

Liikkuva Karkkila -ohjelma

Kaupunginhallitus 27.01.2025



Karkkila
Högfors

Sisällys

1	KOHTI LIIKUNNALLISTA ELÄMÄNTAPAA	1
2	NYKYTILAN KUVAUS	3
2.1	Liikuntapalveluiden järjestämistä ohjaavat lait	3
2.2	Väestörakenne	7
2.3	Liikkumattomuuden ja paikallaanolon kustannukset	8
2.4	Liikkumisen suositukset.....	9
2.5	Liikuntapalveluiden nykytilan arviointi	10
2.6	Karkkilan kaupungin liikuntapalvelut	11
2.7	Liikuntatilat ja -paikat.....	13
2.7.1	Sisäliikuntatilat.....	13
2.7.2	Ulkoliikuntapaikat	15
3	KEHITTÄMISTYÖN SUUNTAVIIVAT.....	18
3.1	Liikkuvat karkkilalaiset.....	18
3.2	Liikuntatilat ja -paikat.....	22
3.2.1	Sisäliikuntatilat.....	22
3.2.2	Ulkoliikuntapaikat	25
4	LIIKKUVA KARKKILA -OHJELMAN VIENTI KÄYTÄNTÖÖN	36

1 KOHTI LIKUNNALLISTA ELÄMÄNTAPAA

Karkkilassa on hyväksytty Rautainen kotikaupunki -kaupunkistrategia vuosille 2022–2025. Kaupunkistrategian toimeenpanemiseksi Karkkilassa valmistellaan Liikkuva Karkkila -ohjelma, jonka tavoitteena on hyvinvoinnin vahvistaminen kehittämällä liikuntapaikkoja ja liikuntaolosuhteita sekä liikunnan palvelutarjontaa. Ohjelma on pitkän tähtäimen kehittämissuunnitelma. Liikkuva Karkkila -ohjelmaa on laadittu moniammatillisesti, hyödyntäen kaupungin eri toimialoja ja osaamista sekä ohjelmaa laadittaessa on osallistettu kaupunkilaisia Liikkuva Karkkila – kyselyn avulla. Suunnitelma on laadittu vuosille 2024–2030.

Ohjelman tavoitteena on toimia suunnitelmana kaupunkilaisten liikunta-aktiivisuuden lisäämisessä ja hyvinvoinnin ja terveyden edistämisessä. Monipuolisilla liikuntapalveluilla ja olosuhteilla on merkittävä vaikutus kaupungin vetovoimaisuuden lisäämisessä sekä ne ovat olemassa asukkaita ja paikallistoimijoita varten. Tavoitteiden saavuttamiseksi tarvitaan monialaista yhteistyötä ja vuoropuhelua eri toimijoiden kanssa sekä tahtotilaa kehittää ja katsoa tavoitteita pitkän tähtäimen aikajänteellä. Vaikka kunnan liikuntapalveluiden tarjonnalla on tärkeä rooli kaupunkilaisten liikuttamisessa, niin ei voida kuitenkaan unohtaa seura- ja järjestötoiminnan panosta kilpa- ja harrastustoiminnassa. Lisäksi paikallisten liikunta-alan yritysten tarjoamat palvelut lisäävät kaupunkilaisten liikuntatarjontaa ja edistävät liikkumista.

Liikkumattomuus on merkittävä yhteiskunnallinen haaste, jonka vaikutukset ovat laaja-alaisia. Väestön liian vähäisellä liikkumisella on merkitystä kansantalouteen, väestön työ- ja toimintakykyyn, terveyteen ja hyvinvointiin, oppimiseen, yhteisöllisyyteen, kotouttamiseen, syrjäytymisen ehkäisyyn, sotilaalliseen suorituskyykyyn ja ilmastonmuutoksen torjuntaan. (Liikuntapolitiikan koordinaatioelin LIPOKO 2023)

Liikuntalain mukaan kunnan vastuu on luoda yleiset edellytykset liikunnalle järjestämällä liikuntapalveluja sekä terveyttä ja hyvinvointia edistävää liikuntaa, tukea kansalaistoimintaa mukaan lukien seuratoiminta sekä rakentaa ja ylläpitää liikuntapaikkoja. Kunnan tulee myös kuulla asukkaitaan liikuntaa koskevissa keskeisissä asioissa. Liikunta on kunnan peruspalvelu, johon panostamalla pystytään vaikuttamaan kaupunkilaisten terveyteen ja hyvinvointiin.

Liikuntalain mukaan kuntien yhtenä tehtävänä on rakentaa ja ylläpitää liikuntapaikkoja. Liikkuva Karkkila – ohjelmaan on kirjattu kaikki kunnan ylläpitämien liikuntapaikkojen nykytila sekä kirjattu tavoite, toimenpide ja aikataulu liikuntapaikkojen kehittämiseksi. Liikuntapaikkoja kehittämällä pystytään turvaamaan tavoitteellinen urheilu, mutta myös eri ikäisten kaupunkilaisten liikkuminen. Yksi tärkeä liikkumisen muoto on omaehtoinen liikkuminen, johon kaupunkilaisia pystytään kannustamaan toimivilla, monipuolisilla ja saavutettavilla liikuntapaikoilla.

Liikunnan ja liikkumisen edistäminen kuuluvat olennaisena osana kunnan terveyden ja hyvinvoinnin edistämistoimintaan. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos kerää kahden vuoden välein tietoa kunnan eri toimialojen hyvinvoinnin ja terveyden edistämistyöstä. Tietoa kerätään TEA-viisarikyselyllä, joka tarjoaa tukea ja tietoa kunnille ja hyvinvointialueille kuntalaisten hyvinvoinnin ja terveydenedistämistoiminnan suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin. Liikunnan osalta tietoa kerätään parillisina vuosina huhtikuu-kesäkuun aikana ja tiedonkeruu sisältää mm. liikunnan huomiointi hyvinvointikertomuksessa, yhteistyön kunnan muiden hallintokuntien kanssa sekä kuntien tuen liikuntapaikkojen harjoitusvuoroihin. (teaviisari.fi)

Liikkuva Karkkila -ohjelman säännöllinen seuranta ja arviointi vaativat suunnitelmallisuutta ja pitkäjänteistä työtä. Liikkuva Karkkila -ohjelman tulosten seuranta tehdään vuosittain hyvinvointiraportissa ja ohjelma päivitetään vähintään kerran valtuustokaudessa tai tarpeen mukaan.

2 NYKYTILAN KUVAUS

Karkkilan kaupungin eri toimialoilla on oma roolinsa liikuntaolosuhteiden ja liikkumisen lisäämisen osalta. Kuitenkin yhteistyö eri toimialojen välillä luo pohjaa muun muassa kaupungin strategisille tavoitteille sekä auttaa tavoitteiden saavuttamisessa.

Karkkilan kaupungin liikuntapalvelut, nuorisopalvelut ja työväenopisto kuuluvat sivistyksen ja hyvinvoinnin toimialaan, kulttuurin ja vapaa-ajan palvelualueeseen, jonka toiminnasta vastaa vapaa-aikalautakunta.

Liikuntapalveluiden vastuulla on toteuttaa terveystuotteita ja hyvinvointia lisäävää liikuntaa, tarjota liikuntapalveluita sosioekonomisesti huonommassa asemassa oleville, koordinoita liikuntatilojen käyttöä sekä edistää kaupunkilaisten liikkumista.

Nuorisopalveluiden vastuulla on toteuttaa mm. harrastamisen Suomen mallin mukaista lasten ja nuorten harrastustoimintaa.

Työväenopisto on vapaan sivistystyön oppilaitos, jonka tarjonnassa on monipuolinen kattaus erilaisia liikuntaryhmiä lähinnä aikuisille ja ikäihmisille.

Liikuntapaikkojen hoito ja kiinteistöhallinta kuuluvat kaupunkikehityksen toimialaan, yhdyskuntatekniikkaan kuuluu ulkoilun alueiden hoito ja tilapalveluille sisäliikuntatilat. Näiden toiminnasta vastaa tekninen lautakunta.

Karkkilassa toimii lakisääteinen hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden työryhmä (hytetu-ryhmä), jossa on edustus Karkkilan eri toimialoilta (mukaan lukien liikunta- ja nuorisopalvelut).

Kolmannen sektorin rooli karkkilalaisten liikkuttamisessa painottuu harrastus- ja kilpatoimintaan, etenkin lasten ja nuorten osalta. Kolmas sektori toimii pääosin kaupungin omistamissa liikuntatiloissa.

Paikalliset liikunta-alan yritykset tarjoavat liikuntapalveluita eri kohderyhmille. Liikuntayritysten tarjonta monipuolistaa liikuntatarjontaa sekä lisää liikkumisen mahdollisuuksia.

2.1 Liikuntapalveluiden järjestämistä ohjaavat lait

Liikuntapalveluita ohjaavat lait velvoittavat kuntia edistämään liikkumista eri kohderyhmät huomioiden. Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen on kuntien vastuulla ja liikkumisen edistäminen on yksi oleellisimmista hyvinvoinnin ja terveyden osa-alueista. Alla olevassa taulukossa on liikuntapalveluiden järjestämistä ohjaavia lakeja ja pääkohdat, joita kuntien ja kaupunkien tulee noudattaa.

Kuntalaki (10.4.2015/410)	1 § Kunta edistää asukkaidensa hyvinvointia ja alueensa elinvoimaa sekä järjestää asukkailleen palvelut taloudellisesti, sosiaalisesti ja ympäristöllisesti kestäväällä tavalla. 37 § Kuntastrategia Kunnassa on oltava kuntastrategia, jossa valtuusto päättää kunnan toiminnan ja talouden pitkän aikavälin tavoitteista. Kuntastrategiassa tulee ottaa huomioon: 1) kunnan asukkaiden hyvinvoinnin edistäminen; 2) palvelujen järjestäminen ja tuottaminen; 3) kunnan tehtäviä koskevissa laeissa säädetyt palvelutavoitteet; 6) kunnan asukkaiden osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuudet; 7) elinympäristön ja alueen elinvoiman kehittäminen.
------------------------------	--

<p>Liikuntalaki (10.4.2015/390)</p>	<p>2 § (3.2.2023/144) Lain tavoite Tämän lain tavoitteena on edistää:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) eri väestöryhmien mahdollisuuksia liikkua ja harrastaa liikuntaa; 2) väestön hyvinvointia ja terveyttä; 3) fyysisen toimintakyvyn ylläpitämistä ja parantamista; 4) lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä; 5) liikunnan kansalaistoimintaa; 6) huippu-urheilua; 7) liikunnan ja huippu-urheilun rehellisyyttä ja eettisiä periaatteita; 8) eriarvoisuuden vähentämistä liikunnassa; sekä 9) kestävää kehitystä liikunnassa ja huippu-urheilussa. <p>Tavoitteen toteuttamisessa lähtökohtina ovat tasa-arvo, yhdenvertaisuus, yhteisöllisyys, monikulttuurisuus, terveet elämäntavat, turvallinen toimintaympäristö sekä ympäristön kunnioittaminen.</p> <p>5 § Kunnan vastuu Yleisten edellytysten luominen liikunnalle paikallistasolla on kuntien tehtävä. Kunnan tulee luoda edellytyksiä kunnan asukkaiden liikunnalle:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) järjestämällä liikuntapalveluja sekä terveyttä ja hyvinvointia edistävää liikuntaa eri kohderyhmät huomioon ottaen; 2) tukemalla kansalaistoimintaa mukaan lukien seuratoiminta; sekä 3) rakentamalla ja ylläpitämällä liikuntapaikkoja. <p>Edellä 1 momentissa tarkoitettujen tehtävien toteuttamisen kunnassa tulee tapahtua eri toimialojen yhteistyönä sekä kehittämällä paikallista, kuntien välistä ja alueellista yhteistyötä sekä huolehtimalla tarvittaessa muista paikallisiin olosuhteisiin ja tarpeisiin sopivista toimintamuodoista.</p> <p>Kunnan tulee kuulla asukkaitaan liikuntaa koskevissa keskeisissä päätöksissä osana kuntalain (410/2015) 22 §:ssä säädettyä kunnan velvollisuutta huolehtia asukkaiden osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuuksista. Kunnan tulee arvioida asukkaitensa liikunta-aktiivisuutta osana sosiaali- ja terveydenhuollon järjestämisestä annetun lain (612/2021) 6 §:ssä tarkoitettua hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä. (8.7.2022/639)</p> <p>Kunnan hoitaessa 1 momentissa tarkoitettuja tehtäviä kunta ei toimi kilpailutilanteessa markkinoilla, ellei niitä toteuteta liiketoiminnallisin tavoittein ja perustein.</p>
<p>Laki sosiaali- ja terveydenhuollon järjestämisestä (29.6.2021/612)</p>	<p>6 § Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen kunnassa Kunnan on edistettävä asukkaidensa hyvinvointia ja terveyttä. Kunnalla on ensisijainen vastuu hyvinvoinnin ja terveyden edistämisestä siltä osin kuin tämä tehtävä kytkeytyy kunnan muihin lakisäätöihin tehtäviin.</p> <p>Kunnan on strategisessa suunnittelussaan asetettava hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi tavoitteet ja määriteltävä tavoitteita tukevat toimenpiteet. Sen on otettava päätöksenteossaan huomioon päätöksensä arvioidut vaikutukset ihmisten hyvinvointiin ja terveyteen väestöryhmittäin. Kunnan eri toimialojen on tehtävä yhteistyötä hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi. Kunnan on nimettävä hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen vastuutaho.</p>

