

## Asumisesta, esteettömyydestä, ääripituusista

**Poikkeava pituus on WHO:n mukaan liikkumisen este**, fyysinen este. Tästä syystä se on verrattavissa vammaisuuteen. Tämä tulkitaan usein vain pituuden puutteeksi, mutta ”liika pituus” on usein suurempi este, joka vammauttaa lukuisia ihmisiä vuodessa.

**Pituuden osuutta ei ole tutkittu** esim. auto-onnettomuuksissa, työtapaturmissa, lento-onnettomuuksissa tai huonoon työpaikka-ergonomiaan liittyvissä tukieliinsairauksissa. Huolimatta WHO:n määritelmästä, ei pituutta ole Suomessa otettu huomioon laeissa, asetuksissa ja normeissa. **Rakennusmääräykset eivät ota huomioon pituutta, ainoastaan lyhyiden.** Tästä johtuen mitoitus tulisi tarkistaa, sillä pituus aiheuttaa ulottuvuuksiin vähintään n. 15 % suuruisen mittaisän kaikkiin kohteisiin esim. pulpetin koko, suihkukoppi, oviaukko, opasteiden sijoitus, ruokalan mitoitus, työhuoneet, wc-tilat jne.

**Mittataulukot ovat vanhentuneita** jo syntyessään, sillä mittataulukoiden prosessoinninkin aikana tapahtuu muutoksia. Suunnittelussa käytetään jopa 30 vuotta vanhoja mitoitusaulukoita, joita siis ei ole tarkistettu pituuden muutosten osalta. Taulukoiden mitoitus perustuu suureen, maailmanlaajuiseen otantaan, josta suurin osa on ”etelän” lyhytkasvuisemmasta väestöstä kerättyä tietoa, jolloin ”pohjoisten” pitkien prosentuaalinen määrä jää aina otoksessa vähäiseksi. Mittataulukoiden ns. P95 % jättää jopa 10-15 % ihmisistä taulukoiden ulkopuolelle

täällä Suomessa, Hollannissa ja yleensä pohjoismaissa. Yhdistyksemme koostuu juuri niistä ihmisistä, jotka jäävät P95 %:n ulkopuolelle. Miesten keskipituuden kasvu Suomessa viimeisen 30 vuoden aikana on ollut +5cm, ja hidastumista ei ole näkyvissä. Jokainen em. sentti tuo tuhansia yli 200cm pitkiä armeijaan vuosittain.

*Lähde: Puolustusvoimien talousvarikko*

Pitkiä on kaikissa ikäluokissa, kaikissa ihmisryhmissä. Ja myös **vammaisissa**, jolloin heidän tarpeensa tulee ottaa huomioon **myös pituuden osalta eikä vain vamman.**

Uudet julkisten rakennuksien **rakennusmääräykset** tulivat voimaan maaliskuussa 2005. Ne eivät huomioi lainkaan pituuden vaatimuksia, koska päivitettyä mittatietoa ei ole ollut saatavilla. Näin alin sallittu julkisen tilan korkeus jäi 195 cm:iin. Vakavia päävammoja pitkille on odotettavissa, kun 195 cm:n korkeus on sallittu mm. oviaukoissa ja käytävätiloissa. Teräviä sprinklereitä, ovensulkijoita ja ”ovenstoppareita” ei tarvitse matalissakaan kulkutiloissa merkitä. Pituuden asettamat vaatimukset jäävät huomioimatta myös jalkakäytävillä, kun sijoitellaan opasteita, liikennemerkkejä, mainoksia ja markiiseja. Kulttuuri/urheilu - elämyksetkin saavat ikävän sivujuonteeseen, sillä katsomoiden mitoitus eivät ota huomioon pituutta. Tilanne on sama, olipa kyseessä jääkiekko- tai koripallokatsomo, teatteri, elokuvat tai konsertti. Puhumattakaan luentosaleista yliopistolla.

## Toimenpide-ehdotuksemme Valtion asuntorahastolle ääripituisten asumisolojen helpottamiseksi 4.7.2007

Vuonna 2007 Valtion asuntorahastoon on perustettu työryhmä, jonka projekteina ovat (1) erityisryhmien asuminen ja (2) palvelutalojen kehittäminen. Ääripituisten asumiseen liittyviä ongelmia, joihin kaivataan pikaisia ratkaisuja, ovat:

<b>Tasoerot</b>	Liikkumisesteiset. Pitkillä on pitkä matka katsoa jalkoihinsa. Tasoerot minimoitava aina kun mahdollista. Opastukset helpommille reiteille.
<b>Voimattomuus</b>	lökkäät, sairaat. Kevyttoimiset heloitukset, ovenaukaisulaitteet yms.
<b>Etäisyys</b>	Kantamusten kanssa liikkuvat, muut levähdystä tarvitsevat. Kulkuetäisyydet suunniteltava lyhyiksi ja järjestettävä levähdysmahdollisuudet.
<b>Orientoituminen</b>	Erityisesti näkövammaiset. Pitkillä usein keskivertoa heikompi näkö johtuen mykiön pituudesta. Selkeät pohjaratkaisut, opasteet, äänimerkit, värit, oikein valitut materiaalit.

