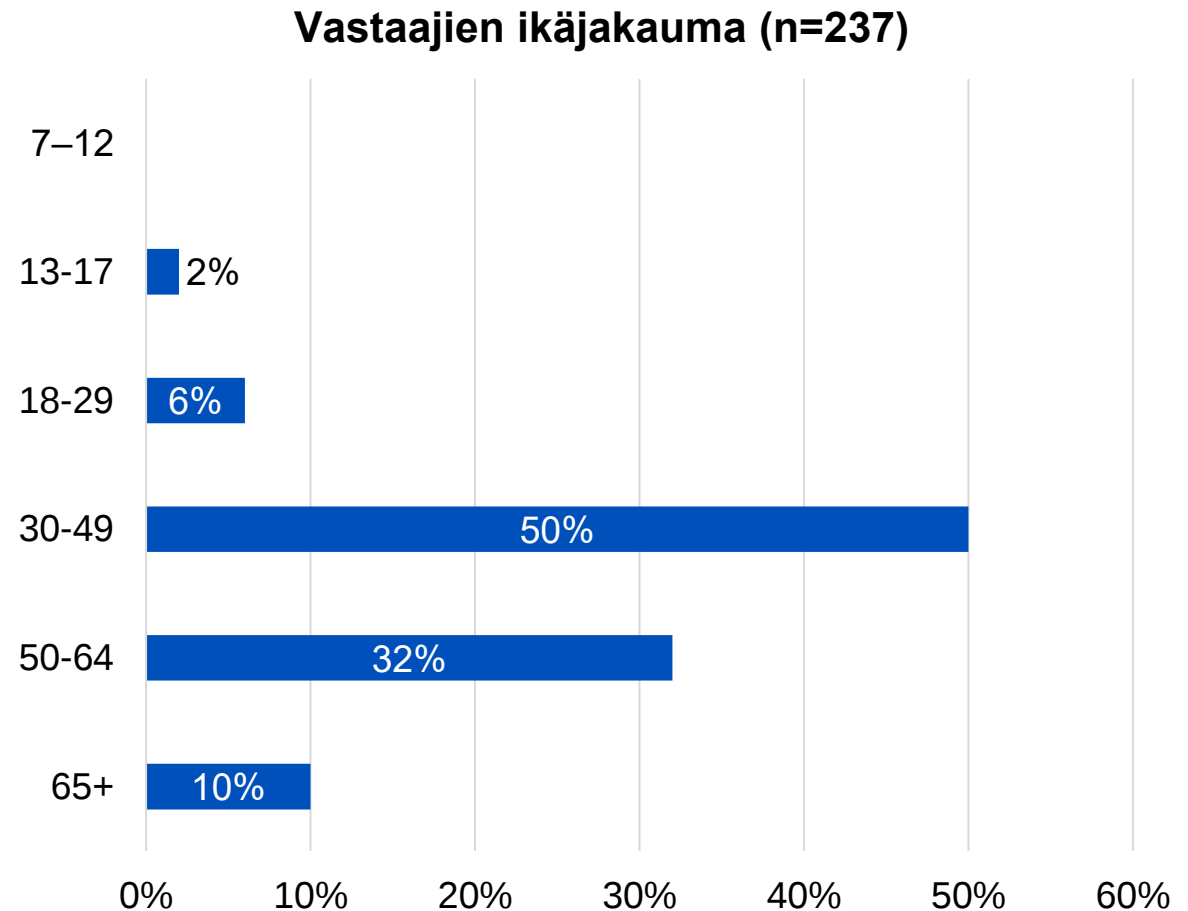


Toppelundinrannan ulkokuntoilupaikka

Asukaskyselyn koonti 28.11.2025

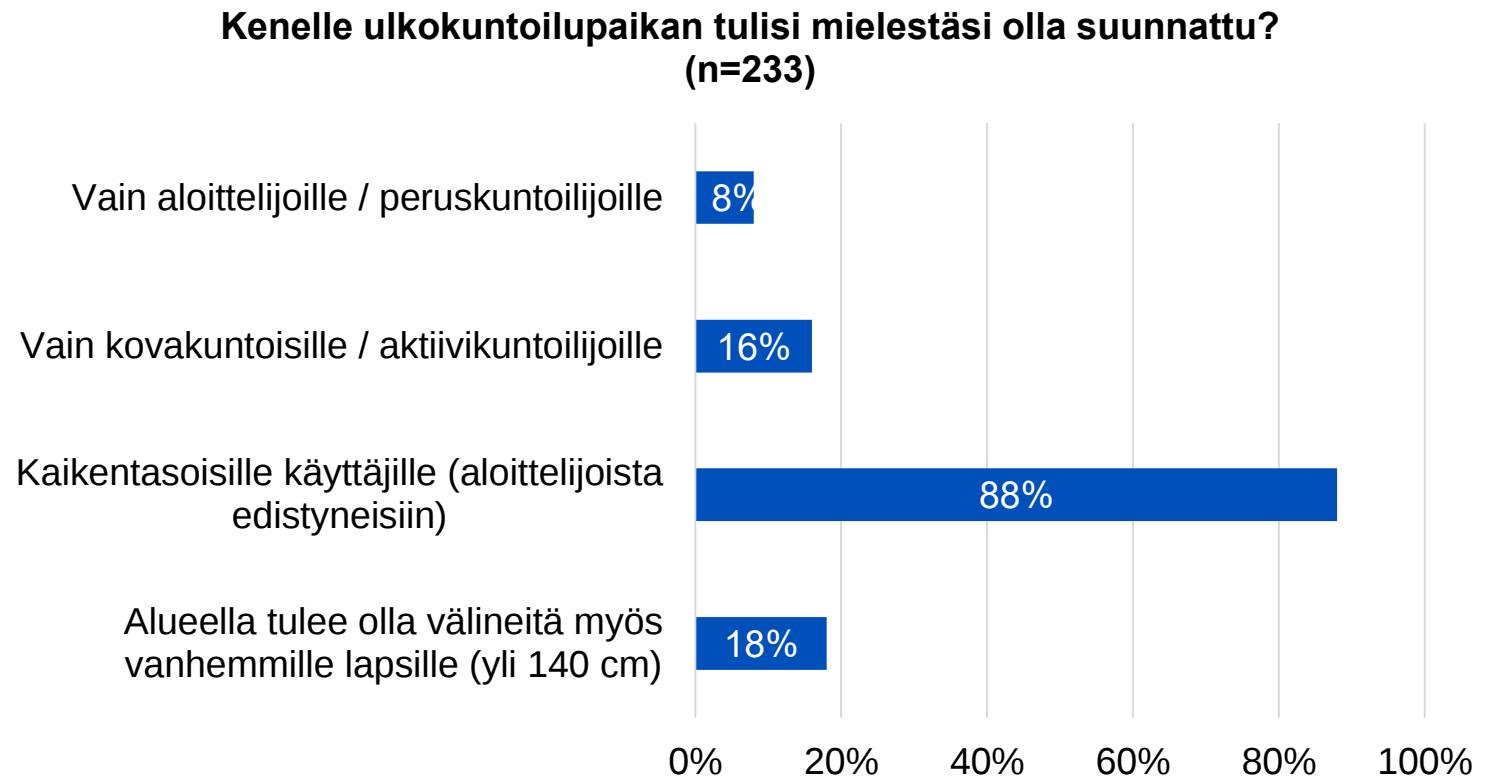
Vastaajien taustatiedot

- Kysely oli auki vastauksille 14.11. - 25.11.2025.
- Vastauksia saatiin yhteensä 238 kpl.
- Puolet vastaajista olivat 30-49 –vuotiaita. Alaikäisiä vastaajia kyselyyn ei juuri vastannut.



