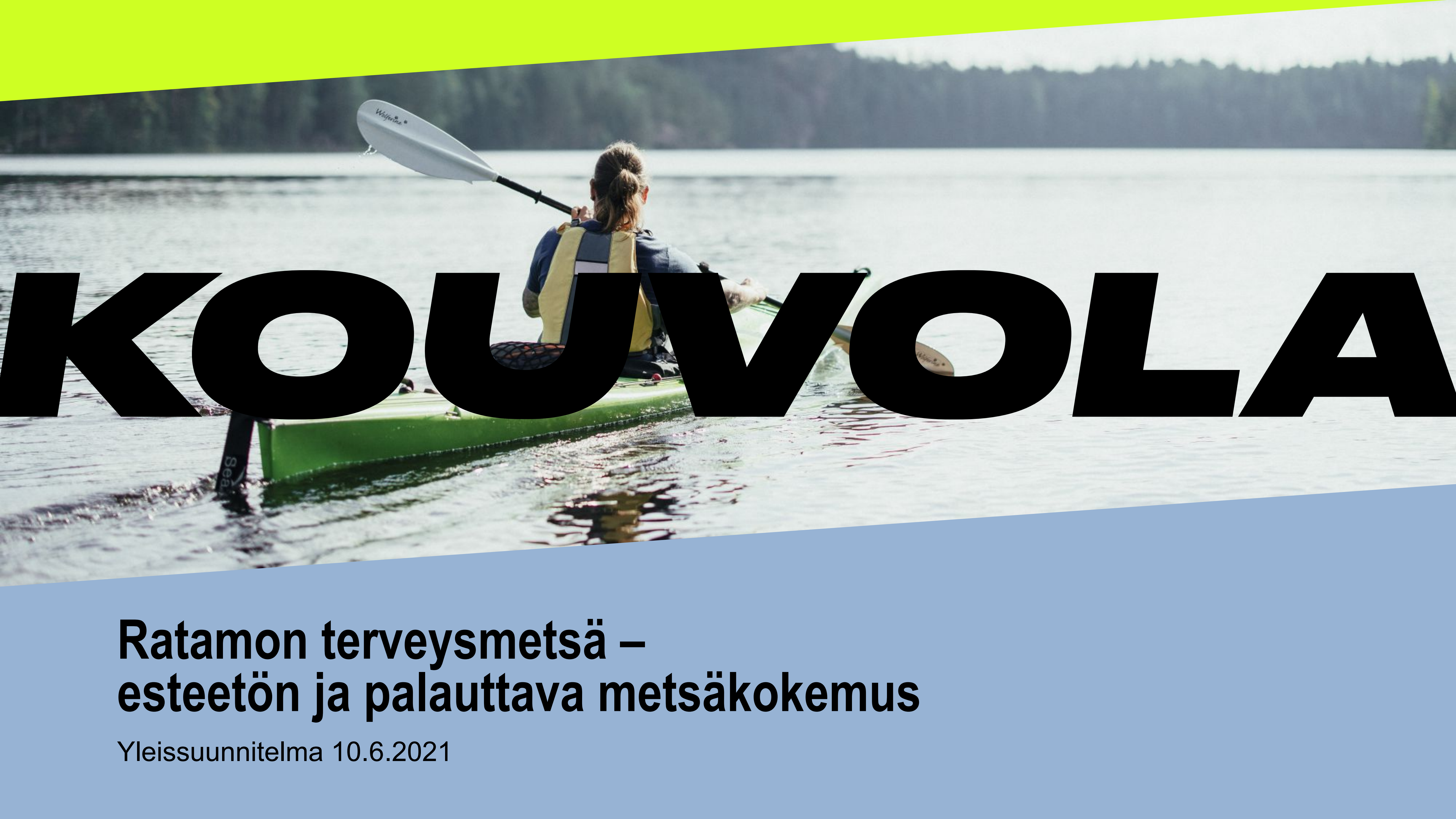


A person is seen from behind, kayaking on a calm lake. They are wearing a blue shirt and a yellow life vest. The kayak is green. The background shows a dense forest on a hillside under a clear sky. The word 'KOUVOOLA' is overlaid in large, bold, black letters across the middle of the image.

KOUVOOLA

**Ratamon terveyst Metsä –
esteetön ja palauttava metsäkokemus**

Yleissuunnitelma 10.6.2021

Yleistä

Ratamon terveystieteiden yleissuunnitelman on laatinut maisema-arkkitehtuurin diplomityönään Emilia Hiltunen. Työn ohjausryhmänä on toiminut Kouvolan kaupungin eri toimialojen edustajia ja se on valmistunut toukokuussa 2021.

Viheralueiden vaikutus ihmisen fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin on todettu useissa eri tutkimuksissa. Ratamon terveystieteiden yleissuunnitelmassa on esitetty näkemys siitä, miten olemassa olevan rakentamattoman viheralueen elementtejä ja ominaisuuksia hyödyntämällä, sekä alueen saavutettavuutta parantamalla ja taiteen integroimisella voidaan lisätä asukkaiden hyvinvointia.

