



## ALPHA-PROJEKTI

Instruments for Assessing Levels of Physical Activity and fitness

### Lähiympäristö ja siinä liikkuminen (pitkä kyselylomake)

Tässä lomakkeessa kysytään käsityksiänne asuntonne lähiympäristöstä sekä koti- ja työpaikaympäristöstänne. Olkaa hyvä ja vastatkaa oman käsityksenne mukaisesti ja antakaa vain yksi vastaus kuhunkin kysymykseen. Kysymyksiin ei ole olemassa oikeita tai väriä vastauksia. Antamianne tietoja käsitellään luottamuksellisesti.

#### 1. Minkä tyyppisiä asuntoja on lähiympäristössänne?

*Lähiympäristöllä tarkoitetaan aluetta, joka ympäröi kotianne noin kilometrin säteellä tai paikkoja, jonne voitte kävellä 10-15 minuutissa.*

*Olkaa hyvä ja merkitkää (✓) kuhunkin kohtaan yksi vaihtoehto, joka parhaiten kuvaa näkemystänne lähiympäristön asunnoista.*

Miten paljon seuraavan tyyppisiä asuntoja on lähiympäristössänne?

	Ei yhtään	Muutama	Noin puolet	Suurin osa	Kaikki
a) Omakotitaloja					
b) Paritaloja tai rivitaloja					
c) Asuinkerrostaloja					

## 2. Etäisyys lähipalveluihin

Miten kauan Teillä kestää kävellä kotoanne lähimpään kauppa tai muuhun alla luetelluista paikoista?

*Olkaa hyvä ja merkitkää yksi vaihtoehto (✓), joka parhaiten kuvaa näkemystä lähiympäristöstänne.*

Lähin...	1-5 min	6-10 min	11-20 min	21-30 min	yli 30 min
a) Lähikauppa; pieni ruokakauppa, leipomo, lihakauppa jne.					
b) Marketti; keskikokoinen tai suuri ruoka- ja päivittäistavarakauppa					
c) Paikallinen palvelu kuten pankki, posti, kirjasto					
d) Ravintola, kahvila tai baari					
e) Pikaruokaravintola tai noutobaari					
f) Bussin, raitiovaunun, metron tai junan pysäkki					
g) Liikuntapaikka tai vapaa-aikakeskus kuten uimahalli, urheilukenttä tai kuntokeskus					
h) Ulkoilu- tai virkistysalue kuten puisto tai muu viheralue					

## 3. Kävely- ja pyörätiet lähiympäristössänne

*Lähiympäristöllä tarkoitetaan kodistanne noin kilometrin säteellä olevaa aluetta tai paikkoja, jonne voitte kävellä 10-15 minuutissa.*

*Olkaa hyvä ja ympyröikää yksi vastausvaihtoehto kustakin väittämästä*

	Täysin eri mieltä	Osittain eri mieltä	Osittain samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
a) Lähiympäristössä on jalkakäytäviä	1	2	3	4
b) Lähiympäristössä on katuja ja alueita, jotka on tarkoitettu pelkästään jalankulkijoille	1	2	3	4
c) Lähiympäristössä on pyöräilykaistoja tai pyöräteitä	1	2	3	4
d) Lähiympäristössä on pyöräteitä ja -reittejä, jotka on kokonaan erotettu muusta liikenteestä	1	2	3	4

#### 4. Kävely- ja pyöriteiden kunnossapito

*Lähiympäristöllä tarkoitetaan kodistanne noin kilometrin säteellä olevaa aluetta tai paikkoja, jonne voitte kävellä 10-15 minuutissa.*

*Olkaa hyvä ja ympyröikää yksi vastausvaihtoehto kustakin väittämästä*

	Täysin eri mieltä	Jonkin verran eri mieltä	Jonkin verran samaa mieltä	Täysin samaa mieltä	Ei koske lähiympäristöäni
a) Lähiympäristön jalkakäytävät pidetään hyvässä kunnossa	1	2	3	4	5
b) Lähiympäristön pyörätiet pidetään hyvässä kunnossa	1	2	3	4	5
c) Lähiympäristön ulkoilualueet, pelikentät ja puistot pidetään hyvässä kunnossa	1	2	3	4	5

#### 5. Lähiympäristönne turvallisuus

*Lähiympäristö tarkoittaa aluetta, joka ympäröi kotianne noin kilometrin säteellä tai johon voitte kävellä 10-15 minuutissa.*

*Olkaa hyvä ja ympyröikää yksi vastausvaihtoehto kustakin väittämästä*

	Täysin erimieltä	Jonkin verran erimieltä	Jonkin verran samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
a) On turvatonta jättää lukittu polkupyörä lähiympäristöön	1	2	3	4
b) Lähiympäristössä ei ole tarpeeksi turvallisia paikkoja ylittää vilkkaasti liikennöityjä katuja	1	2	3	4
c) Kävely lähiympäristössä tuntuu liikenteen vuoksi vaaralliselta	1	2	3	4
d) Pyöräily lähiympäristössä tuntuu liikenteen vuoksi vaaralliselta	1	2	3	4
e) Lähiympäristö on päivisin vaarallinen rikoksen pelon vuoksi	1	2	3	4
f) Lähiympäristö on öisin vaarallinen rikoksen pelon vuoksi	1	2	3	4

## 6. Miten miellyttävä on lähiympäristönne kävellä tai pyöräillä?

*Lähiympäristöllä tarkoitetaan kodistanne noin kilometrin säteellä olevaa aluetta tai paikkoja, jonne voitte kävellä 10-15 minuutissa.*