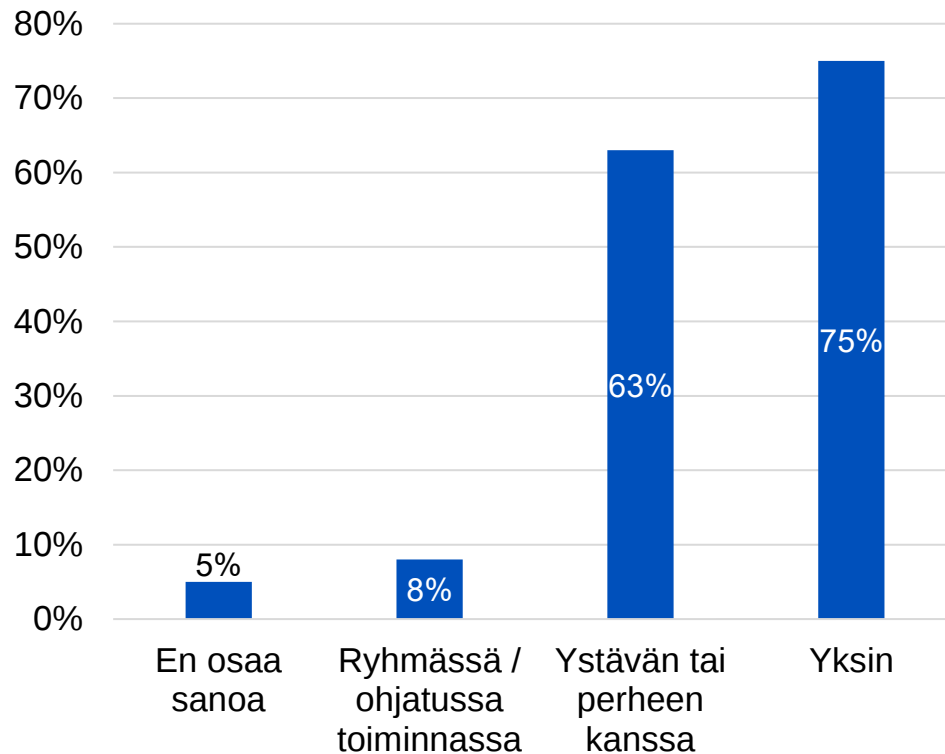
Kenelle ulkokuntoilupaikan tulisi mielestäsi olla suunnattu?

- Suurin osa vastaajista oli sitä mieltä, että ulkokuntoilupaikan tulee olla suunnattu kaikentasoisille käyttäjille aina aloittelijoista edistyneisiin.