Metsän terveysvaikutukset

Luontoympäristöjen fyysisiä ja psyykkisiä terveysvaikutuksia ovat:

- Mielialan kohentuminen
- Verenpaineen lasku
- Kortisolitasojen lasku
- Koetun terveyden kohentuminen
- Elpymiskokemus



Kuva: Emilia Hiltunen

Terveysmetsä

Terveysmetsäksi voidaan luokitella luonto- tai viherympäristö jolla on erityisen paljon positiivisia terveysvaikutuksia. Terveysmetsät jaetaan kahteen kategoriaan, joissa ensimmäisessä vaikutus tulee suoraan viheralueesta ja toisessa viheraluetta käytetään terapiaympäristönä. Tavoitteena on moniaistinen ja vaihteleva metsäkokemus.



Kuva: Kaisa Niilo-Rämä

Taide osana terveyden edistämistä

Taiteella on todettu olevan useita hyvinvointivaikutuksia. Taide elämyksenä ja nautintona lisää elämään merkityksellisyyden tunnetta ja virkistää aisteja. Taiteella on todettu myös olevan positiivista vaikutusta terveyteen, työkykyyn sekä koettuun elämänlaatuun.



Tavoitteet

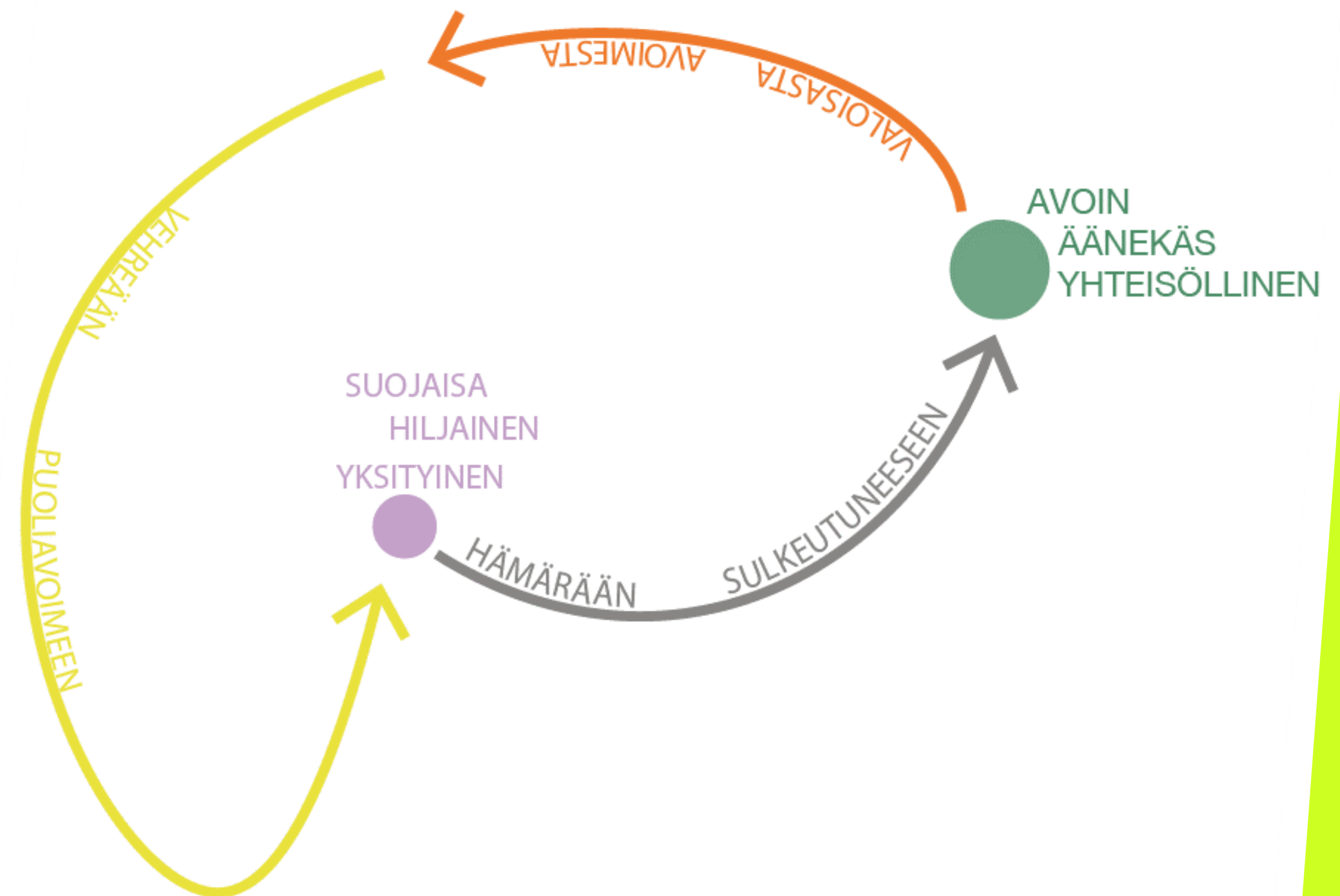
Tavoitteena on toteuttaa esteetön reitistö metsään ja tukea kävijöiden palautumista sekä luonnon monimuotoisuutta. Taiteen integroimisella reitistöön tuetaan kulttuurin saavutettavuutta. Alueen merkitystä hulevesien hallinnassa tuodaan esiin ja hyödynnetään maisemallisena elementtinä. Alue suunnitellaan ja toteutetaan kestävästä ympäristörakentamisen toimintamallin mukaisesti.