<b>Tasapaino</b>	Ikääntyneet, sairaat ym. Luistamattomat pinnat, käsijohteet, tukitangot. Huomioitava oikeat korkeudet sekä lyhyille että pitkille.
<b>Monimutkaisuus</b>	Laitteiden ja automaattien käyttö, informaation sisältö. Laitteiden helppokäyttöisyys, hyvä ergonomia, henkilökohtainen neuvonta.
<b>Allergisuus</b>	Allergiaa aiheuttavat tekijät eliminoitava, hengitysilman epäpuhtaudet minimoitava.
<b>Uloottuminen</b>	Lyhyet, pitkät ja pyörätuolin käyttäjät. Käyttöpainikkeet, automaattit, palvelutiskit on suunniteltava kaikkien käytettäväksi, esim. rinnakkaiset pisteet eri korkeudelle. Asuntoihin korkeussäädettävät kalusteet.
<b>Tilantarve</b>	Pitkät/isot, pyörätuolinkäyttäjät, lastenvaunujen kanssa liikkuvat. Kulkuväylät, huoneiden koot suhteessa huonekaluihin, oviaukkojen korkeudet ja leveydet, hissit, porraskäytävät. Yläpuolinen esteettömyys myös pitkille.
<b>Turvallisuus</b>	Vääräkokoinen ympäristö aiheuttaa stressiä, riskejä ja vaaratilanteita.
<b>Tasa-arvo</b>	Ongelmia syntyy, kun ympäristö asettaa käyttäjänsä eriarvoiseen asemaan.

## ASUNTO

### Ulkoportaat ja sisäpöytäkot

**Profiili** loiva, ei jyrkkä. **Luiska** mitoittettava isokokoisien henkilön leveälle pyörätuolille. **Levennetyn oven** aukeamiseksi varattava riittävä tila isollekin pyörätuolille. **Askelmat** matalahkot, riittävän syvät myös nro 45–60 kengille (ei vain pelkän kantapään mahtuminen askelmalle kuten nykyisin). Avoaskelmat helpottavat kulkua, kun osan jalasta voi työntää askelman alle. **Kaiteet** kaartuvissa portaissa tarvitaan vähintään askelmien leveälle puolelle, mieluiten kummallekin puolelle. **Valaistus** alhaalta päin, jotta askelmat eivät luo syviä varjoja estämään näkyvyyttä.

### Eteinen

**Tilantarve** huomioitava myös pyörätuolikäyttäjälle. Pitkillä iso tilantarve päällysvaatteita puettaessa ja kumarrellessa. **Naulakkojen** asennus eri korkeuksille. **Vaatekaapit:** Sisätila yhtenäinen (ei erillistä ylä- ja alakaappia), tankojen ja hyllyjen vapaavalintainen korkeussäätö, lyhyet käyttävät aktiivisesti alaosa ja pitkät kaapin yläosa, jolloin vaatteiden helmat eivät enää rypisty. **Kenkä/kaapin/hyllyjen** syvyys oltava vähintään 50 cm, jolloin myös isommat koot (44–60) mahtuvat. Leveyteen kiinnitettävä huomiota. **Kokovartalopeiliin** asennus matalalta alkaen (lyhyille) ylettyen 240-250cm:iin (pitkille) tai asentosäädettävä peili. **Valaisimet** seinillä tai litteänä katossa, jotta 230cm pitkät voivat kulkea suorassa.

