

IDA-VIRUMAA LIIKUMISUURING

Tellija: Ida-Virumaa Omavalitsuste Liit

Teostaja: Tartu Ülikooli Narva Kolledž

Uuringu läbiviija, kontakt: Aet Kiisla, MSc aet.kiisla@ut.ee 56608626

Statistiline analüüs: Andu Rämmer, PhD

Narva 2021



© Tartu Ülikooli Narva kolledž, 2021

ISBN 978-9985-4-1262-6 (pdf)

Lühikokkuvõte

Maakonna liikumisuuringu eesmärk on välja selgitada idavirumaalaste liikumisharjumused ning kaardistada võimalused, mis enim toetavad inimeste liikumisharjumusi ja sportimist. Olemasoleva olukorra mõistmiseks ja lahenduste leidmiseks töötati läbi dokumente, viidi läbi küsitlus ning ekspertintervjuud.

Suurima kasu toovad ühendused:

- kergliiklusteed asustatud punktide vahel
- olemasolevate matkaradade / terviseradade / kergliiklusteede märkimine kaartidele
- liikumisobjektide juurde mugavuste loomine (valgustus, WC-d, pingid, prügikastid)
- mittevõistluslikud liikumisüritused

Spordiobjektide planeerimisel on määrav:

- huvirühma olemasolu, kes kasutaks ja haldaks objekti
- koostöö omavalitsuste vahel; erasektori ja spordialaliitudega, teiste sektoritega (nt turism)
- kaugus teistest sarnastest objektidest - liiga lähestikku pole kasumlik

Liikumisuuringu vajalikkus

Erinevad uuringud (vt täpsemalt dokumendi lõpus) näitavad, et inimesed kogu maailmas ja ka Eestis rasvuvad kiiremini ja varasemas eas kui aastakümned tagasi. Selle põhjuseks on muutused toitumisharjumustes ja liikumises. Autoga sõitmise mugavus ja sellega kaasnevad aja kokkuhoiu võimalused on vähendanud loomulikku liikumist. Sporti tehakse sageli küll varasemast rohkem, aga isegi trennides osalevate laste nädala keskmine liikumisaktiivsus on väiksem kui rahvusvahelised soovitusel. Ida-Virumaa kohta on teada, et inimesed hindavad oma tervist kehvemaks kui teiste maakondade inimesed. Sportimine ja ühised liikumisharrastused on hea võimalus suhtlusvõrgustiku loomiseks, mis on vaimsele tervisele ja heaolule vajalik igas elueas. Samuti on teada, et eri rahvusgruppidele on kõige vastuvõetavam [koostegevus](#) vaba aja sfääris.

Spordirajatised võimaldavad arendada sporditurismi ja võimaldavad arendada ettevõtlust (sh luua uusi töökohti). Liikumisvõimalused on elukeskkonna osa ja vähearenenud elukeskkond on üks peamisi põhjuseid, miks mingist regioonist ära kolitakse.

Olukorda saab lahendada teadlikult ja läbimõeldult argiseid liikumisvõimalusi ja sportimisvõimalusi planeerides. Et spordiobjektide ning teede paigutus oleks optimaalne ja võimaldaks koostööd avaliku ning erasektori vahel ning erinevate tegevusvaldkondade vahel.

Ida-Virumaa liikumisuuringu **eesmärgiks** on välja selgitada idavirumaalaste liikumisharjumused ning kaardistada võimalused, mis enim toetavad inimeste liikumisharjumusi ja sportimist.

Kasutatavateks meetoditeks on elanikkonna küsitlus, ekspertintervjuud, dokumendianalüüs.

Liikumisuuringu alateemad ja meetodid

1) Küsitluse väljatöötamisel võeti aluseks [üleriiklik](#) kehalise aktiivsuse uuring. Üleriikliku uuringu põhjal on ka teistes Eesti piirkondades ([Pärnu](#), [Tallinn](#)) sarnaseid uuringuid teostatud. Ida-Virumaa liikumisuuring annab ettekujutuse maakonna elanike hoiakutest kehalise aktiivsuse suhtes, nende liikumiseelistustest ja takistustest.

Küsitlus toimus perioodil 8. aprill - 5. mai 2020 internetis, [LimeSurvey keskkonnas](#). Küsimustik koostati kahes keeles, enne andmete kogumist testiti küsimustest arusaamist ka mõlemas keeles. Küsimustiku linki levitati väga erinevate kanalite kaudu: meili-listides, sotsiaalmeedias, isiklike kontaktide teel. Regulaarselt - kord nädalas - kontrolliti vastamise aktiivsust omavalitsuste, vanuserühmade ja rahvuse lõikes ning saadeti vastavatele sihtrühmadele nii eelpoolmainitud kui ka uutes kanalites meeldetuletusi.

Lisaks küsitlusele viidi läbi ka kvalitatiivsed ekspertintervjuud ja dokumendianalüüs (valdkonda reguleerivad strateegilised dokumendid, varasemad uuringud, õigusaktid jmt), mis annab täiendavat infot ja võimaldab poliitikakujundajatel teha rakenduslikke ning läbimõeldud otsuseid.

Individuaalseid vestlusi (ekspertintervjuusid) toimus jooksvalt kogu uuringu perioodil. Oluline oli koguda mõtteid erinevatest vaatenurkadest. Küsitluse tulemusi arutati juba esmase ülevaate koostamise ajal, et pöörata statistilises analüüsis tähelepanu näitajate omavahelistele seostele. Erinevate inimestega vesteldi erineva põhjalikkusega ja erinevatel teemadel. Intervjueeritavad olid nii kohalikud kui mujalt maakondadest; spordiinimesed, liikuvusinimesed, turismiinimesed. Tähelepanu pöörati tervele elukaarele, linnale ja maale. Loomulikule liikumisele kui transpordile ja spordile sihipärase tegevusena.

2) Täiendavaks eesmärgiks oli kaardistada maakonna olemasolevad spordirajatised ning hinnata

tulevaste arenduste mõttekust - nt kus oleks enim igapäevast kasu kergliiklusteest, millistel staadionidel oleks suurim potentsiaal muutuda sporditurismi magnetiks, kus toetaks terviserada kõige loomulikumal moel ülejäänud rajatise jms.

Spordirajatised on kaardistatud [Eesti Spordiregistris](#), Kergliiklusteede ja terviseradade ühtset [kaarti pole olemas](#). Kõik rajatise otseselt puudutavad otsused on poliitilised (nii kohalikul kui riigi tasandil, valijatele antud lubadused) ning peavad vastama omavalitsuste prioriteetidele ja võimalustele. Kuidas ja mille alusel teha spordirajatise puudutavaid otsuseid, avaldasid arvamust eksperdid. Samuti on raportis kasutatud näiteid teistest piirkondadest ja varasematest headest praktikatest.

Küsitluse levitamine ja vastamine

Küsitluse vormi avati kordades rohkem, kuid vastajaid oli kokku 633.

Kuigi küsitluse valim ei ole täielikult esinduslik Ida-Viru maakonna elanikkonna suhtes, õnnestus saada järeltule tegemiseks piisavalt vastajaid kõigist vanuserühmadest. Omavalitsuste lõikes õnnestus peaaegu saavutada valimi proportsionaalsus. Lüganuse valla elanikud on üleesindatud ning Narvas ja Kohtla-Järvel vastati vähem.

Küsimustikule vastas üle kahe korra rohkem naisi (72%) kui mehi (28%). See on tavapärane, et naised osalevadki uuringutes meelsamini.

58% vastajatest identifitseerus eestlastena ja 38% venelastena ning 3% märkis, et nad on muust rahvusest. Vaadates omavalitsuste kaupa rahvuselist jaotust, olid tulemused üldjoontes vastavuses tegeliku rahvuselise jaotusega. Märkimisväärne on, et venelased vastasid eesti keeles, kuigi ka venekeelsele elanikkonnale suunatud üleskutset sai eraldi ja korduvalt levitatud. See on väga oluline ja huvitav info edaspidiseks. Esialgne oletus: kes on huvitatud küsitluses osalema, on ka muidu aktiivsemad ja suure tõenäosusega pole keeleoskusega probleeme vähemalt lihtsas sõnastuses küsimustele vastamises.

Vastuste ülevaade

Liikumine pole eraldiseisev eesmärk. Oluline on elukvaliteet. Seetõttu vaatame esmalt keskseid hinnanguid rahulolu kohta tervise ja eluga üldse protsentjaotustena. Mõtteainet annab võrdlus Eesti ja Tallinna vastavate näitajatega. Ida-Virumaa elanike hinnang oma tervisele on ka varasemate [uuringute](#) põhjal teistest maakondadest madalam. Tabelid 1 ja 2 näitavad sama, kuid rahulolu eluga üldiselt on positiivsem. Pärnu uuringus toodi eraldi välja: mitteharrastaja on oma terviseiga pigem rahul (41%) või pigem mitte rahul (35%), eluga üldiselt pigem rahul (54%). Harrastaja on oma terviseiga rahul (65%), eluga (66%) pigem rahul.

Tabelid 1 ja 2. Rahulolu hinnangud tervise ja eluga, %.

Rahulolu tervisega	Väga rahul	Pigem rahul	Pigem ei ole rahul	Ei ole üldse rahul
Kogu elanikkond	16	61	17	5
Tallinna Elanikud	22	62	11	4
Ida-Virumaa	7	59	11	4

Rahulolu eluga	Väga rahul	Pigem rahul	Pigem ei ole rahul	Ei ole üldse rahul
Kogu elanikkond	18	65	13	3
Tallinna Elanikud	25	60	10	3
Ida-Virumaa	17	66	9	1

Tabelis 3 on võrreldud kehamassiindeksi alusel Ida-Virumaa uuringu respondentide hinnangute protsentjaotusi Tallinna ja üleeestilise uuringu tulemustega. Näeme, et kogu Eestis on vähenemas normaalkaalus olevate vastajate hulk. Tallinnas on neid esialgu kõige rohkem. Üleriiklik 2020. aasta uuring toob esile, et ülekaalus vastajaid on veidi rohkem mitte-eestlaste seas ja Kirde-Eestis. Ida-Virumaa omavalitsuste võrdluses oli märkimisväärselt suurem normaalkaalus vastajate hulk Narvas. Teistes omavalitsustes olulisi erinevusi ei ilmnenud.

Tabel 3. Kehamassiindeks (kehakaal kilogrammides jagatud pikkuse ruuduga meetrites), %.