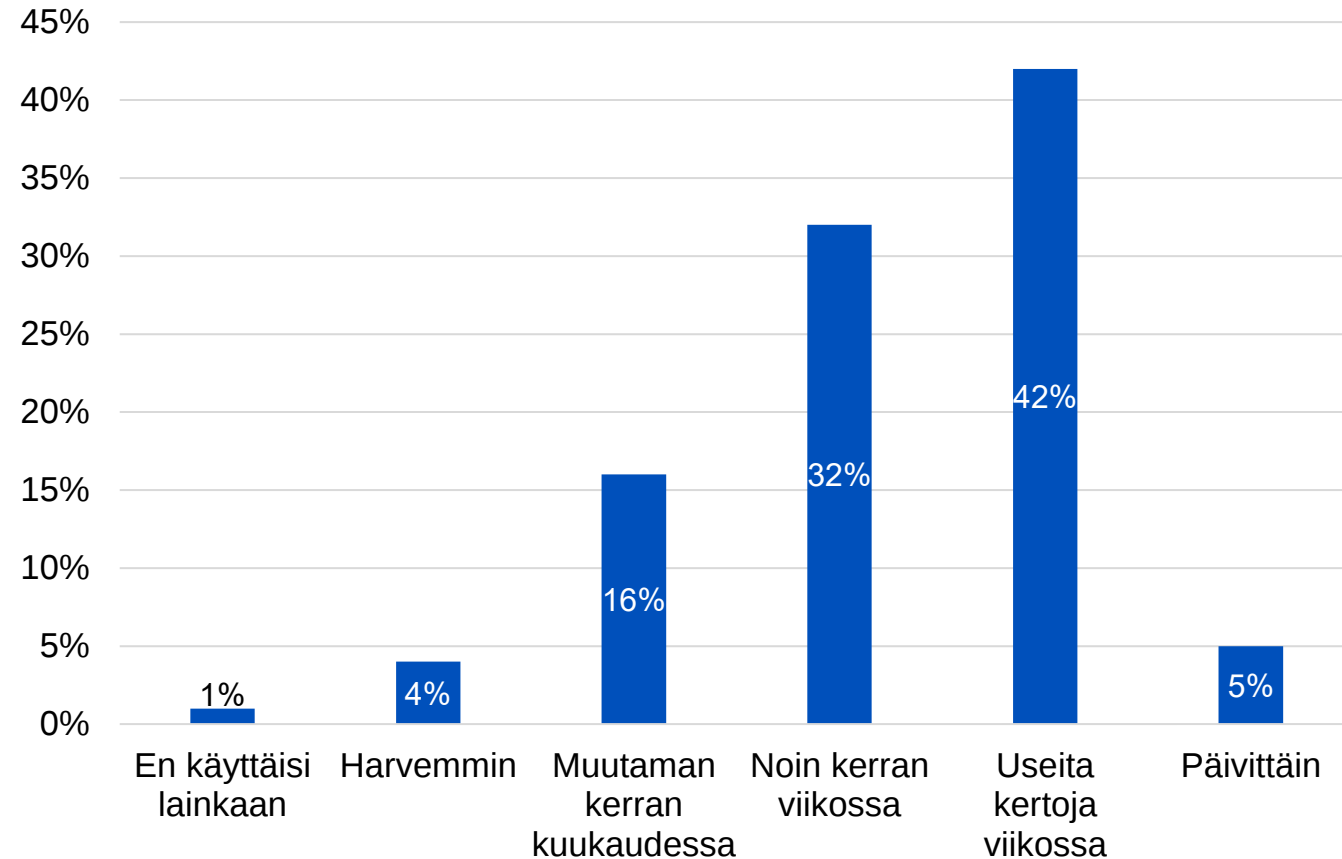


Ulkokuntoilupaikan käyttö

Käyttäisitkö paikkaa yksin vai yhdessä muiden kanssa? (n=232)



Kuinka usein käyttäisit ulkokuntoilupaikkaa? (n=234)



Minkä tyyppistä liikuntaa haluaisit harjoittaa ulkokuntoilupaikalla?

Minkä tyyppistä liikuntaa haluaisit harjoittaa ulkokuntoilupaikalla? (n=234)



Muu, mikä?