	<p>Kunnan on seurattava kuntalaisten elinoloja, hyvinvointia ja terveyttä sekä niihin vaikuttavia tekijöitä alueittain ja väestöryhmittäin. Kunnassa on raportoitava kuntalaisten hyvinvoinnista ja terveydestä, niihin vaikuttavista tekijöistä sekä toteutetuista toimenpiteistä valtuustolle vuosittain. Lisäksi kunnassa on valmisteltava valtuustolle valtuustokausittain hyvinvointikertomus ja -suunnitelma edellä mainituista asioista. Kunnan on toimitettava hyvinvointikertomus ja -suunnitelma hyvinvointialueelle ja julkaistava se julkisessa tietoverkossa.</p> <p>Kunnan on toimittava hyvinvoinnin ja terveyden edistämisessä yhteistyössä hyvinvointialueen kanssa ja tuettava sitä asiantuntemuksellaan. Lisäksi kunnan on tehtävä hyvinvoinnin ja terveyden edistämisessä yhteistyötä kunnassa hyvinvoinnin ja terveyden edistämistyötä tekevien muiden julkisten toimijoiden, yksityisten yritysten ja yleishyödyllisten yhteisöjen kanssa. Kunnan on myös edistettävä hyvinvoinnin ja terveyden edistämistyötä tekevien järjestöjen toimintaedellytyksiä ja vaikutusmahdollisuuksia hyvinvoinnin ja terveyden edistämisessä. Kunnan on osallistuttava 7 §:n 4 momentissa tarkoitettuihin neuvotteluihin.</p>
<p>Nuorisolaki (21.12.2016/1285)</p>	<p>12 a § (25.11.2022/955) Harrastamisen Suomen mallin mukainen nuorten harrastustoiminta Harrastamisen Suomen mallin mukaisen nuorten harrastustoiminnan, jäljempänä nuorten harrastustoiminta, tarkoituksena on edistää nuorten hyvinvointia mahdollistamalla perusopetukseen osallistuvalla nuorelle mieluisa ja maksuton harrastus koulupäivän jälkeen tai ennen sen alkamista. Harrastukseen osallistuminen on nuorelle vapaaehtoista.</p> <p>Nuorten harrastustoimintaa voi järjestää kunta yksin tai yhdessä muiden kuntien kanssa. Kunta voi järjestää nuorten harrastustoimintaa hankkimalla palveluja myös muulta julkiselta tai yksityiseltä palvelujen tuottajalta, jolloin kunta vastaa siitä, että sen hankkimat palvelut järjestetään tämän lain mukaisesti.</p> <p>Kun kunta järjestää nuorten harrastustoimintaa, sen tulee kuulla nuoria heidän harrastustoiveistaan, yhteen sovittaa olemassa olevia harrastamisen hyviä toimintatapoja sekä edistää koulun ja harrastuksen järjestäjien yhteistyötä. Kunnan tulee laatia koulukohtainen harrastussuunnitelma nuorten kuulemisesta saatujen tietojen perusteella. Kunnan tulee huolehtia, että harrastuksen järjestäjällä on tiedot ja taidot sen harrastuksen ohjaamiseen, josta harrastuksen järjestäjä vastaa nuorten harrastustoiminnassa.</p>
<p>Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista (28.12.2012/980)</p>	<p>2 luku Kunnan ja hyvinvointialueen yleiset velvollisuudet (8.7.2022/604) 4 § (8.7.2022/604) Yhteistyö Kunnan yhteistyövelvoitteista ikääntyneen väestön hyvinvoinnin, terveyden, toimintakyvyn ja itsenäisen suoriutumisen tukemiseksi säädetään sosiaali- ja terveydenhuollon järjestämisestä annetun lain (612/2021) 6 §:n 4 momentissa.</p> <p>5 § (28.10.2022/876) Suunnitelma ikääntyneen väestön tukemiseksi Kunnan on laadittava suunnitelma toimenpiteistään ikääntyneen väestön hyvinvoinnin, terveyden, toimintakyvyn ja itsenäisen suoriutumisen tukemiseksi osana sosiaali- ja terveydenhuollon järjestämisestä annetun lain (612/2021) 6 §:n 3 momentissa tarkoitettua hyvinvointikertomusta ja -suunnitelmaa.</p>

Kuluttajaturvallisuuslaki
(22.7.2011/920)

7 § Turvallisuusasiakirja

Palvelun tarjoajan, joka tarjoaa seuraavia palveluita, on laadittava turvallisuusasiakirja, joka sisältää suunnitelman vaarojen tunnistamiseksi ja riskien hallitsemiseksi sekä niistä tiedottamiseksi palvelun tarjoamisessa mukana oleville:

- 1) huvipuisto, perhepuisto, eläintarha, kotieläinpuisto, tivoli ja sirkus;
- 2) kuntosali;
- 3) laskettelukeskus ja muu rinnekeskus;
- 4) leikkikenttä ja siihen rinnastettava sisäleikkipaikka;
- 5) rullalautailupaikka ja vastaavanlainen pyöräilypaikka;
- 6) seikkailu-, elämys- ja luontopalvelu sekä niihin rinnastettava muu ohjelmopalvelu, jollei siihen sisältyvää riskiä voida arvioida vähäiseksi;
- 7) kiipeilykeskus;
- 8) ratsastustalli ja muu ratsastuspalvelu;
- 9) karting rata;
- 10) uimahalli, maauimala, kylpylä ja viihdekylpylä;
- 11) uimaranta ja talviuintipaikka;
- 12) tatuointi-, lävistys- ja muu kehonmuokkauspalvelu;
- 13) turvapuhelinpalvelu ja muu vastaava palvelu;
- 14) tapahtuma, joka sisältää merkittävän riskin, josta toteutuessaan voi aiheutua vaaraa jonkun turvallisuudelle palveluun osallistuvien ihmisten suuren määrän tai muun erityisen syyn vuoksi.

(17.12.2015/1510)

Jos samaa palvelua varten on muun lain nojalla laadittava pelastus-, valmius- tai muu vastaava suunnitelma, 1 momentissa tarkoitettua turvallisuusasiakirjaa ei tarvitse laatia, vaan turvallisuusasiakirjassa selvitettäviä tietoja vastaavat tiedot voidaan koota muun lain nojalla laadittavaan suunnitelmaan.

Palvelun tarjoaja, joka tarjoaa monenlaisia palveluja taikka samaa palvelua useassa paikassa, voi laatia palveluille yhteisen turvallisuusasiakirjan, jossa tarpeen mukaan esitetään palvelun turvallisuusasioihin liittyvät erityispiirteet.

Turvallisuusasiakirjassa on otettava huomioon palvelun luonne ja toiminnan laajuus ja se on pidettävä ajan tasalla. (17.12.2015/1510)

Palvelun tarjoajan on varmistauduttava siitä, että palvelun tarjoamisessa mukana olevat tuntevat turvallisuusasiakirjan sisällön. Tarvittaessa palvelun tarjoajan on järjestettävä palvelun tarjoamisessa mukana oleville koulutusta.

Turvallisuusasiakirja on näytettävä ja toimitettava valvontaviranomaiselle tämän sitä pyytäessä.

Tarkempia säännöksiä turvallisuusasiakirjan sisällöstä voidaan antaa valtioneuvoston asetuksella.

2.2 Väestörakenne

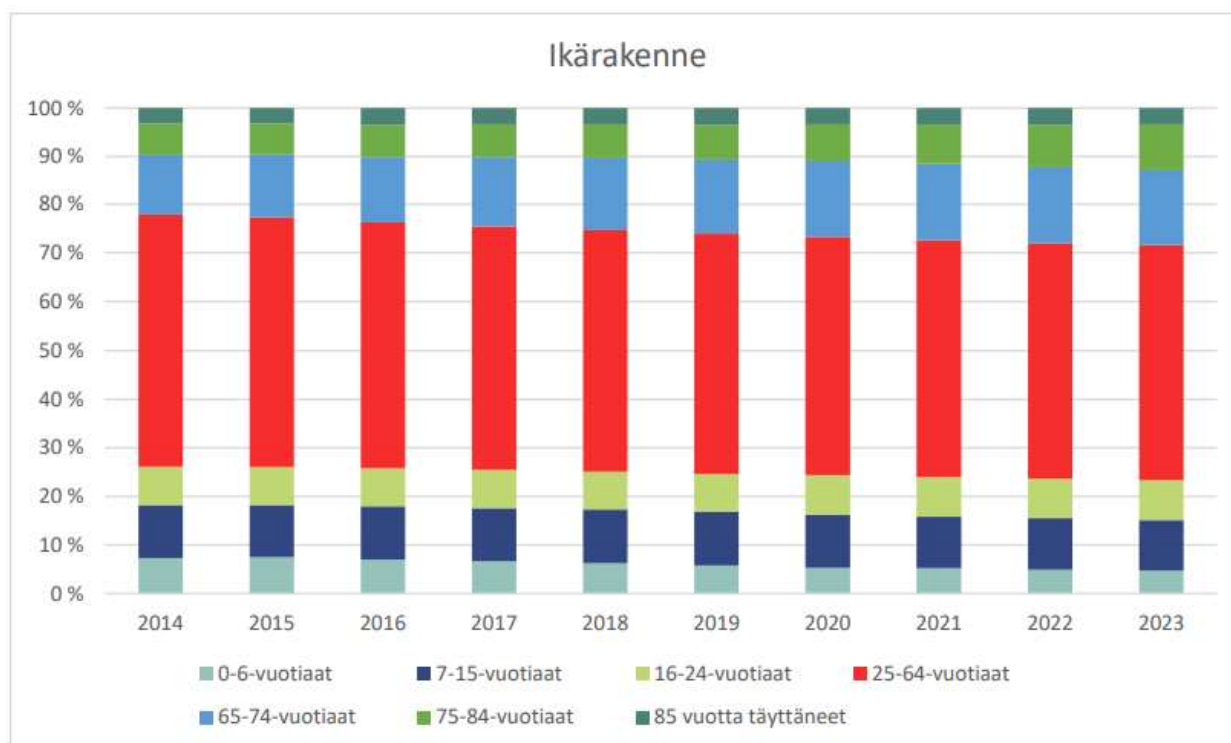
Alla oleva taulukko on otettu tilastokeskuksen sivuilta ja siinä on kuvattu Karkkilan väestörakenne vuoden 2022 osalta (viimeinen tieto). Karkkilan väestö on jakautunut melko tasaisesti eri ikäryhmien kesken. Ikääntyvien osuus (yli 64-vuotiaat) on reilusti suurempi, kun verrataan koko maahan. Suurin osa Karkkilan väkiluvusta asuu taajama-alueella.

Avainluku, tiedot vuodelta 2022	Karkkila	KOKO MAA
Väkiluku, 2022	8 603	5 563 970
Väkiluvun muutos edellisestä vuodesta, %, 2022	-1,3	0,3
Alle 15-vuotiaita, %, 2022	14,1	15,1
15-64-vuotiaita, %, 2022	57,8	61,6
Yli 64-vuotiaita, %, 2022	28	23,3
Ulkomaan kansalaisia, %, 2022	6,4	5,8
Taajama-aste, %, 2022	85,6	86,9

LÄHDE: Tilastokeskus

Karkkilan väestön ikärakenne on myös muuttunut 2000-luvun aikana, etenkin väestön ikääntymisen seurauksena. Yli 65-vuotiaiden määrä on kasvanut ja kasvaa yhä, lasten ja nuorten määrä taas on laskenut.

Karkkilan ikärakenne vuosilta 2014-2023



LÄHDE: Sotkanet

2.3 Liikkumattomuuden ja paikallaanolon kustannukset

Liikkumattomuudella tarkoitetaan liikkumisen suositusta vähäisempää reippaan ja rasittavan liikkumisen määrää viikossa liikemittarilla mitattuna. Paikallaanololla tarkoitetaan, kun liikemittarilla mitattuna valveillaoloajasta (16 tuntia) paikallaanoloa kertyy vähintään 8 tuntia päivässä. UKK-instituutin mukaan liikkumattomuuden kustannukset vuosittain suomessa ovat 3,2 miljardia euroa. Suomalaisen liikkumattomuuden vuosittaiset kansansairauksien kustannukset ovat 1,4 miljardia euroa ja vastaavasti paikallaanolon kustannukset ovat 1,6 miljardia euroa. Nämä kustannukset muodostuvat kansansairauksista aiheutuneista terveystalouden käytöstä ja lääkityksestä, mutta myös työikäisen väestön työn tuottavuuden heikentymisestä sairauspoissaolojen, työkyvyttömyyseläkkeiden ja ennen aikaisten kuolemien seurauksena. Lisäksi laskelmissa on huomioitu liikkumattomuuden vaikutus tuloverojen menetykseen, maksettuihin työttömyysturvaetuuksiin ja ikääntyneiden koti- ja laitoshoidon kustannuksiin. Liikkumattomuus ja paikallaanolo lisäävät kansansairauksien riskiä. (ukkinstituutti.fi)

Kunta: Karkkila

	Liikkumattomuus	Paikallaanolo
Kokonaiskustannukset ⓘ	2 450 000 €	2 628 000 €
Suorat kustannukset ⓘ	1 301 000 €	850 000 €
Epäsuorat kustannukset ⓘ	1 149 000 €	1 778 000 €

<https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumattomuuden-kustannukset/kustannuslaskuri/>

Liikkumattomuuden ja paikallaanolon kustannuslaskurilla laskettaessa karkkilalaisten liikkumattomuuden vuosittainen kokonaiskustannus on 2 450 000 euroa ja paikallaanolon kustannus 2 628 000 euroa. Kustannukset on laskettu 2017 kerätyn KunnonKartta-väestötutkimuksen liikemittariaineiston perusteella, jossa 76 % liikkuu liian vähän ja 83 % on liian paikallaan.

