

# LÄHILIIKUNTA-PAIKAN SUUNNITTELUOHJE

Perheliikunta ja ulkokuntoilu

Helsingin kaupunki 26.4.2023

# Sisällys

## OSA 1 Suunnittelun valmistavat vaiheet

Paikan valinta	4
Kohderyhmän määrittäminen	5
Esteettömyyden tason määrittäminen	6
Lähiliikuntapaikkatyypin määrittäminen	7

## OSA 2 Lähiliikuntapaikkatyypit suunnittelun lähtökohtana

Lähiliikuntapaikkatyypit	9
Perheliikuntapaikka	10
Ulkokuntosali	11
Keskikokoinen tai suuri ulkokuntoilupaikka	12
Pieni ulkokuntoilupaikka kaupunkiympäristössä	13
Pieni ulkokuntoilupaikka metsäympäristössä	14

## OSA 3 Liikunnallisten toimintojen määrittely

Perheliikunta	16
Aktiivikuntoilu	20
Kevyt kuntoilu	21

## OSA 4 Värien valinta

Helsinki-ilme	23
Perheliikunnan värit	24
Aktiivikuntoilun värit	25
Kevyen kuntoilun värit	26

## OSA 5 Päällysteiden suunnittelu

Toiminta-alueiden päällysteet	28
Urheilupäällysteiden kunnossapito ja kestävyys	30
Välineiden betonialustat	32
Päällysteiden kaltevuudet	33
Tasaus	34

## OSA 6 Toimintojen sijoittelu & varusteiden ja kalusteiden valinta

Toimintojen ja kalusteiden sijoittelu	37
Kuntoiluvälineiden sijoittelu	38
Varusteet ja kalusteet	40
Kalusteet lähiliikuntapaikkatyypeittäin	41
Opastus	42
Valaistus	43

## OSA 7 Muut suunnitteluperiaatteet

Perustaminen	45
Kasvillisuus	46
Kustannukset	47
Ympäristönäkökulmat	48

Lähteet	49
---------	----

Helsingissä lähiliikuntapaikalla tarkoitetaan ulkotiloissa olevia kunnallisia, kaikille käyttäjille avoimia laajoja lähiliikunta-alueita ja ulkokuntoilupaikkoja.

Tässä ohjeessa käsitellään eri ikäisten liikkumiseen soveltuvan, liikunnallisia perustoimintoja sisältävän **perheliikuntapaikan** ja kolmen palvelutasoltaan erilaisen **ulkokuntoilupaikan** suunnittelua.

Ohjetta täydentävät erilliset kohteista laaditut mallipiirustukset ja kustannusarviot. Ohjeen pohjana toimii Helsingin lähiliikuntapaikkaohjelma 2022–2032.

# OSA 1

## Suunnittelun valmistelevat vaiheet

# PAIKAN VALINTA

Uudet lähiliikuntapaikat sijoitetaan lähiliikuntapaikkaverkoston aukkopaikkoihin.

- Verkoston aukkopaidat on tunnistettu Helsingin lähiliikuntapaikkaohjelmassa 2022-2032.
- Lähiliikuntapaikkojen sekä pienten, keskisuurten ja suurten ulkokuntoilupaiikkojen tavoite-etäisyys kotoa on noin 700 m.
- Ulkokuntosalien tavoite-etäisyys on noin 3 km.

Paikan valinnassa huomioidaan seuraavat tekijät.

- Toiminnallisten tavoitteiden vaatimukset ja tilantarve
- Lähistöllä sijaitsevat muut liikuntaolosuhteet: sijoittamalla lähiliikuntapaikka esimerkiksi ulkoilureitin varteen tai liikuntapuiston yhteyteen voidaan rakentaa monipuolisesti käyttäjiä palveleva kokonaisuus.
- Kohderyhmän näkökulmasta toimiva sijainti.
  - Lähiliikuntapaikka sijoitetaan niin, etteivät hiihtoladut estä paikan käyttöä talvella.
  - Saavutettavuuden osalta tarkastellaan mm. julkiset yhteydet, pysäköintimahdollisuudet ja esteettömyys.

Paikan olosuhteissa suositaan seuraavia ominaisuuksia.

- Suhteellisen tasainen maasto
- Tuulensuoja
- Valo-olosuhteet: varjoa ja valoa
- Edulliset perustamisolosuhteet
- Suojassa melulta

Lähiliikunnalle valitaan ympäristöltään soveltuva paikka. Puiden kaatamista lähiliikuntapaikan rakentamisen vuoksi vältetään.

# KOHDERYHMÄN MÄÄRITTÄMINEN

Lähiliikuntapaikan kohderyhmä / kohderyhmät määritetään ennen varsinaisen suunnittelun aloittamista.

Erlaisia kohderyhmiä ovat esimerkiksi lapset, nuoret, perheet, aktiivikuntoilijat, aloittelevat kuntoilijat, seniorit ja heikkovoimaiset. Liikuntarajoitteisille kohdistetaan esteettömyyden erikoistason lähiliikuntapaikkoja tasapuolisesti Helsingin lähiliikuntapaikkaohjelman 2022-2032 mukaisesti

Kohderyhmän määrittämiseksi voidaan tarkastella esimerkiksi seuraavia kysymyksiä.

- Minkä ikäisiä asukkaita kuntoilupaikan lähistöllä asuu?
- Onko lähistöllä kouluja, päiväkoteja, senioritaloja tai muita vastaavia, joiden käyttäjät hyödyntäisivät lähiliikuntapaikkaa?

Huolellisesti määritetty kohderyhmä auttaa liikunnallisten toimintojen valinnassa ja ohjaa myös muita suunnitteluvalintoja käyttäjiä palvelemaan suuntaan.

Kohderyhmien esteettömyystarpeiden osalta on huomioitava, että mahdollinen toimintarajoite voi olla varsinaisen käyttäjän, kuten lapsen, lisäksi hänen kanssaan liikkuvalla henkilöllä, kuten vanhemmalla.



# ESTEETTÖMYYDEN TASON MÄÄRITTÄMINEN

Helsingin lähiliikuntapaikoille on määritetty kaksi eri esteettömyyden tasoa: perustaso ja erikoistaso. Määrittelyn pohjana on hyödynnetty Helsingin leikkipaikkakriteerejä erikois- ja perustasolle.

Valittu paikka ja kohderyhmä määrittävät, millaista esteettömyyden tasoa lähiliikuntapaikalla tavoitellaan.

- Lähiliikuntapaikkojen tulee täyttää vähintään esteettömyyden perustason vaatimukset. Poikkeuksen tähän muodostavat kuitenkin metsäympäristössä, vaikeakulkuisessa paikassa sijaitsevat pienet ulkokuntoilupaikat sekä sellaiset yksittäiset lähiliikuntapaikkojen toiminnot, joiden tarkoituksena on haastaa liikkujaa maaston muodoilla ja vaihtelevalla alustalla.
- Erikoistason lähiliikuntapaikkoja toteutetaan paikkoihin, joissa voidaan tarjota esteetön saavutettavuus.

## Esteettömyyden perustaso

Esteettömyyden perustasolla lähiliikuntapaikan toimintojen ääreen pääsee esteettömästi. Osa välineistä huomioidaan toiminta- ja liikuntarajoitteisten tarpeet. Osallistuminen toimintoihin tapahtuu jokaisen oman toimintakyvyn mukaan.

Sijoittelu on väljää, ja alusta on tasainen ja kiinteä. Pituuskaltevuutta saa olla enintään 8 % ja sivukaltevuutta 3 %. Reitit ja toiminta-alueet on erotettu pintamateriaalein, ja toiminnot erottuvat tummuuskontrastilla. Kulkuväylien vapaan korkeuden tulee olla vähintään 2,2 metriä.

Perustasolla osa penkeistä on esteettömiä, mikä tarkoittaa, että niissä on selkänöja ja käsinojat päädyissä tai välikäsinojat sekä mahdollisuus istua eri korkeuksilla. Penkkien viereen varataan 90 cm vapaata tilaa apuvälineelle.

## Esteettömyyden erikoistaso

Esteettömyyden erikoistason lähiliikuntapaikka toteutetaan paikkaan, jossa voidaan tarjota esteetön autopaikka/esteettömiä autopaikkoja, saattoliikenteen pysähtymispaikka ja hyvät julkiset kulkuyhteydet. Erikoistasolla toimintojen ääreen pääsee esteettömästi ja välineiden valinnassa huomioidaan toiminta- ja liikuntarajoitteisten tarpeet.

Sijoittelu on väljää, ja alusta on tasainen ja kiinteä. Pituuskaltevuutta saa olla enintään 5 % ja sivukaltevuutta 2 %. Reitit ja toiminta-alueet on erotettu pintamateriaalein, ja toiminnot erottuvat tummuuskontrastilla. Kulkuväylien vapaan korkeuden tulee olla vähintään 2,2 metriä.

Erikoistasolla lähes kaikki penkit ovat esteettömiä, mikä tarkoittaa, että niissä on selkänöja ja käsinojat päädyissä tai välikäsinojat sekä mahdollisuus istua eri korkeuksilla. Penkkien viereen varataan 90 cm vapaata tilaa apuvälineelle. Penkkien riittävään määrään kiinnitetään erityistä huomiota.

Erikoistason esteetön lähiliikuntapaikka on aina valaistu. Kohokartan käyttöä suositellaan.

# LÄHILIIKUNTAPAIKKATYYPIN MÄÄRITTÄMINEN

Lähiliikuntapaikkoja on erilaisia ja suunnittelua aloittaessa on tärkeää tunnistaa, millaista lähiliikuntapaikkaa ollaan toteuttamassa.

Lähiliikuntapaikat on Helsingin lähiliikuntapaikkaohjelmassa jaettu alueen koon ja palvelutason perusteella erilaisiin lähiliikuntapaikkatyyppeihin.

- **Lähiliikuntapaikka**, josta tässä ohjeessa käytetään nimitystä **perheliikuntapaikka**, on kooltaan vaihteleva ja tarjoaa monipuolisesti perustoimintoja eri ikäryhmille. Perheliikuntapaikka saattaa sisältää erikoistoimintoja, kuten skeittausta ja parkouria, mutta niitä ei käsitellä tässä suunnitteluohjeessa.
- **Ulkokuntosali** on kooltaan 140-230 m<sup>2</sup> ja pitää sisällään 8-15 säädettävällä vastuksella toimivaa kuntoiluvälinettä.
- **Suuri tai keskikokoinen ulkokuntoilupaikka** on kooltaan 80-160 m<sup>2</sup> ja pitää sisällään 4-10 kuntoiluvälinettä.
- **Pieni kuntoilupaikka** on kooltaan 30-50 m<sup>2</sup> ja pitää sisällään noin kolme kuntoiluvälinettä.

Valittu paikka, kohderyhmä, esteettömyyden taso sekä lähiliikuntapaikkatyyppi määrittävät liikunnallisten toimintojen valintaa ja muita suunnittelun periaatteita.



