

Kävelybuumi pysyväksi ilmiöksi koronan jälkeen

Hankkeen loppuraportti 25.1.2022

FCG Finnish Consulting Group

Liikuntatieteellinen Seura



Sisällys

1. Johdanto	3
Mistä on kyse	3
Tekijät.....	3
Tuotokset	3
Hankkeen pääviestit.....	4
Hankkeen vaikuttavuus.....	4
Kohderyhmät ja tavoitteet Lahdessa ja Tampereella	4
Kokemuksellista liikuntatiedettä?.....	5
Sprintillä uusia ideoita	5
2. Kävelybuumin tuloksia.....	6
Elämäntapa muuttuu, motivaatiot muuttuvat	6
Kävelevään johtamiseen	6
Luonto lähellä	7
Kävellä ja puhua.....	8
Kävelytarinoista: suosittelen!	9
Tuppaan tuota tyyppiä ystävällisesti	10
Kaikki tarvitsevat tukea.....	11
Esteetön liikkuminen ihmisoikeutena.....	12
Kävelytarinoista: hyvinvointia ja €€€	13
Kävelyn ilosanomaa saatiin levittää.....	14
3. Suosituksia kaupungeille	15
Lähteet.....	17



Hankkeen yhteyshenkilöt:

Jani Päivänen, FCG Finnish Consulting Group Oy, jani.paivanen@fcg.fi

Jari Kanerva, Liikuntatieteellinen Seura, jari.kanerv@lts.fi

1. Johdanto

Mistä on kyse

Kävelybuumi pysyväksi ilmiöksi koronan jälkeen on vuonna 2021 toteutettu kävelykulttuuria edistävä monikanavainen viestintähanke, jonka vetäjänä on toiminut Liikuntatieteellinen Seura ja tekijöinä FCG ja Kravat Oy. Hankkeen päätavoitteeksi asetettiin, kunnianhimoisesti ja hieman juhlavasti toki, ”juurruttaa korona-aikana lisääntynyt kävely ja lähiliikunta pysyväksi tavaksi mahdollisimman monelle suomalaiselle”. Tällä tarkoitettiin kolmea asiaa:

1. Aina kun se on suinkin mahdollista, ajomatka vaihtuu kävelyyn, kelaamiseen tai muuhun soveltavaan liikuntaan.
2. Hanke innostaa yhdistämään aktiiviliikunta niihinkin tehtäviin, jotka on ennen tehty istuen – esimerkiksi kävelykokouksien avulla.
3. Nostetaan aidot kokemukset esiin: keskitymme etsimään ja dokumentoimaan monipuolisia kävelymotivaatioita ja -tarinoita. Niitä on yhtä paljon kuin on erilaisia kävelijöitäkin.

Tekijät

Projektin ohjaus:

- Jari Kanerva, pääsihteeri, Liikuntatieteellinen Seura
- Taina Saarinen, ylitarkastaja, Traficom
- Anna Huttunen, projektipäällikkö, Lahden kaupunki
- Tiina Leinonen, palvelumuotoilija ja Katja Seimelä, liikenneinsinööri, Tampereen kaupunki

Toteutus:

- Jani Päivänen, Kävelybuumin projektipäällikkö ja Mikko Rikala, muotoilija, FCG
- Jan Erola, viestinnän asiantuntija, Kravat Oy
- Salla Karjalainen, viestinnän asiantuntija, Liikuntatieteellinen seura

Ohjausryhmässä on ollut edustajat Traficomista, Liikuntatieteellisestä Seurasta, Lahden ja Tampereen kaupungeista, FCG:sta sekä Kravat Oy:sta. Lisäksi työtä ovat edistäneet Pipsa Wirtanen Lahti City ry:stä, Henrik Saari Lahden kaupungilta sekä Miika Peltola Tampereen kaupungilta. Olennainen merkitys on ollut myös aikaansa, ideoitaan ja kokemuksiaan jakaneille Kävelybuumin haastatteluilla sekä Facebook-ryhmän ja Lahden keskustan design sprintin osallistujilla sekä järjestäjillä. Kaikille hankkeeseen osallistuneille iso

kiitos yhteistyöstä, kuvistanne ja suosituksistanne! (Liite 1)

Tuotokset

Hankkeen alussa laadittiin melko perinpohjainen viestintäsuunnitelma, avattiin Kävelybuumi-sivusto LTS:n verkkosivuille (Kävelybuumi - Liikuntatieteellinen Seura – Finnish Society of Sport Sciences (lts.fi)). Hankkeessa tehtiin kevään – syksyn 2021 aikana seuraavat tuotokset:

- kävelyhaastatteluvideoita (16 kpl)
- podcasteja (33 kpl)
- Kävelybuumi-ryhmät Some-kanaville Facebook, Instagram, ammattilaisille LinkedIn, kävelyvideot Youtube; podcastit Soundcloud ja Spotify.
- Facebook-ryhmä, jossa on hankkeen lopussa 825 jäsentä
- kaksi kävelyaiheista lukupiirilähetystä, toinen Facebook livenä, toinen tallennettuna.

Hankkeen Facebook-ryhmä perustettiin 22.4.2021 Ryhmässä on (tilanne 24.1.2022) 825 jäsentä, kaikkiaan 182 eri julkaisua ja kommenttia (välillä 1.11.2021 - 24.1.2022, tätä aiemmat tiedot eivät olleet enää saatavissa) sekä kaikkiaan 48 068 tarkastelukertaa (hankkeen alusta asti eli välillä 22.4.2021-24.1.2022). Tarkastelujen päivähuippu (21.5.2021) oli 671 kpl. Julkaisujen kattavuus (tavoitetut ihmiset) on ollut jopa 1100. Kohderyhmistä parhaiten on tavoitettu työssäkäyvät keski-ikäiset suomalaiset (Tampereen ja Lahden lisäksi pääkaupunkiseudulta).

Hankkeen tuottamia Youtube-videoita on katsottu 20–270 kertaa (tilanne 17.8.2021) – eniten katsojia Mikko Rinnevuoren Cityspotting-tarinakävelysovellukseen liittyvällä (270 katselukertaa), Juha Hurmeen kävelyhaastattelulla (210) ja korealaisen opiskelija Mina Limin korona-ajan kävelykokemuksia koskevalla (198) videolla. Toisin kuin videoiden, podcastien kuuntelijamäärää ei saada tarkasti selville. Väliraportoinnin aikaan linjasimme tekijäryhmän kesken, että syyskaudella panostetaan toistaiseksi vähemmän osallistuneisiin kohderyhmiin - liikkumisrajoitteisiin, lapsiin ja nuoriin sekä ikäihmisiin - pienkampanjoilla kohdekaupungeissa Lahdessa ja Tampereella. Kohdentamista vahvistettaisiin suorilla yhteydenotoilla, jotta yhä useammat vaikuttajat jne. haastaisivat omat vertaisryhmänsä mukaan kävelybuumiin syksyn aikana.

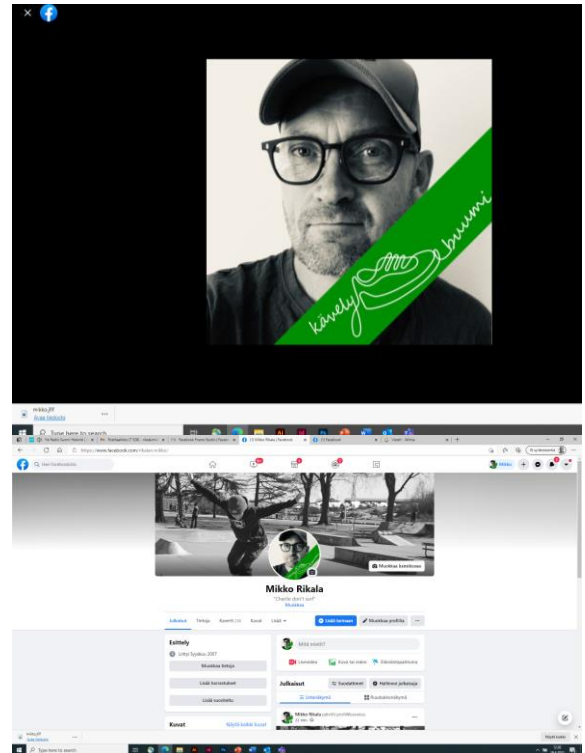
Hankkeen pääviestit

Kävelyn edistämisen pääviestejä hankkeessa tarkennettiin työn alkuvaiheessa seuraaviksi: 1. Koko Suomi kävelee/kelaa; 2. kävely parantaa terveyttä ja hyvinvointia; 3. kävely tuo luontoelämykset arkipäivään; 4. kävelyn voi yhdistää monia nykyisen työn muotoja kuten kokoukset, palaverit, ideointi, haastattelut ja ylipäätään tietotyö.