2.4 Liikkumisen suositukset

UKK-instituutti on laatinut eri kohderyhmille liikkumisen suositukset, jotka antavat ohjeistusta viikoittaisesta liikkumisesta ja antavat esimerkkejä liikkumisen muodoista. Liikkumisen suositukset ovat työkalu ammattilaisille liikkumisesta puhuttaessa sekä liikuntaneuvontaa annettaessa.

Liikkumisen suositukset eri-ikäisille

alle kouluikäinen

1 Vähintään 3 tuntia päivässä

Lapsi oppii taitoja leikkien

- Huolehdi, että lapsesi päivään kuuluu ainakin 2 tuntia reipasta ulkoilua ja kevyttä liikkumista.
- Varmista, että lapsesi päivään kuuluu myös 1 tunti vauhdikasta liikkumista.

LISÄKSI

- Anna lapsellesi aikaa rauhalliseen touhuiluun. Tauota yli tunnin pituisia paikallaanoloa.
- Pidä huolta, että lapsesi nukkuu tarpeeksi.

Mukaan DKM 2016



18–64-vuotias

3 Vähintään 2½ tuntia viikossa

Edistä terveyttäsi

- Liiku reippaasti ainakin 2 tuntia 30 minuuttia viikossa TAI rasittavasti 1 tunti 15 minuuttia viikossa.
- Harjoita lihaskuntoa, tasapainoa ja notkeutta ainakin 2 kertaa viikossa.

LISÄKSI

- Liiku kevyesti niin usein kuin mahdollista.
- Tauota paikallaanoloasi.
- Nuku tarpeeksi.

UKK-instituutti 2019



7–17-vuotias

2 Vähintään tunti päivässä

Pysy virkeänä

- Liiku vähintään tunti päivässä reippaasti tai rasittavasti.
- Nosta reilusti sykettä ja hengästy ainakin 3 päivänä viikossa.
- Vahvista lihaksia ja luita ainakin 3 päivänä viikossa.

LISÄKSI

- Liiku arjessa aina kun voit.
- Istu vähemmän ja pidä taukoja.
- Nuku tarpeeksi.

Mukaan DKM 2021



yli 65-vuotias

4 Vähintään 2½ tuntia viikossa

Turvaa toimintakykyäsi

- Liiku reippaasti ainakin 2 tuntia 30 minuuttia viikossa TAI rasittavasti 1 tunti 15 minuuttia viikossa.
- Harjoita lihaskuntoa, tasapainoa ja notkeutta ainakin 2 kertaa viikossa.

LISÄKSI

- Liiku kevyesti niin usein kuin mahdollista.
- Tauota paikallaanoloa.
- Nuku tarpeeksi.

UKK-instituutti 2019



ukkinstituutti.fi 

2.5 Liikuntapalveluiden nykytilan arviointi

Nykytilan arvioinnissa tarkastellaan liikuntapalveluiden kokonaisuutta Karkkilassa. Arvioinnissa on huomioitu julkinen sektori, kolmas sektori ja yritykset liikuntapalveluiden näkökulmasta. Arvioinnissa on hyödynnetty kaupunkilaisia osallistavia kyselyitä.

Vahvuudet <ul style="list-style-type: none">• aktiiviset kaupunkilaiset ja liikuntapalvelujen tuottajat• monipuolinen seuratoiminta, seuratoiminnassa on paljon lapsia ja nuoria• monipuoliset liikuntapaikat lähellä kaupunkilaisia• yhteistyö kaupungin, yritysten ja kolmannen sektorin välillä toimii hyvin<ul style="list-style-type: none">➢ vältetään päällekkäistä toimintaa• edulliset harrastusmaksut• monipuoliset ulkoliikuntamahdollisuudet ja luonnon läheisyys• aktiivinen ja monipuolinen vertaisohjaaja toiminta, joka on kustannustehokasta• liikuntapalveluiden kehittäminen joustavasti ja ketterästi tarpeen mukaan esim. starttiryhvät vähän liikkuville	Heikkoudet <ul style="list-style-type: none">• kyselyt eivät tavoita vähän liikkuvia• väestörakenne: lasten ikäluokkien pienentyminen, väestön ikääntyminen• paljon liikkuvien ja liian vähän liikkuvien välinen ero kasvaa• liikuntatilojen riittämättömyys tarpeisiin nähden• koulujen liikuntatilojen yhteiskäyttö päiväaikaan on haastavaa<ul style="list-style-type: none">➢ päiväaikaisten tilojen saatavuus liikuntakäyttöön• liikuntatilojen kehittämisen haastavuus• liikuntapalvelujen ja teknisen toimialan henkilöstö- ja muut resurssit• kaupungin eri toimialojen yhteistyö on vaihtelevaa• vertaisohjaajien ikääntyminen ja uusien vertaisohjaajien aktivointi toimintaan mukaan• liikkumisen edistämistä ei nähdä vaikuttavana päätöksenteossa• miten tunnistetaan ja tavoitetaan henkilöt, jotka liikkuvat liian vähän• jatkuvuuden puute: kehittämistä tehdään usein hankkeilla ja hankkeiden päätyttyä myös rahoitus loppuu
Mahdollisuudet <ul style="list-style-type: none">• aktiiviset harrastajat• liikuntaharrastuksille on kysyntää ja monipuolista tarjontaa eri toimijoilta• liikuntapaikkojen kehittäminen• luontoliikunnan kehittäminen• vertaisohjaaja toiminta mahdollistaa liikkutamaan suurempia määriä ikäihmisiä• edulliset harrastusmaksut mahdollistavat matalan kynnyksen osallistua• yhteistyö liikuntapalvelujen, varhaiskasvatuksen ja koulujen välillä• yhteistyö eri toimijoiden kesken• päiväaikaisten liikuntatilojen varaaminen todellisen käytön mukaan tehostaisi tilojen käyttöastetta• liikkumisen kehittäminen mahdollistaa hyvinvoinnin vahvistamisen	Uhat <ul style="list-style-type: none">• väestörakenteiden muuttuminen: lasten ja nuorten harrastaja määrien väheneminen seuratoiminnassa• pienentyneet ikäluokat haastavat eritasoisen harrastamisen mahdollisuuksia, harrastajien siirtyminen muille paikkakunnille• seuratoimijoiden ikääntymisen myötä toiminnan vähentyminen• liikuntapalveluiden resurssit eivät riitä liikkutamaan ikääntyneitä, jos vertaisohjaajatoiminta hiipuu• onko riittävästi saavutettavia tiloja, jotka palvelevat erityisryhmien liikkujia?• ei haluta kehittää liikuntaolosuhteita (tahtotila)• terveytensä kannalta liian vähän liikkuvien tavoittaminen• lasten ja nuorten syrjäytyminen• liikuntapaikkojen ylläpito, puutteelliset liikuntatilat ja riittämätön resurssi liikuntatilojen ylläpitoon• kokevatko terveytensä kannalta liian vähän liikkuvat liikkumisen edistämisen tärkeäksi?• liikkumattomien määrä kasvaa, jos liikkumisen edistämistä ei huomioida päätöksenteossa

2.6 Karkkilan kaupungin liikuntapalvelut

Karkkilan kaupungin liikuntatoiminnan pääpaino on terveysliikuntaan painottuva monipuolinen liikuttaminen sisä- ja ulkotiloissa. Kaupunki järjestää eri-ikäisille liikunnallisia aktiviteetteja aina perheille suunnatusta liikunnasta ikääntyvien kuntosaliohjauksiin saakka sekä kannustaa omaehtoiseen liikkumiseen. Lisäksi Karkkilan työväenopisto tarjoaa monipuolisesti erilaisia liikuntaryhmiä ja nuorisopalvelut tarjoaa maksuttomia liikuntakerhoja kouluikäisille.

Liikuntapalveluiden pääpaino on terveysliikuntapalveluiden toteuttamisessa. Tähän kuuluvat niin matalan kynnyksen liikunta, liikuntaneuvonta, liikuntatapahtumat sekä vertaisohjaaja toiminnan koordinointi ja kehittäminen. Näillä toimenpiteillä pyritään vaikuttamaan liikkumattomuuden kustannuksiin.

Liikunnalliseen elämäntapaan kannustamalla ja tukemalla pystytään vaikuttamaan kaupunkilaisten liikkumiseen ja sitä kautta lisätä kaupunkilaisten hyvinvointia. Liikunnalliseen elämäntapaan kuuluu liikuntaharrastuksen lisäksi arjen fyysinen aktiivisuus, eli arkiliikunta. Arkiliikunta koostuu päivän aikana suoritetusta liikunnasta kuten työmatka liikunnasta, päivittäisistä askareista ja kotitöistä sekä päivän aikana tehtävistä liikuntaa lisäävistä valinnoista.

Matalan kynnyksen liikunta

Matalan kynnyksen liikunnalla tarkoitetaan toimintaa, johon kuka tahansa voi osallistua riippumatta iästä, sukupuolesta, taitotasosta tai sosioekonomisesta taustasta riippumatta. Tällä toiminnalla tavoitellaan esimerkiksi henkilöitä, jotka liikkuvat terveytensä kannalta liian vähän. Matalan kynnyksen liikunta antaa ponnahduksen ja rohkaisun liikkumiseen. Matalan kynnyksen liikuntaa hyödynnetään mm. kotouttamisessa, toimintakyvyn tukemisessa, liikkumisen motivointina ja liikuntaneuvonnassa.

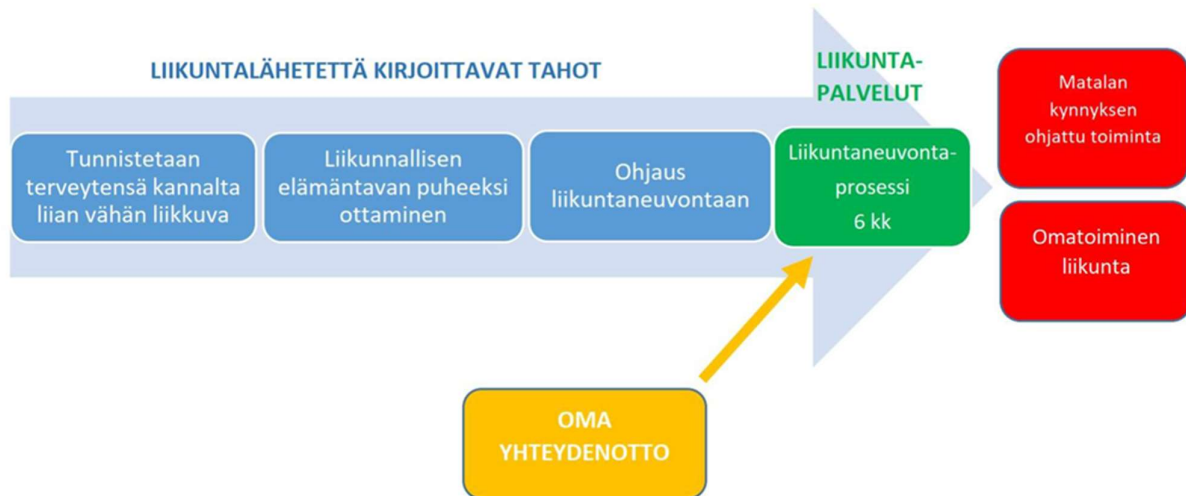
Liikuntaneuvonta

Karkkilan kaupungin liikuntapalveluissa toteutetaan liikuntaneuvontaa ja kehitetään sitä eri kohderyhmille. Liikuntaneuvonnan kehittämiseen on saatu Opetus- ja kulttuuriministeriön avustusta vuosille 2022-2025, jota myönnetään liikunnallista elämäntapaa edistäviin hankkeisiin. Tavoitteena on juurruttaa eri kohderyhmille suunnattu vaikuttava liikuntaneuvonta osaksi Karkkilan liikuntapalveluita, sekä turvata riittävät resurssit liikuntaneuvonnan jatkumiselle liikuntapalveluilla.

Liikuntaneuvonta on yksilöllistä, ammattilaisen antamaa ohjausta kohti liikkuvampaa elämäntapaa ja arkea, ja sen avulla edistetään terveytensä kannalta liian vähän liikkuvien kokonaisvaltaista hyvinvointia. Liikuntaneuvonta voi olla yksilöohjausta tai ryhmä muotoista liikuntaneuvontaa. Liikuntaneuvonnan palveluketjulla (kuva) on tärkeä merkitys vaikuttavassa liikuntaneuvonnassa; palveluketjussa terveytensä kannalta liian vähän liikkuvat tavoitetaan ja tunnistetaan, liikkuminen otetaan puheeksi ja asiakas ohjataan liikuntaneuvontaan. Karkkilassa liikuntaneuvontaan voi tulla myös omalla yhteydenotolla.

