (2004). Office for Official Publications of the European Communities, Luxembourg.
- Alueiden elinvoima syntyy innovaatioista (2002), Tekes. [www.tekes.fi](http://www.tekes.fi).
- Yhdessä huipulle. Helsingin seudun innovaatiostrategia (2005). Culminatium. [www.culminatium.fi](http://www.culminatium.fi).
- Klinge, Matti & Kolbe, Laura (1999). Helsinki, Itämeren tytär. Lyhyt historia, Otava.
- Lankinen, Markku & Sairinen, Rauno (2000). Helsingkiläisten ympäristöasenteet vuonna 2000. Tietokeskuksen tutkimuksia 6, Helsingin kaupunki.
- Market analysis II (2002). Baltic Palette II, [www.balticpalette.com](http://www.balticpalette.com).
- Suomalaisen liikunnan tietopankki, [www.sport.jyu.fi](http://www.sport.jyu.fi).
- Nieminen, Matti & Haapanen, Eero (2000). Retkiopas Helsingin luontoon. Helsingin kaupungin ympäristökeskus.
- Pakkala, Timo, Tiainen, Juha & Pitkänen, Mikko (1998). Helsingin lintuAtlas. Helsingin kaupungin ympäristökeskuksen julkaisuja 1/1998.
- Rajahaastattelututkimukset (1998–2002). Matkailun edistämiskeskus, [www.mek.fi](http://www.mek.fi).
- Tilastokeskus, [www.tilastokeskus.fi](http://www.tilastokeskus.fi).
- Urban Audit (eurooppalaisten kaupunkien tilastollinen tietokanta), [www.urbanaudit.org](http://www.urbanaudit.org).



MIKA LAUNIS





HELSINGIN KAUPUNGIN KUVAPANKKI / ANTERO AALTONEN

# Luonto ja liikunta Helsingissä



Helsingin kaupunki  
**Tietokeskus**

Tämä julkaisu löytyy suomen- ja englanninkielisenä  
osoitteesta [www.hel.fi/tietokeskus](http://www.hel.fi/tietokeskus)