# OSA 2

## Lähiliikuntapaikkatyypit suunnittelun lähtökohtana

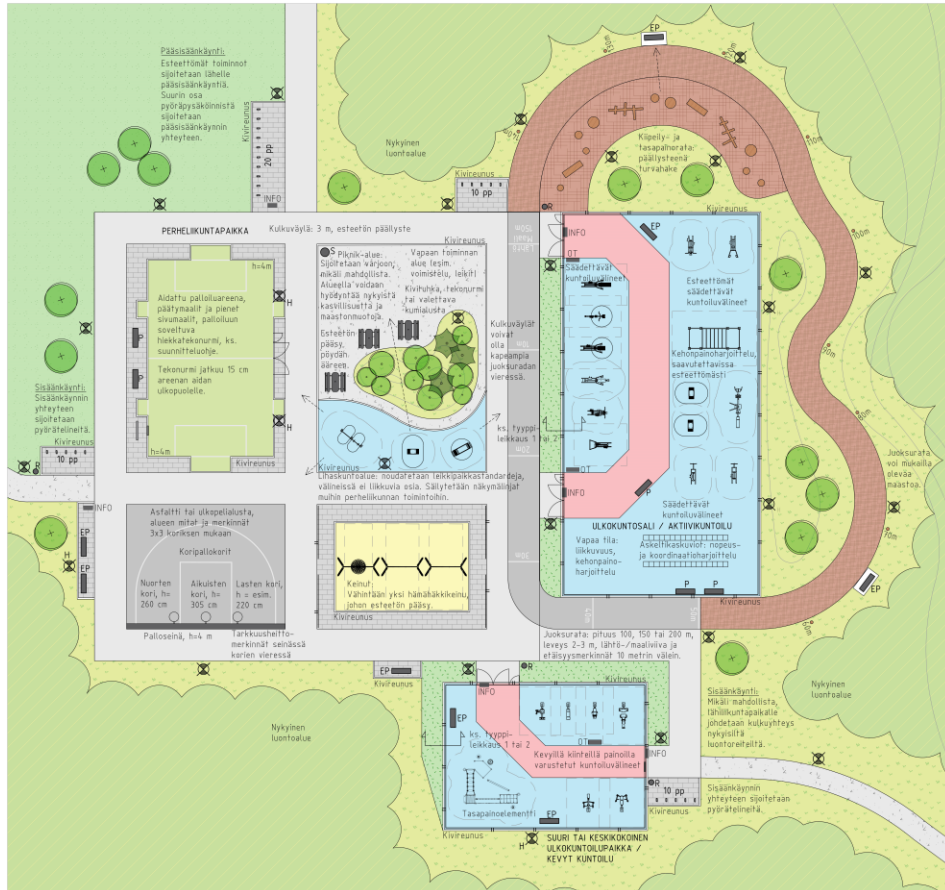


# LÄHILIIKUNTAPAIKKATYYPIT

Lähiliikuntapaikan tyyppi ja kohderyhmä ohjaavat liikunnallisten toimintojen valintaa oheisen taulukon mukaisesti. Toimintojen määrittelyssä huomioidaan kuitenkin aina kohdekohtaiset tarpeet ja mahdollisuudet.

	PERHELIIKUNTAPAIKKA	ULKOKUNTOSALI	SUURI TAI KESKIKOKOINEN ULKOKUNTOILUPAIKKA	PIENI ULKO-KUNTOILUPAIKKA
<b>Toiminta-alueen koko</b>	Toiminta-alueen koko vaihtelee	Noin 140-230 m <sup>2</sup>	Noin 80-160 m <sup>2</sup>	Noin 30-50 m <sup>2</sup>
<b>Liikunnallisten toimintojen määrä</b>	Monipuolisesti perustoimintoja eri ikäryhmille	Noin 8-15 kuntoiluvälinettä	Noin 4-10 kuntoiluvälinettä	Noin 3 kuntoiluvälinettä
<b>Ensisijainen kohderyhmä</b>	Lapset, nuoret ja perheet	Aktiiviset kuntoilijat	Aktiiviset kuntoilijat tai aloittelevat kuntoilijat, seniorit ja heikkovoimaiset.	Aktiiviset kuntoilijat tai aloittelevat kuntoilijat, seniorit ja heikkovoimaiset.
<b>Liikunnalliset toiminnot</b>	Perheliikuntapaikalla tarjotaan eri ikäisille soveltuvia liikkumisen mahdollisuuksia eli <b>perheliikunnan</b> toimintoja.	Ulkokuntosalilla tarjotaan <b>aktiivikuntoilun</b> toimintoja eli säädettävillä vastuksilla toimivia kuntoiluvälineitä ja kehonpainoharjoittelun mahdollisuuksia.	Aktiivisille kuntoilijoille tarkoitettulla ulkokuntoilupaikalla tarjotaan <b>aktiivikuntoilun</b> toimintoja.  Aloitteleville kuntoilijoille, senioreille ja heikkovoimaisille tarkoitettulla ulkokuntoilupaikalla tarjotaan <b>kevyen kuntoilun</b> toimintoja eli kevyellä vastuksella toimivia kuntoiluvälineitä ja mahdollisuus erityisesti tasapainon ja liikehallinnan kehittämiseen.	Aktiivikuntoilijoille tarkoitettulla ulkokuntoilupaikalla tarjotaan <b>aktiivikuntoilun</b> toimintoja. Metsäympäristössä suositetaan puisia välineitä.  Aloitteleville kuntoilijoille, senioreille ja heikkovoimaisille tarkoitettulla ulkokuntoilupaikalla tarjotaan <b>kevyen kuntoilun</b> toimintoja.
<b>Vastuutaho</b>	Kulttuurin ja vapaa-ajan toimiala (VU-alueet), kaupunkiympäristön toimiala (puistot), kasvatuksen ja koulutuksen toimiala yhteistyössä kaupunkiympäristön toimialan kanssa (koulupihat)	Kulttuurin ja vapaa-ajan toimiala (VU-alueet)	Kulttuurin ja vapaa-ajan toimiala (VU-alueet), kaupunkiympäristön toimiala (puistot), kasvatuksen ja koulutuksen toimiala yhteistyössä kaupunkiympäristön toimialan kanssa (koulupihat)	Kulttuurin ja vapaa-ajan toimiala (VU-alueet), kaupunkiympäristön toimiala (puistot)

# PERHELIIKUNTAPAikka



Mallikaaviossa VIO 6361/1 esitetään perheliikuntapaikan toimintojen sijoittelun yleiset periaatteet sekä suosituksia väline- ja materiaalivalintoihin.

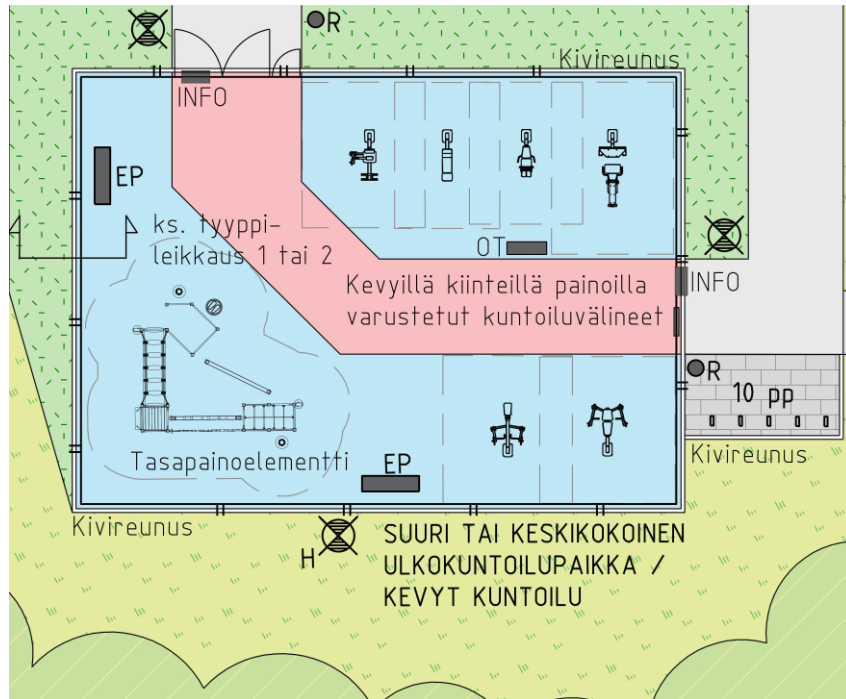
Perheliikuntapaikka tarjoaa monipuolisia liikunnallisia toimintoja kaiken ikäisille.

- Lasten näkökulmasta tärkeitä ovat motorisia perustaitoja edistävät tilat ja välineet sekä leikinomaisuus.
- Nuoria motivoi omaehtoinen tekeminen ja toisten kohtaaminen.
- Perheille tärkeää on yhdessä liikkuminen, joten eri ikäisille soveltuvien **perheliikunnan** toimintojen tulee sijoittua turvallisesti samaan paikkaan.

Toimintojen määrä vaihtelee perheliikuntapaikan koon mukaan ja päällystemateriaalit valitaan toiminnoittain ja esteettömyyden vaatimukset huomioiden.



# KESKIKOKOINEN TAI SUURI ULKOKUNTOILUPAIKKA



Keskikokoinen tai suuri ulkokuntoilupaikka tarjoaa toimintoja joko aktiivikuntoilijoille tai aloitteleville kuntoilijoille, senioreille ja heikkovoimaisille.

- Aktiivikuntoilijoiden näkökulmasta tärkeää on välineiden riittävä vastus ja mahdollisuudet monipuoliseen kehonpainoharjoitteluun.
- Aloitteleville kuntoilijoiden, senioreiden ja heikkovoimaisten näkökulmasta on tärkeää, että kuntoilupaikka on helposti lähestyttävä. Välineiden tulee olla helppokäyttöisiä ja vastuksen kevyt. Välineiden liikeratojen on oltava ohjattuja ja turvallisia. Erityisesti senioreiden näkökulmasta on tärkeää, että välineet kehittävät tasapainoa ja liikehallintaa ja levähdyspaikkoja on riittävästi.
- Keskikokoiselle tai suurelle ulkokuntoilupaikalle valitaan noin 4-10 välinettä, jotka keskittyvät **aktiivikuntoiluun** tai **kevyeen kuntoiluun** valitun kohderyhmän mukaan.
- Keskikokoisen tai suuren ulkokuntoilupaikan päällysteeksi valitaan tasainen materiaali, mielellään tekonurmi tai valettava kumialusta. Myös kivituhkapäällyste on mahdollinen.

Mallikaavion VIO 6361/1 ulkokuntoilupaikalle on sijoitettu kevyen kuntoilun toimintoja, jotka palvelevat erityisesti aloittelevia kuntoilijoita, senioreita ja heikkovoimaisia.

# PIENI ULKOKUNTOILUPAIKKA KAUPUNKIYMPÄRISTÖSSÄ



*Mallikaaviossa VIO 6361/1 on esitetty esimerkki kaupunkiympäristön pienestä kuntoilupaikasta, jonka välineistö soveltuu aktiivikuntoiluun. Pienen kuntoilupaikan välineistö voi vaihtoehtoisesti keskittyä kevyeen kuntoiluun.*

Kaupunkiympäristössä sijaitseva pieni kuntoilupaikka tarjoaa toimintoja keskikokoisen tai suuren ulkokuntoilupaikan tapaan joko aktiivikuntoilijoille tai aloitteleville kuntoilijoille, senioreille ja heikkovoimaisille.

- Aktiivikuntoilijoiden näkökulmasta tärkeää on välineiden riittävä vastus tai mahdollisuus monipuoliseen kehonpainoharjoitteluun.
- Aloitteleville kuntoilijoiden, senioreiden ja heikkovoimaisten näkökulmasta on tärkeää, että kuntoilupaikka on helposti lähestyttävä. Välineiden tulee olla helppokäyttöisiä ja vastuksen kevyt. Välineiden liikeratojen on oltava ohjattuja ja turvallisia. Erityisesti senioreiden näkökulmasta on tärkeää, että välineet kehittävät tasapainoa ja liikehallintaa ja niiden yhteyteen sijoitetaan myös levähdyspaikka.
- Kaupunkiympäristössä sijaitsevalle pienelle ulkokuntoilupaikalle valitaan noin 3 välinettä, jotka keskittyvät **aktiivikuntoiluun** tai **kevyeen kuntoiluun** valitun kohderyhmän mukaan.
- Pienen ulkokuntoilupaikan alustaksi valitaan maapohja, kivituhka tai hake.

# PIENI ULKOKUNTOILUPAIKKA METSÄYMPÄRISTÖSSÄ



Metsäympäristössä sijaitseva pieni ulkokuntoilupaikka tarjoaa haastavamman sijaintinsa vuoksi kuntoilun mahdollisuuksia erityisesti aktiivisille liikkujille.

- Käyttäjien näkökulmasta tärkeää on mahdollisuus monipuoliseen lihaskuntoharjoitteluun muun ulkoilun lomassa.
- Metsäympäristössä sijaitsevalle pienelle kuntoilupaikalle valitaan noin 3 välinettä. Välineiden valinnan lähtökohtana ovat **aktiivikuntoilun** toiminnot, mutta sijainnin vuoksi suositetaan vähän kunnossapitoa vaativia ja metsäiseen ympäristöön sopivia välineitä.
  - Metsäympäristössä sijaitsevalle pienelle ulkokuntoilupaikalle ei sijoiteta säädettävällä vastuksella toimivia välineitä.
  - Välineiden valinnassa hyödynnetään muita kuntoilupaikkoja enemmän kaupungin omaa puisten välineiden valikoimaa.
- Metsäympäristössä sijaitsevan pienen ulkokuntoilupaikan alustaksi valitaan maapohja, kivituhka tai hake.



Mallikaavion VIO 6361/1 pienelle kuntoilupaikalle on sijoitettu metsäympäristöön sopivia puisia kuntoiluvälineitä.

