

Kaupungin kulttuurin ja vapaa-ajantoimiala
erityissuunnittelija Hanne Munter

Tämä on Helsingin kaupungin
vammaisneuvoston hyväksymän asiakirjan
allekirjoittamaton sähköinen versio.

Viite: lausuntopyyntö 29.5.2023

Asia: Vammaisneuvoston lausunto liikuntapalveluiden visiotyöhön

Vammaisneuvosto kiittää [kuulemiskeskustelusta kesäkuun 13.6. kokouksessa](#).
Olemme tiedustelleet vammaisneuvoston jäseniltä näkemyksiä, miten vammaisten
ja pitkäaikaissairaiden liikkujien tarpeet tulisi ottaa huomioon.

Vammaisneuvosto antaa saatujen kommenttien perusteella oheisen lausunnon Helsingin liikuntapalvelujen visiotyöhön:

Helsingin kaupungin liikuntapalvelujen visiossa on tärkeää ottaa huomioon
väestön polarisoitumisen ehkäiseminen, vammaisten ja pitkäaikaissairaiden
liikkujien tarpeet, väestön ikääntymisen sekä muut mahdolliset toimintakyvyn
haasteet. Helsingin tulee tarjota ja taata kaikille kuntalaisille yhdenvertaiset
mahdollisuudet liikuntaan.

Liikuntapalveluiden vision valmistelussa on tärkeää ottaa huomioon erilaiset
erityisryhmät. Lähtökohtana tulee olla liikuntapalvelujen esteettömyys sekä helppo
saavutettavuus vammaisille ja pitkäaikaissairaille sekä kaikille kaupunkilaisille
iästä riippumatta. Eri tavoin toimintarajoitteisia ja vammaisia kaupunkilaisia tai
ikäihmisiä ei tule lokeroida omiksi ryhmikseen. Parhaiten liikuntapalvelut
palvelevat kaupunkilaisia, kun palvelut ovat lähtökohtaisesti kaikille esteettämiä ja
saavutettavia.

Soveltavan liikkumisen mahdollisuuksia tulee tukea

Erityisryhmiä tulee tukea tosiasiallisen yhdenvertaisuuden mahdollistamiseksi.
Hyvä esimerkki toimivasta tuesta on kulttuuri- ja vapaa-ajan lautakunnan päätös
tukea omaishoitajien jaksamista mahdollistamalla Helsingin liikuntapalveluiden
käyttö kohderyhmälle maksutta. Esimerkki päätöksestä, joka ei edistä liikkumisen
yhdenvertaisuutta, on rajata liikkumisen avustushaun piiristä palveluasumisen
asukkaat, jolloin kehitysvammaiset kaupunkilaiset eivät kuulu tuen piiriin.

Pitkäaikaissairaiden ja vammaisten kaupunkilaisten omaehtoista liikuntaa tulee
tukea erityisliikuntakorteilla. Pitkäaikaissairauteen ja vammaisuuteen liittyy hyvin
usein myös pienituloisuus, joka vaikeuttaa maksullisten palvelujen käyttöä.
Maksuttomasta liikuntaneuvonnasta tulee tiedottaa laajasti eri kanavien kautta.

Liikunnan aktivoinnissa tarvitaan monitahoista yhteistyötä

Toimivasta liikuntaneuvonnan palveluketjusta on huolehdittava. Liikuntaneuvontapalveluissa tulee huolehtia neuvojen kouluttamisesta vammaisten ja pitkäaikaissairaiden henkilöiden ohjaamiseen. Kouluttaminen koskee tietysti kaikkia muitakin liikunnan ohjaajia, neuvoja, valvoja ym.

Liikuntapalvelujen neuvontaketjuun tulee ottaa mukaan paikalliset liikuntaa järjestävät sosiaali- ja terveysalan yhdistykset, mahdolliset muut yhdistykset (esim. kaupunginosajärjestöt) sekä liikuntaseurat.

Liikuntaseura-avustukset mahdollistavat jo nyt monipuolisen liikuntaseura-toiminnan liikuntaseuroissa. Vastaavasti on turvattava myös sosiaali- ja terveysalan järjestöjen liikuntatoiminnan avustukset ja toimintaedellytykset muun muassa tarjoamalla edullisia/maksuttomia liikuntatiloja.