Pääviestinä on ollut kävelyn monipuolisesti hyvää tekevä vaikutus ja kävelyn merkitykset, kävelyillä avautuvat näkymät ja virkistys ja liikunta. Sitä on tuotu esiin sekä suoraan että epäsuoraan; omakohtaisten kokemusten, kirjallisuusvinkkien ym. kautta ja toisaalta moninaisia kulttuuri- ja liikunta-aiheita käsitelleissä kävelyhaastatteluissa. Dokumenttien tavoite oli innostaa kohderyhmiä julkaisemaan omia kävelykuvia, -videoita ja ylipäätään -jakoja, joiden avulla vuorostaan he haastavat omat vertaisryhmänsä mukaan kävelybuumiin. Facebook-ryhmässä julkaistiin työryhmän tekemiä kävelyhaastatteluvideoita ja myös ryhmään osallistujat julkaisivat omia valokuvia ja videotarinoita. Käyttäjät ovat jakaneet vinkkejä luonto- ja maisemakävelyistä, kokemuksia korona-ajan jaksamisesta kävelyjen avulla, haasteita ja tietoa kävelykampanjoista, suositelleet kävelyllä nähtävää ja kotona luettavaa. Erityisesti luontokävelyistä postanneet ryhmäläiset liittivät runsaasti ja monipuolisia valokuvia, jossakin määrin myös videoita.

Hankkeen vaikuttavuus

Sosiaalisen median viraaliseen logiikkaan pohjautuva hanke pyrittiin skaalaamaan koko Suomeen hankekaupunkien esimerkkien ja haasteiden kautta. Kohderyhmänä ovat kaikki kansalaiset, jotka tarvitsevat uusia motivaatiotekijöitä sekä ravistelua noustakseen useammin ja pidemmäksi aikaa tuolistaan liikkumaan sekä jättääkseen auton kotipihaan. Viestin perille saamisessa rajoittavana tekijänä on sosiaalisen median pirstaleisuus ja eri kohderyhmien hakeutuminen eri kanaville. Facebook-ryhmän osallistujamäärä, 825 jäsentä, on hyvä, mutta kanava on erityisesti keski-ikäisten ja varttuneiden oma, ja viestintä saattoi tavoittaa parhaiten jo kävely-/ liikuntamyönteisiin henkilöihin. Päätettiin, että nuorten vähäiseen liikkumiseen, kouluihin ja koululaisiin kohdistuvaa vaikuttamistyötä jatketaan mahdollisissa jatkohankkeissa.



Hankkeen viestintämateriaalia. Mikko Rikala/FCG.

Kohderyhmät ja tavoitteet Lahdessa ja Tampereella

Tampereella kävelytarinoita pyrittiin keräämään laajalta alueelta. Tampereen kaupungin tavoitteisiin kuuluu pitää huolta kävelijän olosuhteista ja käveltävyydestä mm. raitoliikenteen käynnistyessä vuoden 2021 aikana ja varsinkin keskusta-alueen muuttuessa ja täydentyessä varsin voimakkaasti Tampereen vetovoiman ansiosta. Hankkeen tavoitteita oli lisätä mielenkiintoa Tampereen keskustassa kävelemiseen ja tuoda esiin keskusta-alueen erilaisia kävellessä tavoitettavia mielenkiintoisia reittejä ja kohteita. Kaupungin edustajat olivat kiinnostuneet löytämään kaupunkilaisten kävelyä lisääviä motivaatiotekijöitä hankkeen teemasta "mitä kävely merkitsee minulle". Toiminnan vaikuttavuutta arvioidaan esimerkiksi kyselytutkimuksilla, joita Tampereen seutuorganisaatiossa tekee SeutuLiike-ohjelma.

Lahdessa työ painottuu tavoitteeseen saada yhä useampia lyhyiden matkojen liikkuja aktiiviseen liikkumiseen. Käveltävyyttä parantavia keinoja haluttiin hahmottaa yhden kiinnostavan kohde- ja tekijäryhmän eli opiskelijoiden (Lahden LAB-ammattikorkeakoulun palvelu- ja kokemusmuotoilun opiskelijat) avulla. Joukkoistamalla tarinoiden keruuta eri toimijoiden kautta mahdollisimman laajoille verkostoille tavoitteena oli pyydystää monipuolisesti tarinoita esimerkiksi omin jaloin saavutettavista arkiliikuntapaikoista, joita kaupungissa on runsaasti.

Työ kytkeytyy tavoitteeseen edistää keskustan kävelypainotteisuutta, jota käytännössä toteutetaan keskustan katusuunnitelmien päivittämisellä yhdessä asukkaiden ja toimijoiden kanssa vuosina 2021–2022. Tarinoiden keruu oli tarkoitus kytkeä myös Euroopan ympäristökaupunki 2021-tapahtumiin ja Euroopan liikkujan viikolla syyskuussa järjestettäviin tapahtumiin tekemällä esimerkiksi katuhaastatteluja näiden tapahtumien yhteydessä. Tämä fokus muuttui mm. koronan takia siihen, että heti tilanteen niin salliessa syksyllä 2021 tehtiin opiskelijoiden kanssa design sprint koko keskustan ja ympäröivien alueiden kävely-ympäristön kohentamiseksi.

Kokemuksellista liikuntatiedettä?

Liikuntatieteellinen seura (LTS) sitoutui toimimaan hankkeessa linkkinä liikuntatutkijoihin siten, että suunnittelussa ja viestinnässä kiinnitetään huomiota toimintarajoitteisten huomioimiseen/tarpeiden tunnistamiseen. Tämä tarkoittaa, että edistetään kaikkien ihmisten arkiliikkumista ja liikuntaa esteettömillä ja saavutettavilla lähiympäristöillä, luontokohteilla sekä liikuntapaikoilla ja että hankkeen resurssien puitteissa osallistetaan eri väestöryhmiä entistä paremmin liikkumisen ja liikunnan olosuhdetyöhön.

Soveltavan liikunnan näkökulmasta kartoitettiin erityisryhmien näkemyksiä keskustaympäristössä liikkumisesta tuottamalla kävely- ja kelausolosuhteita (ja paljon muuta) käsittelevät haastatteluvideot. Tampereella haastateltiin Amu Urhosta, joka on pyörätuolilla liikkuva aktivisti-poliitikko-asiantuntija. Lahdessa haastateltiin Katja Heikkistä, joka puolestaan kävelee opaskoiran kanssa. Liikkumisen tasavertaisuudesta ja eriarvoisuudesta haastateltiin liikunnan tutkija ja asiantuntija, liikuntasosiologi Kati Kauravaaraa Helsingistä. Raportin lopussa on esitetty osallistuneille kaupungeille sovitut kävely- ja kelaussuositukset.

Sprintillä uusia ideoita

Lokakuussa toteutettiin Lahden kävely-ympäristön design sprint Muotoiluinstituutin opiskelijoille. 24-tuntinen kävelevä Design Sprint järjestettiin 7.-8.10.2021 Lahden keskustassa. Sprinttiin osallistui viitisentoista palvelu- ja kokemusmuotoilun opiskelijaa Lahden LAB-ammattikorkeakoulusta.

Voittajaksi valittiin Ilimitata-työ. Tekijätiimi ehdotti torilta lähtevää kävelyreitistöä, josta myös opastus kaupungin ympäri. Taitavasti brändätyn ehdotuksen osana tiimi rakensi mm. pienoismallin torille sijoitettavasta opastepylvästä. Hyvinä nähtiin myös tiimin ehdotukset yritysten mukaan ottamisesta reitin kehittämiseen sekä sosiaalinen ulottuvuus: Yksinäisyyden vähentämiseksi tiimi ehdotti ”kävelykaveria”, joka olisi vanhuksille, syrjäytyneille ja kaikille ilmainen palvelu. Pallo on heitetty kaupungin suuntaan, ja nähty nuorten osaajien potentiaali, myös jatkossa hyödynnettäväksi, jotta osataan parantaa kävely-ympäristöä juurevasti.



