

Opinnäytetyö (AMK)

Fysioterapian koulutusohjelma

2014

Jenna Eskeli & Laura Vuorio

KAIKILLE SOVELTUVAT TILAT LIIKUNNAN MAHDOLLISTAJANA

– Uimahalliympäristön esteettömyyskartoitus



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

OPINNÄYTETYÖ (AMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Fysioterapian koulutusohjelma

2014 | Sivumäärä 40 + 2 liitettä

Hannele Lampo

Jenna Eskeli & Laura Vuorio

KAIKILLE SOVELTUVAT TILAT LIIKUNNAN MAHDOLLISTAJANA

Opinnäytetyön tarkoituksena oli lisätä liikuntarajoitteisten ja kaikkien liikuntatilan käyttäjien liikunta- ja osallistumismahdollisuuksia Paimiossa. Liikuntamahdollisuuksia lisäämällä tuetaan asukkaiden toimintakykyä sekä hyvinvointia. Esteettömät tilat luovat parempia palveluita Paimion kaupungille. Tavoite oli selvittää Paimion kaupungin Uimahalli Solinan rakennetun ympäristön esteettömyys sekä käyttäjien että rakentamista ohjaavien kriteerien näkökulmasta. Kartoituksessa saadaan selville tekijät, jotka vaativat parannuksia, jotta neurologista sairautta sairastavilla käyttäjillä on mahdollisuus käyttää palveluita.

Opinnäytetyö toteutettiin kehittämistehtävänä ja aineistonkeruu menetelmänä käytettiin rakennetun ympäristön esteettömyyskartoitus -menetelmää, joka tuottaa tarkkaa määrällistä mittaus-tietoa kohteesta. Menetelmä ottaa huomioon rakentamista ohjaavat lait ja asetukset ja kertoo esteettömyyden tämän hetkisen tilanteen. Lisäksi laadittiin menetelmän esimerkki kyselyä mu-kaillen laadullinen käyttäjäkysely. Kysely toteutettiin tiloja käyttäville neurologista sairautta sai-rastaville, jotka kävivät ohjatuissa liikuntaryhmissä. Käyttäjäkyselyssä pyrittiin kartoittamaan miten käytännössä ihmiset pystyvät toimimaan ja liikkumaan tiloissa, mitkä tekijät helpottavat liikkumista ja mitä muutosehdotuksia heillä on tilojen parantamiseksi.

Tulokset koottiin esteettömyyskartoitusraporttiin, jossa valokuvien avulla nostetaan esiin toi-menpiteitä vaativia kohteita. Kartoituksen tuloksista ilmeni, että tiloissa on puutteita, jotka kor-jaamalla voi mahdollistaa esteettömän toimimisen ja liikkumisen tiloissa. Ensisijaisesti korjatta-via seikkoja olivat hälytysjärjestelmien hankinta, kontrastiraitojen lisääminen askelmiin, valais-tuksen tehostaminen, saunan metalliosien ja kiukaan suojaus, palovaroittimen hälytys valomer-killä sekä yhtenäinen paloturvallisuus suunnitelma.

ASIASANAT:

Esteettömyys, esteettömyyskartoitus, fysioterapia, kehittämistehtävä, käyttäjäkysely, liikuntarajoite, osallistuminen, terveystoiminta, toimintakyky

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Degree programme in Physiotherapy

2014| Total number of pages 40 + 2 appendices

Hannele Lampo

Jenna Eskeli & Laura Vuorio

FACILITIES WHICH ARE EASY TO ACHIEVE SUPPORTS PHYSICAL ACTIVITY

The purpose of this thesis is to increase opportunities to move and participate in Paimio. Well-being and health of the citizens can be supported by increasing opportunities for physical activity. Sport facilities that are easy to achieve create also better services to city of Paimio. The goal is to find out swimming centre Solinas accessibility and to find out the factors that require improvements in order to neurological customers to have the opportunity to use the services.

This thesis was carried out as a development task and the data was collected with a quantitative measurement as well as a qualitative user query. The method was created by Finnish association of people with physical disabilities. Questionnaire was handed over to users who visited guided exercise groups and suffered from neurological disease. The purpose of the questionnaire was to identify how people actually are able to move and function, which factors facilitates the movement and what kind of suggestions they have to improve the facilities

Results were collected to accessibility report, where photographs highlight items which require alteration. From the results occurred that there are deficiencies in the facilities. Primary points of alteration were the acquisition of an alarm system, adding contrasting stripes to the steps, enhancing the lights, protection of the metal parts and the heater in the sauna, smoke detector alarm with light signal and a common fire safety plan.

KEYWORDS:

Accessibility, accessibility report, physiotherapy, development task, query, participation in daily activities, participation in daily activities, physical activity, ability to function

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	6
2 ESTEETTÖMYYDESTÄ HYÖTYVÄT KAIKKI	7
2.1 Rakennetun ympäristön esteettömyys ja sen kartoittaminen	7
2.2 Esteettömyys lainsäädännössä	9
2.3 Liikuntatilojen esteettömyyden nykytilanne Suomessa	10
3 TOIMINTAKYKYÄ JA OSALLISTUMISTA EDISTÄMÄSSÄ ESTEETTÖMYYDEN AVULLA	12
3.1 ICF- luokitus toimintakyvyn luokituksen pohjalla	12
3.2 Terveysliikunnalla myönteisiä vaikutuksia toimintakykyyn	14
3.3 Liikunnan suositukset liikuntarajoitteiselle	15
3.4 Vesiliikunta sopii neurologista sairautta sairastaville	15
4 RAKENNETUN YMPÄRISTÖN ESTEETTÖMYYSKARTOITUS UIMAHALLISSA	17
4.1 Käyttäjäkyselyllä kokemustietoa	17
4.2 Piha ja pysäköinti	18
4.3 Sisäänkäynti	18
4.4 Portaat	19
4.5 Hissi	20
4.6 Asiointitila	20
4.7 Pukeutumistilat	21
4.8 Esteetön WC	21
4.9 Peseytymistilat ja sauna	22
4.10 Uimatilat	23
4.11 Kuntosali	24
5 KEHITTÄMISTEHTÄVÄN TARKOITUS JA KEHITTÄMISTÄ OHJAAVAT KYSYMYKSET	25
6 KEHITTÄMISTEHTÄVÄN TOTEUTTAMINEN	26
6.1 Tavoitteiden määrittely	27
6.2 Suunnitteluvaihe	27
6.3 Toteutus	28
6.4 Päätäminen ja arviointi	29

7 TULOKSET	30
8 POHDINTA	35
8.1 Kehittämistyön reliabiliteetti, validiteetti ja eettiset ratkaisut	35
8.2 Kehittämispöessi ja siinä suoriutuminen	36
8.3 Kehittämisehdotukset ja työn merkitys	38
LÄHTEET	39

LIITTEET

Liite 1. Käyttäjäkysely

Liite 2. Kartoitusraportti

KUVIOT

Kuvio 1. Neurologista sairautta havainnollistettu ICF:n avulla	13
Kuvio 2. Kehittämistyön lineaarinen malli	26
Kuvio 3. Toimenpide taulukko	31

1 JOHDANTO

Esteettömäksi suunniteltu ympäristö tai rakennus on jokaiselle toimiva, turvallinen ja miellyttävä. Liikkuminen tilassa on vaivatonta ja siellä olevat toiminnot ovat mahdollisimman helppokäyttöiset ja loogiset. (Invalidiliitto Ry 2010.) Helppokäyttöisistä tiloista hyötyvät kaikki, mutta erityisesti liikuntarajoitteiset ja vammaiset. Hyvin suunnitellut ja turvalliset liikuntatilat mahdollistavat liikuntarajoitteisten liikunnan harrastamisen ja terveytensä edistämisen. (Kilpelä 2013,7.)

Yhdenvertaisuutta turvataan lailla ja asetuksilla, joilla pyritään varmistamaan jokaisen ihmisen mahdollisuus osallistua ja toimia haluamassaan ympäristössä riippumatta toimintakyvystä. Muun muassa Suomen perustuslaki ja YK:n yhteisö-sopimus velvoittavat tasa-arvoiseen kohteluun. Ketään ei saa ilman hyväksyttävää syytä asettaa eri asemaan terveydentilan tai vammaisuuden perusteella. Esteettömyys on ihmisoikeus. (Invalidiliitto Ry 2010.)

Opinnäytetyön toimeksiantaja on Neuroliikkuja paikallistasolla 2013–2015 - projekti. Projekti on konsultointi – ja kehittämisprojekti, jonka tarkoituksena on luoda neurologista sairautta sairastaville ihmisille liikuntapolku, niin että neuroliikkuja pääsee liikkumaan haluamallaan tavalla. (Neuroliikkuja paikallistasolla hankesuunnitelma 2013.)

Opinnäytetyö on kehittämistehtävä, jonka tarkoituksena on kartoittaa Paimion kaupungin uimahalli Solinan rakennetun ympäristön esteettömyys. Esteettömyyttä kartoitetaan Rakennetun ympäristön esteettömyyskartoitus -menetelmällä, joka on invalidiliiton vuonna 2009 ESKEH -projektissa (Esteettömyyden arviointimenetelmän ja kartoituslomakkeen kehittäminen) luoma menetelmä. (Ruskovaara ym. 2009, 3). Lisäksi tehtiin käyttäjäkysely, joka kohdistettiin neurologista sairautta sairastaville tilojen käyttäjille. Esteettömyyden lisäämisen tavoitteena on parantaa Paimion kaupungin palveluita sekä lisätä liikuntamahdollisuuksia ja tätä kautta edistää hyvinvointia, toimintakykyä sekä itsestä jatkokuntoutumista.

2 ESTEETTÖMYYDESTÄ HYÖTYVÄT KAIKKI

Kaikilla on oltava tasavertaiset mahdollisuudet osallistua yhteiskunnan toimintaan toimintakyvystään huolimatta. Esteettömyys ottaa huomioon ihmisten erilaiset tarpeet ja antaa kaikille mahdollisuuden osallistua haluamallaan tavalla. Suunnittelussa on otettu huomioon henkilöt, joilla on pysyviä tai tilapäisiä rajoitteita toimia, hahmottaa, suunnistaa, ymmärtää, muistaa ja kommunikoida. (Kilpelä 2013,7.) Esteettömyys voidaan nähdä ominaisuutena, joka mahdollistaa jokaisen ihmisen toimimisen niin, että se on käyttäjälle miellyttävää, hyödyllistä ja turvallista (Aragall 2003, 23).

Esteettömyys helpottaa kaikkien liikkumista ja toimintaa. Vaikka ei olisikaan mitään toimintakyvyn haittaa, meistä jokainen tulee tekemisiin esteettömyyden kanssa. Esimerkiksi esteettömissä tiloissa voi toimia näkö- tai kuulovammaisen henkilö, äiti lastenratteineen tai vanhus pyörätuolissa. (Ruskovaara ym. 2009, 7.) Lisäksi esteetön suunnittelu on kannattavaa, sillä se palvelee myös tulevien sukupolvien tarpeita (Aragall 2003, 23).

Esteettömyyteen vaikuttavat fyysiset, psyykkiset, sosiaaliset, kulttuuriset sekä taloudelliset tekijät (Ruskovaara ym. 2009, 7). Kaikilla tulisi olla mahdollisuus osallistua ja saada elämyksiä. Kun tiedon hankkiminen, liikkuminen, näkeminen, kuuleminen ja vuorovaikutus on tehty helpoksi, lisäävät ne esteettömyyttä. Parhaimmillaan esteettömyys ottaa huomioon ihmisen yksilölliset tarpeet. (Kulttuurilla kaikille 2013.) Henkilön tulisi saada informaatio palvelusta, ymmärtää sen soveltuvuus ja hyöty itselle sekä päästä itsenäisesti palvelun luo (Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAA ry 2012).

2.1 Rakennetun ympäristön esteettömyys ja sen kartoittaminen

Perinteisesti ajatellaan, että rakennuksen sisätilojen esteettömyys riittää, vaikka myös itse rakennukseen pääsyn tulisi olla esteetön ja kaikille helposti saavutettava. Liikkumisesteiden lisäksi fyysistä ympäristöä tarkastellessa tulee ottaa

huomioon myös kuulemisen ja näkemisen esteettömyys. (Ruskovaara ym., 2009, 7.)

Rakennetun ympäristön esteettömyyskartoitus on menetelmä, joka tuottaa tarkkaa mittatietoa fyysisestä esteettömyydestä kartoitettavasta kohteesta. Kartoituksessa mitataan, arvioidaan ja havainnoidaan esteettömyyden nykytilanne. Rakennetun ympäristön esteettömyyskartoitus menetelmässä voidaan arvioida esteettömyyttä mittaamalla ja havainnoimalla, asiantuntija-arviona, käyttäjäraadidin tai esteettömyyskierrosmenetelmän avulla. Koska esteettömyyden lähtökohdina ovat aina tilojen käyttäjät, kuuluu menetelmään käyttäjäkysely. Kyselyllä selvitetään käyttäjien tarpeet, havainnot ja kokemukset toimintaympäristöstä. Menetelmään sisältyy lomakkeet, malliraportti sekä kyselypohja, kriteerit sekä opas kartoituksen suorittamiseen. (Ruskovaara ym. 2009, 12.)

Menetelmää on ollut luomassa eri alojen asiantuntijoita mahdollistaen mahdollisimman laaja asiantuntemuksen (Ruskovaara ym. 2009, 3). Menetelmässä on otettu huomioon lait, jotka ovat asetettu liikkumisesteettömälle rakentamiselle. Rakentamista velvoittavissa määräyksissä, jotka esitetään rakentamismääräyskokoelmassa, asetetaan vähimmäis- ja enimmäisvaatimukset esteettömälle ympäristölle. Kuitenkin erityisesti laajoille käyttäjäryhmille suunnattu ympäristö, kuten uimahalli, tulee olla esteettömyydeltään korkeatasoista. Kartoituskriteerit sisältävät lisäksi eri tahojen laatimia esteettömyysohjeita ja suosituksia, joita tarvitaan esteettömän ympäristön toteuttamiseksi. (Ruskovaara ym. 2009, 8-9.)

Parannusehdotukset luokitellaan kiireellisyysjärjestykseen numeroin 1-3. Kii-reellisimmiksi toimenpiteiksi luokitellaan liikkumisen ja toimimisen turvallisuuden vaikuttavat tekijät. Nämä vaaraa aiheuttavat puutteet tulee korjata välittömästi. Liikkumista estävät ja vaikeuttavat tekijät tulee korjata peruskorjauksen yhteydessä. Ehdotetuille korjaustoimenpiteille ei esitetä kustannusarvioita. (Ruskovaara ym. 2009, 14-17.)

Kartoituksen tulokset kootaan yhteen esteettömyyskartoitusraportissa, jossa toimenpiteitä vaativat kohteet esitetään havainnollistavien valokuvien avulla. Raportin yhteenvedossa korjattavat kohteet esitetään lyhyesti taulukkomuodos-

sa. Lopullista raporttia voidaan käyttää kunnossapitosuunnitelman tai korjausohjelman pohjana. Esteettömyyskartoituksessa ei kuitenkaan tehdä kustannusarvioita korjauksia varten vaan tilaaja vastaa toteutetuista korjaustoimenpiteistä. (Ruskovaara ym. 2009, 14-15.)

Menetelmä valittiin sen laajuuden vuoksi, sillä se mahdollistaa esteettömyyden tarkastelun ulko- että sisätiloissa sekä liikuntatiloissa kuten uimahallissa ja kuntosalilla yhdellä menetelmällä. Kartoituslomaketta tehdessä on otettu vaikutteita kotimaisista ja ulkomaisista esteettömyyskartoitus lomakkeista yhdistäen niiden parhaat puolet. Menetelmää on ollut luomassa usea järjestö, ja sen takana on laaja asiantuntemus. Menetelmä perustuu voimassa oleviin rakentamista ohjaaviin asetuksiin ja lakeihin ja ottaa huomioon esteettömyyden koko väestön kannalta. (Ruskovaara ym. 2009, 3)

2.2 Esteettömyys lainsäädännössä

Lainsäädäntö velvoittaa esteettömyyden huomioimisen rakentamisessa. Maankäyttö- ja rakennusasetus pykälän 53 mukaan: "Hallinto- ja palvelurakennuksen ja muussa rakennuksessa olevan sellaisen liike- ja palvelutilan, johon tasa-arvon näkökulmasta kaikilla on oltava mahdollisuus päästä, sekä näiden rakennuspaikan tulee soveltua myös niiden henkilöiden käyttöön, joiden kyky liikkua tai muutoin toiminta on rajoittunut" (MRA 53§ Liikkumisesteetön rakentaminen). Esteettömyyden ja saavutettavuuden toteutumista ja niihin liittyviä kysymyksiä valvoo ympäristöministeriö. Se antaa myös rakentamiseen liittyviä tarkempia teknisiä ja yksityiskohtaisempia määräyksiä Suomen rakentamismääräyskoelmassa (Ympäristöministeriö 2004).

Kuntien tulee huolehtia, että kunnan yleiset palvelut soveltuvat vammaisille henkilöille (Laki vammaisuuden perustella järjestettävistä palveluista ja tukitoimista 7§ Palveluiden kehittäminen). Liikunnalla edistetään tasa-arvoa, väestön hyvinvointia ja terveyttä sekä tuketaan lasten kasvua ja kehitystä. Kuntien tehtävä on luoda edellytykset liikunnalle tarjoamalla liikuntapaikkoja ottaen huomi-

oon myös erityisryhmät. (Liikuntalaki 1-2§.) Liikuntalakia tullaan uudistamaan ja uuden lain olisi tarkoitus tulla voimaan 1.1.2015 (Valtion liikuntaneuvosto 2014).

2.3 Liikuntatilojen esteettömyyden nykytilanne Suomessa

Valtaosa Suomen liikuntatiloista on vanhoja, eikä näin ollen ole rakennettu nykyisen lainsäädännön ja määräysten mukaisesti. Tilojen korjaus vaatimusten mukaiseksi on aikaa vievää sekä vaatii paljon taloudellisia resursseja. Tiloja peruskorjattaessa olisikin tärkeää kuntokartoituksen yhteydessä arvioida myös rakennuksen esteettömyyttä, jotta tulokset voitaisiin ottaa huomioon korjauksen suunnittelussa. Täytyy kuitenkin muistaa, että joissakin vanhojen liikuntatilojen ja rakennusten tapauksissa esteettömyyden täydellinen toteutuminen on mahdotonta saavuttaa. (Rintala ym. 2012 , 72-73.)

Aikaisemmissa esteettömyyskartoituksissa uimahalleissa ongelmaksi on muodostunut muun muassa kulkuväylien, pukuhuoneiden sekä saunatilojen ahtaus. Tiloissa ei ollut mahdollista toimia esimerkiksi suihkupyörätuolilla. Lisäksi toimimista tiloissa hankaloittivat liian painavat ovet sekä puutteelliset käsijohteet. Käsijohteet olivat joko sijoitettu väärin tai niitä ei ollut tarpeeksi. (Rantaniva 2012.)

Kuntosalien esteettömyyttä kartoittaessa on ilmennyt tekijöitä, jotka haittaavat tilojen käyttöä merkittävästi. Osa kuntosaleista oli sijoitettu tiloihin, joihin kulku ainoastaan portaita pitkin tai pysäköintipaikat olivat sijoitettu kauas pääovelta. Kuntosalin yhteydessä ei ollut esteettömiä wc-tiloja. Yleistä olivat myös esteet kulkuväylillä, ja laitteiden liian tiheä sijoittelu. Kuntosaleilla on usein lisäksi heikko valaistus. (Rantaniva 2012.)