Liikuntaneuvontaprosessissa tavoitteena on motivoida asiakasta kohti liikkuvampaa arkea, ja kannustaa lisäämään liikkumista ohjatussa liikunnassa ja/tai omatoimisen liikunnan parissa. Asiakkaan tarpeet, toiveet ja tavoitteet määrittävät liikuntaneuvontaprosessin keston ja sisällön. Palveluketjulle ja sen toimijoille on luotava selkeät rakenteet ja roolit, jotta liikuntaneuvonnan asiakas saa riittävän tuen ja mahdollisuudet hyvinvointia tukevien elintapojen ja liikuntatottumusten muuttamiseen. Karkkilassa liikuntaneuvonnan sidosryhmiä ovat mm. Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen toimijat, paikalliset yhdistykset ja liikunta-alan yritykset, etsivä nuorisotyö ja nuorten

työpajatoiminta. Jatkossa tavoitteena on edistää liikuntaneuvonnan sidosryhmätoimintaa myös kouluihin, päiväkoteihin ja laajemmin lasten ja nuorten toimijoihin hyvinvointialueella.



Liikuntaneuvonnan palveluketjun kuvaus Karkkilassa

Liikuntatapahtumat

Liikuntapalvelut järjestää vuosittain erilaisia liikuntatapahtumia karkkilalaisille. Tapahtumien avulla tuodaan liikuntapalveluiden toimintaa tutuksi ja näkyväksi, kannustetaan liikkumaan sekä tarjotaan positiivista kuvaa liikkumisesta. Tapahtumat voivat olla kohdennettuja tietyille kohderyhmälle tai kaikille avoimia. Tapahtumia järjestetään kaupungin omana toimintana tai yhteistyössä eri toimijoiden kuten yritysten tai kolmannen sektorin kanssa.

Vertaisohjaaja toiminta

Karkkilan väestö on muuhun maahan verratessa ikääntyneempää ja Karkkilassa on kasvava tarve liikuttaa aktiivisesti ja tukea ikääntyneiden toimintakykyä. Vertaisohjaaja toiminnalla pystytään tehokkaasti tavoittamaan ikääntynyttä väestöä.

Liikuntapalveluilla toimii 27 aktiivista liikunnan vertaisohjaajaa. He toimivat ohjaajina seniorikuntosali Kunto Kaaressa ja osallistuvat itsekin liikkumiseen oman ryhmänsä kanssa. Vertaisohjaajia koulutetaan säännöllisesti neljä kertaa vuodessa ja tarpeen mukaan useammin. Lisäksi liikuntapalvelut järjestää heille vuoden aikana useita tapaamisia sekä retkiä ja he voivat käydä maksutta Kunto Kaaren kuntosalilla.

Uusia liikunnanvertaisohjaajia on koulutettu Ulkoiluystäviksi. Koulutuksen käyneitä on 11. Ulkoiluystävänä voi toimia joko yksityisesti oman ulkoilutettavan kanssa tai kävelyryhmän jäsenenä. Ulkoiluystävätoimintaa on käynnistetty syksyn 2023 aikana ja tavoitteena on kehittää toimintaa verkostoitumalla monialaisen ryhmän kanssa. Ulkoiluystävätoiminnan tavoitteena on tunnistaa ja tavoittaa kotona asuvat, vähän liikkuvat ikäihmiset ja tukea heidän toimintakykyään.

2.7 Liikuntatilat ja -paikat

Karkkilan kaupunki hallinnoimia sisäliikuntatiloja on yhteensä seitsemässä eri kaupungin omistamassa rakennuksessa. Ulkoliikuntapaikkoja taas on ympäri Karkkilaa. Tilojen käyttöä hallinnoidaan tilavarausjärjestelmän avulla. Suurin osa liikuntatiloista ja -paikoista on koulujen yhteydessä ja päiväaikaan myös koulujen ja päiväkotien käytössä. Lisäksi Karkkilan työväenopisto käyttää sisäliikuntatiloja päiväaikaan. Ilta-aikaan ja viikonloppuisin liikuntatilat ja -paikat ovat pääosin seurojen käytössä.

Kaupunki tukee karkkilalaisten alle 18-vuotiaiden lasten ja nuorten harrastustoimintaa maksuttomilla liikuntavuoroilla kaupungin liikuntatiloissa sekä tukee eläkeläisten ja työttömien työnhakijoiden liikuntavaroja alennetulla hinnoittelulla. Vapaa-aikalautakunta jakaa myös vuosittain kohdeavustuksia, joiden kautta järjestöjen ja seurojen on mahdollista hakea tukea ulkopuolelta vuokrattujen tilojen kustannuksiin.

Sisäliikuntatilojen vakiovuorot haetaan joka kevät huhti-toukokuun aikana. Vuorot haetaan aina kaudeksi kerrallaan. Vakiovuorot ovat käytettävissä elokuun alusta kesäkuun loppuun asti. Ulkoliikuntavurojen vakiovuorot haetaan alkuvuodesta tammi-helmikuun aikana ja vakiovuorot ovat käytettävissä huhti-lokakuun ajan tai niin kauan kuin sääolosuhteet sallivat. Vuorojen jaon koordinoi liikunta- ja nuorisopäällikkö.

Vuorojen jaossa noudatetaan vapaa-aikalautakunnan hyväksymää vuorojen jakoperiaatteita:

- 1) Kaupungin omatoiminta
- 2) Lasten ja nuorten vuorot
- 3) Kilpaurheilu
- 4) Aikuisten harrastevuorot/ kuntoliikunta
- 5) Yritykset
- 6) Ulkopaikkakuntalaiset

2.7.1 Sisäliikuntatilat

Liikuntahalli (Anttilankatu 2-4)

Liikuntahallin tiloja ovat:

- Liikuntasali 736 m² (palloilulajit), joka on jaettavissa kolmeen osaan.
- Katsomo, istumapaikkoja 373 kpl.
- Kuntosali 128 m², jonka yhteydessä on kaksi varastoa ja henkilöstön sosiaalitila.
- Peilisali 80 m² (ryhmäliikunta)
- Nyrkkeily sali 370 m² (nyrkkeily)
- Muut tilat: neljä pukuhuonetta wc- ja suihkutiloihin, varastotiloja, sekä kahviotila, jonka yhteydessä on wc-tilat sekä kokoustila.

Liikuntasalin varusteisiin kuuluu koripallokorit, jalkapallomaalit, lentopallotolpat ja verkot, sulkapallotolpat ja –verkot, salibandykaukalo ja –maalit, eri kokoisia jumppamattoja ja patjoja sekä puolapuut. Liikuntasalista löytyy myös eri urheilulajeja palveleva monitoimitulostaulu sekä äänentoisto.

Kuntosalin varusteisiin kuuluu monipuolinen määrä erilaisia kuntosalilaitteita sekä vapaiden painojen harjoittelualue välineistöineen.

Peilisalissa on pienliikuntavälineitä, äänentoistojärjestelmä sekä peilit. Peilialin lattia soveltuu myös tanssilajeille.

Nyrkkeily sali (Koulukuja 7) on suunnattu kamppailu-urheilijoille. Tilan lattia on päällystetty tatami palamatolla sekä tilasta löytyy kehä ja nyrkkeilysäkkejä. Alusta, kehä ja nyrkkeilysäkit ovat seurojen itse hankkimia. Kamppailutilaa käyttää nyrkkeilijöiden lisäksi työväenopisto ja koulut.

Nyhkälän koulu (Huhdintie 13)

- Nyhkälän koulun liikuntasali on 594 m² ja jaettavissa kolmeen osaan.
- Pukuhuoneet 4 kpl, jonka yhteydessä on suihkut ja wc-tilat 4 kpl.
- Nyhkälän koulun monitoimisali (tanssisali)

Nyhkälän koulun liikuntasali varusteisiin kuuluu koripallokorit, jalkapallomaalit, lentopallotolpat ja verkot, sulkapallotolpat ja –verkot, salibandykaukalo ja –maalit, eri kokoisia jumppamattoja ja patjoja, liikuntamoduuleja sekä puolapuut. Liikuntasalista löytyy myös eri urheilulajeja palveleva monitoimitulostaulu sekä äänentoisto.

Tilan käyttöä palvelee pukuhuoneet, varastotila, joka on jaettu kahteen osaan (iltakäytölle ja koululle). Lisäksi liikuntasalin vieressä on koulun ruokala, josta löytyy minikeittiö kahviotoimintaa varten.

Nyhkälän koulun monitoimisali (tanssisali) on suunniteltu ensisijaisesti tanssiharrastuksen tarpeisiin. Monitoimisali on jaettavissa väliseinällä kahdeksi tanssitilaksi. Monitoimisalin yhteydestä löytyy myös pukeutumistilat.

Koulujen ja päiväkotien liikuntasalit

Tuorilaan koulun liikuntasali (Järvenpääntie 56) on 494 m² ja jaettavissa kahteen osaan. Liikuntasalin yhteydessä on kaksi pukuhuonetta (suihku- ja wc-tilat) ja kaksi välinevarastoa, joista toinen on koulun käytössä. Saliin toisessa päädyssä on nostettava näyttämö. Kentän varusteisiin kuuluu koripallokorit, jalkapallomaalit, lentopallotolpat ja -verkot, sulkapallotolpat ja –verkot, salibandymaalit, eri kokoisia jumppamattoja ja patjoja sekä puolapuut. Liikuntasalista löytyy myös eri urheilulajeja palveleva monitoimitulostaulu.

Haukkamäen koulun liikuntasali (Vanha Turuntie 23) on 200 m². Saliin liittyy näyttämövarasto, kaksi välinevarastoa, joista toinen on koulun käytössä, ja kaksi pukuhuonetta (suihku- ja wc-tilat). Kentän varusteisiin kuuluu koripallokorit, jalkapallomaalit, lentopallotolpat ja -verkot, sulkapallotolpat ja –verkot, salibandymaalit, eri kokoisia jumppamattoja ja patjoja sekä puolapuut.

Högforsin liikuntasali (Valtatie 22) on 446 m². Saliin liittyy kaksi erillistä pukuhuonetta (Suihku- ja wc-tilat). Kentän varusteisiin kuuluu koripallokorit, sulkapallotolpat ja –verkot, salibandymaalit.

Rautapadan painisali (Valurinkatu 10) on 147 m² osoitettu painijoiden ja tatamilajien (HanMooDo ja Judo) käyttöön. Rautapataa käyttää seurojen lisäksi myös päiväkodit ja koulut. Rautapadan lattia on päällystetty tatamilla, jonka omistaa yksi tilaa käyttävistä seuroista. Lisäksi kaupunki on hankkinut tilaan rullattavan molski alustan.

Rautapadan tilojen yhteydessä ei ole omia pukeutumis- / pesutiloja. Rautapadan käyttäjien pukeutus-/ pesutiloina toimivat kaupungintalon saunatilat.

Palvelukeskuksen kuntosali Kunto Kaari (Nyhkäläntie 39) on noin 100 m² ja se on suunnattu pääosin seniori-ikäisille kuntoilijoille. Kuntosalilla toimii vertaisohjaaja vetoisia ryhmiä, liikuntapalveluiden ja työväenopiston ryhmiä sekä Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen ryhmiä.

Kuntosali Kunto Kaaressa on myös Karkkilan kaupungin henkilöstölle suunnattuja kuntosalivuoroja. Karkkilan palvelukeskuksen kuntosali on rakennettu vuonna 2019.

2.7.2 Ulkoliikuntapaikat

Käpylän yleisurheilukenttä (Käpyläntie)

Yleisurheilun harjoitus- ja kilpailupaikkana toimii Käpylän urheilukenttä. Kentällä on 300 m:n nykyaikainen kestopäällystetty juoksurata, kaksi pituushyppypaikkaa, seiväs- ja korkeushyppypaikat, kiekkorinki, sekä kentän ulkopuolella kuulantyöntörinki. Kenttä on perusparannettu 2009 / 2010 ja tässä yhteydessä kentälle on rakennettu huoltorakennus.

Asemanrannan hiekkakenttä (Asematie 1)

Asemanrannan hiekkakenttä toimii talviaikaan luistinratana. Kentällä on kaukalo ja vapaa luistelualue.

Lähiliikuntapaikat kouluilla

Haukkamäen koulun (Vanha Turuntie 23) ulkoliikuntapaikkoja ovat hiekkakenttä, keinut ja kiipeilyteline, Hiekkakenttä on talvikaudella mahdollista jäädyttää luistelukentäksi.

Tuorilan koulun (Järvenpääntie 56) ulkoliikuntapaikkoja ovat hiekkakenttä, asfalttipintainen koripallokenttä, keinut ja kiipeilyteline. Hiekkakenttä on talvikaudella mahdollista jäädyttää luistelukentäksi. Hiekkakenttä on valaistu.

Yhteiskoulun (Anttilankatu 2-4) ulkoliikuntapaikkoja ovat monitoimiareena koripallo- ja jalkapallomaaleilla, jonka pohjamateriaali on hiekkatekonurmi sekä Tammipihalla oleva yksi koripallokori. Monitoimiareena on rakennettu vuonna 2015 ja se sijaitsee salaisen puutarhan yhteydessä. Yhteiskoulun piha on valaistu ja kameravalvottu.