Kuva: Kaisa Niilo-Rämä

Idea

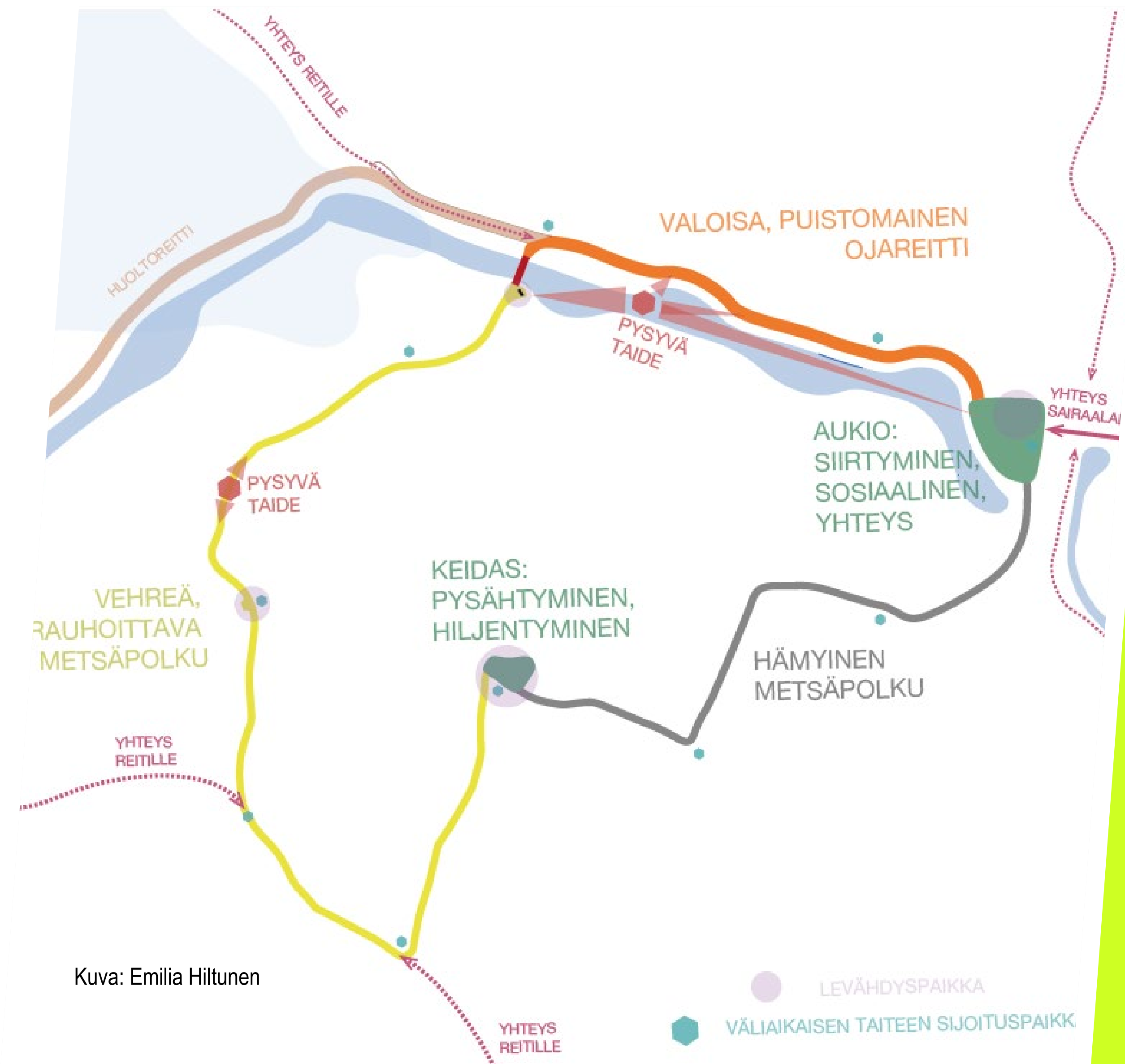
Suunnitelman kantava idea on kolmesta erilaisesta osuudesta koostuva metsän läpi kulkeva reitti, joka alkaa ja päättyy avoimeen aukioon, ja jonka varrella on hiljainen pysähtymispaikka.



Kuva: Emilia Hiltunen

Suunnitelman kiteytys

Allasmaiseksi levennettävää ojaa myötäilevä reitin osa on avoin ja valoisa sekä puistomainen. Reitin keskiosa on puolestaan puoliavoin ja rauhoittava. Reitin viimeinen osa kulkee hämyisessä kuusikossa. Alueen keskellä on "keidas" eli paikka pysähtymiselle ja hiljentymiselle. Reitin varrelle sijoitetaan sekä pysyvää että vaihtuvaa ympäristötaidetta.