*Olkaa hyvä ja rengastakaa vaihtoehto, joka parhaiten kuvaa näkemystänne lähiympäristöstä.*

	Täysin eri mieltä	Jonkin verran eri mieltä	Jonkin verran samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
a) Lähiympäristössä on miellyttävää kävellä tai pyöräillä	1	2	3	4
	Ei lainkaan	Vähän	Jonkin verran	Paljoni
b) Lähiympäristön kadut tai tiet ovat roskaisia tai niiden varrella on sotkuisia seinäkirjoituksia (graffitteja)	1	2	3	4
c) Lähiympäristön katujen tai teiden varsilla on puita	1	2	3	4
d) Lähiympäristössä on paljon huonosti hoidettuja, asumattomia tai rumia rakennuksia	1	2	3	4

## 7. Kävely- ja pyörätieverkostot lähiympäristössänne

*Lähiympäristöllä tarkoitetaan kodistanne noin kilometrin säteellä olevaa aluetta tai paikkoja, jonne voitte kävellä 10-15 minuutissa.*

*Olkaa hyvä ja ympyröikää yksi vastausvaihtoehto kustakin väittämästä*

	Täysin eri mieltä	Jonkin verran eri mieltä	Jonkin verran samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
a) Lähiympäristössä on monia kävellen kuljettavia oikoteitä	1	2	3	4
b) Lähiympäristössä on päivisin nopeampaa pyöräillä kuin liikkua autolla	1	2	3	4
c) Lähiympäristössä on paljon risteyksiä	1	2	3	4
d) Lähiympäristössä on monia vaihtoehtoisia reittejä kävellä tai pyöräillä paikasta toiseen	1	2	3	4

## 8. Kotiympäristö

	<i>Olkaa hyvä ja merkitkää) kyllä tai ei [✓]</i>	
	kyllä	ei
a) Onko Teillä käytössä polkupyörä?		
b) Onko Teillä puutarha mukaan lukien vuokrattu puutarhapalsta, siirtolapuutarha, kaupunkipuutarha		
c) Onko Teillä kotona omaan käyttöönne pieniä urheiluvälineitä kuten palloja, mailoja?		
d) Onko Teillä kotona omaan käyttöönne suuria urheiluvälineitä kuten painoja, juoksumatto, kuntopyörä?		
e) Onko Teillä mahdollisuus käyttää autoa?		
f) Onko Teillä koira?		

## 9. Työ- tai opiskeluympäristö

### A. Miten pitkä on tavallinen työ- tai opiskelumatkanne?

- en ole työssä enkä opiskele → älkää vastatko B osaan
- työskentelen tavallisesti kotona tai kotoa käsin → älkää vastatko B osaan
- työ- tai opiskelumatkani pituus yhteen suuntaan on \_\_\_\_\_ kilometriä

### B. Onko työ- tai opiskelupaikallanne ...?

	<i>Olkaa hyvä ja valitkaa joko kyllä tai ei sarake [✓]</i>	
	kyllä	ei
a) ...liukuportaita tai hissejä		
b) ...portaita		
c) ...kuntokeskus tai kuntoiluvälineitä		
d) ...polkupyöriä työnantajan tai opiskelupaikan puolesta		
e) ...turvallinen paikka säilyttää polkupyörää		
f) ...riittävästi pysäköintipaikkoja autoille		
g) ...suihku ja tila vaatteiden vaihtoon		
h) ...ohjattua liikuntaa (esim. aerobic tunnit)		
i) ...liikunta- tai urheilukerhoja (esim. juoksukerho) tai liikunta- tai urheiluyhdistyksiä		
j) ... työnantajan tai opiskelupaikan tarjoamaa tukea joukkoliikenteen käyttöön (tai työmatkaliikuntaan)		



## ALPHA-projekti

### Lähiympäristö, liikkuminen paikasta toiseen ja muu fyysinen aktiivisuus, lyhyt kyselylomake

*Olkaa hyvä ja rengastakaa vastausvaihtoehto, joka parhaiten kuvaa näkemystänne asuntonne lähiympäristöstä sekä koti- ja työpaikkaympäristöstänne. Lähiympäristöllä tarkoitetaan aluetta, joka ympäröi kotianne noin kilometrin säteellä tai johon voitte kävellä 10-15 minuutissa.*

Valitkaa vain yksi vastausvaihtoehto kuhunkin väittämään

	Kyllä	Ei	
a) Suurin osa lähiympäristöni asunnoista on yhden perheen omakotitaloja			
b) Lähiympäristössä on paljon kauppoja kävelymatkan päässä kotoani			
c) Lähiympäristössä on joukkoliikenteen pysäkki (bussi tai linja-auto, juna, raitiovaunu, metro) kävelymatkan päässä kotoani			
d) Lähiympäristössä on puisto kävelymatkan päässä kotoani			
e) Kävely lähiympäristössä on liikenteen vuoksi vaarallista			
f) Kävely lähiympäristössä on rikoksen pelon vuoksi vaarallista			
g) Lähiympäristössä on puita katujen tai teiden varsilla			
h) Minulla on kotonani omaan käyttöön pieniä liikunta- ja urheiluvälineitä kuten palloja, mailoja, suksia			
i) Työ- tai opiskelupaikassani on työnantajan tai koulutuspaikan puolesta polkupyöriä yleisessä käytössä			Ei koske minua
j) Työ- tai opiskelupaikassani tuetaan taloudellisesti julkisten kulkuneuvojen käyttöä			Ei koske minua