Opiskelijoita sprintin tuloksia tekemässä iltamyöhällä kauppakeskus Triossa ja seuraavana päivänä palkintojen jaossa. Kuvat: Henrik Saari.

2. Kävelybuumin tuloksia

Elämäntapa muuttuu, motivaatiot muuttuvat

Voisiko uusi talousjärjestys sisältää uudenlaisen, henkisen työn tekijöitä vapauttavan normin: tee työtäs kävellen! Ymmärrys kävelyn terveys- ja hyvinvointivaikutuksista kertyy vuosi vuodelta. Liikumme liian vähän – koronaa tai ei. Tähän lähes aina tarjolla oleva kävely tarjoaa moninaisia mahdollisuuksia. Digitalisaation myötä työ on yhä useammin paikasta toiseen liikkuvaa tai paikasta riippumatonta. Vaikka työtapamme digitaalisten laitteiden kanssa ovat kovin usein yksipuolisia ja liikkumattomia, juuri tähän voimme itse välittömästi vaikuttaa. Laitteet ovat yhä pienempiä ja kulkevat helpommin mukana. Voidaan puhua mobiilielämästä: kaikki tarvittava kulkee mukanaamme älypuhelimessa. Ihmisten välisen kommunikaation lisäksi sanelu, kuvaaminen, luonnostelu ja kaikki maailman tieto on jatkuvasti mukana. Silti laitteen kanssa puljataan yleensä työpöydän ääressä tai sohvassa. Ajattelimme, että kävely on yhä useammin yhdistettävissä työhön, joten kannattaa tutkia ja testata mitä se edellyttää.

Toimittajan, terapeutin, neuvonantajan, konsulin, konsultin ja konsulentin ammateissa työ on isolta osalta puhumista ja kuuntelemista. Mitä kaikkia tehtäviä niissä ja muissa ammateissa voisikaan tehdä kävellen?

Kävelevään johtamiseen

Itsensä johtaminen on aikamme mantroja. ”Sisäinen yrittäjäys” on eri työpaikoilla sisäistetty jo niin pitkälle, että termistä ei enää ole tarvinnut puhua. Työhyvinvointi on jatkuvasti kriittinen tekijä kansanterveydessä ja kansantaloudessa. Työterveyshuolto saattaa auttaa ennen tilanteiden kärjistymistä, mutta tavallisesti vastuu jaksamisesta lepää raskaasti työntekijän omilla harteilla. Kuitenkin johtajat voivat tulla puoliväliin vastaan ja olla koko henkilöstön kanssakulkijoita, hyvinkin konkreettisessa mielessä.

Ehkä ”kävelevä johtaminen” on vihdoinkin tulossa. Amerikkalainen terveydenhuollon vaikuttaja Louis W Sullivan oli jo vuosikymmenet sitten sen näkyvä puolestapuhuja. Terveysministerinä ollessaan (1989–1993) Sullivan kokosi ministeriön eri kaupungeissa ympäri Yhdysvaltoja työskentelevät alaisensa säännöllisesti aamukävelyille. 10–150 hengen

vahvuudella järjestetyt kävelyt osoittautuivat suosituiksi ja ministeri koki ne tehokkaiksi tavaksi saada kontakti asiantuntijoihinsa ja kuulla työkokemuksia välittömällä ja suoralla tavalla. Kävely toimi siis itsessään johtamisen välineenä. Henkilökunnan kannalta mahdollisuus tavata ministeri ilmielävänä oli varmasti ensimmäinen syy siihen, miksi aamukävelyistä muodostui hitti.

Kävelybuumeissa kävelevän johtamisen mallia näytti YIT:n viestintäjohtaja **Hanna Malmivaara**. Hän vetää viikoittain tiimilleen kävelykokouksen etänä ja kertoi haastattelussa, miten ne onnistuvat: Tulee valmistautua sopivin vaattein ja varustein, varmistaa etäyhteydet etukäteen, lähteä ajoissa liikkeelle, ei esitä visuaalisuuteen tukeutuvia yksityiskohtaisia kalvosulkeisia (ehkä niitä voisi muutenkin työelämästä vähentää) - ja mikä tärkeintä, kutsua kokoukset koolle sillä kehotuksella, että kaikki kävelevät. Muuten jää liian helposti paikoilleen!



Kävelevän johtajuuden vinkkejä Hanna Malmivaaralta

Luonto lähellä

Mitä kaikkea luonto merkitsee kaupunkilaisille? Kävellessä saavutettavat luontokohteet ovat kaikille avoimia ja maksuttomia ja sellaisina arvokkainta Suomen tarjontaa jokaiselle asukkaalle. Kestävintä kaupunkikehitystä on säilyttää mahdollisuus virkistysliikkumiseen, luontoretkeilyyn, urheiluun myös ilman autoa. Lähiluonnon saavutettavuus ja mahdollisuus kokea myös monimuotoista luontoa lähellä kotia on tärkein yksittäinen aktiiviliikkumisen ponsi ja monelle kerrassaan Suomen kaupunkien upein juttu.

Lahden kaupunki on näyttänyt mallia lähiluonnon saavutettavuuden ja luontoyhteyden kehittämisessä ja viestinnässä osana kestävä kehityksen ja ympäristöpääkaupunkihankkeen 2021 ohjelmia.

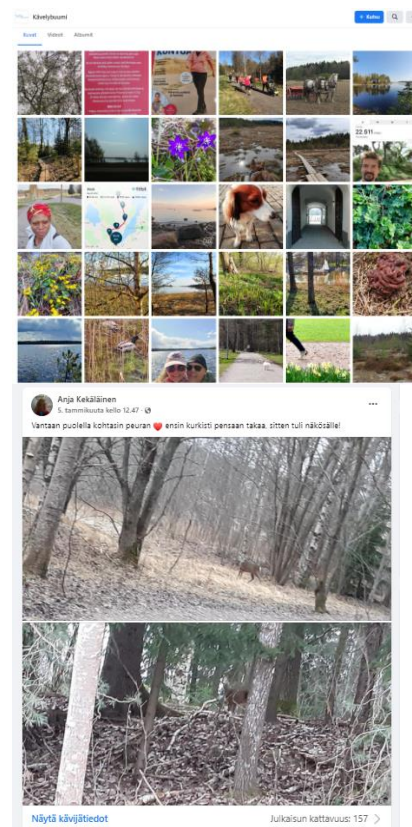
Kävelybuumissa nostettiin tätä työtä esiin kahdessakin kävelyhaastattelussa. Lahden Go Green Routes -projektin vetäjän, Lahden LAB-ammattikorkeakoulun erikoistutkijan **Ilkka Väänäsen** vetoavalla avattiin kansainvälistä projektia, jolla Lahden liikunnan ja kestävyuden hyviä käytänteitä kehitetään edelleen kaikkiaan 40 partnerin hankkeessa ja viedään ulkomaille muiden muassa. Kiinaan ja Meksikoon. Väänäsen neuvo vaikuttavalle työlle on verkottuminen kansainvälisesti ja näyttö huippuosaamisesta sekä toiminnan tehokkuudesta.

Lahden monipuolisista kävely-, pyöräily- ja hiihtoreiteistä keskusteltiin Salpausselän poluilla ulkoilualueen reittikoordinaattorin **Tiina Riikosen** kanssa. Koska esimerkiksi täällä polkuja on maastossa peräti liikaa, hyvät opasteet ja reittimerkinnät ovat osoittautuneet tärkeiksi. Opasteet helpottavat sopivan reitin valintaa ja perille löytämistä, eli rohkaisevat liikkumaan enemmän. Reittiselosteessa kerrotaan reitin vaativuus ja esteettömyys, mikä madaltaa kynnystä lähteä ja johdattaa kokeilemaan eri reittejä kunnon mukaan. Nopeasti tuotetut ”uudet” liikuntapaikat palvelevat monipuolisesti eri käyttäjäryhmiä, myös uudempia liikuntalajeja maastajuoksua ja maastopyöräilyä.