# OSA 3

# Liikunnallisten toimintojen määrittely

# PERHELIIKUNTA

## PERHELIIKUNNAN SUOSITELLUT TOIMINNOT

Toiminto/ väline	Ominaisuudet	Liikunnallinen tavoite
Aidattu palloiluareena ja/tai mailapelikaukalo	Tyyppi valitaan suunnittelukohteen mukaan. Ks. Seuraavat sivut	Käsittelytaidot, tasapainotaidot, liikkumistaidot
Palloseinä	Ks. Seuraavat sivut	Käsittelytaidot
Vapaan toiminnan alue	Merkinnät esim. karrynpyörille ja hyppelyille, mikäli mahdollista. Vapaalle alueelle voidaan sijoittaa joustavampi alue, jossa erilaisten akrobatialiikkeiden harjoittelu on miellyttävämpää.	Liikkumistaidot
Juoksurata	Leveys 2-3 m, pituus 100, 150 tai 200m, mittamerkinnot 10 m välein. Materiaali voi vaihdella, jolloin saadaan erilaisia aistikokemuksia. Osin esteetön päällyste. Maaston muodoilla voidaan tarjota haastetta liikkujille.	Liikkumistaidot
Kiipeily- ja tasapainorata	Useampia kiipeilyn ja tasapainon välineitä, suositeltava materiaali puu.	Tasapainotaidot, liikkumistaidot
Keinut	Keinut ja hämähäkkeinu	Tasapainotaidot
Ulkokuntoilu- välineet	Noin kolme välinettä, joissa mahdollisuus ylä-, ala- ja keskivartalon harjoitteluun. Huom. noudatetaan leikkipaikkastandardeja.	Lihaskuntoharjoittelu

**Perheliikunnan** suositeltavat toiminnot on koottu oheiseen taulukkoon. Toiminnot määritetään kohdekohtaisesti ympäröivät olosuhteet huomioiden. Toimintojen tavoitteena on mahdollistaa monipuolinen motoristen perustaitojen harjoittelu sekä eri ikäisten yhteinen turvallinen liikkuminen.

Välineiden valinnassa noudatetaan Helsingin kaupungin toimintavälineiden puitesopimuksia.

Palloilutoimintojen tulee täyttää liikuntavälineitä koskeva standardi EN 15312. Muiden välineiden, myös ulkokuntoiluvälineiden, tulee täyttää leikkikenttävälineitä koskeva EN 1176-standardi. Mahdollisissa erikoistoiminnoissa (esim. parkour) noudatetaan niitä koskevia standardeja.

### MOTORISET PERUSTAIIDOT

Tasapainotaidot	Liikkumistaidot	Käsittelytaidot
<ul style="list-style-type: none"><li>• Pystyasennot</li><li>• Pää alaspäin asennot</li><li>• Pyöriminen</li><li>• Heiluminen</li><li>• Pysähtyminen</li><li>• Väistäminen</li><li>• Koukistaminen</li><li>• Ojentaminen</li><li>• Kieriminen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Käveleminen</li><li>• Juokseminen</li><li>• Loikkiminen</li><li>• Hyppiminen</li><li>• Kiipeileminen</li><li>• Laukkaaminen</li><li>• Liukuminen</li><li>• Kinkkaaminen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vierittäminen</li><li>• Heittäminen</li><li>• Potkiminen</li><li>• Työntäminen</li><li>• Lyöminen</li><li>• Pomputtaminen</li><li>• Kiinniottaminen</li></ul>

Taulukko Innostun liikkumaan –sivustolta 7.2.2023 Gallahue & Donellyn 2003 mukaan.



# Palloiluareena



*Lähiliikuntapaikan tekonurmipäällysteinen palloiluareena tarjoaa mahdollisuuden erityisesti jalkapallon pelaamiseen.*

*Kuva: Kompan (koripallokorit piilotettu kuvasta)*

**Koko:** Palloiluareenan koko voi vaihdella. Areenassa suositetaan sopimustoimittajien vakiokokoja. Noin 21x12 m kenttä palvelee erityisesti päiväkotij- ja alakouluikäisiä, ja yläkoululaisille soveltuu noin 40x20 m kokoinen kenttä. (Mitat sisämittoja.)

**Päällyste:** Palloiluareenalla käytetään tekonurmea, jonka nukka on 25-35 m. Täytemateriaalina käytetään hiekkaa tai muuta ympäristöystävällistä materiaalia. Hiekkatäyttö 15-25 kg / m2 tekonurmituotteesta riippuen. Palloiluareenan tekonurmelle ei ole joustovaatimuksia. Tekonurmi asennetaan kantavalle ja vettä läpäisevälle alustalle. Rajaviivat (vähintään keskiviiva ja maaliviivat) toteutetaan eri värisellä nurmella.

**Rakenne:** Areenan materiaaliksi valitaan kuumasinkitty teräs. Vähintään 2 metriin (suositus 3 metriin) saakka tai koko korkeudelle, jos aita on tätä matalampi, käytetään kestäväää teräsputkista koostuvaa kalterirakennetta. Tavoitteena on kestävämpi ja äänettömämpi rakenne kuin perinteisessä kolmilanka-aidassa, jossa pystylangat ovat 6 mm ja vaakalangat 2 x 8 mm. Yläosaan voidaan valita kevyempi rakenne, kuten verkko. Kulmauksissa suositetaan viistettyä tai kaarevaa muotoa.

**Aidat:** Aitojen korkeus päädyissä 4 m ja sivuilla 1-4 m. Aitojen korkeus määritetään kohdekohtaisesti tarkastelemalla ympäristöä sekä kentän käyttöä. Pääkäyttäjärühmän ollessa päiväkotikäiset, ei pallon lentäminen kovin korkealle ja kauas ole todennäköistä, jolloin voidaan valita matalampi aita kuin vanhempien lasten kohdalla. Mikäli ympärillä on reittejä, pysäköintiä, asuinrakennuksia tai toimintoja, joissa areenalta lentävät pallot voivat aiheuttaa vaaratilanteita, valitaan korkea aita. Kunnossapidon helpottamiseksi aidan alaosaan ja maanpinnan väliin on hyvä jättää 10 cm rako. Mikäli areenalla halutaan mahdollistaa sähköpelaaminen lasketaan aidan alaosa 6,5 cm korkeuteen. Näin sähköpallo ei karkaa kentältä.

**Toiminnot:** Päätyaitoihin sijoitetaan kiinteät 2 m korkeat ja 3 m leveät maalit (futsal, käsipallo). Sivuille voidaan lisäksi sijoittaa 4 kpl pieniä maaleja pienempien lasten palloilua varten. Palloiluareenalle ei suositella sijoitettavan koripallokoreja, sillä tekonurmi ei sovellu koripallon pelaamiseen. Areenalle ei myöskään osoiteta varsinaista talvikäyttöä.

**Portit:** Areenan aitaan sijoitetaan lukittava huoltoportti, jonka suositeltu leveys on 3 m sekä vähintään kaksi kulkuporttia. Kulkuporttien määrä ja malli tarkastellaan kohdekohtaisesti huomioiden esteettömän kulun ja toisaalta esimerkiksi mopoesteiden tarve.

**Turvallisuus:** Palloiluareenan tulee noudattaa standardia EN 15312 Julkisten liikuntapaikkojen liikuntavälineet.

# Palloilukaukalo



*Palloilukaukalo mahdollistaa lapsille vauhdikkaat ja turvalliset peliolosuhteet erityisesti sählyyn. Kaukaloon voidaan sijoittaa myös koripallokorit.*

**Koko:** Palloilukaukalon koko vaihtelee kohdekohtaisesti.

**Päällyste:** Palloilukaukalon päällysteenä käytetään asfalttia, asfalttia ja urheilukäyttöön suunniteltua akryylipinnoitetta tai ulkopelialustana toimivaa muovikennopäällystettä, joka asennetaan usein asfaltin päälle. Palloilukaukalon päällysteelle ei ole joustovaatimuksia. Rajaviivoista merkitään vähintään keskiviiva ja maaliviivat.

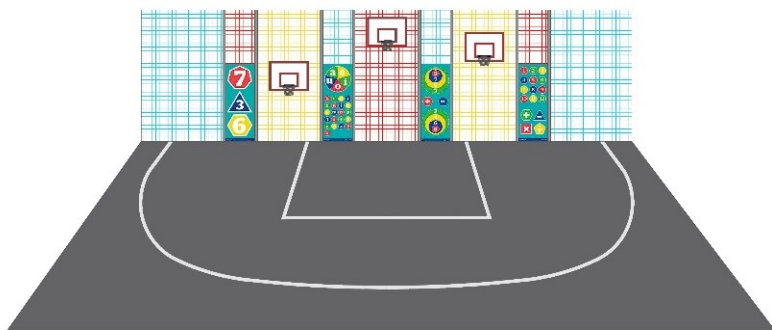
**Laidat:** Palloilukaukalo rajataan noin 1 m korkuisilla laidoilla, joiden yläpuolelle sijoitetaan verkko vähintään kentän pätyihin.

**Toiminnot:** Palloilukaukalon päätylaitoihin sijoitetaan kiinteät noin 1,6 m leveät ja 1,15 m korkeat maalit. Lisäksi sivuille voidaan sijoittaa 4 kpl pienempiä maaleja. Kaukaloon voidaan sijoittaa myös koripallokorit: aikuisten korkeus 305 cm tai nuorten korkeus 260 cm.

**Portit:** Kaukaloon sijoitetaan lukittava huoltoportti, jonka suositeltu leveys on 3 m sekä vähintään kaksi kulkuporttia. Kulkuporttien määrä ja malli tarkastellaan kohdekohtaisesti huomioiden esteettömän kulun ja toisaalta esimerkiksi mopoesteiden tarve.

**Turvallisuus:** Palloilukaukalon tulee noudattaa standardia EN 15312 Julkisten liikuntapaikkojen liikuntavälineet.

# Palloseinä



*Palloseinä kokoa pelailun äärelle eri ikäiset ja tasoiset lähiliikuntapaikan käyttäjät. Eri tasoille asetetut korit ja tarkkuusheittomerkinnot mahdollistavat koripallon pelaamisen lisäksi monipuolisen käsittelytaitojen harjoittelun ja silmä-käsi -koordinaation kehittymisen.*

*Kuva: Tarkkuusheittomerkinnot Hags*

**Koko:** Palloseinän korkeus on 4 m ja leveys määräytyy käytettävissä olevan tilan mukaan.

**Rakenne:** Palloseinän rungossa suositetaan kuumasinkittyä teräsrakennetta ja kestäväää teräsputkista koostuvaa kalterirakennetta. Tavoitteena on kestävämpi ja äänettömämpi rakenne kuin perinteisessä kolmilanka-aidassa, jossa pystylangat ovat 6 mm ja vaakalangat 2 x 8 mm. Palloseinän rakenne suunnitellaan ympäristöön sulautuvaksi.

**Toiminnot:** Palloseinään sijoitetaan koripallokoreja eri korkeuksiin palvelemaan erilaisia lähiliikuntapaikan käyttäjiä:

- aikuisten korkeus 305 cm (keskelle seinää)
- nuorten korkeus 260 cm
- lasten korkeus esim. 220 cm

Seinään sijoitetaan lisäksi tarkkuusheittomerkinnot eri korkeuksille.

**Päällyste:** Palloseinän edusta asfaltoidaan avoimella asfaltilla (AA8). Mikäli mahdollista, palloiluseinän eteen varataan 15 x 11 m kokoinen asfaltoitu pelialue, johon toteutetaan asfalttimaalilla 3x3 koripallon merkinnot.\* Näin keskellä olevaan koriin on mahdollista pelata 3x3 koripalloa.