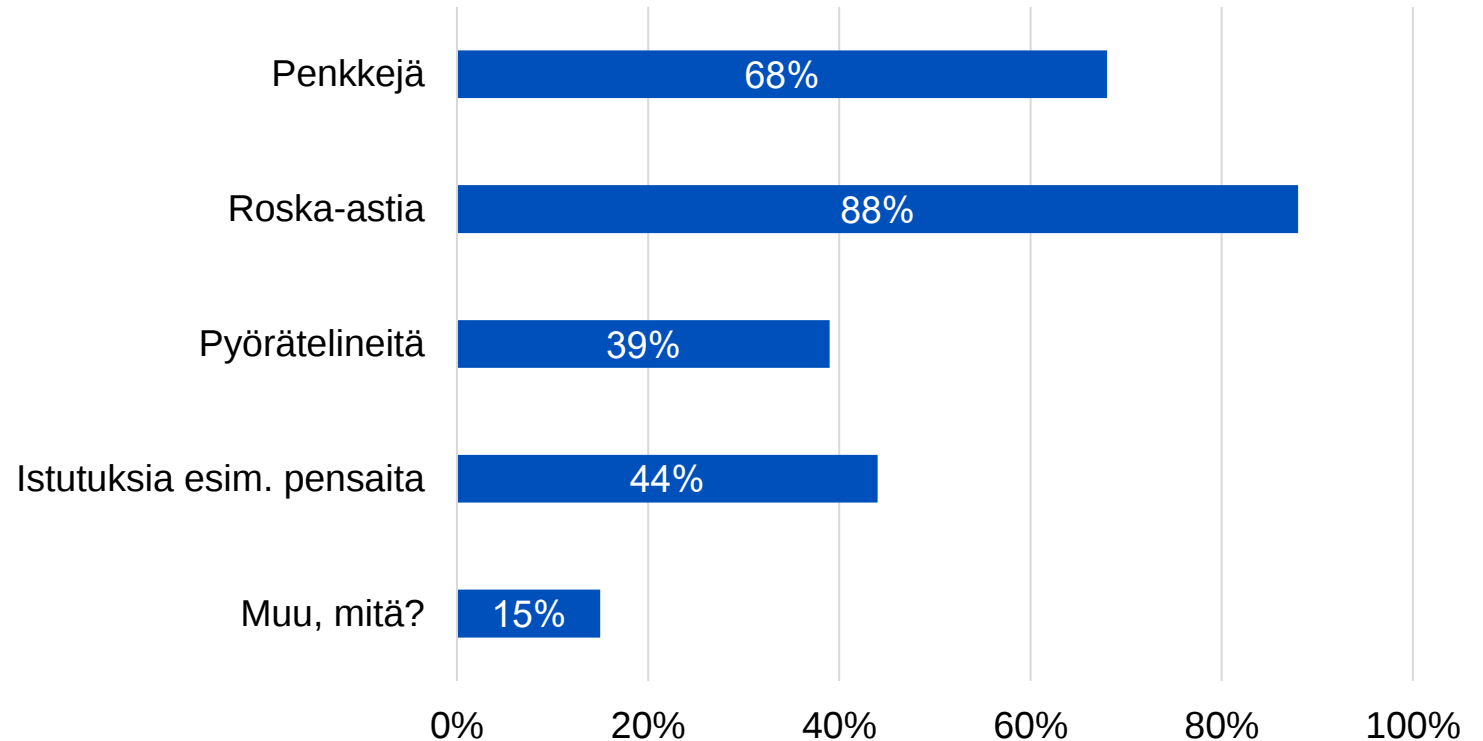
- Vapaat painot (6)
- Kahvakuulat (4)
- Tennisseinä (1)
- Soutulaite (1)
- Maastaveto (1)
- Säädetävät painot laitteisiin (1) (kuten esim. Leppävaarassa)
- Sopivia telineitä/tekemistä lapsille (2) (lapset mukana harjoitellessa)
- Esimerkkinä vapaista painoista esitettiin, kuten Westendissä.

Muita asioita, joita toivotaan ulkokuntoilupaikan yhteyteen

Muu, mitä?

- Vesipiste (6)
- Hyvä valaistus (5)
- Lapsille tekemistä (5)
- WC (4)
- Katos/sateensuoja (3)
- Pääsy vaunujen kanssa (1)
- Koiraparkki/koirapuisto (2)

Mitä muuta toivoisit olevan ulkokuntoilupaikan yhteydessä?
(n=224)



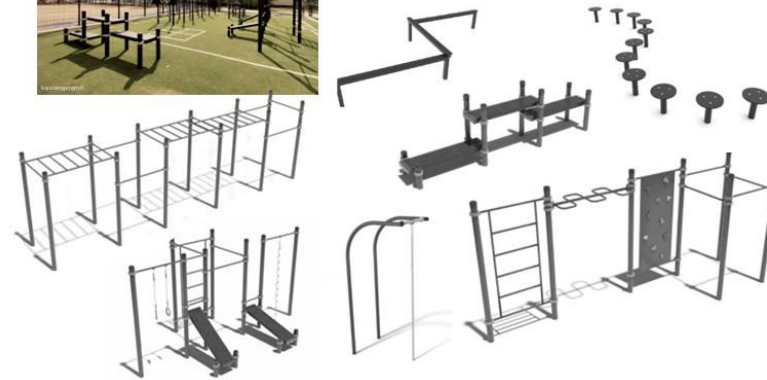
Vastaajille mieluisin välinekokonaisuus

- Kyselyssä esitettiin sivulla näkyvät esimerkit välinekokonaisuuksista, joista vastaajia pyydettiin valitsemaan itselleen mieluisin.
- Seuraavalla sivulla on esitetty vastaajien näkemys heille mieluisimmasta vaihtoehdosta.