Liikuntatilojen esteettömyys ja hengitysesteettömyys kuten ilmastointi, siivous ja tuoksuttomuus on turvattava. Liikunnan apuvälineiden sujuva saatavuus on varmistettava eri liikuntatiloissa sekä yksilöllisesti soveltavaa liikuntaa tarvitseville liikkujille. Vammaisneuvosto toivoo, että kaupunki hankkii kaupunkilaisten käyttöön monipuolisia liikunnan apuvälineitä ja tiedottaa niistä aktiivisesti. Liikkumisen apuvälineet lisäävät vammaisten ihmisten liikunnan yhdenvertaisuutta ja saavutettavuutta.

Ulkoliikuntapaikkojen esteettömyys

Viheralueet ja lähiliikuntapaikat tulee olla helposti saavutettavissa. Puistot ovat kaupungin keuhkot. Kaavoituksessa tulee ottaa mahdollisuuksien mukaan huomioon, että lähimmille viheralueille on matkaa alle 300 metriä. Turvallisia teitä tarvitaan jalankulkijoille ja pyöräilijöille, levähdyspaikkoja ja penkkejä unohtamatta. Savuttomista lähiliikuntapaikoista kuten leikkipuistoista ja uimarannoista tulee huolehtia. Samoin ulkotreenipaikoilla tulee huolehtia, että niihin pääsisi pyörätuolilla myös talvella, jotta pyörätuolia käyttävät isät, äidit ja lapset pääsevät seuraamaan ja ohjaamaan läheisten treenejä aitauksien sisäpuolelle. Kesäisin treenipaikkojen sisääntulot pitää pitää kunnossa, joskus aitauksien tasoero on niin suuri, että sisäänmenoon tarvitaan työntöapua.

Ulkoliikuntapaikkojen valaistukseen kuten ulkosalien valaistukseen tulee panostaa, jotta heikkonäköisetkin liikkujat voivat käyttää ulkoliikuntapaikkoja myös pimeään vuoden aikaan. Lisäksi Helsinkiin tulee rakentaa lisää esteettömiä ja helppopääsyisiä uimarantoja.

Pääkaupunkiseudulla on jo laadukkaita ulkoliikuntapaikkoja, mutta tarvitaan myös sateelta suojassa olevia treenipisteitä. Monelta jää treenit tekemättä, jos sataa paljon, jolloin sisäpunnittsalit ovat kovalla käytöllä.

Lamassaaren kaltaisia esteettömiä ulkoilureittejä tarvitaan lisää ja näille reiteille myös sadesuojia. Näistä reiteistä hyötyvät kaikki kaupunkilaiset. Sadesuojat ovat tärkeitä liikuntaesteisille ja etenkin sähköisillä liikkumisen apuvälineillä liikkuville

kaupunkilaisille. Yllättävä rankkasade on ikävä ihmisille, jotka tarvitsevat toisen apua pukemisessa. Lisäksi sade voi sekoittaa sähköisten liikkumisapuvälineiden ohjausjärjestelmät, joista voi tulla vaaraa ohjaajalle tai muille liikkujille.

Esteettömät leikkipuistot voivat olla liikuntaesteiselle vanhemmalle ainoa ulkoliikuntahetki päivässä. Pirkkolan liikuntapaikan lisäksi näiden puute kuormittaa perhettä/puolisoa ja vähentää tärkeää ulkona liikkumista sekä lisää lasten ruutuaikaa sisällä.

Myös koirapuistojen sisäänkäyntien esteettömyys on tärkeä varmistaa. Kyse on ulkoilupaikasta ja onhan se liikuntapaikkakin laajasti ymmärrettynä. Ja esimerkki, miten esteettömyyttä tulee ajatella läpäisyperiaatteella.

Ulkoliikuntapaikka erityisesti liikuntaesteisille kaupunkilaisille tietääksemme puuttuu Helsingistä. Sellaisessa olisi voisi käydä esimerkiksi terapeutin kanssa. Kaikki liikuntaesteiset kaupunkilaiset eivät halua tavalliselle ulkoliikuntapaikalle useista syistä, esimerkiksi laitteet eivät ole säädettäviä eivätkä ne sovellu liikuntaesteisille.

Helsingin vammaisneuvosto

Sirpa Puhakka
puheenjohtaja

Sari Sepponen
varapuheenjohtaja