Este-hankkeen yhteydessä toteutetussa käyttäjäkyselyssä liikuntatiloissa toimimista estäviksi ja haittaaviksi tekijöiksi oli havaittu muun muassa esteettömiä pukutilojen, WC- ja autopaikkojen puuttuminen, esteet sisäänkäynnillä, puutteelliset opasteet, huono hengitysilmä. Toimimista hankaloitti riittämätön valaistus sekä kaikuvat tilat. (Patriikka 2010, 20-21.)

Uimahallien kohdalla on viimeisten vuosien aikana toteutettu suuri peruskorjausohjelma, jonka tuloksena uimahallien esteettömyys ja saavutettavuus on saatu suurelta osin lainsäädännön mukaiseksi. Uimahalleista on tullutkin erilaisten erityisryhmien tärkeimpiä liikuntapaikkoja. (Rintala ym. 2012 , 73.)

3 TOIMINTAKYKYÄ JA OSALLISTUMISTA EDISTÄMÄSSÄ ESTEETTÖMYYDEN AVULLA

Suomen väestörakenne tulee muuttumaan tulevina vuosina. Varsinkin iäkkäiden osuus väestössä kasvaa eliniän pitenemisen ja suurten ikäluokkien vaikutuksesta. Yli 65-vuotiaita on Suomessa yli miljoona ja huoltosuhde on tällä hetkellä korkeampi kuin koskaan. (Ympäristöministeriö 2013.) Paimiossa yli 65-vuotiaita vuoden 2012 lopussa oli 17,8 % (Paimion kaupunki 2013). Esteettömyys on kestävä kehitystä ja osa hyvin suunniteltua yhteiskuntaa sekä yksi ympäristön laatutekijöistä. Tulevaisuudessa esteettömyyden tarve tulee kasvamaan. (Kynnys Ry 2014.)

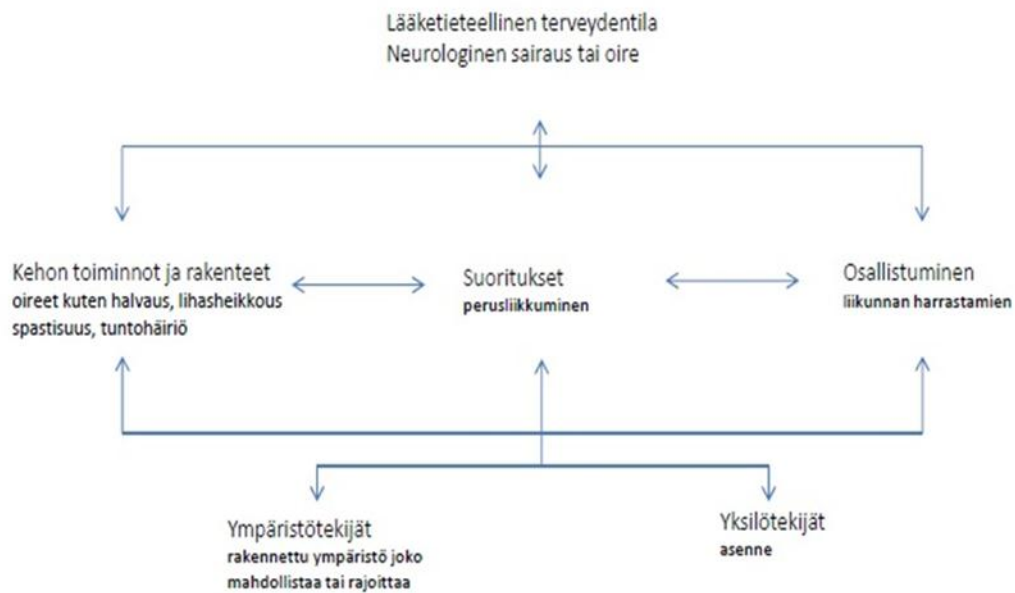
Valtio- ja kuntatalous on valtavan haasteen alla koskien ikääntymiskehitystä, sillä iäkkäiden lisääntyessä palvelutarpeet ovat kasvaneet entisestään. Kotona asuvien iäkkäiden toimintakykyä tulisi tukea, jotta itsenäinen asuminen olisi mahdollista. (Ympäristöministeriö 2013.)

Fysioterapiassa tavoitteena on asiakkaiden toimintakyvyn ja terveyden edistäminen. Itsenäistä kotona selviytymistä ja aktiivista osallistumista tuetaan mahdollisimman pitkälle. Fysioterapianimikkeistössä nimetään asumista ja elinympäristössä selviämistä ja osallistumista tukevat palvelut tehden siitä oleellisen osan fysioterapeutin työtä. Fysioterapeutin tulee arvioida ja tehdä mahdolliset muutosehdotukset asiakkaan tarpeiden mukaan. Erilaisilla apuvälineillä ja ympäristön suunnittelulla pyritään helpottamaan arkea sekä lisäämään turvallisuutta. (Suomen fysioterapeutit 2007.) Esteetön ympäristö mahdollistaa puitteet liikunnan harrastamiselle, joka on osa asiakkaiden itsenäistä jatkokuntoutusta.

3.1 ICF- luokitus toimintakyvyn luokituksen pohjalla

Toimintakyky voidaan luokitella käyttäen ICF- luokitteluperustaa, joka tulee sanoista International Classification of Functioning, Disability and Health. ICF on kansainvälinen toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden luokitus, jonka

avulla saadaan laaja-alainen näkemys yksilön tämän hetkisestä toimintakyvystä. ICF ymmärtää toimintakyvyn terveydentilan, yksilö sekä ympäristötekijöiden vuorovaikutukseksi. (THL 2014.) Kuviossa 1 on osoitettu ICF luokituksen avulla neurologista sairautta sairastavan toimintakykyyn vaikuttavia tekijöitä.



Kuvio 1. Neurologista sairautta havainnollistettu ICF:n avulla (THL 2014)

Toimintakyky jaetaan useimmiten fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen osa-alueeseen ja niiden välillä vallitsee kiinteä yhteys. Toimintakyvyllä ei ole yhtä tiettyä määritelmää. Laajasti määritellen toimintakyvyllä voidaan tarkoittaa sitä, että ihminen selviytyy itseään tyydyttävällä tavalla itselleen merkityksellisistä jokapäiväisen elämän toiminnoista siinä ympäristössä, jossa hän arkena elää. Toimintakyky on selviytymistä omalle elämälle asetetuista tavoitteista. (Eloranta & Punkanen 2008, 9-10.) Fyysinen toimintakyky on myös tilanne – ja ympäristösidonnainen sekä sidoksissa kuntoutujan omiin tavoitteisiin (Kettunen ym. 2003, 137- 139). Toimintakykyä voidaan myös kuvata tasapainotilana omien kykyjen ja tavoitteiden sekä elin- ja toimintaympäristön kanssa (Sainio 2011).

ICF luokituksessa yhtenä osa-alueena on mainittu osallistuminen (THL 2014). Osallistuminen on omaehtoista osallisuutta eri elämän tilanteisiin. Se voi tarkoit-

taa esimerkiksi aktiivista mukana oloa haluamassaan liikuntaryhmässä. Osallistumiseen vaikuttavat yksilötekijöiden lisäksi ympäristötekijät, jotka voivat mahdollistaa tai rajoittaa yksilön toimintaa ja osallistumista. Yhteiskunta voi vaikuttaa edistävästi yksilön osallistumiseen luomalla sellaiset puitteet, joissa kaikilla on mahdollisuus olla osallisena. Vastaavasti ympäristön rajoittavat tekijät voivat huonontaa ja vaikeuttaa yksilön osallistumista. (WHO 2004.)

3.2 Terveysliikunnalla myönteisiä vaikutuksia toimintakykyyn

Terveysliikuntaa on kaikki sellainen fyysinen aktiivisuus, jolla on myönteisiä vaikutuksia terveyteen ja terveystuntoon. Terveysliikunta tuottaa terveydellisiä hyötyjä, mutta ei aiheuta terveydellisiä haittoja. Terveysliikunnan tunnuspiirteitä ovat säännöllisyys, kohtuullinen kuormitus ja jatkuvuus. (UKK- instituutti 2011.)

Terveysliikunta ylläpitää tai kohentaa liikkumis-, toiminta- ja liikuntakykyä. Vaikutusalueet ovat kestävyyskunto, lihasvoima, liikkuvuus, koordinaatio sekä tasapaino. Liikunta tuottaa mielihyvän, virkistykseen ja rentoutumisen elämyksiä kohottaen mielialaa. Terveysliikunta ennaltaehkäisee useita sairauksia ja auttaa jaksamaan arkipäivän toiminnoissa. (Fogelholm ym. 2011, 36, 43-44.) Liikunta vaikuttaa positiivisesti toimintakykyyn ja sitä kautta koko elämän laatuun. Kuntoilu ja liikunta edistävät ihmisen omatoimista selviytymistä ja hidastaa toimintakyvyn heikentymistä. (Kilpelä 2013, 7.)

Liikunnalla on merkitystä sairauksien hoidossa, kuntoutuksessa sekä toimintakyvyn säilyttämisessä ja parantamisessa. Useiden neurologisten sairauksien kuntoutuksessa liikunnalla saattaa olla merkitystä (Booth ym. 2002, 3-30). Esimerkiksi MS-potilaille suositellaan kestävyysharjoittelua elämänlaadun ja toimintakyvyn kohentamiseksi (Käypähoito 2012).

Neurologista sairautta sairastavilla on usein oireita ja liikkumisvaikeuksia, jotka haittaavat ja rajoittavat liikuntaan osallistumista. Liikkumisvaikeudet sekä ympäristö, jossa on vaikea toimia voivat johtaa siihen, että kuntoutuja jää usein liikuntapalvelujen ulkopuolelle. Seurauksena voi olla liikkumattomuus sekä syrjäytyminen. Koska kohderyhmällä on muutenkin kohonnut riski sairastua kan-

sansairauksiin kuten valtimosairauksiin, on liikunta erityisen tärkeä. Liikunnalla tuettaisiin kohderyhmän aktiivista elämää, yhdenvertaisuutta ja tasa-arvoa sekä terveyttä. (WHO, 2011.)

3.3 Liikunnan suositukset liikuntarajoitteiselle

UKK- instituutti ja Suomen MS-liitto ovat yhteistyössä laatineet terveysliikunta suosituksiksi kolme soveltavaa liikuntapiirakkaa toimintakyvyn mukaan. Piirakat ovat tarkoitettu aikuisille, joilla toimintakyky on alentunut ja vaikuttaa liikkumiseen jonkin verran, jotka käyttävät liikkumisen apuvälinettä tai kelaavat itse pyörätuolilla. Kestävyysliikuntaa suositellaan harjoittelemaan 2 ½ tuntia viikossa, lihaskuntoa ja liikehallintaa 2 kertaa viikossa sekä rasittavaa liikuntaa 1 tunti 15 minuuttia viikon aikana. Piirakassa on ehdotukset lajeista, jotka soveltuvat esimerkiksi pyörätuolin käyttäjälle. Henkilö saa itse valita itselle mielenkiintoiset lajit ja muodostaa kokonaisuus omien mieltymysten mukaan. (UKK-instituutti 2011.)

3.4 Vesiliikunta sopii neurologista sairautta sairastaville

Veden noste ja kehon kelluvuus yhdessä helpottavat vedessä liikkumista. Vesi mahdollistaa toimintoja, jotka eivät olisi kuivalla maalla mahdollisia. Esimerkiksi henkilö, joka ei itse kykene kävelemään maalla, voi pystyä tähän vedessä. (Rintala ym. 2012, 388.)

Vedessä voi harjoitella monipuolisesti niin tasapainoa, koordinaatiota kuin liikkuvuuttakin. Vesi antaa mahdollisuudet myös hengitys- ja verenkiertoelimistön ja lihasvoiman vahvistamiseen. Vedessä voi harjoitteluvälineitä ja tempoa vaihtamalla säädellä kuormitus sopivalle tasolle. Vesiliikunta on turvallista myös nivelrikkopotilaille, sillä vedessä niveleen kohdistuvat kuormitus ja tärähdykset ovat pienempiä. Lisäksi vedessä kaatuminen ja itsensä satuttaminen on vaikeampaa kuin maalla. Näin ollen vedessä voi harjoitella ilman pelkoa kaatumisesta ja keskittyä paremmin harjoituksiin. Uinti on kunto- ja virkistysliikuntamuotona

vertaansa vailla ja yksi suosituimpia vammaisurheilulajeja maailmalla. (Rintala ym. 2012. 388.)

Allasterapialla tarkoitetaan vedessä tapahtuvaa lihas- ja liikeharjoittelua. Allasterapiaa voi olla osa leikkauksen jälkeistä liikuntaa ja se sopii esimerkiksi neurologista sairautta sairastaville. (Rintala ym. 2012, 388 -390.) Lämmin vesi mahdollistaa laajemmat liikeradat ja se rentouttaa lihaksia, josta voi olla hyötyä spastisuuden kannalta. Spastisuudella tarkoitetaan aivo- tai selkäydinvaurion aiheuttamaa lihasjänteyden kohoamista, joka ilmenee kiihtyneinä venytysheijasteina. (Aivoliitto 2011.) Spastisuutta vähentää yli 32-asteinen vesi sekä avustajan rauhallisuus ja otteiden varmuus (Rintala ym. 2012, 401).

Tutkimusten mukaan vedessä harjoittelu on todettu parantavan muun muassa Parkinson potilaiden kuntoa ja päivittäisistä toiminnoista selviytymistä (Ayán 2012, 300). Myös AVH- kuntoutujien on todettu hyötyvän allasharjoittelusta, sillä kahdeksan viikon allasharjoittelu paransi kuntoutujien tasapainoa ja halvaantuneen alaraajan voimantuottoa (Noh ym. 2008, 966 - 976).

4 RAKENNETUN YMPÄRISTÖN ESTEETTÖMYYSKARTOITUS UIMAHALLISSA

Rakennetun ympäristön esteettömyyskartoitus -menetelmää on käytetty tässä opinnäytetyössä kartoittamaan esteettömyyttä sekä ulko- että sisätiloista. Lisäksi käytössä oli esteettömät sisäliikuntatilat lisäosa, josta on tarkempaa tietoa esimerkiksi uimahallia ja kuntosalia varten. Esteettömyyden kartoitus aloitetaan lähimmiltä julkisen liikenteen pysäkeiltä ja parkkipaikoilta, käydään läpi piha-alueet ja kaikki keskeiset sisätilat. Lisäksi esteettömyyttä kartoitetaan käyttäjäkyselyllä, jolla tarkoituksena on tuoda esille käyttäjien kokemuksia tiloista. Kartoituksella saadaan kokonaiskuva kohteen esteettömyydestä, sekä saadaan selville toimenpiteitä vaativat kohteet. Toimenpide ehdotukset esitetään esteettömyysraportissa, joka esitellään kartoituksen tilaajalle. Raporttia voidaan hyödyntää tulevaisuudessa tilojen tai palvelun kehittämiseen. (Ruskovaara ym. 2009, osa C 17.)

4.1 Käyttäjäkyselyllä kokemustietoa

Koska esteettömyyden lähtökohtana olivat tilassa toimivat ihmiset, tuli käyttäjien kokemuksia, tarpeita ja parannusehdotuksia kartoittaa. Käyttäjäkyselyllä, joka on liitteenä 1, selvitettiin kuinka hyvin kartoitettava kohde palvelee käyttäjiään sekä millaisia kokemuksia käyttäjillä oli rakennetusta ympäristöstä. (Ruskovaara ym., 2009, 20.) Menetelmäksi valittiin kyselylomake, joka on tehokas tapa kerätä tietoa. Pyrkimyksenä oli tuoda esiin juuri neurologista sairautta sairastavien ääni. Kysely pyrittiin kohdentamaan käyttäjäryhmälle, jolla todennäköisesti oli liikkumisrajoitteita. Paras kohderyhmä Neuroliikkuja paikallistasolla 2013–2015 -projektia ajatellen olisi neurologista sairautta sairastavien kuntosaliryhmä Solinan uimahallissa.

Rakennetun ympäristön esteettömyyskartoitus menetelmässä on luotu kyselylomake, jota käytettiin pohjana työtä varten luodussa kyselylomakkeessa. Aihealueet ovat samat, mutta kysymysten asettelua on vaihdettu niin, että kysymyk-

siin voi vastata avoimesti. Kysymykset muotoiltiin avoimiksi, jotta vastaajilla on mahdollisuus kertoa mitä heillä todella on mielessä. Kyselystä tehtiin mahdollisimman helppolukuinen ja visuaalisesti selkeä. (Hirsjärvi ym. 2009, 201-202).

Kyselylomakkeilla saatu aineisto analysoitiin teemoittelemalla. Se on luokituksen kaltaista, mutta siinä painotetaan mitä kustakin teemasta sanotaan. Kaikkiaan kyse on laadullisen aineiston pilkkomisesta ja ryhmittelystä erilaisten aihepiirien mukaan. Näin ollen on mahdollista vertailla teemojen esiintymistä aineistossa sekä etsiä tiettyä teemaa koskevia näkemyksiä. (Tuomi & Sarajärvi 2011, 93)

4.2 Piha ja pysäköinti

Piha-alueen esteettömyyden toteutumisen kannalta oleellisinta on, että toiminnot on jäsenneilty ja sijoitettu selkeästi ja johdonmukaisesti. Kulkureittien on oltava hyvin havaittavissa ja kirkkaasti valaistu sekä opasteiden helposti hahmotettavissa. Kulkuväylien pinnat ovat tasaisia, kovia ja luistamattomia. Tasoeroissa on vaihtoehtoina portaat sekä luiska. (Ruskovaara ym. 2009, osa C 42-43.)

Pysäköintipaikalla tulee olla varattu liikuntaesteisen autopaikkoja, LE-autopaikka, ainakin 2 ruutua 50 tavallista autopaikkaa kohden, minkä jälkeen yksi paikka kutakin alkavaa 50 autopaikkaa kohti. LE-autopaikat on merkittävä selvästi tolppaan tai seinään kiinnitetyillä ISA-tunnuksilla, sekä huomioitava talvikunnossapito. Etäisyyden LE-autopaikalta sisäänkäynnille on oltava mahdollisimman lyhyt, kuitenkin korkeintaan 10m. LE-autopaikan pitää sijaita mahdollisimman tasaisella alustalla, yli 2 % kaltevuus kumpaankin suuntaan on jo riskialtis. Ruudun leveyden tulisi olla vähintään 3600mm ja pituuden 5000mm. (Ruskovaara ym. 2009, osa C 42-43.)

