

Vihreiden valtuustoryhmän aloite Kemin luonto- ja ulkoilureittien lisäämiseksi

Kaupunginvaltuusto 12.06.2023 § 68
375/10.03.00.00/2023

Valtuutettu Tuula Mäkinen esitti seuraavan aloitteen:

Aloite Kemin luonto- ja ulkoilureittien lisäämiseksi

Kemissä on jonkin verran valaistuja ulkoilureittejä metsäisessä maastossa. Nämä reitit ovat talvisin pääosin hiihtäjien käytössä. Olisi syytä varata osa kaupunkialueen ja lähiöiden läheisyydessä olevista reiteistä myös talvisaikaan muidenkin kuin suksilla liikkuvien käyttöön. Esimerkiksi lenkkeilijät, juoksijat, maastopyöräilijät, koiranulkoiluttajat ja sauvakävelijät eivät voi talvisin liikkua laduilla, vaikka muina vuodenaikoina reitit ovat heille vapaita.

Latuja on jatkossakin syytä ylläpitää ja huoltaa aktiivisesti, mutta olisi hyvä saada uusia ympärivuotisesti ylläpidettyjä reittejä muillekin ulkoilijoille. Luonnossa liikkumisen edut ja terveysvaikutukset ovat kiistattomat ja lukuisissa tutkimuksissa hyviksi todettu. Kemin kaupungin olisi syytä lisätä ja ylläpitää helposti saavutettavia, mahdollisimman monipuolisia, metsäisiä luontoreittejä kaikille liikkujille.

Luontoliikkumisen terveysvaikutuksista on paljon tutkimuksia ja artikkeleita. Lainausta luontoliikunnan hyödyistä oheisilta sivustoilta:

<https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-ymparistot/luontoliikunta-liiku-metsassa-ja-poluilla/>

<https://www.allergia.fi/jarjesto/liikunta-ja-luonto/hyvinvointialuonnosta/>

Luontoliikunnassa liikunnan hyödyt yhdistyvät luonnon tuomiin terveysvaikutuksiin. Luontoliikunnan on tutkitusti todettu alentavan verenpainetta, laskevan stressihormoni kortisolin pitoisuuksia, alentavan sykettä ja lihasten jännittyneisyyttä sekä tehostavan immuunipuolustusjärjestelmää. Jo lyhyt oleskelu luonnossa saa aikaan hyviä terveysvaikutuksia. Tutkimusten mukaan jo viisi minuuttia luonnossa parantaa mielialaa. Verenpaine alenee ja elinvoimaisuus lisääntyy 15-20 minuuttin luontoilun seurauksena. Kaupunkilaisten hyvinvointi taas parani merkittävästi, kun luontoympäristössä vietettiin 5 tuntia kuukaudessa. Luonnolla on tärkeä merkitys ihmisen terveydelle myös toisella tavalla. Tutkimustulokset osoittavat, että ihmisten luontainen immunitaatti ei kehity kaupunkimaisessa ympäristössä yhtä tehokkaasti kuin kosketuksessa monimuotoiseen luontoon. Ihminen kohtaa luonnon mikrobeja monia reittejä, kuten hengitysteiden, ruoansulatuskanavan ja ihokontaktin välityksellä. Luontokosketus hyödyttää ihmisen mikrobiomia, vahvistaa immuunipuolustusta ja siten suojaa sairauksilta.

Luontoliikkumisen mahdollisuuksien lisääminen ja ylläpitäminen parantaa asukkaiden terveyttä ja hyvinvointia sekä tuo näin säästöjä kunnan taloudelle muilla sektoreilla.

Tällä aloitteella toivomme suunnitelmaa lähiluontoon sijoitettujen kuntoilureittien lisäämiseksi kaikille liikkujille Kemin kunnan alueella.

Kemissä 12.6.2023
Vihreiden valtuustoryhmä

Tuula Mäkinen

Päätös

Aloite lähetettiin kaupunginhallitukselle tarvittavia toimenpiteitä varten.