



Etapp 1: terminoloogia,
tõenduspohi ja soovitused

VÄLIRUUMI STRATEEGIA LÄHTEKOHAD JA RAAMISTIK

2026 R A P O R T

Teostajad: Eesti Maaülikool ja Tallinna Ülikool

Autorid: Marika Kose, Reeda Tuula-Fjodorov, Kadri Erit,
Piret Vacht, Peeter Vassiljev, Joe Noormets



Eesti
Maaülikool



TALLINNA ÜLIKOOL

TERVE EESTI EEST!

Liikumisharrastuse kompetentsikeskus

Tellijä

SA Liikumisharrastuse Kompetentsikeskus

Leping 4-1260

Täitja

Eesti Maaülikool, Põllumajanduse- ja keskkonnainstituut,
Elurikkuse ja loodusturismi õppetool

Autorid

Marika Kose¹, Reeda Tuula-Fjodorov², Kadri Erit¹, Piret Vacht², Peeter Vassiljev¹,
Joe Noormets²

¹ Eesti Maaülikool, ² Tallinna Ülikool

Tartu, 2026

Väljaande andmete kasutamisel viidata allikale.

Soovitav viide käesolevale väljaandele:

Kose, M., Tuula-Fjodorov, R., Erit, K., Vacht, P., Vassiljev, P., Noormets, J.,
(2026). Väliruumi strateegia. Lähtekohad ja raamistik. Tartu: Eesti
Maaülikool.

Esilehe foto autor: Tarmo Tomson

ISBN: 978-9916-91-071-9

SISUKORD

Sissejuhatus	4
Terminoloogia ja mõisted	7
Väliruumi kvaliteet ja ligipääsetavus Eestis: võimalused, piirangud ja regulatiivne raamistik	11
Motiivid väliruumis viibimiseks, tegutsemiseks, liikumiseks	18
Sihtrühmade eripärad	25
Sekkumised ja soovitusel	28
Kokkuvõte	37
Allikaloend	40

SISSEJUHATUS

Väliruumil (sh õuema, roheala, maastik ja muu hooneteväline ala) on keskne roll nii argiliikumise, liikumisharrastuse, õuesõppe kui ka taastumise ja puhkamise võimaldamisel. Väliruumi kvantiteet ja kvaliteet võivad varieeruda sõltuvalt vaatenurgast, sihtgrupist, tegevusest ja konkreetse väliruumi osutatavatest teenustest, sh ökosüsteemi teenustest. Väliruumi kasutamisega kaasnevad lisaks hüvedele ka keskkonnamõjud, ruumilised, sotsiaalsed ja ökoloogilised konfliktid ning teised keskkonnaõigluse¹ küsimused, mis vajavad teadlikku käsitlemist.

Käesolev dokument käsitleb väliruumis viibimise, liikumise, õppe ja heaolu mitmetasandilisi ning -tüübilisi seoseid Eesti kontekstis, lähtudes arusaamast, et inimeste kehaline aktiivsus, vaimne tervis, õppimine ja sotsiaalne sidusus on tihedalt seotud igapäevase elukeskkonnaga. Uuringu lähtekohaks on arusaam, et tervist ja heaolu ei kujunda üksnes indiviidi valikud, vaid neid mõjutavad tugevasti ruumilised, sotsiaalsed ja institutsionaalsed tingimused, mille loomine ja suunamine on mh ühiskondlik vastutus (WHO, 2008; EIA, 2023). Tervise osana toonitatakse Eesti Inimarengu Aruandes (2023) (edaspidi EIA) vajadust arvestada inimeste haavatavusega erinevate vanusegruppide, elukorraldusest tulenevate perioodide ning pädevuste ja ühiskonnas osalemise võimekuse, samuti kriiside kontekstis.

Vajadus väliruumi kui katustermi täpsemaks määratlemiseks tuleneb nii teaduslikest kui ka valitsemisest tulenevatest põhjustest. Kaasaegsed rahvatervise käsitlused näitavad, et inimeste liikumist, vaimset heaolu ja sotsiaalset sidusust kujundavad eeskätt igapäevased elukeskkonnad, mitte üksnes individuaalsed valikud (World Health Organization, 2008; Eesti Inimarengu Aruanne 2023). Samal ajal sünnivad väliruumi puudutavad otsused paralleelselt spordi-, tervise-, haridus-, planeerimis- ja keskkonnapoliitikas, kuid sageli ilma ühise arusaamata sellest, kuidas need seosed inimese igapäevast liikumist, õppimist ja taastumist tegelikult mõjutavad. Terminoloogiline ebaselgus ja killustunud vastutus võivad omakorda mõjutada ruumiliste otsuste tegemist, vastutuse jaotust ning investeeringute prioriteete, jättes väliruumi potentsiaali rahvatervise ja sotsiaalse heaolu toetamisel osaliselt kasutamata – probleem, mis teravneb vananeva elanikkonna, vaimse tervise koormuse ja süvenevate kliimariiskide kontekstis.

Käesoleva töö eesmärk on **kaardistada ja süstematiseerida teadmised väliruumist kui katustermi ning seostada see liikumisharrastuse, hariduse, tööelu, avaliku ruumi, rahvatervise, rekreatsiooni ja kultuurilise identiteedi valdkondadega**. Lisaks antakse soovitus terminoloogia interdistsiplinaarse raamkäsitluse kujundamiseks, mis tõlgendab inimese ja keskkonna vastastikust mõju ning õues liikumise ja viibimise tähendust rahvatervise ja ühiskonna kontekstis. Analüüsitakse Eesti ja rahvusvahelisi uuringuid, seadusandlust ja poliitikadokumente, mis seotud välitingimustes toimuva kehalise aktiivsuse ja rahvatervisega. Teaduskirjandust otsiti välisandmebaasidest nagu Scopus, ScienceDirect, Web of Science ning Eesti kohta käivat informatsiooni ülikoolide andmebaasidest lõputööde ja doktoritööde näol. Kasutati erinevaid otsingusõnu nagu: roheline/green, sinine/blue, biophilia, loodus/nature + õuema, õue.../outdoor, välis, väli, maastik/landscape, ruum/space, koht/place, keskkond/environment + tervis/health,

¹**Keskkonnaõiglus** (ingl *environmental equity*) viitab keskkonnahüvede (nt puhas õhk, rohealad) ja -koormuste (nt saaste, müra) õiglasele jaotumisele elanikkonna vahel, sõltumata inimeste sotsiaalsest, soolisest, etnilisest, religioosest või muust kuuluvusest (SEI Tallinn, 2020). Keskkonnaõiglus laiemas tähenduses (ingl *environmental justice*) hõlmab lisaks jaotuslikule mõõtmele ka otsustusprotsesside õiglust (nt kaasamises) ja erinevate ühiskonnagruppide tunnustamist. See tähendab, et tähelepanu all on nii loodushüvede ja -koormuste jaotus kui ka see, kes ja kuidas keskkonnavalustes otsustes osaleb ning kelle huve ja teadmisi arvesse võetakse.

liikumine/exercising, aktiivne/active, õpe/learning, pedagoogika/pedagogy, heaolu/wellbeing, töö/work, sotsiaal/social, kultuur/cultural + Estonia, Baltic, Nordic, Scandinavian, North-America, Canada. Teadusandmebaasidest ilmnes esmase baasotsinguga ligi ~7000 kirjet. Sobivaid valdkondlikke lõputöid oli Eestist võimalik leida ligi ~200. Vastavalt raamistiku koostajate kompetentsidele jagati teemad ning valdkonnad ja täpsustati päringuid ning sisuliselt kasulikuks osutus ~10% esialgsetest allikatest.

Esitatakse teaduspõhised soovitused ja lähtekohad raamistiku, sh võimalike meetmete osas ja soovitatakse institutsionaalseid partnereid strateegia rakendamiseks. Dokument ei püüa kehtestada ühte ainuõiget väliruumi mõistet, vaid teeb nähtavaks, kuidas erinevad valdkonnad kasutavad osaliselt kattuvaid termineid erinevate eesmärkide ja rõhuasetusega ning milliseid praktilisi tagajärgi see kaasa toob.

Uuring käsitleb väliruumi laiapõhjaselt, hõlmates liikumisharrastust ja argiliikumist, õuesõpet ja õpikeskkondi, töö- ja puhkeruumide välialasid, kogukonna- ja linnaaiandust, avalikku ruumi, loodusalasid ja rohevõrgustikke ning erinevate vanuserühmade ja sihtühmade vajadusi nimetatud ruumi silmas pidades. Käsitus lähtub nii terviseedenduse, keskkonnapsühholoogia, ruumiplaneerimise, pedagoogika kui ka sotsiaal-ökoloogiliste süsteemide vaatenurgast.

Käesolev analüüs keskendub peamiselt Eesti kontekstile ning rahvusvahelist kirjandust kasutatakse eelkõige mõistete, teoreetiliste käsitluste ja suundumuste raamimiseks. Analüüs põhineb valdavalt olemasolevatele uuringutele, aruannetele ja poliitikadokumentidele, mistõttu ei hõlma see empiirilisi välitöid ega sekkumiste otsest mõjuhindamist. Kolmandaks käsitletakse väliruumi laiapõhjaselt katuserminina, mistõttu ei ole võimalik kõiki ruumitüüpe, sihtühmi ja tegevusvorme võrdses sügavuses analüüsida. Neid piiranguid tuleb arvestada nii tulemuste tõlgendamisel kui ka edasiste sekkumiste ja uuringute kavandamisel. Töö tulemused on aluseks **väliruumi käsitleva alusdokumendi**, strateegia ja edasiste tegevuskavade koostamisele, mille eesmärk on toetada liikumisaktiivsust, õppimist, tööheaolu ja sotsiaalset tegevust välistingimustes.

Käesolev käsitus haakub ka **Tervis igas poliitikas** (ingl *Health in All Policies*) põhimõttega, mille kohaselt kujunevad tervise- ja heaolutulemused suurel määral väljaspool tervishoiusüsteemi, sealhulgas ruumilise planeerimise, hariduse, transpordi, keskkonnakaitse ja töökorralduse kaudu. Sellest lähtuvalt käsitletakse väliruumi mitte üksnes liikumise või rekreatsiooni paigana, vaid **poliitikavaldkondade lõimumiskohana**, kus ruumilised otsused mõjutavad otseselt elanikkonna kehalist aktiivsust, vaimset tervist ja sotsiaalset heaolu (WHO, 2014).

Analüüsi suunavad spordi ja liikumise valdkonna arengut määravad strateegilised dokumendid, eelkõige Riigikogus 2015. aastal vastu võetud „**Eesti spordipoliitika põhialused aastani 2030**“, mis toetab eeskätt järgmisi prioriteetseid arengusuundi:

- 5.3** – inimeste teadlikkuse tõstmine liikumise ja sportimise mõjust tervisele, sh haridussüsteemi rolli kaudu;
- 5.4** – eri valdkondade sisuline koostöö elanikkonna liikumise soodustamisel;
- 5.6** – liikumispaikade ja -alade käsitlemine avaliku ruumi lahutamatu osana ning sporditaristu kättesaadavus kõigile;
- 6.3** – avaliku sektori ja spordiorganisatsioonide rollijaotus taristu, toetuste ja tegevuste korraldamisel;
- 7.9** – keskkonnasäästlikkuse põhimõtete järgimine sporditaristu rajamisel ja kasutamisel.

Lisaks seostub analüüs Kultuuriministeeriumi eestvedamisel valminud liikumisharrastuse edendamise kontseptsiooni (2021) ning Kultuuri-, Sotsiaal-, Kliima-, Kaitse- ning Haridus- ja Teadusministeeriumi ühise [liikumisaktiivsuse tegevuskavaga \(2023\)](#), mis keskendub aktiivse keskkonna loomisele nii linnaruumis kui ka linnavälistel maastikel.

Väliruumipoliitika on tihedalt seotud terviseedenduse ([Rahvastiku tervise arengukava 2020-2030](#)) poliitikatega. Kuna nende mõjud avalduvad pika viitega, konkureerivad need sageli lühiajaliste poliitiliste ja majanduslike huvidega ning eeldavad laiemat kultuuri muutust, osutuvad tervist toetavad arengud sageli poliitiliselt ebamugavaks ning pigem deklaratiivseks kui transformatiivseks (Cairney jt, 2021; Ståhl jt, 2006). Tänapäeval kasutatakse tervise defineerimiseks Huberi jt (2011) poolset käsitlust, mis defineerib tervist kui võimet kohaneda ja ise toime tulla sotsiaalsete, füüsiliste ja emotsionaalsete väljakutsetega igas eluetapis. Tervist käsitletakse ka üldisemalt koos heaolu mõistega, mis on seisund, kus inimene on terve, õnnelik ja edukas (Jarden ja Roache, 2023). Samas võib autorite arvates endiselt näha väliruumi kujundavates poliitikates kohanemise ja toimetuleku toetamisega seotud lähenemist ebaoluliseks, eriti just rakendus-sätete osas. Parima võimaliku tervise nautimine on iga inimese põhiõigus, kuid tervist toetavate tingimuste loomine eeldab vastutust ka ühiskonna tasandil. Muuhulgas rõhutab Eesti inimarengu aruanne (EIA, 2023) geneetiliste eelduste ja arstiabi kättesaadavuse kõrval vaimse tervise ja emotsionaalse heaolu määravate teguritena keskkonda ja eluviisivalikuid. Keskkonna all mõistetakse siin nii füüsilist, psühhosotsiaalset kui ka digikeskkonda ning toonitatakse vajadust arvestada inimeste haavatavusega erinevates eluetappides ja kriiside kontekstis.

Käesolev dokument on suunatud spordi-, tervise-, haridus-, planeerimis- ja keskkonna valdkondade ekspertidele ning poliitikakujundajatele. Kõigile neile, kellel on vaja langetada vastava valdkonna otsuseid ning korraldada valdkondade vahelist koostööd. Selles dokumendis käsitletakse väliruumi ja sellega seotud terviseedenduse ja hariduse teemasid terviklikult, luues ühise terminoloogilise tausta ning lihtsustades erinevate huvirühmade omavahelist suhtlust ning koostööd. Üks olulisemaid väljakutseid on keelekasutus, terminoloogiline käsitlus, kus sageli ei lange kokku ruumi lõppkasutaja, ruumi valitsejate, ruumi planeerija ega ruumi korraldaja arusaam ega kasutus. Käibel olevate terminite puhul on tegemist sotsiaalselt kujunenud konstruktidega, mis loovad arusaama, suhtumise ja hoiaku väliruumiga seotud praktikates. Ühtlustatud terminoloogiline lähenemine võimaldab nii strateegilise juhtimise kui igapäevase teadlikkuse tõstmise osas selliseid diskursiivseid praktikaid uurida, kavandada ja rakendada.

Järgnevates peatükkides avatakse väliruumi terminoloogia ja mõisted, kvaliteetse väliruumi tähendus, Eesti võimalused ja kitsaskohad, eri vanuse- ja sihtrühmade vajadused ning huvirühmade motiivid väliruumis viibimiseks, tegutsemiseks ja liikumiseks. Selle põhjal esitatakse soovitusel ja võimalikud sekkumised, mis aitavad suunata Eesti inimesi rohkem igapäevaselt väliruumi kasutama ja aktiivselt liikuma.

TERMINOLOOGIA JA MÕISTED

Väliruum (outdoor space) on mitmetahuline mõiste (vt Joonis 1), mis hõlmab hooneteväliseid maa- ja avatud alasid, mida kavandatakse ja hallatakse nii, et need toetaksid eritüübilist õuesõpet, füüsilist ja vaimset tervist, soodustaksid heaolu ja sotsiaalset suhtlust, hõlbustaksid mängimist, liikumist ja rekreatiivtegevusi oma ruumilise vormi ja ligipääsetavuse aspektist (Barton, 2009). **Väliruum** on kehalise aktiivsuse soodustamisel eriti oluline, kuna see pakub võimalusi mänguks, sportimiseks ja rekreatiivseks tegevuseks, mis on olulised tervisliku arengu, mootorsete oskuste kujunemise ning ülekaaluriski vähendamise seisukohalt. Näiteks koolides asuvad tegevusalad – nagu mänguväljakud, spordiväljakud ja siseõued – on spetsiaalselt kavandatud liikumise ja sotsiaalse suhtluse toetamiseks. Lähimõeldud ruumiline planeerimine ja kujundus ning sobivate rajatiste olemasolu toetavad nii passiivseid kasutusviise (nt kõndimine, puhkamine) kui ka aktiivseid tegevusi (nt organiseeritud sport) (Shoari jt, 2020; Mackenzie jt, 2018).