	Kogu elanikkond				Tallinn		Ida-Viru
	2020	2019	2018	2016	2018	2016	2020
Alakaal (KMI alla 19)	4	3	5	4	5	5	2
Normaalkaal (KMI 19-24)	37	40	49	49	52	58	45
Ülekaal (KMI 25-29)	36	34	31	30	31	23	36
Rasvumine (KMI 30-34)	16	17	11	12	9	9	12
Tugev rasvumine (KMI 35-39)	4	5	3	3	2	3	4
Tervisele ohtlik rasvumine (KMI 40 ja enam)	3	2	1	2	1	2	2

Küsimused olid võimalusel varustatud selgitusega, et liikumisharrastuse alla kuulub ka tööle minemine jalgsi või jalgrattaga. Mitte ainult liikumise eesmärgil liikumine. Küsimustikku said lisatud konkreetset küsimused liikumise kui punktist A punkti B jõudmise kohta.

Liikumisharrastuse vastu ei tunne huvi 12,5% vastanutest, ja liikumisharrastusega ei tegele 14,1% vastanutest. Ülejäänute aktiivsus ja huvi on samuti erinev. Liikumisharrastuse vastu tunneb huvi väga või küllaltki:

Ida-Virumaal 77%

Tallinnas 70%

Pärnumaal 84%

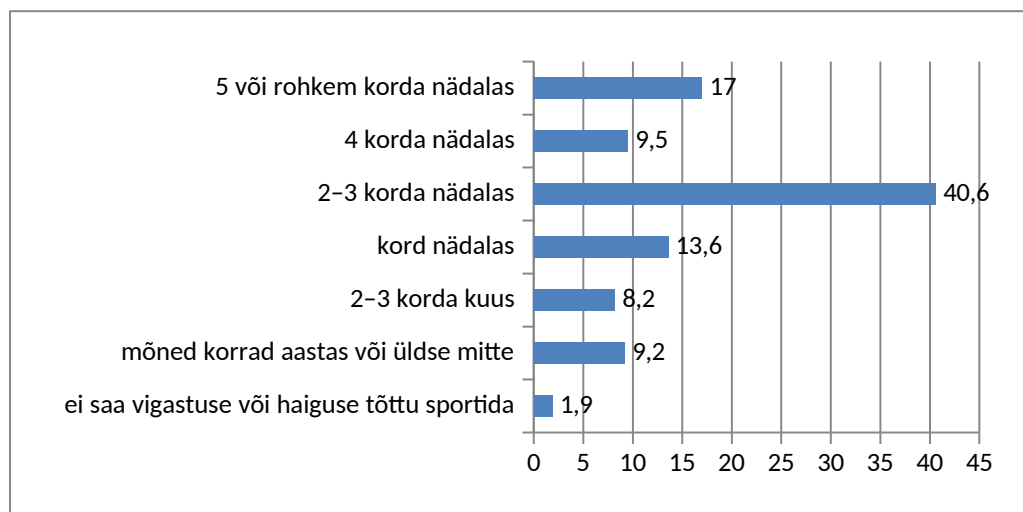
Eestis 65%

Liikumisharrastusega tegelemise järjepidevus Ida-Virumaa vastajate seas ei eristu oluliselt Eestis tervikuna (2020) ja Tallinnas (2018) vastanutest.

Tabel 4. Liikumisharrastusega tegelemise järjepidevus, %.

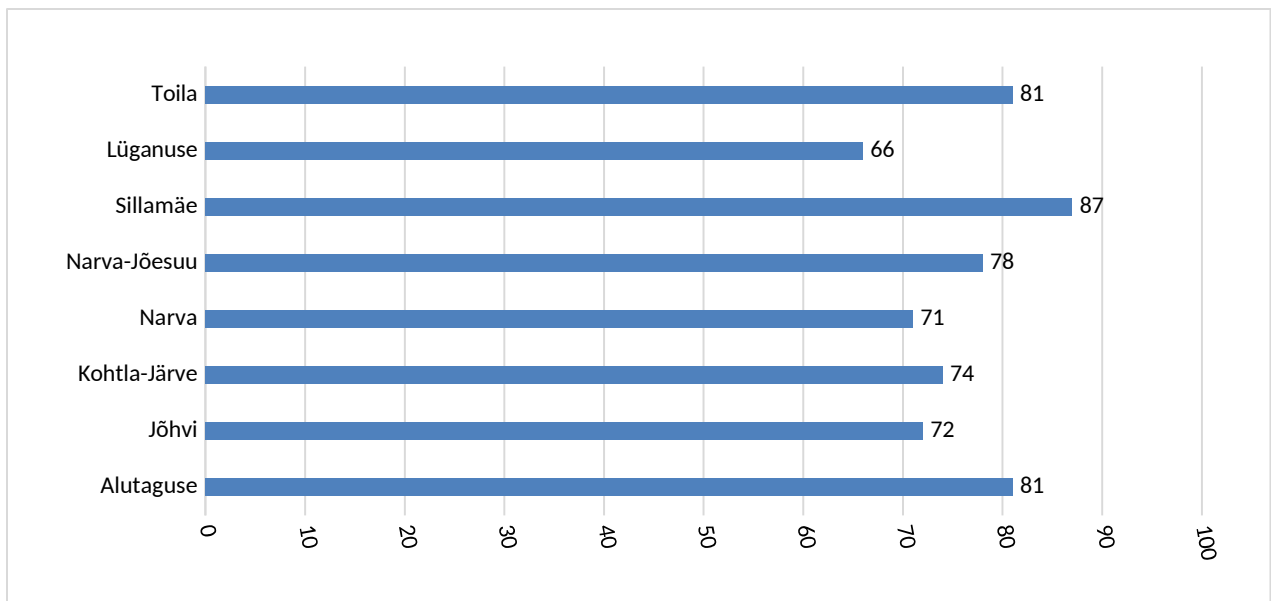
	Ida-Virumaa	Eesti	Tallinn
vähem kui 0,5	7	11	4
0,5-1 aastat	6	10	3
1-2 aastat	7	10	10
2-5 aastat	14	16	18
5-10 aastat	15	16	20
10 ja enam	37	32	42

Tervisespordiga (vähemalt pool tundi nii, et tekib kerge hingeldus ja higistamine) tegeletakse enamjaolt 2-3 korda nädalas. Neid inimesi on Ida-Virumaal 40,6%. Võrdluseks Eestis ja Tallinnas 2018. aasta vastavad näitajad on 29 ja 36. Kui veelgi sagedamini tervisespordiga tegelejaid oli Eestis 17% ja Tallinnas 16%, siis Ida-Virumaa vastajatest oli neid 26,5%. Üleriiklikus 2020. aasta uuringus on kokku pandud kõik vähemalt kaks korda nädalas liikumisharrastusega tegelejad, neid on 35%. Vähemalt kord nädalas liikumisharrastusega tegelejaid on 51%. Võrdluseks Ida-Virumaa näitajad vastavalt 67% ja 80% (täpsemalt joonisel 1). See on vastuolus sellega, mida üleriikliku uuringu sõnalises osas kirjeldatakse, et vastanud mitte-eestlaste seas ja Kirde-Eestis on iganädalaselt liikumisharrastusega tegelejaid vähem kui Eestis keskmiselt.



Joonis 1. Tervisespordiga tegelemise sagedus, %.

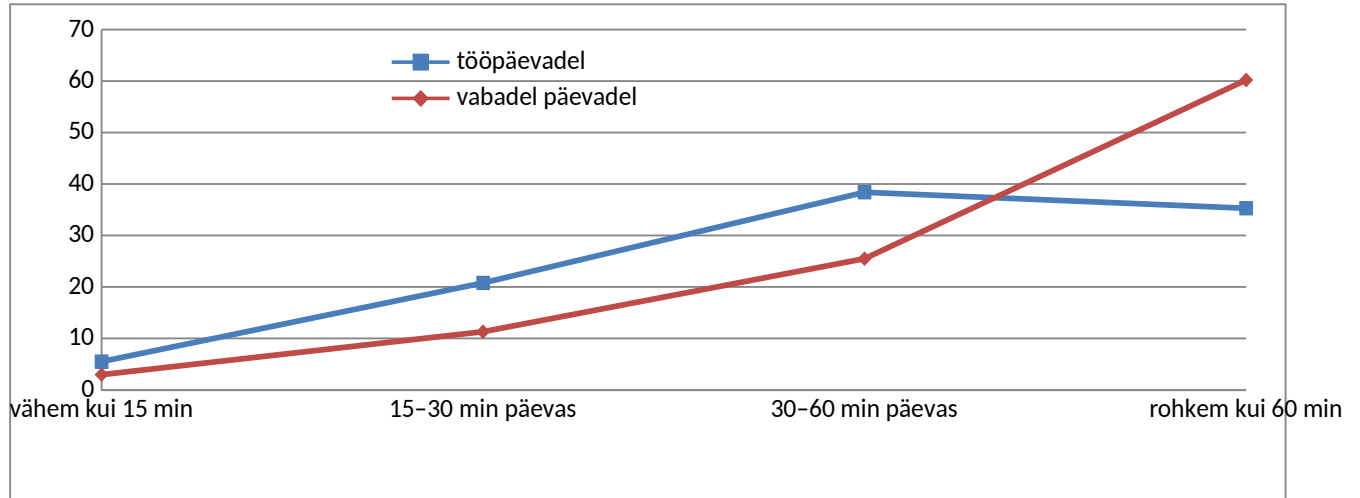
Omavalitsuste vaheline erinevus võib anda ettekujutuse, mis ja kuidas saab mõjutada liikumisharrastusega tegelemist. Joonisel 2 on tervisespordiga tegelevate inimeste osakaal omavalitsuste kaupa.