**Turvallisuus:** Palloseinän tulee noudattaa standardia EN 15312 Julkisten liikuntapaikkojen liikuntavälineet.

# AKTIIVIKUNTOILU

## AKTIIVIKUNTOILUUN SUUNNATUN ULKOKUNTOSALIN / ULKOKUNTOILUPAIKAN TOIMINNOT

Toiminto / väline	Vastus	Osa-alue
Vatsapenkki ja selän ojennusväline	Kehonpaino	Keskivartalo
Jalkakyykkylaite	Säädettävä	Alavartalo
Penkkipunnerruslaite ja vaakasoutulaite	Säädettävä	Ylävartalo (vastaparit)
Monitoimiteline eli räkki (pienemmillä paikoilla leuanvetoteline)	Kehonpaino	Koko vartalo, erityisesti ylävartalo
Ylävetolaite ja etupunnerruslaite	Säädettävä	Ylävartalo (vastaparit)
Hyppylaatikot	Kehonpaino	Koko vartalo, erityisesti alavartalo
Hauislaite ja ojentajalaite	Säädettävä	Ylävartalo
Jalkaprässi	Säädettävä	Alavartalo
Dippiteline	Kehonpaino	Ylävartalo
Vinopenkkilaite	Säädettävä	Ylävartalo
Jalkojen nosto –teline	Kehonpaino	Keskivartalo
Esteetön ylävetolaite, esteetön etupunnerruslaite ja muut pyörätuolista käytettävät välineet. Esteettömyyden erikoistason kohteet.	Säädettävä	Ylävartalo
Mahdolliset puitesopimustoimittajien uudet mallit	-	-

**Aktiivikuntoiluun** suunnatun ulkokuntosalin tai ulkokuntoilupaikan suositellut toiminnot on koottu oheiseen taulukkoon. Toimintojen tavoitteena on tarjota aktiivisille kuntoilijoille riittävää vastusta ja monipuolisia kehonpainoharjoittelun mahdollisuuksia.

### Välineiden valintaperiaatteet

- Aktiivikuntoiluun valitaan säädettävällä vastuksella toimivia kuntolaitteita ja kehonpainoharjoitteluun tarkoitettuja välineitä ja telineitä.
- Aktiivikuntoiluun valitaan aina ylä-, ala- ja keskivartalon harjoitteluun tarkoitettuja välineitä, jotta koko kehon harjoittaminen on mahdollista.
- Välineitä valittaessa huomioidaan vastaparit kuntoilijoiden lihastasapainon edistämiseksi.
- Välineiden tulee täyttää ulkokuntoiluvälineitä koskeva standardi 16630.
- Välineiden valinnassa noudatetaan kaupungin puitesopimuksia.\*

# KEVYT KUNTOILU

## KEVYEEN KUNTOILUUN SUUNNATUN ULKOKUNTOILUPAIKAN TOIMINNOT

Väline	Vastus	Osa-alue
Vatsapenkki ja selän ojennuslaite	Kehonpaino / kiinteä kevyt	Keskivartalo
Jalkaprässi	Kiinteä kevyt	Alavartalo
Penkkipunnerrus-laite ja vaakasoutulaite	Kiinteä kevyt	Ylävartalo (vastaparit)
Vartalonkiertolaite	Kiinteä kevyt	Keskivartalo
Tasapainoelementti	Kehonpaino	Koko vartalo
Loitontajalaite	Kiinteä kevyt	Alavartalo
Ylävetolaite ja etupunnerruslaite	Kiinteä kevyt	Ylävartalo
Dippilaite	Kiinteä kevyt	Ylävartalo (vastaparit)
Mahdolliset puitesopimustoimittajien uudet mallit	-	-

■ Ensisijaisesti suosittavat toiminnot taulukon yläosassa

**Kevyeen kuntoiluun** suunnatun ulkokuntoilupaikan ensisijaiset toiminnot on koottu ohjeiseen taulukkoon. Toimintojen tavoitteena on tarjota helposti lähestyttäviä kuntoilumahdollisuuksia aloitteleville kuntoilijoille, senioreille ja heikkovoimaisille.

### Välineiden valintaperiaatteet

- Kevyeen kuntoiluun valitaan kevyellä vastuksella toimivia kuntoiluvälineitä ja mahdollisuus erityisesti tasapainon ja liikehallinnan kehittämiseen.
- Kevyeen kuntoiluun valitaan aina ylä-, ala- ja keskivartalon harjoitteluun tarkoitettuja välineitä, jotta koko kehon harjoittaminen on mahdollista.
- Välineiden tulee täyttää ulkokuntoiluvälineitä koskeva standardi 16630.
- Välineiden valinnassa noudatetaan Helsingin kaupungin toimintavälineiden puitesopimuksia.

# OSA 4

# Värien valinta

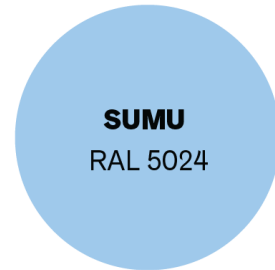
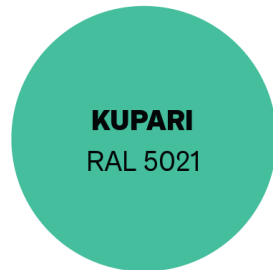
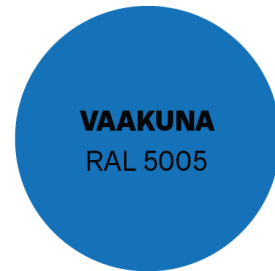
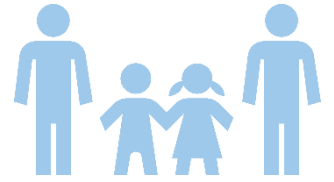
# HELSINKI-ILME

- Välineiden värivalinnoilla luodaan kuntoilupaikkojen yhtenäistä Helsinki-ilmettä ja väreinä käytetään Helsingin brändi- sekä kaupunkitilaohjeessa määriteltyjä värejä.
- Välineiden väritys määräytyy liikunnallisten teemojen mukaan, joita ovat perheliikunta, aktiivikuntoilu ja kevyt kuntoilu. Väriytyksen tavoitteena on helpottaa liikkujaa tunnistamaan hänelle soveltuvat laitteet sekä liikunta-alue.
- Värien tummuuskontrasteilla edistetään alueen esteettömyyttä.
- Välineiden päävärinä käytetään **RAL 7021** ja teemojen mukaiset värit toimivat tehosteväreinä.
- Poikkeuksena väriytyksissä on metsäiseen ympäristöön sijoittuva kuntoilupaikka, jossa käytetään puisia kuntoilulaitteita.
- Perheliikuntaan tarkoitetuissa välineissä harmaan RAL 7021- värin lisäksi voidaan käyttää tehosteväreinä **RAL 1021**, **RAL 1018**, **RAL 5021**, **RAL 6029**, **RAL 5024** tai **RAL 5005**
- Aktiivikuntoiluun tarkoitetuissa välineissä harmaan RAL 7021- värin lisäksi voidaan käyttää tehosteväreinä keltaisen sävyisiä **RAL 1021** tai **RAL 1018**.
- Kevyeen kuntoiluun tarkoitetuissa välineissä harmaan RAL 7021- värin lisäksi voidaan käyttää tehosteväreinä **RAL 6029** tai **RAL 5021**

Esteettömyyteen liittyvällä tummuuskontrastilla tarkoitetaan värien välisiä tummuuseroja. Oleellisia eivät ole värit sinänsä, vaan niiden ero mustavalkoisessa asteikossa. Riittävä värikontrasti muodostuu, jos ero vastaa keskiharmaan ja mustan tai keskiharmaan ja valkoisen eroa.

Lähde: Helsingin kaupungin ohjeet ulkoilualueille / Helsinki kaikille -sivusto

# PERHELIIKUNNAN VÄRIT

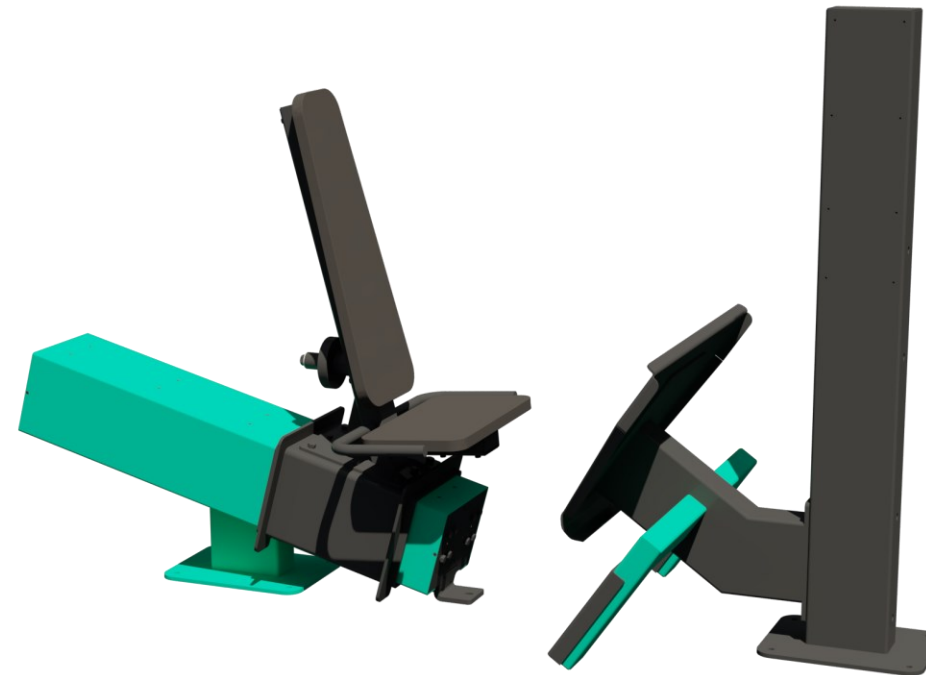
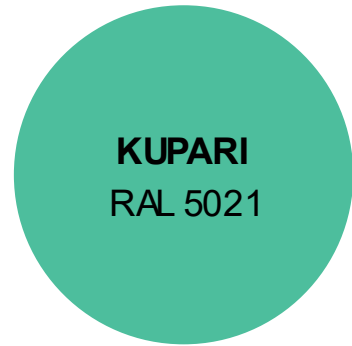




# AKTIIVIKUNTOILUN VÄRIT



# KEVYEN KUNTOILUN VÄRIT



# OSA 5

# Päällysteiden suunnittelu

# TOIMINTA-ALUEIDEN PÄÄLLYSTEET

## Hiekkatekonurmi

- Muiden kuin palloilualueiden tekonurmeen laitetaan hiekkatäyttöä vain maton painoksi, nukan pituus n. 20 mm, täyttö n. 10 kg/m<sup>2</sup> (=6-7 mm). Palloiluun soveltuvan tekonurmen vaatimukset on esitetty palloiluareenan yhteydessä.
- Mahdolliset kuviot toteutetaan eri värisellä nurmella.
- Joustovaatimukset määräytyvät toiminnon putoamiskorkeuden mukaan.
- Tekonurmi tuodaan kuntoiluvälineiden betonialustojen päälle.

## Valettava alusta

- Valettavan alustan joustovaatimukset määräytyvät toiminnon putoamiskorkeuden mukaan.
- Valettava alusta tuodaan kuntoiluvälineiden betonialustojen päälle (2 cm paksuinen kerros tai välinevalmistajan ohjeen mukaan) ja asennus tehdään valettavan alustan läpi betoniin.

## Muovikennopäällyste

- Muovikennopäällystettä voidaan käyttää palloilukaukalossa. Tällöin päällysteelle ei ole joustovaatimuksia.
- Alla oleva materiaali (usein avoin asfaltti) valitaan valmistajan ohjeiden mukaan.

## Hake

- Paksuus määritetään toiminnon putoamiskorkeuden mukaan.
- Raekoko 5-30 mm, ei tasakokoista, haketettua (ei murskattua)
- Asennetaan 100 mm paksuimpana käytöstä johtuvan materiaalin siirtymisen vuoksi.
- Haketta ei tuoda kuntoiluvälineiden betonialustojen päälle.

## Asfaltti

- Toimintoalueelle valitaan avoin asfalttimassa AA 8 tai asfalttimassa AB 8.
- Mahdolliset merkinnät tehdään asfalttimaalilla.

## Kivituhka

- Toimintoalueella kivituhkan rakeisuudeksi valitaan 0/3 - 0/4 mm.\*
- Muilla alueilla kivituhkan rakeisuudeksi valitaan 0/5 – 0/6 mm.
- Kivituhkaa ei tuoda kuntoiluvälineiden betonialustojen päälle.

\*InfraRYL 2006 urheilukentät

# TOIMINTA-ALUEIDEN PÄÄLLYSTEET

## HUOMIOITAVAT ASIAT

### Esteettömyys

Esteettömyyden näkökulmasta kulkupinnan tulee olla kiinteä (esim. tiivistetty kivituhka, asfaltti). Mahdollisten laattojen saumat saavat olla enintään 5 mm leveitä, jotta alue on esteettömästi kuljettavissa.\* Hake ei ole esteetön pinnoite.