### Kylpyhuone / WC

**Tilantarve** huomioitava myös pyörätuolikäyttäjälle. Pitkillä iso tilantarve raajoja pestäessä ja kumarrellessa. Huomioitava myös avustajan vaatima tilantarve. Nykyisin tarjolla olevat **suihkukopit** eivät sovellu lainkaan pitkille henkilöille, ne ovat korkeudeltaan ja syvyydeltään liian matalia sekä kapeita. Pitkien peseytymiseen paras ratkaisu on **suihkuverholla eristetty, raajojen ulottuvuudet huomioiva peseytymistila**. Verhojohteissa etäisyyden säädöt tarpeen. **Suihkutangon** oltava pidempi ja asennus riittävän korkealle myös 230 pitkille henkilöille sopivaksi. **WC-istuimen** oltava edestä tilavaksi muotoiltu, suorahko. Jos istuin kaartuu edestä jyrkästi sisäänpäin (kuten useimmiten nykyisin asennettavissa malleissa), ison/pitkän on istuttava ensin takana yli reunan ja sitten edessä yli reunan, jotta molemmat tuotokset voisi tähdätä pönttöön. Nyt yhtäaikaista tuottamista ei onnistu. **Ns. hoito-wc-istuin** on tilava ja sitä käytettäessä jopa hoitaja mahtuu tarvittaessa suorittamaan alapesun potilaalle.

Huono/riittämätön muotoilu lisää istuimen ja ympäristön siivoustarvetta. WC-istuimen korkeussäädössä huomioitava eri pituiset.

**Allastasojen ja pesualtaan korkeussäätö** huomioitava eri mittaisille, lisätietoa: Temal Oy, Järvenpää, p. 010 217 2300. **Peilin** oltava asentosäädettävissä lyhyelle ja pitkälle. **Kylpyhuoneen kaapeissa ja naulakoiden korkeuksissa** huomioitava pitkien kylpytakkiin vaatima korkeus.

## Keittiö

**Keittiökalusteet** korkeussäädettävät. Yleensä erittäin pitkä henkilö voi hyödyntää aktiivisesti vain yläkaapit ja erittäin lyhyt henkilö vain alakaapit. Suunnittelussa huomioitava **kaappien käytettävyys** myös poikkeavan pituisille. **Koneiden asennuksissa** huomioitava mahdollisuus korkeussäätöön. **Vapaata lattiatilaa** on varattava. Kaappien etäisyyksissä huomioitava ison pyörätuolin vaatima tila. Ruokapöydän ja tuolin tarvitsemassa tilassa on huomioitava pitkäjalkaisten suurempi tilantarve ja tuolin etäisyys pöydästä.

## Makuuhuoneet

**Tilavaraus** vähintään 230cm pitkille sängyille, pisimmät suomalaiset tarvitsevat 250 cm pitkän sängyn. Vuoteen leveyteen on varattava 120-145cm /1henk., parisängyn suositeltava leveys 190cm. **Pitkät vuodevaatteet (240-250cm).** **Vaatekaapit** sisältä muunneltavat, tankojen ja hyllyjen korkeussäädöt vakioksi. Pitkien ihmisten vaatteet/kodintekstiilit vaativat keskivertoa enemmän säilytystilaa. **Peilit** alhaalta ylös/ asentosäädettävät. **Valaisimien** alapuolella oltava vähintään 230 cm vapaata tilaa. **Pyörätuolia** käyttävälle kookkaallekin henkilölle varattava esteetön pääsy vuoteeseen.

## Olohuone

Pitkien ihmisten **huonekalut** ovat keskivertoa kookkaampia ja vapaan tilan tarve suurempi. **Ikkunoiden ja ovien sijoittelussa** on huomioitava standardia suurempien kalusteiden järkevä **sijoittelumahdollisuus**, jotta esteettömyys säilyy, myös isompaa pyörätuolia käyttävälle. **Valaisinten** asettelussa huomioitava 230 cm minimikorkeus.

## Parveke

**Kaidekorkeutta** määriteltäessä otettava huomioon myös erittäin pitkien henkilöiden turvallisuus. Tuotekehitelty, **uusi kaidemalli** voisi olla esim. alaosastaan panssarilasia niin, että lyhyet ja pyörätuolissa istuvat näkevät esteettömästi. Yläosastaan kaiteita on korotettava niin, että kaide turvaa myös pitkät henkilöt ulottuen heitä ylemmäksi kuin nykytapa, puolireiteen on.

## Käytävät

Käytävien tilantarvetta suunniteltaessa on huomioitava kookkaat henkilöt. **Käytävien riittävään leveyteen ja korkeuteen** on kiinnitettävä erityistä huomiota. Kohtaamistilanteet on sujuttava luonnollisesti, ei poikittain kulkemalla. **Yläpuoliset esteet** on poistettava kulkureiteiltä (230cm minimi). Äärimmäisen huono esimerkki huonosta suunnittelusta yleensä on VR:n uusimpien junien informaatiomonitorien sijoittelu kattoon keskelle käytävää muutaman metrin välein. Nyt pitkät henkilöt joutuvat kulkemaan käytävällä kuin luikertelevat käärmeet edeten. Järjetöntä!