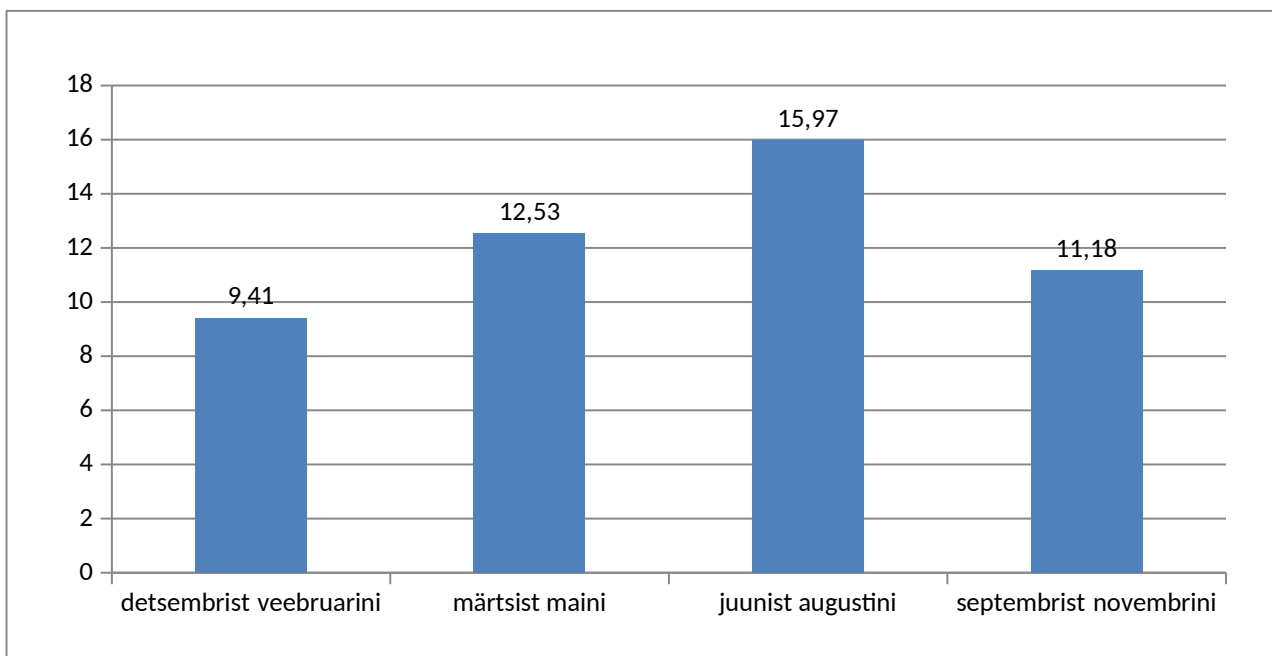
Joonis 2. Tervisespordiga tegelevate inimeste osakaal omavalitsustes, %.

Kuigi mitmed uuringud näitavad liikumisharrastusega tegelemise või tervise seost sissetulekuga, meie uuring suuri erinevusi välja ei toonud.

Aasta lõikes ja nädalapäevade lõikes on liikumisharrastuse aktiivsus erinev. Ootuspäraselt liigutakse rohkem puhkepäevadel ja tüüpilistel puhkusekuudel.

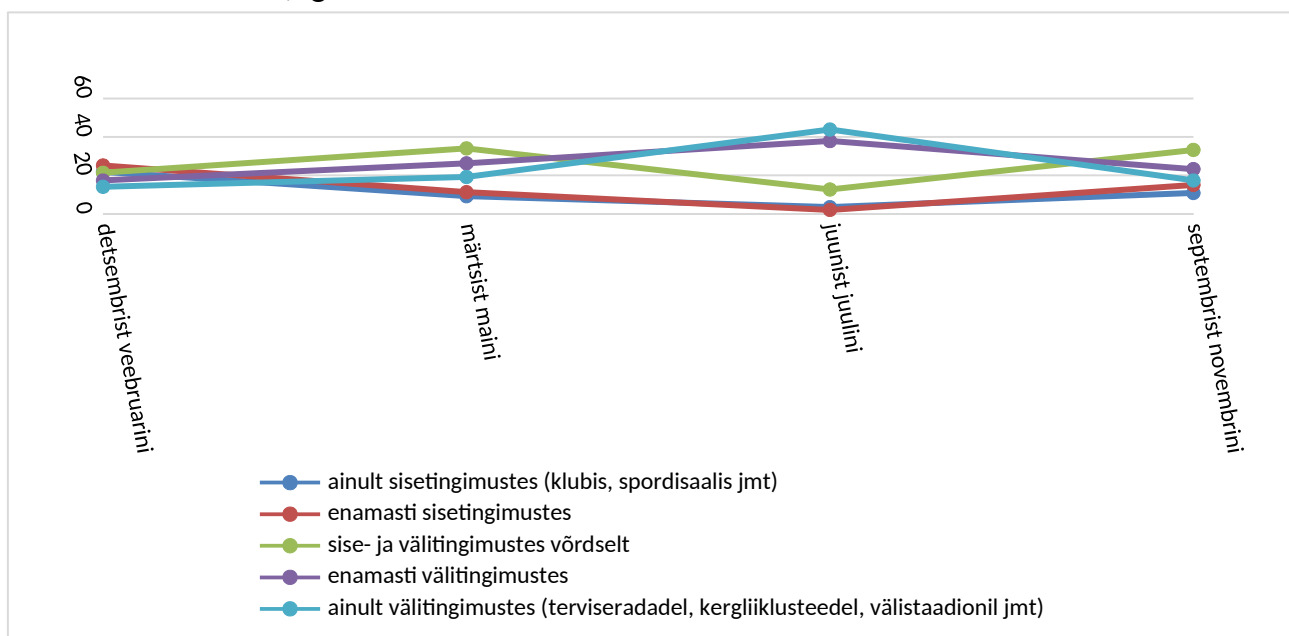


Joonis 3. Liikumisaktiivsus nädalapäeviti, %.



Joonis 4. Liikumisaktiivsus aastaaegade kaupa, %.

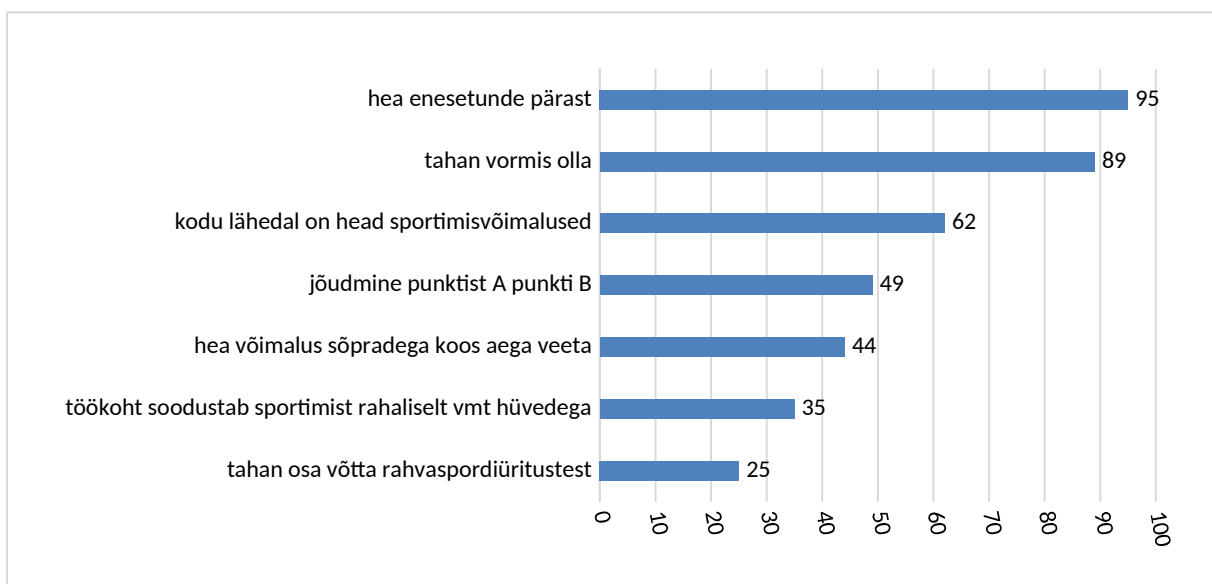
Joonisel 5 on sise- ja välitingimustes treenimise eelistused eri aastaaegadel. Pole küll üllatusi, kuid annab põhjuse mõelda, kuidas olemasolevaid spordiobjekte ja liikumiskohti edukamalt rakendada. Võimalik, et välijõusaalide olemasolu vähendab sisejõusaalide koormust või kergejõustikuhalli olemasolu vähendab survet regulaarselt kergliiklusteedel libedustõrjet teha. Need on vaid oletused, igas omavalitsuses tuleks eraldi arutada.



Joonis 5. Sise- ja välitingimustes treenimise eelistused, %.

Järgmised küsimused annavad ettekujutuse, kus, kuidas ja mis põhjustel tegeletakse liikumisharrastusega. Samuti on oluline, miks ei tegeleta. Olukorra parandamiseks on mõistlik tegeleda mõlema sihtrühmaga.

Liikumisharrastusega tegeletakse samasugustel põhjustel nagu teistes uuritud regioonides. Esmatähtsaks peetakse enesetunnet ja head vormi. Vähem oluline, kuid siiski ära märgitud on sportimisvõimaluste olemasolu, rahvaspordiüritused, sõpradega koos aja veetmine, töökohapoolsed soodustused. Siin on põnev pöörata tähelepanu sellele, millistele teguritele ürituste korraldajad, poliitikate kujundajad ja töökohad rõhuvad. Need on kõik vähem olulised kui lihtsalt hea enesetunne ja hea vorm (rahvaspordiüritused, soodustused).



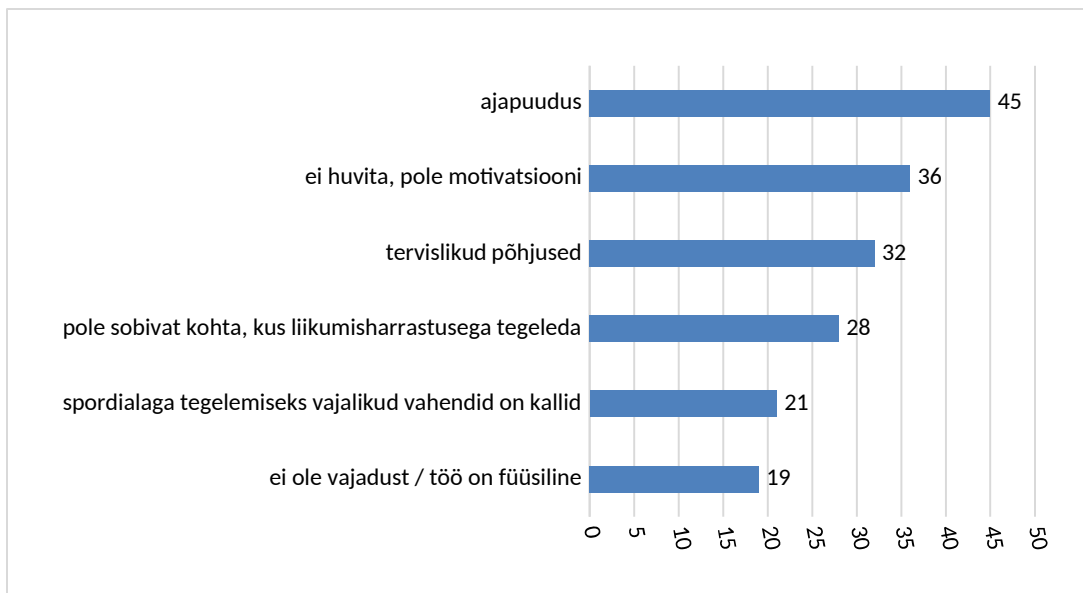
Joonis 6. Liikumisharrastusega tegelemise põhjused, % neist, kes tegelevad.