Kävelyhaastattelulla Kintterön terveystieteiden Ilkka Väänäsen kanssa

Kävelybuumi-ryhmän jäsenet ovat postanneet ryhmään muutaman sata kuvaa kävelyiltään. Valtaosa ryhmään kertyneistä kuvista on kävelyiltä metsissä, puistoissa ja rannoilla. Lähellä olevan luonnon merkitys liikuntaympäristönä, päivittäisenä palauttajana ja henkireikänä nousi voimakkaana esiin. Kännykkäkamera on useimmilla liikkujilla aina mukana. Moni suomalainen tallentaa kuviinsa luonnon elementtejä ja vuodenaikojen muutoksia lähes päivittäin. Kuva-aineistoista päätellen kävelijämme olivat liikkuneet enimmäkseen yksin, enintään kaksin, vaikkakaan tätä ei voinut varmasti tietää.



Luontokuvat ja luonnossa kävely sekä maaseudulla että kaupungissa korostui kuva-aineistossa.

Teimme ryhmässä myös sarjan epätieteellisiä kyselyitä. Ensimmäisessä kysyttiin nimenomaan virkistyskävelyistä: mihin ympäristöihin lähdetään mieluummin varta vasten kävelylle. Selväksi suosikkiympäristöksi osoittautui metsä ja hyväksi kakkoseksi rannat. Toisessa epätieteellisessä kyselyssä kysimme myös seurallisuuden merkityksestä heidän kävelyrutiineissaan. Suuri enemmistö käveli tosiaan mieluummin yksin, omien ajatusten seurassa. Toisaalta useissa kävelytarinoissa (joskin vähemmistössä) nousee esiin myös kävelyn seurallisuus, sosiaaliset kohtaamiset.

Millainen kävelijä olet?

☐ Sinun lisäämäsi
Olen tyytyväisin yksin omien ajatusteni pariassa 27 ääntä

☐ Sinun lisäämäsi
Saatan nyökätä vastaan tulijalle 18 ääntä

☐ Sinun lisäämäsi
Mahtavaa tavata tuttuja ja jäädä suustaan kiinni!!! 13 ääntä

☐ Sinun lisäämäsi
Lähden mieluiten kävelylle yhdessä kaverin kanssa 7 ääntä

☐ Lisännyt David Pemberton
Kävelen mieluiten paikossa, joissa on sekä tuttuja että tuntemattomia ihmisiä, pakkoja joihin poiketa, puistoja ja vettä 4 ääntä

☐ Sinun lisäämäsi
Kierrän toiset ihmiset kaukaa, korona tai ei 2 ääntä

Millaisissa ympäristöissä käyt mieluiten kävelyllä? Saat valita monta tai lisätä omia vastausvaihtoehtoja.

☐ Lisännyt Anne Ahlefeldt
Metsässä 35 ääntä

☐ Sinun lisäämäsi
Rannoilla 25 ääntä

☐ Sinun lisäämäsi
Puistoissa 21 ääntä

☐ Sinun lisäämäsi
Kodin lähellä 21 ääntä

☐ Sinun lisäämäsi
Keskustoissa 10 ääntä

☐ Lisännyt David Pemberton
Monipuolisilla alueilla, joilla on sekä puistoa että monitoimista kaupunkia ihmiseen sekä mielellään rantaa 6 ääntä

☐ Sinun lisäämäsi
Kauppaan ja takaisin 6 ääntä

☒ Sinun lisäämäsi
Sateen jälkeen hiekkatiellä 2 ääntä

☐ Lisännyt Anders Jansson
ent teollisuusalueella 1 ääni

Vielä yksi kysymys virkistyskävelyistänne jos sallitte! Käytkö mieluiten kävelyllä:

☐ Sinun lisäämäsi
päivällä 13 ääntä

☐ Sinun lisäämäsi
milloin vain, kunhan pääsen ulos 13 ääntä

☐ Sinun lisäämäsi
hyvällä säällä mihin aikaan vain 7 ääntä

☐ Sinun lisäämäsi
aamulla 5 ääntä

☐ Sinun lisäämäsi
illalla 5 ääntä

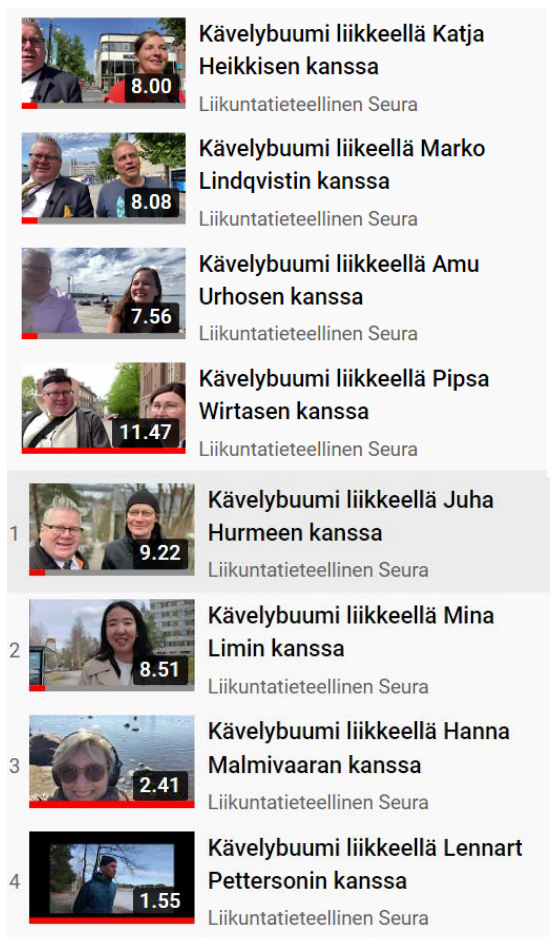
☐ Sinun lisäämäsi
yöllä 1 ääni

Kolme suuntaa antavaa kyselyä kertoivat, että monien kävelyn harrastajiksi lukeutuvien lempikävely tehdään yksin omien ajatusten parissa, metsässä.

Kävellä ja puhua

Onko kävelyhaastattelu hyvä menetelmä ja mihin? Tekemisissämme haastatteluissa ilmeni ihmeellinen seikka: moni todellakin osaa samanaikaisesti sekä kävellä että puhua! Ja vieläpä mielellään suostuu niin tekemäänkin. Kielen kannat heltiävät, asiasta tulee yhteinen. Ajatusliikunnasta tulee ajatusten vaihtoa. Kävelyhaastattelu nousi meidän tekijöiden omasta näkökulmasta yhdeksi päämielenkiinnon kohteeksi projektin aikana.

Välineenä kävelyhaastattelu on yksinkertainen: liikettä ja puhetta sopivassa suhteessa. Kävelyhaastatteluissa voidaan toki käsitellä mitä vain sisältöjä, niin uutisasioita, tieteentekoa, kuin hyvin henkilökohtaisiakin asioita. Erityisen hyvin liikkeellä tehty haastattelu tarjoutuu tietysti kohteen (*destination*) palvelukseen: paikkaa ja ihmisten paikkasuhdetta koskevien tarinoiden kerrontaan, paikallishistorian havainnollistamiseen. Tutkijan käytössä kävelyhaastattelu soveltuu myös fyysisen ja sosiaalisen ympäristön entistä herkempään havainnointiin, kaupunkisuunnittelun piirissä yhdessä havainnoivaan yhteissuunnitteluun. Mediaviestinnässä kävelyhaastattelu sopii ihmiskeskeiseen journalismiin, esimerkkejä ovat liikkeellä tehdyt uutis- ja videoreportaasit, kansalais- ja kaupunkijournalismi. Välineen tasolla se palvelee myös vaikkapa henkilöbrändin rakentamista.



Kävelyhaastattelu on luonteva menetelmä avata omaa ja kurkistaa toisten maailmaan

Toisaalta väline on itsessään viesti: menetelmänä kävelyhaastattelu edustaa ajatusliikuntaa, yhdessä ajattelua, merkitysten luomista. Liikkeellä olo yhdessä havainnollistaa ikään kuin sitä, että asiat ovat keskeneräisiä ja aina matkalla johonkin.