Maastik (landscape) – inimese poolt tajutav, looduslike ja/või inimtekkeliste tegurite toimel ning koosmõjul kujunenud iseloomulik² ala. See definitsioon osutab maastikule kui inimeste igapäevasele toimumiskeskkonnale, selle keskkonna objektiivselt ja subjektiivselt kirjeldatavatele struktuursetele omadustele ning kajastab mõtet maastiku pidevast muutumisest eri tegurite mõjul ning vajadust läheneda sellele terviklikult, mitte üksikute komponentide kaupa (Council of Europe, 2000, p 114).

Loodusala (nature area, natural area) – loodusliku või poolloodusliku kooslusega maa- või veeala ning on looduskeskkonda tähistav ruumiline põhimõiste 2019/2020. aasta Eesti Inimarengu Aruandes. See järgib looduses viibimise ja looduskülastuste terminoloogiat (Kajala jt 2008) ning vastab inimarengu aruandes 2014/2015 „looduslike ehk puhveralade“ mõistele, mille all mõeldi „ökosüsteemide osa, milles on valdavad looduslikud protsessid ning domineerivad pärismaised liigid oma loomulikus keskkonnas (looduslikes elupaikades)“ (Terasmaa ja Pajula 2015, lk 140).

Rohevõrgustik (green network) – ruumiline ja funktsionaalne süsteem, mis koosneb looduslikest ja poollooduslikest kooslustest ning neid ühendavatest koridoridest, mille eesmärk on tagada ökosüsteemide toimumine, elurikkuse säilimine ja maastikulise sidususe püsimine ning samal ajal tasakaalustada asustuse ja majandustegevuse survet. Planeerimispraktikas eristatakse seejuures **tugialasid** (ökoloogiliselt väärtuslikumad tuumalad) ja neid ühendavaid **rohekoridore**, mis võimaldavad liikide liikumist, geneetilist vahetust ja ökoloogiliste protsesside jätkumist (Planeerimisseadus § 6 p 17). Laiemas käsitluses hõlmab rohevõrgustik kogu nn **rohelist ruumi** (ning veeökosüsteemide puhul ka **sinist ruumi**), mida rahvusvaheliselt koondatakse mõiste alla **rohetaristu (green infrastructure)**: metsad, märgalad, jõekoridorid, kaitsealad, pargid ja haljasalad, aga ka põllumajandusmaastikud, rannikualad ning üha enam ka tehniliselt kujundatud rohelistes elemendid (nt haljastatud katused ja seinad). Need koos reguleerivad vee- ja õhukvaliteeti, leevendavad kuumust, toetavad elurikkust ning pakuvad inimestele taastumis- ja liikumisvõimalusi.

Praktilises ruumikasutuses kuuluvad rohevõrgustiku alla ka terviserajad, matka- ja loodusrajad, õpperajad, liikumisteed, puhke- ja lõkkekohad, linnapargid, kalmistupargid ja kalmistud, eraaiad, lauluväljakud ning spordi- ja mänguplatsid – st elemendid, kus

² **Maastiku iseloom** (ingl *landscape character*) – ka iseloomulik maastik, on nähtus, mis väljendub maastiku äratuntavuses ja selle struktuursetes omadustes. Äratuntavus on oluline ruumis orienteerumise ja paigaga suhestumise seisukohalt, samas kui struktuursed omadused (nt elementide paiknemine ja seosed) on olulised muutuste mõistmisel ning nende teadlikul suunamisel planeerimises ja kujundamises. (Swanwick, 2002 lk 8)

ökoloogiline struktuur põimub otseselt inimtegevusega. Rohevõrgustikku saab käsitleda kahe omavahel põimunud kihistusena: ühelt poolt ökoloogilise süsteemina, mille keskmes on elupaikade sidusus, liikide liikumine ja ökosüsteemide toimimine ning mida Eestis kasutatakse peamiselt planeerimise ja looduskaitse raamistikus; teiselt poolt aga inimese igapäevase elukeskkonnana, mis võimaldab liikumist, taastumist, õuesõpet ja sotsiaalset suhtlust ning mida tajutakse tervise-, rekreatsiooni- ja haridusvaldkonnas heaolu toetava taristuna. Nende vaadete eraldiseisev käsitlemine soodustab killustunud otsuseid, samas kui rohevõrgustiku mõtestamine sotsiaal-ökoloogilises plaanis aitab kaasa mõlema poole integreerimisele.

Roheline ja sinine taristu (green and blue infrastructure) – strateegiliselt planeeritud ja majandatud ning ruumiliselt seotud võrgustik multifunktsionaalsetest looduslikest, poollooduslikest ja tehislakest rohelistest (maismaa) ning sinistest (vesi) komponentidest (Euroopa Komisjon (2013)). Selle hulka kuuluvad nii põllumaad, rohekoridorid, linnapargid, metsad, märgalad, jõed kui ka ranniku ja muud veeökosüsteemid. Rohelise ja sinise infrastruktuuri eesmärgiks on pakkuda ökoloogilisi, majanduslikke ja sotsiaalseid hüvesid läbi looduslike lahenduste. Kontseptsioon aitab mõtestada ja väärtustada teenuseid, mida loodus meile pakub. Sealjuures rõhutatakse, et looduse poolt pakutavad teenused on üldjuhul odavamad ja vastupidavamad kui tehnilised lahendused.

Roheala/roheline ruum (green space) on loodusliku või inimtekkelise päritoluga taimkattega ala linnas, asustatuskuses, alevis, alevikus, külas (Planeerimisseadus § 6 p 6). Roheala linnas peab võimaldama linnalooduse ja koosluste toimimist, elustiku pelgupaiga pakkumist, ehitatud keskkonna mikrokliima ja negatiivsete ilmingute leevendamist või parendamist (kuumasaared, tuulekoridorid jms), saastekoormuse puhverdamist (tolm, müra, heitgaasid jms), kliimamuutustega kaasnevate negatiivsete mõjude leevendamist ja energiasäästlikuma linnaruumi arendamist, elanikele alternatiivsete liikumisvõimaluste pakkumist, rekreatsiooni ja roheluses viibimise võimaldamist, linna arhitektuurse ruumi liigendamist (Nurme, 2018). **Rohealad** on avalikult kasutatavad taimkattega alad linnakeskkonnas, mis hõlmavad parke, kogukonnaaedasid, spordi- ja mänguväljakuid, linnametsi ning kalmistuid pakkudes elanikele erinevaid ökosüsteemiteenuseid (Tzoulas jt, 2007; MEA, 2005)

Avalik roheala (public green space) – avalikus omandis või avaliku kasutusõigusega roheala, mis on kõigile ligipääsetav ning mille eesmärk on toetada rekreatsiooni, vaba aja veetmist, looduskaitset ja vaimset ning füüsilist tervist. (WHO, 2017)

Avatud roheala (open green space) – taimestikuga kaetud ja visuaalselt avatud ala, mis pakub esteetilisi, ökoloogilisi ja tervist toetavaid hüvesid. Mõiste ei eelda tingimata avalikku omandit ega vaba ligipääsu ning võib hõlmata ka poolavalikke või piiratud kasutusega alasid. (Taylor & Hochuli, 2017).

Linnamets (urban forest) – kõik puude kogumid ja üksikud puud linnakeskkonnas, parkides, kaitsealadel, teede ja veekogude servades, nii avalikus ruumis kui eramaal ja aedades.

Linnaloodus (urban wilderness) – loodusliku ilme säilitanud alad tiheda asustusega piirkondade sees või ääres, kus hoolimata tugevast inimhõlmusest on säilinud looduslik taimkate ja loomastik. (Diemer jt, 2003; Kowarik 2018).

Veealad/sinialad (water areas, blue spaces) – hooneteväline ruum, mille keskseks elemendiks on vesi. Siia alla kuuluvad mh looduslikud ja tehislikud veekogud ning teised veega seotud alad (järved, tiigid ja muud veekogud või vee-elementid), millel on

rekreatiivne, ökoloogiline ja sageli ka kliimaga kohanemist toetav roll Gascon jt (2017). Sinine ruum toetab inimeste vaimset ja füüsilist tervist, pakub võimalusi liikumiseks, taastumiseks ja sotsiaalseks tegevuseks, täites samal ajal olulisi ökoloogilisi funktsioone. Sinine ruum ei hõlma vaid looduslikke alasid, vaid ka inimtekkelisi ja inimese poolt kujundatud veega seotud välirume eeldusel, et neil on ruumiline, sotsiaalne või tervist toetav funktsioon.

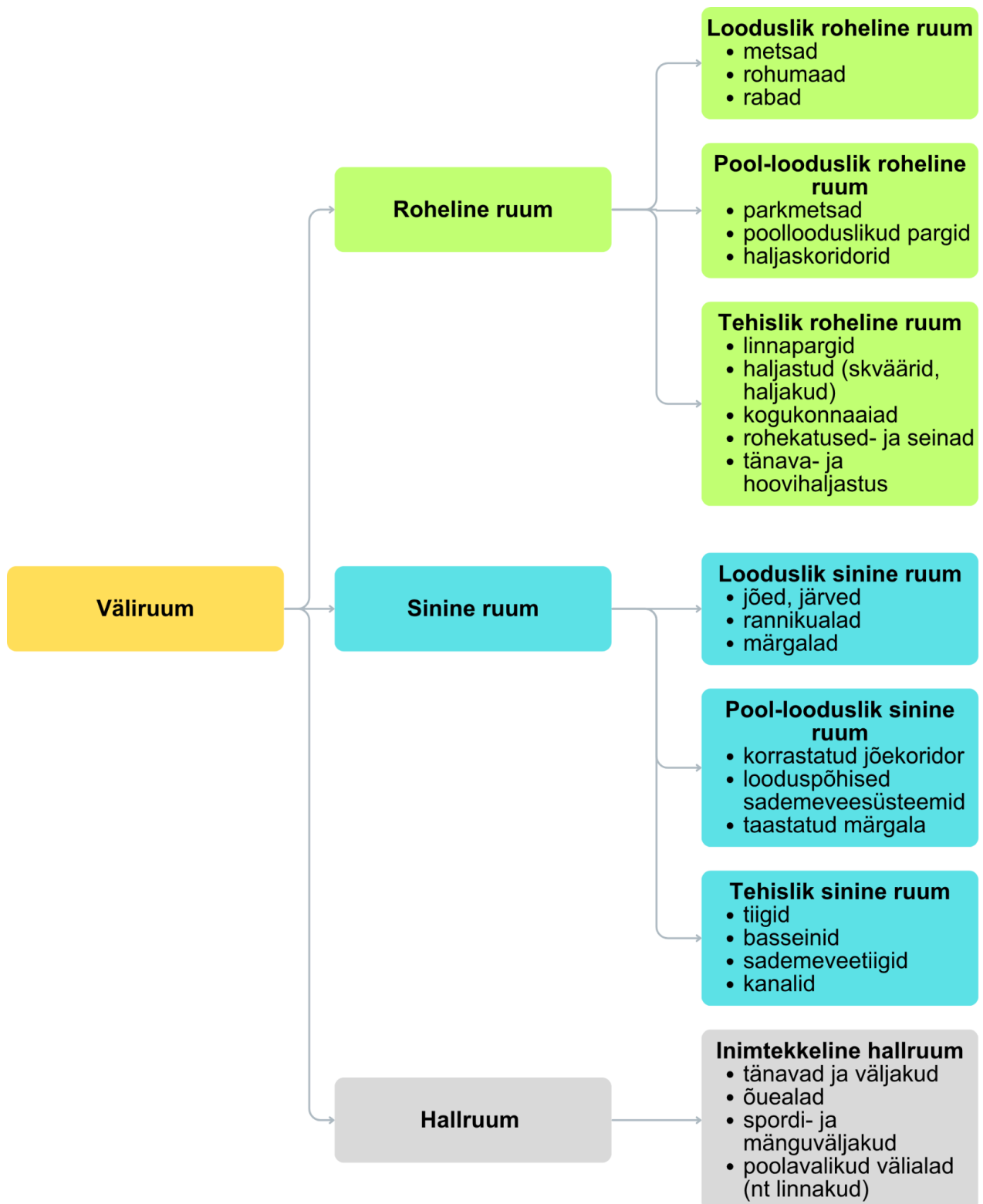
Hallruum (grey space) – inimtekkelised alad linnakeskkonnas, enamasti betoonist ja asfaldist (hooned, teed jms ehitised). Enamasti on need pinnad/pinnased tugevad, vastupidavad ja tihedad, ei lasse läbi vett, kiirgust ega õhku. Halli ruumi osakaal linnaruumis pigem suureneb roheruumi arvelt (Suligowski jt, 2021).

Õuema – Eesti keele seletavas sõnaraamatus „õue all olev maa, õueala, õu“. **Õuema** mõiste on kasutusel erinevates seadustes, kuid ühest definitsiooni kehtivates seadustes ei ole. Õuemaaks saab lugeda hoonete aluse ja nende teenindamiseks kasutatavat maad, nt hoonete jm ehitiste (nt kõrvalhooned, välikamin, kasvuhoone) vahelise ja neid vahetult ümbritseva maa. Õuema mõiste ei ole sama, mis **õueala** liiklusseaduse tähenduses. Õuema piir ei pea olema märgistatud. Õuema on üks kõlvikutest ehk maa looduslik seisund, mida määratakse maakatastri seaduse alusel kõlvikute kaardile. Juriidilises kontekstis mõistetakse õuema all siiski maatükki, katastri osa, millel on vastavad tunnused. **Õueala** on jalakäijate ja sõidukite samaaegselt liiklemiseks ettenähtud ala, kus ehituslike või muude vahenditega on vähendatud sõidukite kiirust ning mille sisse- ja väljasõiduteed on tähistatud õueala liikluskorda kehtestavate liiklusmärkidega (Liiklusseadus § 2). Kohati kasutusel ka kasvatus- ja hariduskontekstis, eeskätt kodu- ja kooliõue tähenduses, kui „koht, kus laps võiks ja peaks end turvaliselt tundma“ (Lööke, 2017).

Siseõued või -hoovid ja mänguväljakud (courtyards and playgrounds) – hoonetevahelised või hoonetega seotud väliruumid, mis on mõeldud eelkõige mänguks, sotsiaalseks suhtluseks ja igapäevaseks kasutuseks; ligipääs võib olla avalik, poolavalik või piiratud (WHO, 2017).

Rekreatsiooniala/-ruum (recreational space) – sise- või välisruum, mis toetab nii passiivseid kasutusviise (nt kõndimine, viibimine, puhkamine) kui ka aktiivseid tegevusi (nt sport ja treening) (Taylor & Hochuli, 2017; WHO, 2017 järgi).

Välitegevuste ala/ruum (outdoor activity space) – spetsiaalselt kavandatud väliruum lõõgastumiseks ja rekreatiivseks tegevuseks, sh liikumiseks, ajaveetmiseks ja sotsiaalseks koosviibimiseks (WHO, 2017).

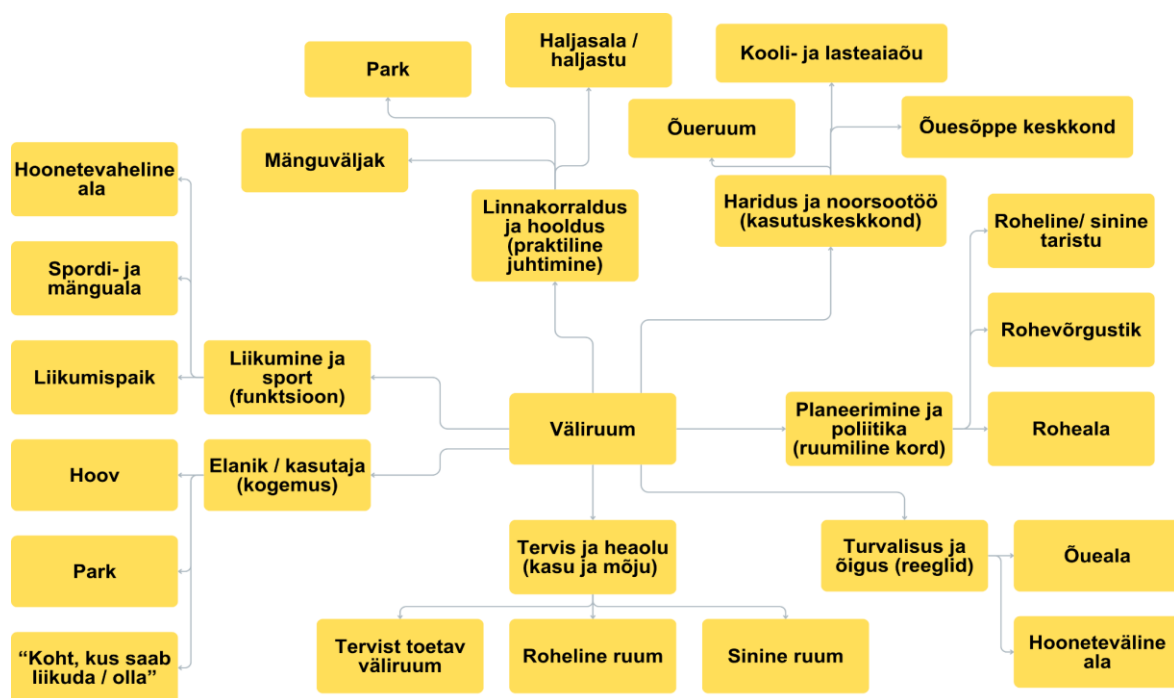


Joonis 1. Väliruumi alla kuuluvad alamkategoriad. Näiteid võib reaalsuses olla rohkem, samuti esineb teatud kattuvus (nt märgalad ja rabad), mille puhul pole range kategoriseering otstarbekas.