4.3 Sisäänkäynti

Sisäänkäynnin tulee olla hyvin opastettu ja selkeästi muusta rakennuksen julkisivusta hahmotettavissa. Erityisen tärkeää on, että sen tulee olla itsenäisesti

jokaisen käytettävissä. Kenenkään ei tarvitse sisään päästäkseen olla riippuvainen toisen avusta tai joutua käyttämään vaihtoehtoista sisäänkäyntiä. Itse sisäänkäynti kohdan on oltava katettu ja hyvin valaistu. Lähettyvillä ei saa olla mitään kompastumis-, törmäys-, kiinnitakertumis- tai putoamisvaaraa aiheuttavaa. Edustan on oltava kova, tasainen ja luistamaton sekä tarpeeksi leveä. Jos maanpinnan ja sisäänkäynnin lattian välillä on tasoero, tulee portaiden lisäksi olla oikein suunniteltu luiska. Luiskan pitää johtaa ensin oven eteen tasanteelle, ei koskaan suoraan ovelle asti. Ovipuhelimet, summerit ja ovenavauspainikkeet tulisi olla kaikkien ulottuvilla ja niissä pitäisi olla äänimerkin lisäksi valomerkki kuulovammaisia varten. Sisäänkäynnin lähettyvillä olisi hyvä olla istumapaikka, jolla voi esimerkiksi odottaa kyydin saapumista. Penkin tulee sijaita kulkuväylän ulkopuolella, jotta törmäysvaaraa ei synny. (Ruskovaara ym. 2009, osa C 55-59.)

Mahdollisen tuulikaapin on oltava tarpeeksi tilava ja suunniteltu niin, ettei kahden oven loukkuun jääminen ole mahdollista. Pyörätuolilla liikkuvat pitää ottaa huomioon niin, ettei tuulikaapin lattialla käytetä paksua pehmeää mattoa, jossa liikkuminen on vaikeaa. (Ruskovaara ym. 2009, osa C 55-59.)

4.4 Portaat

Portaiden esteettömyyteen eniten vaikuttaa porrastyypin, portaan askelman nousu ja etenemä sekä syöksyen ja vastaavasti välitasanteiden määrä ja mitoitus. Helppokulkuisin ja riskittömin on suoravartinen ja riittävällä kaiteilla ja välitasanteilla varustettu porrastus. Välitasanne on suositeltava 10–15 askelman välein. Molemmilla puolilla rappusia on oltava käsijohde. Hahmottamisen helpottamiseksi on askelmissa oltava riittävän kontrastiraita sekä koko porrastusalue riittävästi valaistu. Helppokulkuisen portaan mitoitus on: $2 \times \text{nousu} + \text{etenemä} = 630\text{mm}$. Askelman nousu saa korkeintaan olla 160mm ja etenemä vähintään 300mm. (Ruskovaara ym. 2009, osa C 61-63.)

4.5 Hissi

Portaiden yhteydessä on aina oltava vaihtoehtona hissi. Tiivistettynä esteetön hissi on helposti löydettävissä, tarpeeksi tilava, helppokäyttöinen ja turvallinen, painikkeet erottuvat selkeästi ja sijaitsevat kaikkien ulottuvissa. (Ruskovaara ym. 2009, osa C 65-68.)

Hissin edessä, ovien edessä on oltava tilaa pyörätuolilla kääntymiseen; ympyrä, jonka halkaisija on vähintään 1500mm. Liikuntaesteisille henkilöille soveltuvan henkilöhissin korin vähimmäismitat ovat: syvyys 1400mm ja leveys 1100mm. Oviaukon vapaan leveyden tulisi olla 900mm. Mahdolliset tukikaiteet pitää ottaa huomioon mitoituksessa, sillä ne saattavat vähentää hissien vapaata leveyttä ja syvyyttä. Hissin kutsumapainikkeen ja ohjauspaneelin tulee olla kaikkien hahmotettavissa ja ulottuvilla. Pystyhissit kulkevat tasolta toiselle pystysuoraan ja voivat olla joko kuilullisia tai kuiluttomia. Porrashissiä, joka kulkee portaiden suuntaisesti, tulisi käyttää vain väliaikaisena ratkaisuna. (Ruskovaara ym. 2009, osa C 65-68.)

4.6 Asiointitila

Asiointitila on toimiva ja kaikkien saavutettavissa silloin, kun se on helposti hahmotettavissa ja suoraan kulkuyhteyden päässä pääsisäänkäynniltä. Esimerkiksi näkövammaisten on helpompi löytää palvelutiski, jos sen luo johtaa selkeä kulkureitti, se voi olla tummuuskontrastiraita tai matto. Asiointi on mahdollista sekä istuen että seisten ja kommunikointi on sujuvaa muun muassa induktiosilmukan avulla. Tiski on pyörätuoliakin käyttäville sopiva jos sen pöytäkorkeus on 750 -800mm ja pöytätason alla on vapaata polvitilaa. Asiointitiskin läheisyydessä on oltava odotustila, jossa on erikorkuisia penkkejä. (Ruskovaara ym. 2009, osa C 72-73.)

4.7 Pukeutumistilat

Kulku esteettömiin pukeutumistiloihin tulisi olla suoraan aulasta tai käytävästä, jottei matka liikuntatiloihin ole liian pitkä. Liikuntatiloissa kuten uimahalleissa tulisi olla erilliset pukeutumis- peseytymistilat liikuntaesteisille, jotta eri sukupuolta oleva avustaja voi toimia tiloissa. Pukuhuoneen tulee olla vapaata tilaa vähintään 2100 x 2100 mm ja halkaisijaltaan 1500 mm, jotta huoneessa voi toimia pyörätuolilla. Tilat tulee varustaa hälytysjärjestelmällä, jota tulee pystyä käyttämään myös lattiatasosta. (Ruskovaara ym. 2009, osa C 97.) Pukuhuoneissa tulee olla varattu lainattavissa olevia märkätiloihin soveltuvia pyörätuoleja sekä tilaa asiakkaiden omien pyörätuolien säilytykseen (Kilpelä 2013, 53).

Pukeutumistiloissa tulee olla penkki pukeutumista varten. Penkin istuinkorkeudeksi suositellaan 500 mm, jotta pyörätuolia käyttävien on mahdollista siirtyä penkille. Penkin eteen tulee varata 1500 mm vapaata tilaa sekä tukikaiteita ylösnousua varten. Penkkiä ei saa sijoittaa pukukaapin eteen. Erityistä huomiota tulee kiinnittää kalusteiden sijoitteluun, etteivät ne aiheuta törmäämisvaaraa. Naulakot ja pukukaapin lukon tulee olla sellaisella korkeudella että pyörätuolissa istuvan on mahdollista sitä käyttää. Kaapin lukko tulee olla käytettävissä yhdellä kädellä sekä heikolla käsivoimilla tai jäykällä sormilla. (Ruskovaara ym. 2009, osa C 97.)

4.8 Esteetön WC

Esteettömiä WC-tiloja tulee olla aulatiloihin, sekä pukuhuoneiden ja liikuntatilojen yhteydessä. Matka esteettömiin wc-tiloihin ei saisi olla pidempi kuin yleisiin WC-tiloihin ja ne tulee olla käytössä ilman erillistä pyyntöä tai avainta. (Ruskovaara ym. 2009, osa C 93.)

Oven vapaan kulkuaukon leveys tulee olla vähintään 850mm, jotta pyörätuolilla mahtuu kulkemaan siitä vaivatta. Oven tulee avautua ulospäin, sillä jos henkilö on kaatunut lattialle, hän saattaa olla aukenevan oven tiellä. Oveen ei saa kiin-

nittää opasteita törmäysvaaran välttämiseksi. (Ruskovaara ym. 2009, osa C 93.)

Tilat tulee mitoittaa niin että siellä pystyy toimimaan mahdollisesti pyörätuolin käyttäjä ja hänen avustajansa. WC-istuimen vieressä ja edessä tulee olla tilaa siirtymiselle, ja tukitankoja siirtymisen helpottamiseksi. Mitoituksessa tulee huomioida myös apuvälineiden vaatima tilantarve sekä mahdollistaa toiminnot kuten vauvan vaipan vaihdon. (Rintala ym. 2012 46 -47.)

WC-istuimen korkeus tulisi olla pyörätuolia käyttävien asiakkaiden kannalta 480-500 mm, sillä tämä on lähellä pyörätuoli istuimen korkeutta. Kosketusvapaa wc-huuhtelupainike on paras vaihtoehto. WC-istuimen molemmille puolille tulisi sijoittaa kääntyvät käsituet, ja ne tulisi olla korkeussäädettävät. Pesuallas, käsisuihku, paperi- saippuatelineet sekä vaatekoukut tulee sijoittaa niin että pyörätuolinkäyttäjä ylettää niihin. Roska-astia tulee olla käytettävissä yhdellä kädellä. (Ruskovaara ym. 2009, osa C 94-95.)

Tiloissa tulisi olla hälytysjärjestelmä, jossa hälytyspainikkeita olisi vähintään kaksi: Toinen WC-istuimelta saavutettavissa oleva ja toinen johon yltää lattialle pudottua. Painikkeen tai narun tulee olla helposti havaittavissa sekä helppokäyttöinen. (Ruskovaara ym. 2009, osa C 95.)

4.9 Peseytymistilat ja sauna

Pesuhuoneen tulee olla kynnyksetön, ja lattian märkänä luistamaton ja kulkuväylät tilaa tulee varustaa kahdessa tasossa olevilla käsijohteilla (500-900mm). Pyörätuolin käyttäjälle soveltuvan pesupaikan mitat ovat vähintään 1300 x 1300. Pesupaikalla tulee olla pystysuuntaisia tukikaiteita. (Ruskovaara ym. 2009, osa C 97-98.)

Peseytyminen tulee olla mahdollista myös istuen tai makuulla. Istuimena suositetaan seinälle kääntyvää kiinteätä suihkuistuinta jossa on molemmin puolin käsituot. Irralliset muovituolit eivät ole siis toimivia. Suositeltava ratkaisu on pysty-

tankoon kiinnitettävä käsisuihku, jonka voi säätää haluamalleen korkeudelle. (Ruskovaara ym. 2009, osa C 98.)

Pesuainetelineiden, hyllyjen sekä pyyhekoukkujen tulee olla sijoiteltu eri korkeudelle ottaen huomioon lapset sekä pyörätuolinkäyttäjät. Kontrastit, kalusteiden sijoittelu sekä valaistus ovat tärkeitä, sillä märkätiloissa ei käytetä silmälasia. Kalusteiden tulee erottua taustasta värien avulla. Lasiovien käyttöä ei suositella, koska niitä on vaikea hahmottaa aiheuttaen törmäysvaaran. (Rintala ym. 2012, 55-56.)

Julkisen tilan saunaan tulee mahtua vähintään kaksi pyörätuolia kerralla ja siellä tulee pystyä kääntymään suihkupyörätuolilla. Saunassa tulee päästä löylyyn, joko nousemalla lauteille tai niin että löyly ylettyy alemmille lauteille. Kiuas tulee sijoittaa niin, ettei se aiheuta törmäysvaaraa ja se tulee suojata koko korkeudeltaan suojakaiteilla palovammojen estämiseksi. (Ruskovaara ym. 2009, osa C 99.)

Lauteet on mitoitettava niin, että niitä voi käyttää itsenäisesti ja niillä on voitava maata. Alin laude tulee olla pyörätuolin istuimen tasossa eli 500 mm:n korkeudella. Lauteille johtavien portaiden tulee olla leveydeltään 600 mm, ja varustettu molemminpuolisilla käsijohteilla. Näkyvillä ei saa olla metallisosia, jotka aiheuttavat kuumentuessaan palovammariskin. Paras materiaali saunaan on eriväriset puumateriaalit. (Ruskovaara ym. 2009, osa C 100.)

Valaistuksen tulee olla saunalle tyypillisesti tunnelmallinen, muttei kuitenkaan erota suuresti pesuhuoneen valaistuksesta. Lauteille johtavat portaat tulee valaista turvallisuuden vuoksi. Tilan hahmottamista voidaan helpottaa tummuuseroilla kalusteiden ja taustan välillä. (Ruskovaara ym. 2009, osa C 100.)

4.10 Uimatilat

Opasteiden allasosastolle ja takaisin pukutiloihin tulee olla selkeitä, sillä tiloissa liikutaan yleensä ilman silmälasia. Altaiden syvyys sekä lämpötila tulee ilmoittaa altaan läheisyyteen sijoitettaviin opastauluihin. Kaikkien altaiden tulee olla

samassa tasossa ja esteettömästi saavutettavissa. Tämä edellyttää loivia portaita sekä allashissiä tai -nostinta. Luiskia ei suositella liukastumisvaaran takia. Altaaseen menoa helpottaa, jos vedenpinta on allastasanteen tasossa. (Rintala ym. 2012, 80- 84.)

Allashuone tulee varustaa yhtenäisillä seiniin kiinnitetyillä käsijohteilla, sillä ne opastavat näkövammaista henkilöä ja estävät putoamisen altaaseen. Loiskekourun tulee viettää poispäin altaasta, jotta pyörätuoli ei vieri altaaseen. Uima-reille tulee varata altaan reunalle istuimia levähtämistä varten. (Rintala ym. 2012, 80- 82.) Allasosastolla kulmat ja särmät on pyöristettävä törmäysvaaran vuoksi. Altaan reuna tulee merkitä tummuuskontrastilla. Altaissa tulee olla tumma lattiaraita, joka ohjaa uimaan suoraan sekä poikittaisraita, joka kertoo altaan loppumisesta. Valaistuksen tulee olla tehokas, erityisesti altaan päädyssä. Allas tulee valaista myös veden alta. (Rintala ym. 2012, 85.)

4.11 Kuntosali

Kuntosali tulee suunnitella niin, että kulkureiteillä on mahdollista kulkea apuvälineen kanssa. Laitteet tulee olla helppokäyttöisiä sekä turvallisia ja ne tulisi sijoitella niin, etteivät itse laitteet tai niiden johdot aiheuta törmäys- tai kompastumisvaaraa. Korkeussäätö ja tukikahvat sekä kääntyvät istuimet helpottavat siirtymistä laitteisiin. Laitteissa aloitus kuorman tulisi olla alhainen. Tästä syystä paineilmalla toimivat laitteet sekä vapaat painot soveltuvat hyvin esteettömiin kuntosaleihin. Valaistuksen tulee olla hyvä ja tasainen. (Rintala ym. 2012, 79.)

5 KEHITTÄMISTEHTÄVÄN TARKOITUS JA KEHITTÄMISTÄ OHJAAVAT KYSYMYKSET

Tämän kehittämistehtävän tarkoituksena on lisätä tilojen käyttäjien sekä erityisesti neurologista sairautta sairastavien liikunta- ja osallistumismahdollisuuksia Paimiossa, niin että liikunnan harrastaminen on ylipäätään mahdollista. Liikunta- ja osallistumismahdollisuuksia lisäämällä tuetaan heidän hyvinvointiaan sekä toimintakykyään sekä itsenäistä jatkokuntoutumista. Kehittämistehtävän tarkoituksena on edistää Paimion kaupungin mahdollisuuksia kehittää palveluitaan.

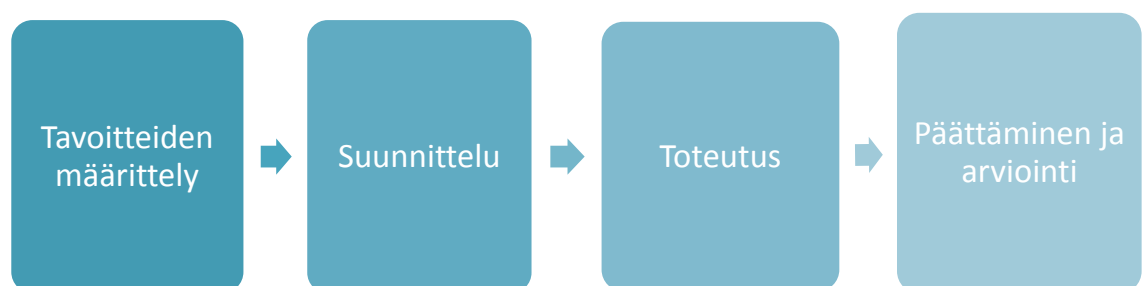
Kehittämistehtävän tavoite on selvittää Paimion kaupungin Uimahalli Solinan rakennetun ympäristön esteettömyys sekä käyttäjien että rakentamista ohjaavien kriteerien näkökulmasta. Kartoituksessa saadaan selville tilan toimivuus ja turvallisuus. Tavoitteena on saada toimenpide-ehdotukset, joita hyödyntämällä kaikilla on mahdollisuus käyttää tiloja.

Kehittämistyötä ohjasivat seuraavat kysymykset:

- 1) Miten esteettömyys toteutuu Solina- uimahallissa rakennuksen käyttäjien kokemana?
- 2) Miten esteettömyys toteutuu Solina – uimahallissa rakennetun ympäristön esteettömyyskartoitus - menetelmän kriteereillä tarkasteltuna?

6 KEHITTÄMISTEHTÄVÄN TOTEUTTAMINEN

Opinnäytetyö on kehittämistehtävä, jonka tarkoituksena on lisätä neurologista sairautta sairastavien mahdollisuuksia liikkua lisäämällä liikuntatilojen esteettömyyttä. Opinnäytetyön prosessin toteuttamista ohjasi kehittämistehtävän lineaarinen malli. Kehittämistehtävä tähtää muutokseen, jolla tavoitellaan jotain parempaa tai tehokkaampaa. Kehittäminen pohjataan tutkittuun tietoon, jota sovelletaan käytäntöön. (Toikko & Rantanen 2009,16-19). Yksinkertaisimmillaan kehittämistehtävä voidaan nähdä lineaarisena mallina, joka etenee tavoitteiden määrittelystä suunnittelun ja toteutuksen kautta työn päättämiseen ja arviointiin. Kehittämistyön lineaarinen malli havainnollistetaan kuviossa 2. Kehittämistyö aloitetaan määrittämällä tavoite, joka ohjaa työtä. Tavoite voi perustua tarpeeseen, ideaan tai ulkoiseen paineeseen. Suunnitteluvaiheessa rakennetaan projekti kulku, joka sisältää aikataulun, budjetin, työ- ja dokumentointisuunnitelman. Toteutusvaiheessa valmistetaan suunnitelman mukainen tuotos. Kehittämistyöllä tulee olla selkeä päätepiste, ja päätösvaiheeseen kuuluu projektin loppuraportointi, ja jatkoideoiden esittäminen. (Toikko & Rantanen 2009, 64-65.)



Kuvio 2: Kehittämistyön lineaarinen malli (Toikko & Rantanen, 2009, 64.)

6.1 Tavoitteiden määrittely

Kehittämistehtävä aloitettiin syksyllä 2013 tavoitteiden määrittelyllä. Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Neuroliikkuja paikallistasolla -projektin projektipäällikkö Raija Luona-Helminen. Neuroliikkuja paikallistasolla –projektissa selvitetään pilottikuntien edellytyksiä liikunnan harrastamiselle sekä selvitetään neuroliikkuille järjestettävän liikunnan erityispiirteitä. Projektin pilottikunnat ovat Loimaa, Paimio, Turku ja Uusikaupunki. Hankkeen tarve on tullut suoraan neurologisilta vammaisjärjestöiltä. Neurologisiin vammaisjärjestöihin kuuluu ADHD-liitto, Aivoliitto, Aivovammaliitto, Muistiliitto, Autismi- ja Aspergerliitto, Epilepsialiitto, Lihastautiliitto, Suomen CP-liitto, Suomen Migreeniyhdistys, Suomen MG-yhdistys, Suomen MS-liitto, Suomen Narkolepsia-yhdistys, Suomen Parkinson-liitto ja Suomen Tourette yhdistys. (Neuroliikkuja paikallistasolla hanke-suunnitelma 2013.)