Nyhkälän koulun (Huhdintie 13) ulkoliikuntapaikkoja ovat asfalttipintainen monitoimiareena koripallokoreilla ja jalkapallomaaleilla, keinut ja kiipeilyteline. Nyhkälän koulun piha on aidattu, valaistu ja kameravalvottu.

Lähiliikuntapaikat päiväkodeissa ja koulujen yhteydessä

Högforsin päiväkodin (Valtatie 22) pihalla on mm. liukumäki, kiipeilyteline, tasapaino/hyppelyväline ja keinuja. Piha-alue on aidattu. Päiväkodin on lisäksi mahdollisuus käyttää keskustan alueen lähiliikuntapaikkoja Harjun kenttää, Käpylän kenttää ja Asemanrannan alueen kenttää.

Toivikkeen päiväkodin (Pajakatu 15) pihalla on mm. useita keinuja, kiipeilyteline ja liukumäki. Piha-alue on aidattu. Päiväkodin on lisäksi mahdollisuus käyttää Karhunkorven hiekkakenttää.

Haapalan päiväkodin (Karkinkatu 9) pihalla on mm. keinut ja kiipeilyteline. Piha-alue on aidattu. Päiväkodin vierestä löytyy Haapalan leikki puisto ja hiekkakenttä.

Haukkamäen päiväkodin (Vanha Turuntie 28) pihalla on mm. kiipeilyteline ja keinut. Piha-alue on aidattu. Päiväkoti sijaitsee Haukkamäen koulun yhteydessä, jonka pihasta löytyy hiekkakenttä, kiipeilytelineitä ja keinut.

Muulla sijaitsevat liikuntapaikat

Tiilitehtaanpuistossa (Lehtolankatu) sijaitsee hiekkakenttä, joka palvelee petankki- ja mölkkykenttänä. Leikkipaikan puolella sijaitsee keinuja ja kiipeilyteline.

Skeittipuisto (Asematie 1) sijaitsee Asemanrannan hiekkakentän vieressä. Skeittipuisto on rakennettu vapaaehtoisvoimin.

Frisbeegolf (Asematie 1) rata sijaitsee Asemanrannassa ja se sisältää 18 väylää. Radan kunnossapidosta, huollosta ja toiminnasta vastaa Karkkilan Frisbeegolfkerho.

Helsingintien pallokenttä (Helsingintie 16)

Helsingintien pallokentän alueelta löytyy täysimittainen luonnonnurmipintainen jalkapallokenttä, koirapuisto, ulkoilureitti (yhteys myös koskireittiin) ja senioripuisto Sirkan puisto. Helsingintien pallokenttää kutsutaan myös Miljoonamontun jalkapallokentäksi tai Millikseksi.

Jalkapallokenttä on täysimittainen (130 x 90) luonnonnurmipintainen kenttä. Jalkapallokentän yhteydessä on luonnonkatsomo ja huoltorakennus, jossa on pukukopit sekä peseytymistilat kahdelle eri joukkueelle.

Nyhkälänharjun lähiliikunta-alue (Huhdintie 19)

Nyhkälänharjun lähiliikunta-alue pitää sisältää pallokentän (90x55 m), juoksuradan (90 m) ja kaukalo-/monitoimiareenan (26x56 m). Lisäksi alueella sijaitsee leikkipuisto sekä kuntoportaat.

Pallokenttä on kumirouheteknurmea ja se pitää sisällään yhden ison jalkapallokentän ja pesäpallokentän viivat. Vaihtoehtoisesti kenttää on mahdollista jakaa kahdeksi poikittaissuuntaiseksi kentäksi. Kenttä on kokonaan aidattu.

Monitoimiareena on hiekkatekonurmea. Monitoimiareena on mahdollista varustaa koripallokoreilla, jalkapallomaaleilla ja lentopalloverkolla. Monitoimiareena on mahdollista jäädyyttää talvella jääkiekko- ja luistelukäyttöön.

Nyhkälänharjun kenttien yhteydessä on huolto- ja pukukopitilat, jonka toiseen päätyyn on rakennettu kiipeilyseinä. Koko alue on valaistu ja kameravalvottu.

Kuntoportaat sijaitsevat Helsingintien puolella (os. Helsingintie 37). Kuntoportaille pystyy saapumaan Nyhkälänharjun päältä, tekonurmikentän sivusta ja Helsingintieltä. Kuntoportaissa on 130 askelmaa, pituudeltaan ne ovat 60 metriä ja korkeuseroa portailla on n. 20 metriä. Kuntoportaat ovat valaistut. Talvikunnossapitoa portailla ei ole.

Syrjänharjun leikkipuisto sijaitsee Nyhkälänharjun kupeessa, huhdintien puolella.

Tenniskentät (Vattolantie 5-7)

Pyhjärven uimarannan alueen läheisyydessä, Rantapuistossa, on kaksi tenniskenttää. Kentät ovat vierekkäin saman aitauksen sisällä, ja niissä on asfaltin päälle tehty joustopinnoite. Tenniskentät on rakennettu vuonna 1987.

Beach Volley kentät

Pyhjärven uimarannalta löytyy kaksi Beach Volley kenttää (Pyhjärvenraitti 1) sekä rannan tuntumasta, Rantapuistosta, neljä kenttää (Vattolantie 5-7). Rantapuiston Beach Volley kenttien ylläpidosta vastaa paikallinen seura.

Katukoripallokenttä (Pyhäjärvenraitti 1)

Pyhäjärven uimarannalta löytyy katukoripallokenttä. Kenttä on asfalttipintainen, johon on maalattu koripallokentän viivat. Kentältä löytyy kaksi aikuisten korkeudella olevaa koria ja kaksi minikoripallo korkeudella olevaa kiinteää (maahan upotettu) koripallotelinettä.

Uimarannat

Pyhäjärven Vattolan uimaranta, Pyhäjärvenraitti 1

Pyhäjärven Tuorilan uimaranta, Vuoristonpolku 6

Saarlammen uimaranta, Uimarannantie 71

Haaviston Parsilanjärven uimaranta, Haavistontie 118

Siikalan uimaranta, Siikalantie 509

Vuotinaisten järven uimaranta, Vuotinaistentie 561

Leikkipuistot

Karkkilassa on kaksitoista yleistä leikkipuistoa. Karkkilan leikkipuistot ovat kaikki puistomaisia lähiliikuntapaikkoja.

1. Haapalan leikkipaikka, Lemmoinpolku 2/Haapala
2. Eskolan puiston leikkipaikka, Kantoniitynkatu 12 A/Vattola
3. Syrjänharjun leikkikenttä, Huhdintie 21/Keskusta
4. Leijonapuiston leikkipaikka, Meijerinkatu 23/Korpi
5. Tiilitehtaan leikkipaikka, Korvenkatu 20 A/Kannas
6. Linnunuitonkadun leikkipaikka, Linnunuitonkatu 1/Polari
7. Pikitien leikkipaikka, Pikitie 7/Toivike
8. Miilutien leikkipaikka, Helapolku 8/Toivike
9. Tonttumäentien leikkipaikka, Mäkitie 4/Ahmoo
10. Elonpuiston leikkipaikka, Einarintie 4/Tuorila
11. Tammipuiston leikkipaikka, Kuusankaari 2/Pumminmäki
12. Kantolankadun leikkipaikka, Kantolankatu 21/Kannas

3 KEHITTÄMISTYÖN SUUNTAVIIVAT

Karkkilan kaupunkistrategia *Rautainen kotikaupunki* on tehty vuosille 2022-2025. Strategiaan on määritelty kolme muutosteemaa, joista yksi on hyvinvoinnin vahvistaminen. Muutosteemalle on asetettu kolme tavoitetta:

- Karkkila on hyvinvoinnin ja osallistamisen kotikaupunki
- Karkkila on sujuvan arjen ja viihtyisän ympäristön kotikaupunki
- Karkkila on lähiluonnon ja harrastamisen kotikaupunki

Liikkuva Karkkila -ohjelman tavoitteena on kehittää kaupunkilaisten liikkumista ja liikunnan olosuhteita kaupunkistrategia huomioiden. Ohjelma on pitkän tähtäimen ohjelma ja sitä tarkastellaan vuosittain sekä tarvittaessa päivitetään strategiakaussittain.

3.1 Liikkuvat karkkilalaiset

Suunnitelmallisen liikkumisen lisäämiseksi Liikkuva Karkkila -ohjelmaan on laadittu tavoitteet lasten ja nuorten liikunnalle, työikäisten liikunnalle, senioreille ja erityisryhmille sekä liikuntapalveluiden kehittämiseksi.

Lasten ja nuorten liikunta			
Tavoite	Toimenpide	Toteuma	Aikataulu ja vastuutaho
Varhaiskasvatusikäisten lasten liikunnan lisääminen	Liikkuvavarhaiskasvatusohjelman toteuttaminen	Vuosittainen nykytilan arviointi	Jatkuva, varhaiskasvatus
	Liikuntavastaavatoiminnan kehittäminen <ul style="list-style-type: none"> ➤ Jokaisesta varhaiskasvatusryhmästä löytyy liikuntavastaava 	Liikuntavastaavien määrä ja koulutusten osallistujamäärä	Jatkuva, varhaiskasvatus ja liikuntapalvelut
	Järjestetään liikunta-aiheisia tapahtumia ja ryhmiä alle kouluikäisille	Tapahtumien määrä ja osallistujamäärä	Jatkuva, liikuntapalvelut
7-17 vuotiaiden lasten ja nuorten liikunnan lisääminen sekä harrastustoiminnan kehittäminen ja järjestäminen	Olemassa olevan kerhotoiminnan suunnitelmallinen kehittäminen, lasten ja nuorten osallistaminen kerhotoiminnan suunnitteluun -> kysely kerhotoiminnan sisällöistä	Monipuolinen kerhotoiminta	Jatkuva/ vuosittain, nuorisopalvelut
	Kouluikäisille suunnattuja liikuntatapahtumia koulujen loma-aikana	Tapahtumien määrä	Kausisuunnittelu, jatkuva Nuorisopalvelut/ liikuntapalvelut
Lasten ja nuorten uimataidon edistäminen	Järjestetään lasten uimaopetusta koulun opetussuunnitelman mukaisesti.	Kaikki 1-luokat ovat käyneet 3 kertaa liikuntapalveluiden toteuttamassa uimaopetuksessa.	Jatkuva/ liikuntapalvelut ja alakoulut
	Järjestetään maksutonta uintikuljetusta lähialueen uimahalliin. Kannustetaan lapsia ja nuoria sekä perheitä käyttämään kuljetusta.	Uintikuljetusten osallistujamäärien seuraaminen.	Jatkuva/ liikuntapalvelut

	Järjestetään kesäuimakouluja uimarannoilla.	Uimakoulujen osallistujamäärien seuraaminen.	Jatkuva/ liikuntapalvelut
Lasten ja nuorten liikuntaneuvonta	Liikuntasuosituksen jalkauttaminen kouluikäisille	Kuinka monelle luokalle saadaan tietoa jalkautettua.	Jatkuva
	Lasten ja nuorten liikuntaneuvonnan toimintamallin kehittäminen Karkkilassa. >Terveytensä kannalta liian vähän liikkuvien 7-17-vuotiaiden lasten ja nuorten tunnistaminen, liikkumisen puheeksi otto ja ohjautuminen liikuntaneuvontaan	Valmis toimintamalli	2024
Valtakunnalliset kampanjat	Osallistutaan liikuntaa edistäviin kampanjoihin	Kuinka monta osallistujaa saadaan mukaan erilaisiin kampanjoihin.	Jatkuva
Osallisuus	Kerätään tietoa lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuudesta ja raportoidaan päättäjille	Move tulosten esittely päättäjille	Vuosittain

Työikäisten liikunta			
Tavoite	Toimenpide	Toteuma	Aikataulu ja vastuutaho
Nuoret aikuiset (alle 30-vuotiaat)	Vähän liikkuvien nuorten aikuisten motivoiminen ja liikkumisen ilon löytäminen <ul style="list-style-type: none"> Kehitetään nuorten työpajan kanssa nuorten aikuisten liikkumisen keinoja 	Osallistujamäärä	Syksy 2025 Liikuntapalvelut/ nuorten työpaja Ruukinpaja
Lisätään työikäisten liikkumista	Monipuolinen liikuntapalveluiden ja työväenopiston kuntoliikuntatarjonta, joka ei kilpaile paikallisten toimijoiden kanssa. <ul style="list-style-type: none"> Liikuntapalveluiden ja työväenopiston yhteistyö sekä yhteistyö paikallisten toimijoiden kanssa. 	Liikunnanohjauksen kävijämäärät vuodessa (ryhmäliikunta/ yksilöohjaus)	Liikuntapalvelut ja työväenopisto, kausisuunnittelu keväällä.
	Järjestetään erilaisia liikkumista edistäviä tapahtumia	Tapahtumien kävijämäärät /tapahtumien määrä	Jatkuva/ Liikuntapalvelut
Edistetään Karkkilan kaupungin henkilöstön työhyvinvointia liikunnan avulla	Järjestetään maksuttomia liikuntaryhmiä/ lajiesittelyjä	Osallistujamäärä	Jatkuva/ Liikuntapalvelut
	Tarjotaan henkilöstölle maksuttomia liikuntaryhmiä	Osallistujamäärä	Jatkuva/ Liikuntapalvelut
	Järjestetään henkilöstölle suunnattuja taukojumppia	Osallistujamäärä	Jatkuva/ Liikuntapalvelut
Työikäisten liikuntaneuvonta	Liikuntaneuvonnan avulla lisätään terveytensä kannalta liian vähän liikkuvien kokonaisvaltaista liikunnan avulla	Liikuntaneuvontaan ohjautuneiden määrä (kaupungin henkilöstö)	Jatkuva/ Liikuntapalvelut
	Liikuntaneuvonnan avulla lisätään terveytensä kannalta liian vähän liikkuvien kokonaisvaltaista	Lähetteen/ yhteydenottojen määrä sekä osallistujamäärä	Jatkuva/ Liikuntapalvelut