VÄLIRUUMI KVALITEET JA LIGIPÄÄSETAVUS EESTIS: VÕIMALUSED, PIIRANGUD JA REGULATIIVNE RAAMISTIK

Erinevad huvirühmad kasutavad väliruumi kirjeldamiseks erinevaid mõisteid, kuna nende vajadused, vastutus ja otsustusruum on erinevad. Seetõttu ei ole võimalik ega ka otstarbekas taandada väliruumi käsitlust ühele terminile. Alljärgnevalt (vt Joonis 2 ja 2a) on väliruumi kirjeldavaid elemente lähtuvalt regulatiivsetest tingimustest ruumi kasutamisel omavahel seostatud ja termineid avatud.

Avalikõiguslik huvi ja harjumus väliruumis viibida, tegutseda, liikuda. Eestis püsib looduses sagedase külastamise tava ja vajadus: elujõuline tava korjata loodusande (on marja- ja seenekohad Eestis kultuuriliselt olulised ja püsivad ning neid tajutakse privaatsetena), tavapärasest rangemini reglementeeritud rekreatiivne jahipidamine, harrastuskalastus (harrastus ja majanduslik, püügiload). Eesti looduskeskkonna kasutamise alus on igaüheõigus (Keskkonnaministeerium pani juhised kirja 1996), et ennetada looduses liikujate ja maaomanike vahelisi arusaamatusi. Osa avalikust looduskasutusest leiab aset **tavatähenduses avalikuks ruumiks (public space) peetavatel rohealadel (sh linnas pargid, parkmetsad, linnalähedased metsad jms).** Selles on säilinud arhailiste eetiliste tõekspidamiste sarnasusi. Igaüheõigus tasakaalustab põhiseadusliku liikumisvabaduse tingimusega vältida keskkonnahäiringuid ja mitte kahjustada omaniku huve ja omandit. Eraomanikud piiravad avalikku kasutust, juurdepääsu ja sellega kaasnevad omakorda tähistusprobleemid, avalikult kasutatavatel teedel/kallasradadel jms - omanik saab keelata oma maal viibimise või seal saaduste korjamise. Riigimetsa miljööväärtus väheneb raiete tõttu (inimeste vastumeelsus raiesmike ja raietööde suhtes). Külastusvõimalused koonduvad ja üheülbastuvad – taristuga ollakse rahul, aga see ei sobi kõigile ühiskonnagruppidele.



Joonis 2. Väliruumi terminid lähtuvalt regulatiivsetest tingimustest. Huvigrupid kasutavad mõisteid, mis aitavad neil otsustada, reguleerida, kujundada või kasutada väliruumi.

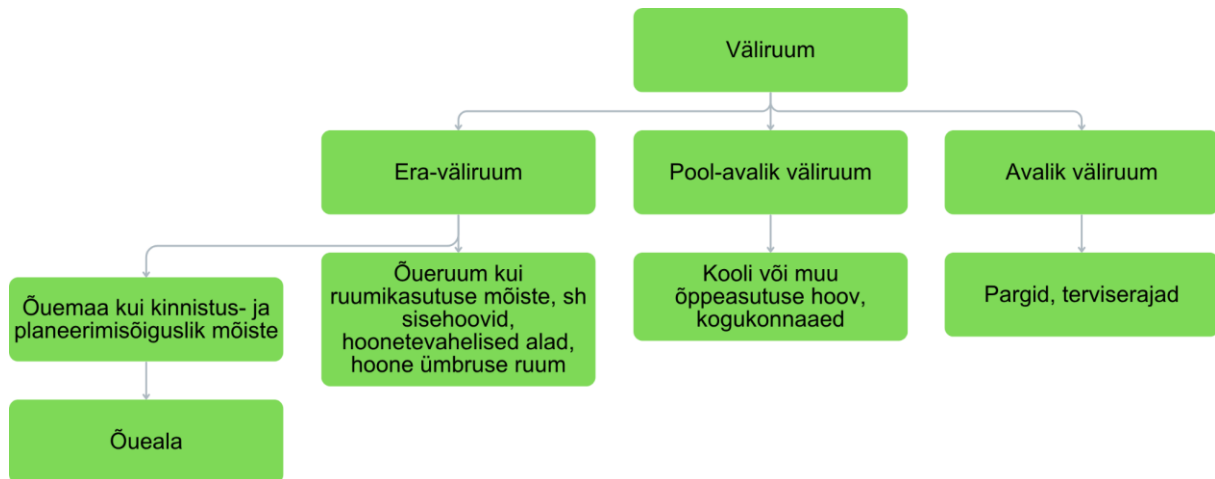


Joonis 2a. Väliruumi mõisteraamistik kasutajate valdkondade ja konteksti tähenduses.

Lähtuvalt omandivormist ja kasutajaskonna juurdepääsust võib ruumiga seotud mõisteid käsitleda ka avaliku ja privaatse ruumi skaalal (vt Joonis 3).

Avalikus ruumis mängivad olulist rolli ka linnakud, nt ülikooli- ja ärilinnakud jt tervikliku arenguga piirkonnad, mis pakuvad hea ruumilahenduse korral puhkevõimalusi, vaba aja veetmise ja liikumise võimalusi. Sellised keskkonnad võivad olulist liikumisvõimalust pakkuda töötajatele, tudengitele ja teistele pikalt istuva elustiiliga inimestele puhkepauside või töövälisel ajal. Töökeskonnas ja vahetus läheduses paikneb roheline on oluline ka tööliste stressitaseme ja üldise heaolu kontekstis, kus selge seos on heaolu ja stressitaseme ning füüsilise ja visuaalse ligipääsuga rohelusele (Lottrup jt, 2013). Näiteks on Eesti Maaülikooli linnakus mitmeid puhkealasid ning see piirneb ka Tähtvere spordipargiga; palju väljas viibimise võimalusi on ka Taltech'i linnakus ja vahetus läheduses. Ülemiste City, Krulli, Telliskivi jt, mis on arendatud ühtse ruumina, pakuvad võimalusi liikumiseks (nt kõnnikoosolekud), kuid ka puhkamiseks ja vaatlemiseks loodusliku ilmega keskkonnas, mis on tihti puhkehetkel eelistatud. Töötajate seas läbi viidud uuringud näitavad ka, et inimestele on olulisem roheline, jalutamise võimalus (rajad), suured puud ning see on palju olulisem kui parkimiskohad või kõrghooned (Kaplan, 2007). Taastavat keskkonda ei loo ainult loodusobjektid, iseenesest, vaid nende sobivus kasutaja eesmärkide ja vajadustega (Korpela jt, 2018).

Avaliku ruumi puhul mängivad heaolu ja õues veedetud aja kontekstis olulist rolli **eraaiad, mis on privaatne ruum (private space)**. Aias toimetamine, lõõgastumine, puhkamine, eneseteostuse võimalused on aiapidamise juures olulised aspektid ning rohkem aias aega veetvad inimesed on oma eluga rahulolevamad (Sinimets 2024). Sarnast tähendust ja võimalusi pakuvad ka **kogukonnaaiad (community garden)**, mis toimivad kui **poolavalik ruum (semi-public space)** ja mida võib ka nimetada kogukonnapõhiseks ruumiks.

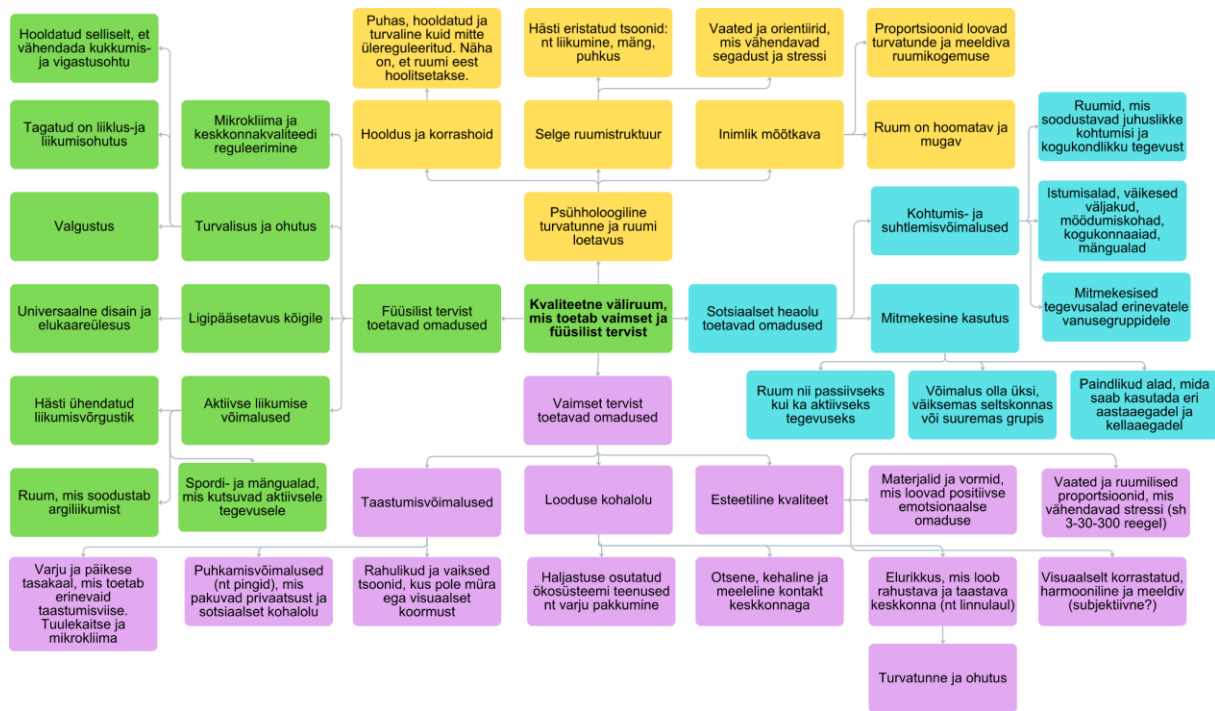


Joonis 3. Omandivormist lähtuv väliruumi jaotus

Avaliku ruumi, sealhulgas **tänavaruumi kvaliteet** mõjutab oluliselt inimeste valmidust, soovi ja võimalust linnaruumis liikuda ja viibida (EIA, 2020). **Elukeskkonna kvaliteet** tähendab ennekõike seda, et iga inimene tunneb end ruumis meeldivalt, mugavalt ja ohutult sõltumata vanusest, sissetulekust ja sõiduvahendi olemasolust ning et seda võimaldav ruum algab igast kodust. Avaliku ruumi kvaliteedi ehk ligipääsetavuse hindamine arvuliste näitajate abil on problemaatiline, ent üks võimalus seda mõõta on jälgida elanike igapäevaseks liikumiseks kasutatavaid transpordivahendeid. Levinud tõdemus on, et ohutut ja meeldivat avalikus ruumis viibimist ja liikumist võimaldavad asulad on jalakäija- ja jalgrattasõbralikud (EIA 2020).

Kvaliteetne avalik ruum võimaldab teha erinevaid liikumisvalikuid (nt rattaga, jalgsi) igal inimesel ka igapäevaste liikumisvajaduste (n-ö sihtliikumise) tarbeks. Tervisele mõjub positiivselt, aitab ennetada nii vaimseid kui füüsilisi terviseprobleeme ka kvaliteetne linnaruum ja teadlik linnaplaneerimine, luues soodsamad tingimused ja võimalused väljas ajaveetmiseks. Ka pargid täidavad avalikus ruumis olulist rolli taastumiseks, puhkamiseks, looduses viibimiseks, stressitaseme langetamiseks, eemaldumiseks mürast aga ka aktiivsemateks tegevusteks, mille mitmekesisusele aitavad kaasa ka erinevad rajatised ja taristuobjektid. Kui parkide planeerimine arvestab tervislikumaid disainilahendusi ja erinevaid sihtgruppe, suurendab see inimeste huvi parkide vastu ning julgustab neid seal rohkem aega veetma (Kool, 2024).

Käesolevas dokumendis on fookuses väliruum kui füüsiline keskkond omadustega, mis toetavad inimese tervisliku eluviisi valikuid (vt joonis 4). Väliruum avamisel on mõistete juures avatud küll väliruumi erinevad perspektiivid, kuid tervislikku eluviisi, valikuid ja tervisekasusid silmas pidades on edaspidine sissevaade rohe-sini-hall aladele, millel on puhkeväärtuslik iseloom. Rõhku ei panda linnaruumi tehiskonnale, mis sisaldab rohelist sisaldavaid elemente (teedeäärsed haljasalad, peenrad, perved), kuid millel ei ole puhkeväärtuslikku sisu.



Joonis 4. Tervist ja heaolu toetavad väliruumiga seotud kvaliteedi näitajad eristades füüsilist ja vaimset tervist toetavaid omadusi, sotsiaalset heaolu toetavaid omadusi ning psühholoogilist turvatunnet ja ruumi loetavust.

EIA (2023) rõhutab vaimset tervist ja heaolu määravate teguritena lisaks geneetilistele eeldustele ja arstiabile ka keskkonda ja eluviisivalikuid. Seejuures tuuakse keskkonna puhul esile lisaks füüsilisele keskkonnale ka psühhosotsiaalset ning digikeskkonda. Elukeskkonna roll terviseriskide vähendamisel ja tervisele eluviiside toetamisel on tihedalt seotud elanike liikumisharjumustega. Liikumisevajadus ja -distsants elukeskkonna osade vahel (kodu, töö, puhkus) suurenevad. Uued liikuvusteenused (sõidujagamise, tõuksi/ratta rent, ühistransport ja parklad) kujundavad ümber inimeste liikumisharjumusi. Elanike liikumis- ja liikuvusharjumustest annavad ülevaate rahvatervisealased (tervise seisund ja eluviis), liikuvusega seotud (tööle, kooli, lasteaeda; autoga vs jala/ühistransport) ja liikumisharrastuse alased (kehalise aktiivsuse valikud, motiivid ja harjumused) uuringud. Keskkonnateadlikkuse uuringud annavad aimu inimeste hoiakutest ja suhtumisest keskkonda ja inimese vahelistesse suhetesse. Ruumilise planeerimise valdkonnas on käibel kontseptsioon "15-minuti linn", mille idee keskendub linnade ümberkujundamisele selliselt, et elanikud saaksid oma igapäevased vajadused rahuldada 15-minutilise jalutuskäigu või rattasõidu kaugusel oma kodust (Kärstna, 2025). Sellest kontseptsioonist lähtuvalt on üheks prioriteediks inimkeskne lähenemine, ühenduvus loodusega ja linnaruumi funktsionaalsus ja mitmekesisus, mis peaks olema nii inimsõbralik kui ka jätkusuutlik. Liikuvusuuringud vihjavad, et liikuvusnõudlus ja -eelistused mitmekesistuvad, mistõttu selline "keskmine liikleja" puudub, mikromobiilsus laiendab liikumisvõimalusi tiheasustustes, kuid vajab reguleerimist (Varblane, 2024). Tartu Ülikooli liikuvusuuringust selgus (Poom jt, 2024), et rattaga, jalgsi ja ühistranspordiga liiklejatel on murekohtadeks libedus ja puudulik teehoodus, puudulik ja katkendlik taristu, järsud tänavad, rattaparklate vähesus, mõju ajakavale, vahemaad (peatuste/kodu/töökohaga), pesemis- ja riietumisvõimalused, teised liiklejad, vigastused ja tervise seisund, piletihind jpm. Kvalitatiivsed ja kvantitatiivsed uuringud viitavad mitmetele liikumist takistavatele teguritele, mis on seotud eakohasusega. Näiteks, vanemaelaste puhul on peamisteks barjäärideks kõnniteede seisukord, talvine libedus ja kukkumishirm, samuti pinkide vähesus või nende sobimatu disain (Kajamäe, 2019; Sooväli-Sepping, Trell &

Salmistu, 2023). Kasutusmugavust ja turvalisust mõjutab näiteks palju ka valgustatus. Wang jt (2023) leiavad, et see suurendab teatud piirini tajutud turvalisust (eriti 0-15 lux). Valge valgus toetab öhtusel ajal turvatunnet rohkem kui oranžikas valgus (Himschoot jt, 2024), samuti nenditakse valgustatuse ühtluse olulisust (Liu jt 2022). Samas tuuakse ka välja, et ainult valguse parendamine ei pruugi anda soovitud tulemusi (Lis jt, 2023). Valgustatus mõjutab inimeste valmisolekut kõndida või rattaga sõita pimedal ajal (Vidal-Tortosa jt, 2026; Su jt, 2026), ent ei pruugi alati kujundada ümber reaalseid füüsilise aktiivsuse näitajaid (Wang jt, 2023).