Paimion kaupungin yhteyshenkilönä toimi erityisliikunnanohjaaja, jonka kanssa on tehty yhteistyötä kartoitettavan kohteen valinnassa ja käyttäjäkyselyn järjestämisessä. Kartoituskohteita ehdotettiin useita, joista ainoastaan yhteen päädyttiin tekemään esteettömyyskartoitus. Kartoitus suoritettiin Paimion uimahalli Solinaan. Kartoitettava kohde valittiin sen suurien käyttäjämäärien sekä laajojen käyttäjäryhmien vuoksi (Ruskovaara ym. 2009, 8-9). Kohteessa oli uimahallin lisäksi kuntosali sekä liikuntatila. Kuntosalilla toimi erilaisille ryhmille kuntosalikursseja sekä -ryhmiä esimerkiksi neurologisista sairautta sairastaville kuntosali starttikurssi itsenäisen kuntosaliharjoittelun tueksi. Uimahallissa järjestettiin seniorivesijumppaa sekä vesivoimistelua. (Paimion kaupunki, 2013.)

6.2 Suunnitteluvaihe

Suunnitteluvaihe aloitettiin syksyllä 2013, jolloin luotiin alustava aikataulu. Viitekehysten ja teoriapohjan luominen aloitettiin heti ja mietittiin keskeisiä käsitteitä ja niiden välisiä yhteyksiä. Suunnitteluvaiheessa käytettiin paljon aikaa käsitteiden rajaamiseen, jotta viitekehys olisi yhtenäinen ja tiivis, jotta tärkeisiin aihe-

alueisiin voitiin syventyä. Aineistonkeruumenetelmän valinta oli alusta lähtien selvä, sillä haluttiin tarkkaa tietoa kohteesta. Kartoituskohteeksi oli muutama eri vaihtoehto, joista pohdittiin toimeksiantajalle ja toisaalta myös pilottikunnalle sopivinta vaihtoehtoa. Valinnassa tuli ottaa huomioon myös kartoittajien resurssit. Aineistoa päädyttiin keräämään kahdella eri menetelmällä, jotta saataisiin sekä laadullista että määrällistä tietoa. Rakennetun ympäristön esteettömyyskartoitus menetelmän lisäksi aineistoa kerättiin kyselylomakkeen avulla.

6.3 Toteutus

Esteettömyyttä arvioitiin kahdella eri menetelmällä. Laadullista tietoa neurologista sairautta sairastavilta saatiin kyselylomakkeiden avulla. Paimion kaupungin henkilökunta jakoi kyselylomakkeita heidän mielestään sopiville asiakkaille täytettäviksi. Henkilökuntaa ohjeistettiin antamaan kyselylomakkeita neurologista sairautta sairastaville käyttäjille, jotka käyvät Paimion Solina uimahallissa ohjatuissa ryhmissä tai henkilökohtaisessa allasterapiassa. Kyselylomakkeesta saatu aineisto kerättiin ja käsiteltiin anonymisti. Saatu aineisto käsiteltiin ensin kokonaisuutena, jonka jälkeen teemoiteltiin vastauksista nousseet kokonaisuudet.

Esteettömyyskartoitus suoritettiin Paimion Solina uimahalliin keväällä 2014. Mittareiden käyttöä sekä itse mittausta harjoiteltiin ennen kohteeseen menoa. Uimahallista saatuja mittaustuloksia verrattiin olemassa oleviin esteettömän rakentamisen kriteereihin. Tuloksia vertailemalla saatiin selville ympäristön ongelmakohdat, joihin voidaan myöhemmin puuttua. Korjaustoimenpiteitä vaativista kohteista otettiin valokuvia, jotka liitettiin esteettömyysraporttiin. Lisäksi raportissa on helppolukuisia taulukkoja, jossa tärkeimmät korjauskohteet. Myös kyselyn ja kartoituksen tuloksia verrattiin keskenään ja nostettiin molemmista pääasiat esille.

6.4 Päättäminen ja arviointi

Opinnäytetyön raportointi tapahtui 2014 kevään ja syksyn aikana. Opinnäytetyön konkreettinen tuotos oli esteettömyyskartoitUSRaportti kehittämisehdotuksineen, jossa on otettu huomioon käyttäjäkyselyn vastaukset. Raportointi suoritettiin esimerkkiraporttia mukaillen. Raportissa esitettiin sekä tilojen toimivia että parannusta kaipaavia seikkoja. Korjausehdotukset asetettiin tärkeysjärjestykseen, ensisijaisesti ensimmäisenä pyrittiin kiinnittämään huomio turvallisuuteen vaikuttaviin seikkoihin. Raportti koosti tekstistä sekä havaituista ongelmakohtista otetuista valokuvista. Raportin yhteenvedossa toimenpide-ehdotukset esitettiin lyhyesti taulukkomuodossa. Raportista tehtiin helppolukuinen ja tiivistetty.

Raportin tarkoituksena oli antaa tietoa sen hetkisestä esteettömyystilanteesta ja korjattavista kohteista. Tuloksia esiteltiin Paimion kaupungin vammaisneuvoston järjestämässä esteettömyysillassa, jossa oli paikalla teknisen lautakunnan jäseniä. Raportti annetaan Paimion kaupungille, jotta niiden pohjalta voidaan tehdä tarvittavat muutokset liikuntatiloihin mahdollisimman esteettömän lopputuloksen saavuttamiseksi.

7 TULOKSET

Opinnäytetyön tulos on kartoitusraportti (liite 2), joka esittää tämän hetkisen esteettömyyden tilan ja toimenpide-ehdotukset. Kartoitusraportti sisältää käyttäjäkyselyn tulokset, jotka on esitetty raportin alussa. Raportissa tilat on jaettu kokonaisuuksiin, joissa kerrotaan yleiskuvaus tilasta sekä on valokuvien havainnollistettu korjausta vaativat kohteet. Jokaisen tilan jälkeen on yhteenveto vaadittavista toimenpiteistä. Raportin liitteistä löytyy mitoitusohjeet, joita voi hyödyntää korjaus töissä. Tiloissa oli paljon hyviä ja esteettäviä ratkaisuja, mutta kartoitusraportissa on haluttu tuoda enemmän esiin korjausta vaativia seikkoja.

Turvallisuustekijät luokitellaan menetelmässä tärkeimmäksi seikaksi, ja niiden puutteet tulee korjata välittömästi. Turvallisuutta vaarantaviksi tekijöiksi kohteessa todettiin portaat. Näin ollen kaikkiin portaisiin tulee sekä yleisissä tiloissa että allasosastolla laittaa kontrastiraidat askelmien etureunoihin ja eteisen portaiden valaistusta tulee parantaa putoamisvaaran ehkäisemiseksi. Rakennuksen esteettäviin WC-tiloihin, sekä suihkutiloihin tulee hankkia hälytysjärjestelmät. Kiuas ja metalliosat, jotka kuumetessaan aiheuttavat palovammariskin tulee peittää saunaosastolla. Myös paloturvallisuus suunnitelma tulee tehdä kaikille työntekijöille selväksi ja hälytys tulee antaa myös valomerkillä.

Kaikki toimenpide-ehdotukset on koottu taulukkoon, jossa ne on luokiteltu tärkeyden mukaisesti 1-3. Toimenpide taulukko tuo esille tiivistetysti ja vaivattomasti korjausehdotukset. Toimenpide taulukko löytyy alta kuvioista 3 sekä kartoitusraportista (liite 2).

Kohde	Toimenpide	1	2	3	T	H	S
Opasteet ja kulkuyhteydet sisäänkäynnille	Opastus Vistantieltä pääsisäänkäynnille selkeämmäksi (takakautta kiertäminen ja metri määrä)			x		x	x
Piha-alue	Saattoliikenteelle merkitty paikka			x		x	
Pääsisäänkäynti	Pääsisäänkäynnin muuttaminen esteettömäksi: automaattiovet, kynnyksen madaltaminen ja oven aukipitotapin siirtäminen		x				x
	Istuimen lisääminen			x		x	x
	Ovikellon lisääminen			x		x	
	Opastaulun muuttaminen näkövammaisille soveltuvaksi			x			x
Portaat ja porrashissi	Kontrastiraitojen lisääminen askelmiin	x				x	
	Käsijohteen jatkaminen portainen yli sekä ala- että yläpäässä		x			x	
	Toisen käsijohteen lisääminen eritasolle			x		x	
	Valaistuksen lisääminen			x	x	x	
	Porrashissiin kaiteen asettaminen			x		x	x
Käytävä	Käsijohteen astentaminen		x			x	
	Istuimen lisääminen			x	x	x	
Asiointitila ja asiointitiski	Tiskin rajaaminen kontrastivärillä			x		x	
	Tiskin madaltaminen, jotta pyörätuolia käyttävät, lapset ja lyhytkasvuiset voivat asioida omalta tasoltaan			x		x	
	Käsijohteiden lisääminen			x		x	
	Tiskin välittömään läheisyyteen istuin			x	x		
	Valaistuksen lisääminen			x	x	x	
	Induktiosilmukka kuulovammaisille		x				

Pukeutumistila	Näkövammaisten huomioiminen opasteissa		x				x
	Oveen vaakasuuntaisen lankavetimen lisääminen			x		x	
	"Esteettömän" pukuhuoneen laajentaminen			x		x	
	"Esteettömän" pukuhuoneen maton poistaminen		x		x		
	Makuulaverin käyttömahdollisuus			x			x
	Lokeroita ja naulakoita eri korkeuksille		x			x	
	Käsijohteiden lisääminen			x		x	
	Valaistuksen lisääminen			x	x	x	
	Pukuhuoneesta suihkutiloihin vievän oven keventäminen		x			x	x
Esteetön WC	Opasteita kauemmaksi lisää, koska tilan ainoa esteetön WC			x		x	
	Oviaukko on liian kapea		x				x
	Oveen vaakasuuntaisen lankavetimen lisääminen			x		x	
	Vapaata tilaa lisää WC-istuimen eteen ja sivulle, jotta kääntyminen mahdollista			x		x	
	Käsijohteita lisää eri korkeuksille			x		x	
	Käsiäpesualtaan eteen ja alle tarpeeksi vapaata tilaa			x	x	x	
	Roskakorin siirtäminen, jotta se ei ole liikkumisen esteenä			x	x		
	Valaistuksen lisääminen			x			
	Hälytysjärjestelmän asentaminen	x					x
Peseytymistilat	Kiinteitä suihkistuimia lisää		x			x	
	Pystysuuntaisia käsijohteita suihkuihin		x			x	
	Erikorkuisia käsijohteita kulkuväylille			x		x	
	Suihkulaveri tai muu mahdollisuus peseytyä makuultaan			x		x	
	Hälytysjärjestelmän asentaminen	x					x
Sauna	Vapaata tilaa lisää, jotta pyörätuolilla kääntyminen mahdollista			x		x	
	Kiukaan suojaaminen kunnolla	x				x	
	Erikorkuisia käsijohteita lisää			x		x	
	Tarpeeksi matalat askelmat lauteille		x			x	
	Metallinaulojen peittäminen	x				x	
	Oven keventäminen			x			x
	Valaistuksen lisääminen			x		x	

Uima-allat tila	Allastilohin johtavalle käytävälle katkeamaton käsijohde kahdelle korkeudelle ja molemmille puolille			x		x	
	Näkövammaisten huomioiminen opasteissa			x			x
	Kaikkiin allasosaston portaisiin ja askelmiin kontrastiraidat	x				x	
	Altaiden siirtymisen yhteyteen enemmän käsijohteita			x		x	
	Altaaseen johtavan luiskan alku toimivaksi (nyt vaikeakulkuinen)			x		x	x
	Kuntouintialtaan reunan rajaaminen turvallisemmaksi (nyt vain naru)			x		x	
	Kulkuväyliä merkittäminen kontrastilla			x		x	
	Valaistuksen lisääminen			x	x	x	
Peilisali	Kynnyksen madaltaminen		x			x	
	Akustiikan parantaminen (kaikuu paljon)			x		x	
Kuntosali	Oviaukon edessä olevien laitteiden siirtäminen kulkuväylältä pois		x			x	
	Kuntosalilaitteiden väliin enemmän vapaata tilaa			x	x		
	Laitteiden sähköjohdot kunnolla sivuun			x	x		
Paloturvallisuus ja esteettömyys	Palovaroittimen hälytys myös valomerkillä	x					x
	Yhtenäinen paloturvallisuus kaikille henkilökunnan jäsenille selväksi	x					x

Kuvio 3: Toimenpide taulukko.

Käyttäjäkyselyistä saadut kokemuspohjaiset tulokset olivat yhdensuuntaisia rakennetun ympäristön esteettömyyskartoitus menetelmällä mitattujen tulosten kanssa. Menetelmä kuitenkin toi esiin asioita, joita käyttäjät eivät välttämättä ole tulleet ajatelleeksi. Esimerkiksi hälytysjärjestelmät eivät tulleet esille käyttäjäkyselyistä, mutta nousee menetelmässä suureen osaan. Käyttäjäkysely ja itse kartoitus täydensivät hyvin toisiaan.

Solinassa edullisia ja helppoja toimenpiteitä parantaa esteettömyyttä on esimerkiksi käsijohteiden lisääminen, valaistuksen lisääminen, kynnysten madaltaminen tai poistaminen, ovien aukaisemisen keventäminen tai automatisointi sekä kalusteiden järjestäminen niin, että vapaata tilaa liikkumista varten jää riittävästi.

8 POHDINTA

Tämä opinnäytetyö on kehittämistehtävä, jonka tarkoituksena oli lisätä neurologista sairautta sairastavien ja muiden tilojen käyttäjien liikunta- ja osallistumismahdollisuuksia Paimiossa niin, että liikunnan harrastaminen on mahdollista ja siitä voi nauttia. Opinnäytetyön tulosten perusteella Paimion kaupunki voi kehittää palveluitaan paremmiksi ja kaikille soveltuviksi. Työllä pyritään lisäämään tietoisuutta esteettömyydestä sekä korostaa sen tärkeyttä tasavertaisuuden edistämässä. Solinan rakennetun ympäristön esteettömyyskartoitus ja käyttäjäkyselyiden tulokset osoittivat, että tiloissa on puutteita, jotta esteettömyys toteutuisi täysin.

8.1 Kehittämistyön reliabiliteetti, validiteetti ja eettiset ratkaisut

Tilojen esteettömyydestä saatiin tietoa Invalidiliiton rakennetun ympäristön esteettömyyskartoituksella sekä siihen sisältyvällä käyttäjäkyselyllä. Menetelmä pohjautuu rakentamista ohjaaviin lakeihin ja asetuksiin ja sitä on ollut luomassa useamman alan asiantuntijat. Tämä tekee valitusta menetelmästä validin. Rakennetun ympäristön esteettömyyskartoitus ei kuulu fysioterapian perusopintoihin vaan kartoittajan pätevyyden voi suorittaa erillisenä koulutuksena. Fysioterapian opinnoissa on ollut ympäristön suunnittelua ja arviointia, mutta menetelmän laajuus ja tarkkuus vaati kunnon perehtymisen siihen.

Perehtyminen suoritettiin itsenäisesti lähdemateriaalista. Rakennetun ympäristön esteettömyyskartoitukseen perehdyttiin tarkasti tutustumalla kartoituksen manuaaliin, mittausohjeisiin, mittareihin ja täyttölomakkeisiin. Mittareita ja itse kartoitusmenetelmää harjoiteltiin pilotointimittauksella, jotta tulokset lopullisessa mittauksessa olisivat mahdollisimman tarkat.

Tulosten luotettavuudessa täytyy huomioida, että kartoittajat tekivät ensimmäistä kartoitustaan, mikä voi vaikuttaa mittaustuloksiin. Tulosten luotettavuutta kuitenkin paransi mittareiden ja kartoituksen pilotointi. Kaikista mittauksista tehtiin tarkistusmittaus sekä kartoittajat tekivät yhteistyötä koko ajan, mikä täsmensi

mittaustuloksia. Toimenpiteitä vaativista kohdista otettiin paljon kuvia, jotta niillä pystytään havainnollistamana ja välittämään selkeästi toimenpide ehdotukset.

Kartoitukseen kuuluvaa valmista käyttäjäkyselyä ei käytetty vaan esimerkki kyselyä sovellettiin ja laadittiin otannalle sopivaksi. Myös käyttäjäkysely pilotoitiin neurologista sairautta sairastavalla henkilöllä. Konkreettisten vastauksien saannissa onnistuttiin hyvin ja kyselylomake todettiin toimivaksi. Kyselystä saatiin subjektiivisia ja laajoja vastauksia. Tosin kyselyssä oli helppo jättää vastaamatta osaan kysymyksistä, mikä antaa aiheutta pohtia tarkoittivatko vastaajat, ettei tiloissa ollut korjausehdotuksia vai eivätkö he osanneet tai viitsineet vastata. Suurin osa oli kuitenkin vastannut kaikkiin kysymyksiin. Huomioitavaa on, ettei otanta ollut kovin suuri. Tämä tarkoittaa, että tuloksia ei voi kovin varmasti yleistää ja tulos ei välttämättä ole reliaabeli, vaikka vastaukset olivat samansuuntaisia ja tietyt teemat nousivat selkeästi esille.

Työn mahdollisimman hyvään eettisyyden toteutumiseen pyrittiin hyvällä yhteistyöllä ja avoimella tiedottamisella Paimion liikuntatoimen ja Solinan henkilökunnan kanssa. Kartoituskohte valittiin yhteistyössä liikuntatoimen edustajan kanssa sekä henkilökunnalta kysyttiin lupa kartoitukseen. Eettisyys toteutui täysin käyttäjäkyselyssä, joka kerättiin anonyyminä erityisliikunnanohjaajan toimesta. Kartoitusraporttia varten otetut kaikki valokuvat on otettu niin, ettei niissä näy tai pysty tunnistamaan henkilöitä.

8.2 Kehittämispöessi ja siinä suoriutuminen

Kehittämistyö on ollut pitkä pöessi, joka eteni kehittämistehtävän lineaarisen mallin mukaisesti; tavoitteiden määrittely, suunnittelu, toteutus ja viimeisenä päättäminen ja arviointi. Aika raportointien välillä on tuntunut liian pitkältä ja ikään kuin mahdollistanut pöessin venymisen. Toisaalta pieni tauko aika ajoin on auttanut näkemään työn uusin silmin. Suunnitelma on pitänyt alusta loppuun eikä odottamattomia yllätyksiä ole tullut. Viitekehys on muovautunut työn edessä ja siihen on käytetty paljon aikaa. Viitekehukseen lähteiden löytäminen onnistui hyvin, mutta aikaisempien kartoitusten tulokset eivät ole kovin helposti

saatavilla. Muutama julkinen esteettömyyskartoitus liikuntatiloista kuitenkin onneksi löydettiin. Opinnäytetyö tehtiin parina ja yhteistyö on sujunut hyvin.

Haastavinta oli esteettömyyskäsitteen rajaaminen. Rajaaminen koettiin tärkeäksi, jotta viitekehys vastaa tarkalleen työn tutkimuksellista osuutta sekä jättää lukijalle selkeän ja helppolukuisen kuvan. Pyrittiin saamaan työstä johdonmukainen kokonaisuus, jossa viitekehys ja toiminnallinen osuus kulkevat rinnakkain. Työssä haluttiin erityisesti tarkastella esteettömyyttä neurologista sairautta sairastavien näkökulmasta, koska opinnäytetyön toimeksiantaja hanke luo polkua juuri neurologista sairautta sairastaville. Toisaalta koettiin tärkeäksi korostaa, että esteettömyys palvelee kaikkia ja työn tuloksista hyötyy jokainen. Lopujen lopuksi ei ole väliä käyttääkö tiloja neurologisesti sairas, reumaatikko vai huippu-urheilija, koska kuitenkin kaikki hyötyvät toimivista ja helppokulkuisista tiloista.