	<p>hyvinvointia ja tehdään yhteistyötä eri toimijoiden kanssa.</p> <p>> Terveytensä kannalta liian vähän liikkuvien tunnistaminen, liikkumisen puheeksi otto ja ohjautuminen liikuntaneuvontaan</p>		
Valtakunnalliset kampanjat	Osallistutaan liikuntaa edistäviin kampanjoihin	Kuinka monta osallistujaa saadaan mukaan erilaisiin kampanjoihin ja tapahtumiin.	Jatkuva/ Liikuntapalvelut

Senioriliikunta ja erityisryhmät			
Tavoite	Toimenpide	Toteuma	Aikataulu ja vastuutaho
Aktiivinen ja virkeä liikuntatoiminta senioreille	Selvitetään Voimaa vanhuuteen ohjelmaan liittymistä	Liittyminen Voimaan vanhuuteen ohjelmaan	Syksy 2024
Tarjota monipuolista liikuntatoimintaa eri kohderyhmät huomioiden.	Tarjotaan matalan kynnyksen maksutonta liikuntatoimintaa kohdennetusti esim. kehitysvammaisille suunnatut ryhmät, muistiryhmät, maahanmuuttajien ryhmät	Osallistujamäärä	Liikuntapalvelut/ Työväenopisto
Edistetään ikääntyneen väestön hyvinvoinnin, terveyden, toimintakyvyn ja itsenäistä suoriutumista	Kohdennettuja, matalan kynnyksen liikuntaryhmiä Vertaisveturit, ulkoiluystävällisyys, kulttuurikaverit, elämyspolun ikääntyneille kohdennetut tapahtumat	Liikuntaryhmien määrä, liikuntaryhmiin osallistuneiden määrä Kulttuurikaverien määrä Elämyspolulla ikääntyneet - kohderyhmälle järjestettyjen tapahtumien ja osallistujien määrä	Liikuntapalvelut, kulttuuripalvelut
Vapaaehtoistyön kehittäminen	Vertaisohjaajatoiminnan kehittäminen, ulkoiluystävä koulutusten toteutus. Vapaaehtoisten liikuntakavereiden löytäminen. Uuden vapaaehtoistoiminnan kehittäminen	Toiminnassa olevien vapaaehtoisten määrä sekä uusien vapaaehtoisten määrä.	Jatkuva/ Liikuntapalvelut ja työväenopisto
Ikäihmisten ja erityisryhmien liikuntaneuvonta	Liikuntaneuvonnan avulla lisätään terveytensä kannalta liian vähän liikkuvien kokonaisvaltaista hyvinvointia ja tehdään yhteistyötä eri toimijoiden kanssa.	Lähetteen/ yhteydenottojen määrä sekä osallistujamäärä	Jatkuva/ Liikuntapalvelut
Yhteistyö eri toimijoiden kanssa	Jalkautuminen järjestöjen ja yhdistysten toimintaan liikunnan puolesta puhujina	Käyntikerrat ja tavoitettavuus.	Jatkuva/ Liikuntapalvelut
Valtakunnalliset kampanjat	Osallistutaan liikuntaa edistäviin kampanjoihin	Kuinka monta osallistujaa saadaan mukaan erilaisiin kampanjoihin ja tapahtumiin.	Jatkuva
Ikääntyneiden kaatumistapaturmat vähenevät	Liukuesteiden jakamisesta ikääntyneille tehdään säännöllistä toimintaa	Jaetut liukuesteet (lkm.)	Elinvoima, Liikuntapalvelut

Liikuntapalveluiden kehittäminen			
Tavoite	Toimenpide	Toteuma	Aikataulu ja vastuutaho
Terveelliset elämäntavat /liikkuminen lisääntyy kaikissa ikäryhmissä	Tarjotaan kaiken ikäisille liikuntaneuvontaa, ohjattua liikuntaa sekä arkiliikkumisen, itsenäisen ja tuetun ulkoilun mahdollisuuksia. Edistetään liikuntaneuvonnassa terveellisiä ravitsemussuosituksia.	Liikuntaneuvontaan osallistuneiden määrä	Jatkuva Liikuntapalvelut
Madalletaan liikuntaan osallistumisen kynnystä	Ohjataan kaikukorttiasiakkuuteen ja vertaistoimintaan Uusien liikuntakohteiden houkuttelu Kaikukortti-kohteiksi	Vertaisohjaajien määrä Kaikukortin käyttökerrat liikuntakohteissa Kaikukortin piirissä olevien liikuntakohteiden määrä	Jatkuva Liikuntapalvelut, kulttuuripalvelut
Yhteistyön kehittäminen eri toimijoiden kanssa	Seurapalaveri 2-3 kertaa vuodessa. <ul style="list-style-type: none"> ➤ Vakiovuorojen jakaminen yhteistyössä seurojen kanssa ➤ seurojen ja järjestöjen osallistaminen 	Seurapalavereiden toteutuminen	Jatkuva <ul style="list-style-type: none"> ➤ Helmikuu, kesäkuu ja elokuu.
	Perustetaan liikunnan edistämisen työryhmä. <ul style="list-style-type: none"> ➤ Liikkuva Karkkila - ohjelman seuranta ja raportointi 	Nimetty työryhmä	Vuosi 2025 Liikuntapalvelut
	Osallistuminen Länsi-Uudenmaan Liikuntaneuvontaa yhdyspinnoilla verkostoon <ul style="list-style-type: none"> ➤ Yhteistyön kehittäminen kuntarajojen yli 	Kaupungin edustus verkostossa Kokoukset 4 kertaa vuodessa	Jatkuva Liikuntapalvelut
Luonnossa liikkumisen ja virkistytymisen edellytyksen paranevat	Ulkoilureittien ja lähiluonnon kehittäminen	Liikkuva Karkkila - ohjelman toteuttaminen	Kaupunkikehitys Liikuntapalvelut Elinvoima
Ohjattu liikunta	Tavoitteena riittävä resurssi ohjatun liikunnan tuottamiseen.	Liikunnanohjauksen henkilöstöresurssia nostetaan 1,4 htv > 2,4 htv.	Vuosi 2028
Liikuntapaikkojen hoito	Riittävä resurssi liikuntapaikkojen hoitoon	Nostetaan henkilöstöresurssia 1htv > 2htv.	Vuosi 2029
Esteettömyys ja saavutettavuus paranee liikuntapaikoilla	Huomioidaan alueiden (mm. keskustan kehittämisen) suunnittelussa ikääntyneet ja erityisryhmät. Lisätään reittien, levähdyspaikkojen ja lähiliikuntapaikkojen esteettömyyttä.	Valmiit, esteettömät ja saavutettavat reitit sekä levähdyspaikat	Vuosi 2025-2026/ Kaupunkikehitys, liikuntapalvelut

Liikunta- ja ulkoilupaikat	Ajantasaisen tiedon päivittäminen LIPAS-järjestelmään	Karkkilan liikuntapaikkojen tiedot löytyvät LIPAS-järjestelmästä	2025/ Liikuntapalvelut
Viestintä	Viestitään aktiivisesti liikuntatapahtumista ja liikkumista edistävästä toimenpiteistä	Seurataan julkaisujen tavoitettavuutta	Viestintä, liikuntapalvelut

3.2 Liikuntatilat ja -paikat

3.2.1 Sisäliikuntatilat

Liikuntahalli (Anttilankatu 2-4)

Karkkilan liikuntahalli on rakennettu vuonna 1980. Liikuntahallin salin lattia ja valaistus on uusittu vuonna 2013. Pukukopeissa on tehty pientä pintaremonttia vuonna 2018. Kuntosali ja peilisali on peruskorjattu vuonna 2018. Nyrkkeily sali on rakennettu vuonna 2018.

Liikuntahallin tiloja käyttää päiväaikaan yhteiskoulu, lukio, liikuntapalvelut ja työväenopisto. Ilta-aikaan ja viikonloppuisin liikuntapalvelut, työväenopisto, järjestöt ja yksityishenkilöt.

Alue / laji	Tavoite	Toimenpiteet	Aikataulu
Peruskorjaus	Liikuntahallin yleisilmeen kohentaminen ja parantaminen. Eri lajien keskittäminen liikuntahallille.	Liikuntahallin peruskorjauksen suunnittelu sekä selvitys mitä lajeja keskitetään liikuntahallille ➤ tilaselvitys liikuntahallista. Liikuntahallin peruskorjaus Ilmastoinnin parantaminen/uusiminen	2026 2027 - 2028
Katsomo	Katsomon päivittäminen yhdennäköiseksi ja nykyaikaiseksi.	Uusitaan katsomon 373 istuinpaikkaa.	2025
Liikuntasali	Turvallinen, opetusta ja eri lajeja palveleva liikuntasali.	Väliverhojen uusinta Lattian lakkaus Välineistön uusiminen (korit, maalit yms.)	2027 2026 2027-2028
Kuntosali	Turvallinen ja käyttäjäystävällinen liikuntatila	Uusitaan kuntosalilaitteita tarpeen mukaan.	Jatkuva
Peilisali	Turvallinen ja käyttäjäystävällinen liikuntatila	Himmennettävän valaistuksen lisääminen	2026
Kamppailutilat	Liikuntahallin yhteydessä on nyrkkeily sali.	Tilaselvitys	2026

	Selvitetään muiden kamppailulajien sijoittamista liikuntahallin yhteyteen.		
Varastotilat	Käyttäjiä palvelevat varastotilat	Tilaselvityksen yhteydessä kartoitetaan varastotilojen tarpeita	2026
Esteettömyys	Liikuntahallin tilat ovat esteettömät.	Tilaselvityksen yhteydessä tehdään kartoitus esteettömyydestä.	2026

Nyhkälän koulun liikuntasali ja tanssisali (Huhdintie 13)

Nyhkälän koulun tilat on saneerattu ja ne ovat valmistuneet 2014.

Alue / laji	Kuvaus	Toimenpiteet	Aikataulu
Liikuntasali	Turvallinen, opetusta ja eri lajeja palveleva liikuntasali.	Lattian lakkaus Välineistön uusiminen (korit, maalit yms.)	2027 ➤ lattia on 10-vuotta vanha. Tarkistetaan lattian lakkauksen tarve. Jatkuva
Tanssisali	Turvallinen, opetusta ja eri lajeja palveleva liikuntasali.	Lattian lakkaus	2027 lattia on 10-vuotta vanha. Tarkistetaan lattian lakkauksen tarve.

Tuorilaan koulun liikuntasali (Järvenpääntie 56)

Alue / laji	Kuvaus	Toimenpiteet	Aikataulu
Liikuntasali	Turvallinen, opetusta ja eri lajeja palveleva liikuntasali.	Lattiamateriaalin uusiminen Välineistön uusiminen (korit, maalit yms.)	2026 Jatkuva

Haukkamäen koulun liikuntasali (Vanha Turuntie 28)

Alue / laji	Kuvaus	Toimenpiteet	Aikataulu
Liikuntasali	Turvallinen, opetusta ja eri lajeja palveleva liikuntasali.	Lattian lakkaus Välineistön uusiminen (korit, maalit yms.)	2026 ➤ lattia on n. 10-vuotta vanha. Tarkistetaan lattian lakkauksen tarve.