Linnarohealade ja avaliku ruumi tähendus ei piirdu üksnes puhke- ja esteetilise väärtusega, vaid seostub otseselt elanike tervise ja heaoluga, nagu seda rõhutavad ka rahvusvahelised terviseraamistikud (nt Konijnendijk jt, 2023; WHO, 2017). Rohealade olulisusele elukeskkonnas juhib tähelepanu WHO keskkonna ja tervise deklaratsioon (2010). Konkreetsemalt käsitleb linna rohealasid, aga ka üldise hea keskkonnaseisundi, elurikkuse ja heaolu tagamist 2015. aastal kokku lepitud ÜRO säästva arengu tegevuskava 2030+. Euroopa tasandil on koostatud mitu loodusalade, maastike, kultuuripärandi ja elukeskkonna kaitsele suunatud konventsiooni, strateegiat või tegevuskava, sealhulgas Euroopa rohetaristu strateegia (2013). Näitena eri väärtuste lõimitusest piirkondade majandamisel väärib märkimist UNESCO programm „Inimene ja biosfäär“, mille raames loodi 1989. aastal Lääne-Eesti saarte biosfääri programmiala. Uuringud näitavad, et harjumus loodusalasid külastada toob ühiskonnale märkimisväärset kasu läbi tervise hoidmise ja ennetatud tervishoiukulude kaudu – ainuüksi vaimse tervise aspektist hinnanguliselt kordades rohkem kui turism ning kui kaitsealade administreerimise kulu (Buckley jt, 2019).

Kvaliteetse roheala oluliseks näitajaks on selle kaugus inimeste elukohast. Kodulähedus on inimeste füüsilise aktiivsuse seisukohalt määrava tähtsusega – eriti igapäevast kasutust silmas pidades. Linnametsi ja linnalähiseid parkmetsi on Eestis teadlikult majandatud vähemalt 19. sajandi keskpaigast alates, hinnates kõrgelt nende puhkeväärtust (Poom ja Sepp, 2020). Soovituslikult võiks ca 0,5-1 ha roheala asuda inimese elukohast 5 min/300 m kaugusel (Konijnendijk jt, 2023; WHO, 2017). Enimkülastatavad rohealad (meelispaigad) asuvad kodudest üldiselt kuni 50 km kaugusel ning nädala sees eelistatakse alasid, mis paiknevad kuni 10 km kaugusel (Erit jt, 2022; Kapper, 2021). Paljud hea rekreatsioonitaristuga matkamis- ja vaba aja veetmise keskused asuvad linnadest ja asulatest eemal. See tähendab, et nende külastamine eeldab transporti ja aega ega toeta alati igapäevaste liikumisharjumuste kujunemist. Vries jt (2003) leidsid Hollandi elanikel põhinevas valimis, et rohealade lähedus elukohale oli positiivselt seotud paremate tervisenäitajatega. Ka Neuvonen jt (2007) kogutud tõendid Helsingis elavate inimeste toel toetasid üldist väidet, et heade rekreatiivsete võimaluste pakkumine (näiteks rohealade lähedus) kodulähedases piirkonnas soodustab inimeste osalemist väli rekreatiivsetes tegevustes (näiteks rohealadel treenimine). Toftager jt (2011) uuringus uuriti seost Taani elanike roheala kauguse ja kehalise aktiivsuse taseme vahel. Vastajad, kes elasid rohkem kui 1 km kaugusel rohealadest, kasutasid rohealasid kehalise aktiivsuse ja vormi säilitamiseks vähem kui need, kes elasid rohealadele lähemal kui 300 m.

Kuna suur osa igapäevasest liikumisest toimub inimeste kodulähedastel rohealadel, siis kipuvad paratamatult suuremat koormust saama linnasisesed ja -lähedased rohealad ja rajad, ning kaitsealad (Erit, 2022). Survet lisab ka see, et nendel vähestel kodulähedastel rohealadel **soovitakse tegeleda paljude spordialadega/tegevustega, mis muudab alad multifunktsionaalseks** ehk kasutuse mitmekesiseks nii külastajate kui ka tegevuste kontekstis. Lühiajalist treeningut rohealadel on seostatud ärevuse ja meeleoluhäirete vähenemise ning

enesehinnangu paranemisega, samuti psühholoogiliste hüvedega, nagu stressi vähenemine ja vaimse tervise paranemine (Suurkask, 2024). Samas uurimistöös osutatakse, et looduskeskkonnas treenides suunatakse tähelepanu rohkem ümbritsevale keskkonnale kui sisemisele väsimustundele, mille tõttu võib keheline aktiivsus looduskeskkonnas tunduda vähem pingutav kui siseruumides treenimine. Viimasest liikumisaktiivsuse uuringust (2025) selgub, et **kodulähedased sportimisvõimalused** on võrreldes 2024. aastaga muutunud paremini kättesaadavaks – suurenenud on nende inimeste osakaal, kel asub 1 km raadiuses mõni matkarada või kergliiklustee (2024. aastal 53% ja 2025. aastal 57%) või 5 km raadiuses mõni spordiplats/väljõusaal (2024. aastal 69% ja 2025. aastal 76%) või spordihall/jõusaal/ujula (2024. aastal 64% ja 2025. aastal 68%). Küsitluteest 61% hinnangul asuvad nende jaoks sobivad liikumis- ja sportimisvõimalused nende elukohale väga/pigem lähedal, 22% hinnangul mõõdukas kauguses. Koolihoovide avamist õppetöövälisel ajal spordiga tegelemiseks peab oluliseks 60% ja lasteaiahoovide avamist 33% elanikest (2024. aastal oli tulemus sarnane). Selliseid koole/lasteaedu, mille hooviala on õppetöövälisel ajal avatud, teatakse siiski üsna vähe: oma kodukohas teab selliseid koole olevat 34% ja lasteaedu 8% elanikest.

Rohealade hüvede maksimeerimiseks ning looduslike elementide lõimimiseks igapäevasesse elukeskkonda tuleks rohelist võrgustikku tihendada, ühendades rohealad jt väliruumid omavahel ning asustusalaadega, sealhulgas jalg- ja rattateede kaudu (Poom ja Sepp, 2020). Ala rekreatiivseid võimalusi silmas pidades tuleb seega planeerida ruumiliselt ja ajaliselt ning hallata selliselt, et vältitakse ökoloogilisi ja kasutajate omavahelisi sotsiaalseid konflikte ning seeläbi rekreatiivse koormustaluvuse piiri ületamist. Lisaks kaugusele kodust mõjutab matkaradade külastust ka olemasolev taristu ning selle kvaliteet. Ka Eestis läbiviidud uuringud näitavad, et mitmekülgsemad võimalused ning infrastruktuuri olemasolu mõjutab kodust kaugemal asuvate radade külastust (Härm-Kask, jt, 2025). Riigi maadel ja kaitsealadel on külastuse ja rekreatsiooni taristu korraldajaks RMK, kes kavandab ja haldab alade taristut külastuskorralduskavade alusel (RMK, 2026) ning hindab olukorda iga aastaseft. Raportid ja kavad on leitavad [Külastuskorralduskavad » Riigimetsa Majandamise Keskus \(RMK\)](#). Lisaks toimub aladel regulaarne seire. Selline lähenemine tagab aladel turvalise ja mugava liikumisvõimaluse, sageli on paigaldatud infotahvleid ja korraldatakse keskkonnahariduslikke sündmusi, et inimesi metsa liikuma meelitada. Lisaks lühematele matkaradadele, telkimisaladele, lõkkekohtadele ja looduskeskustele on rajatud ka pikamaa-matkaradade võrgustik, mis on tähistatud ja kuhu oodatakse liikuma nii eestimaalasi kui ka välisturiste. Seda võrgustikku täiendavad ka eelnevatega osaliselt kattuvad E9 (Ranniku matkarada) ja E11 (Metsa matkarada) pikamaa matkarajad [Baltic Trails - pikamaa matkarajad Baltikumis](#), mis on rahvusvaheliselt turundatud ja tähistatud pikamaa rajad ning kutsuvad inimesi liikuma looduses.

Eesti loodusalade kasutust iseloomustavad vähene rahvastikutihedus, looduses liikumise igaüheõigus ning ka linnaelanikele omane lähiajaloo maa-asustusest pärinev vaimne kultuuripärand. Looduses viibimist soodustavad Eestis ka inim- ja looduskeskkonna suhteline turvalisus, riigimetsa suur pindala ning sealne radade- ja teedevõrk (Sepp ja Lõhmus, 2019). Need tegurid annavad Eesti inimestele suure isikliku vabaduse valida looduses viibimise viisi, kohta ja kestust.

Eesti inimeste jaoks ei ole ettevalmistatud rajad siiski ainus looduses viibimise viis. Levinud on omal käel looduse avastamine, nt marjul ja seenel käimine, harrastuskalastus ning reglementeeritud jahipidamine, millel on oluline kultuuriline tähendus. Sellistes tingimustes võiks eeldada, et looduskeskkonna kasutamist piiravad esmajoones elanike endi ajalised

piirangud ja ligipääsetavus võimalused ning alles lokaalsel tasandil – peamiselt suuremate linnade osades piirkondades – tõuseb esile loodusalade ebapiisav kättesaadavus (Sepp ja Lõhmus, 2019). Reaalsuses loob Eesti ruumiline ja kultuuriline eripära laiad võimalused looduses viibimiseks, kuid nende võimaluste tegelik realiseerumine sõltub õiguslikest raamidest, ligipääsust ja kasutuspraktikatest. Seetõttu on oluline vaadelda mh igaüheõiguse rolli ning sellega seotud pingeid ja piiranguid. Eesti looduskeskkonna kasutamise aluseks on igaüheõigus, mis tasakaalustab põhiseadusliku liikumisvabaduse kohustusega tekkivate võimalike keskkonnahäiringute teket ning väldib kahju tekitamist maaomanikele. Kuigi igaüheõigust seostatakse sageli eeskätt loodusaladega, avalduvad ligipääsu ja kasutuse küsimused eriti teravalt linnakeskkonnas, kus rohealad täidavad igapäevases elus küll teistsugust, kuid samaväärselt olulist rolli. Avaliku looduskasutuse puhul kerkivad siiski esile mitmed kasutajatevahelised konfliktid (Lõhmus 2020):

1. eraomanike kehtestatud kasutuspiirangud, juurdepääsu ja tähistuse probleemid (nt avalikult kasutatavad teed ja kallasrajad);
2. riigimetsa miljööväärtuse vähenemine raiete tõttu ning inimeste vastumeelsus raiesmike ja raietööde suhtes;
3. külastusvõimaluste koondumine ja üheülbastumine – taristuga ollakse üldiselt rahul, kuid see ei sobi kõigile ühiskonnagruppidele.

Lisaks igaüheõigusele on Looduskaitseseadus (2026) sätestanud veidi erinevalt liikumise regulatsioonid loodusobjektidel. § 15 Liikumine kaitstaval loodusobjektidel sätestab "*Kaitseala sihtkaitse- ja piiranguvööndis või hoiualal olevad või kaitstava looduse üksikobjekti juurde viivad teed ja rajad on päikesetõusust päikeseloojanguni avalikuks kasutamiseks ning nende olemasolu korral peab kinnisasja valdaja tagama nimetatud ajal inimeste juurdepääsu kaitstavale loodusobjektile*". Täiendavalt tuleb kaitsealadel arvestada erinevate looduskaitsealade liikumispiirangutega, et kaitsta kaitsealade liikide elupaiku. Selleks on mitmel kaitsealadel ajutised liikumispiirangud näiteks haruldaste liikide pesitsusaegadel või on seatud erinevad osalejate piirarvud rahvaürituste korraldamiseks ja Keskkonnaametiga kooskõlastamise nõue, et vältida nii samaaegselt toimuda võivate ürituste kuhjumist kui ka tagada keskkonna ja liikide soodne seisund. Piirangute info on leitav nii iga kaitseala kaitse-eeskirjast. Samuti on Keskkonnaameti kodulehel kuvatud nii [juhised kaitstaval alal ürituste korraldajatele](#) kui [teadmised maastikul toimuva ürituse korraldajale](#). Lisaks leiab toetavat infot ka rubriigist [Ürituse korraldajale](#) ning KeA hallatavalt veebilehelt [kaitsealad.ee](#) ka [Räätsaturismi hea tava](#).

Linnades tajutakse rohealadega seotud probleeme pigem lokaalselt. Linna rohealade peamiseks väärtusteks peetakse puhke-, elurikkust toetavat, teraapiilist ja esteetilist väärtust. Rohealade vähenemine on olnud seotud eelkõige ehitustegevusega (Sooväli-Sepping, 2023). Rohealade kasutamist võivad takistada eluetapist tulenevad piirangud, sotsiaal-majanduslik ebavõrdsus ning ligipääsetavuse probleemid. Eesti linnades on rohealade ligipääs sageli raskendatud nii eakatele, lastele ja noortele kui ka lapsevankritega liikujatele. Loodusaladele juurdepääsu reguleerivad mitmed õigusaktid, sealhulgas keskkonnaseadustiku üldosa seadus, looduskaitseseadus, muinsuskaitseseadus ning ruumilise planeerimise dokumendid. Juurdepääsu võib piirata nii omanik, kohalik omavalitsus kui ka kaitsekord (nt kaitsealad, piiranguvööndid, rohevõrgustiku tugialad). Lisaks reguleeritakse mere- ja siseveekogude kasutust vastavate planeeringute ja veemajanduskavade kaudu.

MOTIIVID VÄLIRUUMIS VIIBIMISEKS, TEGUTSEMISEKS, LIIKUMISEKS

Rekreatsioon välitingimustes (ingl *outdoor recreation*) viitab sellisele vaba aja veetmise viisile, mis tuleneb sisemise rahulolu ja naudingu saamise vajadusest selliste tegevuste läbi, mis leiavad aset väliruumis (Blahna jt 2020). **Vaba aja tegevust võib sealjuures määratleda** kui inimese vabatahtlikku vaba aja kasutamist igapäevasest rutiinist väljaspool olevateks tegevusteks. Selline lähenemine võtab arvesse, et inimesed on osa looduslikest süsteemidest ning et looduslike keskkondadega suhestumine pakub laia valikut inimväärtusi ja -hüvesid, mis on inimese tervise ja heaolu jaoks olemuslikult tähtsad ning mida muul viisil ei ole võimalik saavutada. Mõneti mõjutab arusaama väliruumist ja seal vaba aja veetmist ka keelekasutus, mis on tekitanud kunstliku eristuse inimühiskonna ja loodusmaailma vahel (Armstrong & Derrien, 2020). Inimesed õpivad end loodusmaailmast eraldi seisvana nägema ja taastoodavad seda uskumust ka oma keelekasutuses. Inimesed, kes veedavad aega looduses või kasutavad väliruumi vabal ajal, pigem määratlevad või samastavad end sageli läbi nende tegevuse, mis aitavad neil rahuldada mingit sisemist vajadust, väljendades seda motiivide või põhjustena. Traditsiooniliste rekreatiivsete tegevustena käsitletakse enamjaolt füüsilise ja vaimse tervise taastamise ja hoidmisega seotud tegevusi nagu jalutamine, matkamine, suusatamine, rattasõit, paadisõit, jahipidamine, kalapüük jpm, mis ei kata paljusid teisi olulisi viise ja põhjuseid, kuidas ja miks inimesed välitingimustes ruumi kasutavad, sellega suhestuvad ja seda väärtustavad. Põhjused võivad olla sealhulgas religioossed/spirituaalsed, kultuurilised, pärandkultuuriliste seostega, elatusallikaga seotud (ka näiteks erinevate loodusandide kogumine toiduks, ravimitena ja käsitööks), vabatahtlikes taastamistöodes osalemine; terapeutilist ja haridusega seotud väärtusi kandvad; kogukondlikku paigatunnet ja elustiiliga seoseid luua võimaldavad ning palju muud.