VE1 TEKNIKKARATA



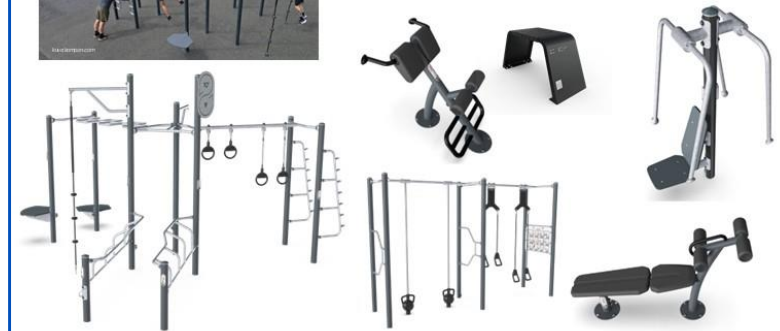
Alue, jossa välineet on sijoitettu radanomaisesti, yhdistää juoksua, hyppyjä ja esteitä harjoittavia liikkeitä. Välineitä voidaan käyttää myös yksittäin.



VE2 KEHONPAINOHARJOITTELU



Alue, jossa harjoitellaan monipuolisesti omalla kehonpainolla. Mahdollisia liikkeitä ja välineitä ovat esimerkiksi leuanvedot, dipit, punnerrukset, boxit ja kahvakuulat. Joillakin välineistä on mahdollista tehdä venyttelyä ja harjoittaa liikkuvuutta.



VE3 KESTÄVYYSHARJOITTELU



Alue, jossa voit kehittää kestävyyttä ja kuntoa. Kestävyysliikuntaan painottuvat välineet, kuten soutulaite ja kuntopyörä