Suunnitelma

- REITTI, esteetön lev 1,8m, kivituhka
- REITTI, esteetön lev 3,0m, kivituhka
- HUOLTOTIE, lev 3,0m
- TARKEMMAN SUUNNITTELUN ALUE
- MAANLÄJITYS
- TAITEEN SIOITUSPAIKKA
- SILTA
- REITTI SAIRAALALTA, esteetön
- YHTEYSREITTI
- VESIALUE
- SUO
- SUUNNITTELUALUEEN RAJA



Taide

Taiteen tarkoituksena on tuoda reitille uutta mielenkiintoa ja katseltavaa, tukien metsäkokemusta ja lisäämällä yllätyksellisyyttä. Taide houkuttelee pysähtymään reitille ja se toimii vuoropuhelussa ympäristön kanssa. Materiaaleina pyritään mahdollisuuksien mukaan hyödyntämään alueelta jo löytyviä materiaaleja.



Teos: Sanna Majander Kuva: Marleena Liikkanen

Taide

Lyhytaikaisten ja vaihtuvien taideteosten tarkoituksena on houkutella ihmisiä vierailemaan terveystieteissä säännöllisesti. Se avaa myös monia mahdollisuuksia kaupunkilaisten osallistamiseen. Väliaikaiset taidenäyttelyt voivat olla esimerkiksi koululaisten luontotaidetta, taidekurssilaisten loppunäyttely tai vaikka valotaidetta hämärtyvinä syysiltoina.



Reitit

Alueen reitistö on suunniteltu osittain mukailemaan alueen olemassa olevaa polkuverkostoa. Lisäksi reitistössä on hyödynnetty ojan huoltoreitti sekä huomioitu tarvittavat ja mahdolliset yhteydet alueelle myös muualta kuin Ruskeasuonraitilta ja Ratamon sairaalalta käsin.

Alueen pääreitti toteutetaan täysin esteettömänä kivituhkapääällysteisenä reittinä. Reitin leveys on ojan huoltotien osalta 3,0 metriä, ja muilta osin 1,8 metriä. Reitin varrelle on sijoitettu levähdyspaikkoja noin 200 metrin välein.