Högforsin liikuntasali (Valtatie 22)

Alue / laji	Kuvaus	Toimenpiteet	Aikataulu
Liikuntasalin peruskorjaus	Turvallinen, opetusta ja eri lajeja palveleva liikuntasali.	Lattiamateriaalin uusiminen Välineistön uusiminen: koripallokorien vaihtaminen uusiin. Pattereiden kotelointi. Selvitään tilan käyttömahdollisuutta ylioppilaskirjoituksiin	2026 2026 2026
Varastotilat	Siistit ja asianmukaiset tilat.	Nimetään varastot eri käyttäjäryhmille	2025
Pukuhuoneet, wc- ja suihkutilat	Siistit ja asianmukaiset tilat.	Peruskorjaus	2026

Rautapadan painisali (Valurinkatu 10)

Alue / laji	Kuvaus	Toimenpiteet	Aikataulu
Tatami ja molski lajit	Asianmukaiset ja turvalliset lajiharjoittelutilat	Tiloja ei ole perusteltua kehittää yksin paini- ja tatamiharrastuksen tarpeeseen vaan kehittää kaupungin laajempiin käyttötarkoituksiin. Selvitetään liikuntahallin peruskorjauksen yhteydessä kamppailulajien keskittämistä liikuntahallin yhteyteen.	2026

Palvelukeskuksen kuntosali Kunto Kaari (Nyhkäläntie 39)

Alue / laji	Kuvaus	Toimenpiteet	Aikataulu
Kuntosali	Turvallinen ja käyttäjäystävällinen liikuntatila	Uusitaan kuntosalilaitteita tarpeen mukaan. Juoksumaton hankinta	Jatkuva 2024

3.2.2 Ulkoliikuntapaikat Käpylän yleisurheilukenttä (Käpyläntie)

Alue / laji	Tavoite	Toimenpiteet	Aikataulu
Pituushyppypaikat (2kpl)	Asianmukaiset turvaetäisyydet sekä lajia tukeva ympäristö	Kenttää kiertävän kaiteen siirtäminen kauemmaksi -> riittävä etäisyys pituushyppypaikasta Hiekan vaihto säännöllisesti/ tarpeen mukaan	2026
Juoksurata	Käyttäjiä palveleva ehjä juoksurata	Selvitys pinnoitteen kunnosta. Pinnoitteen korjaus/ vaihto uuteen	2025 Investointi vuodelle 2026
Parkkipaikka	Riittävät parkkipaikat käyttäjille (palvelee Käpylän kentän käyttäjiä ja ulkoilureittien käyttäjiä)	Parkkialeen laajentaminen	2024
Nurmikenttä	Vihreä, ilmava ja käytön kestävä kenttä	Nurmikentän huoltaminen Kentän syväilmaus vuosittain	Jatkuva

Nyhkälän harjun lähiliikuntapaikka (Huhdintie 19)

Nyhkälän harjun lähiliikunta-alueen tekonurmikenttä ja kaukalo valmistuivat 2019 sekä kuntoportaat 2023. Nyhkälän harjun lähiliikunta-alueen kehittämistä tulee jatkaa.

Alue / laji	Tavoite	Toimenpiteet	Aikataulu
Kuntoportaat	Käyttökuntoiset kuntoportaat Valaistus kunnossa	Tarvittava ylläpitohuolto Liukuesteiden maalaus Portaiden alaosan valaistus	Jatkuva 2024 2024
Nyhkälän harjun ulkoilureitit	Ulkoilureittien/ polkujen parantaminen	Parannetaan ja kehitetään olemassa olevia polkuja ja reittejä. Lisätään liikkumisen vinkkejä reittien varrelle. Säilytetään kulttuurihistoriallisesti merkittäviä kohteita esim. juoksuhaudat.	Vuodet 2023-2025 Reittiparannukset aloitettu ja osittain tehty 2024
Ulkokuntosali	Kuntoliikkuville tarkoitettu ulkokuntosali kuntoportaiden lähetyville. Laittevalinnat tehdään niin, että niissä	Rakennetaan kuntoportaiden lähetyville ulkokuntosali, joka on suunnattu	2026

	on säädettävät painopakat.	kuntoliikkuville. Laittevalinnat tehdään niin, että niissä on säädettävät painopakat. Laitteet asennetaan harjun ympäristö huomioiden.	
Leikkipuisto	Leikkipuiston päivittäminen nykyaikaiseksi, viihtyisäksi ja toiminnalliseksi.	Tehdään suunnitelma leikkipuiston kehittämisestä. Varataan investointiraha leikkipuiston päivittämiseksi.	Vuosi 2026 Vuosi 2027
Tekonurmikenttä	Käyttökuntoinen tekonurmikenttä	Kentän harjaus viikoittain Maalien tarkastus kerran kuukaudessa Kentän syväpuhdistus vuosittain. Kumirouheen lisääminen tarvittaessa/ joka toinen vuosi. Roskien kerääminen kentältä/ ympäristöstä päivittäin.	Jatkuva Kumirouheen lisäys 2024
	Tekonurmikentän auraaminen talvikaudella. ➤ Auraamisen avulla jalkapalloilijat pystyisivät jatkamaan lajikohtaista harjoittelua pidempään, joka taas antaisi sisälajeille enemmän harjoitusvuoroja.	Selvitetään kentän auraamisen mahdollisuutta ➤ kalusto tarve ➤ kuka auraa? milloin aurataan?	2025
Areena	Käyttökuntoinen areena/ pelialue	Hiekan lisääminen tarpeen mukaan Jäädytys luistinradaksi talvella.	Jatkuva/ tarpeen mukaan
Tekonurmikentän ja areenan ympäristö	Riittävästi istuinpaikkoja tekonurmikentän ja areenan ympärille. Viihtyisä ympäristö	Lisätään kiinteitä istuinpenkkejä tekonurmen ympärille sekä korjataan rikki menneitä.	2025 2026

		Katsomon rakentaminen kentän laitaan. Roskaavan puuston vähentäminen	2024-2025
Kiipeilyseinä	Käyttökuntoinen kiipeilyseinä	Turvahiekan lisäys. Otinten tarkistus ja putsaus	Jatkuva
Huoltorakennus/ pukuhuonetilat	Pukuhuoneet olisivat kaikkien käytössä luisteluajana	Selvitetään valvontaa Sähkölukot	2025

Helsingintien pallokentän alue (Helsingintie 16)

Miljoonamonttu on rakennettu 1970-luvun alussa. Pallokentän nurmipinta on osittain epätasainen. Kentän salaojitus ja nurmen pinta vaativat kunnostusta. Kentällä ei ole yleisvalaistusta, joka rajoittaa sen iltakäyttöä. Huoltorakennus on huonossa kunnossa mm. pukuhuoneet ovat käyttökelvottomat. Alue on kokonaisvaltaisen peruskorjauksen ja liikuntapaikkasuunnitelman tarpeessa.

Alue / laji	Tavoite	Toimenpiteet	Aikataulu
Ulkoilureitti	Tehdään kävelyreitit jotka kiertävät pallokentän aluetta, "vanhaa pururataa" sekä yhdistyvät koskireittiin	Rakennetaan reittipohjaa lisää sekä parannetaan vanhoja reittejä. Mahdollisuus ajaa talviaikaan moottorikelkalla hiihtolatu	2028
Nurmikenttä/jalkapallokenttä	Kentän kunnostaminen käyttökuntoon, tavoitteena säilyttää täysikokoinen jalkapallokenttä (Palloliiton suositus 105x68 metriä).	Kentän salaojituksen korjaaminen/ uudistus Nurmikentän vaihtaminen uuteen Reunojen siistiminen ja puuston harventaminen Hyödynnetään talviaikaan aluetta hiihtokäyttöön	Suunnitelma kentän parantamisesta 2028-2029 Kentän kunnostus 2029-2031
Huoltorakennus	Toimiva huoltorakennus	Selvitys vanhan huoltorakennuksen tilasta. Huoltorakennuksen korjaus/ purkaminen -> uuden rakentaminen	2028 2030
Senioripuisto	Toimiva ja kohderyhmille soveltuva senioripuisto	Tarvittava ylläpitohuolto Kuntoilulaitteiden päivittäminen/ lisääminen kohderyhmälle soveltuviksi.	Jatkuva 2024-2025

Koirapuisto	Toimiva ja kohderyhmille soveltuva koirapuisto	Tarvittava ylläpitohuolto	Jatkuva
Pulkkamäki	Turvallinen ja toimiva pulkkamäki, joka on nimetty laskupaikaksi.	Kunnostetaan rinne toimivaksi pulkkamäeksi sekä nimetään viralliseksi laskupaikaksi.	2026
Kuntoportaat	Viihtyisyyden ja liikkumisen lisääminen.	Rakennetaan nurmikentältä levät kuntoilijoille suunnatut kuntoportaat, jotka yhdistävät nurmialueen ja ulkoilureitin.	2034
Valaistus	Valaistuksen lisääminen, niin että ulkoilualue on käytettävissä ympäri vuoden.	Suunnitelma valaistuksesta Valaistuksen parantaminen	2029 2030-2032

Asemanrannan lähiliikuntapaikka (Asemakatu 1)

Alue / laji	Tavoite	Toimenpiteet	Aikataulu
Asemanrannan lähiliikuntapaikka	Lähiliikuntapaikan virallistaminen	Alueen huomioiminen kaavoituksessa. Alueen siistiminen mm. betonijätökan poistaminen alueelta, lumenkaatopaikan sijoittaminen muualle.	
Hiekkakenttä/luistelukenttä	Pelialue, jossa talviaikaan on mahdollista luistella ja pelata mailapelejä sekä kesäaikaan kenttä toimii yleisenä pelialueena	Kaukalon uusiminen ja pohjien uusiminen Kentän alueen aitaaminen Kentän tuntumaan rakennetaan katos/suoja, jossa luistimien/pelivälineiden vaihto onnistuu. Kentän valaistus	2024 2024 2026 2025
Skeittipuisto	Turvallinen skeittipuisto	Skeittipuiston alueen käyttöoikeus-sopimuksen päivittäminen. Skeittiparkin kunnostaminen	2025 2026

Tie, pysäköintialue ja valaistus	Turvallinen pysäköintialue	Merkityt parkkipaikat Riittävä valaistus Kameravalvonta alueelle	2025
Frisbeegolfrata	Vähintään 18 väyläinen frisbeegolfrata	Paikallisen järjestön kanssa on tehty ylläpitosopimus radasta vuosille 2023-2038	2023

Yhteiskoulun piha-alue (Anttilankatu 2-4)

Alue / laji	Tavoite	Toimenpiteet	Aikataulu
Monitoimiareena	Yhteiskoulun oppilaiden välituntiliikuntaa tukeva pelialue.	Kentän lanaus tarpeen mukaan sekä hiekan lisäys. Asianmukainen vuosihuolto.	Jatkuva
Yhteiskoulun ympäristö	Yhteiskoulun oppilaiden välituntiliikuntaa tukeva alue.	Lisätään koulun alueelle: Penkkejä Keinut -> tavalliset yksinistuttavat Kiipeilyteline/jumppateline.	2026

Koulujen hiekkakentät

Alue / laji	Tavoite	Toimenpiteet	Aikataulu
Tuorilan hiekkakenttä (Järvenpääntie 92)	Koululiikuntaa sekä alueen asukkaita palvelevat kenttä	Kentän lanaus tarpeen mukaan sekä hiekan lisäys. Pohjien kunnostaminen luistinkentiksi syksyisin.	Jatkuva
Haukkamäen koulun hiekkakenttä (Vanha Turuntie 28)	Koululiikuntaa sekä alueen asukkaita palvelevat kenttä	Kentän lanaus tarpeen mukaan sekä hiekan lisäys. Pohjien kunnostaminen luistinkentiksi syksyisin.	Jatkuva

Pyhjärven Vattolan uimaranta (Pyhjärvenraitti 1) ja Rantapuiston urheilualue (Vattolantie 5-7)

Alue / laji	Tavoite	Toimenpiteet	Aikataulu
Uimaranta	Turvallinen ja viihtyisä uimaranta (EU-uimaranta)	Hanhien häätö. Hiekan vaihto tai lisäys tarvittaessa. Rantaveden sukeltaminen ja tarkistus ennen uimakauden alkua.	Jatkuva/ tarpeen mukaan Jatkuva/ tarpeen mukaan Vuosittain huhtikuun loppupuolella
Sosiaalitilat	Asianmukaiset pukeutumistilat ja wc-tilat	Punaisen talon kuntokartoitus.	2026

		WC-tilojen kunnostaminen/ uusien rakentaminen.	2027
Laiturit ja pukuhuoneet	Turvalliset ja käyttökuntoiset laiturit ja pukuhuoneet	Laitureiden kuntotarkastus Laitureiden korjaus Lasten rantaan uusi laiturit	2024-2025 2026-2027 2027
Beach volley kentät	Turvalliset ja käyttökuntoiset kentät	Hiekan vaihto/ lisäys tarvittaessa. Verkkojen uusiminen tarvittaessa	Jatkuva
Koripallokenttä	Turvalliset ja käyttökuntoinen kenttä	Kentän perusparantaminen: ➤ Pinnan uusiminen ➤ Viivojen maalaus ➤ Isojen korien ja tolppien vaihto	2029
Leikkipaikka/ ulkokuntosalilaitteet	Turvalliset lasten leikkivälineet sekä kuntoilulaitteet	Osan leikkivälineiden kunnostaminen sekä uusien hankinta	2027
Tenniskentät	Turvalliset ja käyttökuntoiset kentät	Kentän perusparantaminen: ➤ Pinnan uusiminen ➤ Aidan uusiminen ➤ Tolppien uusiminen Verkkojen uusiminen tarvittaessa	2029 Jatkuva

Muut uimarannat

Alue / laji	Tavoite	Toimenpiteet	Aikataulu
Pyhäjärven Tuorilan uimaranta (Vuoristonpolku 6)	Turvallinen ja viihtyisä uimapaikka	Laitureiden uusiminen Hiekan lisääminen rantaan tarvittaessa	2024 Tarpeen mukaan
Saarlammen uimaranta (Uimarannantie 71)	Turvallinen ja viihtyisä uimapaikka	Laitureiden uusiminen Hiekan lisääminen rantaan tarvittaessa	2024 Tarpeen mukaan
Haaviston Parsilanjärven uimaranta (Haavistontie 118)	Turvallinen ja viihtyisä uimapaikka	Laiturin uusiminen	2028-2029
Siikalan uimaranta (Siikalantie 509)	Turvallinen ja viihtyisä uimapaikka	Pukukopin kunnostaminen tai purkaminen ja uuden rakentaminen	2026

Vuotinaisten järven uimaranta (Vuotinaistentie 561)	Turvallinen ja viihtyisä uimapaikka	Rannan ruoppaus ja hiekan lisääminen rantaan	2027
---	-------------------------------------	--	------

Ulkoilureitit

Latuverkosto

Alla olevassa taulukossa on kuvattu kaupungin ylläpitämien latuverkostot ja kehittämiskohteet.