Kävelytarinoista: suosittelen!

Miten ihmisten tarvetta jakaa havaintoja tien päältä voisi hyödyntää vaikkapa kävelyn edistämisessä? Kansanvalistus on kovin *out*. Sehän pohjautuu kahtiajakoon valistuneiden tietäjien ja tietämättömän kansan välillä. Varmaankin myös suoriutusyhteiskunta kyllästyttää monia. Vuodenvaihteessa 2021–2022 Twitterissä ja mediassa käytiin Leo Straniuksen ajanhallintakirjan käynnistämä kiihkeä keskustelu tehokkuuden puolesta ja vastaan. Laiskottelun ja vapaan olemisen ylistys taisi voittaa tämän erän rasittuneen koronakansan mielissä.

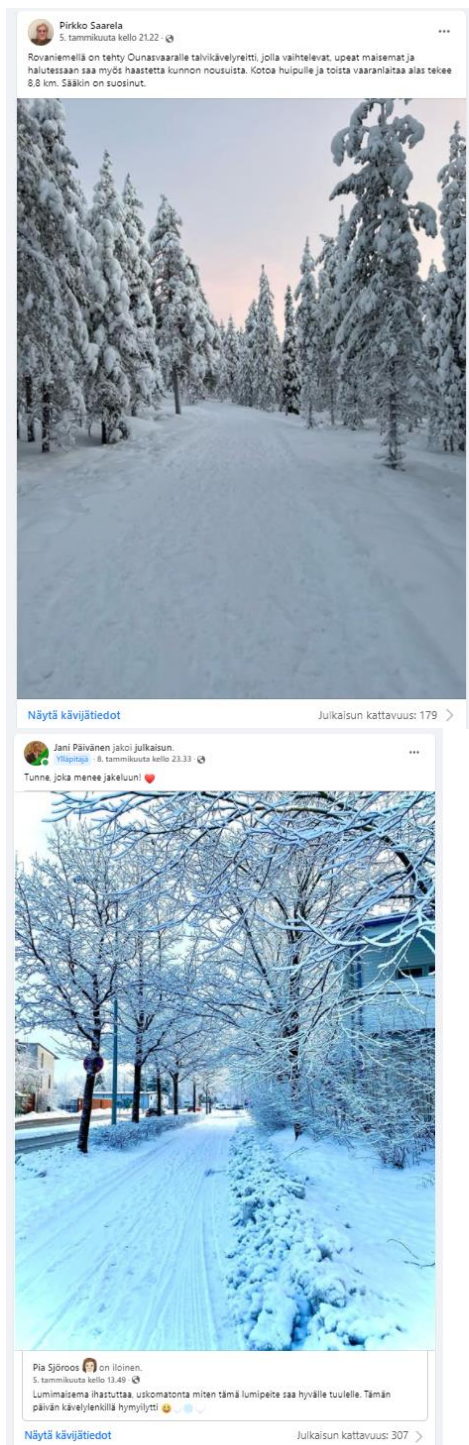
Suoritusten sijaan puhutaankin *suositusyhteiskunnasta*: valtava joukko ihmisiä jakaa havaintoja ja vaihtaa kokemuksia ja suosituksia lähes

kaikesta. Suositukset kaikesta - kirjoista, viihteestä, jännistä paikoista, ja kaikkinaisista matkailunähtävyyksistä - ovat kriittisesti nähtynä yksi uusi paksu kulutusyhteiskunnan lonkero lisää. Toiselta puolen suosittelu, kokemusten jakaminen, palvelee ihmisten yhteisyyden tarpeita varmasti syvemmälläkin tasolla: haluaisin että sinäkin kokisit tämän hienon jutun! Se tarjoaa erityisen kipeästi tarvitsemaamme vertaistukea koronan poikkeusoloissa.

Suosituksista parempi sana olisi kuitenkin varmaan *suositte*lu. Liikunnassa ”suositukset” kalskahtavat oikeastaan valtiollisilta määräyksiltä, koska ne on perinteisesti annettu ylhäältäpäin, liikunnan määrää koskevana imperatiiveina.¹ Sen sijaan suosittelut ovat juuri sinulle tutuilta, kaltaisiltasi - ja niihin sisältyy moninaista tietoa, jossa tarkoin mitattu data tai asiantuntijoiden täsmällinen tieteellinen tieto ei ole välttämättä keskeistä tai edes mukana.

¹ Parviainen 2021. Parviainen ennakoikin, että on syntymässä vertaisryhmiä, jotka tulevat haastamaan

liikuntatieteen perinteisen kansanvalistukseen perustuvan imperatiivin.



Talviulkoilusuosituksia Kävelybuumi-ryhmästä.

Tuppaan tuota tyyppiä ystävällisesti

Me ihmiset tuupimme myös toisiamme jatkuvasti toimimaan ”oikein”. Itseämme tuupimme vertailemalla elämäntapojamme toisiin, somessa mutta myös muualla. Nudging (tuupaus) on tehokkainta, kun se tulee vertaisilta. Idea on kohdata jotakin odottamatonta, jonka myötä käsityksemme normaalista laajenee, tietoisuutemme

valinnanvaihtoehtoista saattaa parantua ja voimme päästä eroon näitä mahdollisuuksia peittäneistä omista oletuksista. Tuupaus tarkoittaa vaikuttamista pakottamatta, mittailematta, vertailematta suorituksia. Se tarkoittaa yleisesti ottaen vaikuttamista pehmeämmin tai epäsuoremmin kuin määräälemällä. Nudging-teorian piirissä on havaittu vertaisvaikuttamisen voima, jota hyödynnetäänkin esimerkiksi varainhankinnan tehostamisessa.² Jos lahjoittaja on näkyvä, toiset ovat taipuvaisempia lahjoittamaan, eli seuraavat sosiaalisia normeja.

Olemme kaikki osa toistemme ”valinta-arkkitehtuuria”. Seurailemme toisiamme kuin apinalauman jäsenet. Yksi sosiologian ja sosiaalipsykologian edelläkävijöistä, Gabriel Tarde muotoili ”imitaation lait” jo 1890-luvulla. Nämä lait ovat kaiken ihmistenvälisen kommunikaation pohjalla: herätä luottamusta ja herätä halu, näin saat seuraajia. Tarde näki yhteiskunnan oliona, joka kehittyy keksintöjen (innovaatiot) ja imitaation kautta. Innovaatiot leviävät toistojen kautta, mutta toistaminen ei ole mekaanista vaan uutta luovaa, sillä imitaattorit varioivat jatkuvasti alkuperäistä ja tuottavat uutta.³ Tarde on hämmästyttävän universaali tai sitten nykyaikainen siinä, että syntymässä olevaa massamediaa vaikutusvaltaisempana hän näki henkilökohtaisen vaikuttamisen, keskustelut kahvilassa, ystävien luona, suusta suuhun. Hän näki seuraajia, jotka kuulostavat aivan influenssereilta. Siksi hän saa itse saa omassa ajassamme seuraajia.

² Ruhle, R, Engelen, B, Archer, A (2020): Nudging Charitable Giving: When and how to use nudging techniques to increase charity donations. NVS Quarterly.

³ Tarde, R (2013): The Laws of Imitation. Read Books.



Sosiaalinen media on tuottanut uuden ammattimaisen influenssarin toimenkuvan, mutta myös tehnyt kaikista meistä someen osallistujista toistemme vaikuttajia.