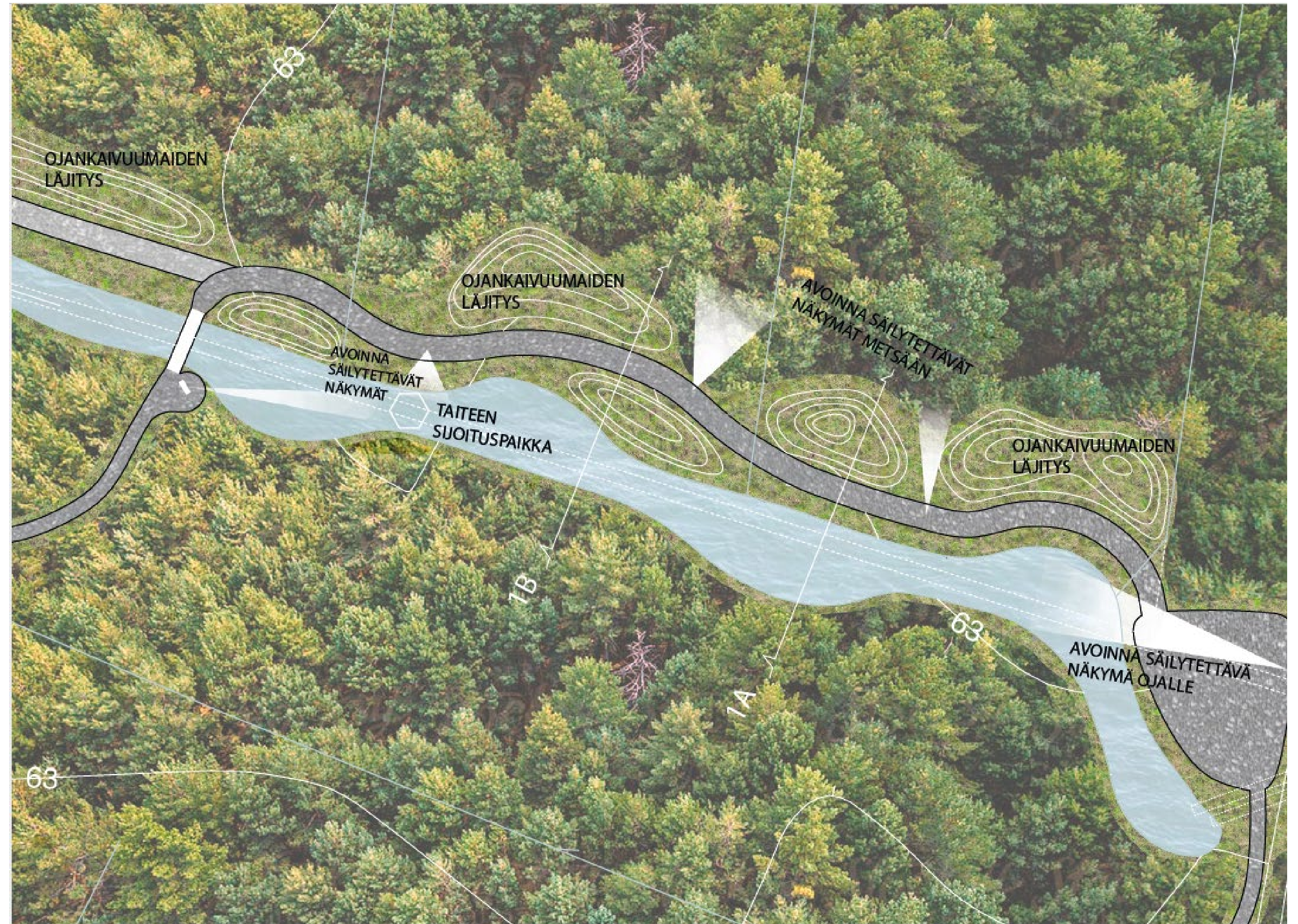
Ojareitti

Reitin ensimmäinen osa on aukiolta lähtevä avoin ja valoisa ojareitti. Ojareitti toimii samalla huoltoreittinä, joten se on 3 metriä leveä. Vieressä kulkeva oja lisää valon määrää. Reitin varrelle on muotoiltu ojan kaivamisesta syntyneet maamassat vaihteleviksi kumpareiksi, joiden välissä reitti kulkee.

Maamassojen välistä avautuu näkymiä sekä metsään että ojalle. Ojareitin varrella puusto on lehtipuuvaltaista sekametsää. Ojareitti päättyy vedessä olevan taideteoksen jälkeen joen ylitykseen, jonka jälkeen reitti kapenee metsäreitiksi.

Ojareitti

Alueen poikki kulkeva oja on tarkoitus laajentaa ja raivata. Oja levennetään keskimäärin 5-6 metrin levyiseksi, ja sen varrelle tehdään altaita, joiden kohdalla ojan leveys on jopa 10 metriä.



Kuva: Emilia Hiltunen

Ojareitti

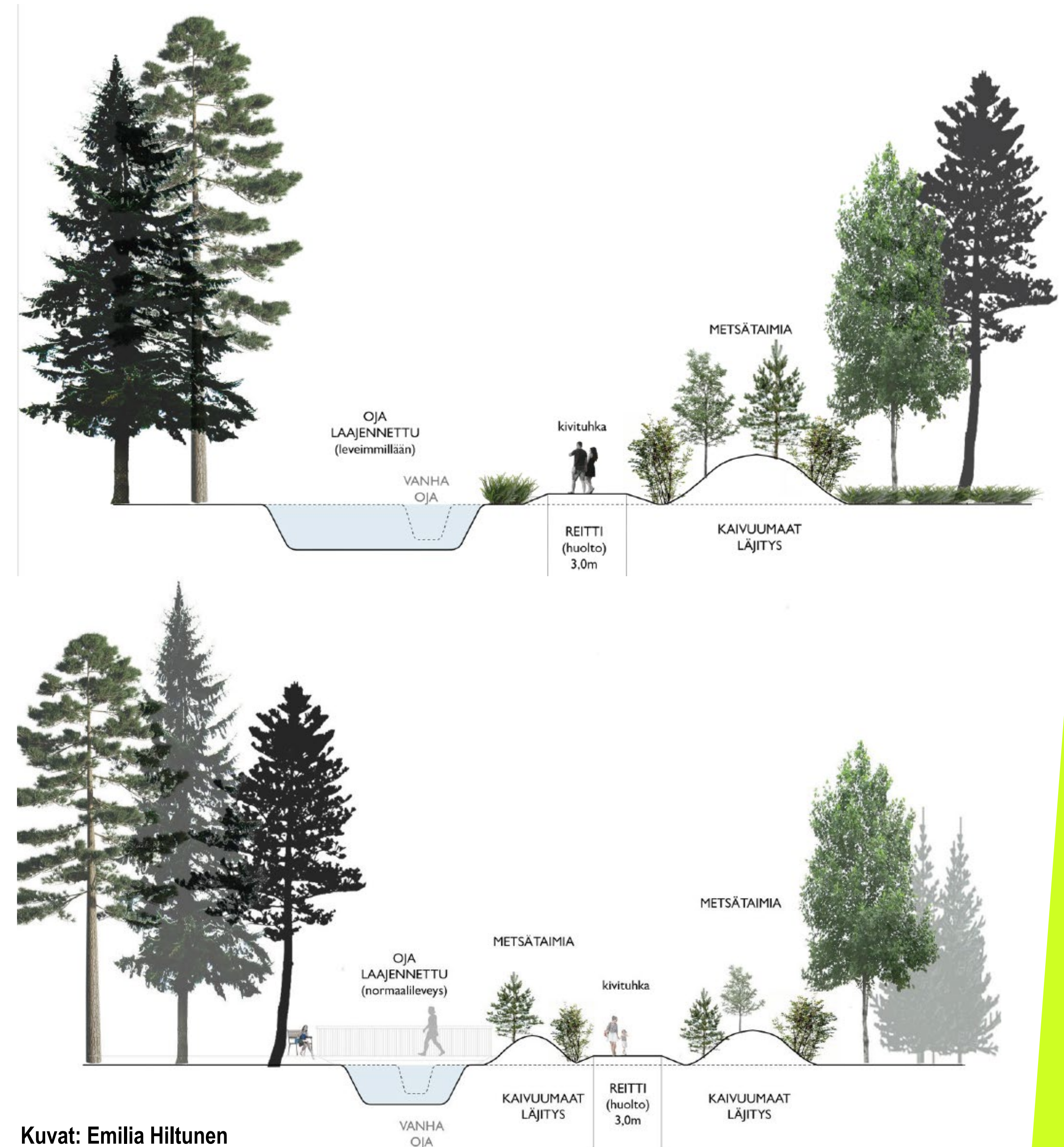
Kaivuumaiden läjityksessä on huomioitu muodostuvien kumpareiden vaihteleva koko ja muoto, sekä niiden lomasta avautuvat näkymät sekä metsään että ojalle. Sijoittelussa on pyritty välttämään vaikutelmaa, jossa kulkija kokisi kävelevänsä kanjonissa yhtenäisten massojen keskellä.