Sekä kartoitusmenetelmä että käytettävät mittarit olivat täysin uusia asia ennen kartoitusta. Menetelmä opiskeltiin lähdemateriaalista ja mittareiden käyttöä harjoiteltiin itsenäisesti koululla. Esteettömyyskartoituksen tekeminen ensimmäistä kertaa oli haastavaa ja hidasta. Kuitenkin konkreettinen tekeminen pitkän teoreettisen tiedonhaun jälkeen tuntui virkistävältä.

Käyttäjäkyselyn luotiin menetelmän esimerkki käyttäjäkyselyä mukaillen. Käyttäjäkyselyn vastauksia saatiin toivottua vähemmän, jonka vuoksi haastattelu olisi ollut parempi vaihtoehto. Lisäksi osa käyttäjäkyselyyn vastanneista eivät olleet vastanneet kaikkiin kohtiin tai vastasivat yhdellä sanalla, jolloin kyseisestä kohteesta ei saatu tarpeeksi informaatiota. Haastattelutilanne olisi mahdollistanut lisäkysymyksien esittämisen.

Prosessin aikana tehdyt ratkaisut ja rajaukset ovat olleet onnistuneita. Jälkikäteen mietittynä oli hyvä ratkaisu valita vain yksi kartoitettava kohde, jotta siihen on mahdollista perehtyä kunnolla. Solina uimahallissa oli paljon kartoitettavaa ja se ympäristönä ja käyttäjäryhmiltään sopi työhön hyvin. Koska rakennetun ympäristön esteettömyyskartoitus menetelmä oli niin laaja ja aikaa vievä ei resursit olisi edes riittänyt toisen kohteen kartoittamiseen.

Prosessi on ollut hyvä oppimiskokemus. Työtä tehdessä kehityttiin tiedonhauksa ja lähdekritiikissä sekä luonnollisesti esteettömyysasioissa ja esteettömyyskartoittamisessa. Tehty kartoitus koettiin arvokkaana kokemuksena, jota voi hyödyntää paljon tulevaisuudessa fysioterapeuttina toimimisessa. Esteettömyyttä osaa tarkkailla liikkueessaan eri ympäristöissä, jota voi hyödyntää muun muassa kotikäynneillä liikkumista ja kotona pärjäämistä arvioidessa.

8.3 Kehittämisehdotukset ja työn merkitys

Esteettömyyskartoituksen pohjalta tehtyjen toimenpide-ehdotusten korjaamisen jälkeen olisi hyvä tehdä uusi käyttäjäkysely tai haastattelu ja arvioida onko tilan esteettömyys parantunut. Lisäksi vastaavia esteettömyyskartoituksia tulisi tehdä myös muissa yleisissä liikuntatiloissa, jotta turvataan kaikkien mahdollisuus käyttää liikuntatiloja.

Tietoa esteettömyyttä ja sen tärkeydestä kannattaisi korostaa enemmän esimerkiksi terveydenhuollon asiantuntijoille, liikunta-alan ammattilaisille sekä liikuntapaikkojen työntekijöille, jotta ymmärrys sen rajoittavana ja mahdollistajana tekijänä ymmärrettäisiin laajemmin.

Työn toimeksiantaja Neuroliikkuja paikallistasolla hanke hyötyy työn tuloksista miettiessä ja luodessa katkeamatonta ja toimivaa hoitopolkua neurologista sairautta sairastaville. Polkua luodessa laajennetaan fysioterapian vastuuta neurologista sairautta sairastavan henkilön kuntoutuksessa ja koko hoitopolussa. Mahdollisuus osallistua ja harrastaa liikuntaa on osa hoitopolkua ja näin ollen tärkeitä jatkokuntoutusta.

LÄHTEET

Agarall, F. 2003. European Concept for Accessibility. Viitattu 10.12.2013 [www.eca.lu > documents](http://www.eca.lu/documents/EuCAN_documents)> EuCAN documents.

Aivoliitto 2011. Aivoverenkiertohäiriöt ja spastisuus. Viitattu 13.5.2014 http://www.aivoliitto.fi/files/825/Aivoverenkiertohairiot_ja_spastisuus_web.pdf.

Áyán, C. & Candela, J. M. 2012. Effects of aquatic exercise on persons with Parkinson's disease: a preliminary study Viitattu 7.5.2014 <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0765159711002401>.

Booth, F.; Chakravarthy M.; Gordon S. & Spangenburg, E. 2002. Waging war on physical inactivity: using modern molecular ammunition against an ancient enemy, J Appl Physiol.

Eloranta, T. & Punkanen, T. 2008. Vireään vanhuuteen. Helsinki: Tammi.

Fogelholm, M.; Vuori, I. & Vasankari, T. 2011. Terveysliikunta. Helsinki: Duodecim.

Invaliidiliitto Ry 2010. Tieto-osio. Viitattu 11.9.2014 <http://www.esteeton.fi/portal/fi/tieto-osio/>.

Hirsjärvi, S.; Remes, P. & Sajavaara, P. 2009 Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Kettunen, R.; Kähäri-Wiik, K.; Vuorila-Kemilä, A. & Ihalainen, J. 2003. Kuntoutumisen mahdollisuudet. Porvoo: WSOY.

Kilpelä, N. 2013. Esteettömät sisäliikuntatilat. Helsinki: Rakennustieto Oy.

Kulttuuria kaikille -palvelu/ Yhdenvertaisen kulttuurin puolesta Ry. Viitattu 11.9.2014 <http://www.kulttuuriakaikille.info/saavutettavuus>.

Kynnys ry 2013. Lakineuvonta. Viitattu 26.9.2014 <http://www.kynnys.fi/content/view/26/34/>.

Käypä hoito 2012. Fysioterapia ja sydän- ja verenkiertojärjestelmän toiminnot MS-taudissa. Viitattu 28.1.2014 <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/naytaartikkeli/tunnut/nak07908>.

Laki vammaisuuden perusteella järjestettävistä palveluista ja tukitoimista 7§ Palveluiden kehittäminen. Viitattu 17.9.2014 www.finlex.fi.

Maankäyttö- ja rakennuslaki (MRL) ja -asetus (MRA): MRA 53§ Liikkumisesteetön rakentaminen 1999. Viitattu 10.12.2013 www.finlex.fi.

Neuroliikkuja paikallistasolla hankesuunnitelma 2013.

Noh, K.; Lim, J.; Shin, H & Paik, N. 2008. The effect of aquatic therapy on postural balance and muscle strength in stroke survivors - a randomized controlled pilot trial. <http://cre.sagepub.com/content/22/10-11/966.long>.

Paimion kaupunki 2013. Terveys ja soveltavaa liikuntaa Paimiossa- opas. Viitattu 24.1.2014 <http://paimio.fi/files/1678/Terv.Sov.liik-paimiossa13-14lehtinen.pdf>.

Patriikka, A. 2010. Esteettömät liikuntatilat. Viitattu 7.2.2014 https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/23956/Anu_Patriikka.pdf?sequence=1.

Rantaniva, T. 2012 Erityisliikuntapalveluiden kehittämistutkimus. Viitattu 6.5.2014 <http://www.theseus.fi/handle/10024/45840>.

Rintala, P.; Huovinen, T. & Niemelä, S. 2012. Soveltava liikunta Tammerprint oy: Tampere.

Ruskovaara, A.; Rissanen, H.; Rasa, J.; Seppälä, J. & Laakso, J. 2009. Rakennetun ympäristön esteettömyyskartoitus, opas kartoituksen tilaajalle ja toteuttajalle. Helsinki: Kirjapaino Öhrling Oy.

Sainio, P. 2011. Toimintakyvyn arvioinnin kehittäminen: TOIMIA hanke.

Suomen fysioterapeutit ry & FYSI ry. 2007. Fysioterapianimikkeistö. Viitattu 5.2.2014. http://www.suomenfysioterapeutit.fi/index.php?option=com_docman&task=cat_view&id=96&Itemid=194.

Suomen vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry 2012. Esteetöntä liikuntaa. Viitattu 7.2.2014 www.vammaisurheilu.fi > VAU.

Terveys- ja hyvinvoinninlaitos 2014. ICF- luokitus yleisenä kielenä. Viitattu 7.2.2014 www.thl.fi > Aiheet> Tietopaketit> ICF-luokitus ja toimintakyky.

Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Juvenes print, Tampere.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2011. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

UKK-instituutti 2011 Soveltavat viikottaiset liikuntapiirakat. Viitattu 10.9.2014 http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikuntasuosituks/soveltavat_liikuntapiirakat.

Valtion liikuntaneuvosto 2014. Liikuntapaikkarakentamisen suunta. Viitattu 17.9.2014 http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/303/www_liikuntapaikkarakentamisen_suunta.pdf.

World Health Organization 2011. World report on Disability. Sweitserland: Genava Viitattu 24.1.2014 www.who.int/disabilities/world_report/2011/report/en.

World Health Organization 2004. ICF. Toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden kansainvälinen luokitus. Helsinki: Stakes www.thl.fi > Aiheet> Tietopaketit> ICF-luokitus ja toimintakyky.

Ympäristöministeriö 2004. Ympäristöministeriön asetus esteettömästä rakennuksesta. Viitattu 17.9.2014 <http://www.finlex.fi/data/normit/28203-F1su2005.pdf>.

Ympäristöministeriö 2013. Ikääntyneiden asumisen kehittämisohjelma vuosille 2013-2017. Viitattu 7.2.2014 <http://www.ym.fi/download/noname/%7BEAF4ED7E-F582-414E-8A33-1A9BC0067707%7D/37430>).

Liikuntatilojen käyttäjäkysely neuroliikkuille

Tämän kyselyn tarkoituksena on selvittää asiakkaiden kokemuksia Solina- uimahallin ja sen ympäristön esteettömyydestä. Annettujen vastausten perusteella kehitetään liikuntatilojen esteettömyyttä. Vastaukset kerätään nimettöminä.

Vastauksia käytetään Turun ammattikorkeakoulun fysioterapian opinnäytetyöhön. Kartointus on osa Neuroliikkuja paikallistasolla projektia ja se tehdään yhteistyössä Paimion liikuntatoimen kanssa.

- 1. Kuvaile, kuinka liikkuminen ja toimiminen onnistuvat seuraavissa tiloissa. Kirjoita mahdollisimman tarkasti omaan kokemukseen perustuen sekä hyvät ja huonot puolet. Jatka vastauksiasi tarvittaessa kääntöpuolelle.**

a) Yleiset tilat

Piha ja parkkipaikat

Sisäänkäynti

Portaat / porrashissi

Asiointitiski ja aula

b) Uimahallin tiloissa

Pukeutumistilat

WC

Peseytymistilat

Sauna

Allasosasto

c) Kuntosalin tilat

Pukuhuone

Kuntosali



Esteettömyyskartoitus 2014

Solina uimahalli Vistantie 31-35, Paimio

Turun AMK:n fysioterapiaopiskelijat

Jenna Eskeli & Laura Vuorio

Raportin tarkoitus

Tämä esteettömyyskartoitus on Turun ammattikorkeakoulun fysioterapian koulutusohjelman opinnäytetyö. Opinnäytetyön toimeksiantaja on Neuroliikkuja paikallistasolla konsultointi – ja kehittämisprojekti, jonka tarkoituksena on luoda neurologista sairautta sairastaville ihmisille liikuntapolku, niin että neuroliikkuja pääsee liikkumaan haluamallaan tavalla.

Uimahalli Solina valittiin kartoitettavaksi kohteeksi sen suurien kävijämäärien vuoksi. Liikuntamahdollisuudet kuten uinti ja kuntosaliharjoittelu olisivat tärkeitä neurologista sairautta sairastaville, joten tämäkin tukee kohteen valintaa. Kartoitus on tehty Invalidiliitto ry:n ESKEH-projektissa julkaisemalla Rakennetun ympäristön esteettömyys -kartoitus (2009) menetelmällä. Kartoitusmenetelmässä on vahvasti otettu huomioon liikuntarajoitteiset ja –vammaiset, mutta esteettömät ratkaisut hyödyttävät kaikkia. Helppokäyttöiset tilat ovat turvallisia ja miellyttäviä käyttää.

Esteettömyys voidaan nähdä ympäristön ominaisuutena, joka mahdollistaa jokaisen ihmisen toimimisen ympäristössä niin, että se on käyttäjälle miellyttävää, hyödyllistä ja turvallista. Kaikilla on oltava tasavertaiset mahdollisuudet osallistua yhteiskunnan toimintaan toimintakyvystään huolimatta. Esteettömyys on ihmisoikeus.

Sisältö

Raportin tarkoitus	2
1 Kohteen tiedot	4
2 Johdanto	5
3 Yhteenveto	6
3.1 Käyttäjäkyselyn palaute	6
3.2 Välittömästi korjattavat puutteet	6
4 Esteettömyyskartoituksen tulokset	7
4.1 Opasteet ja kulkuyhteydet sisäänkäynnille	7
4.2 Piha-alue	7
4.3 Sisäänkäynti	7
4.4 Portaat	8
4.5 Hissi	9
4.6 Käytävä	10
4.7 Asiointitila ja -tiski	10
4.8 Pukeutumistilat	11
4.9 Esteetön WC	13
4.10 Peseytymistilat	14
4.11 Sauna	15
4.12 Allasosasto	16
4.13 Peilisali	19
4.14 Kuntosali	19
4.15 Paloturvallisuus ja esteettömyys	20

Liite 1: Mitoitusohjeet

Liite 2: Toimenpide-ehdotukset

1 Kohteen tiedot

Rakennuksen nimi	Uimahalli Solina
Rakennustyyppi/käyttötarkoitus	Aikaisemmin uimahalli oli ainoastaan yhteydessä olevan peruskoulun käytössä. Tällä hetkellä tila on avoin kaikille. Tiloissa toimii uimahalli, kuntosali ja peilisali.
Osoite	Vistantie 31-35 21531 Paimio
Kerroslukku, kerrosala m ² ja tilavuus m ³	Kahdessa kerroksessa. Sisäänkäynti on maan tasalla, mutta muut tilat kellarikerroksessa. Uimahallin pinta-ala 1350m ² Allaspinta-ala 279m ²
Omistaja/omistusmuoto	Paimion kaupunki
Rakennusvuosi	1974
Korjausvuosi	Peruskorjaus uimahalliin valmistui 1996
Korjaustoimenpiteet	Pienempiä korjauksia mm. porrashissi ja uudet saunat
Kartoituspäivämäärä(t):	8.5.2014
Kartoittaja ja organisaatio:	Jenna Eskeli ja Laura Vuorio /Turun ammattikorkeakoulu
Yhteyshenkilö(t):	Paimion kaupungin erityisliikunnanohjaaja ja uimahallin henkilökunta

2 Johdanto

Tässä esteettömyyskartoitusraportissa tarkastellaan kohteen tilojen toimivuutta ja korjaustarvetta. Tiloista kartoitettiin käyttäjille tarkoitetut tilat, joten henkilökunnan tilat rajattiin ulkopuolelle. Ennen kartoituksen suorittamista tiloissa käytiin tutustumassa ja henkilökunnan kanssa keskusteltiin rakennuksesta, sen toimivuudesta sekä itse kartoituksen toteuttamisesta. Kartoituksen pohjatietoina käytettiin henkilökunnan haastattelua, uimahallin nettisivuja ja Paimion tekniset ja ympäristöpalvelut toimialan peruskorjaus ja laajennus raporttia. Henkilökunnan edustaja oli läsnä kartoituksessa varmistamassa pääsyn kartoitettaviin tiloihin.

Kartoitus aloitettiin uimahallin parkkipaikalta ja tarkasteltiin Vistantieltä johtavat opasteet. Tilat jaettiin menetelmän jaottelemiin kokonaisuuksiin (esim. sisäänkäynti, asiointitila, pukuhuoneet). Kokonaisuuksien kartoittaminen aloitettiin pääsisäänkäynniltä. Kulkureittien kartoituksessa huomiota kiinnitettiin erityisesti yhtenäisen opastuksen toteutumiseen. Kartoituksessa edettiin tilojen mukaan sisäänkäynnistä pukuhuoneiden ja pesutilojen kautta allasalueelle, jonka jälkeen erikseen kartoitettiin kuntosali ja peillisali. Pukutiloista kartoitettiin vain naistenosasto, sillä miesten puoli on identtinen sen kanssa. Miesten puolella käytiin kartoittamassa uusittu sauna.

Raportissa esitetään lisäksi toimenpide-ehdotuksia havaittujen puutteiden korjaamiseksi. Toimenpide-ehdotukset on luokiteltu puutteen aiheuttaman vaaran tai haitan sekä toimenpiteen toteuttamistavan mukaan. Vaaraa aiheuttavat puutteet tulisi korjata heti. Myös kulkua estäviin tai vaikeuttaviin puutteisiin tulee reagoida mahdollisimman nopeasti ja sisällyttää ne olemassa oleviin korjausohjelmiin tai toteuttaa erilliskorjauksina. Vaaraa aiheuttavien puutteiden lisäksi voidaan toteuttaa heti myös helposti tehtävissä olevat muutokset eli yksinkertaisilla toimintatavan muutoksilla sekä huolto- ja kunnossapitotöinä järjestyvät asiat. Toimenpide-ehdotuksille ei raportissa esitetä kustannusarvioita. Käytetyt luokat ovat seuraavat:

1 = Aiheuttaa vaaran

2 = Estää kulun tai toiminnan

3 = Vaikeuttaa kulkua tai toimintaa

T = Toimintatavan muutoksella järjestyvät asiat

H = Huolto- ja kunnossapitotehtävinä järjestyvät asiat

S = Suunnittelua, investointeja tai rakenteellisia muutoksia vaativat toimenpiteet

Toimenpide-ehdotukset on esitetty yhteenvetolaatikossa kunkin kappaleen loppuksi.

Toimenpide-ehdotuksissa viitataan mitoituksen osalta olemassa oleviin määräyksiin, ohjeisiin ja suosituksiin, joita tulee noudattaa.

3 Yhteenveto

3.1 Käyttäjäkyselyn palaute

Esteettömyyskartoitukseen sisältyy käyttäjäkysely neurologista sairautta sairastaville tilojen käyttäjille. Kohderyhmällä on usein liikkumis- ja hahmottamisvaikeuksia, ja he osaavat kertoa käytännön kokemuksia tilojen toimivuudesta.

