



SOVELTAVA LIIKUNTA  
SOVELI RY

## Lausuntopyyntö RTS 13:09 Sisäliikuntatilat, Liikuntasalit ja monitoimihallit

Soveltava Liikunta SoveLi ry on valtakunnallinen liikuntajärjestö, jonka päätoimintamuoto on yhteistyö. SoveLi on viestivä vaikuttaja ja kehittäjä, joka tarjoaa koulutus-, asiantuntija- ja viestintäpalveluja. Toiminnan tavoitteena on, että pitkäaikaissairaiden ja vammaisten ihmisten mahdollisuudet terveyttä edistävään liikuntaan ja aktiiviseen elämäntapaan paranevat.

Soveltavassa liikunnassa on kyse sellaisten henkilöiden liikunnasta, joilla on vamman, sairauden, toimintakyvyn heikentymisen tai sosiaalisen tilanteen vuoksi vaikea osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan. Liikunta vaatii tällöin soveltamista ja erityisosaamista.

SoveLiin kuuluu 17 soveltavaa liikuntaa toteuttavaa jäsenjärjestöä, jotka ovat valtakunnallisia kansanterveys- ja vammaisjärjestöjä. 1 187 paikallisyhdistyksessä toimii 762 pääasiassa vapaaehtoista liikuntavastaavaa, jotka suunnittelevat ja järjestävät monipuolista liikuntatoimintaa. Paikallista liikuntaa toteuttavat heidän lisäksi yli 1000 ohjaaja, joista noin puolet on vertaisohjaajia ja puolet ammattiohjaajia. Järjestöihin kuuluu noin 340 000 henkilöjäsentä.

SoveLin jäsenjärjestöt ovat Aivoliitto ry, Allergia- ja Astmaliitto ry, Epilepsialiitto ry, Hengitysliitto ry, Lihastautiliitto ry, Mielenterveyden keskusliitto ry, Psoriasisliitto ry, Suomen CP-liitto ry, Suomen Diabetesliitto ry, Suomen Luustoliitto ry, Suomen Mielenterveysseura ry, Suomen MS-liitto ry, Suomen Nivelyhdistys ry, Suomen Parkinson-liitto ry, Suomen Reumaliitto ry, Suomen Selkäliitto ry ja Suomen Sydänliitto ry.

Olemme jakaneet lausuntopyynnön edelleen jäsenjärjestöillemme, jotka ovat kommentoineet luonnosta. Tuomme alla esiin niitä näkökulmia ja ehdotuksia, jotka edistävät sisäliikuntatilojen laajaa hyödyntämistä myös kansanterveys- ja vammaisjärjestöjen soveltavan liikunnan näkökulmasta. Heidän kautta toteutettu liikunta koskee satoja tuhansia ihmisiä:

**1) Sydän- ja verisuonisairaudet.** Sydän- ja verisuonisairauksista yleisin on sepelvaltimotauti, jonka aiheuttaa sydänlihaksen omasta verensaannista huolehtivien valtimoiden ahtautuminen. Sen seurauksena sydänlihas saattaa kärsiä hapenpuutteesta. Sepelvaltimotaudin tavallisimpia ilmenemismuotoja ovat angina pectoris (rasitusrintakipu), sydäninfarkti, rytmihäiriöt ja sydämen vajaatoiminta. Valtimoiden kovettuminen saattaa aiheuttaa myös katkokävelyoireita, aivohalvauksen tai muita aivoverenkiertohäiriöitä.

Osa sepelvaltimotauti- ja vajaatoimintapotilaista saattaa tuntea rintakipua tai väsymistä fyysisessä ponnistelussa ja kuumissa, huonosti ilmastoiduissa tiloissa. Heille saattaa tuottaa vaikeuksia kantaa painavia esineitä tai nousta portaita tai mäkiä maastoa välillä levähtämättä. Etenkin katkokävelyoireita omaaville pitkän matkan kulkeminen saattaa tuottaa haasteita. Eräät sepelvaltimotautipotilaiden käyttämät lääkkeet voivat laskea äkillisesti verenpainetta erityisesti kuumassa, esimerkiksi saunassa, ja aiheuttaa huimauksen tai pyörtymisen. Aivohalvauksen saanut henkilö saattaa olla liikkumis- ja toimimisesteinen, jolloin hän tarvitsee liikkumisen apuvälinettä esimerkiksi pyörätuolia tai rollaattoria ja/tai avustavan henkilön läsnäoloa. Sepelvaltimotautipotilaita, katkokävelyoireita omaavia ja aivohalvauksen saaneita arvioidaan olevan noin 300 000. Suurin osa heistä on yli 65-vuotiaita.