Paljud uuringud osutavad **looduskontakti** ja tervise vahelisele positiivsele seosele (Jimenez jt, 2021), kuid mõjumehhanismide täpne toimimine ei ole lõpuni selge – need võivad avalduda nii iseseisvalt kui ka koosmõjus (Hartig jt, 2014). Empiirilised tulemused viitavad, et loodusliku ilmega keskkonnas viibitud aeg on seotud suurema füüsilise aktiivsuse, tihedamate sotsiaalsete kontaktide ning parema vaimse heaoluga (Kruize jt, 2020). Lisaks on leitud, et looduslike alade külastamise sagedus seostub positiivselt heaolu eudaimoonilise mõõtmega: regulaarselt looduses viibivad inimesed tajuvad oma elu tähenduslikumana (White jt, 2015).

Uuringud näitavad ka, et tugevam **loodusega seotus** on seotud nii eudaimoonilise kui ka hedoonilise heaoluga³ (Pritchard jt, 2020; Richardson jt, 2021; Sheffield jt, 2022; Smith jt, 2024; Zelenski jt, 2026) ning see seos ilmneb nii elukoha kui ka töökoha ümbruse kontekstis (Korpela jt, 2017). Samas ei sõltu inimeste suhe paikadega üksnes nende füüsilistest omadustest. Olulisemat rolli mängivad tähenduslikud kogemused, mis kujundavad paiga tajumist ja väärtustamist (Skår, 2010). Sellest tulenevalt käsitletakse kirjanduses mõisteid nagu

³ **Hedooniline heaolu** käsitus seostub naudingute, meeldivate kogemuste, õnnetunde ja eluga rahuloluga. See lähtub ideest, et heaolu suureneb, kui maksimeerida positiivseid kogemusi ja vähendada negatiivseid. **Eudaimooniline** heaolu käsitus seostub elu tähenduslikkuse, eesmärgipärasuse, enesearengu ja oma potentsiaali realiseerimisega. See kujuneb läbi väärtuspõhiste, autentsete ja arengut toetavate tegevuste.

paigakogemus (ingl *experience-in-place*), paigatunnetus (ingl *sense of place*), paigaseotus (ingl *place attachment*) ja paiga tähendus (ingl *place meaning*), mis kirjeldavad, kuidas inimene loob emotsionaalse sideme paigaga ning seob selle oma identiteediga (Marcotte & Stokowski, 2021; Skar, 2010).

Paralleelselt on tähelepanu pööratud inimeste kaugenemisele loodusest kui mitmetasandilisele protsessile, mida kirjeldab loodusest vöörandumise kontseptsioon (Beery jt, 2023). Tugevam loodusega seotus on seejuures seotud keskkonnahoidlikuma käitumisega (Whitburn jt, 2020; Chen jt, 2023; Barrows jt, 2022). Kuigi meta-uuringud kinnitavad looduskontakti positiivset mõju füüsilisele ja vaimsele tervisele, juhitakse ka neis tähelepanu eksperimentaalsete uuringute nappusele, mis võimaldaksid kindlalt tõestada põhjuslikku seost psühholoogilise loodusega seotuse ja heaolu vahel. Samuti varieeruvad kasutatud heaolu mõõdikud (Barragan-Jason jt, 2023).

Senised uuringud viitavad, et loodusega seotuse kujunemist mõjutab osaliselt otsene kontakt loodusega (Liu jt, 2022; Sheffield jt, 2022), kuid selle taga on ka sügavamad arengulised tegurid. Eriti oluline roll on lapsepõlvkogemustel (Chawla, 2020; Rosa jt, 2018; Yan jt, 2025), looduses viibimise sagedusel ning nende kogemuste tähenduslikkusel ja emotsionaalsel laadil (Richardson jt, 2021; Sheffield jt, 2022).

Human-Nature Connection Theory (HNCT) viitab inimese ja looduse ühendusele, mis on kognitiivne, emotsionaalne, vaimne ja biofüüsiline kiindumus või lähedustunne, mida inimesed tunnevad looduslike paikade suhtes (Suomalainen jt, 2025; Soga & Gaston, 2023; Moula jt, 2022; Giusti, 2019; Ives jt, 2018; Lumber jt, 2017). Parkeri ja Simpsoni (2020) sõnul võivad inimesed loodusega suhestuda kohalikul, piirkondlikul, riiklikul või rahvusvahelisel tasandil või võib see ühendus olla asukohast mittesõltuv. HNCT rakendamine planeerimisel võib pakkuda mitmekesiseid võimalusi linnakeskkonna elu kvaliteedi ja turvalisuse parandamiseks (Parker & Simpson, 2020). See hõlmab avalike rohealade arendamist ja täiustamist, et pakkuda võimalusi loodusega taasühenduse loomiseks, samuti avaliku ligipääsu parandamist ja mitmekesiste looduselamuste edendamist, kasutades selleks näiteks parke, matkaradu, rohelisi seinu, katuseid ja sarnaseid lahendusi (Blaut, 1999, viidatud Parker & Simpson, 2020 järgi).

Tähelepanuvõime taastamise teooria (ingl *Attention Restoration Theory (ART)*, Kaplan & Kaplan, 1989) selgitab rekreatsiooni kui tähelepanu taastava kogemuse saamise võimalust, kus sõltuvalt keskkonnast on inimese keskendumisvõimet võimalik toetada. ART järgi on inimesel kahte tüüpi keskendumisvõime: 1) spontaanne tähelepanu, kus keskendumine ei vaja vaimset pingutust paeluva objekti tõttu, ning 2) suunatud tähelepanu, kus olulisel infokillul keskendumine vajab vaimset pingutust. Suunatud tähelepanu võime on piiratud ressurss, mis tänapäeva info ülekülluses on eriti akuutne probleem. Keskendumisvõime taastamiseks on vaja inimese panna olukorda, kus rakendatud on spontaanne tähelepanu. Kaplanite (1989) järgi on spontaanset tähelepanu rakendav rekreatiivne keskkond see, kus tekib äraolekutunne (ingl *sense of being away*), keskkonna ulatuvuse tunne (ingl *sense of extent*), keskkonna paeluvus (ingl *fascination*) ning keskkonna kooskõla/sobivus (ingl *compatibility*). Äraolekutunde all peetakse silmas füüsilist või kontseptuaalset erinevust igapäevaelu olustikust ning looduses viibimine seda siseruumides töötava ja õppiva inimese jaoks tihti on. Keskkonna ulatuvus tähendab füüsiliselt suurt või kontseptuaalselt rikast keskkonda, milles viibides on võimalik ühesugust mõttemalli katkestamatult rakendades tegutseda või avastada. Näiteks ulatuslikumal metsarajal tervisejooksu tehes võib end pikaks ajaks ühes mõttemullis tegutsema unustada, seevastu linnatänaval joostes tuleb

põhitegevust pidevalt vahetada liiklusolukordade lahendamiseks. Keskkonna kooskõla osutab inimese ootuste ja tegutsemissoovide kattuvusele keskkonnas realselt tegutsemise ja kogemuste saamise võimalustega. Looduses on väljakujunenud ökosüsteemides suurem tõenäosus kogeda enam-vähem seda, mida sa ootad. Taastavad protsessid saavad toimuda üksnes siis, kui inimesed puutuvad kokku maastikega, mis äratavad huvi, pakuvad heaolu- ja rahutunnet ning kus ei ole vajadust olla pidevalt valvel (Skar, 2010). Ulrichi (2023) teoreetiline lähenemine tunnistab aga ka seda, et teatud maastikud võivad inimestes esile kutsuda stressireaktsioone, kuna neid tajutakse ohuna heaolule ja ellujäämisele; sellest omakorda tulenevad „võitle või põgene“ (*fight-or-flight*) reaktsioonid. Üks võimalus hirmudega tegeleda on individuaalselt tajutud enesetõhusust tõsta ja stressiga toimetuleku oskust arendada. Teine võimalus on maastikke kujundada viisil, mis ei käivita inimestes hirmureaktsioone. Näiteks looduslike elementide ja valgustuse kavandamine ning paigutamine kooskõlas konkreetsete eelistustega, mis ühtaegu tagavad nii selge nähtavuse kui ka võimaluse varjupaigaks.

Tähelepanu taastamise teooria ei selgita kõiki rekreatsioonilisi ilminguid. Selles võetakse aluseks eeldus vaimse ülestimulatsiooni tulemusel tekkinud stressist, kuid täheldatud on ka vaimsest alastimulatsioonist tulenevad tülpimuse ja stressi ilmingud (Staats jt, 2024). Vanemaealiste seas on krooniline tülpimus akuutne probleem. Nii üle- kui alastimulatsioonist tingitud stressist taastumist looduskeskkonnas käsitleb teine keskkonnapsühholoogia valdkonnas **tunnustatud stressi vähendamise teooria** (ingl *Stress Reduction Theory (SRT)*, Ulrich jt 1991; Ulrich 2023). Selle järgi on võime reageerida kiiresti ebasoodsale olukorrale stressiga oluline, kuid ressursinõudlik kohastumus. Seetõttu on sama oluline kohastumus, kus kontakt loodusliku keskkonnaga, milles puuduvad stressi tekitavad elemendid, kutsub instinktiivselt (Korpela jt, 2002) esile positiivse emotsionaalse reaktsiooni (McMahan & Estes, 2015), tekitades rahu ja meeldivustunde, ning seeläbi omakorda füsioloogilise ärritatuse ja stressi vähenemise (Hartig jt, 2011, Ulrich jt, 1991).

Iwasaki ja Mannelli (2000) avavad vaba aja abil stressi leevendamise mudelit, milles eristatakse vaba aja tegevustega seotud stressiga toimetuleku uskumusi ja strateegiaid, et lahti seletada kaks peamist viisi, kuidas vaba aja tegevused võivad toetada stressiga toimetulekut. Vaba aja veetmisega seotud toimetuleku uskumused viitavad inimeste üldistele uskumustele, et nende vaba aja tegevused aitavad neil stressiga toime tulla. Vaba aja tegevuste abil stressiga toimetuleku strateegiad on tegelikud tegevused või mõtteviisid, mis põhinevad konkreetsetel olukordadel ja mida teostatakse läbi vaba aja tegevuste. (Abileid, 2025).

Planeeritud käitumise teooria järgi määrab inimese käitumist peamiselt kavatsus (ingl *intention*), mis omakorda sõltub kolmest psühholoogilisest komponendist, mida võib nimetada ka tervikuna uskumusteks: 1) suhtumine käitumisse (ingl *attitude*) ehk hoiakud antud käitumise suhtes (positiivne või negatiivne hinnang seoses käitumisega); 2) subjektiivne norm (ingl *subjective norm*) ehk sotsiaalne surve, mida avaldatakse inimese käitumise sooritamiseks või mitte sooritamiseks; 3) tajutud käitumise kontroll (ingl *perceived behavioral control*), mis viitab uskumustele käitumise lihtsusest või raskusest ning peegeldab minevikukogemusi koos takistustega, mis võivad inimesel käitumise sooritamisel esineda (kuidas otsustaja tajub oma võimekust teatud käitumist teostada). Üldreeglina võib öelda, et mida tugevam kavatsus on, seda tõenäolisem peaks olema käitumise sooritamine. Planeeritud käitumise teooria on mõõdukalt efektiivne kehalise aktiivsuse ennustamisel. Rohealadel treenimise (**green exercising**) kavatsus aitab ennustada ka tegelikku käitumist ehk seda, kui sageli inimene rohealadel liigub või treenib (Suurkask, 2024). Siin mõistetakse

rohealadel treenimise all kehalist tegevust loodus- või poollooduslikus keskkonnas, sealhulgas rohelises ja sinises ruumis.

Kriska (2022) on oma uurimuses koondanud mitmeid sotsiaalpsühholoogia valdkonna teoreetilisi käsitlusi, mille abil on võimalik kirjeldada motiive ja selgitada motivatsiooni. Seejuures toob ta esile mitu uurimust, mis aitavad avada looduses viibimise põhjuseid, ning tugineb Manfredo jt (1996) käsitlusele, mille kohaselt võib vaba aja tegevust mõista kui käitumuslikku otsingut, mille eesmärk on saavutada teatud psühholoogilisi ja füüsilisi seisundeid. Selle käsitluse järgi otsivad inimesed võimalust osaleda rekreatiivsetes tegevustes siis, kui nende olemasolev hetkeseisund ei ühti oodatud seisundiga, näiteks enesetunde tasandil. Seega võib rekreatiivset kogemust käsitada psühholoogiliste väljundite kogumina, mida rekreatiivses tegevuses osalemiselt oodatakse. Rekreatiivset kogemust mõjutavad keskkond, tegevused, rekreatiivse kogemuse väljund (ingl *outcome*) ning püsivamad isiklikud ja sotsiaalsed hüved (ingl *benefits*). Rekreatiivsete tegevustega seotud kogemused võivad seejuures olla väga mitmekesised, hõlmates näiteks üksiolekut, rahu ja vaikust, igapäevarutiinist eemaldumist, elusana tundmist või tunnet, et ollakse osa elust. Hüvede all võib omakorda mõista isiklike kasusid, nagu hea tervis, stressi vähenemine ja ühtsustunne. Kriska (2022) koondab neli peamist põhjust, miks inimesed valivad vaba aja tegevusena selliseid aktiivseid looduslikes tingimustes aset leidvaid tegevusi (nt aerutamine, sukeldumine, kaljuronimine, matkamine jpm):

1. sotsiaalsed vajadused (nt sõprussuhted);
2. kompetentsi vajadused (nt väljakutsetele vastu astumine);
3. intellektuaalsed vajadused (nt õppimine, lugemine);
4. eemaloleku vajadused stiimulist (nt puhkamine).

Viidatakse ka Lawleri (1971) mudelile, mille kohaselt osaleb indiviid tegevuses ja valib konkreetse keskkonna selleks, et saavutada etteaimatavaid psühholoogilisi tulemusi. Motiveeriv jõud suunab seejuures tegevuse poole, mille puhul eeldatakse, et pingutus viib kindla soorituse või käitumiseni ning see omakorda väärtusliku tulemuseni. Seega mõjutab motiveeriv jõud seda, kas inimene valib või väldib teatud tegevusi ja keskkondi. Sellest tulenevalt saavad vaba aja ja rekreatiivsete tegevuste pakkujad ning spetsialistid kujundada oma tegevusi ja teenuseid nii, et rekreatiivseid konflikte oleks võimalik vältida ja osalemisest saadavat isiklikku kasu suurendada. Rekreatiivsetes tegevustes osalemise kogemuste eelistuse skaala (*Recreation Experience Preference Scale*) eesmärk on mõõta rekreatsioonis osalejate psühholoogilise heaoluga seotud eesmärgiseisundeid, et määratleda vabal ajal soovitud motivatsioonitegureid, näiteks väljasõidu, külastuse või valitud tegevusega seotud motiive. (Kriska, 2022)

Loodus võib olla väljas viibimise peamine eesmärk, kuid ka paljude tegevuste taustsüsteem (objekt vs subjekt). Eestis sportlike/aktiivsete tegevuste harrastajaid uurides selgus, et loodus on vaatamata harrastaja vanusest ja harrastuse tasemest tugevaim motivaator oma (spordi)alaga tegelemiseks (Erit jt, 2022). Olulised motivaatorid oma harrastustegevusega tegelemiseks on veel eemaldumine igapäevategevustest ja kohustustest (põgenemine), külastatava piirkonna ja looduse kohta millegi uue teada saamine (õppimine), uute tutvuste sobitamine ja harrastajaskonnaga suhtlemine (sotsiaalsus). Seejuures põgenemise motiivid on olulisemad olnud noorematele vastajatele, sotsiaalsus aga alla 20-aastastele ning üle 60-aastastele, mis näitab ilmekalt ka noorte ja eakate põhivajaduste ja motivaatorite erinevust täiskasvanutest. Olenevalt sellest, mida soovitakse väliruumis teha, on ka eri eelistused selleks sobiva maastiku osas. Kui enim eelistatud maastikutüüp eestlaste seas on männimets,

siis on kõrgelt hinnatud ka reljeef ja vahelduv maastik, veekogude lähedus, segamets ning enamasti ei eelistata võsastunud alasid, endiseid sõjaväe objekte ning kiviseid ja puutumata taimestikuga rannaalasid (Erit jt, 2022). Sobivate maastike olemasolu kodu läheduses ja ligipääs võivad seega kujuneda igapäevase väljas viibimise ja aktiivse liikumise kasvuks nii võimaluseks kui ka takistuseks. Oluline on tähelepanu pöörata ka sellele, et mitte iga tegevuse jaoks ei ole puutumata loodus parim ega ka vajalik tegevuskeskkond, seda juhul, kui loodus on tegevuse taustsüsteem, mitte väljas viibimise peamine põhjus. Küllastuse arenguks tuleks seega eelkõige planeerida ja arendada selliseid loodusalasid, mis on juba kasutusse võetud ja oma looduslikkust juba osaliselt loovutanud (nt golfiväljak). Suurkask (2024) on oma uurimistöös ülevaatlikult teaduskirjanduse abil kirjeldanud seda, kuidas looduse tunded looduse suhtes mõjutavad oluliselt nii rohelises keskkonnas treenimise psühholoogilisi mõjusid kui ka valmisolekut rohealadel treenida. Seejuures sõltub motivatsioon ühelt poolt keskkonnaga seotud eelarvamustest ja kehalisest aktiivsusest oodatavatest hüvedest ning teiselt poolt indiviidi ja tema elukeskkonna omadustest. Lisaks, et looduslikus keskkonnas treenimise kogemused mõjutavad suhtumist kehalisse aktiivsusse, kusjuures positiivsed kogemused võivad tugevdada nii positiivset suhtumist rohealadel treenimisse kui ka uskumust oma käitumise kontrollitavusse, mis omakorda võib viia kindlamate treenimiskavatsusteni. Eksperimentaalsed uurimused, kus on võrreldud rohealadel harjutajaid ja linnaruumis harjutajaid, siis on täheldatud, et positiivne muutus üldise tervisliku seisundi hinnangutes rohealadel liikujatel on suurem. Üldine tervislik seisund tõusis rohealadel liikujatel ja langes linnatänavatel liikujatel (Kruut 2024; Kaljula 2025). Kaljula (2025) uurimus rõhutab keskkonna tähtsust unekvaliteedi kujunemisel, osutades, et rohealad ja sealne taimestik toetavad paremat õhukvaliteeti, kuna puud ja muu taimestik filtreerivad saasteaineid ning loovad seeläbi hingamiseks tervislikuma keskkonna, mis omakorda võib mõjuda positiivselt unekvaliteedile.