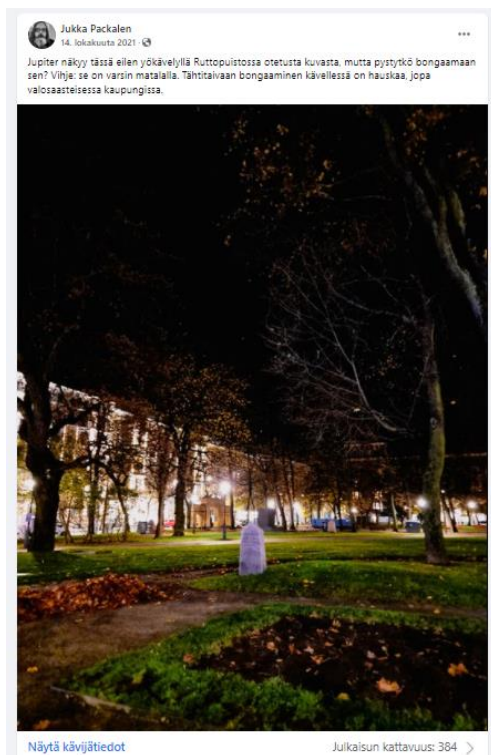
Kaikki tarvitsevat tukea

Koronaepidemiolla on jo nähtävissä pitkäkestoiset ja syvät vaikutukset mielenterveyteen. Mieli ry muistuttaa tiedotteessaan, että mielenterveyden ongelmat olivat jo ennen koronakriisiä merkittävien työelämästä syrjäyttäjät ja ovat taustalla noin

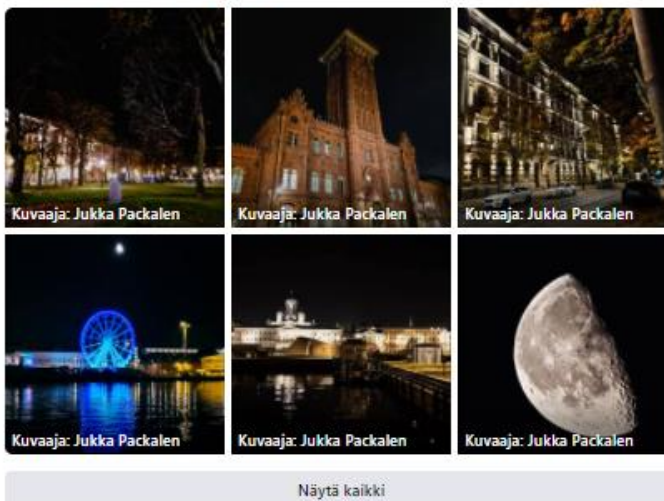
kolmanneksessa sairaspotilaista ja yli puolessa työkyvyttömyyseläkkeistä. (Mieli ry, 2021)

Epidemia paitsi uhkaa omaa ja lähimmäisten terveyttä, ahdistaa myös toisella rintamalla. Se sekä eristää ihmisiä omista tärkeimmistä ihmissuhteistaan että vähentää urbaanille elämänlaadulle tärkeitä satunnaisia kohtaamisia. Siten sillä on monia, samaan suuntaan vaikuttavia pelkoa ja levottomuutta lisääviä piirteitä, jotka vähentävät ihmisten hallinnan tunnetta omasta elämästään ja joita eristyneisyys voimistaa. Mitä muuta voidaan tehdä kuin tottua? Tärkeimpiä kaikkien käytettävissä olevia vastamyrkkyjä ovat huolehtiminen omasta kunnosta, yhteydenpito muiden kanssa, mielihyvää tuottavien asioiden tekeminen sekä avun hakeminen ajoissa.

Mitä kaikkea oma tuttavapiirini tekeekään? Ai niin ja miten ne ovat pärjänneet koronan aikana? Mitä he ajattelivat kävelyllä? Buumin jaoista käy ilmi kävelyn hyvin moninaiset käyttötavat: jollekulle tärkeitä ovat öiset kävelyt kaupungilla ja hän kokee saavansa monen ankeaksi kokemasta kaamoksesta mielenrauhaa – tunteen siitä, että kaupunki on juuri silloin juuri hänen. Toinen saalistaa nimenomaan valoa ja katkaisee talvisen työpäivän kävelyllä siksi aina lounaan aikaan. Omalta osaltaan Kävelybuumi ja muut vastaavat sosiaalisen median harrasteryhmät ovat toimineet kansakunnan itsehoitona pitkään jatkuneessa poikkeustilanteessa. Epänormaalissa poikkeustilanteessa, jonka mahdollisesta normalisoitumisesta on melko ahdistuneesti keskusteltu alusta asti. Elämmekö loppuelämämme pandemian maailmassa? Sitä emme vielä tiedä, mutta sen varalta voisi olla viisasta tehdä pitkän ajan varautumissuunnitelmia, joissa riittävällä liikunnalla on roolinsa.



Kuvia kavereilta ja ryhmistä



Yökävelijän suosituksia: tähtitaivaan bongaminen onnistuu jopa keskellä Helsinkiä

Ehkä pitäisi yleisemminkin nostaa esiin kävelyn ja digitaalisen yhteydenpidon yhdistelmä suorastaan globaalina, aina saavutettavana vertaistukijärjestelmänä. Tässä on vielä paljon mahdollisuuksia, terapiakävelyitä, kävelykaveripalveluita, hyvinvointiaiheisia kävelywebinaareja. Buumiryhmässä kävelyn terapeuttisia vaikutuksia kuvattiin esimerkiksi seuraavasti, yhteyttä hakien:

"Korona-ajan olen pitänyt huolta mielenterveydestäni öisin kävelylenkein. Stadi on yhtä kaunis yöllä kuin päivällä 😊"

"Jotain uutta virtaa tarvitsisin liikkumiseen, liikaa pysyn kotikonnuillani... napit korvilla kuunnellen milloin mitäkin, omissa maailmoissani. Onko täällä Hki-kävelyrinkiä..., joskus uusi seurakin voisi piristää?"

"Tämän päivän kaupunkilenkillä reilu 7 kilometriä, välillä valokuvaamaan pysähdellen. Arkisen ympäristön havaitseminen & jonkin itseä puhuttelevan kuvaaminen tuoneet hyvää virtaa. Jokapäiväiset kävelyt ovat olleet kyllä oiva vastapaino työlle ja huolille. #kävelybuumi #kävely #kuopio"

Esteetön liikkuminen ihmisoikeutena

Aktivisti-asiantuntija-poliitikko **Amu Urhosen** haastattelusta tehdyssä videossa ja moniosaisessa podcastissa käytiin läpi esteettömyyden toteuttamisen tärkeyttä ja haasteita. Tampere on toteuttanut viime vuosina isoja visioita kuten samanaikaisesti ratikan kaltaisen ison infraprojektin, urheiluareenan kehittämisen radan päälle ja Ranta-Tampellan rakentamisen viihtyisäksi ranta-alueeksi, ja Näsijärven rantaan Rantatunnelin - kaikki on pysytty hallitsemaan aikataulussa ja järjestelmällisesti.

Esteettömyys ei saisi jäädä jälkeen hyvästä kehittämisvireessä olevassa kaupungissa. Tahtotila tehdä esteetöntä ympäristöä alkaa olla kunnossa ja moni esimerkiksi kaavoittajista tuntee asiaa hyvinkin. Fyysinen esteettömyys on lainsäädännössäkkin turvattu ja sen tukena on esimerkiksi hissien ja luiskien suunnitteluohjeet. Suhtautuminen esteettömyyteen riippuu silti paljon ihmisistä ja suunnittelutaidosta. Uusiinkin kohteisiin pulpahtaa virheitä kuten mukulakivetyksiä kaikille tarkoitetuilla reiteillä, jotka ovat "erittäin epämiellyttäviä ja todella hankalaa ja hidasta meininkiä" pyörätuolilla liikkuville.

Yleisissä tiloissa esteettömyys on Urhosen mukaan paremmalla tolalla kuin yksityisissä tiloissa.

Yleisesti ottaen esteettömän liikkumisen edistämisessä Suomi voisi oppia jopa Kazakstanista tai Tadžikistanista, Urhonen huomautti haastattelussa. Suomessa ollaan vähän liiankin tyytyväisiä omasta erinomaisuudesta. Mutta voisiko juuri Tampere, joka on jo monessa edelläkävijänä, olla esteettömyyden suhteen kunnianhimoisempi?

Olennainen ajatusmuutos tarvitaan siinä, mikä on esteettömyyden painoarvo. Kyseessä on ihmisoikeus:

”Suomi on sitoutunut ihmisoikeuslähtöiseen politiikkaan. Ihmisoikeuksien täytyy toteutua riippumatta siitä, kuinka moni ihminen sitä tarvitsee.” (Amu Urhonen)



Kelaamassa Ranta-Tampellassa Amu Urhosen kanssa.