Kuva: Emilia Hiltunen

Ojareitti

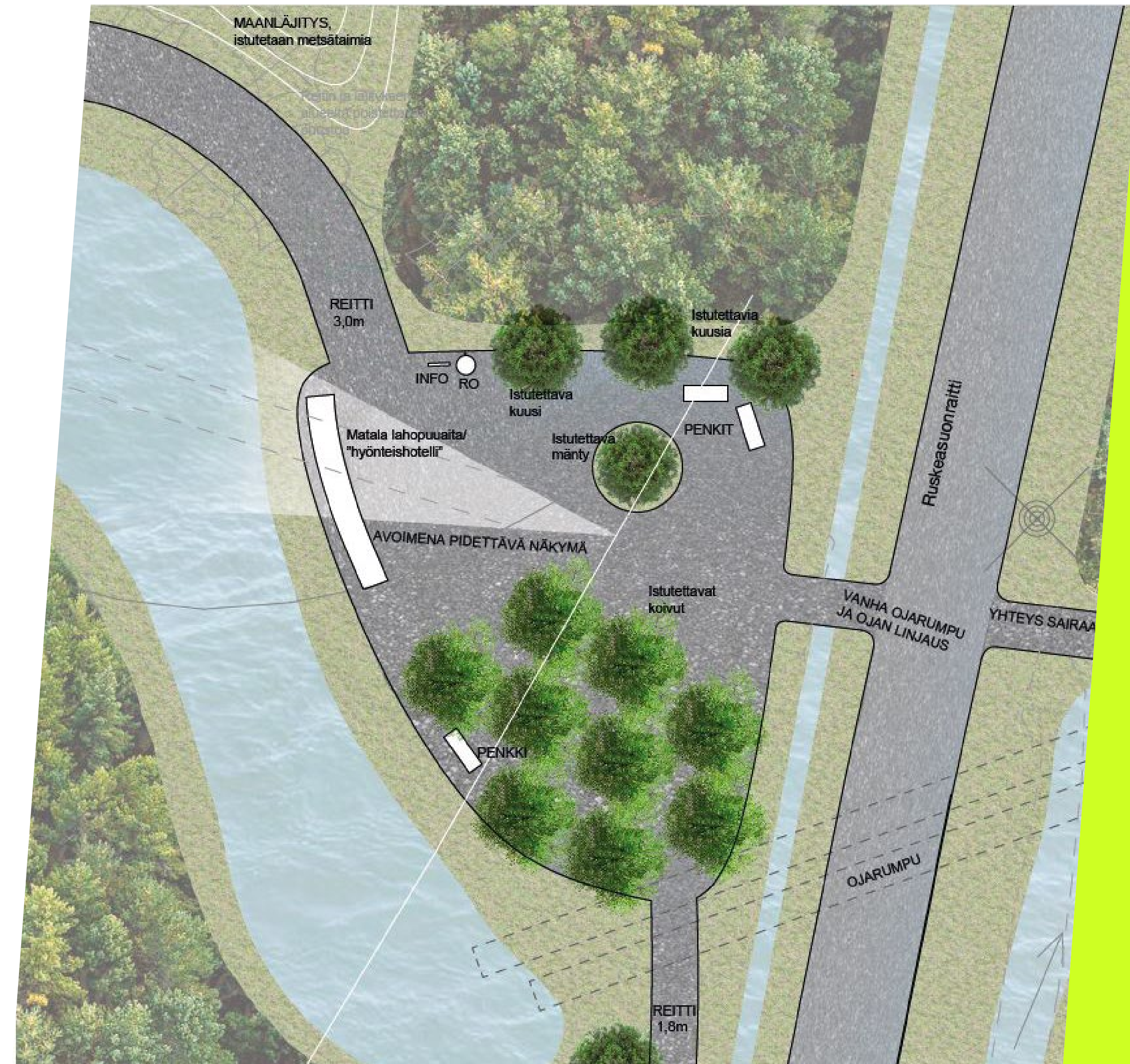
Ojan leventämisen, huoltoreitin sekä maamassojen sijoittelun myötä metsään tulee melko massiivinen aukko, joka tulee muuttamaan myös ympäröivää säilyvää maisemaa ja monipuolistamaan reunametsän puulajistoa.