VE4 VOIMA- JA LIHASKUNTOHARJOITTELU

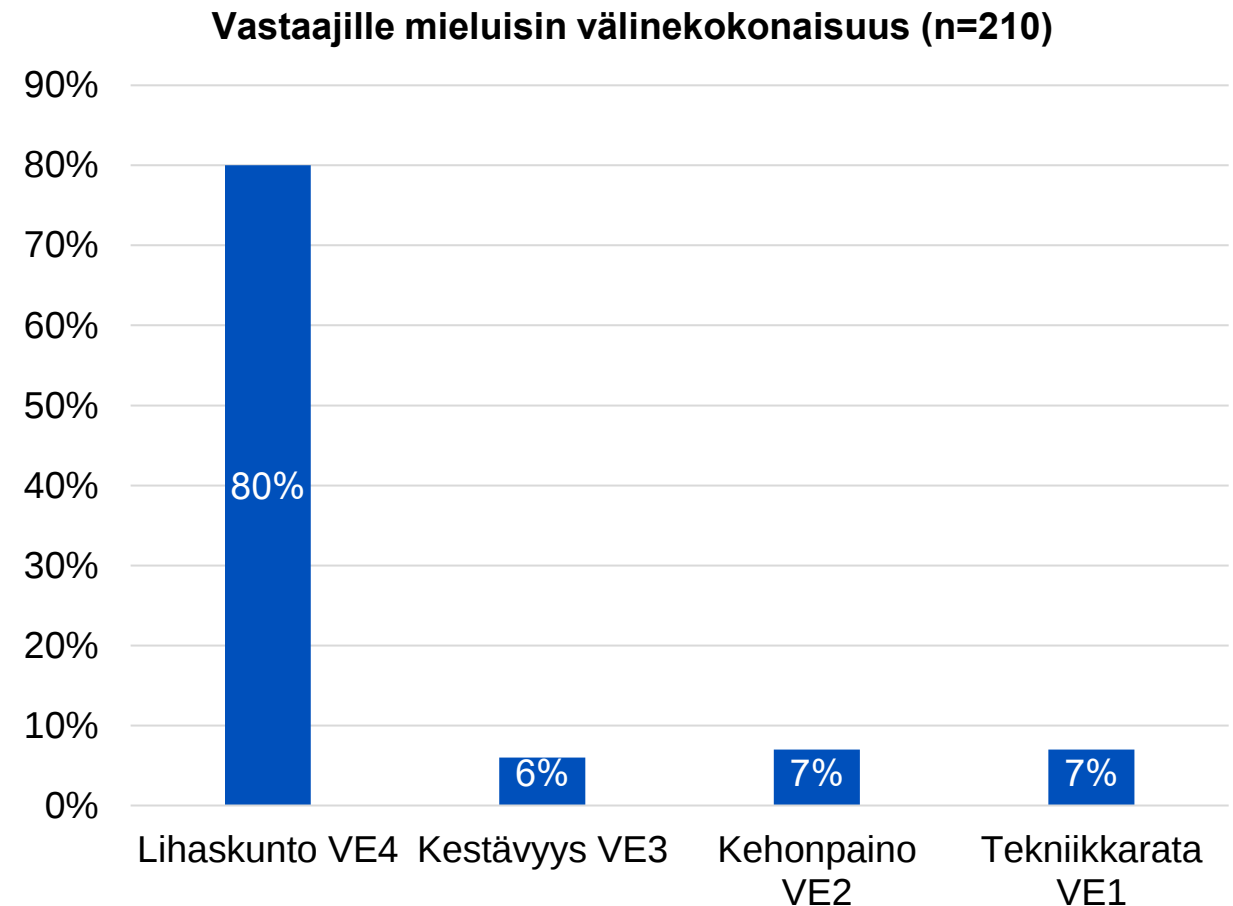


Alue, jolla painottuvat painot, monipuoliset lihaskuntovälineet sekä kestovoimaa ja lihasvoimaa kehittävä harjoittelu



Vastaajille mieluisin välinekokonaisuus

- Selkeästi mieluisin välinekokonaisuus vastaajille oli VE4 Voima- ja lihaskuntoharjoittelun kokonaisuus.



Ulkoliikuntapaikan käyttöä lisäävät ja vähentävät tekijät

Mikä kannustaisi sinua käyttämään ulkokuntoilupaikkaa enemmän?

Sijainti ja saavutettavuus

- Läheisyys kotiin tai ulkoilureitin varrelle
- Esteettömyys ja helppo saavutettavuus
- Viihtyisä ympäristö, esimerkiksi luonnonläheisyys ja siisteys

Valaistus ja turvallisuus

- Hyvä valaistus erityisesti syksyllä ja talvella
- Turvallinen ja avoin alue, jossa on hyvä näkyvyys

Laitteiden laatu ja monipuolisuus

- Laadukkaat, kestävät ja ergonomiset laitteet lihaskuntoharjoitteluun
- Mahdollisuus säätää vastuksia/painoja eri tasoille käyttäjille
- Monipuolinen valikoima laitteita (esim. vapaat painot, kahvakuulat, leuanvetotangot)

Muita asioita

- WC-tilat, vesipiste, roskikset ja niiden säännöllinen huolto (myös laitteiden)
- Pyörätelineet ja mahdollisuus jättää rattaat
- Sadesuojat tai katos
- Mahdollisuus ottaa lapset mukaan: leikkipaikka, kiipeily- ja tasapainotelineet
- Esimerkkeinä mainittu Westendin ja Mustikkamaan ulkokuntosalit

Mitkä tekijät saattaisivat vähentää kiinnostustasi alueen käyttöön?