Näiteks soov osaleda rahvaspordiüritustel on kõige suurem Narvas 34% vastajatest ja kõige väiksem Sillamäel 5%. Liikumise põhjusena punktist A punkti B jõudmist peetakse oluliseks erinevalt, kuid see vajab täiendavat uurimist. See on omavalitsustele kasulik info liicluse planeerimisel. Praegu on peaaegu võrdselt neid, kes seda oluliseks peavad ja neid, kes seda oluliseks ei pea. Omavalitsuseti on need vastused vahemikus 30-60%.

Kodu lähedal olevaid sportimisvõimalusi peetakse mõõdukalt oluliseks pea kõigis omavalitsustes. Ka selle muutmine või parimal viisil ära kasutamine on omavalitsuse võimuses.

Ehk mõjuvad pakutavad üritused, soodustused ja ajaveetmisvõimalused neile, kes veel liikumisharrastusega ei tegele?

Mittetegelemise põhjus on üle Eesti universaalne - ajapuudus. Kohe teisel kohal on huvi ja motivatsiooni puudumine. Kas ja kuidas neid kahte mõjutada saab, ongi üks keskseid küsimusi.

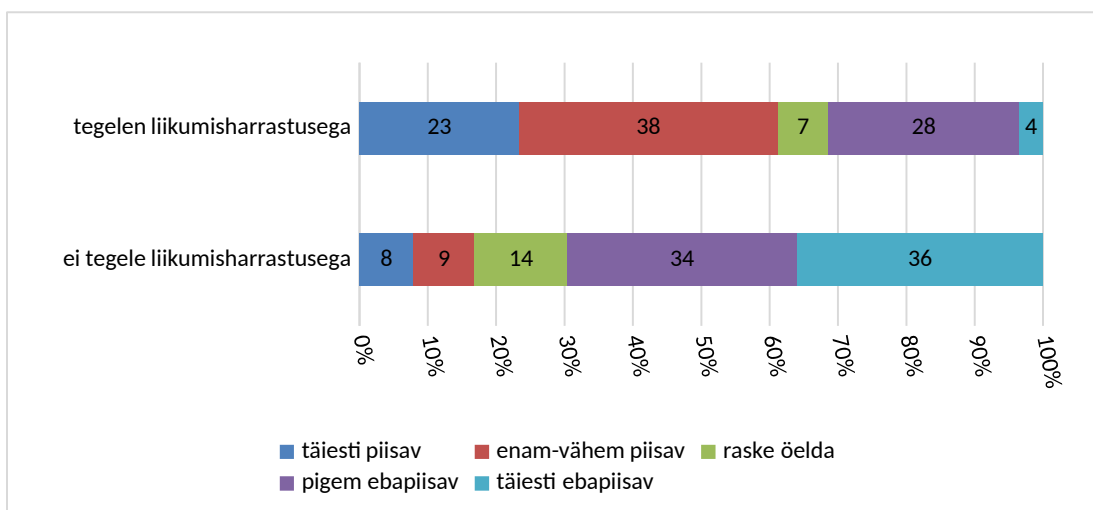


Joonis 7. Liikumisharrastusega mittetegelemise põhjused, % neist, kes ei tegele.

Uuringu tegijate intuitsiooni põhjal saab selliste inimeste puhul soodustada liikumist kui transporti - seda võimalikult mugavaks ja kättesaadavaks tehes. Siis ei mõju see kui spordiga tegelemine. See küsimus lisatigi uuringusse täiendavalt, seda pole teiste piirkondade uuringutes. Omaavalitsused saavad mõjutada põhjuseid, mis pole kõige olulisemad, kuid siiski ära märgitud: sportimiskohad ja vahendid. Võimalik, et piisab olamasolevate võimaluste paremast tutvustamisest ega peagi uusi juurde looma.

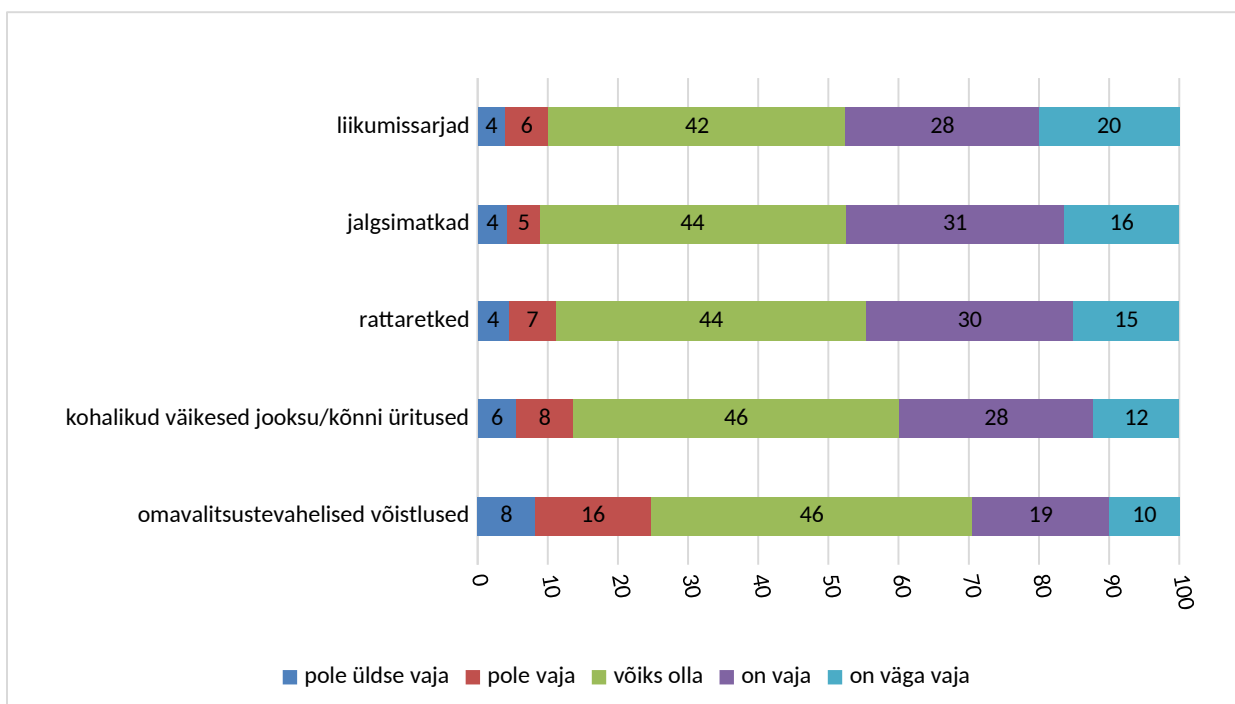
Uuringut koostades oli soov testida oletust, kas liikumisharrastusega mittetegelemise põhjuseks võib olla füüsiline töö. Seda küsimust teiste piirkondade uuringus polnud. Sellele küsimusele vastajate absoluutarv polnud piisavalt suur, et julgeid järeldusi teha, ent tulemus oli huvitav ja mõtlemapanev. Selle asjaolu tähtsust liikumisharrastusega mittetegelemiseks hinnati omavalitsustes järgnevalt: Sillamäel 80%, Lüganuse vallas 26%, Kohtla-Järvel 25% ja teistes minimaalselt. Niisiis, liikumisharrastusega vähene tegelemine ei tähenda automaatselt, et inimesed füüsiliselt mitteaktiivsed on.

Kokkuvõttes küsiti hinnangut iseenda liikumisaktiivsusele nii neilt, kes tegeleb kui neilt, kes ei tegele liikumisharrastusega.



Joonis 8. Hinnang iseenda liikumisaktiivsusele inimestel, kes tegelevad liikumisharrastusega ja kes ei tegele liikumisharrastusega, %.

Ida-Virumaa elanikelt küsiti nende soovide kohta, mida võiks maakonnas rohkem toimuda (joonis 9).



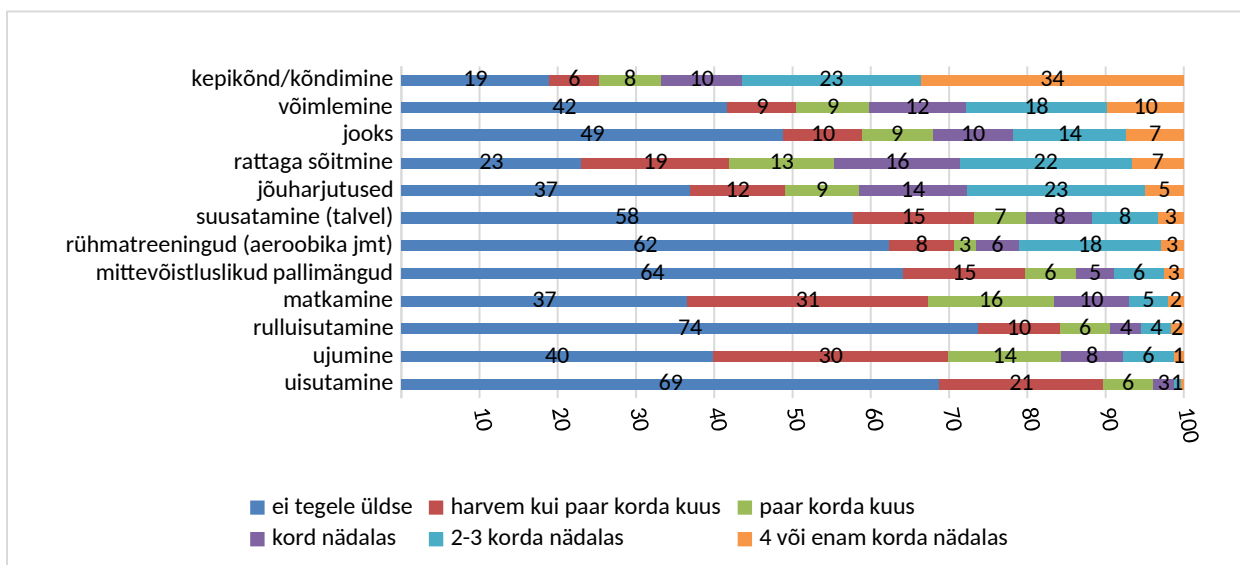
Joonis 9. Milliseid üritusi võiks maakonnas rohkem olla, %.