Liikumisharrastusega tegelemine on üks viis vaba aja veetmiseks, mis on üldjuhul kehalist aktiivsust eeldav, mis on planeeritud, struktureeritud, korduv ja sihipäraselt suunatud ühe või enama füüsilise vormi komponendi parandamisele või säilitamisele (WHO, 2020). Liikumisharrastusega tegelemine kuulub tervisliku eluviisi juurde, kus liikumisel on suur roll nii füüsilise kui ka vaimse tervise ja heaolu tagamisel. Tegelemine mitmesuguste liikumisharrastustega on küll mõistlik valik füüsilise vormi tasakaalustatud seisundi ja arengu tagamiseks, kuid paljuski sõltub erinevatest tegevustest positiivse kogemuse saamine isiklikust **kehalisest kirjaoskusest**. Kehaline kirjaoskus on mõiste, mis hõlmab inimese motivatsiooni, enesekindluse, keha puudutavaid teadmisi, kehalise aktiivsuse väärtuse mõistmist ja isiklikku vastutust selle eest (Whitehead, 2001). Liikumise kasulikku mõju tervisele on palju käsitletud, kusjuures eriti oluline on selle seos ajutegevusega.

Mida intensiivsem on liikumine, seda enam on ajule õppimine toetatud, mistõttu võivad lühikesed intensiivse kehalise aktiivsusega pausid õppimist tõhustada. Depressioonisümptomite leevendamiseks soovitatakse aga pikema kestusega kehalist aktiivsust, näiteks koeraga jalutamist või aiatöid, mis kestavad vähemalt kaks tundi järjest, ning regulaarset liikumist vähemalt kolm korda nädalas. Kehaliselt aktiivsema eluviisi kujundamist võiks alustada argiliikumisest. Samas võivad liikumisega kaasnedes ka negatiivsed kuvandid ja takistused, nagu haigused, hirmud, valud, ülekaal, harjumatus, kogenematus ja vaimse tervise häired; seejuures on oluline nii koduste eeskujude kui ka koolikeskkonna mõju. Eriti tähelepanelikult tuleks käsitleda olukordi, kus liikumisega liialdatakse, sest sellega võivad kaasnedes kehakuvandi- ja söömisharjumuste probleemid, ülepingutus, vigastused ning stereotüübid. (Huotilainen, 2021)

Sõltumata võimalustest ja tingimustest, ajendaks inimesi, kes liiguvad vähe või üldse mitte, nende endi hinnangul rohkem liikuma eelkõige alles terviseprobleemide esinemine ning suurem sissetulek (SA Liikumisharrastuse ja..., 2025). Oluliseks peetakse ka perearsti soovitusi, pereliikmete või kaaslaste toetust ning paremaid võimalusi õues liikumiseks, samas kui peamiste takistustena liikumisharrastusega tegelemisel tunnetatakse töö- või koolipäeva lõpus tekkivat väsimust, huvi ja viitsimise puudumist ning ajapuudust. Mõned väiksemad uurimused viitavad seejuures ka ametikohtadest tulenevatele piirangutele. Näiteks on leitud, et õpetajate töökoormus on nii suur, et väsimuse tõttu ei jaksa 20 protsenti neist üldse liikuma minna (Kiik, 2017). Siimpoja (2016) päästeteenistujate uuringust ilmnes, et suur osa teenistujatest on ülekaalus, magab ööpäevas liiga vähe, peab oma füüsilist vormi ebapiisavaks ning et peaaegu pooled töötajatest on end viimasel ajal tundnud masendunud ja õnnetuna.

Õuesõpe tähendab formaalseid või mitteformaalseid hariduslikke tegevusi, mis toimuvad looduslikes või ehitatud väliskeskkondades. See hõlmab väga erinevaid praktikaid, alates looduspõhisest õppest (nt metsakoolid) kuni õppekavaga seotud õuetundide ja kogemusõppeni. Õuesõpet iseloomustab suur varieeruvus nii kestuse, vormi kui ka tulemuste osas ning seda käsitletakse pedagoogilise lähenemisena, mis rikastab õppimist, suurendab kaasatust ning toetab tervist ja heaolu. Õuesõpe ei ole piiratud alusharidusega, seda saab lõimida nii alg- kui ka põhiharidusse, kasu on täheldatud nii õppijatele kui ka õpetajatele (Beauchamp jt, 2022; Frances jt, 2025). **Õuesõpe kui kogemusõpe** on õppevorm, kus põimuvad avastus, aktiiv- ja probleemõpe (Ord & Leather, 2017; Desouza, 2018; Behrendt & Machtmes, 2017; Powell jt, 2022). Õuesõpe toetab laste füüsilist arengut, võimaldades seiklusi ja uurimusi vastavalt nende võimetele, toetatakse loomingulist potentsiaali ja uute materjalidega tutvumist (Gray jt, 2026; Little jt, 2020; Bento jt, 2018; Kiviranta jt, 2024; Okur-Berberoglu, 2021).

Kogukonnaaiandus (ja aiandus laiemalt) on hea näide väliruumi kasutusest, kus tervist toetavad mõjud koonduvad ühte tegevusse (Soga jt, 2017). See toetab vaimset heaolu läbi tähelepanu taastamise (ART) ja tähendusliku rutiini kujunemise, mis eeldab järjepidevust ja meeles pidamist (Kaplan & Kaplan, 1989). Teaduskirjanduses on käsitletud aiandust kui ühte võimalikku viisi toetada vanemaealiste kognitiivset aktiivsust, tähenduslikku igapäevarutiini ja vaimset heaolu, nt dementsusega seotud probleemide korral tegevuspõhise lähenemisena (Soga jt, 2017). Aiandustegevus parandab isiklikku heaolu, tervist ja kogukondlikku sidusust, seda eriti haavatavamates ja kehvemal sotsiaal-majanduslikul järjel olevates kogukondades, aidates luua taastavaid kogemusi ja tugevdada seotust paigaga (Gray jt, 2024). Teraapiline kogukonnaaiandus (nt [Sesvete terapeutiline aed Zagrebis](#)) vaimse tervise probleemide korral vähendab üksildust ja suurendab eluga rahulolu, pakkudes turvalist ja toetavat keskkonda ning soodustades kuuluvustunnet (Wood jt, 2022). Aiandus toetab ka tervisekäitumist, sh köögiviljade suurema tarbimise ja kehalise aktiivsuse tõstmise läbi (Alaimo jt, 2023; Barnidge jt, 2013; Litt jt, 2011). Füüsilise aktiivsuse seisukohalt on aiatööd enamasti mõõduka koormusega ning soodustavad loomulikku, funktsionaalset liikumist ilma klassikalise treeningu raamistikuta. Aiandus on seotud ka tervisliku toidu kättesaadavusega, kuna kasvatamine võib suurendada värsket ja mitmekesist toidu tarbimist. Lisaks pakub kokkupuude mulla ja taimedega sensoorseid ning bioloogilisi stiimuleid, sealhulgas kokkupuudet mitmekesise mikrobiomiga, mida käsitletakse immuunsüsteemi regulatsiooni ja üldise kohanemisvõime toetamise ühe võimaliku mehhanismina. Kogukonnaaedades lisandub oluline sotsiaalne mõõde: ühine tegutsemine ja vastutus loovad kuuluvustunnet, vähendavad üksildust ning tugevdavad kogukondlikke sidemeid. Kogukonnaaiad toimivad madala lävega sotsiaalsete kohtumispaikadena, mis võivad toetada sotsiaalset kaasatust, eriti rühmades, kellel on piiratud ligipääs muudele kogukondlikele tegevustele (Kingsley & Townsend, 2006).

Kokkuvõttes võib öelda, et regulaarne vaba aja veetmine välitingimustes ja vahetu kontakt loodusega võimendavad positiivseid mõjusid, toetades nii vaimset heaolu kui ka füüsilist vastupanuvõimet ning parandades stressiga toimetulekut (Sooväli-Sepping, 2023; Kuo, 2015). Rohealade tervist toetav mõju avaldub mitme mehhanismi kaudu: rohealad pakuvad kaitset kuumuse eest, summutavad müra ja aitavad puhastada õhku. Samal ajal loovad need võimalusi nii aktiivseteks tegevusteks (nt liikumine ja sport) kui ka passiivseks taastumiseks (nt looduse vaatlemine ja nautimine). Lisaks soodustavad rohealad sotsiaalset suhtlust – nii juhuslikke kohtumisi kui ka planeeritud kokkusaamisi – ning toetavad seeläbi kuuluvustunnet ühiskonda (Wang & Lan, 2019; Zhang jt, 2017; Joamets, 2023).

“Kodud, koolid, lasteaiaid, kontorid, pargid, jalgrattateed, kõnniteed ja väljakud on inimeste igapäevased olemise ja liikumise ruumid. Elukeskkonna osana on neil oluline mõju inimeste tervisele, sealhulgas vaimsele tervisele. Tervist edendava elukeskkonna hoidmine, kaitsmine ja planeerimine on rahvatervishoiu põhialus./.../ Tehnointensiivsel linnastunud eluviisil on negatiivne mõju kehalisele ja vaimsele tervisele ning laiemalt arusaamale, miks looduskeskkonda on vaja ja kuidas see on tervisele kasulik.” - Sooväli-Sepping, 2023

SIHTRÜHMADE ERIPÄRAD

Väliruumi kasutajaid ja huvigruppe iseloomustab suur mitmekesisus, mis avaldub nii elukaare, funktsionaalse kasutuse, motivatsioonide kui ka vajaduste lõikes. Väliruumi tervist toetav mõju sõltub seetõttu otseselt sellest, kuivõrd hästi on keskkond kohandatud erinevate vanuse- ja sihtrühmade arenguliste, sotsiaalsete ja kehaliste eripäradega.

Tööelise elanikkonna, aga ka nooremate ja vanemate sihtgruppide, väliruumi kasutust kujundab olulisel määral nende igapäevane elukeskkond ja sihtliikumise iseloom. Linnakeskkonnas on liikumisvõimalused üldiselt kõige mitmekesisemad: lisaks autoliiklusele on esindatud kergliiklejad, ühistransport, paindlikud transpordivalikud nt lühirenditeenused. Tallinnas toetab liikumisvalikute mitmekesisust ka tasuta ühistransport. Sellest hoolimata on linnaruumi arendamisel ajalooliselt domineerinud autokeskne lähenemine, mistõttu ei tajuta muid võimalusi sageli piisavalt mugava, kiire, turvalise ega eelistatavana. Autokeskne ja teiste liiklejate seisukohalt halvasti disainitud väliruum suunab inimesi eelistama autosõitu jalgsi või rattaga liikumisele, seades eriti ebamugavasse olukorda lapsevankriga liikujad ja vaegliikujad (nt Napper jt, 2026; Tian jt, 2024; Nikamanesh jt, 2025; Kapsalis jt, 2024). Igapäevase sihtliikumise edendamiseks on seetõttu oluline pöörata tähelepanu kõnniteede laiusele, roheluse olemasolule, liikumisteede turvalisusele, katkematusse ning hooajalisele läbitavusele ja libedustõrjele.

Ligikaudu kümnendik elanikest elab eeslinnades. Eeslinnastumisega kaasneb Eestis suur autokeskus ning krundiväliseid avalikke ruume sotsialiseerumiseks (aga ka liikumiseks) on vähe (EIA, 2020). Neis on tahaplaanile jäänud nii avalik ruum kui ka ühistransport. Maakonna- ning üldplaneeringud küll rõhutavad olemasoleva asustusstruktuuri säilitamist ja taotleavad uushoonestuse kompaktset paigutamist, ent viimastel kümnenditel aset leidnud arenguid on keeruline tagasi pöörata, kuna hoonestuse areng on toimunud läbi väikesemahuliste ja killustatud detailplaneeringute. Maapiirkondades toimub samal ajal rahvastiku ja töökohtade vähenemine ja teenuste kättesaadavus väheneb, mistõttu on pendelränne ja teenustele ligipääsemise vajadus kasvanud. Rahvastiku koondumine linnapiirkondadesse on jätnud maapiirkonnad omaette elukeskkonnaks, kus sotsiaal-majanduslikud tingimused, hoonestus ja teenuste kättesaadavus erinevad oluliselt keskmistest urbaniseerunud aladest ning mõjutavad kohalike liikumisvõimalusi, igapäevast aktiivsust ja ligipääsu loodus- ja avalikele ruumidele (EIA 2020).

Näitlikustamaks sihtrühmapõhise lähenemise olulisust, kirjeldatakse järgnevalt sihtrühmade vaatenurgast väliruumi olulisust, tähendust ning ootusi sellele. Väliruumid peaksid vastama eri vanuserühmade vajadustele, pakkudes nii ühistegevuseks kui ka privaatsuseks sobivaid alasid ning arvestades kasutajate ohutuse, väljakutsete ja huvidega (Mokhtarmanesh & Ghomeishi, 2019). Sealjuures on mitmeid põhjusi, mis takistavad inimestel rohealasid kasutamast. Näiteks võib inimene olla eluetapis, mis ei võimalda elurutiini ülitada rohealadel käimist. Eestis on linnade rohealade ligipääsetavus probleem, see võib olla takistatud nii vanemaelastel, lastel ja noortel kui ka lapsevankritega emadel (Sooväli-Sepping, 2023).

Koolieelses eas on väliruumil keskne roll kehalise, vaimse ja sotsiaalse arengu toetamisel. Väliruumis/õues viibimine soodustab liikumisaktiivsust, mitmekesist kehalist koormust ja vaba eneseväljendust ning pakub rohkelt võimalusi struktureerimata ja riskantseks mänguks, mis arendab loovust, probleemilahendusoskust, eneseregulatsiooni ja püsivust (Bento & Dias, 2017; Brussoni jt, 2015) ning annab võimalusi eneseväljenduseks (Kiviranta jt, 2023).