Huonot tai vääränlaiset laitteet

- Ei voimaa kehittäviä laitteita
- Ei säätömahdollisuuksia painoissa, liian raskaat/kevyet laitteet
- Suppea tai yksipuolinen laitevalikoima, heikkolaatuiset laitteet

Epäsiisteys ja huono ylläpito

- Rikkinäiset laitteet, roskaisuus, graffitit, ilkivalta
- Huonosti ylläpidetty siisteys

Turvattomuus ja huono valaistus

- Pimeä, syrjäinen tai pusikkoinen paikka
- Rauhattomuus, nuorisojengien hengailu

Huono sijainti ja sääolosuhteet

- Liian kaukana, vaikeasti saavutettavissa
- Ei tuulensuojaa tai sadesuojaa

Ruuhka ja ahtaus

- Pitkät jonot laitteisiin, liian pieni alue

Epäselvä käyttötarkoitus

- Paikka muuttuu hengailualueeksi, ei selkeästi kuntoiluun
- Liikaa ohjattuja tunteja tai liian rakennettu ympäristö

Muut toiveet ja ideat ulkokuntoilupaikan suhteen

Vastaajien selkein toive liittyy laadukkaisiin lihaskuntolaitteisiin. Toivottuja ovat erityisesti painosäädettävät laitteet riittävän kevyillä aloituspainoilla sekä jalkaprässi- ja voimaharjoittelulaitteet, kuten rinta-, hauis-, ojentaja-, selkä- ja vatsalaitteet.

Voimaharjoitteluvälineet koettiin selkeästi tärkeämmiksi kuin kestävyys- tai tekniikkaradat. Vapaapainojen osalta toivotaan käsipainoja, tankoja ja kahvakuulia, vaikka osa vastaajista ilmaisi huolensa irtopainojen ilkivallan vuoksi. Lisäksi toiveissa mainittiin leuanvetotangot, dippitelineet, monkey bars ja rack-tyyppiset kokonaisuudet.

Lisätoiveina nousivat kehonpainoharjoitteluun soveltuva temppurata, lapsille pieni tasapaino- tai kiipeilymahdollisuus sekä joillekin venyttely- ja TRX-alue.

Laitteiden tulee olla säädettäviä myös lyhyille käyttäjille ja senioreille. Esteettömyys on tärkeää, ja osa laitteista tulisi olla käytettävissä myös pyörätuolilla. Mainitaan mm. naisille suunnatut laitteet ja riittävän kevyet aloituspainot. Myös heikompikuntoisten tulisi pystyä käyttämään laitteita turvallisesti ja mukavasti.

Alueen toivotaan olevan luonnonläheinen ja ympäristöön sopiva. Vastaajien toiveissa mainittiin sekä tekonurmi- ja erilaiset pinnoitteet että luonnonmukaisempi sorapohja; hiekka ei ole toivottu vaihtoehto. Alueelta toivotaan selkeästi rajattua, siistiä ja avaraa kokonaisuutta, jossa on myös pensasistutuksia ja tuulensuoja. Osalle vastaajista merinäköala treenatessa lisää viihtyisyyttä.

Alueelle toivotaan hyvää valaistusta, esimerkiksi liiketunnistimella, sekä turvallista sijaintia väylien ja risteysten kannalta. Ilkivallan pelko näkyy toiveissa valvonnasta ja jopa kameravalvonnasta, ja joissain vastauksissa ehdotettiin aidattua aluetta.

Moni vastaaja korostaa rannan ja metsän säilyttämisen merkitystä. Toiveena on, että luontoon ei kajota kuin minimaalisesti, eikä lähelle asutusta sijoitettaisi melua aiheuttavia laitteita. Pelkona on, että ranta-alueen hiljainen luonto katoaa. Muutama vastaaja esitti vetoomuksia luonnon säilyttämiseksi.

Esimerkkeinä hyvistä ulkokuntoilupaikoista mainittiin Westendin ja Matinkylän rannan paikat ja Tapiolan urheilupuisto.



**ESPOO
ESBO**