Võrreldes teiste küsimuste vastustega võib ootuspäraselt välja tuua, et omavalitsustevaheliste võistluste kohta ütlesid inimesed rohkem, et neid pole juurde vaja ning neid oli ka vähem, kes ütlesid, et neid on kindlasti vaja. "Võiks olla" vastuseid on kõigile küsimustele üsna võrdselt. Tasub välja tuua, et mittevõistluslikke liikumissarju, matkasid ja retki tahetakse enim. Neid

korraldatakse vähem kui võistlusi või pole need avalikult väljakuulutatud üritused. Sarnastele tulemustele jõudis ka vastav Pärnumaal 2019 läbiviidud uuring. Selles oli oma sõnadega veel lisatud, et juurde pole vaja ilmtingimata üritusi vaid parandada taristut iseseisvaks tegelemiseks.

Joonisel 10 on harrastatavad spordialad populaarsuse järjekorras. Lisaks sellele joonisele vaadati liikumisharrastusega mittetegelejate soove, st millega nad tahaks tegeleda. Kes ei tegele liikumisharrastusega, see pole huvitatud ega tunne puudust konkreetsetest spordialadest. Teiste sõnadega - mitteliikumise põhjuseks ei ole mingi konkreetse spordialaga tegelemise võimaluste puudumine. Korrelatsioonid erinevate alade puhul olid veidi erinevad, aga kõik olid samasuunalised. See on oluline info spordiobjektide ja liikumiskohtade kavandamiseks.

Kõige rohkem tegeletakse kõndimisega või kepikõnniga. Samuti on populaarsed rattaga sõitmine, jooksmine, võimlemine ja jõuharjutused, suusatamine. Huvitav ja oluline on välja tuua kõige vähem harrastatavad alad: uisutamine ja rulluisutamine ning igasugused rühmas harrastatavad alad nagu pallimängud ja rühmatreeningud.



Joonis 10. Harrastatavate spordialade populaarsus järjestatuna suurima sageduse alusel, %.

Küsitluses oli võimalik vabas vormis kirjutada, millest puudust tuntakse ja mida tahetakse. Täpne küsimuse sõnastus oli selline: "Millistest liikumisvõimalustest, spordiobjektidest või üritustest lisaks eelnimetatutele Te veel puudust tunnete? Millised mugavused Teie liikumisharrastust toetaks ja kus need asuda võiks? Palun tooge konkreetseid näiteid (parklad, viidad, rajamärgistus, pingid, WC-d jms)." Oma sõnadega vastamise võimalust kasutas 236 inimest 631-st. Vastused ühtlustati keeleliselt, nt mitmus ja ainsus, eesti keel ja vene keel. Süstematiseerimise ja ülevaatlikkuse huvides sai ühendatud näiteks tänavamärgistus, rajamärgistus, viidad jms. Keerulisem oli ühendada mõisteid kergliiklustee, terviserada, matkarada, metsarada, kõnnitee, jalgrattatee. Ühes kontekstis saab need kõik kokku panna, aga planeerimise jaoks on hea teada ka jaotumist. Siinkohal tooks illustratsiooniks esmalt sõnapilve, kus enim korduvad sõnad on suuremad.



Joonis 11. Sõnapilv vabas vormis vastustest, millest enim puudust tuntakse.

Sõnapilves on rohkem kui muljetavaldav see, mida peetakse liikumisaktiivsuse toetamise juures kõige kasulikumaks. Kõige suurem sõna on "kergliiklustee", sel joonisel veel eraldi on ka "matkarada" üsna suure märksõnana ja veel eraldi on "rattateed", "jooksurajad" ja "terviserada". Kõigi nende märksnade ühine nimetaja on võimalus liikuda erineval viisil (kõndida, joosta, rattaga, rulluiskudega), ise valitud ajal ja tempos. Paljud vastajad lisasid, et teed peaks olema loogilistes kohtades, et saaks kasutada transpordina auto ja autotee asemel. Või siis kindla pikkusega ringina, et ei peaks liikuma sama teed mööda edasi-tagasi. Teede juures sooviti näha rohkem ja selgemat infot raja pikkuse kohta, suunaviitasid jms. Kuigi seda sõnapilves nimetatud pole, tasub panustada mugavate ja lihtsasti leitavate kaartide loomisele. Mida rohkem on radu, seda keerulisemaks muutub nende kõigi märgistamine. Samal ajal on praktiliselt kõigil olemas nutitelefoniid ja paljudel kaardirakendusega käekellad, mida saab tänapäeval rohkem ära kasutada informeerimise eesmärgil ja viidamajanduse asemel või toetuseks. See kõik mahub pealkirja alla "info". Kevadel 2020 kui piirati inimeste liikumist ja soovitati liikuda ainult vabas õhus, avastasid paljud end ikkagi ülerahvastatud Viru rabast, sest lihtsalt ei teatudki eriti palju kohti, kus saab looduses liikuda.

Teedega seoses nimetati väga sageli WC-sid, valgustust, pinke ja jõulinnakuid (sageli nimetati neid välijõusaalideks või õuetrenažöörideks). Pingid on vajalikud vanematele inimestele puhkepausideks ja sportlikematele näiteks uiskude jalgapanemiseks. Jõulinnakutega omakorda on seotud laste mänguväljakud ja ka pallimänguplatsid. Need võivad, kuigi ei pea lähestikku asetsema. Võttes aluseks terve elukaare põhimõtte, on selline terviklik lähenemine soositud. Näitena on võimalik tuua väga paljusid jõulinnakuid, kus treenivad nii lapsed, sportlased kui eakad.

Turvalisuse all on enamasti mõeldud liikluskorraldust linnas (nt äärekivid ja tänavamärgistus) kuid ka looduses, kus on võimalus ära eksida või eramaale sattuda.

Suuremas kirjas on mõned spordiobjektid nagu ujula, staadion ja liuväli. Liuvälja puhul räägiti nii suletud hallist kui õueliuväljast. Staadionide puhul kirjutati nii täismõõdus staadionist, kus saab harrastada kergejõustikku ja jalgpalli kuid ka koolistaadionide olukorrast. Mitmel korral täpsustati, et välja vahetamist vajaks just jooksurajad, mis olevat sageli jalale ebasõbralikust materjalist. Staadionidega mõnevõrra seotud on ka kergejõustikuhall või -maneež, millest puudust tuntakse.

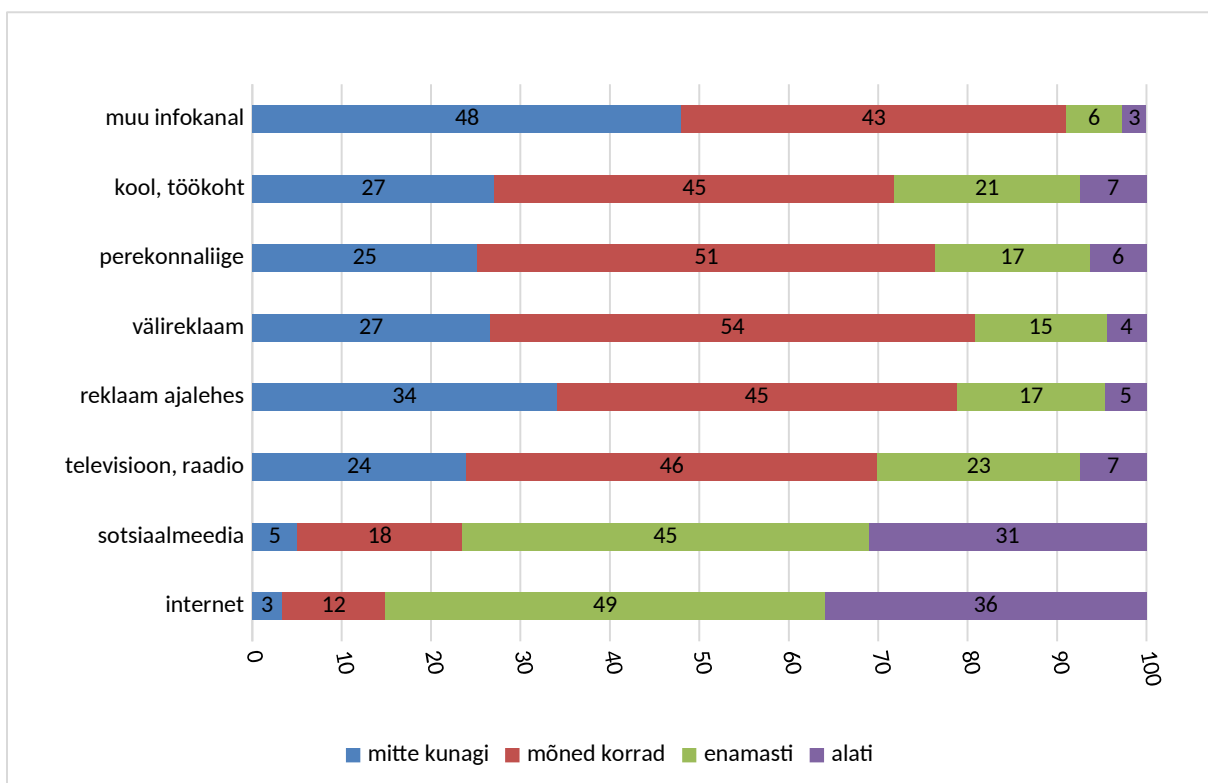
Nn mugavustest nimetati parklaid, mis osade objektide puhul pole piisavad (või pole kaardile märgitud või viitadega varustatud) ja paremat ühistranspordiliiklust. Need probleemid võivad muidugi leeveneda kui tekib terviklik kergliiklusteede võrgustik.

Vaadates küsimust ja vastuste sõnapilve on oluline tähele panna kuivõrd vähe nimetatakse ühisüritusi - nii võistlusi kui treeninguid.

Koondülevaade vabas vormis enim nimetatud märksõnadest, millest puudust tuntakse:

taristu, sh wc, prügikastid, valgustus, parklad, pingid	102
teed ja rajad, sh erineva kattega linnas ja maal	100
väljakud erinevate (palli-)mängude harrastamiseks, mängimiseks või ajaveetmiseks	37
jõutreeningu kohad, mis on vabas õhus või ligipääsetavates siseruumides	31
info kättesaadavus, sh avatus, märgistus ja viidad	29
ujula	21
mitmefunktsionaalsed sportimiskohad, sh staadionid, hallid, klubid	18
ühistreeningud ja üritused	9

Edasise töö paremaks korraldamiseks on kasulik teada, kust enamasti liikumise teemadel infot saadakse. Saab julgelt välja tuua, et internet ja sotsiaalmeedia on põhilised kanalid. Mõne suurürituse reklaam ajalehes või raadios ning töökohas edastatud info võivad olla sellele vaid toeks ja lisaks.



Joonis 12. Infoallikad

Intervjuude läbiviimine ja tulemused

Siin on toodud väljavõtted ja märksõnad intervjuudest. Intervjueeritavate nimed on eemaldatud allikakaitse eesmärgil.