Looduskeskkonnas viibimine toetab uudishimu, avastamisrõõmu ja emotsionaalset arengut ning on seotud parema stressitaluvuse, vägivaldse käitumise vähenemisega ja tugevama immuunsüsteemiga (Hartig jt, 2014). Koolieelses eas lapsed sõltuvad väliruumi harjumuspärasel kasutamisel eelkõige lapsevanemast aga ka lasteaiast ja võimalike huviringide tegevustest. Õues liikumist peetakse oluliseks, kuid selle tegelik maht ja kvaliteet sõltub suuresti väliruumi tingimustest, varustusest, (liikumise)teadlikkuse eri dimensioonidest ja organisatsioonilistest ressurssidest (Li jt, 2022; Xue jt, 2022; Giles jt, 2021; Zhang & Warner, 2023; Andersen jt, 2022; Xu jt, 2026; Paredes jt, 2026). Täiendavalt on teada, et just varases eas loodud positiivsed kogemused väliruumis on olulised keskkonnavalise teadlikkuse ja hoiakute kujunemisel (Paredes jt, 2026). Koolieelses eas pannakse alus ka tasakaalustatud kehalise kirjaoskuse arendamisele (Paredes jt, 2026).

Koolieas ja noorukieas muutub väliruumi kasutus selektiivsemaks ning kehaline aktiivsus väheneb vanuse kasvades, eriti alates II ja III kooliastmest alates (Terviseedenduse ja ..., 2018; Pindis, 2019). Noored väärtustavad liikumise juures eelkõige tervist ja hea enesetunde säilimist, mitte niivõrd võistlemist või tulemusele orienteeritust (Naarits, 2021). Samas puudub sageli eakohane ja motiveeriv taristu – eriti kohtades, kus noored eelistavad aega veeta (Kuri, 2017). See rõhutab vajadust kavandada III kooliastme ja gümnaasiumiealistele sobivaid lahendusi, nagu pallimängude väljakud, välijõusaalid ja sotsiaalset suhtlust toetavad peatumiskohad. Noorte liikumiskäitumist mõjutab tugevalt keskkonna kvaliteet ja kättesaadav inventar, eriti kuni 9. klassini, kus koolikeskkonnal on otsene roll liikumisaktiivsuse toetamisel (Prits, 2025). Samavõrd oluline on sisemise motivatsiooni kujundamine: huvitavad ja jõukohased tegevused, positiivne sotsiaalne õhkkond, eeskujud ning eduelamuste pakkumine (Kruuse, 2015). Viimastel aastatel on käivitunud algatused, mille sisuks koolihoovide ümberkujundamine ja aktiivsete vahetundide praktika (nt Liikuma kutsuv kool), kus põimuvad liikumine ja väliskeskkonna pakutavad muud hüved (nt värske õhk, kokkupuude looduslike materjalidega). Noorte seas väärtustatakse looduses viibimist, kuid samas kogetakse hirme, mis on seotud äraeksimise, putukate ja teiste elusolenditega. Need emotsioonid seostuvad linnastumise ja looduskogemuse vähesusega ning vähenevad vanuse ja kogemuse kasvades (EIA 2020). Lastest ja noortest õuesolekut võivad piirata ka vanemate kontroll, ligipääsu puudumine, ekraaniaja rohkus ning institutsionaalsed piirangud (Dankiw jt, 2023; Prins jt, 2022).

Mitteformaalne õpe kui vabatahtlikul osalemisel põhinev arendav sekkumine (nt noortekeskused, skautlus, sotsiaaltöö NEET-noortega, erivajadustega sihtrühmadega töö) toimub valdavalt väljaspool kooli ning sageli mitmekesistes keskkondades, kus õppimine ei ole ainus ega alati esmane eesmärk. Uuringud viitavad, et noorte madal teadlikkus kehalise aktiivsuse mõjust õppimisele ja heaolule peegeldab sageli ka üldist vähest liikumisaktiivsust (Parts, 2017), mistõttu on mitteformaalsel õppel potentsiaal jõuda sihtrühmani, keda formaalne haridussüsteem kehalise aktiivsuse kaudu vähem kõnetab. Kuigi noorsootöös kasutatakse laialdaselt **aktiivõppe meetodeid** ja väliruumi, tunnevad noorsootöötajad end sageli ebakindlalt noortele tervisealaste soovitude andmisel, mis piirab teadlikku tervisekäitumise kujundamist (Kasearu jt, 2020). Ka siin leidub toimivaid algatusi nt noortekeskuste juurde loodud õppeaiad. Üheks toimivaks praktikaks on aga **skautlus** kui väärtuskasvatusele ja kogukondlikkusele suunatud mitteformaalne õppevorm, kus tegevused on pingutust nõudvad, sageli välitingimustes toimuvad ning eeldavad aktiivset osalemist, koostööd, vastutuse võtmist ja otsustamist (Kasearu jt, 2020). Uuringud näitavad, et skaudid eristuvad eakaaslastest kõrgema kehalise aktiivsuse, riskijulguse, juhtimisoskuste ja iseseisvuse poolest ning väärtustavad selgelt looduskeskkonda. Looduses tegutsemine ei ole nende jaoks üksnes tegevuspaik, vaid õppimise ja tähendusloome keskkond, kus

kujuneb arusaam oma tegevuse mõjust keskkonnale ning valmisolek sellesse panustada (Kasearu jt, 2020). Kaitseministeeriumi (2014; n.d.) vaates panustatakse riigikaitse vabatahtliku panustamise ja kaasamise teel, millel on oluline osa Eesti julgeolekupoliitikas. Kaitsetahte kujundamise oluliste komponentide seas on ühiskondlik-sotsiaalne komponent, mis viitab sellele, kuidas kodanikud saavad erineval viisil panustada. Oluline roll on riigikaitseõpetusel nii koolides kui riigikaitse institutsioonides, sealhulgas kaitseväes ja kaitseliidus. Märkimisväärne osa väljaõppes toimub väliruumis, eelkõige looduses: välilaagrites, õppusetel ja maastikurännakutel. Need tegevused on ka Kaitseministeeriumi osaks [Liikumisaktiivsuse tegevuskavas](#) (2023). Väljaõppes omandatakse praktilise kogemuse kaudu nii lahinguoskusi ja kriisilukorras tegutsemise oskusi kui ka välioskusi. Need hõlmavad baastadmisi ja -oskusi väliskeskkonnas tegutsemiseks ning maastikul liikumiseks, näiteks kaardiõpetust, keskkonnahoidu, orienteerumist, matkamist, välilaagri püstitamist, toitlustamist ja hügieeni.

Vanemaealised ja aktiivne vananemine eeldavad eakohast ning ligipääsetavat elukeskkonda, kus rõhk on heaolu, tervise ja iseseisvuse säilitamisel. Easõbraliku kogukonna kontseptsioon ei keskendu üksnes vananevale elanikkonnale, vaid laiemalt elukeskkonna kvaliteedi parandamisele kõigi elanike jaoks – keskkonnad, mis sobivad lastele ja vanemaealistele, on üldjuhul sobivad ka teistele vanusegruppidele. Füüsilise keskkonna tasandil rõhutatakse ligipääsetavat, ohutut ja mitmekesist avalikku ruumi (sh väliruumi) ning kasutajasõbralikku transporti. Hooldatud kõnniteed, kergliiklusteede võrgustik, madalad äärekivid, kontrastsed märgistused, hea tänavavalgustus, pingid, avalikud tualetid ning madala põhjaga ühistransport toetavad liikumise mugavust, füüsilist aktiivsust ja sõltumatust. Piisava tihedusega paiknevad puhke- ja abielemendid võimaldavad vanemaealistel väliskeskkonnas kauem ja enesekindlamalt viibida. Eestis käsitletakse vananemist kohalike omavalitsuste tasandil valdavalt individuaalse, mitte strateegilise väljakutsena. Arengukavade analüüs näitab, et vanemaealisi nähakse sageli ühtse grupina ning nendele suunatud lähenemised on pigem universaalsed, samal ajal kui innovaatiliste tehnoloogiate ja personaalsete sekkumiste roll jääb tagaplaanile (Hanni, 2025).

Omavalitsuste tegevus keskendub eeskätt iseseisva toimetuleku toetamisele ja sotsiaalse tõrjutuse ennetamisele läbi ruumikujunduse, liikumisvõimaluste ning sotsiaal- ja tervishoiuteenuste arendamise. Kuigi vanemaealiste ja ligipääsetavuse teema ei ole riiklikul tasandil selgelt prioriseeritud ega kajastu otseselt planeerimisseaduses, muudab vananev rahvastik ligipääsetava avaliku ruumi arendamise üha olulisemaks. Vanemaealiste heaolu ei ole pelgalt sotsiaalpoliitiline küsimus, vaid tihedalt seotud linnaplaneerimise ja väliruumi kvaliteediga, mille kaudu on võimalik süsteemselt toetada tervist, iseseisvust ja aktiivset vananemist (Sepper, 2022).

Erivajadustega sihtrühmade puhul osutub määravaks **keskkonna, ligipääsetavuse ja sotsiaalsete suhete koosmõju**. Landari (2017) uurimus kurtide sportimisest näitab, et kehalise aktiivsuse soodustamisel on keskne roll kommunikatsioonil ja sotsiaalsetel suhetel: huvi spordi vastu kasvab eelkõige läbi isiklike kontaktide ja kogukondliku kuuluvuse, mitte abstraktse terviseteabe. Joametsa (2023) uuring liikumispuudega inimeste rohealade kasutusest rõhutab, et struktuurne ligipääsetavus ning keskkonna mitmekesisus loovad eeldused regulaarseks kasutamiseks, millest kujuneb harjumus ja tähenduslik suhe kohaga. Seda protsessi võimendab ühiskondlike hoiakute muutus, kui liikumispuudega inimeste kohalolu rohealadel muutub nähtavaks ja tavapäraseks.

SEKKUMISED JA SOOVITUSED

Väliruumi kujundamine on üks olulisemaid sekkumisviise, kuid see kuulub laiemasse ruumilise planeerimise raamistikku. Üldplaneeringutes ja detailsemates planeerimisprotsessides käsitletakse avalike haljasalade ja rohealade rekonstrueerimist, uute alade rajamist ning nende kasutuse korraldamist. Sageli eeldab see väliruumi kujundus- või maastikuarhitektuuri-konkurssi ning kooskõlastusi teiste osapooltega, näiteks Muinsuskaitseameti, Keskkonnaameti või Riigimetsa Majandamise Keskusega. Määravaks osutub enamjaolt maakasutuse juhtotstarve (nt puhke-, spordi- ja kultuurirajatis; väikeelamu või korterelamu maa-ala, äritänavad) koos täiendavate teenindavate või toetavate otstarvetega (nt. teenindus- ja toitlustushoone maa-ala, parkimisrajatis, spordihoone, kogunemis-, linnaaianduse, haljasala maa). Kusjuures [Tartu üldplaneeringu](#) dokumentides aastani 2030 sätestatakse eraldi ka roheala juhtotstarve, näiteks Tartu linna üldplaneeringus määratletakse seda nii: *Roheala on peamiselt puhkamiseks ja virgustuseks mõeldud, loodusliku maa, pargi, parkmetsa või muu vastava maakasutuse juhtotstarbega maa-ala, kuhu on lubatud väikesemahuliste puhkeotstarbeliste ehitiste, sh kuni 60 m² ehitusaluse pindalaga ajutise iseloomuga puhkeala teenindavate hoonete püstitamine juhul, kui üldplaneeringus pole sätestatud teisiti. Toetava otstarbena on lubatud linnaaianduse maa. Rohealadel asuvad metsad tuleb säilitada, alasid ei piirata, tagada tuleb juurdepääs hooldustehnikale.* Üldplaneeringutes saab eraldi välja tuua rohe- ja puhkealade ruumilise arendamise kontseptsiooni. See on muutumas tavaliseks praktikaks, et linnaplaneerimises lähtutakse looduse olulisest rollist, olgu selleks siis ressurs, keskkond või huvirühm, kelle elurikkuse huvisid tuleb arvestada. Väliruumi planeerimiseks ja kujundamiseks selliselt, et see vastaks kvaliteedikriteeriumitele, on oluliseks etapiks planeerimisprotsessis nende huvirühmade kaasamine, kelle jaoks ja heaks sealsed lahendused peaksid töötama. Huvirühmade kaardistamine, analüüs ja kaasamine peab olema hästi läbimõeldud ja läbi viidud, et saadud sisend toetaks väliruumi planeerimist ja kujundamist selliseks nagu selle tulevased kasutajad ootavad ja vajavad. Läheneda tuleb väga situatsiooni- ja piirkonnakeskselt, kuna puudutab konkreetses piirkonnas elavate inimeste elukohajärgset keskkonda.

Eelneva ülevaate põhjal on alljärgnevalt esitatud väliruumi kvaliteedi olulisemad kriteeriumid ning valitud uuringute lühülevaated. Need näitavad, kuidas väliruumi tingimused on seotud kehalise aktiivsuse, heaolu ja kasutajakogemusega. Täiendavate sekkumisuuringute näited on koondatud lisasse **1, mis on tööle lisatud eraldi EXCELi failina**. Lisana esitatud tabelis on esitatud 23 väliruumis läbiviidud sekkumiste ja liikumisaktiivsuse seoseid uurinud uuringut koos täielike viidete, uuringu läbiviimise koha ja kestvuse, valimi suuruse, lühikirjelduse ja põhitulemustega.

1. **Ligipääsetavus** - nt erinevatele sihtrühmadele, erinevateks liikumis- ja puhketegevusteks, kodukoha lähedased võimalused ja tingimused jmt.

Dahlberg jt (2022) uurisid Stockholmis ratastoolis liikuvate inimeste ligipääsu linna rohealadele keskkonnaõigluse aspektist, tuginedes poliitilise ökoloogia ja keskkonnaõigluse käsitlustele. Ligipääsetavust käsitletakse laiemalt, kui füüsiline ligipääsetavus ning hõlmab füüsilisi, sotsiaalseid, vaimseid, informatsioonilisi ja logistilisi mõõtmeid. Autorid seavad kahtluse alla üldistavad viited „rahvale“ linnalise kestlikkuse poliitikates ning väidavad, et ligipääsetavust tuleb mõista mitmekesiste kasutajarühmade kogemuste kaudu. Metodoloogiliselt kasutati kvalitatiivsel ja kvantitatiivsel andmestikul põhinevat

juhtumiuuringu lähenemist. Andmeid koguti vaatluste teel 5 Stockholmi rohealal läbi viidud ratastooli kasutajatele mõeldud retke käigus, poolstruktureeritud intervjuud viidi läbi 17 vastajaga ning veebiküsitluses koguti 58 ratastoolikasutaja vastused. Intervjueeritavate seas oli inimesi, kes kasutavad ratastooli püsivalt, ning ka organisatsioonide esindajad, kes tegelevad liikumise, erivajaduste, looduskaitse ja ligipääsetavuse küsimustega. Küsitlust levitati erivajadustega inimesi ühendavate organisatsioonide kaudu ning see keskendus kasutuspraktikatele, huvidele ja tajutud ligipääsule linnalistele rohealadele.

Tulemused näitavad, et linnaloodus on osalejate jaoks väga väärtuslik: 84% küsitlusele vastanutest märkis, et viibimine linnakeskkonna rohealadel on elu oluline osa. Väärtustatud kogemuste hulka kuulusid väljas liikumine, kohtumised pere ja sõpradega, õues kohvi joomine, puude, vee, lindude ja aastaaegade jälgimine ning vaated aknast. Lähedal paiknev loodus osutus eriti oluliseks, kuna pikemad väljasõidud eeldasid ulatuslikku planeerimist, transpordi töökindlust ja abi kättesaadavust. Samas piirasid ligipääsu mitmed omavahel seotud takistused enne külastust, selle ajal ja järel. Nende hulgas nt usaldusväärse teabe puudumine, sobimatud liikumisteed, ligipääsmatu transport, rikkis liftid, ebapiisavad tualetid, ilmastikuga seotud probleemid, piiratud abiaeg, ebasobivad ratastoolid ning hirm kinni jääda. Autorid järeldavad, et õiglane ligipääs eeldab enamat kui pelgalt füüsilisi kohandusi: ratastoolikasutajatega tuleb arvestada kui mitmekesise kasutajarühmana ning kaasata neid sisuliselt planeerimis-, haldamis- ja otsustusprotsessidesse.

2. **Multifunktsionaalsus** - nt ala tsoneerimine erinevateks liikumis- ja puhketegevusteks (mängualad, piknikualad, loodusvaatluse ala, rattarajad jmt), erinevate tõmbekeskuste ühendatavus, argiliikumiseks ohutud rajavalikud.