Toiminnallisesti erotettavilla alueilla, kuten kulkuväylällä ja toiminta-alueella on suositeltavaa käyttää eri päällystemateriaalia ja tummuuskontrastia.\*

### Joustovaatimukset

Leikkivälineen alusta on varustettava iskua vaimentavalla alustalla, mikäli välineen vapaa putoamiskorkeus on yli 600 mm ja/tai käyttäjä joutuu välineessä pakotettuun liikkeeseen (EN 1176-1/2017).

Ulkokuntoiluvälineiden kohdalla vastaava korkeus on 1 000 mm (EN 16630/ 2015). Ulkokuntoilupaikalla iskua vaimentavaa alustaa tarvitaankin yleensä vain korkeammille monitoimitelineille eli räkeille, sillä suurin osa lihaskuntolaitteista on alle 1 000 mm korkuisia. Perheliikuntapaikalla iskunvaimennusta tarvitaan puolestaan monille toiminnoille, kuten kiipeilytelineille, leuanvetotangolle ja keinuille.

\*Esteettömän ympäristön suunnitteluohjekortti, 5. Puistokäytävät ja levähdyspaikat, SuRaKu

# URHEILUPÄÄLLYSTEIDEN KUNNOSSAPITO JA KESTÄVYYS

Liikunta-alueella ei saa olla turvallista käyttöä vaarantavia roskia eikä muita sinne kuulumattomia aineksia, kuten lasinsiruja tai kiviä.

## Hiekkatekonurmi

- Roskat, lehdet ja maatuva aines puhalletaan, kerätään tai harjataan pois vähintään kahdesti vuodessa. Ensimmäisinä vuosina nurmi hiekoitetaan ja harjataan.\*
- Hiekkatekonurmen arvioitu elinkaari ja käyttöikä on noin 10 vuotta. Kuluneet kohdat voidaan vaihtaa/paikat ilman, että koko aluetta tarvitsee uusua.\* Aktiivinen kunnossapito pidentää käyttöikää.
- Käytön jälkeen tekonurmen kierrätys uusiksi muovituotteiksi on periaatteessa mahdollista. Suomessa tekonurmet menevät kuitenkin toistaiseksi uuteen kohteeseen jatkokäyttöön tai energijätteeksi, sillä lähin kierrätyslaitos on Tanskassa.\*

## Valettava alusta

- Alue puhdistetaan liasta ja mahdollisista roskista lehtipuhaltimella ja pehmeää harjaa ja vesisuihkua käyttäen vähintään kahdesti vuodessa. Valettavaa alustaa ei saa aurata. Irtomateriaalin, kuten kivituhkan kulkeutuminen valettavalle alustalle on pyrittävä estämään, jotta se ei pääse tukkimaan rakenteen huokosia.\*
- Valettavan alustan arvioitu käyttöikä on noin 10 vuotta.\* Valettava alusta on Helsingin kuntoilupaikoilla todettu tekonurmea kestävämmäksi ratkaisuksi.\*\*
- Asennusvaiheen sääolosuhteet ja asennustyön laatu vaikuttavat merkittävästi valettavan alustan kestävyteen. Tarvittaessa alustaan syntyvien rakojen paikkaaminen on mahdollista. Purettaessa alusta menee energijätteeksi.

## Muovikennopäällyste

- Päällyste pestään tarvittaessa ja lehdet puhalletaan pois.\*\*\*
- Muovikennopäällysteelle annetaan 15 vuoden takuu aika.\*\*\*
- Muovikennopäällyste valmistetaan 100 % kierrätettävistä materiaaleista. Asennukseen ei tarvita kemikaaleja tai liimaa. Tuotteesta ei vapaudu mikromuoveja.\*\*\*

\*Unisport, Sari Pasanen, 29.11.2022 ja 13.2.2022

\*\*Helsingin kaupungin kulttuuri- ja liikuntapalvelut

\*\*\*Unisport, Bergo-pelialusta

# URHEILUPÄÄLLYSTEIDEN KUNNOSSAPITO JA KESTÄVYYS

## KUNNOSSAPITOA HELPOTTAVAT SUUNNITTELURATKAISUT

### Alueiden rajaus

Tekonurmella ja valettavalla alustalla päällystetyt alueet rajataan betonisauvakivin tai muulla kaupunkitilaohjeen mukaisella materiaalilla.

Sauvakivirajauksen tai vastaavan on syytä olla leveämpi, mikäli alueen ympärillä on sitomaton päällyste. Leveämpi ”puskurialue” vähentää irtomateriaalin kulkeutumista tekonurmelle / valettavalle alustalle, mikä vähentää kunnossapidon tarvetta.

### Aidan asemointi

Päällystemateriaali tuodaan vähintään 15 cm mahdollisen aidan ulkopuolelle kunnossapidon helpottamiseksi.

Aidan alapinnan ja maanpinnan väliin jätetään 10 cm rako, jotta kunnossapidon välineistö mahtuu aidan alle. Mikäli kyseessä on palloilukentän aita, ja kentällä halutaan mahdollistaa sählyn pelaaminen, lasketaan aidan alapinta poikkeuksellisesti 6,5 cm korkeuteen. Näin pallo ei karkaa kentältä.

Tekonurmen ja valettavan alueen rajautumista ja aidan asemointia on kuvattu tarkemmin piirustuksessa VIO 6361/1; tyyppileikkaus 1 ja tyyppileikkaus 2

# VÄLINEIDEN BETONIALUSTAT

Suurin osa kuntoiluvälineistä asennetaan betonialustalle. Helsingin puitesopimustoimittajan kuntoiluvälineille soveltuva alustan koko on normaalikokoisilla välineillä 2,5 x 1 m ja isommilla välineillä 3,2 x 1,2 m.

Väline asennetaan riittävän pitkälle betonialustalle niin, että kuntoilijan jalat asettuvat välinettä käytettäessä betonialustan päälle. Tällä ehkäistään painumien syntymistä.

Hiekkatekonurmi ja valettava alusta tuodaan betonialustan päälle. Muita materiaaleja käytettäessä betoni jätetään näkyviin. Näkyviin jätetyssä betonialustassa voidaan hyödyntää erilaisia pintakäsittelyitä ja värejä, mutta toiminnallisuuden näkökulmasta tavallinen betonilaatta on riittävä.

Kuntoiluvälineiden betonialustojen liittyminen ympäröivään rakenteeseen tiivistetään huolellisesti, jotta pinta pysyy käytössä tasaisena betonialustojen kohdalla ja ympärillä.



*Kevyen kuntoilun välineistöä Pirkkolassa asennettuna betonialustalle.*



# PÄÄLLYSTEIDEN KALTEVUUDET

Päällysteiden kaltevuudet käyttötarkoituksen ja materiaalin mukaan.

## Esteettömän ympäristön reunaehdot

Esteettömyyden vaatimustaso	Max. sivukaltevuus	Max. pituuskaltevuus
Erikoistaso	2%	5 %
Perustaso	3 %	8 %

## Turva-alustojen suositeltavat viettokaltevuudet

Päällyste	Viettokaltevuus %
Päällysteet välineiden turva-alueen sisällä (putoamiskorkeudet huomioitava)	0...1%
Päällysteet välineiden turva-alueen ulkopuolella	≥ 1%

## Pintamateriaalien suositeltavat kaltevuudet oleskelu-alueilla (kuivatusperuste)

Päällyste	Viettokaltevuus %
Asfaltti	1...3%
Kiveys laatoitus	2...4 %
Sora	2...4 %
Nurmi	2...4 %

## Pelialueiden suositeltavat viettokaltevuudet

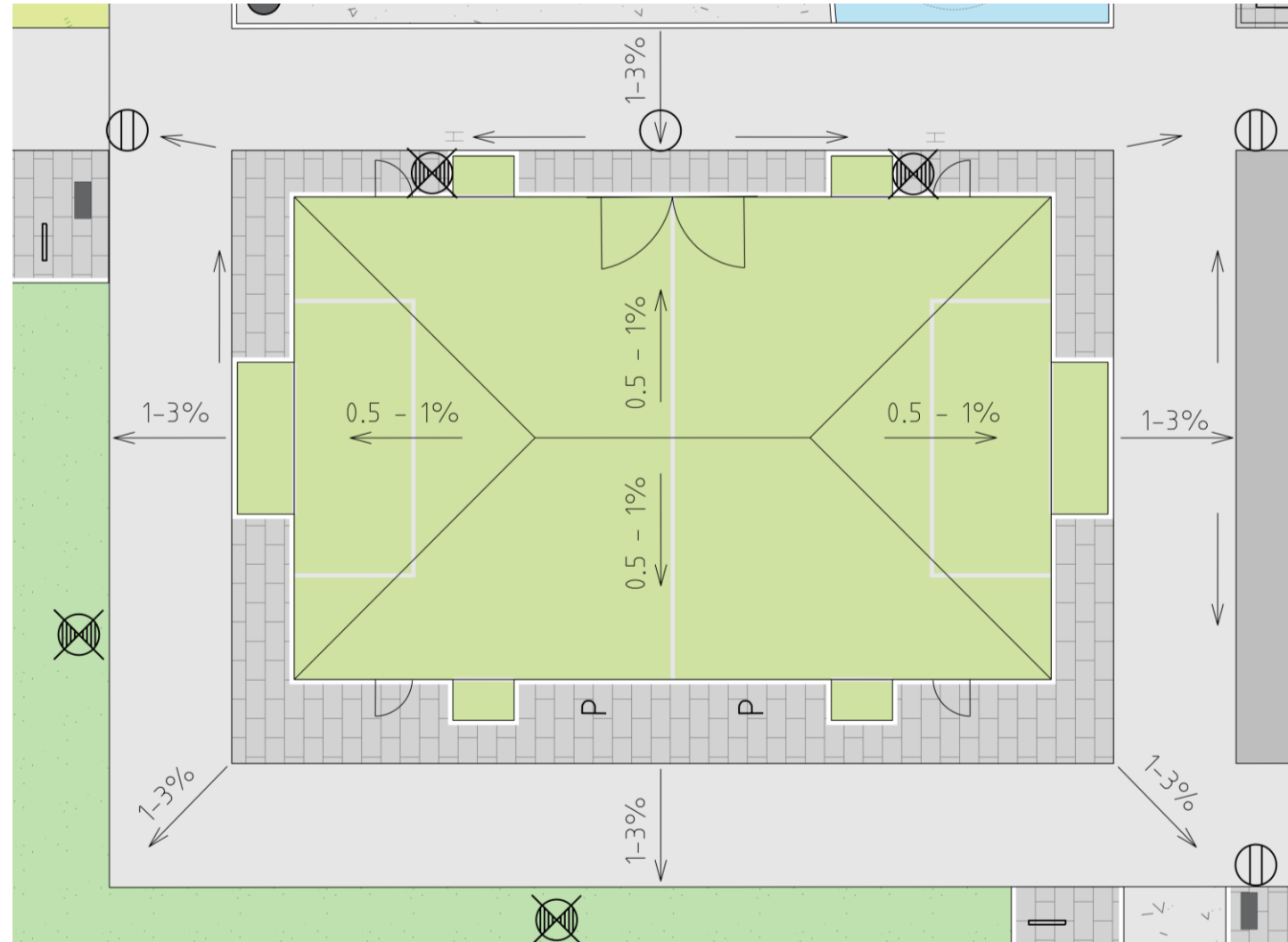
Päällyste	Viettokaltevuus %
Asfaltti, pelialueet*	1%
Betoni, pelialueet*	1%
Nurmi, pelialueet	1%
Tekonurmi - pelialueet	0.5...1%
Sora, kivituhka – pelialueet*	1...2%