Ekspert 1 (ühistranspordi ja transpordivõrgu ekspert). Killustiku asemel kruus, siis ka muudmoodi võimalik liigelda kui ainult autoga. Sile asfalt on luksus, sageli piisaks liikumiseks ka purustatud asfaldist. Kasutada rohkem reaalseid kasutatavaid radu, nt kuidas Sinimäelt Narva-Jõesuusse tegelikult sõidetakse? Alati pole kõige otstarbekam teha kergliiklusteel maantee äärde. Ükski kergliiklustee pole mõttetu. Isegi siis kui see algselt teiste objektidega eriti seotud pole. Aga parem kui oleks seotud. Leevendaks ka busside liigtäitumist. Annaks alternatiive autole ja bussile.

Ekspert 2 (turismiõppejõud) Madalhooajal toovad üritused uusi inimesi piirkonda. Avarab silmaringi, et mis selles sihtkohas veel olemas on. Seminaride korraldamiseks ruumide pakkumine on lihtsaim, mida KOV teha saab. Toob võõraid kogemusi koju kätte. KOV saab sellega eeskuju näidata. Taristu on hästi oluline nii külastatele kui kohalikele. Avab uusi kohti ja võimalusi. Strateegiliselt oluline on leida pudelikaelad. Millised on tühjad teed, mida ei kasutata. Spordiohjad peaks lõpuks end ära tasuma. Rohkem avada publikule, mitte hoida ainult klubide trennideks. Turvaline liiklus trenni minekuks. Ligipääsetavus. Toetav kogukond. Info olemasolu on vajalik. Kasvõi mänguväljakute kaardile märkimine. Hotellide veebilehtedele, KOV lehele. Šveitsi kui sihtkoha arendus - rakenduses lähteülesanne (huvid, kuupäevad jms), pakub teenuseid ja võimalusi.

Ekspert 3 (maakondliku spordiliidu juht teisest piirkonnast): "Issand seal ei hakka ju keegi

käima!" on levinud reaktsioon kergliiklustee kohta. Ometigi ei jää ükski tee tühjaks. Uue spordiohjekti asukoha valimise kõige ilusam variant on kogukonna huvi või spordiklubi huvi. Tegelikult puhas poliitiline otsus, mis muuhulgas ka kellegi huvisid arvestab. Objekti loomise põhjused: spordijuht on pädev, oskab otsutada, on karjuv vajadus. Kui koolilapsi veetakse bussiga, tasub mõelda muu lahenduse peale. Suured objektid maakondlikku planeeringusse. Puhas matemaatiline arvutus. Peab olema äriiselt tasuv. Eesti kaardistatud ja joonlauaga mõõtes tundub mõistlik. Kui KOV leiab raha staadioni ehitamiseks, siis miks mitte. Samas, kui seda ei kasutata nagu Paides, siis pole kah mõtet. Kas on inventar, traditsioonid, kasutajad, üritused. Vähemalt üks täiskohaga töötaja, kes ainult staadioniga tegeleb. Kus on head treenerid ja heade tulemustega noored. Jagada omavahel, kuhu 400 m, mujale siis 330 m.

Ekspert 4 (erinevate jooksuteemaliste uuringute läbiviija) Miks tekib jooksuharrastajate statistikas ca 20.-40. eluaastates auk? Elukaar ja korraga palju uusi asju. Vanad sõbrad kaugenevad, tähelepanu tööle ja perele. Liikuma kutsuv kool võib sellele tulevikus mõju avaldada. Ülikoolisport? Liikumissõbralik ülikool? Liikumissõbralik töökoht? Dušš ja jalgrattaparkla. Promomiseks kodanikualgatuse korras selgitustööd. Nõuda juba majade ehitamisel. Kuidas kinnistada liikumisharrastus, et ei kaoks? Peab olema mugav jätkata. Autos on soe ja mugav. Rattaga foori taga ootamine tüütu. Eriti halva ilmaga. Sujuva läbipääsu nipid aitavad kaasa. Jalgratturile ohutum on ülekäik lamaval politseinikul. Arengu käimatõmbajad perifeerias: töökohad, hovid, laste haridusvõimalused. Harrastuse osa sõltub traditsioonidest a la hoki Kanadas. Selle ümber saavad ka arendajad äriiselt kasulikke projekte ehitada. Eestis vist jalgpall või korvpall? Liiga institutsionaliseeritud. Kõige parem liikumine on loomulik ja spontaanne. Mitmekesised väljakud. Teed peavad olema ratsionaalselt ühendatud, hooldatud valgustatud, niidetud. Koolihoovid liikuvaks. Väljõusaalides alati igas vanuses inimesi. Kergliiklusteed leiavad alati kasutust, isegi kui on ebaloogilises kohas.

Ekspert 5 (majandusteadlane, kõndija) liikuma paneb surmahirm ja tunnustusvajadus (edevad postitused Facebookis, numbrid pulsikellal, arstitõendit ei saa), kampaaniad, mis kutsuvad sõpru trenni.

Ekspert 6 (kogenud kergejõustikukohtunik) Staadionid - jalgpall ja kergejõustik koos või eraldi. Jalgpalliliidu ja EKJLi koostöös otsustatud. Sellisel juhul ei sobi kunstmuru. Paide staadion kui raha raiskamine - inventari pole ja midagi ei tehta. Tulemas on Kohila+Rapla. Ida-Virumaal on reaalseim Sillamäel. Piisavalt maakonna keskel. Aga Narvas peaks ka olema. Jõhvis kõige mõttetum. Soome näide 80.-test kui tehti väga palju staadione. Soome süsteemiga tasub tutvuda. Alaliitudel oluline roll. Ainult staadionist endast pole kasu. Keegi ei tea, mis on õige, kuidas planeerida. Ida-Virumaalt tuleb palju häid tulemusi, see on oluline. Vinnis on ka tühi staadion ilma inventarita. Pearaha on mängus. Kohalike võimude kiire muutumine. Omavalitsuste koostöö puudumine. Mis seis on Kohtla-Järvel? Haldamise mudel on väga erinev. Kõige levinud SA ja munitsipaalasutus. Peab olema peremees. Kadriorus on hea peremees, Pärnus ja Võrus on kah hästi. Tallinna Kalevi staadion on ilma peremeheta ja nukras seisus.

Ekspert 7 (majandusgeograaf, idavirumaalane) Ideaalis peaks kokku leppima, aga poliitika takistab. Panna kõik omavalitsused kokku. Ühiselt hallatav. Hoopis riigi hallata? Toila laulalava näide. Erasektoriga koostöös tekib surve kasumlikkusele. Integreeritud projektid. Kuhu teha? Kasutamissagedus, kus on sportlased. Võrdlus haridusvõrgustikuga, kus gümnaasium olema peab? Kergliikluses on lihtsam koostööd teha. Kuskilt kuhugi peab ju minema. Rahastajate kriteeriumide seadmine, riigi toel saab. Multifunktsionaalsuse või kasumlikkuse nõue. Võtab ka vastutuse KOVidelt ära, ei pea omavahel võitlema ja kodanike ees vastu rinda taguma. Saab nõ

näpuga näidata, et sellised olid nõuded.

Ekspert 8 (arhitekt, linnaplaneerimise entusiast) Muidugi peab linnaruum liikumist toetama ja olema mugav. Regulaarsed üritused sobivad selgitustööks. Kord aastas toimuvad üritused ei oma piisavat mõju. Igasugused orienteerumiseladised mängulised lahendused on hea täiendus neile, kelle jaoks niisama liikumine igav on. Tasub küsida spetsialistide nõu. Näiteks turistidele saab suunata infot mingite objektide kohta - kuskil reaalses ruumis on vastav märk (nt QR kood) ja virtuaalselt saab info kätte. Midagi audiogiidide moodi. Linnas liikumise puhul on oluline nõ vahefinišid. Et ühest kohast teise liikumisel oleks ka vahepeal midagi vaadata või teha. Muidu on suurem kiusatus minna kiiresti kuhugi kohale auto või ühistranspordiga. Kogukondade soovid ja surve on oluline, ilma selleta pole ka omavalitsusel motivatsiooni midagi teha. Kuigi, omavalitsused konkureerivad maksumaksjate nimel ja elukeskkond on oluline argument. Kogukondade aktiveerimine on järjekindlust ja aega nõudev protsess, kuid tulemus on kasulik. Nii saab koostööpartnerid ja kaasamõtlejaid edaspidiseks. Need inimesed hoolivad ümbrusest ja kogukonna heaolust. Nad teavad kõige paremini, milline lahendus kuhu kõige paremini sobib.

Ekspert 9 (endine Ida-Virumaa spordikorraldaja) Võimalikult kodu lähedal ja valikuvõimalus. Kergliiklusteede võrgustik punktist A punkti B jõudmiseks, turvaline liiklemine. Kuskil peaks olema olema ideetasandi projekt, kuhu vaja kergliiklusteid. Kruusateid sileda asfaldi asemel ei poolda. Kivi suuruse osas igal sihtrühmal oma soovid. Pole vaja eraldi petangiväljakut, võib olla parkla, mida saab kasutada ka petangiks. Rahvale avatud spordirajatisi vähe, ligipääs keeruline. Hea on puutumatu loodus, matkarajad. Viitade järgi, kus raja pikkused teada. Suuremate spordiobjektide asukoha valimisel kasutada sirklit ning vaadata mis raadiusesse jääb. Transpordikulud objektini. Mis piirkonnas on kasutajad. Kergejõustikuhall Sillamäele, sest kasutajate osa on suurem. Paljud asjad laheneks kui oleks maakonnasuurune omavalitsus. Liigne killustatus. Inimestel pole lihtsalt piisavalt vaba aega. Mis on põhjus ja mis on tagajärg: tervena elatud aastad vs vaesus, mitmel töökohal rabelemine. Käiks rattaga töö, aga sõiduteel on kitsas ja valgustamata, ebaturvaline.

Ekspert nr 10 (IT-taustaga ettevõtja) Tean, mis kasu looduses liikumisest on, aga niisama liikuda on igav. Kui lisada seikluslik ja õpetlik vidinapõhine element radadele, oleks põnevam.

Ekspert 11 (maakonna spordijuht, poliitik) Spordiobjektide asukoha valimine on tugevalt poliitiline otsus ja kokkulepe. Kas oleks mõistlik teha otsus kuskil kõrgemal? IVOL? Kui kõrgel ja kes? Suur korralik staadion on selgelt puudu. Praegu on tegemisel mitu staadionit. Aidu näide, kuidas kasvada rahvusvahelise kvaliteediga spordiobjektini. Suured objektid otsustatakse ikka riigi tasemel, kuid konkreetsed aktiivsed inimesed on kõige alus. Alaliitudel suur roll lobitöös. Info radade ja objektide kohta on puudulik. Ka olemasolevatest võimalustest ei teata piisavalt. Spordiregister ja Google kaardid on lihtsasti täiendatavad.