Kuvat: Emilia Hiltunen

Aukio

Aukio toimii sekä reitin lähtö- että paluupisteenä. Se sijaitsee Ratamon sairaalan editse kulkevan Ruskeasuonraitin kevyen liikenteen väylän varrella. Aukion on tarkoitus toimia kutsuvana ja sosiaalisena tilana, jossa voi viettää aikaa ja joka ohjaa siirtymään metsäpolulle. Aukiolle voi myös jäädä levähtämään reitin kiertämisen jälkeen.



Kuva: Emilia Hiltunen

Aukio

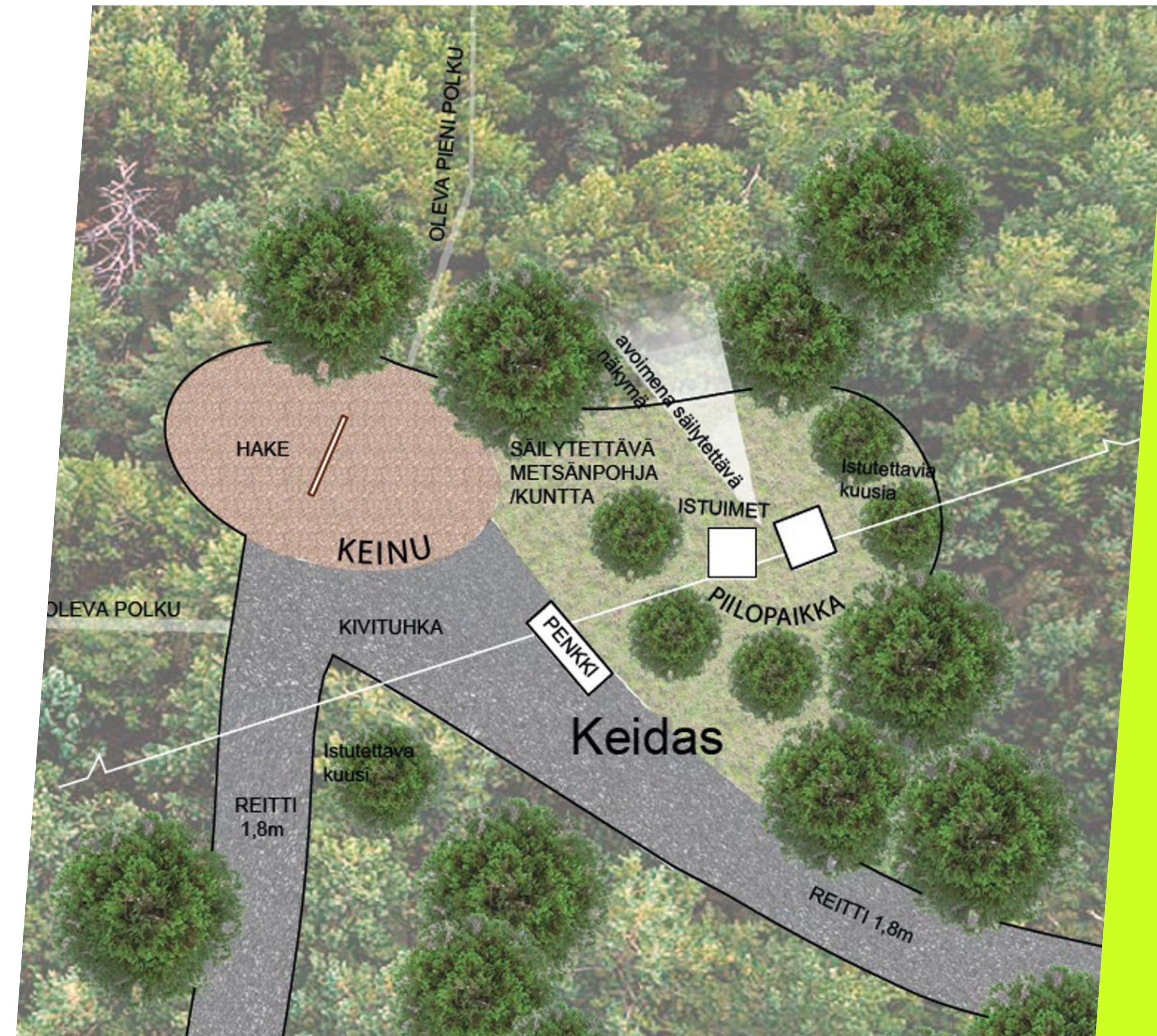
Aukion suuren koon vuoksi sille istutetaan puustoa. Yksittäisten havupuiden lisäksi alueelle istutetaan pieni koivikko, jonka läpi reitiltä palataan. Koivikon läpi kulkeminen on paluu hämyisestä metsästä takaisin arkiympäristöön.