\* Kaltevuus 0.5...1% muovikennopäällysteiden alustana

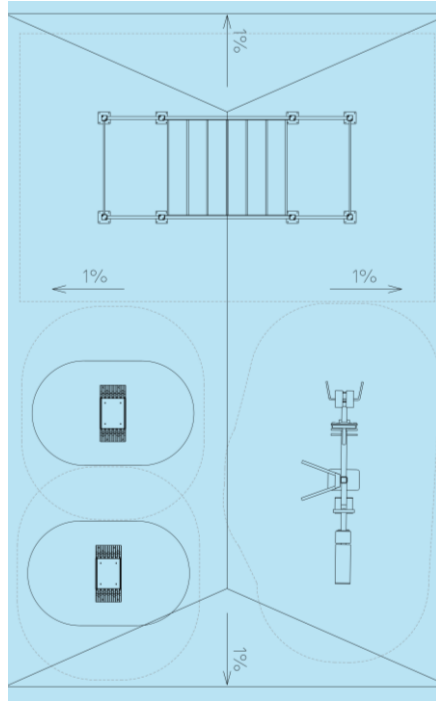
# TASAUS

## Kenttäalueiden kuivatus

- Kenttäalue tasataan kulmiin laskevaksi
- Yhteen suuntaan viettäviä kenttäalueita suositellaan käytettäväksi vain leikinomaiseen pelikäyttöön tarkoitetuissa puisto- ja pihakohteissa
- Kaltevuudet päällystemateriaalin mukaan
- Salaojituksen tarve pohjamaan ja päällysrakenteiden mukaan



# TASAUS

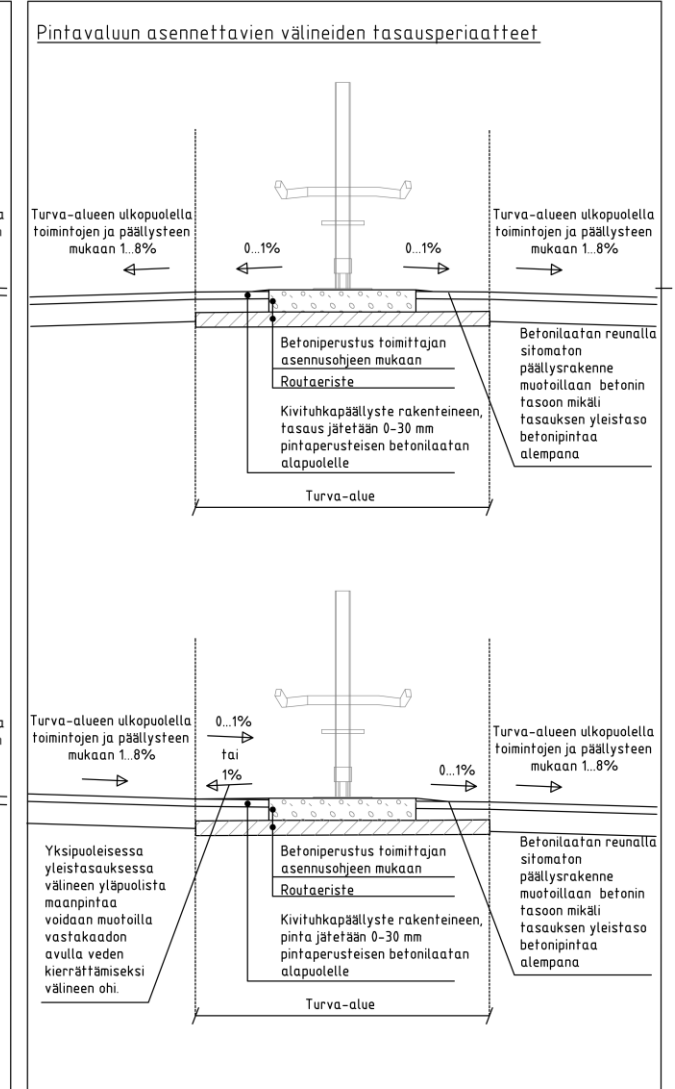
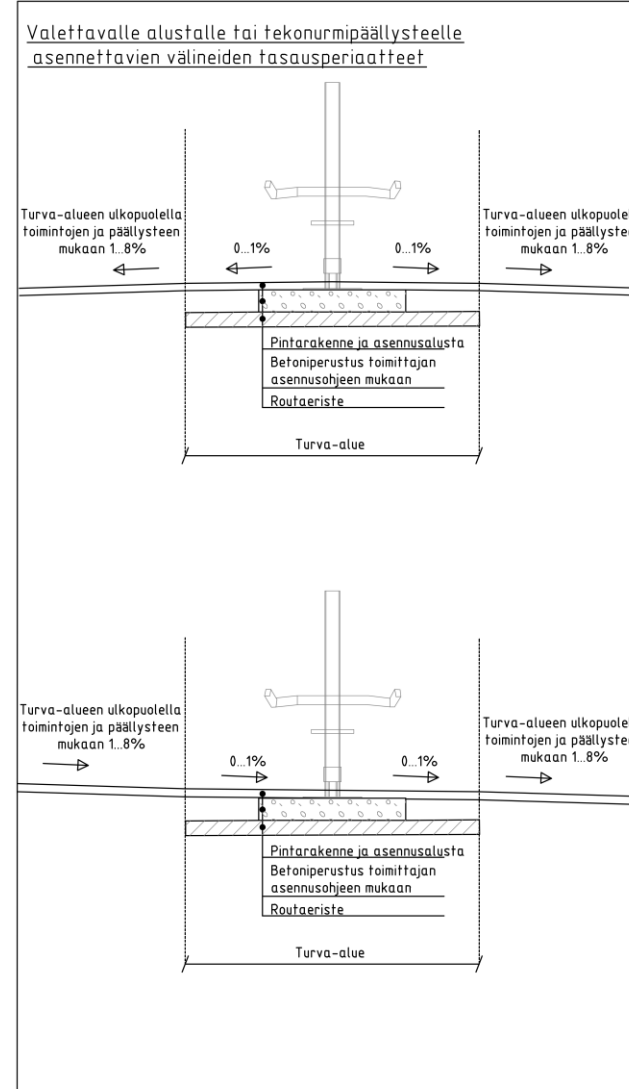


Tilanne 1

Tilanne 2

## Tasaus välineiden kohdalla ja materiaalirajat

- Kaadot pyritään toteuttamaan välineen / välineryhmän keskeltä laskevaksi
- Välineiden turva-alueilla kaltevuus 0...1%
- Turva-alueiden ulkopuolella kaltevuus pintamateriaalin mukaan.
- Materiaalirajat liitetään tasoon – tekonurmien osalta rajaus täytemateriaalin yläpinnan tasoon.
- Betoniperusteet asennetaan / valetaan aina vaakatasoon



# OSA 6

## Toimintojen sijoittelu & varusteet ja kalusteet

# TOIMINTOJEN JA KALUSTEIDEN SJOITTELU

## Turvallisuus

- Standardin EN 16630 / 2017 mukaisesti kuntolaitteita ei ole tarkoitettu asennettavaksi leikkikenttävälineiden välittömään läheisyyteen. Jos kuntolaitteet asennetaan leikkikenttävälineen yhteyteen (esim. ulkokuntosali perheliikuntapaikan vieressä), ne on erotettava leikkikenttävälineistä aidan tai muun rakenteen avulla tai sijoitettava niistä riittävän kauas.
- Pelustusajoneuvon ja kunnossapidon tulee päästä alueen yhteyteen.
- Palloilualueet sijoitetaan lähekkäin ja mahdollisimman kauas ympäröivistä katualueista, jotta pallojen lentämisen riski katualueelle on mahdollisimman pieni. Palloilutoimintojen aitaamisesta on kerrottu tarkemmin osassa 3: liikunnallisten toimintojen määrittely.
- Keinut sijoitetaan alueen reunaan ja vähintään niiden sivuille sijoitetaan aidat. Matala juoksuesteaita aiheuttaa törmäämis- ja kaatumisvaaran\* ja esteettömyyden näkökulmasta onkin suositeltavaa käyttää 1,2 metriä korkeaa aitaa, joka on käytössä myös muutoin lähiliikuntapaikoilla.

## Luonto ja maisema

- Alueen suunnittelussa ja toimintojen sijoittelussa huomioidaan näkymälinjat ja yhteys maisemaan.
- Kunnossapidon helpottamiseksi kasvillisuus pyritään rajaamaan toiminta-alueen ulkopuolelle tai toiminta-alueen sisällä omaan saarekkeeseensa tai oleskelualueen yhteyteen.

## Taide

- Lähtökohtaisesti lähiliikuntapaikalle ei sijoiteta erillisiä taide-elementtejä, mutta taidetta voidaan toteuttaa oleviin pintoihin.
- Taiteen suunnitteluun ja toteutukseen voidaan osallistaa alueen tulevia käyttäjiä.

## Kulkuväylät ja kalusteet/varusteet

- Pääkulkuväylille varataan vähintään 3 metriä, jolloin niitä voidaan kunnossapitää koneellisesti.
- Pyörätelineet, penkit, roska-astiat ja muut mahdolliset varusteet sekä valaisimet sijoitetaan kulkuväyliä ulkopuolelle ja esteettömyyden näkökulmasta niiden alla on suositeltavaa käyttää erilaista päällystettä kuin kulkuväylällä.
- Kunnossapidon helpottamiseksi roska-astiat kiinnitetään aitoihin tai pylväisiin ja nurmelle sijoitettaessa reunustetaan kivirivillä.

# KUNTOILUVÄLINEIDEN SIJOITTELU

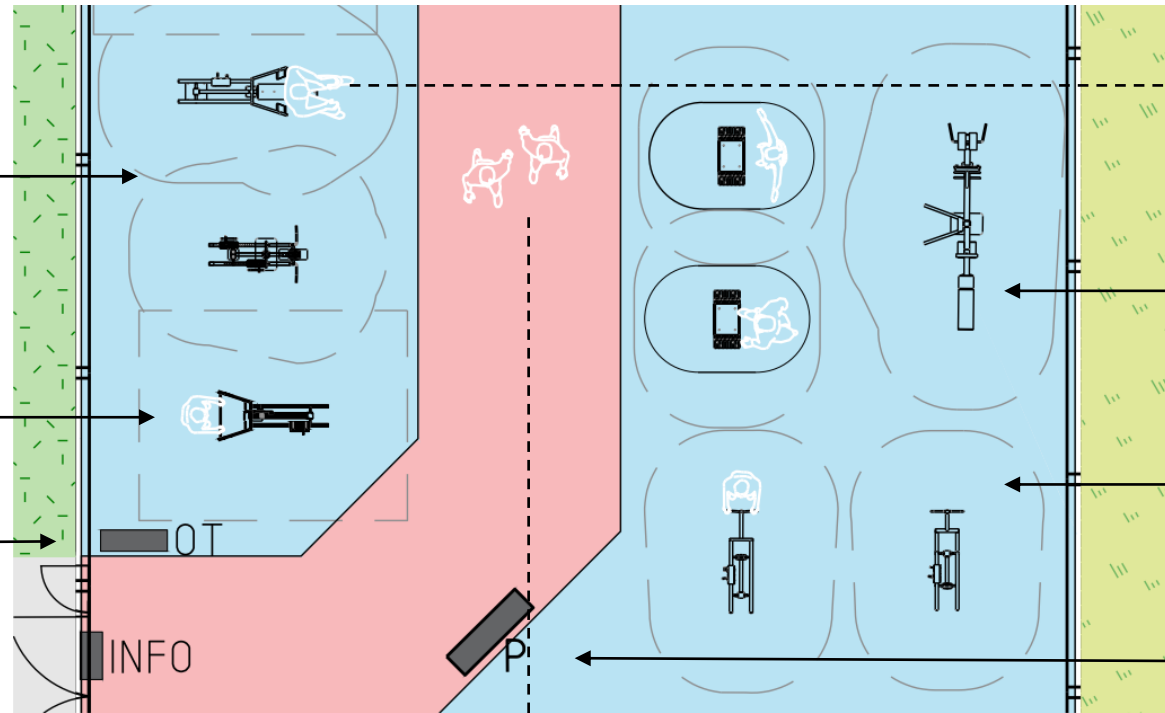
- Erityyppisistä kuntoiluvälineistä koostuvalla lähiliikuntapaikalla välineet ryhmitellään säädettävien, kiinteillä painoilla toimivien ja kehonpainolla toimivien välineiden kokonaisuuksiksi.
- Välinekokonaisuuden sisällä alavartalon harjoittamiseen tarkoitetut välineet sijoitetaan lähekkäin. Vastaavasti toimitaan ylävartalon ja keskivartalon harjoittamiseen tarkoitettujen välineiden kanssa.
- Vastaparit (kuten hauis- ja ojentajalaite) sijoitetaan lähekkäin.
- Kuntoiluvälineet suunnataan niin, että niihin on luonteva asettautua kulkuväylältä ja katselusuunta välineestä ympäristöön on avoin. Kuntoiluvälineiden sijoittelussa ja suuntaamisessa tavoitellaan miellyttävää harjoittelukokemusta. Esimerkiksi jalkakyykkylaitte suunnataan niin, että selkä on kasvillisuutta tai muuta näkösuojaa kohti. Katseluyhteys välineestä toiseen tai ohikulkevalta reitiltä välineisiin on hyvä olla riittävän etäinen tai sijoittelu ja suuntaus sellaiset, ettei katse osu suoraan harjoittelevaan henkilöön. Näkösuojaa alueen sisällä luovat välineiden rakenne/painoyksiköt, ja alueen ympärillä mahdollinen aita ja kasvillisuus.
- Välineiden sijoittelussa noudatetaan valmistajan turva-alueita. Kuntoiluvälineiden suositeltava etäisyys toisistaan on noin 2 metriä, jotta välineet ovat käytettävissä myös avustajan kanssa tai apuvälinettä käytettäessä. Pyörätuolin kääntöympyrän halkaisija on 1,5 metriä ja kaksi pyörätuolia vaatii kohdatessaan vähintään 1,8 metriä.
- Välineet sijoitetaan tasaiselle alustalle.