Ekspert 12 (Liikuma Kutsuv Kool, TÜ Liikumislabori töötaja) Suur hulk ei lähe kunagi spordihalli, liiga suur barjäär. Ei taha teha ekstrategevusi selleks, et liikuma hakata. Koolide ümber tuleb luua taristu, mis võimaldaks liikuda kodu ja kooli vahet. Seda taristut saab ka muul ajal ja muul otstarbel kasutada. Kõige efektiivsem, sest seal niikuinii liigutakse. Parkla ja valgustus olemas, turvaline. Saavad ka teised kasutada, terve päev ja terve pere. Kooli liikuvuskava - kas on turvaline kooli tulla. Uue põlvkonna kaudu tuleviku mõjutamine. Töökohtades teha kõnnikoosolekuid, avalikus ruumis lauad nii koolidele kui töökohtadele. Välikontorid. Turismiklaster saab aidata vahendada töökollektiividele üritusi ja vabaõhurestorane.

Arutelu lahenduste üle

Inimesed teavad, et liikumine on kasulik ja neil pole ratsionaalseid põhjusi mitteliikumiseks. Keskne küsimus on, kuidas kujundada liikumisharjumus. Ükski lahendus üksikuna pole piisav, rakendada tuleb erinevaid lahendusi koosmõjus. Koolid, liikumissarjad, pidev tugi, liikumisretsept arstilt. Komplektis tuleb vaadata inimeste mõjutamist ja võimaluste loomist. Tervist ja liikumist ei tohi vaadelda eraldiseisvana muust elust. Liikumine on seotud liiklusega, arhitektuuriga, valgustusega, turismiga, kaardirakendustega, arengukavadega, laiemalt teavitamisega liikumisvõimalustest, WC-de, pinkide ja pesemisvõimalustega, töökohtadega, ühistranspordiga, poliitikute ja ametnikega jne.

Soovituste koostamisel võetakse aluseks Rahvastiku tervise arengukava 2020-2030 põhimõtted, sh elukaarepõhine lähenemine, koostöö kogukondadega, tõenduspõhisus, inimese enda vastutus. Iga omavalitsuse ja maakonna arengukava peab sisaldama seoseid valdkondlike arengukavadega, sh regionaalareng, elukestev õpe, sport, noorsootöö jne.

Lahendused on süstematiseeritud teemade kaupa, mis on vastavuses uuringu eesmärgiga ning aktuaalseimad tuginedes küsitluse ja intervjuude tulemustele.

Objektide planeerimine

Spordiobjekt annab võimaluse enamaks kui ainult liikumisharrastus ja sport. Need objektid võimaldavad igasuguseid tegevusi, võivad aktiveerida uusi MTÜsid ja ettevõtteid. Need annavad võimaluse siduda oma elanikele kasuliku rajatise turistile suunatud tegevustega. Sellised rajatised saavad olla elukeskkonna oluliseks osaks ning mõjutada elukohavaliku otsuseid.

Spordiobjektide planeerimiseks ei ole üheseid juhiseid. Kõik eksperdid, keda intervjueriti, kinnitasid seda ümberlükkamatu veendumusega. Rõhutati eestvedajate huvi kui määravat faktorit ja koostöö vajadust. Kõik saavad ka aru, et alati pole küsimus otsustajate koostöövõimekuses vaid ratsionaalsetes põhjustes. Kui omavalitsused konkureerivad registreeritud elanike ja "pearahade" nimel, ei tarvitse koostöö ratsionaalselt teostatav olla. Kõlab naljana, aga spordiobjektide planeerimiseks oleks kõige lihtsam ühe maakonna omavalitsused üheks omavalitsuseks liita. Siin on eelis neil omavalitsustel, mis haldusterritoriaalse reformi käigus suuremaks liitusid. Teine lahenduspakkumine on tihedam koostöö ja vastutuse jaotus spordialaliitudega. See nõuaks riigi tasemel muudatusi spordikorralduses ja spordiobjektide rahastamises. Kui otsustamises oleks suurem sõnaõigus spordialaliitudel, oleks kohalikel võimudel oma elanikele lihtsam neid otsuseid põhjendada. Praegu on paratamatult iga omavalitsuse juhtidel vaja oma elanike ees aru anda, miks pole staadioni, ujulat või jäähalli. Samas saavad kõik aru, et igasse omavalitsusse pole kõikvõimalikke spordiobjekte ratsionaalne ehitada.

Soovides pakkuda praktilisi lahendusi, on loogilisim nõ sirkli meetod. Kus on selle ala harrastajaid kõige rohkem, olemas treenerid, vastava ala traditsioonid ja kogukonna toetus? Määrav on huvirühma enda aktiivsus ja soov objekti eest hoolitseda. Arvestada tuleb ka transpordiühendusi, st kui lihtne on objektini jõudmine naaberomavalitsustest.

Uuringuraporti lõpus on mitmeid häid näiteid, sh näide ülesande püstitusest matkaraja ehitamiseks. Selles rõhutatakse, et planeeritav rada on olemasolevate radade tervikuks loomine, on kasulik mitmele omavalitsusele, paljudele erinevatele sihtrühmadele ja demonstreerib

piirkonnale omast ja uhkeldamist väärivat loodust parimal moel. Selline "mitu kärbest ühe hoobiga" hoiak peab olema läbiv joon kõigis planeeringutes, mis lähevad liikumisuuringu konteksti. Ja mitte ainult liikumise kontekst vaid ka turism ja mis kõik veel on võimalik siduda.

Kergliiklusteede ja muude ühenduste puhul on võimalik aluseks võtta aastal 2015 koostatud kaart maakonnaplaneeringu veebilehelt.

Liikumisvõimalused

Suurim hulk inimesi liiguks igapäevaselt rohkem kui seda saaks teha turvaliselt ja mõningaste mugavustega. Selline liikumine ei eelda ilmtingimata otsust hakata rohkem liikumisharrastusega tegelema. See oleks lühemate distantside puhul auto asendamine jalutuskäigu või rattasõiduga. Puhkepäevadel liikumiseks soovitakse kasutada radu (mets, rand, asfalt, kruus vm), mis teevad mingi ringi ja mille pikkus on teada.

Võimalusel tasub radasid planeerida nii, et nende stardikohas oleks laste mänguväljakud, jõulinnakud, WC. Raja ääres peaks olema pinke. Meie kandis on oluline valgustus. Nii saab täidetud terve elukaare põhimõte.

Üks mõte on liikumisvõimalused kohtades, kuhu täismõõdus sõiduteed ei saa rajada, kuid mis geograafiliselt ja looduslikult võiks huvi pakkuda ning kus loodusrada tekitaks lisäühenduse. Näiteks Narvast Peipsi äärde liikumine võiks olla ihaldusväärne turismiobjekt.

Oluliseks peetakse rajamärgistust. Tänapäeval saab osaliselt asendada või dubleerida rajamärgistust kaardirakendustega. Veebis leitavatel kaartidel pole kõiki jalgradasid märgitud, mis raskendab retke planeerimist. On eraldi kaardid näiteks Teeregistris, RMK matkateede kohta, mõne omavalitsuse enda radade kaardid, terviseradade kaardid jne, aga need on igaüks kuskil oma kohas, mitte ühtses keskkonnas. Paljude radade ja teede olemasolust ei teatagi.

Konkreetne ettepanek omavalitsustele või omavalitsuste liidule on koondada radade info ühtsele kaardile. Seda on kasulik teha koostöös turismiettevõtetega, kes saavad seda infot ka oma klientidele levitada. Eeskujuna kaartide teostusest saab võtta näiteks Tartu linnalt, aga see pole kindlasti ainus lahendus. Ka see on eraldi kaart, mitte pole integreeritud Google, Navicup või teiste populaarsete kaardirakendustega.

Partnerlus

Koostöö ja partnerlus on ratsionaalselt kasulik. Liikumisvõimalusi arendades tuleb maksimaalselt ära kasutada olemasolevaid tugisüsteeme. Nii oma valdkonna siseselt kui valdkondadeülel. Näiteks valdkondade ülene koostöö turismiklastriiga soodustab sporditurismi, mis on kasulik nii spordile kui turismile. Kulub vähem ressursse: nii aega kui raha. Kui turismis on Ida-Virumaa tunnussõnaks "seiklusmaa", siis teha rohkelt seikluslikke üritusi. Turundudes saab ristturundust rakendada. Kohalikele elanikele on see kasulik mitte ainult konkreetse ürituse piires vaid ka objektide korrashoiu ja uute loomise mõttes. Nii nagu olümpiamängudeks luuakse uusi objekte ja pärast lähevad need kohalikule elanikkonnale kasutamiseks. Maksimaalselt kasutada ära olemasolevaid tugevusi ja kohapealseid ressursse, sest nullist millegi loomine on kulukam.

Näide terviseradadelt - kus on vastutaja, seal toimub üritusi, selle rajaga saadakse tuttavaks ja harjutakse seal ka muul ajal käima. Nt Joaoru terviserajal Narvas üritusi peaaegu ei toimu ja seda ka ei kasutata sama aktiivselt kui Äkkeküla terviserada. Paljudele jooksjatele on saanud tuttavaks

Riigiküla rajad tänu seal toimunud võistlustele. Neid kasutatakse ka edaspidi.

Kui mõnes asukohas on tugev kogukond ja võrgustik mingil alal, on ratsionaalne seda ära kasutada ning selle ümber täiendavaid võimalusi luua. Maakond ei ole nii suur, et sinna ei võiks sõita ka teiste omavalitsute sportlased. Iga ala ei pea olema igas omavalitsuses esindatud. Dubleerimine on mõistlik vaid selliste objektide puhul, mis on universaalsemad ja toetavad paljusid teisi alasid. Näiteks staadion saab olla väga multifunktsionaalne kui see pole just ainult jalgpallile sobilikuks ehitatud. Kui selline mitmekülgsest kasutatav objekt on olemas, tuleb seda ka maksimaalselt kasutada, mitte lasta tühjalt seista.

Spordiobjekte saab kasutada nii koolitundide, eri vanuses ja tasemel treeningute kui ka ürituste tarvis. Mida suurem on harjumus mingit objekti kasutada, seda suurem surve seda korras ja käimas hoida. Kus on, sinna tuleb juurde. Tuleb välja töötada erinevad lisategevused, nt virtuaalsed mängud looduses, informatiivsed rakendused. Neid saavad luua õpetajad, tehnoloogiaettevõtted, MTÜ-d. Erinevad organisatsioonid saavad oma ümbruse radasid tutvustada (majutusasutused, spordiasutused).