Vastauksista tuli ilmi seuraavaa:

- Pääsisäänkäynti on vaikeakulkuinen kaltevuuden johdosta, invapaikkoja vähän
- Sisäänkäynnillä kynnyks korkeaa
- Porrashissi on hyvä, mutta suojakaide toisi turvaa
- Pukuhuoneessa kaapit aukeavat niin että vaikeuttaa käyttöä, ja tekee tilasta ahtaan
- Pesuhuoneeseen kiinteä suihkutuoli, jossa mahdollisuus peseytyä istuen sekä tukikahvoja lisää
- Sauna ahdas, ja lauteille on vaikea päästä
- Allasosastolla altaan pohja on liukas ja vesi kylmää

Liikkumista helpottavina tekijöinä koettiin:

- Porrashissi
- Lainattavat rollaattorit ja suihkutuolit
- Allasnosturi
- Kaiteet kulkureiteillä

Käyttäjäkyselyn muutosehdotuksina nousivat:

- Sisäänkäynnin kynnyksen madaltaminen
- Suojakaiteet porrashissiin
- Pukuhuoneeseen korkeampia penkkejä
- Pukukaappien lukot ja avautumissuunnat
- Useampi kiinteä pesupaikka, jossa voi peseytyä istuen
- Saunaan hissipenkki
-

3.2 Välittömästi korjattavat puutteet

Kaikkiin portaisiin tulee sekä yleisissä tiloissa että allasosastolla laittaa kontrastiraidat askelmien etureunoihin ja eteisen portaikon valaistusta tulee lisätä

Rakennuksen esteettömiin wc-tiloihin, sekä suihkutiloihin tulee hankkia hälytysjärjestelmät

Kiuas ja metalliosat, jotka voivat kuumetessaan aiheuttaa palovammariskin tulee peittää saunaosastolla

Palovaroittimen hälytys tulee ilmoittaa myös valomerkillä

Yhtenäinen paloturvallisuus suunnitelma kaikille työntekijöille selväksi

4 Esteettömyyskartoituksen tulokset

4.1 Opasteet ja kulkuyhteydet sisäänkäynnille

Rakennus sijaitsee osoitteessa Vistantie 31-35. Kulkuyhteydet kohteeseen ovat epäselvät. Opasteet ohjaavat Vistan koulun pihan poikki, josta tiettyinä aikoina läpikulku kielletty. Puomi on suljettuna koulun aukioloaikana turvallisuus syistä. Vistantieltä ei siis saa ajaa lyhyintä tietä, vaan ajaa rakennuksen ohi ja kiertää Hirsitien kautta rakennuksen taakse. Opasteista otettiin huomioon ainoastaan pihassa ja Vistantiellä olevat. Lähimmät julkisen liikenteen pysäkit sijaitsevat Vistan koulun pihassa sekä Vistantiellä.

Opastus Vistantieltä pääsisäänkäynnille tulee tehdä selkeäksi niin, että opasteissa esitetty takakautta kulkeminen autolla. (mitoitushje 1)

Opasteisiin metrimäärät kohteeseen

4.2 Piha-alue

Liikuntaesteisten parkkipaikat sijaitsevat suoraan pääsisäänkäyntiä vastapäätä. Matkaa sisäänkäynnille kertyy noin 20-30 metriä. Liikuntaesteisille tarkoitettuja (LE-paikkoja) on yhteensä kolme kappaletta ja ne ovat merkitty tunnuksin seinään että asfalttiin. Leveydeltään ja pituudeltaan

parkkiruudut täyttävät suositukset, mutta piha on kalteva. LE-paikat sijaitsevat juuri piha-alueen jyrkimmällä kohdalla ja pääsisäänkäynnille kulkiessa pitää liikkua hyvin kaltevaan alamäkeen.

Yleiset parkkipaikat sijaitsevat kauempana rakennuksen sivulla noin 80 -100 metrin päästä pääsisäänkäynniltä.



Kuva 1: Pihan kaltevuus vaikuttaa LE - paikkojen toimivuuteen.

Saattoliikenteelle tulee olla merkitty paikka sisäänkäynnin läheisyyteen.

4.3 Sisäänkäynti

Pääsisäänkäynti sijaitsee peruskoulun yhteydessä Vistantieltä katsottuna rakennuksen sivussa. Sisäänkäyntiä on vaikea havaita Vistantieltä katsottuna, sillä sisäänkäynti sijaitsee syvennyksessä eivätkä opasteet ole luettavissa kauempaa. Piha-alueelle löydettyä katettu, kah-

della valaisimella valaistu ja turkoosilla värillä korostettu sisäänkäynti on hahmotettavissa rakennuksen julkisivusta kuitenkin selvästi. Sisäänkäynnin yläpuolella olevat opasteet ovat suositusten mukaan liian korkealla. Seinällä on helposti löydettävissä kohteen opastaulu, jossa on käytetty helppolukuista kirjasintyyppiä, mutta näkövammaisia ei ole otettu huomioon kohotai pistekirjoituksella. Opasteen yhteydestä puuttuu pohjapiirros, pienoismalli ja kohokartta rakennuksesta.

Haasteellista sisäänkäynnissä on pääoven edessä oleva 80mm korkea kynnyks (suositus 20 mm) Lisäksi jalkasäleikön suuret sälevälit sekä osittain kulkuväylällä oleva oven aukipitotappi vaikeuttaa toimimista. Vapaata tilaa oven ympäristössä on riittävästi. Pääovi on lasinen, jota kehystää turkoosit kehykset. Ovea ei ole merkitty kontrastein. Sähköistä avausta ovesa ei ole, vedin ei erotu taustastaan ja ovi on raskas avattavaksi (tällä hetkellä 4 kg, suositus 1kg) Myös ovikello puuttuu. Sisäänkäynnin lähetyvillä olisi hyvä lisätä edes yksi istumapaikka, jossa odottaa kuljetusta.



Kuva 2: Näkymä Vistantieltä; Uimahallin sisäänkäynti ei erotu.



Kuva 3: Pääsisäänkäynti erottuu väri-contrastien avulla taustasta.

Automaattiovien asentaminen

Sisäänkäynnin oveen kontrastit törmäysvaaran välttämiseksi

Kynnyksen madaltaminen (mitoitusohje 3)

Oven aukipitotapin siirtäminen, niin ettei aiheuta törmäysvaara

Istuimen lisääminen

Ovikellon asentaminen

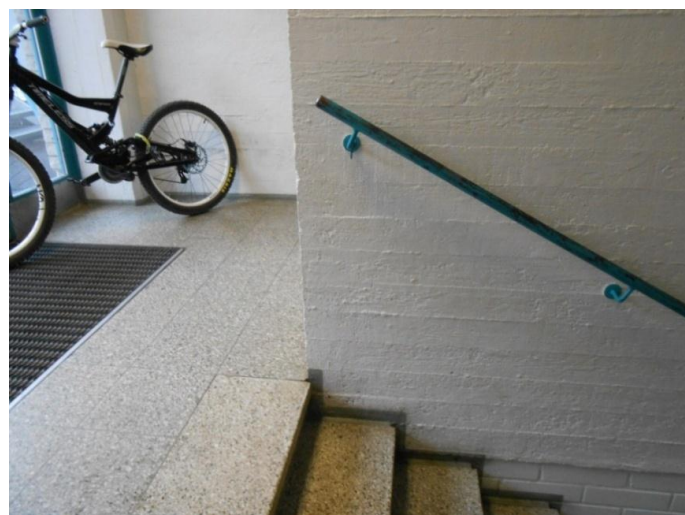
Opastaulun muokkaaminen näkövammaisille soveltuvaksi

4.4 Portaat

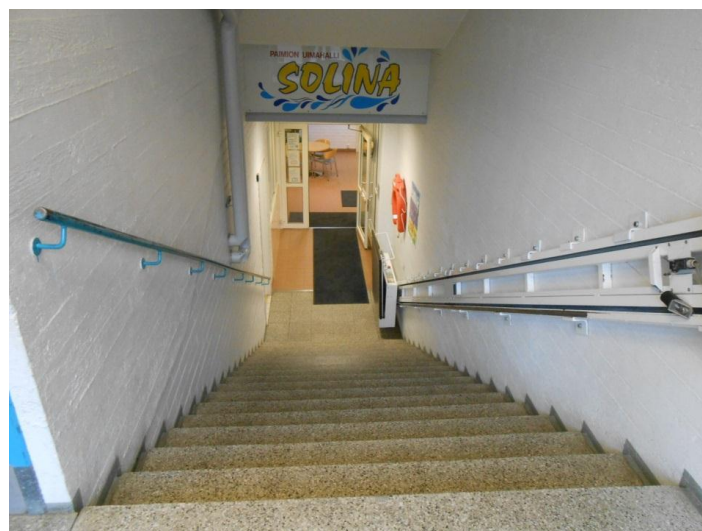
Sisäänkäynti on maan tasalla, mutta muut uimahallin tilat ovat kellarikerroksessa, joten suoraan pääoven sisäpuolella odottavat portaat. Portaiden yhteydessä on porrashissi.

Portaiden leveys, etenemä ja nousu ovat suositusten mukaiset. Portaista puuttuvat ulkoneva reuna, kontrastiraidat sekä väli-tasanne. Käsijohde on yhdellä puolella ja ainoastaan yhdellä tasolla eikä näin ollen kaikkien ulottuvissa. Käsijohde ei myöskään jatku portaiden alkamisen ja päätymisen jälkeen niin kuin pitäisi (suositus 300mm), eikä se ole päästä taivutettu sivulle tai alas.

Porrastilaa ei ole valaistu riittävästi, sillä oli heikoimmillaan portaiden keskellä 82 lx. (suositus 300-350lx) ja ainut valaisin on vasta portaiden alapäässä.



Kuva 4: Käsijohteen tulisi alkaa ja päättyä yli portaiden



Kuva 5: Näkymä portaiden yläpäästä, portaissa ei valaistusta

Kontrastiraitojen lisääminen askelmiin

Käsijohteiden jatkaminen yli portaiden ala- että yläpäässä (mitoitusohje 6)

Toisen käsijohteen lisääminen eri tasolle (mitoitusohje 6)

Valaistuksen lisääminen (mitoitusohje 12)

4.5 Hissi

Liikuntarajoitteisille on portaiden vaihtoehdoksi samassa tilassa oleva porrashissi. Hissin käyttöön tarvitsee henkilökunnan avustusta, tätä varten yhteydessä on ovikello, joskin se on vaikeasti havaittavissa. Hissin kutsupainike on oikealla korkeudella, mutta se ei erotu selvästi seinästä. Myös äänimerkki puuttuu.

Henkilökunta oli asentanut autopeilityyppisen peilin, josta he pystyvät seuraamaan ja valvomaan porrastilaa.

Hissi on helposti löydettävissä /nähtävissä, mutta aikaisemmin siitä ei ole opasteita. Porrashissin kuormataso jää suosituksesta sekä leveys - että syvyysuuntaan. Porrashissi on mitoituseltaan 800x 930mm (ohjeistus 900x1400mm). Hissi lähtee ja laskeutuu samalla tasolle lattian kanssa, joten siirtyminen onnistuu hyvin.



Kuva 6: Porrashissi lähtövalmiina portaiden yläpäässä

Hissiä käytettäessä porrastila jää kapeaksi vaikeuttaen kulkua. Hissistä puuttuu tukikaide ja koko porrassalue on riittämättömästi valaistu.



Kuva 7: Hissin ollessa käytössä se vie paljon tilaa portaissa

Porrashissin tulisi olla vain väliaikainen ratkaisu

Porrashissin tukikaiteen lisääminen portaiden puolelle (mitoitusohje 6)

4.6 Käytävä

Portaista asiointitilaan johtavassa lyhyehkössä käytävässä on matto korostamassa kulkuväylää. Keskellä käytävää on lasiovi, mutta henkilökunnan mukaan ovi on aina auki. Käytävällä on yksi kynnyks, joka on suositusten mukainen. Käytävä on suurimmaksi osaksi helppokulkuinen, mutta siitä puuttuu käsijohde (suosituskorkeus 700 & 900mm) ja istuin levähdystä varten.

Käsijohde (mitoitussuositus 6)
Istuimen lisääminen, niin ettei ole kulkuväylällä (mitoitussuositus 4)

4.7 Asiointitila ja -tiski

Asiointitila on loogisesti käytävän päässä ja siihen on helppo löytää. Sen sijaan itse asiointitiskiä on vaikea havaita. Tiski on yhdellä korkeudella 940mm (suositus kahdella tasolla 750-800mm ja 1100-1200mm) Esimerkiksi pyörätuolilla liikkuville tiski on korkealla eikä lähelle pääseminen ole mahdollista puuttuvan polvitilan johdosta. Asiointitiskin välittömässä läheisyydessä ei ole istuimia tai käsijohdeita.

Tiskin valaistus on 70 lx, vaikka sen tulisi suositusten mukaan olla 500-750lx. Kaik-

ki valot eivät olleet päällä asiointitiskillä, mikä vaikutti valoisuuteen.



Kuva 8: Asiointitiski vaikea hahmottaa

Akustiikka asiointitilassa on normaali, mutta uimahallimelu, juoma-automaatit ja ruuhka-aika saattaa nostaa melutason melko korkeaksikin. Tiskillä ei ole induktiosilmukan käyttömahdollisuutta. Katon materiaali vaimentaa kaikua.

Asiointitila on avara ja erikorkuisia istuimia on paljon. Istuimet erottuvat hyvin ympäristöstä värityksen ansiosta. Kulkuväylä asiointitilasta eteenpäin pukutiloihin on korostettu mustalla matolla. Opasteita ei ole, mutta kulku seuraaviin tiloihin on kuitenkin looginen.



Kuva 9: Asiointitila ja istuimia

Asiointitiskin rajaaminen kontrastivärillä

Tiskin madaltaminen, jotta pyörätuolia käyttävät, lapset ja lyhytkasvuiset voivat asioida omalta tasoltaan (mitoitusohje 4)

Käsijohteiden lisääminen (mitoitusohje 6)

Tiskin välittömään läheisyyteen istuin (mitoitusohje 4)

Valaistuksen lisääminen (mitoitusohje 12)

Induktiosilmukan hankkiminen kuulovammaisille (mitoitusohje 13)

4.8 Pukeutumistilat

Pukeutumis- ja peseytymistiloihin on esteetön pääsy asiointitilasta. Opasteet ovat kulkuväylän päässä seinässä ja ovissa osoittamassa naisten ja miesten erilliset pukutilat. Kartoituksessa kartoitettiin ainoastaan naisten tilat, sillä henkilökunnan mukaan tilat ovat miestentilojen kanssa identtiset. Seinässä oleva opaste on kri-

teerien mukainen koon, fontin ja värin kannalta. Näkövammaisia ei ole otettu huomioon esimerkiksi kohokirjailulla.



Kuva 10 & 11: Opasteet pukuhuoneisiin

Ovi pukutiloihin on esteetön ja vapaata tilaa sen edessä on riittävästi. Ovi on riittävän kevyt kaikkien avattavaksi, mutta siinä ei ole vaakasuuntaista lankavedintä. Ovesta sisään tullessa käytävä on ajoittain kapea ja voi tuottaa vaikeuksia esimerkiksi avustajan tai pyörätuolin kanssa liikkuville.

Pukuhuoneeseen oli liikuntarajoitteisille tehty oma kulmaus, jossa pyritti huomiomaan heidän tarpeitaan ja mahdollista-

maan rauha sekä yksityisyys verholla. Kulmauksen sijoittelu on riippuvainen avustajan sukupuolesta.

Kulmauksessa oli kuitenkin monia puutteita verraten siihen, että se on juuri liikuntarajoitteisille tarkoitettu. Tila oli melko ahdas, jos siihen pitäisi itsenäisesti kulkea pyörätuolilla tai jos avustajan pitäisi olla läsnä koko ajan. Kulmauksessa on sivulla käsijohde, mutta se oli myös osittain vapaan tilan edessä ja hankaloittaa liikkumista. Kaappeja, lokerikoita ja vaatenauloja ei ollut kuin yhdellä korkeudella. Kaappeja tulisi olla kahdella korkeudella, jolloin matalimmat ovat 1100-1200mm. Kaapin eteen on sijoitettu matto, joka estää pyörätuolin käyttäjää käyttämästä kaappia. Penkin korkeus ja leveys on suositusten mukainen, mutta saatavilla ei ollut makuulaveria tai pehmustetta makuulla pukeutumista varten.

Kaikille tarkoitetuissa pukutiloissa puuttivat käsijohteet. Kaapit, lokerikot ja vaatenaulat ovat yhdellä korkeudella. Pukeutumistilan hiustenkuivauspiste on toimiva ja vapaata tilaa sen ympärillä ja alla on riittävästi kaikille riippumatta miten tai millä apuvälineellä liikkuu.

Valaistus pukutiloissa on 100 lx (suositus 300 lx) ja valokatkaisin ei erottunut seinästä tarpeeksi selvästi.



Kuva 12: Esteetön WC tilat ovat ahtaat, eikä kalusteisiin välttämättä yllä

Näkövammaisten huomioiminen opasteissa (mitoitushje 1)

Oveen vaakasuuntaisen lankavetimen lisääminen (mitoitushje 7)

Esteettömän pukuhuoneen laajentaminen ja siellä olevan maton poistaminen (mitoitushje 8)

Makuulaverin käyttömahdollisuus (mitoitushje 8)

Lokeroita ja naulakoita eri korkeuksille

Käsijohteiden lisääminen (mitoitushje 6)

Valaistuksen lisääminen (mitoitushje 12)

Pukuhuoneesta suihkutiloihin vievän oven keventäminen (mitoitushje 3)

4.9 Esteetön WC

Pukutilojen yhteydessä on esteetön WC. Tiloja käyttävät myös kuntosalin ja liikuntatilojen käyttäjät. WC on merkitty ovesa olevalla ISA-tunnuksella, mutta muita opasteita tilasta ei ollut.

Oven vapaa leveys 810 mm jää suosituksesta (850 mm) eikä siinä ole vaakasuuntaista lankavedintä. Vapaa tilan WC istuimen edessä jäi suosituksista. Leveys oli 680 mm (suositus 1500mm) ja syvyys oli 1300 mm (suositus 1500mm) Siirtyminen istuimelle on mahdollista vain toiselta puolelta. WC istuin tai käsijohteet ovat vain yhdellä korkeudella eikä niitä ole mahdollista säätää. Käsienpesualtaan edessä ei ole riittävästi vapaata jalkatilaa ja roskakori on osittain liikkumisen esteenä.

Lattia ja seinä erottuvat hyvin toisistaan eriväristen kaakeleiden johdosta. Valaistus tilassa on 150 lx (suositus 300 lx) sekä valokatkaisin ei erotu seinästä tarpeeksi selvästi. WC:ssä ei ole hälytysjärjestelmää.



Kuva 13: Esteettömän WC- ovi on kapea, ja siitä puuttuu lankavedin



Kuva 14: WC on ahdas, ja siirtyminen istuimelle pyörätuolilta mahdollista ainoastaan toiselta puolelta.

Opasteita jo kauemmaksi jo lisää, sillä on tilan ainoa esteetön wc

Oviaukko liian kapea (mitoitushje 7)

Oven vaakasuuntaisen vetimen lisääminen (mitoitushje 7)

Vapaata tilaa lisää WC istuimen eteen ja sivuille, jotta kääntyminen mahdollista (mitoitushje 7)

Käsijohteita eri korkeuksille (mitoitushje 6)

Käsienpesualtaan eteen ja alle enemmän tilaa (mitoitushje 7)

Roskakorin siirtäminen, jotta käsienpesualtaalle suora pääsy

Valaistuksen lisääminen (mitoitushje 12)

Hälytysjärjestelmän asentaminen (mitoitushje 7)

4.10 Peseytymistilat

Peseytymistiloihin johtaa raidoitettu lasiovi, joka on selvästi havaittavissa. Lasiovi on kuitenkin melko painava, ja voi tuottaa vaikeuksia käyttäjille. Oven kummallakin puolella on hyvin vapaata tilaa liikkumiseen. Suihkutilat ovat avarat ja vapaata liikkumistilaa on paljon. Lattiapinta on luistamatonta materiaalia. Naulakoita on kolmella tasolla, mikä mahdollistaa kaikkien ylettymisen niihin.