Kuva: Emilia Hiltunen

Keidas

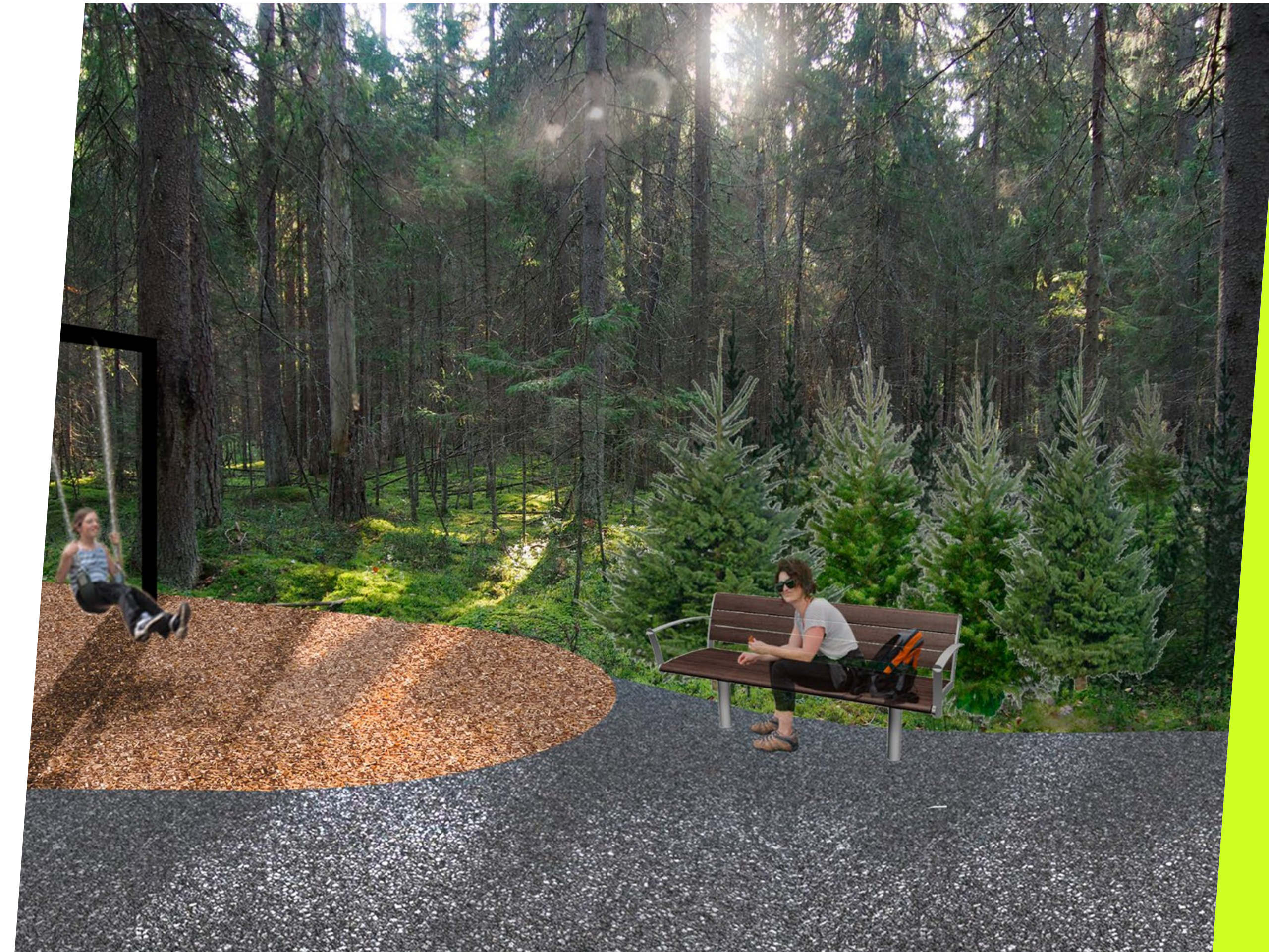
Keitaan tarkoitus on luoda ympäristö pysähtymiselle ja hiljentymiselle. Keidas alueena valikoitui alueen keskelle hiljaisen sijaintinsa puolesta, sekä vihreän sammalpeitteisenä alueena. Kohta oli valmiiksi avoin alue metsässä, jolloin hyväkuntoisia puita ei ole tarpeen poistaa.



Kuva: Emilia Hiltunen

Keidas

Keidas jakautuu kahteen osaan. Keitaalle voi pysähtyä keinumaan. Keinu on sijoitettu niin, että siitä voi joko katsella metsää tai muita polun kulkijoita. Piilopaikka taas on tarkoitettu hiljentymiseen yksin tai yhdessä. Sinne voi eristäytyä polun muista kulkijoista, ja kuusimajan sisältä näkee ainoastaan metsään tai taivaalle.



Kuva: Emilia Hiltunen