Sport

Liikumisharrastus ja sport täiendavad üksteist. Sama objekti saab kasutada sportimiseks, loodusõpetuse tundideks, turismiks, kogukonnaüritusteks jms. Spordiobjektide puhul on oluline läbi mõelda nende avaliku kasutamise võimalused. Maakonnas on mitmeid spordiobjekte, mis seisavad suure osa ajast tühjana, kuna turvalisuse huvides piiratakse avalikku kasutamist. Selle asemel, et lukustada, tuleb paremini läbi mõelda, kuidas mitmekülgsem kasutamine oleks rahaliselt kasulik ja kompenseeriks avatud hoidmise lisakulud. See oleks kasulik nii sisuliselt kui materiaalselt.

Spordi puhul tuleb rääkida võistlustest ning nende läbiviimise võimalustest. Rahvusvaheliste võistluste läbiviimiseks on nõudmised kõrgemad ja igal alal ei pea olema tippvõimalused igas maakonnas. Määrav on huvitatud sportlaste ja spordikorraldajate arv ning motivatsioon. Suuremate võistluste korraldamiseks ei piisa spordiobjektist, peavad olema ka toitlustus- ja majutusvõimalused.

Töökohad

Toetamaks tervislikke eluviise, on mitmeid võimalusi töökohtadel. Eriti avalikus sektoris, mis saab seeläbi olla heaks eeskujuks erasektorile ja mille tegevust on teatud mõttes lihtsam reguleerida. Kuigi, erasektoris on suurem tõenäosus, et töötamise tulemuslikkusele pööratakse rohkem tähelepanu. Hea tervisega töötaja on tööandjale kasulik. Töökohtadele saab soovitada kohvipauside kombineerimist liikumispausidega, kõnnikoosolekuid, välikontoreid jms. Koosolekutel ja konverentsidel toetada valikut istuda või seista (seisulauad vms). Et inimesed saaks jalgrattaga või joostes tööle tulla, on vaja pesemisvõimalusi.

Kokkuvõttes, kergliiklusteed ja teised ühendused, mis võimaldavad turvaliselt ja mugavalt liigelda, on liikumisharrastusega tegelemiseks määravad. Spordiobjektide asukohtade väljaselgitamiseks on määrav huvirühma motivatsioon ning valmidus ehitamise, hooldamise ja aktiivse kasutamisega tegeleda. Nii liikumisharrastuse edendamises kui sportimisvõimalustega

rikastamises on oluline kasutada parimal moel ära koostööd teiste huvirühmadega, pidades silmas vastastikust kasu.

Taustainfo ja varasemad uuringud

Maakonna arengukavas sisalduv spordiklastri lühikirjeldus:

<https://ivol.kovtp.ee/documents/9867329/22630157/Arengustrateegia++tegevuskava+2019-2023+kinnitatud.pdf/7e94e658-8131-498f-91ac-a012cb8b1550>

EOK + Liikumine kõigile kehalise aktiivsuse uuring

<https://www.eok.ee/liikumisharrastus/liikumisharrastuse-uuringud>

Pärnumaa liikumisuuring <https://www.psl.ee/spordiliit/liikumisharjumuste-uuring/>

Tallinna elanike kehalise aktiivsuse uuring <https://uuringud.tallinn.ee/uuring/vaata/2019/Tallinna-elanike-kehalise-aktiivsuseuuring>

Tartu Ülikooli Liikumislabori uuringud võimaldavad luua seoseid Liikuma Kutsuva Kooli programmiga <http://liikumislabor.ut.ee/kaardistusuuring>

Ida-Viru maakonna terviseprofiil, sh elanike enesehinnang tervisele

https://www.terviseinfo.ee/images/Terviseprofiil_2014_Ida-Virumaa.pdf

Eesti täiskasvanud rahvastiku tervisekäitumise uuring 2018

https://intra.tai.ee/images/prints/documents/155471416749_TKU2018_kogumik_28mar2019_1.pdf

Kõik TAI uuringud, ka värskeim liikumisuuring (statistika)

<http://pxweb.tai.ee/PXWeb2015/pxweb/et/05Uuringud>

Rahvastiku tervise arengukava 2020-2030 <https://www.sm.ee/et/rahvastiku-tervise-arengukava-2020-2030>

Arengustrateegia Eesti Sport 2030 <https://www.kul.ee/et/tegevused/sport/arengustrateegia-eesti-sport-2030>

Ida-Viru maakonna Terviseprofiil, mida refereerib ka maakonna arengukava, toob välja olulisimad näitajad. Tervena elatud aastate osas on maakond Eesti üks nõrgemaid. Hinnang enda tervisele on alla Eesti keskmise. Tsitaat arengukavast, mis näitab teema seost negatiivse rändega: "Elanike tervisehinnangud ning turvalisushinnangud on madalad, see omakorda mõjutab negatiivselt maakonna mainet elu- ja tööpaigana." Tervise Arengu Instituudi koostatud maakonna tervise ja heaolu ülevaade ülevaatliku infograafika kujul:

https://www.terviseinfo.ee/images/M_images/Ida-Virumaa_terviseylevaade_2018.pdf Mitmete negatiivsete näitajate kõrval on hea tuua maakondade võrdlusest välja näitaja "piisav liikumine", milles Ida-Virumaa pigem parimate hulgas on. See näitab, et soov ja viljakas pinnas liikumisvõimalusi toetavateks arendusteks on olemas. Maakondade võrdlus asub siin https://www.terviseinfo.ee/images/M_images/Maakondade_v6rdlusgraafik_2018.pdf

Noorte tervisekäitumine

https://intra.tai.ee/images/prints/documents/157970053289_eesti_kooliopilaste_tervisekaitumine.pdf?fbclid=IwAR1n-hGC70ij0c3nnZNO nb-z_G2Z4EvkE0sqOJWb1h1edZzoA6KeVsfDAhs

"Eesti tervishoiu tulevik. Stsenaariumid aastani 2035". Arenguseire keskus. Iga stsenaariumi puhul nähakse suurenevat vastutust inimesel endal, eelkõige tervisekäitumise osas.

<https://www.riigikogu.ee/arenguseire-keskus/arenguseire-raport-eesti-tervishoius-on-vaja-uletada-rahastuskriis/>

Spordirajatised kaardil <http://www.sportnet.ee/kaart/>

Riigi ehk Maanteeameti hallatavad kergliiklusteed kaardil (valida kiht)

<https://teeregister.mnt.ee/reet/map>

Kergliiklusteede kaardi olukorrast <https://www.err.ee/951642/eesti-rattateede-kohta-on-digikeskkonnas-puudulik-info>

Kergliiklusteede ehitamise põhimõtetest <https://www.mnt.ee/et/uudised/maanteeamet-kergliiklusteede-ehitamise-pohimotetest>

Näide kaardirakendusest (palverännutee)

<https://geoportaal.maaamet.ee/est/Kaardirakendused/Palverannutee/Palverannutee-rakenduse-kirjeldus-p728.html>

Näide kaardirakendusest (Tartu kergliiklusteed) <https://tartu.maps.arcgis.com/home/item.html?id=e462e23eeb8d42768d3937bdce42e583>

Maakonnaplaneering sh kergliiklusteede võrgustiku kavandamise uuring ja kaart (2015)

<https://maakonnaplaneering.ee/ida-virumaaplaneering>

Muud allikad teema illustratsiooniks

Ida-Virumaa ülevaade spordiregistris

<https://www.spordiregister.ee/et/piirkond/15/idavirumaa#sporditulemused>

Staadionite olukorrast, jutt on ka Jõhvist, Narvast ja Sillamäest.

<https://sport.err.ee/1162717/spordipuhapaev-uuris-millises-seisus-on-eesti-kergejoustikustaadionid>

Ülesandepüstituse näide <https://www.sillamae.ee/documents/1122926/3195501/1.+Sillamäe-Sinimäe+terviseraja+teostatavus-+ja+tasuvusanalüüs+2007.pdf/0195a61e-0a64-4a1a-a38f-513ce879b561?version=1.0>

Arvamuslugu laste spordikuludest https://epl.delfi.ee/arvamus/peeter-jarvelaid-teeks-oige-spordi-rahastamises-revolutsiooni?id=88834677&fbclid=IwAR38tyM6F51-zFHJPBI3DgWPLmchzI7tSmW93wE_a0-HTwEIL4qIJjvLL1o

Narva linna liikuvusuuring või taju-uuring: hanke kutse ja probleemi püstitus:

<http://web.narva.ee/files/15784.pdf>

Eestlased hindavad eurooplastest oma tervist kõige kehvemaks

<https://novaator.err.ee/1097934/eestlased-hindavad-eurooplastest-oma-tervist-koige-kehvemaks>

Eestlaste madal enesehinnang ja kehv rahulolu oma tervisega käivad käsikäes

<https://menu.err.ee/1098840/eestlaste-madal-enesehinnang-ja-kehv-rahulolu-oma-tervisega-kaivad-kasikaes>

Sillamäe - Vaivara raudteejaama kergliiklustee ehitamisest https://narva-joesuu.ee/et/uudised-ja-teated/-/asset_publisher/gRwFX65bRt9G/content/id/28308664?redirect=https%3A%2F

<https://www.youtube.com/watch?v=bEF486QdmB0> ja konverentsi video täispikkuses https://www.youtube.com/watch?v=coa_Fgo5J0I&fbclid=IwAR00J6GzwdDSOQWVhDQEqP9Dunda7JUIPyjeflgowBDAI_oUXVGNVaudNPE

Eesti laste kehakaalu kergitavad helikoptervanemlus ja kehv eeskuju
<https://novaator.err.ee/1138729/eesti-laste-kehakaalu-kergitavad-helikoptervanemlus-ja-kehv-eeskuju>

Konverents "Terved linnad" <https://www.youtube.com/watch?v=bEF486QdmB0> ja konverentsi video täispikkuses https://www.youtube.com/watch?v=coa_Fgo5J0I&fbclid=IwAR00J6GzwdDSOQWVhDQEqP9Dunda7JUIPyjeflgowBDAI_oUXVGNVaudNPE

Ülemiste City arendamine tervislikuks (näide, kuidas kombineerida erinevaid sekkumisi alates nõustamisest ja keskkonna loomisest mitme vahendi koostoimeni)
<https://www.ut.ee/et/uudised/tartu-ulikool-ulemiste-city-loovad-koostoos-ainulaadse-tervisliku-linnaku-kontseptsiooni>