# Miellyttävä kuntoiluympäristö

Näiden kuntoiluvälineiden turva-alueet saavat ristetä, mutta väliin on jätetty noin 2 metriä tilaa, jotta painojen säätäminen ja välineen käyttäminen myös avustajan/ apuvälineen kanssa on mielekästä.

Jalkakyykkylaitte on sijoitettu niin, että sen takana on aita ja pensasalue tuomassa näkösuojaa laitteen käyttäjälle.

Välineiden käyttöohjeet ja harjoitusohjelmat on sijoitettu välineiden viereen lähelle sisäänkäyntiä.



Välineissä, joissa on istuin, saatetaan istua myös liikkeiden tekemisen välissä, jolloin on erityisen tärkeää, että katselu-suunta välineestä muuhun ympäristöön on avoin ja luonteva.

Kehonpainoharjoitteluun tarkoitetut välineet on ryhmitelty lähemmäksi.

Vastaparit on sijoitettu vierekkäin ja kannustavat näin monipuoliseen, lihastasapainoa edistävään harjoitteluun.

Penkillä voi levähtää tai siihen voi jättää esimerkiksi takin ja juomapullon harjoittelun ajaksi.

Ote mallikaaviosta VIO 6361/1

Kulkuväylältä aukeaa kokonaisnäköalue. Katse ei kohdistu suoraan yksittäiseen alueella kuntoilevaan henkilöön.

# VARUSTEET JA KALUSTEET

Kalusteiden ja varusteiden valinnassa noudatetaan kaupunkitilaohjetta/kaupunkikalusteohjetta.\*

Kalusteissa ja varusteissa käytetään yhtenäistä väritystä. Kalusteiden väriytyksen tulee muodostaa tummuuskontrasti alustan pintamateriaalin kanssa.

Mikäli alue on tarpeen aidata, käytetään aitana kaupunkikalusteohjeen mukaista kolmilanka-aitaa 1,2 metrin korkuisena.

- Aitaan sijoitetaan vähintään yksi ja mielellään kaksi lukittavaa huoltoporttia. Huoltoportin suositeltava leveys on vähintään 3 m.
- Aidatulle alueelle sijoitetaan aina vähintään kaksi kulkuporttia. Määrä ja malli tarkastellaan kohdekohtaisesti huomioiden esteettömän kulun ja toisaalta esimerkiksi mopoesteiden tarve.
- Esteettömän portin vapaa leveys on 90 cm ja salvan korkeus on 90-110 cm. Salvan tulee olla helposti avattava. Portin esteettömyyttä voidaan edistää erottamalla portti muusta aidasta tummuusasteeltaan poikkeavalla värillä. Portin turvalliselle aukeamiselle ja esteettömälle käytölle varataan riittävästi tilaa.

Esteettömyyden perustasolla osa penkeistä on esteettömiä, mikä tarkoittaa, että niissä on selkänoja sekä käsinojat päädyissä tai välikäsinojat.

- Kevyeen kuntoiluun suunnatulla kuntoilupaikalla käytetään aina esteettömiä penkkejä, sillä ne soveltuvat paremmin senioreille ja heikkovoimaisille. Esteettömässä penkissä on selkänoja ja käsinojat päädyissä tai välikäsinojat sekä mahdollisuus istua eri korkeuksilla.
- Aktiivikuntoiluun keskittyvällä kuntoilupaikalla voidaan käyttää selkänojattomia penkkejä. Penkkien tulee olla kestäviä, koska niitä saatetaan käyttää osana harjoittelua.
- Välikäsinoja penkissä mahdollistaa esteettömän siirtymisen pyörätuolista penkille.
- Penkkien päähän jätetään vapaata tilaa 90 cm apuvälinettä tai lastenvaunuja varten.



# KALUSTEET LÄHILIIKUNTAPAIKKA- TYYPEITTÄIN

Lähiliikuntapaikan varusteet ja kalusteet sijoitetaan ja mitoitetaan oheisen taulukon mukaisesti.

	PERHELIIKUNTAPAIKKA	ULKOKUNTOSALI	SUURI TAI KESKIKOKOINEN ULKOKUNTOILUPAIKKA	PIENI ULKO- KUNTOILUPAIKKA
<b>Roska-astiat</b>	Tarvittava määrä roska-astioita sijoitetaan sisäänkäyntien ja piknik-alueen yhteyteen niin, että ne ovat helposti tyhjennettävissä.	1-2 roska-astiaa sijoitetaan alueen ulkopuolelle sisäänkäyntien yhteyteen. Roska-astiat kiinnitetään ensisijaisesti aitaan, mutta kulkuväylän ulkopuolelle törmäysvaaran välttämiseksi.	1-2 roska-astiaa sijoitetaan alueen ulkopuolelle sisäänkäyntien yhteyteen. Roska-astiat kiinnitetään ensisijaisesti aitaan, mutta kulkuväylän ulkopuolelle törmäysvaaran välttämiseksi.	Tarvittaessa 1 roska-astia.
<b>Syväkeräys- säiliö</b>	Piknik-alueen yhteyteen sisäänkäynnin lähelle sijoitetaan roska-astian sijaan syväkeräyssäiliö, mikäli sellaista ei alueen lähistöllä ole.	-	-	-
<b>Penkit</b>	Penkkien määrä tarkastellaan kohdekohtaisesti.	Vähintään 2 penkkiä. Penkit sijoitetaan alueen sisälle.	1-2 penkkiä. Penkit sijoitetaan alueen sisälle.	Penkin tarve tarkastellaan kohdekohtaisesti.
<b>Pyörätelineet</b>	Pyörätelineet sijoitetaan alueen sisäänkäyntien yhteyteen. Pyöräpaikkojen määrä tarkastellaan kohdekohtaisesti.	Pyörätelineet sijoitetaan alueen ulkopuolelle sisäänkäynnin yhteyteen. Pyöräpaikkoja tulee olla vähintään 20 pyörälle.	Pyörätelineet sijoitetaan alueen ulkopuolelle sisäänkäynnin yhteyteen. Pyöräpaikkoja tulee olla 6-10 pyörälle.	-
<b>Piknik</b>	Pöydän äärestä varataan pyörätuolille vähintään 80 cm leveä tila. Heikkonäköisen tulee pystyä erottamaan pöytä ja penkki toisistaan, esim. pöydän kontrastivärisestä reunuksesta. Pyörätuolia varten pöydän alapinnan tulee olla vähintään 67 cm maan pinnasta ja jalkatilan syvyyden tulee olla vähintään 60 cm.*	-	-	-

# OPASTUS

Lähiliikuntapaikoille sijoitetaan seuraavat opasteet:

- Perheliikuntapaikka
  - Helsingin kaupungin infotaulu lähiliikuntapaikalle, sisäänkäyntien yhteyteen
- Ulkokuntosali, keskikokoinen ja suuri ulkokuntoilupaikka
  - Helsingin kaupungin infotaulu ulkokuntoilupaikalle, sisäänkäyntien yhteyteen
  - Välinevalmistajan ohjetaulu, 1-2 kpl
- Pieni ulkokuntoilupaikka
  - Helsingin kaupungin infotaulu ulkokuntoilupaikalle, 1 kpl
- Esteettömyyden erikoistason lähiliikuntapaikalle suositellaan lisäksi kohokarttaa.

Kaupungin infotaulut sijoitetaan kaupunkikalusteohjeen mukaiseen opastelineeseen c3 tai kiinnitetään aitaan. Välinevalmistajan ohjetaulu sijoitetaan kaupunkikalusteohjeen mukaiseen telineeseen tai välinevalmistajan omaan telineeseen, josta valitaan kaupunkikalusteohjeen mukainen väri.

- Opastelineet sijoitetaan niin, että niiden ääreen pääsee pyörätuolilla ja niiden eteen jää vapaata tilaa seisomista tai pyörätuolia varten.
- Opasteen tekstin keskikohdan suositeltava korkeus on 1.4-1.6 m maasta.\*



Kaupungin infotaulun sisältö määritetään kunkin projektin yhteydessä Project Wisesta löytyvän infotaulun tilauslomakkeen avulla.



Välinevalmistajan ohjetaulun sisältö määräytyy valittujen välineiden perusteella. Taulussa on välineiden käyttöohjeet ja harjoitusohjelma.

Kuva: Slingshot



# VALAISTUS

## Valaistuksessa käytettävät valaistuluokat ja ohjearvot

- Käytävien ja kulkureittien valaistusluokka P3 (7,5 lx)
- Aktiiviset liikunta-alueet (esim. kuntoilulaitteet, leikkipaikat, keinut) P2-P1 (10-15lx)
- Pelikentillä käyttötarkoituksen ja lajin mukaan vähintään 20lx ja siitä ylöspäin
- Valaistustasot on hyväksyttävä tilaajalla aina kohdekohtaisesti.

## Ohjattavuus

- Valaistus himmennetään 80%:lla 22-06 välisenä aikana tai sammutetaan kokonaan. Muista himmennystasoista ja aloista voidaan sopia kohdekohtaisesti.
- Valaistuksen himmennykseen käytetään esim. ennakkoon ohjelmoituja liitäntälaitteita, valaisinkohtaista ohjausta, tutkaohjauksella tai kellokytkimiä. Pelikentillä hyvä ratkaisu on myös painonapin käyttö, josta saadaan valaistus päälle ennakkoon asetetuksi ajaksi esim. yhdeksi tunniksi kerrallaan.

## Väriämpötila

- Valaisimet ovat väriämpötilaltaan 3000K ja värintoistoindeksi vähintään Ra=80. Tapauskohtaisesti voidaan käyttää myös 4000K väriämpötilaa.

## Valon ja valaisinten laatu ja sijoitteluperiaatteet

- Kulkuväylillä käytetään puistovalaisimia, jotka asennetaan 5-6 m korkuisiin pylväisiin. Aluevalaisimilla käytetään 8-10 m korkeita valaisinpylväitä. Pylväät ovat maalattuja tai sinkittyjä teräspylväitä. Asennus säätöruuvein varustettuun betonijalustaan.
- Sijoittelussa tulee huomioida että valaisinpylväät eivät tule välineiden turva-alueille eikä haittaa alueen käytettävyyttä. Käytävillä valaisimet sijoittamaan 0,75m etäisyydelle raitin reunasta. Pelikentillä pylväät sijoitetaan kentän pitkälle sivulle.
- Valaisimien sijoittelussa tulee huomioida sisäänkäynnit ja portit ja sijoittaa valaisimet mahdollisimman lähelle niitä.
- Valaisimet varustetaan tasolasilla. Valaisimet asennetaan vaakatasoon tai niitä kallistetaan maksimissaan 10 astetta vaakatasosta ylöspäin. Häikäisy ja valon leviäminen ympäristöön tulee minimoida.

# OSA 7

# Muut suunnitteluperiaatteet

# PERUSTAMINEN

Lähiliikuntapaikkojen perustamistavat esitetään tyyppipoikkileikkauksessa piirustus VIO 6361/12.