## Hissi

**Hissin tilavuus (pituus, leveys ja korkeus)** on määriteltävä **kuljetustarpeella**. Jos erittäin pitkää henkilöä on kuljetettava sairaustapauksessa paareilla, niiden on mahdollista hissiin. Leveydessä oltava tilavara erikoissuurille pyörätuoleille. Nykyiset hissit ovat usein liian matalia, korkeuden oltava vähintään 230 cm, jolloin suurin osa pitkistäkin henkilöistä mahtuu seisomaan suorassa. Hissin on



kestettävä enemmän **painoa** eli nykyisen normin (4 keskikokoista henkilöä 4x 80kg) sijaan hissi on valmistettava kestämaan isokokoisten (4 isokokoista /pitkää esim. 4x120kg) yhteispaino.

## Huoltotilat

Asuntojen kodinhoitotiloja on **suurennettava**. Pitkien vaatteet / kodintekstiilit ovat isompia ja vaativat huollettaessa enemmän tilaa. Kaappien ja koneiden **korkeussäädöt** tarpeen. Samoin pyykinkuivaustelineiden korkeus oltava säädettävissä.

## Ovet

Oviaukkoja on korotettava, **minimikorkeus 230 cm**. Aukkojen **leveyksissä** on huomioitava leveiden/isojen pyörätuolien tilantarve tai isojen huonekalujen, esim. 250cm pitkien sänkyjen kuljetuksen vaatima **kääntösäde**. Ovien **kynnykset** on poistettava kokonaan tai tuotekehitteltävä malli, jossa kynnyks voidaan poistaa tarvittaessa.

## Ikkunat

Tarvitaan uudenlaista ajattelua ikkunoiden muotoiluun. Toimivuutta lisätään käyttäjien tarpeita kuunnellen. Ikkunoista on **tarkoitus nähdä ulos**. Haluamme varmistaa esim. pyörätuolissa istuvan tai vuoteessa olevan tai erittäin lyhyen tai pitkän ihmisen oikeudet näkemiseen. Ehdotamme ikkunoiden korkeutta lisättäväksi molemmista päistä, valmis **korkeus 60-220cm**. Mikäli ikkunapinta-alaa ei haluta lisätä, niitä voisi kaventaa sivuista. Huoneistoon saadaan näin lisää seinäpintaa, jota tarvitaan pidempien huonekalujen sijoittamiseen järkevästi. **Ikkunaelementit voisivat muodostua esim. 2+1 osasta.**

Tuuletusikkunaelementti on 2-osainen, vaakasuoraan kahtia jaettu. Lyhyt / istuva henkilö tuulettaa alemmasta ikkunasta ja erittäin pitkä yläikkunasta.

## Kintuille tilaa

Eduskunnan entinen puhemies **Paavo Lipponen** oli sunnuntai-iltana tulossa kahden lapsensa kanssa junalla Tampereelta Helsinkiin. Juna kuitenkin hajosi kesken matkan Jokelassa. Tunnin odottelun jälkeen Paavo ja lapset siirrettiin lähijunaan. Paavo valitteli junan ahtaita jalkatiloja, junasta kerrotaan.

*Lähde: Katso -lehti 18.-24.4.2007*

### Jalkatilan tärkeät tuumat

Thaimaahan Suomesta jumbolla

- Päämatkustamossa alhaalla 29–33 tuumaa, enimmäkseen 29
- Ekstra-luokassa 31–34 tuumaa
- Premium -luokassa lisämaksusta saa yläkerrasta 44 tuuman jalkatilan

Reittikoneissa

- Economy -luokassa: Finnair jalkatila 32 tuumaa, British Airways jalkatila 28-30 tuumaa.
- Business -luokassa: Finnair jalkatila 63 tuumaa.
- Ykkösluokassa: Lufthansa jalkatila 90 tuumaa.

Matkustajan saama tila vaihtelee yhtiöittäin, vaikka koneen tyyppi olisikin sama.

Pitkäjalkaiselle 5 cm:n erolla on merkitystä, varsinkin jos matka kestää vaikka kymmenen tuntia.

*Lähde: Aamulehti 31.10.2006*

Parhaat autot sopivat kaikenkokoisille kuljettajille. Niissä on riittävät tilat ja säätövarat, taidokkaasti mitoitettu istuin ja hyvä näkyvyys joka suuntaan.

*Lähde: TM 7/2007, Kuljettajan tilat 202 cm.lle ja 159 cm.lle*