**Vaatimukset ympäristölle.** Sydän- ja verisuonisairauksia sairastavilla saattaa olla liikkumiseen ja jaksamiseen liittyviä rajoituksia, jotka edellyttävät levähdyspaikkoja, hissejä ja liukuportaita. Myös avustavan henkilön on mahdollista wc-tilaan ja hissiin. Lisäksi tulee kiinnittää huomiota hyvään ilmanvaihtoon. Saunan kiukaan ja portaiden tulee olla suojattuja kaiteilla.

Lisätiedot: Suomen Sydänliitto ry, liikunta-asiantuntija Annukka Alapappila

- 2) Allergia- ja astmasairaudet.** Tilojen siivottavuus. Kohdassa 4.2 Pukuhuoneet on todettu, että ”Pukuhuoneiden rakenteissa ja pintakerroksissa on vältettävä hajua sitovia tarvikkeita ja allergisoivia materiaaleja.” Korostaisimme, että *”Kaikki pinnat tulee olla helposti siivottavia, esimerkiksi nihkeäpyyhinnän kestäviä, ja materiaalit mahdollisimman vähäpäästöisiä (rakennusmateriaalien päästöluokka M1)”*. Ja tämän tulisi koskea kaikkia tiloja, ei pelkästään pukuhuoneita. Lisäksi muutoinkin *tilojen suunnittelussa tulisi ottaa huomioon siivottavuus.* Esimerkiksi kuvassa 15 on patterit piilotettu suojaseinämän taakse. *Seinämät on suunniteltava niin, että ne on irrotettavissa ja patterin ympäristö siivottavissa pölystä.* Ja lisäksi kiintokalusteet/ ”irtotavara” tulee olla helposti puhdistettavissa.

Lisätiedot: Allergia- ja astmaliitto ry, järjestöpäällikkö Paula Hellemaa

- 3) MS-sairaus ja muut neurologiset sairaudet.** 2.5. Tilojen ja toimintojen väliset yhteydet, Sivu 2: Pukuhuoneiden sijoittelussa on huomioitava, että (likainen) kulku aulatiloista pukuhuoneisiin johdetaan eri reittiä kuin (puhdas) kulku pukuhuoneista kentälle, jotta hiekan ja kuran kulkeutuminen kentälle on vähäistä. Pukuhuoneisiin tulee järjestää erillinen tila *ulkojalkineiden riisumiseen ja säilyttämiseen ennen sisäpelikenkien pukemista, samoin tulee huomioida myös apuvälineet esim. pyörätuolit, sähkömopo jne.*

**3.2 Harrastettavia lajeja ja toimintoja, sivu 4:** Monitoimiseen liikuntasaliin valittavien lajien ja toimintojen kirjo on paikkakunta- ja käyttäjäkohtainen. Liikuntasalin lisäksi olisi suositeltavaa, että lajiharjoittelua ja terveystoimintaa tukemaan voidaan rakentaa myös *kuntosali. Tilamitoitus ja kuntosalilaitteet tulee huomioida myös apuvälinekäyttäjien näkökulmasta.*

**Yleisesti kuvissa sivuilla 5-6:** Keittiö, toimisto-, sosiaali- ja siivoustilat: *Apuvälineiden käyttäjät tulee huomioida näissä mitoituksissa. Tämä koskee myös mm. saunan mitoitusta ja näyttämön liuskaa.*

**4.1 Yleisötilat ja katsomot, sivu 7:** Pyörätuolia käyttäviä katsojia varten varataan omat paikat. *Myös muita apuvälineitä käyttäviä varten on varattava paikkoja.*

**4.2 Puku-, pesu- ja wc-tilat:** Harjoitusten ohjaajia, erotuomareita ja liikunnanopettajia varten tulee olla kaksi puku- ja pesutilayksikköä. Niiden molempien pinta-alan tulee olla liikuntasalin yhteydessä vähintään 6 m<sup>2</sup> ja liikuntahallin yhteydessä vähintään 8 m<sup>2</sup>. Ohjaajien tilojen suunnittelussa ja sijoittelussa tulee ottaa huomioon valvontamahdollisuus. *Tulee huomioida, että ohjaajina, erotuomareina ja liikunnanopettajina voi olla myös apuvälineitä käyttäviä. Tällöin mitoitus on tärkeä huomioida riittävän suureksi.*

*On tärkeää, että esteettömyys ym. kortit luetaan, kun aletaan suunnittelemaan ja rakentamaan liikuntapaikkoja ja -tiloja.*

Lisätiedot: Suomen MS-liitto ry, erikoissuunnittelija Riitta Samstén

Lämmin kiitos lausuntopyyntöstänne. Olemme mielellämme jatkossakin antamassa lausuntoja ja mahdollistamassa liikuntaa jokaiselle.

Helsingissä 9.12.2013

Anne Taulu  
Toiminnanjohtaja  
Soveltava Liikunta SoveLi ry

Tinja Saarela  
Projektipäällikkö  
Soveltava Liikunta SoveLi ry