Perustamisen laatuvaatimukset:

- Tasaiset painumat ovat sallittuja, mutta ne eivät saa haitata alueellista kuivatusta eivätkä liikuntapaikan käytettävyyttä ja kunnossapitoa. Pistemäisiä painumia ei liikuntapaikoilla sallita.
- Rakennekerrosten tiiveysvaatimukset InfraRYL:n mukaan
- Perustamisessa tulee huomioida routamitoitus ja routasuojaus, mikäli maapohja on routivaa
- Rakennekerroksissa on suositeltavaa käyttää uusiomateriaaleja. Uusiomateriaaleja käytettäessä tulee huomioida seuraavat asiat:
  - Voimassa oleva lainsäädäntö/käytön luvanvaraisuus
  - Pohjavesialueet ja pohjaveden pinnantasot

## Tarkastettava liikuntapaikkojen perustamisessa

- Pohjamaan laatu
- Alueellinen kuivatus
- Routamitoitus
- Laskennalliset painumat ja niiden vaikutus alueen käytettävyyteen
- Alueellinen stabiliteetti ja mahdollisuus ylijäämämaiden läjittämiseen

# KASVILLISUUS

Kasvillisuus parantaa lähiliikuntapaikan pienilmastoa ja tekee liikkumisen olosuhteista mieluisimmat. Lähiliikunta-alueen kasvillisuus koostetaan lähinnä varjoa ja tuulensuojaa tuovista puista sekä keskikokoisista ja suurista pensaista, jotka toimivat tilanjakajina ja näkösuojina.

- Lähiliikuntapaikkaa suunniteltaessa olevaa kasvillisuutta pyritään säilyttämään mahdollisimman paljon, mutta rajaamaan se toiminta-alueen ulkopuolelle. Perheliikuntapaikan juoksurata voi kulkea osin kasvillisuusalueella.
- Lähiliikuntapaikan sisäpuolella kasvillisuus sijoitetaan omaan saarekkeeseen (vaatii ison lähiliikuntapaikan) tai oleskelualueen yhteyteen.
- Kasvillisuus ei saa haitata esteetöntä kulkua lähiliikuntapaikalla ja kulkuväylillä vapaan korkeuden tulee olla vähintään 2,2 metriä.

## Lähiliikuntapaikan kasvillisuudessa suositaan

- puita ja keskikokoisia tai suuria pensaita
- Helsingin kaupunkikasvioppaan mukaisia lajeja
- paikan olosuhteisiin soveltuvia lajeja
- monimuotoisuutta lisääviä lajeja
- nopeakasvuisia lajeja
- nykyisen kasvillisuuden säilyttämistä.

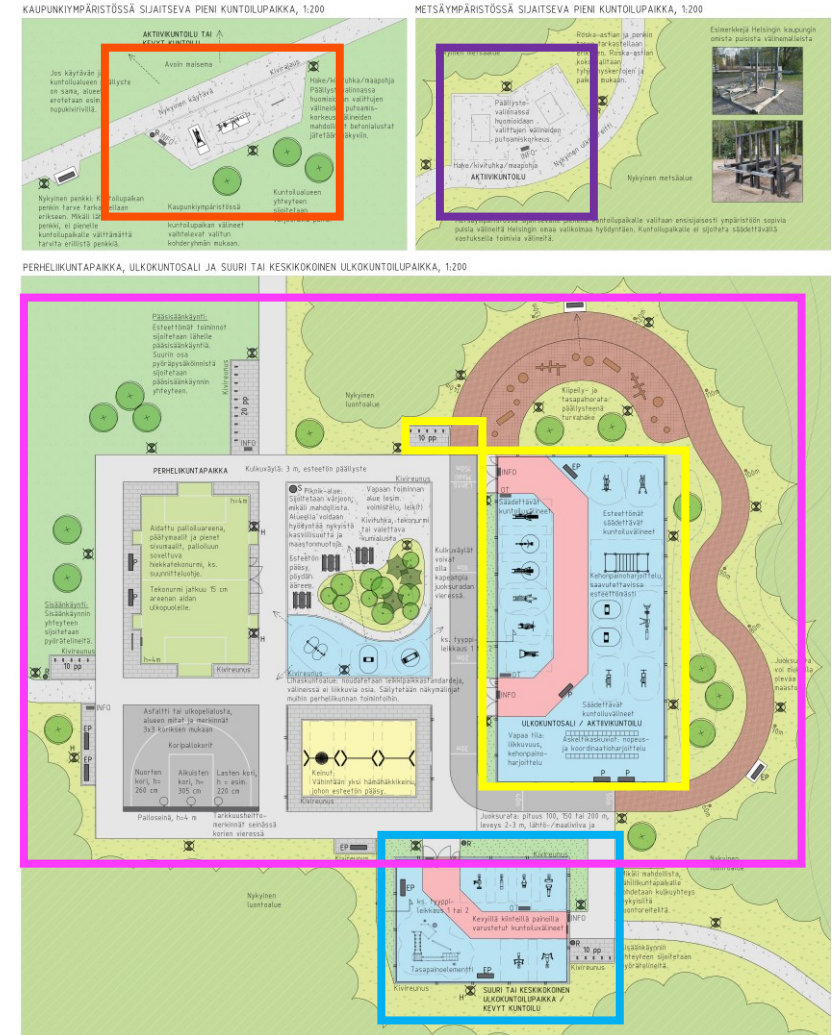
## Liikuntatoimintojen välittömässä läheisyydessä vältetään

- allergisoivia kasveja
- voimakastuoksuisia kasveja
- tahmaavia kasveja
- kasveja, joissa on piikkejä
- kasveja, joissa on neulasia
- kasveja, jotka tekevät hedelmiä/marjoja.

# KUSTANNUKSET

Osana lähiliikuntapaikan suunnitteluohjetta on laskettu mallikaavion (VIO 6361/1) mukaisten lähiliikuntapaikkojen rakentamiskustannukset. Rakentamiskustannuksissa on huomioitu jakava kerros ja sen yläpuoliset rakenteet, oletuksena tavanomaiset perustamisolosuhteet.

- Kaupunkiympäristössä sijaitseva pieni kuntoilupaikka  
42 000,- € (alv. 0 %) / 52 000,- € (alv. 24 %)
- Metsäympäristössä sijaitseva pieni kuntoilupaikka  
18 000,- € (alv. 0 %) / 23 000,- € (alv. 24 %)
- Ulkokuntosali (aktiivikuntoilu)  
343 000,- € (alv. 0 %) / 426 000,- € (alv. 24 %)
- Keskikokoinen tai suuri ulkokuntoilupaikka (kevyt kuntoilu)  
154 000,- € (alv. 0 %) / 191 000,- € (alv. 24 %)
- Perheliikuntapaikka, ei sis. ulkokuntoilusalialia ja ulkokuntoilupaikkaa  
535 000,- € (alv. 0 %) / 663 000,- € (alv. 24 %)



# YMPÄRISTÖNÄKÖKULMAT

Resurssiviisaassa rakentamisessa vähennetään hiilidioksidipäästöjä ja kierrätetään

- suosimalla alustoissa puuhaketta ja kivituhkapäällysteitä,
- valitsemalla vähäpäästöisiä kalusteita,
- hyödyntämällä kierrätysmateriaaleja ja paikan päältä saatavia rakennusaineita,
- säilyttämällä luonnonkasvillisuutta ja maaperää
- käyttämällä perustuksissa uusiomateriaaleja,
- kunnostamalla olemassa olevia välineitä, jos niiden elinkaari sen sallii,
- suunnittelemalla kestäviä ja helposti kunnossapidettäviä ratkaisuja,
- käyttämällä tekonurmen täytemateriaalina hiekkaa tai muuta ympäristöystävällistä materiaalia.



# LÄHTEET

Esteettömyys kouluissa ja päiväkodeissa. (2020).

Opas suunnittelijoille ja henkilökunnalle.

<https://www.hel.fi/static/hki4all/kirjasto/opas-esteettomyys-kouluissa-paivakodeissa.pdf>

Esteettömän ympäristön ohjekortti, 5. (2022). Puistokäytävät ja levähdyspaikat, SuRaKu.

<https://www.hel.fi/static/hki4all/ohjeet/2022/suraku-kortti-5.pdf>

Esteettömän ympäristön ohjekortti, 6. (2008). Leikkipaikat, SuRaKu.

[https://www.hel.fi/static/hkr/helsinkikaikille/ohjeet/Suraku\\_Kortti-6\\_060208.pdf](https://www.hel.fi/static/hkr/helsinkikaikille/ohjeet/Suraku_Kortti-6_060208.pdf)

FIBA 3x3 koripallon pelisäännöt.

<https://www.basket.fi/3x3/mita-on-3x3/saannot/>

Helsingin kaupungin lähiliikuntapaikkaohjelma 2022–2032. (2022). Helsingin kaupunki / kulttuurin ja vapaa-ajan toimiala.

Helsingin kaupungin ohjeet ulkoalueille. Helsinki kaikille –sivusto.

<https://helsinkikaikille.hel.fi/ohjeita-esteettomyiden-toteuttamiseen/helsingin-kaupungin-ohjeet-ulkoalueille/>

Helsingin kaupunki. Kaupunkitilaohje.

<https://kaupunkitilaohje.hel.fi/haku/>

Helsingin kaupunki. Toimintavälineiden puitesopimukset.

<https://www.hel.fi/kaupunkiymparisto/fi/julkaisut-ja-aineistot/ohjeita-suunnittelijoille/kaupunkikalusteohje-toimintavälineet-puitesopimukset>

Helsingin leikkipaikkakriteerit erikois- ja perustasolle. (2009).

[https://www.hel.fi/hel2/hkr/julkaisut/kaluste/toimintavälineet/Ohjeet/Leikkipuistokriteerit\\_erikois\\_ ja\\_perus\\_tasolle.pdf](https://www.hel.fi/hel2/hkr/julkaisut/kaluste/toimintavälineet/Ohjeet/Leikkipuistokriteerit_erikois_ ja_perus_tasolle.pdf)

Unisport, Bergo-pelialusta.

<https://www.unisport.com/fi/bergo-pelialusta>

## TAULUKOIDEN JA KUVIEN LÄHTEET:

Innostun liikkumaan –sivustolla (7.2.2023) Gallahue & Donnelly (2003). Motoriset perustaidot. <https://innostunliikkumaan.fi/motoriset-aidot-arjessa-ja-niiden-oppimiseen-vaikuttavat-tekijat/motoristen-taitojen-oppimiseen-vaikuttavat-tekijat/>

Kompan (14.3.2023) Muga-areena.

<https://www.kompan.com/fi/fi/p/fre602101>

Hags (14.3.2023) Hags maalipääty.

<https://hags.fi/fi-fi/liikunta-ja-ulkokuntoilu/pallopelit/areenat>

Slingshot (13.4.2023) Harjoitusmallinnusten ohjetaulu.

<https://slingshot.fi/tuote/waffa-sl104-harjoitusmallinnusten-ohjetaulu/>

Muut kuvat WSP Finland Oy tai Helsingin kaupunki.

## Standardit:

- SFS-EN 1176-1 Leikkikenttävälineet ja turva-alustat (2017)
- SFS-EN 15312 Julkisten liikuntapaikkojen liikuntavälineet (2010)
- SFS-EN 16630 Ulos julkiseen käyttöön pysyvästi asennetut kuntolaitteet (2015)

Tarvittavat standardit ja standardien ajantasainen sisältö on tarkistettava aina suunnittelun yhteydessä.

Lähiliikuntapaikan suunnitteluohjeen ja siihen liittyvät mallipiirustukset kustannusarvioineen on laatinut WSP Finland Oy. Työhön osallistuivat projektipäällikkö Elina Regårdh, Salla Salmijärvi, Tommi Kärki, Nikoline Lilholt, Aaro Sariola, Taina Holappa, Juuso Haapamäki ja Teemu Skogberg.

Työtä ohjasi Helsingin kaupungin työryhmä, projektipäällikkö Camilla Lindroth, Teijo Korva, Petri Angelvuo, Hannu Airola, Raimo Taulanne, Mirva Koskinen ja Anna-Mari Tiitinen.

Työhön on lisäksi koottu tietoja seuraavilta tahoilta:

- Pirjo Tujula, Helsingin kaupunki, 12.1.2023 / esteettömyys
- Palloliitto, Tero Auvinen, 1.1.2023 / palloilun olosuhteet
- Koripalloliitto, Jussi Laurila, 1.1.2023 / palloilun olosuhteet
- Kompan, Johannes Kokkonen, 2.12.2022 / monitoimiareena
- Slingshot, Jari Rännälä, 21.9.2022 / kuntoiluvälineet
- Unisport, Sari Pasanen, 29.11.2022 / tekonurmipäällysteet ja 13.2.2023 valettavat turva-alustat
- J-trading, Kaj Söderlund ja Heidi Johansson, 10.1.2023 / monitoimiareena