Alue / laji	Kuvaus	Toimenpiteet	Aikataulu
Latuverkosto	Toivikkeen alueen latuverkosto	Latupohjasopimusten ajan tasalla pitäminen	jatkuva
		Latupohjien parantaminen turvallisemmiksi ja helppohoitoisemmiksi <ul style="list-style-type: none"> varataan pohjien kunnostamiseen kolmelle vuodelle 20 000 € 	2026-2028
		Puuston raivaamista tarvittaessa vuosittain.	Jatkuva
		Opasteiden lisääminen. Latuja ajetaan lumitilanteen mukaan	2024-2025 Jatkuva
	Peltoladut: Jokivääränlatu Sudetin pellon latu Valttolan pellon latu	Latuja ajetaan lumitilanteen mukaan	Jatkuva
	Koulujen ja päiväkotien ladut	Latuja ajetaan tarvittaessa/ lumitilanteen mukaan ja resurssien puitteissa	Jatkuva

Retki/ Laavupisteet

Alue / laji	Kuvaus	Toimenpiteet	Aikataulu
Toivikkeen maja	Paikalla on nuotiopaikka, puuvaja ja ulkovessa sekä rakennuksen sisällä on takka, pöytä ja istuin paikkoja.	Kuntokartoitus Rakennuksen kunnostaminen	2026 2027-2028
		Tarvittavat kunnostukset vuosittain esim. nuotiopaikkojen korjaus, laavujen korjaus	Jatkuva

Lautlammen kota	Paikalla on nuotiopaikka, puuvaja ja ulkovessa	Tarvittavat kunnostukset vuosittain esim. nuotiopaikkojen korjaus, laavujen korjaus	Jatkuva
Pitkälänkosken laavu	Paikalla on nuotiopaikka, puuvaja ja ulkovessa	Tarvittavat kunnostukset vuosittain esim. nuotiopaikkojen korjaus, laavujen korjaus	Jatkuva
Maijalankosken laavu	Paikalla on nuotiopaikka, puuvaja ja ulkovessa	Tarvittavat kunnostukset vuosittain esim. nuotiopaikkojen korjaus, laavujen korjaus	Jatkuva
Lemmoinvuoren laavu	Laavun ovat rakentaneet Lemmoinvuorelle Karkkilan latu maanomistajan luvalla	Laavun ylläpidosta vastaa Karkkilan latu	
Suoniemen laavu	Laavun ovat rakentaneet Karkkilan latu maanomistajan luvalla	Laavun ylläpidosta vastaa Karkkilan latu	

Luontoreitit

Alue / laji	Kuvaus	Toimenpiteet	Aikataulu
Koskireitti	Karkkilan Koskireitti on noin neljän kilometrin pituinen ulkoilureitti Karkkilan keskusta-alueella, Karjaanjoen tuntumassa. Historiallisen ruukkialueen kautta kulkevan Koskireitin varrelta löytyy viisi koskea: Kivistönkoski, Karkkilankoski, Myllykoski, Massakoski ja Pitkälänkoski.	Asianmukaiset opasteet, reitin parantaminen	2024/ jatkuva
Keskustan lähireitit	Selkeät reitit keskusta-alueen tuntumassa	Puuston karsiminen ja vesakkojen raivaus. Reittien merkitseminen	syksy 2024 2025
Ruukkireitti	Högforsin ruukkireitti kiertää historiallisesti merkittävässä Karkkilan ruukkimiljöössä Fagerkullan, Haukkamäen ja Vanhakylän kaupunginosissa.	Merkitty reitti	2024

Karkkilan alueen neljä ulkoreittiä

Jaska Halttunen on suunnitellut Karkkilan alueelle neljä ulkoilureittiä, jotka olisi mahdollista yhdistää eheäksi ja helposti lähestyttäväksi kokonaisuudeksi. Reiteistä löytyy erilaisia mahdollisuuksia reittien vaativuuden ja pituuden mukaan. Reitit on suunniteltu niin, että ne olisivat mahdollista kulkea jalan tai pyörällä sekä osittain meloen.

Karkkilan ulkoilureitistö sisältäisi myös yhdysreitit Reitti 2000:lta Salmesta Vihdin Rokokallion ja Konianvuoren kautta Karkkilaan, sekä Karkkilasta eteenpäin kohti Loppea ja Tammela (Ruuhilammelta Loukkumäkeen Uudenmaan korkeimmalle kohdalle, ja sieltä edelleen Vuotinaiisiin ja kohti Hämeen Ilvesreittiä).

Reitistölle tulisi rakentaa laavuja ja muita retkeilyä mahdollistavia rakenteita sekä selvittää maanomistajaluvat. Rakenteiden suunnittelussa toivotaan käytettävän paikallista osaamista ja luovuutta, sillä toimivat ja persoonalliset rakenteet tekevät osaltaan reitistä elämyksellisen ja viihtyisän.

Suunnitellut reitit:

Alue / laji	Aikataulu/ toteutus
Toivikkeen ulkoilureitistö	Reitistön toteuttamisen aikataulu laaditaan erikseen
Koskireitti + Lemmoinvuoren ylitys (Högforsin kierros)	Reitistön toteuttamisen aikataulu laaditaan erikseen
Ruuhilammen kierros	Reitistön toteuttamisen aikataulu laaditaan erikseen
Loukkumäen kierros	Reitistön toteuttamisen aikataulu laaditaan erikseen

Toivikkeen ulkoilureitistö

Kuvaus: Reitti on suunniteltu kulkevan Toivikkeen metsien ja suon alueella. Reitin varrella on talousmetsän lisäksi jylyä maisemia, suuria suppia, ikimetsää ja ikaikaista suota. Noin reitin puolivälissä on Toivikkeen maja, jossa nuotiopaikka ja käymälä. Talvella alueelle ajetaan latuverkosto ja osa reitistöstä ei ole käytettävissä. Talviaikaan latuverkoston vieressä voisi olla jalankulkijoille oma reitti.

Reitin pituus: 12km

Reitin lähtöpaikka: Ahmoonmäen parkkipaikka (Läyliäistentie/Honkapolku 1) sekä Pajuojantien parkkipaikka (Pajuojantie 135).

Reitin vaativuus: helppo

Reitin käyttö: retkeily, kävely, juoksu ja maastopyöräily

Tarvittavat rakenteet reitistön toteuttamiseksi:

- reitistön merkitseminen + opasteet
- pitkospuut (Toivikkeen suo)

Aittoissuonmäellä olisi näköalatornille paikka, joka lisäisi viihtyisyyttä ja reitin monipuolisuutta. Toivikkeen majan tulipaikan kunnostus on ajankohtainen lähivuosina.

Koskireitti + Lemmoinvuoren ylitys (Högforsin kierros)

Kuvaus: Reitin lähtöpiste on suunniteltu Pyhäjärven Vattolan rannan parkkipaikalle. Reitti kulkee Karkkilan Tehtaan Hotellin vierestä ja jatkuu Högforsin ruukkialueen läpi. Reitti ylittää Tiilisillan ja Tervasillan, josta reitti kulkee Myllykosken ja Massakosken kautta kohti Pitkälänkoskea. Pitkälänkosken kohdalla olisi mahdollinen joen ylityskohta, josta pääsisi jatkamaan reittiä kohti Maijalankosken laavua tai ylös kohti Lemmoinvuoren reitistöä ja sen kotaa. Lemmoinvuorelta reitti jatkuisi kohti Högforsin vanhaa työläisten asuinalueetta, jossa sijaitsee työläismuseo. Reitti jatkuisi Haukkamäen kautta takaisin Pyhäjärven Vattolan rannan parkkipaikalle.

Reitin pituus: 10-12km

Reitin vaativuus: Osa koskireitistä esteetön (Pitkälänkoski – Massakoski väli) Lemmoinvuoren osuus sisältää jyrkkiä nousuja ja laskuja tehden reitistä vaativan.

Reitin käyttö: retkeily, kävely, juoksu ja maastopyöräily

Tarvittavat rakenteet reitistön toteuttamiseksi:

- reitistön merkitseminen + opasteet
- Pitkälänkosken silta
- Rappusia & kaiteita
- puron ylittävä silta (Massakosken jälkeen / polku)
- Maanomistajien luvat mm. peltoreitin kautta kulkeminen

Pitkälänkosken ja Maijalankosken laavujen tulipaikkojen kunnostus on ajankohtaista lähivuosina.

Ruuhilammen kierros

Kuvaus: Reitin aloitus on suunniteltu Käpylän urheilukentän läheisyyteen, jossa olisi myös tarvittava parkkipaikka. Reitti kulkisi vanhaa polkuverkostoa myöden Sontiaisen lammelle, josta se nousee Ruuhilammen jylhille kalliopoluille. Reitti kulkisi siitä eteenpäin jyrkänteen harjaa seuraten kohti Haukkamäkeä, kääntyen sieltä kohti Käpylää ja reitin alkupistettä. Reitin pystyy kulkemaan myös lyhyempänä Ruuhilammen jyrkänteen kohdalta, Haukkalammen sivusta kulkevaa polkua myöden.

Reitin pituus: 3,5 -7,5km

Reitin vaativuus: tekninen, vaativa, paljon nousua

Reitin käyttö: retkeily, kävely, juoksu ja maastopyöräily

Tarvittavat rakenteet reitistön toteuttamiseksi:

- reitistön merkitseminen + opasteet
- Käpylän kentän parkkialueen laajentaminen
- noin 20- 30 m kosteikkojen ylittävät pitkospuut / rakenteet + lyhyt silta rakenne
- Ruuhilammen jyrkänteen päälle laavu + tulipaikka

Sontiaisten lammelta olisi mahdollista rakentaa mäen päälle kulkevat rappuset kulkemisen helpottamiseksi. Ruuhilammen rantaan, jyrkänteen alapuolelle voisi rakentaa pienen laiturin, josta voisi onkia, käydä uimassa sekä ottaa vettä.

Loukkumäen kierros (Uudenmaan korkein kohta)

Kuvaus: Reitin aloitus on suunniteltu Asemanrannasta tai Kaupungintalon parkkipaikalta. Reitin alkuosuus kulkisi kevyenliikenteen väyliä pitkin Tuorilan ja Järvenpään kautta, josta muutaman kilometrin hiekkatie pätkän jälkeen noustaisiin Pykälistönmäen poluille, josta olisi kulku kohti Saarlampea. Saarlammelta reitti jatkuisi osittain hiekkatienä ja osittain polkuna ikimetsässä kohti Hauklammen laavua. Reitin noin puolessa välissä on Uudenmaan korkein kohta Loukkumäki (korkeus on 174 metriä merenpinnasta). Hauklammen laavulta reitti kulkisi takaisin kohti Karkkilaa vanhaa Ilvesreittiä pitkin Pienelle Lautlammelle, jossa on kota ja nuotiopaikka sekä käymälä. Reitti olisi mahdollista yhdistyy Sontiaisen järven kautta Ruuhilammen reitistöön.

Reitin pituus: 30km

Reitin vaativuus: vaativa, ajoittain tekninen

Reitin käyttö: retkeily, kävely, juoksu ja maastopyöräily

Tarvittavat rakenteet reitistön toteuttamiseksi:

- reitistön merkitseminen + opasteet
- joen ylittävä siltarakenne (Hauklammen laavulle)

4 LIIKKUVA KARKKILA -OHJELMAN VIENTI KÄYTTÄNTÖÖN

Liikkuva Karkkila -ohjelma on strateginen ohjelma, jonka ohjausryhmänä toimii kaupunginhallitus ja operatiivisesta johtamisesta vastaa kaupunginjohtaja.

Resurssi	Kaupunginhallitus valvoo, että lautakunnilla on tämän suunnitelman mukainen resurssointi liikuntapaikkojen ylläpitämiseksi ja toiminnan järjestämiseksi. Ohjelma huomioidaan vuosittain talousarviovalmistelun yhteydessä.
Mittari	Toteutuneet investoinnit ja toimenpiteet
Toteutus	Kaupunginhallitus Vapaa-aikalautakunta Tekninen lautakunta

LÄHTEET

Liikuntapolitiikan koordinaatioelin LIPOKO 2023

THL TEAviisari, teaviisari.fi

Tilastokeskus, stat.fi

Muukkonen, P., Ehnström, E., Hasanen, E., Hintsanen, L., Laakso, T., Nurmi, M., Pyykkönen, J., Salmikangas, A-K., Simula, M., Virmasalo, I. & Vääntinen, L. 2022. Matkalla kohti liikunnan yhdenvertaisuutta -työkaluja monialaiseen liikuntasuunnitteluun. Geotieteiden ja maantieteen osasto Matemaattis-luonnontieteellinen tiedekunta, Helsingin yliopisto

Sotkanet, sotkanet.fi/sotkanet/fi/index

UKK-instituutti, ukkinstituutti.fi/



Karkkila
Högfors

