

Valtuustoaloite kuntoportaiden rakentamiseksi Kaupin urheilupuistoon

Liikunnan harrastamisella on runsaasti myönteisiä terveysvaikutuksia. Se parantaa koettua elämänlaatua ja unenlaatua, auttaa hallitsemaan stressiä, vähentää ahdistuneisuutta sekä vaikuttaa myönteisesti muun muassa muistiin ja ongelmanratkaisukykyyn. Liikunnan harrastaminen ennaltaehkäisee ja hoitaa monia sairauksia.

Valtion liikuntaneuvoston julkaisussa todetaan, että koronaepidemian kaltaiset kriisit saattavat toistua tulevaisuudessa ja rajoitustoimet saattavat pitkittyä tai muuttua kausittaisiksi. Koronaepidemian takia moni liikkuja on valinnut ulkoliikuntalajit sisälajien sijaan. Toisaalta monen elämässä kriisiaika on aiheuttanut myös passiivisuutta.

Harjoittelu kuntoportaissa tapahtuu ulkoilmassa maksuttomasti ja matalalla kynnyksellä. Porrasharjoittelu on monipuolinen liikuntamuoto ja se sopii melkein kaikille liikkujille kuntoilijoista urheilijoihin.

Porrasharjoittelun hyödyt on huomattu ympäri Suomea erityisesti muutaman viime vuoden aikana. Kuntoportaita on rakennettu viime aikoina useisiin Pirkanmaan kuntiin: Akaaseen (2019), Kangasalle (2020), Mänttä-Vilppulaan (2019), Orivedelle (2020), Pälkäneelle (2019), Pirkkalaan (2019), Sastamalaan (2020) ja Virroille (2020). Lisäksi suurissa kaupungeissa kuntoportaita on rakennettu ahkerasti muun muassa Vantaalle (2019), Poriin (2019 & 2020) ja Kouvolaan (2019). Espooseen rakennettiin kolmannet portaat viime vuonna ja Oulussa ollaan parhaillaan rakentamassa kolmansiä portaita. Helsingissä on tehty jopa erillinen kuntoporrashjelma, jonka myötä uusia kuntoportaita on suunniteltu rakennettavaksi yhdeksään eri paikkaan.

Tampereella on tällä hetkellä kolmet kuntoporraskäytössä olevat portaat: Pispalan portaat, Pyykinin näkötornin portaat sekä Pyykinin portaat. Ne eivät kuitenkaan ole varsinaisia kuntoportaita. Kuntoporrasharjoittelun suosion, saavutettavuuden ja turvallisuuden takia olisi perusteltua rakennuttaa kuntoportaat myös Kauppiin.

Elinvoimaisen kaupungin tehtävänä on tarjota asukkailleen monipuolisia liikunta- ja ulkoilumahdollisuuksia sekä tukea asukkaidensa hyvinvointia. Siksi esitämme, että Tampereen kaupunki rakennuttaa Kaupin urheilupuistoon kuntoportaat ulkoilijoille.

Tampere 17.5.2021

Inna Rokosa (sd.)

Ari Wigelius (sd.)

Tampereen kaupunginvaltuutetut

Lähteet:

thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikunnan-terveyshyodyt

liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2020/10/Koronapandemian-vaikutukset-vaeston-liikuntaan-paivitetty-23.11.2020.pdf