Kuva 15: Puku- ja pesuhuoneen välinen ovi on raskas avata.



Kuva 16: Naulakot sijoitettu hyvin eri tasoihin, tästä voisi ottaa mallia esimerkiksi WC:ssä.

Suihkut ovat samalla tasolla muiden tilojen kanssa ja riittävän tilavia. Suihkun korkeutta on mahdollista säätää ja se toimii automaattisesti. Seinällä on yksi kääntyvä suihkuistuin, joka on mitoitetaan suositusten mukainen, mutta siitä puuttuvat käsitet. Kahdessa suihkussa on seinässä lähetyvillä pystytuki. Tiloissa ei ole suih-

kulaveria tai mahdollisuutta peseytyä makuulla. Suihkutuoleja saa pyytämällä henkilökunnalta. Keskellä suihkutiloja on istuin sarake, jonka ympäri menee istuintaso. Suihkutiloissa ei ole hälytysjärjestelmää.



Kuva 17: Suihkuja on paljon, mutta vain yhdessä on mahdollisuus peseytyä istuen.

Kiinteitä suihkutuoleja lisää (mitoitushje 8)

Pystysuuntaisia käsitukitankoja suihkuihin (mitoitushje 8)

Käsijohteiden lisääminen kulkuväylille (mitoitushje 6)

Suihkulaveri tai muu mahdollisuus peseytyä makuultaan (mitoitushje 8)

Hälytysjärjestelmän asentaminen suihkutiloihin

4.11 Sauna

Sekä miesten että naisten puolella on vanha puusauna ja uusittu kaakelisauna. Naisten puolen uusittua saunaa ei ole otettu huomioon tässä kartoituksessa, sillä se on uusittu kartoituksen jälkeen. Puusauna kartoitettiin naisten puolelta ja uusittu miesten puolelta.

Kartoituspäivänä naisten puolella isompi sauna oli käytössä. Lauteiden mitat ja korkeudet ovat molemmissa saunoissa kuitenkin samat. Molemmat saunat ovat ahtaita ja vapaata lattiatilaa ei ole riittävästi niin, että kahden pyörän tulisi mahduttaa kääntymään. Molemmissa on normaali kiuas, joka on osittain suojattu, mutta alaosa jää suojaamatonta tilaa, johon on mahdollista loukata itsensä. Lauteille ei vie varsinaiset portaat vaan askelmina toimivat alimmat lauteet. Askelmakorkeus on suuri, eikä liikuntarajoitteiset välttämättä pääse itsenäisesti lauteille.

Miesten puolella uusittu sauna on ahdas ja pyörätuolilla liikkuville ei ole varattu tarpeeksi vapaata tilaa. Käsijohteita on, mutta ne eivät ole pyöreitä halkaisijaltaan sekä päättyvät kesken. Askelmat ylimmillä lauteilla ovat aivan liian korkeat. Yhdeksi merkittäväksi ongelmaksi nousivat saunassa esillä olevat metallinaulat, jotka kuumentessaan voivat aiheuttaa palovammoja.

Saunojen ovet ovat lasisia, mutta merkitty kontrastiraidoin helpottamaan hahmottamista. Ovet olivat raskaita avata. Kaikissa saunoissa valaistus on himmeä.



Kuva 18 & 19: Saunat ovat ahtaat, ja askelmat lauteille korkeat.

Vapaata tilaa lisää lattiatasoon, jotta pyörätuolilla kääntyminen on mahdollista (mitoitussuunnitelma 9)

Kiukaan suojaaminen kunnolla

Eri korkeudelle käsijohteita lisää (mitoitussuunnitelma 6)

Riittävän matalat askelmat lauteille

Metallinaulojen ja rakenteiden peittäminen

Oven keventäminen (mitoitussuunnitelma 3)

Valaistuksen lisääminen (mitoitussuunnitelma 12)

4.12 Allasosasto

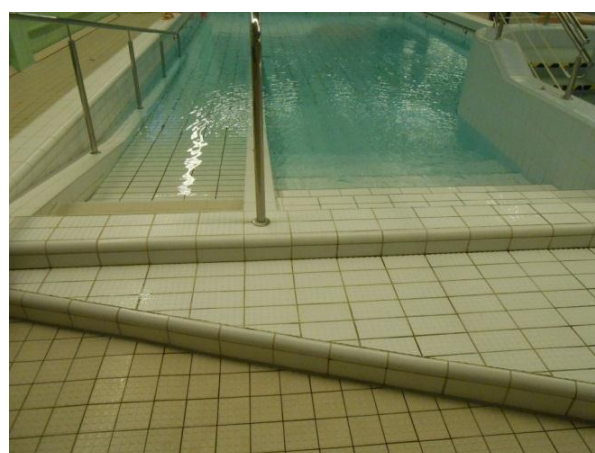
Pesutiloista on helppo löytää allasosastolle tilojen johdonmukaisuuden ja opasteiden ansiosta. Allasosastolle johtava käytävän leveys on suositusten mukainen. Käytävällä on toisessa sivussa käsijohde, mutta se katkeaa oven kohdalla, eikä ole yhtenäinen. Käsijohde on vain yhdellä korkeudella.



Kuva 20: Allasosastolle johtavan käytävän käsijohde on ainoastaan yhdessä tasossa ja katkeaa oven kohdalla.

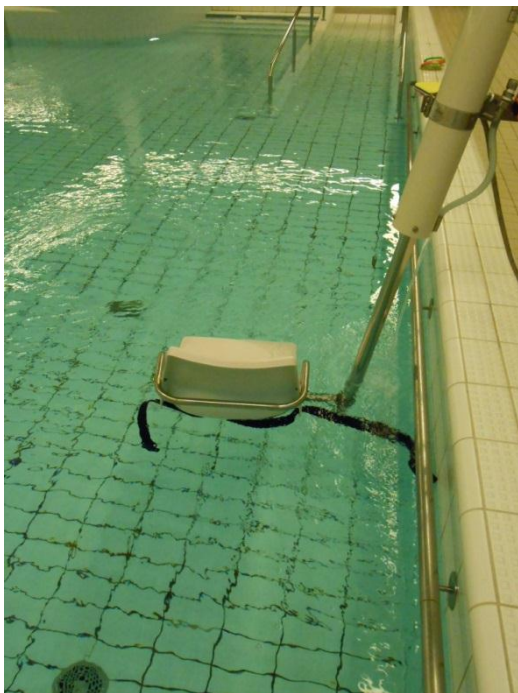
Allasosastolla on kolme kaksi suurempaa allasta ja yksi poreallas. Isommat altaat ovat monitoimittyyppinen lämminvesiallas sekä kuntouintiallas. Opasteet ovat oikean mitoitettu, mutta näkövammaisia ei ole huomioitu esimerkiksi pistekirjoituksella. Oppaissa kerrotaan uima-altaiden syvyys.

Lämminvesiallas on ensimmäisenä allasosastolle naisten pukuhuoneesta tullessa. Siihen johtavat portaavat, liuska ja henkilönostin. Kaakeliset portaavat sijaitsevat altaan päässä ja askelmia on 6. Portaiden leveys ja askelmat ovat mitoitettu suositusten mukaisesti, mutta niissä puuttuu kontrastiraitaa. Portaissa on toisella puolella yhdellä korkeudella oleva käsijohde. Käsijohde erottuu hyvin taustasta ja se kaareutuu päättyessään alas. Kaakelinen liuska (5,55m) sijaitsee portaiden vierellä altaan päässä. Liuskan pituuskaltevuus on 9.1 %. Liuskan molemmilla puolilla on selvästi erottuva käsijohde. Liuska alussa on kaksi askelmaa ylöspäin, jotka tekevät esimerkiksi suihkutuolilla siihen pääsemisen mahdolliseksi. Tämän altaan yhteydessä on myös tuolihiisi, jonka käytössä joko uimavalvoja tai avustaja auttaa.



Kuva 21 & 22: Lämminvesialtaaseen johtaa liuska ja portaavat, liuskan käyttöä vaikeuttaa sen alussa olevat askelmat.

Kuntotuntialtaaseen pääsee molemmilta puolilta allastikkailla. Tikkaissa on kuusi askelmaa ja käsijohde yhdellä tasolla. Henkilönostin on mahdollista siirtää kuntouintialtaan viereen ja käyttää siinä normaalisti.



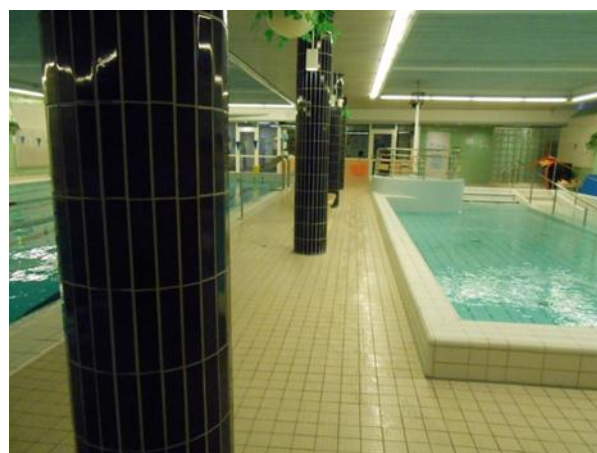
Kuva 23 & 24: Henkilönostinta ei voi käyttää itsenäisesti vaan vaatii jopa kaksi avustajaa.

Allasosastolla on muutama kaakelinen istumapaikka levähdystä varten. Altaan reunat ovat merkitty joko kaakelisella korokkeella tai köydellä, jälkimmäinen on

huonosti havaittavissa. Kulkuväyliä ei ole korostettu kontrastiraidoilla. Vapaata liikumatilaa on hyvin ja tila ja käytävät ovat avaria. Keskellä altaiden välistä pääkulkuväylää on tolppia vaikeuttamassa liikumista. Tolpat ovat helposti havaittavissa, joten törmäysvaaraa ei ole, mutta ne pakottavat liikkumaan lähellä kuntouintialtaan reunaa, jossa on köysi reunalla.



Kuva 25: Kuntouintiallasta reunustaa köysi.



Kuva 26: Keskellä kulkuväyliä olevat tolpat vaikeuttavat pyörätuolia käyttävien liikumista.

Valaistus allasosastolla on epätasainen. Pitkässä altaassa olisi hyvä olla altaan suuntaiset valot katossa ohjaamassa uintia. Altaat on valaistu kriteereiden mukaisesti myös vedenpinnan alapuolelta.

Allastiloihin johtavalle käytävälle katkeamaton käsijohde kahdelle korkeudelle ja molemmille puolille (mitoitushje 6)

Näkövammaisten huomioiminen opasteissa (mitoitushje 1)

Kaikkiin allasosaston portaisiin ja askelmiin kontrastiraidat

Altaiden siirtymisen yhteyteen enemmän käsijohteita (mitoitushje 6)

Altaaseen johtavan luiskan alku toimivaksi

Kuntouintialtaan reunan rajaaminen selkeästi

Kulkuväylien merkitseminen kontrastilla

Valaistuksen lisääminen (mitoitushje 12)

4.13 Peilisali

Peilisali on kuntosalin vieressä ja pukutiloina toimivat uimahallin pukuhuoneet. Kulkutiloihin on opastettu, mutta opaste melko vaikeasti havaittavissa.

Peilisalin sisäänkäynti on tilava ja oven edessä on vapaata tilaa. Oven suussa on korkea kynnyks 60mm (suositus 20mm) ja voi tuottaa joillekin liikkujille haasteita. Tilassa on hyvä valaistus, mutta tiloissa kaikuu.



Kuva 27: Kynnyks peilisalin ovella vaikeuttaa kulkua tilaan.

Kynnyksen madaltaminen (mitoitushje 3)

Akustiikan parantaminen

4.14 Kuntosali

Kuntosalin asiakkaat käyttävät uimahallin pukutiloja, joista opaste kuntosalille. Vaikka ovi on vaikeasti havaittavissa samanvärisestä seinästä, tuskin epäselvyyksiä perille löytämisessä on. Sisäänkäynnin ulkopuolella vapaata tilaa on riittävästi ja ovi on suositusten mukainen. Oven sisäpuolella on kuitenkin laitteiden sijoittelusta johtuen kulkuväylä hyvin kapea, eikä näin täytä kriteereitä. (850 mm)

Kuntosalilaitteet on aseteltu hyvin tiheästi ja tilaa kulkemiseen ei ole niiden välissä juuri lainkaan. Laitteita on vaikeata säätää, sillä välit ovat niin pienet. Lähekkäin asetellut laitteet ja esineet lattialla voivat aiheuttaa törmäys tai kaatumisvaaran. Lattialla kulkee laitteiden sähköjohtoja, joihin voi kompastua. Lisäksi irtaimisto kuten steppilaudat, matot ja painot aiheuttavat kompastumisvaaran.

Osa laitteista ei sovellu liikkumis- ja toimintarajoitteisille, sillä niissä ei pysty toimimaan suoraan pyörätuolilla tai suorittaa liikettä istuen.



Kuva 28: Näkymä ovensuusta, laitteet osittain kulkuväylällä.



Kuva 29: Tilaa laitteiden välissä on vähän.

Oviaukon edessä olevien laitteiden siirtäminen pois kulkuväylältä (mitoitushje 3)

Laitteiden väliin vapaata tilaa (mitoitushje 11)

Laitteiden sähköjohdot pois kulkureiteiltä

4.15 Paloturvallisuus ja esteettömyys

Uimahallissa on kolme uloskäyntiä: pääovi, kuntosalikäytävästä koulun tilojen kautta joko hissillä (tarvitsee henkilökunnan avaimen) tai portailla sekä allasosastolta suoraan ulos.

Kohteessa on palovaroittimia, joista hälytys annetaan äänimerkillä.

Henkilökunnan kanssa keskusteltaessa ilmeni, että yhtenäistä paloturvallisuus-suunnitelma ei ollut selvillä.

Kaikille yhteiset ja selvä hätätilannesuunnitelma

Palovaroittimen hälytys myös valomerkillä

5 Mitoitusohjeet

1) Opasteet

Opasteiden tulee sijaita helposti havaittavassa paikassa, ja niitä tulee päästä lukemaan läheltä. Opasteen tekstin kirjasinkoko valitaan riippuen katseluetäisyydestä. Jos opasteen välittömään läheisyyteen pääsee, tekstikoko on oltava 15-40mm. Jos taas opastusta katsotaan 1-3 metrin päästä, tekstin koon tulee olla 70-100mm. Tekstin tulee erottua tummuuskontrastina ja olla selkeälukuinen. Parhaiten erottuvat tummat kuviot vaalealla pohjalla

Opasteen tekstin tulee sijaita 1400 -1600 mm korkeudella lattiasta tai maasta. Kulkuväylän yläpuolelle asennettavat opasteet tulee sijoittaa 2200-2400mm. Huone opasteiden (mm. wc kyltit) tulee sijaita seinällä, oven avautumispuolella silmänkorkeudella. Opaste ei saa sijaita ovesa törmäysvaaran takia. Pinnan tulee olla himmeä ja häikäisemätön.

Kulkua voi ohjata kohokuvio, opaslaatat tai -lista. Hygienia-, pesu- ja pukeutumistilojen opasteissa tulee olla kohotekstiä ja -symboleja sekä mahdollisesti myös pistekirjoitusta. Myös paluureitti tulee opastaa selkeästi.

2) Piha-alue

Liikuntaesteisten- autopaikkoja tulee olla kaksi 50 autopaikkaa kohti, sen jälkeen yksi alkavaa 50 autopaikkaa kohti. Paikat merkitään ISA -tunnuksella autopaikan päällysteeseen ja tolppaan tai seinään. Ruudun leveys vähintään 3600mm ja pituus 5000mm.

Etäisyys autopaikalta sisäänkäynnille tulee olla maksimissaan 10 metriä, ja kaltevuuden maksimissaan 2% molempiin suuntiin. Piha-alueella tulisi olla merkitty paikka saattoliikenteelle.

3) Sisäänkäynti

Sisäänkäynti tulee erottua selkeästi opastein ja seinustasta. Sisäänkäynnin edustan tulee olla tasainen, ja siinä tulee olla vapaata tilaa vähintään halkaisijaltaan 1800mm:n ympyrä. Kulkua ei saa häiritä oven edustalle sijoitetut polkupyörät tai muut esineet, jotka voivat aiheuttaa törmäysvaaran.

Oven kulkuaukon tulee olla vähintään 850mm ja korkeuden 210mm. Kynnys saa olla korkeintaan 20 mm korkea. Ovi on voitava avata ja sulkea yhdellä kädellä (voima ei saa ylittää yli 1 kg). Lasiovi -/seinä merkitään kontrastimerkinnöillä. Tuulikaapissa ei tule käyttää paksua mattoa, joka vaikeuttaa pyörätuolilla kelausta.

4) Asiointitila

Kalusteiden kohdalla tulee olla vapaata tilaa: käytävien tulee olla vähintään 900mm leveitä ja käytävien käänkökohdissa tulee olla vähintään 1150 x 1150 mm kääntymistilaa. Jos kalusteen kohdalla on pystyttävä kääntyä ympäri, tilaa tarvitaan halkaisijaltaan 1500mm suuruinen ympyrä.

Asiointitiskin sopiva korkeus käveleville henkilöille on 1200mm ja pyörätuolinkäyttäjille sekä 750-800mm Polvitilan leveyden tulee olla vähintään 80 mm ja korkeus 670mm. Vapaan syvyyden tulee olla vähintään 600mm. Asiointitiskillä tulee olla hyvä kohdevalaistus, ja tiskin takana olevan henkilön kasvot on valaistava hyvin.

Istuimia tulee olla useammalla eri korkeudella (tavanomainen 450mm, pyörätuolin käyttäjä 500-550mm, lapsille ja lyhytkasvuille 300 mm) Istuimen sopiva syvyys on 300-400mm.

Pöydän sopiva korkeus on noin 800mm ja vapaan polvitilan mitat ovat vähintään: korkeus 670mm, syvyys 600mm ja leveys 800mm.

5) Tasoerot

Portaat

Portaiden leveyden tulee olla vähintään 1200mm, jotta kaksi ihmisen on mahdollista kulkea vierekkäin.

Helppokulkuisen portaan mitoitus: 2 x nousu + etenemä = 630mm. Porraskelman nousun tulee olla 160mm ja etenemä vähintään 300mm. Portaiden etenemien etureunassa pitää olla selkeä kontrastiraita.

Luiska

Luiskan suositeltava pituuskaltevuus on 5 % tai loivempi ja maksimipituuskaltevuus 8%.

Pitkissä luiskissa, joiden pituuskaltevuus on yli 5%, tarvitaan 6 metrin välein vähintään 2 metrin pituinen vaakasuora tasanne.

Porrashissi

Porrashissin tulisi olla ainoastaan väliaikainen ratkaisu. Porrashissin pysähdystasolla oven välittömässä läheisyydessä tulee olla vähintään 1500 x 1500 mm vapaata kääntymistilaa. Porrashissin nimelliskuorman tulee olla vähintään 300kg.

6) Käsijohteet

Käsijohde asennetaan mieluiten kahdelle korkeudelle (700mm ja 900mm) Käsijohteen tulee olla mieluiten pyöreä, halkaisija 30-40mm tai pyöristetty ympärysmitta (120-160mm).