Liikunnan eriarvoisuutta ja yhdenvertaisuutta tutkinut **Kati Kauravaara** mainitsi kävelyhaastattelussa hyvänä käytäntönä Paralympiakomitean Vammaiset vaikuttajiksi -hankkeen. Siinä pyritään lisäämään vammaisten henkilöiden valmiuksia edetä liikunnan päätöksenteon paikkoihin. Pitäisi tuoda myös esiin sitä iloa, mitä helppo liikkuminen tuottaa kaikille! Samalla voidaan samalla korjata tutkimuksenkin monesti vahvistamia vinoutuneita käsityksiä:

”...Esimerkiksi lihavuutta ja siten myös ylipainoisten ihmisten liikuntaa tutkitaan yksipuolisesti lääketieteellisestä ja hoidollisesta näkökulmasta ja vastaavasti vaikeasti vammaisten ihmisten liikuntaa taas kuntoutuksen näkökulmasta. Tarvitaan siis laaja-alaista tutkimusta, jossa myös liikunnan itsetarkoitus, vaikkapa liikunnan ilo - ihan kaikissa ryhmissä – on aikaisempaa paremmin esillä.” (Kati Kauravaara)

Kävelytarinoista: hyvinvointia ja €€€

Jokainen paikka on enemmän kuin miltä näyttää: muistoja, menneisyyttä, toiveita tulevaisuudesta. Kävely tarjoaa pääsyn lukemattomiin tapahtumapaikkoihin, mutta silti tarina tarvitsee kertojansa. Kysymys kuuluukin, miten voi löytää kävellen läheltä enemmän? Kannattaisiko omaa kokemusta ja tietoa esitellä myös muille? Erilaiset teemakävelyt ovat lisääntyneet viime vuosina: kotiseutukävelyt, historiakävelyt, murhakävelyt, kävely- ja tarinasovellukset. Ne tarjoavat tutuissa puitteissa elämyksiä: sekä uutta että vanhaa, tietoa ja tunnetta. Kun kaupungit myös jo strategioissaan – ”hauskin kaupunki” jne. - tavoittelevat elinvoimaa ja elävöittämistä, hyvän kierteen ydin on, että ihmiset lähtevät liikkeelle, löytävät jo olevan tarjonnan ja rohkaistuvat tuomaan kaupunkitilaan omaa yhteisesti koettavaa sisältöä. Iso tavoite on parantaa niin yhteisöllisyyden, hyvinvoinnin parantamisen sekä liiketoiminnan mahdollisuuksia.

Kävelyiden kaupallistaminen saattaa olla kaksipiippuinen juttu. Ammattimaisten kävelyjärjestäjien kokemus kertoo kuitenkin, että näistä mieluusti maksetaan korvaus yhtä lailla kuin muistakin osaamista sisältävistä elämys- ja liikuntapalveluista. Ammattimaista kävelysten tarinallistamista edustaa **Mikko Rinnevuori**, jonka yritys tuottaa ja ylläpitää tarinakävelyille vievää Cityspotting-sovellusta. Mikko vei meidät Kävelybuumissa kiertokäynnille Pispalaan ja näytti konkreettisesti videohaastattelussa, että perinteinen tarinankerronnan taito on aivan olennainen mediasta riippumatta.

Myös muusikko **Heikki Salo** on järjestänyt taiteilijakavereidensa kanssa kulttuurikävelyjä Pispalan maisemissa. Kangasalan Saarikylissä Roineen rannalla tehdyssä kävelyhaastattelussa Salo kertoi artistien vetämistä kierroksista. (Idea lähti aivan toisenlaisesta elämyskävelystä, laaman talutuskävelyistä.) Pispalan historiasta ja lauluista, kävelyn ja konsertin yhdistävästä konseptista tuli iso hitti tamperelaisten joukossa, joten sitä järjestettiin yli kymmenen kierrosta vuoden 2021 aikana. Salo kertoi kävelyhaastattelussa myös laulun teon vaikuttamista.



Kävelyllä Pispalassa Mikko Rinnevuoren kanssa.

Kävelyn ilosanomaa saatiin levittää

Kävelybuumin yhteydessä tekijöille tuli useita mahdollisuuksia levittää näkemyksiä kävelyn monipuolisuudesta ja edistämisen mahdollisuuksista.

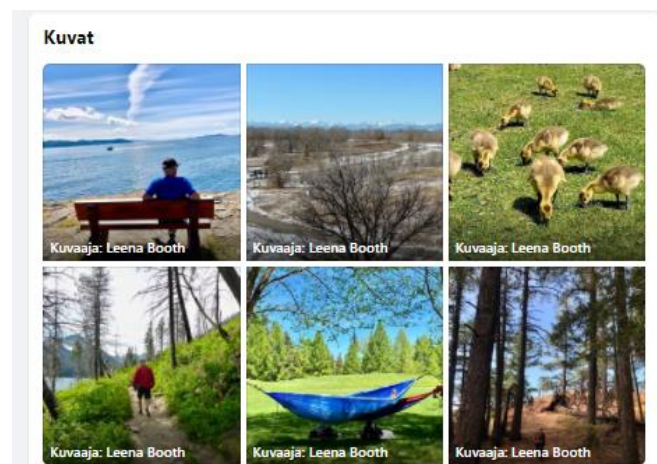
- Kuntamarkkinat 16.9.2021
- FCG:n aamukahvitilaisuus 1.10.2021
- Suomi kävelee ja polkee 25.11.2021
- Kävelevä lukupiiri 9.12.2021
- Pyöräilykuntien verkosto 16.12.2021 - [webinaari kävelyn edistämisestä](#).

Viime mainitussa tilaisuudessa kerrottiin jo alustavia tuloksia Kävelybuumista, kävelyn merkityksistä koronan aikana ja tässäkin sivutuista ”kävelyn uusista käyttöohjeista”. Hyödynsimme tekemiämme haastatteluja ja ryhmäläisten postaamia tarinoita ja kuvia.

Pyöräilykuntien verkoston webinaarissa esiteltiin myös kiinnostavia hyviä esimerkkejä kävelyn edistämisestä. Kotimaasta kuultiin Turun Kristiinankadun kesäkatukokeilusta 2021, joka liittyi kävelypainotteisuuden lisäämiseen koko keskustassa. Verkoston vetäjät kertoivat Tukholman kesäkatuohjelmasta, jossa on niin katuja kuin aukioita ja pop up -puistojakin rauhoitettu ja kehitetty kävelijälle paremmiksi, mm. levottomien metroatemien ympäristöissä. Pariisissa on perustettu turvallisia ”koulukatuja” koululaisten eniten käyttämillä reiteillä.

⁴ Colville-Andersen, M. (2018) Copenhagenize – The Definitive Guide to Global Bicycle Urbanism. Island Press, Washington.

Tarinoiden ja henkilökohtaisen esimerkin voimaa ei juuri voi yliarvioida. Juurisyyt vaikkapa siihen miksi kävely ja pyöräilyä ei aivan tosissaan pidetä kaupunkisuunnittelun ohjenuorana ja liikennejärjestelmän tukirankana, ovat useimmiten korvien välissä, asenteissa. Vanhakantainen autokeskeinen ajatus liikkumisesta oli vielä 1980-luvulle asti vallassa jopa Kööpenhaminassa, jota nyt käydään joka puolelta maailmaa ihailemassa (Colville-Andersen 2018⁴). Siten tarinat haasteista ja niiden voittamisesta ovat tärkeitä niin kävelyn kuin pyöräilynkin edistämisessä (Mannola ym. 2021).



Liikunnan iloa buumiryhmän kanadalaisjäseneltä.

3. Suosituksia kaupungeille

1. Tasavertaiset oikeudet liikkumiseen.

Esteettömyyden ja saavutettavuuden tulisi olla ihmisoikeuksia. Amu Urhosen sanoin, esteetön liikkuminen pitäisi aidosti tunnustaa ihmisoikeutena, jolloin se toteutetaan sillä painoarvolla ja oikein, suunnitteluohjeiden mukaisesti. Tampere on kaupunkiorganisaatio, jolla on näyttöä isojen investointi- ja rakennushankkeiden läpiviennistä ripeällä aikataululla ja koordinoitusti. Tampere voisi olla edelläkävijä esteettömyysasioissakin, koska rahkeita ja osaamista on! Yhtenä hyvänä käytäntönä voidaan mainita Vammaiset vaikuttajiksi -hanke (Paralympiakomitea), jossa pyritään lisäämään vammaisten henkilöiden valmiuksia edetä liikunnan päätöksenteon paikkoihin.

2. Yhdessä tuuppaaminen.

Kävely-ympäristön kehittäminen on tyypillinen monialahaaste. Miten saada mukaan ne, joilla on vaikutusvaltaa, esim. päätöksentekijät, kansanterveys- ja liikuntajärjestöt, kaupunkilaiset? Siten, että ensimmäinen tuuppari voi olla kuka tahansa – tai joku muu. Liikuntajärjestöillä on pitkä kokemus tuuppaamisesta, joskin ne puhuivat ennen tempauksista. Kulttuuri- ja muut elämykset tempaavat liikkeelle kiinnostuneen kavereineen, somen kautta tuntemattomatkin: FB-buumiryhmässä osallistujat jakoivat kulttuuri- ja historiakävelyitä, suosituksia taidenäyttelyistä jne. Viidakkorumpu on keskeinen instrumentti kaupungin elävöittämisessä, joka on monella tavalla parasta terveys- ja hyvinvointipolitiikkaa.

3. Osallistava kohtaaminen.

Osallistuminen yhteisen ympäristön kehittämiseen. Osallisuuden tarve on varmaankin edelleen kasvanut samalla, kun kaikista kohtaamisista on ollut kroonista puutetta koko kansakunnassa. Kesken korona-aikaa nähtiin lyhyt kirkkaampi kausi syksyllä 2021, jolloin esimerkiksi Tampereen keskustan suunnittelijat pääsivät lähituntumaan asukkaiden kanssa Frenckellin korttelin asukasillassa. Pieni maa, matala hierarkia: voisimme kehittää mallia kävelevästä kohtaamisesta ja päätöksenteosta Tampereen suunnittelijoiden tai

Yhdysvaltain aiemman terveysministeri Sullivanin tavoin.



Asukasilta Tampereen Frenckellin korttelin muuttamisesta hotelli-, ravintola- ja museokäyttöön huipentui yhteiseen kävelykiertokseen. Kuva: Jani Päivänen

4. **Kävelyreittien merkitseminen.** Lahdessa on otettu tosissaan lähiliikunnan monipuolisuus ja edistäminen reitti- ja opastesuunnittelussa Salpausselällä. Myös kaupunkirakenteen sisällä on ajateltu kävelijän kokemusta esimerkiksi Pikku-Vesijärven puiston leikkimielisten opasteiden kohdalla. Tampereella uudet opasteet näyttävät reittejä ja osoittavat suuntia merkittävien paikkojen välillä. Hyviä vinkkejä olivat Lahden käytäntö reittien vaatavuustason merkitsemisestä opaskarttoihin sekä maastoon. Haastatteluissa saatu vinkki hyödyntää ulkopaikkakuntalaisia testikäyttäjiä, jotta opastejärjestelmästä saataisiin kaikille selkeä.



Opasteet Lahden Pikku Vesijärven puistossa tarjoavat nyrjähtäneitä aforismeja, koska kohteessa ei juurikaan voi eksyä. Kuva: Jani Päivänen

5. **Design sprinttien järjestäminen.** Nopea ja heittäytyvä yhteissuunnittelu tuottaa hyviä tuloksia kaupungille vähällä vaivalla, tehokkaasti ja ilman ennakoluuloja. Erinomainen tekijäjoukko löytyi Lahden LAB-ammattikorkeakoulun opettajien kautta koulun palvelu- ja elämysmuotoilun

opiskelijoista. Tämän jälkeen kaupungin on otettava omalle vastuulleen tulosten aito hyödyntäminen, edelleen kehittäminen omana työnä tai ideoiden alkuperäisten tuottajien kanssa, ja toimitettava aikanaan myös palautteet alkuperäisille osallistujille.

6. **Kävelyhaastattelut ja kohtaaminen**

kaduilla. Olisiko kansalaisille houkuttelevaa kuulla valitsemiensa päättäjien näkemyksiä kaupungin elinvoiman asioista suoraan kadulta? ”Turuilla ja toreilla” käydään äänestäjiä tapaamassa joka neljäs vuosi kunnan omista asioista, välivuosina pidetään aluevaalit ja muutama muu. Voisiko kaupunkia johtaa suoraan kadulta enemmänkin?

7. **Kävelylabrojen hyödyntäminen,**

”yhdessäkävelyyn” ja ”yhdessääjatteluun” pohjautuvat ideointi- ja palvelumuotoilumenetelmät. Koska myös joukkoliikenteen koettua palvelun laatua sanelee hyvin pitkälle matkaketjuihin kuuluvan kävelyn laatu, labroissa voisi olla kiinnostavana ja erittäin ajankohtaisena aiheena matkan kokonaisuuden kokeminen koronan jälkeisessä joukkoliikenteessä.

8. **Parhaiden käytäntöjen levittäminen.** Sekä

tietämystä että rohkeutta kasvatetaan tehokkaimmin tarinoiden avulla. Usein auttaa jo siitä muistuttaminen, että muuallakin, ”jopa Kööpenhaminassa” on koettu haasteita ja vaikeuksia. Silloin herää kiinnostus siihen, miten ne on selätetty.

Lähteet

Colville-Andersen, M. (2018) Copenhagenize – The Definitive Guide to Global Bicycle Urbanism. Island Press, Washington.

Mannola, Max; Aavajoki, Saara; Koramo, Marika; Lamuela, Carlos; Päivänen, Jani (2021): Kävelyn ja pyöräilyn edistämisen mahdollisuudet ja esteet. Valtioneuvoston kanslian julkaisuja 53/2021.
<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/163414>

Mieli ry (2021). Koronaepidemia vaikuttaa mielenterveyteen. Luettu 12.1.2022.
<https://mieli.fi/yhteiskunta/koronaepidemia-vaikuttaa-mielenterveyteen-yhteiskunta-ja-vaikuttaminen/>

Parviainen, Jaana (2021): Mitä tiedolla on väliä liikuntatieteessä? Alusta - Tampereen yliopiston yhteiskuntatieteiden tiedekunnan verkkojulkaisu.
<https://www.tuni.fi/alustalehti/2021/09/28/milla-tiedolla-on-valia-liikuntatieteessa/>

Ruhle, R, Engelen, B, Archer, A (2020): Nudging Charitable Giving: When and how to use nudging techniques to increase charity donations. NVS Quarterly.

Tarde, Gabriel & Antoine, J. P. (2013): The Laws of Imitation. Read Books. (Alkup.: Les lois de l'imitation. Paris: Seuil.)

LIITE: KIITOKSET!

Kävelyhaastattelut

Hanna Malmivaara
Lennart Pettersson
Mikko Rinnevuori
Hanna Rinne
Mina Lim
Juha Hurme
Katja Heikkinen
Amu Urhonen
Simo Frangen
Heikki Salo
Pipsa Wirtanen
Tiina Riikonen
Ilkka Väänänen
Marko Lindqvist
Victoria Thompson
Marko Tikka
Kati Kauravaara

Lukupiirien esilukijat

Anna Huttunen
Tiina Leinonen
Johanna Palomäki

Raportissa lainatut valokuvat

Henrik Saari
Pirkko Saarela
Pia Sjöroos
Timo Ernamo
Minna Rönkä
Jukka Packalen
Leena Booth
Hanna Sokratous
Marja-Liisa Tenkanen

Design sprintin osallistujat

Illuminata

Katriina Haara
Rosanna Ollikainen
Jutta Kumpulainen
Claudio Lintunen
Maria Peltonen

Dynamic

Hanna
Iiris
Johanna
Taru

Masto

Emmi Niemi
Sanna Helasterä
Katri Kokko
Ilona Lyytinen

Design sprintin järjestelyt ja raati

Pipsa Wirtanen
Eeva Aarrevaara
Sara Ikävalko
Riitta Niskanen
Raine Vihelmaa
Henrik Saari
Anne Karvinen-Jussilainen
Suvi Mononen