Käsijohde kiinnitetään alhaalta ja vähintään 45mm irti seinästä. Käsijohteen tulee erottua ympäristöstä tummuuskontrastin avulla. Käsijohteen päät tulee muotoilla niin, etteivät ne aiheuta takertumisvaaraa, ja sen tulee ulottua 300mm portaiden alkamis- tai päättymiskohdan yli.

Allasosasto tulee varustaa yhtenäisillä käsijohteilla, jotka ohjaavat kulkua allashissille sekä estävät putoamisen altaaseen. Käsijohde voi kiertää koko altaan tai vähintään yhden päädyn ja sivun. Uimaosastolla vedessä liikkumista helpottavat käsijohteet upotetaan altaan seinään niin, ettei ne ulkone altaan yläreunan linjasta ja ne kiinnitetään 50-100mm vedenpinnan alapuolelle. Uimaopetustangot ovat irti altaan seinästä enintään 30 mm. Altaaseen tulisi sijoittaa myös pystysuuntaisia käsijohteita.

7) Esteetön wc

Esteettömän wc tilan opasteen tulee olla seinässä 1400-1600mm korkeudella lattiasta, jotta törmäysriskiä ei synny. Opasteen tulee olla selkeä ja erottua tummuuskontrastina ja siinä tulee huomioida näkövammaiset esimerkiksi kohokuviolla. Esteetön wc tulee olla merkitty kansainvälisellä pyörätuolitunnuksella (ISA-tunnus)

Oven vapaan kulkuaukon leveyden pitää olla vähintään 850mm. Ovessa ei saa olla ovipumppua, koska se voi vaikeuttaa avaamista.

Oven sisäpuolella, saranapuolella, pitää olla vaakasuuntainen lankavedin (800mm korkeudella maasta), jonka avulla pyörätuolia käyttävä voi vetää ovensa perässään kiinni. Wc:ssä sisällä tulee olla vapaa tilaa halkaisijaltaan 1500mm:n suuruinen ympyrä. (tarkoitetaan myös vapaata tilaa korkeussuunnassa niin, ettei synny törmäysvaaraa lavuaariin tai wc-istuimeen)

Wc-istuimen säädettävien käsitukien pitää olla vahvat ja henkilökuorman kestävät. Käsitukien tulee sijaita 800mm lattiasta tai olla korkeussäädettäviä (pitäisi saada tarvittaessa käännettyä pois tieltä). Käsitukien välisen tilan tulee olla 600 mm leveä ja ulottua 200mm istuimen etureunan ohitse. Käsisisuihku ja paperiteline kiinnitetään istuimelta katsottuna etuviistoon ja enintään 300mm päähän istuimen etureunasta.

Saippuateline ja käsipyyhetelineet ym. asennetaan enintään 900mm maasta.

Peilin alareunan korkeuden tulee olla 800-900mm ja yläreunan korkeuden 1800-2000mm lattiasta. Vaatetankoja ja -koukkuja tulee olla eri korkeuksilla (1100-1200mm ja 1400-1600mm)

Käsienpesualtaan hyvä käyttökorkeus on 800mm. Vapaata tilaa sen edessä tulee olla vähintään 1200mm x 1200mm. Altaan alla tulee olla vapaata polvitilaa riittävästi (leveys: 800mm, syvyys 600mm ja korkeus 670mm)

Seinäpintojen ja lattian tulee erottua selvästi toisistaan sekä kalusteiden ja varusteiden tulee hahmottua niistä selvästi. Lattiamateriaalin tulee olla märkänäkin luistamaton. '

Apua pitää olla mahdollista hälyttää sekä wc-istuimelta että lattialta. Lattialle kaaduttaessa hälytys tulisi onnistua tehdä koko wc-tilan ympäri noin 200-300mm:n korkeudella lattiasta kiertävällä narulla. Toinen hälytinnaru pitäisi sijaita wc-istuimen etupuolella noin 800 mm:n korkeudella lattiasta. Hälytysnaru tulee erottua tummuuskontrastina, ja sen yhteydessä tulee olla ääni- ja valomerkki. Hälytyksen tulisi olla yhteydessä valvontaan. Oven lukko tulee saada auki ulkopuolelta tarvittaessa.

8) Pukeutumis- ja peseytymistilat

Vaatekaappien, säilytyslokeroiden ja vaatenaulojen tulee olla sijoiteltu eri korkeuksille sekä avausmekanismi on oltava käytettävissä yhdellä kädellä. Säilytyskalusteiden edessä ei saa olla kiinteitä penkkejä. Kaappien ja lokerikkojen numeroiden tulee olla riittävän isoja ja erottua selkeästi taustasta.

Kulkuväylä pukuhuoneesta pesuhuoneeseen tulee varustaa käsijohteilla. Pesutiloissa liikutaan usein ilman silmälaseja, joka korostaa kontrastien merkitystä. Ovien ja kalusteiden tulee muodostaa selkeä kontrasti taustaan. Lasioven käyttö ei tämän vuoksi ole suositeltavaa.

Pesuhuoneen lattian tulee olla märkänäkin luistamaton. Lattiakaivoja ei tule sijoittaa kulkuväylille tai suihkupaikoille. Lattia on suositeltavaa olla vain yhteen suuntaan kalteva ja silloinkin enintään 2%. Pyörätuolia käyttävälle pesutilaa tulee varata vähintään 1300 x 1300mm. Kääntymistä varten tulee olla halkaisijaltaan 1500mm:n suuruinen tila.

Seinissä tulee olla tukikaiteita 900mm:n korkeudella. Lisäksi suihkupaikkojen yhteydessä tulee olla pystysuuntaisia tukikaiteita suihkuistuinta käytettäessä. Suositeltava ratkaisu on käsिसuihku, joka voidaan kiinnittää pystytangossa halutulle korkeudelle 700 -1900 lattiasta. Peseytymisen tulee olla mahdollista istuen. Seinään kiinnitettävä suihkuistuin, jonka saa käännettyä pois tieltä tai korkeussäädettävä suihkutuoli ovat hyviä ratkaisuja. Istuinkoon tulee olla vähintään 400 x 500mm ja korkeuden 500mm.

Paljon apua peseytymiseen tarvitsevia varten tarvitaan pesulaveria. Laverin tulee olla pehmustettu, sen leveyden tulee olla 600-700mm, ja pituuden 2100mm ja korkeuden lap-

sille 400mm ja aikuisille 500mm.

Pesuhuoneeseen tulee varata läpikuljettava tila jalkojen desinfiointia varten sekä hälytysjärjestelmä.

9) Sauna

Julkisen tilan saunaan tulee mahtua vähintään kaksi pyörätuolia kerralla sekä kääntymään suihkupyörätuolilla. Vapaan tilan halkaisija on oltava vähintään 1500mm.

Oven tulee olla kynnyksetön, sen alla tulee olla 100mm ilmarako, sekä lasiovissa 300mm:n korkeudelle ulottuva potkulevy. Oven tulee olla kevyt avata. Vetimet tulee olla puisia ja sijoitettu 900 -1000 mm:n korkeudelle. Paras vaihtoehto on pystysuora vedin. Oven sisäpuolella tulee olla 800mm:n korkeudella lankavedin.

Lauteiden tulee olla pituudeltaan vähintään 2100mm ja syvyyden tavallista suurempi, esimerkiksi 1000mm lauteet mahdollistavat lauteilla istumisen jalat suorana. Alin laude tulisi olla noin 500mm:n korkeudella. Lauteelta toiselle siirtyminen on mahdollista, jos lauteiden väli on korkeussuunnassa enintään 300mm. Lauteiden etureuna tulee olla kevyesti pyöristetty ja tulee erottua tummuuskontrastina tasoeron hahmottamiseksi.

Kiuas sijoitetaan niin, ettet se aiheuta törmäysvaaraa. Se suojataan suojakaiteilla palovammariskin estämiseksi. Sauna tulee varustaa yhtenäisillä tukikaiteilla liikkumisen helpottamiseksi. Esille ei saa jäädä metallisia osia, jotka voivat aiheuttaa palovammariskin kuumetessaan.

Saunassa tulee olla tunnelmallinen valaistus, muttei liian suuri ero pesuhuoneen valaistukseen häikäistymisen ehkäisemiseksi. Lauteille johtavat portaat tulee valaista. Saunan valaisimen korkeus lattiasta on tavanomaisesti 1000mm lattiasta.

10) Allasosasto

Allasosasto tulisi olla kulkuväyliä osalta yhdessä tasossa, ja kaltevuutta saa olla vain sen verran kun veden johtamista varten on tarpeen eli enintään 2%. Luiskat ei sovellu allastilojen kulkuväylille, sillä aiheuttavat liukastumisvaaran. Uusia luiskia ei tulisiakaan rakentaa.

Altaiden reunoilla tulee olla tilaa pyörätuolin ja muiden apuvälineiden säilytykseen. Uima-reiden levähdyspaikaksi tulee varata altaan reunalle istuimia, joiden korkeus on 500mm. Allasosastolle tulee sijoittaa esteetön wc, ja valvomotiloihin tulee olla suora kulkuyhteys.

Kaikkiin altaisiin on oltava mahdollisuus päästä. Tämä edellyttää loivia portaita ja allashissisiä tai nostinta. Altaaseen menoa helpottaa, jos vedenpinta on allastason tasossa. Näin portaita tarvitaan mahdollisimman vähän. Altaaseen laskeudutaan aina matalasta päästä. Suositeltava syvyys on matalassa päässä 1200mm ja syvässä päässä 1800mm.

Portaat on hyvä sijoittaa varsinaisen uima-alueen ulkopuolelle altaan pitkän sivun suuntaisesti. Portaissa tulee olla molemmin puolin käsijohteet. Portaiden leveyden tulee olla kyynärsauvoja käyttäessä 900 mm tai 600 mm, jotta molemmista käsijohteista voi pitää kiinni samanaikaisesti. Portaiden reuna tulee merkitä kontrastiraidalla. Askelman leveys tulee olla 120-150 mm ja etenemä 320-390mm.

Allashissi tai nostin tulee olla itsenäisesti käytettävissä. Hissi tulee sijoittaa altaan matalaan päähän mahdollisimman lähelle pukuhuonetta. Altaan syvyyden tulee olla 1300mm allashissin kohdalla. Suositeltava malli on vedenpaineella toimiva nostotasotyypinen hissi. Nostimen ympärillä tulee olla tarpeeksi tilaa nostimeen siirtymiseen molemmilta puolilta. Istuimen tulee olla pehmustettu ja vedenkestävä ja varustettu käsituilla.

Altaan pohjassa tulee olla keskellä 200-300 mm leveä tummuuskontrastina erottuna laatariivi, joka ohjaa uimaan suoraan. Radan päätyminen merkitään pystyraidalla kaksi metriä ennen altaan reunaa. Altaan pituussuuntainen kattovalaisu helpottaa suoraan uimista. Allasvalot estävät pintaheijastusta, ja mahdollistavat vedenpinnan alle näkemisen. Veden lämpötila, syvyys ja altaan tasoerot tulee ilmoittaa selkeästi esimerkiksi altaan muotoa vastaavalla profiilikuvalla. Hyppääminen altaaseen matalasta päädyistä on kiellettyä.

11) Kuntosali

Kuntosali tulee suunnitella niin, että liikkuminen ja toimiminen ovat mahdollista apuvälineiden kanssa. Kulkuväylät tulee olla leveitä ja laitteisiin siirtyminen tulee olla helppoa. Tilan hahmottamista helpotetaan tummuuskontrastilla. Peilien sijoittelua tulee harkita, sillä ne vaikeuttavat tilan hahmottamista. Lattia kannattaa olla joustava ja kovapintainen, jottei se hankaloita kelaamista.

Laitteiden sijoittelussa tulee huomioida etteivät niiden ulokkeet tai sähköjohdot aiheuta törmäys- tai kompastumisvaaraa. Laitteiden tulisi olla korkeussäädettäviä ja varusteltu tukikahvoin helpottaen siirtymistä. Kääntyvät penkit mahdollistavat laitteen käytön pyörätuolista. Laitteiden lähtökuormien tulisi olla kevyitä, siksi paineilmalla toimivat laitteet soveltuvat esteettämiin kuntosaleihin. Laitteiden sähköjohdot eivät saa aiheuttaa kompastumisvaaraa.

12) Näköympäristön suositukset

Valaistuksen tulee olla tehokas, tasainen ja häikäisemätön. Sisätilojen yleisvalaistus on voimakkuudeltaan 200 -300 lx. Valaisimet tulee sijoittaa niin, ettei synny hämääviä katvealueita eikä myöskään häikäisyä. Valaisimet tulisikin varustaa häikäisysuojin.

- sisääntuloaulat 200 lx (säädettävä valaistus 100–500 lx)
- asiakaspalvelupisteet, palvelutiskit 500–750 lx
- odotustilat, aulat, käytävät ym. 200–300 lx
- vaatesäilytys 300 lx, valoa myös naulakon yläosaan ja hattuhyllylle
- portaat, 300 lx (portaan alku- ja loppupäässä 500 lx)
- wc-tilat 300 lx (yleisvalaistus ja peilivalaistus kasvojen korkeudella)
- peseytymistila 300lx
- uima-altaan päädyissä 600 lx. (tulee ottaa huomioon häikäisy vedenpinnan kautta)

13) Kuuloympäristön suositukset

Kuulemista helpottavat hyvä akustiikka ja kuuntelun apuvälineet. Kuunteluolosuhteet on pyrittävä tekemään miellyttäväksi vaimentamalla taustamelua pehmeillä materiaaleilla. Liiallinen kaikuminen voidaan estää esimerkiksi uimahalleissa kosteutta kestäväillä vaimennusverhouslevyillä.

Induktiosilmukka on kuulokojeen käyttäjälle suunniteltu kuuntelun apuväline, joita on sekä kiinteitä että siirrettäviä. Silmukan kautta kuuluu mikrofoniin puhuttu puhe eikä ympäristön häiriöäänet häiritse kuuntelua. Induktiosilmukalla varustetut tilat merkitään siitä kertovalla symbolilla (T-merkki)

6 Toimenpide ehdotukset

Toimenpiteiden luokittelu:

1 = Aiheuttaa vaaran (korjattava välittömästi)

2 = Estää kulun tai toiminnan

3 = Vaikeuttaa kulkua tai toimintaa

T = Toimintatavan muutoksella järjestyvät asiat

H = Toimenpide voidaan tehdä huolto- ja kunnossapitotöinä

S = Toimenpide vaatii suunnittelua, päätöksen investoinnista tai rakenteellisia muutostöitä

Kohde	Toimenpide	1	2	3	T	H	S
Opasteet ja kulkuyhteydet sisäänkäynnille	Opastus Vistantieltä pääsisäänkäynnille selkeämmäksi (takakautta kiertäminen ja metri määrä)			x		x	x
Piha-alue	Saattoliikenteelle merkitty paikka			x		x	
Pääsisäänkäynti	Pääsisäänkäynnin muuttaminen esteettömäksi: automaattiovet, kynnyksen madaltaminen ja oven aukipitotapin siirtäminen		x				x
	Istuimen lisääminen			x		x	x
	Ovikellon lisääminen			x		x	
	Opastaulun muuttaminen näkövammaisille soveltuvaksi			x			x
Portaat ja porrashissi	Kontrastiraitojen lisääminen askelmiin	x				x	
	Käsijohteen jatkaminen portainen yli sekä ala- että yläpäässä		x			x	
	Toisen käsijohteen lisääminen eritasolle			x		x	
	Valaistuksen lisääminen			x	x	x	
	Porrashissiin kaiteen asettaminen			x		x	x
Käytävä	Käsijohteen astentaminen		x			x	
	Istuimen lisääminen			x	x	x	
Asiointitila ja asiointitiski	Tiskin rajaaminen kontrastivärillä			x		x	
	Tiskin madaltaminen, jotta pyörätuolia käyttävät, lapset ja lyhytkasvuiset voivat asioida omalta tasoltaan			x		x	
	Käsijohteiden lisääminen			x		x	
	Tiskin välittömään läheisyyteen istuin			x	x		
	Valaistuksen lisääminen			x	x	x	
	Induktiosilmukka kuulovammaisille		x				x

Pukeutumistila	Näkövammaisten huomioiminen opasteissa		x				x
	Oveen vaakasuuntaisen lankavetimen lisääminen			x		x	
	"Esteettömän" pukuhuoneen laajentaminen			x		x	
	"Esteettömän" pukuhuoneen maton poistaminen		x		x		
	Makuulaverin käyttömahdollisuus			x			x
	Lokeroita ja naulakoita eri korkeuksille		x			x	
	Käsijohteiden lisääminen			x		x	
	Valaistuksen lisääminen			x	x	x	
	Pukuhuoneesta suihkutiloihin vievän oven keventäminen		x			x	x
Esteetön WC	Opasteita kauemmaksi lisää, koska tilan ainoa esteetön WC			x		x	
	Oviaukko on liian kapea		x				x
	Oveen vaakasuuntaisen lankavetimen lisääminen			x		x	
	Vapaata tilaa lisää WC-istuimen eteen ja sivulle, jotta kääntyminen mahdollista			x		x	
	Käsijohteita lisää eri korkeuksille			x		x	
	Käsienpesualtaan eteen ja alle tarpeeksi vapaata tilaa			x	x	x	
	Roskakorin siirtäminen, jotta se ei ole liikkumisen esteenä			x	x		
	Valaistuksen lisääminen			x			
	Hälytysjärjestelmän asentaminen	x					x
Peseymistilat	Kiinteitä suihkistuimia lisää		x			x	
	Pystysuuntaisia käsijohteita suihkuihin		x			x	
	Erikorkuisia käsijohteita kulkuväylille			x		x	
	Suihkulaveri tai muu mahdollisuus peseytyä makuultaan			x		x	
	Hälytysjärjestelmän asentaminen	x					x
Sauna	Vapaata tilaa lisää, jotta pyörätuolilla kääntyminen mahdollista			x		x	
	Kiukaan suojaaminen kunnolla	x				x	
	Erikorkuisia käsijohteita lisää			x		x	
	Tarpeeksi matalat askelmat lauteille		x			x	
	Metallinaulojen peittäminen	x				x	
	Oven keventäminen			x			x
Valaistuksen lisääminen			x		x		

Uima-allat tila	Allastilohin johtavalle käytävälle katkeamaton käsijohde kahdelle korkeudelle ja molemmille puolille			x		x	
	Näkövammaisten huomioiminen opasteissa			x			x
	Kaikkiin allasosaston portaisiin ja askelmiin kontrastiraidat	x				x	
	Altaiden siirtymisen yhteyteen enemmän käsijohteita			x		x	
	Altaaseen johtavan luiskan alku toimivaksi (nyt vaikeakulkuinen)			x		x	x
	Kuntouintialtaan reunan rajaaminen turvallisemmaksi (nyt vain naru)			x		x	
	Kulkuväyliä merkittäminen kontrastilla			x		x	
	Valaistuksen lisääminen			x	x	x	
Peilisali	Kynnyksen madaltaminen		x			x	
	Akustiikan parantaminen (kaikuu paljon)			x		x	
Kuntosali	Oviaukon edessä olevien laitteiden siirtäminen kulkuväylältä pois		x		x		
	Kuntosalilaitteiden väliin enemmän vapaata tilaa			x	x		
	Laitteiden sähköjohdot kunnolla sivuun			x	x		
Paloturvallisuus ja esteettömyys	Palovaroittimen hälytys myös valomerkillä	x					x
	Yhtenäinen paloturvallisuus kaikille henkilökunnan jäsenille selväksi	x					x