Korpilo jt (2025) keskendusid oma uurimuses pendelränne kogemusele, mis on tihedalt seotud heaoluga ning mille teoreetiline alus paikneb hedoonilises psühholoogias, hõlmates naudingukogemusi, ebameeldivate kogemuste puudumist ja eluga rahulolu. Pendelrännet kui liikumisviisi mõjutavad mitmesugused individuaalsed, sotsiaalsed ja keskkondlikud tegurid. Geograafilised ökoloogilised hetkeseisundi hinnangud rõhutavad vajadust mõista konkreetset tegevust ning sotsiaal-ökoloogilist ja ajalist konteksti, kus kokkupuude keskkonnaga toimub. Uuring täidab selle lünka, kasutades süstemaatilist avaliku osaluse GIS-meetodit (PPGIS) 5 Euroopa linnas, eesmärgiga uurida meeldivate ja ebameeldivate paikade ruumilist ja ajalist jaotumist aktiivse liikumise marsruutidel ning nendega seotud tajutud kokkupuuteid keskkonnaga; samuti analüüsida, kuidas neid mõjutavad sotsio-demograafilised tegurid ja rohevõrgustiku ning sinialade kättesaadavus. PPGIS-metoodikaid kasutatakse laialdaselt kontekstuaalsete isikuandmete kogumiseks, mida saab hõlpsasti siduda teiste ruumiandmetikega.

Veebiküsitlus viidi läbi 2023. a detsembrist kuni 2024. a jaanuarini viies linnas. Ühtset standardiseeritud küsitlust jagati juhuvalimiga üle 18-aastaste elanike seas kahel viisil, sh veebiküsitluse lingiga e-posti teel saadetud kutse kaudu. Vastajatel paluti kaardistada üks või mitu meeldivat või ebameeldivat kohta oma igapäevastel aktiivse liikumise marsruutidel. Pärast asukoha märkimist kaardile ilmus hüplikaken, milles paluti täpsustada, miks vastaja peab seda kohta meeldivaks või ebameeldivaks, arvestades hooajalisust (suvi/talv/mõlemad) ja kellaajalisi erinevusi (päevavalges/pimedal ajal/mõlemad). Seejärel said vastajad valida mitu varianti keskkonnaomaduste loetelust, mis esindasid erinevaid keskkonnaga kokkupuute kategooriaid liikumise käigus. Küsitlus sisaldas ka standardiseeritud üleeuroopalisi demograafilisi küsimusi.

Kokku koguti andmeid 4964 vastajalt ning kaardistati 8048 kohta igapäevastel marsruutidel. Analüüsi meeldivate ja ebameeldivate paikade ruumilist jaotust liikumisteedekondadel, hinnati hooajalisi ja kellaajalisi mustreid ning tajutud keskkonnakokkupuudete multisensorseid aspekte. Meeldivuse, normaliseeritud taimkatte indeksi (NDVI), veekogude kauguse ja sotsio-demograafilise tausta vaheliste seoste uurimiseks kasutati geograafiliselt kaalutud regressiooni (GWR).

Tulemused näitasid, et keskmise NDVI väärtuse suurenemine on seotud meeldivamate liikumiskogemuste ja kõrgema tajutud keskkonnakvaliteediga. Leiud toetavad arusaama, et planeerijad peaksid keskenduma rohelise infrastruktuuri strateegilisele integreerimisele ja säilitamisele transpordisüsteemides. Meeldivamate kogemuste suurendamine võib omakorda tõsta subjektiivset heaolu liikumise ajal, mis on kestliku transpordi oluline eesmärk. Lisaks tuvastati selge sooline erinevus, mis rõhutab vajadust kontekstspetsiifiliste, eelkõige naistele suunatud sekkumiste järele. Üldisemalt julgustab uuring rakendama osaluskaardistamise lähenemist, mis on oluline koostööpõhiste ja kaasavate planeerimisprotsesside ning otsuste tegemisel, et pakkuda tõenduspõhiseid poliitikasoovitusi linnalise liikumise rohelisemaks ja tervislikumaks muutmiseks.

Uuring rõhutab ka vajadust rakendada rohealade planeerimisel põhimõtet „3–30–300“ (vähemalt kolme puu nähtavus, vähemalt 30% puuvõra katvus ning ligipääs rohealale 300 meetri raadiuses kodust) mitte üksnes elamupiirkondades, vaid määratleda sarnased sihttasemed ka tänavahaljastuse jaoks. Samuti soovitatakse aktiivse liikumise marsruute kavandada viisil, mis maksimeerib lähedust veekogudele või nende nähtavust, näiteks suunates liikumisteid rannikute või jõekallaste äärde, luues vaatekoridore ja vaatepunkte.

3. **Kasutusmugavus ja turvalisus** - nt. kasutatavus valitud tegevusest lähtuvalt, valgustus, liiklus- ja liikumiskorraldus (nt. suunav märgistus, kasutusjuhised jmt), varjualused ja tuulekaitse, istumiskohad, veekraanid ja tualetid jmt.

Althoff jt (2025) uurisid, kas kehalise aktiivsuse taset mõjutab otseselt ehitatud keskkond või on see peamiselt individuaalsete eelistuste tulemus. Nende tegurite mõistmine on oluline tõhusate avaliku poliitika meetmete kujundamiseks, linnaplaneerimiseks ning käitumise muutmisele suunatud sekkumiste kavandamiseks. Artikkel keskendub ehitatud keskkonna mõjule kehalisele aktiivsusele ning püüab hinnata oluliste ehitatud keskkonna muutuste mõju olukorras, kus need toimuvad elukoha vahetuse tõttu.

Kvasi-eksperimentaalse uurimuse raames kasutati suuremahulist kehalise aktiivsuse andmestikku. Analüüs hõlmab 248 266 päeva minutipõhiseid sammuloendusi 5424 kasutajalt, kes kasutasid nutitelefoni rakendust Azumio Argus ning vahetasid vähemalt korra kolmeaastase vaatlusperioodi jooksul elukohta. Kokku toimus 7447 ümberasumist 1609 Ameerika Ühendriikide linnas, kujundades ulatusliku üleriigilise loomuliku eksperimendi. Andmestik sisaldab nutitelefonidel põhinevaid kehalise aktiivsuse mõõtmisi igapäevaelus, võimaldades võrrelda indiviidide objektiivselt mõõdetud kehalist aktiivsust kuni 90 päeva enne ja pärast elukoha vahetust. Rakendatud meetodid: osalejate ümberasumise tuvastamine; statistilised analüüsid; ümberasumistel põhinevate kvasi-eksperimentide koondamine; valikuefektide arvestamine nii elukoha vahetuse kui ka mobiilirakenduse kasutuse puhul; kehalise aktiivsuse mõõtmine; jala käidavuse parandamise mõju simuleerimine; ning jala käidavuse mõõdikute kasutamine.

Hoolimata mitmest piirangust pakub kasutatud metoodika teadlastele ja poliitikakujundajatele olulist teavet, võimaldades hinnata sihipäraste jala käidavuse paranduste mõju kehalisele aktiivsusele ning võrrelda ehitatud keskkonna muutuste kulutõhusust teiste rahvatervise sekkumistega. Uuring toob esile erinevate ehitatud keskkondade otsese mõju inimeste käitumisele ning demonstreerib ulatuslike, digitaalselt kogutud reaalse elu andmestike väärtust tõendus põhises poliitikakujundamises.

Tulemused viitavad, et kehalist aktiivsust soodustavad keskkonnad võivad märkimisväärselt suurendada elanikkonna liikumisaktiivsust ning täiendada tõhusalt individuaalsele käitumise muutmisele suunatud sekkumisi. Samas võib ehitatud keskkonna muutustega kaasneda vajadus täiendavate, vanuse- ja soopõhiste meetmete järele, mis on suunatud spetsiifilistele sihtrühmadele. Üldjoontes kinnitavad tulemused, et kehalise aktiivsuse tase on otseselt mõjutatud ehitatud keskkonnast, mitte üksnes individuaalsete eelistuste või valikuefektide tulemus. Analüüs näitab, et jala käidavuse parandamine võib viia paremate tervisetulemusteni suurtel elanike rühmadel. Näiteks ümberasumine suurema jala käidavusega (hinnanguliselt suurema nõ kõnniskooriga) linnadesse seostub ligikaudu 1100 lisasammuga päevas, mis vastab umbes 11 minutile täiendavale kõndimisele iga päev. Samuti ilmneb, et jala käidavuse erinevused on seotud kehalise aktiivsuse erinevustega sarnase kliimaga linnades ning kõikidel aastaegadel. Seadmetega kogutud andmete kõrge kvaliteet ning tulemuste kooskõla eri linnade, demograafiliste rühmade ja jala käidavuse tasemete lõikes rõhutavad linnalise ehitatud keskkonna fundamentaalset rolli kehalise aktiivsuse ja rahvatervise parandamisel.

4. **Looduslik mitmekesisus ja elurikkus** - looduspõhised lahendused väliruumi planeerimisel, looduslike elementide integreerimine jtm.

Anderson jt (2024) uuring toob esile kestlike parkide sekkumiste mõju kehalisele aktiivsusele ja teistele heaolu seisukohalt olulistele käitumisviisidele. Autorid viitavad ulatuslikule teaduskirjandusele, mis käsitleb rohealade ja kehalise aktiivsuse seoseid, kuid rõhutavad samas uurimislünka kestlike parkide sekkumiste hindamisel ning eriti nende mõjude analüüsimisel laiematele heaolukäitumistele väljaspool pelgalt kehalist aktiivsust. Tegemist on kontrollitud eksperimendiga, mille eesmärk oli hinnata kaasloome põhimõttel kavandatud parkide sekkumise mõju kõndimisele ja teistele heaolukäitumistele sotsiaalmajanduslikult ebasoodsas linnapiirkonnas Greater Manchesteris. Uuringus võrreldi kahte sekkumisala (pargialad, kus muudatused ellu viidi) ja kahte võrdalusala.

Andmeid koguti küsitluste ja käitumisvaatluste abil nii enne sekkumist (2019. aasta juunis) kui ka pärast sekkumist (2021. aasta juunis). Lisaks viidi käitumisvaatlusi läbi ka kahes muutmata lähedalasuvas asukohas. Sekkumine seisnes 1,4 hektari suuruse lineaarse pargi rajamises puudustkannatavas piirkonnas. Enne sekkumist iseloomustasid ala madal liigirikkus (nii rohttaimestikus, puude kui põõsaste osas), piiratud ligipääs elurikkale rohealale, vähene funktsionaalne väärtus kogukonnale, piiratud ja madala kvaliteediga mänguvahendid ning turvatunde puudumine, mida süvendasid nähtavust takistavad kunstlikud maastikuelemendid. Pärast sekkumist kujundati park koostöös kohaliku kogukonnaga, rakendades mitmeid kestlikke lahendusi: vihmaaedu, uut mänguinventari, elurikkust toetavat haljastust ning temaatilisi alasid. Nende hulka kuulusid näiteks „metsaalune“, mis pakkus võimalusi laste ja noorte aktiivseks tegevuseks ja suhtlemiseks; „aasaaed“ koos

loodusraja ja puhkevõimalustega; ning „kogukonnaaed“, kus sai korraldada kogukonnaüritusi ja linna/kogukonnaaiandust.

Käitumisvaatlused (n = 4783) viidi läbi enne sekkumist (2018. aasta augustis) ning kahel järelhindamise hetkel: 3 kuud (2020. aasta augustis) ja 15 kuud (2021. aasta augustis) pärast sekkumist. Hinnati kõndimist (peamine tulemusnäitaja), samuti teisi heaolukäitumisi (intensiivne aktiivsus, istumine, sotsiaalne suhtlus ja tähelepanu suunamine ümbritsevale). Käitumisvaatluste andmeid koguti MOHAWK (Method for Observing Health And Wellbeing Activities) meetodi abil, lisaks kahe täiendava heaolukäitumise atribuudiga („Take Notice“ ja „Connect“) ning täiendavate demograafiliste kategooriate abil. Eneseraporteeritud väliruumi kasutuse hindamiseks viidi läbi lühikesed küsitlused, mille eesmärk oli uurida kohalike välialade kasutamise sagedust. Küsitlusi püüti läbi viia kõigi inglise keelt kõnelevate täiskasvanutega nii sekkumis- kui ka võrdluspäikondades. Valimi kujundamisel kasutati kvoodipõhist lähenemist, et tagada kohaliku elanikkonna esindatus rahvuse/etnilisuse, vanuse ja soo lõikes, kaasates vastajaid ka lähedal asuvatest kogukondlikest keskustest, näiteks kohalikest kauplustest või perearstikeskustest. Tulemusi võrreldi sekkumis- ja võrdlusrühmade vahel.

Tulemused näitasid, et kõndimine suurenes sekkumisaladel märkimisväärselt võrreldes võrdlusaladega: 3 kuud pärast sekkumist 203% ning 15 kuu möödudes 351%. Samuti täheldati olulist kasvu teistes heaolukäitumistes. Sekkumise järel suurenes märkimisväärselt mittevalgete elanike osakaal pargikasutajate hulgas, samas kui lähedalasuvatel muutmata aladel ei ilmnunud üldist aktiivsuse kasvu. Eneseraporteeritud väliruumikasutus suurenes rohkem sekkumisaladel. Uuringu tulemused viitavad, et kestlikud ja kogukonnaga koos loodud ruumilised lahendused võivad märkimisväärselt suurendada liikumisaktiivsust ja heaolu puudustkannatavates linnapiirkondades. Autorid rõhutavad vajadust enamate koostööpõhiste ja metodoloogiliselt tugevate loomulike eksperimentide järele, et toetada otsustajaid tõendus põhiste lahenduste rakendamisel, mis maksimeerivad tervise- ja heaolukasu kestlike ruumiliste sekkumiste kaudu.

Käesolevas aruandes käsitletud väliruumi sekkumised eeldavad rakendamist mitmel tasandil, kuna kehalise aktiivsuse kujunemist mõjutavad samaaegselt ruumiline keskkond, institutsionaalsed praktikad ning inimeste igapäevased valikud. Rakendamise seisukohalt on otstarbekas eristada kolme omavahel seotud tasandit, kes kõik peaksid oma tegevuses lähtuma väliruumi kvaliteedi olulisematest kriteeriumitest – ligipääsetavus, multifunktsionaalsus, kasutusmugavus ja turvalisus, looduslik mitmekesisus ja elurikkus. Sekkumisenäidetel võib esineda ka erinevatele tasanditele omaseid tunnemärke. Tõhusaimad sekkumised on sageli toetatud erinevate tasandite poolt. Järgnevalt toodud heade praktikate näited võib jagada kolmele peamisele rakendustasandile (vt. Tabel 1).

Tabel 1. Sekkumiste rakendustasandite kirjeldused.

Rakendustasand	Selgitus	Vastutajad	Näide
Riikliku ja kohaliku omavalitsuse poliitika tasand	Ruumiplaneerimise otsused, füüsilise keskkonna ja infrastruktuuri arendamine, valdkondadevaheli	Kohalik omavalitsus, planeerijad, maaomanikud, SA Terviserajad, Riigimetsa Majandamise	Tondiraba park, Kloogaranna rannaala, Tähtvere park, Putukaväli, terviseradade võrgustik, RMK

	ne koostöö.	Keskus	matkarajad ja puhkekohad
Organisatsiooniline tasand	Sotsiaalse keskkonna ja tugisüsteemide loomine	haridusasutused, ettevõtted, tervise- ja sotsiaalteenused, spordiorganisatsioonid jt	Haridusasutuste õppeaiad, Liikuma kutsuv kool, ettevõtete sisesed liikumiskuud, koolide/lasteaedad e seiklusrajad, Spordinädal, eakate treeningprogramm (Liikumine kogu eluks)
Individuaalne ja kogukondlik tasand	Indiviidi teadlikkuse tõstmise, oskuste arendamise või käitumismuutuse toetamine.	asumiseltsid, kogukonna ühendused, inimesed ise ning neid otseselt või kaudselt mõjutavad sidusgrupid.	Pelguaed, Kopli sörk

Poliitiline tasand hõlmab riigi, kohalike omavalitsuste, planeerijate, maaomanike ning teiste ruumilise arengu eest vastutavate osapoolte tegevusi. Sellel tasandil kujundatakse kehalist aktiivsust toetavad ruumilised eeldused, sihtotstaerbelised tehiskeskkonnad, looduspõhised lahendused, sealhulgas rohevõrgustikud, aktiivset liikumist võimaldav taristu, avalikud puhkealad. Tegemist on pikaajaliste sekkumistega, mille mõju avaldub kogu elanikkonnale. Nii formaalset kui mitteformaalset haridust pakuvad asutused, tööandjaid, tervishoiu- ja sotsiaalvaldkonna kui spordiorganisatsioonide esindajad, ning teised institutsioonid, kellel on võimalik väliruumi kasutamist teadlikult soodustada ning kehalise aktiivsuse propageerimist organiseeritult toetada, saavad toetada aktiivsete kooliõuede kujundamist, õuesõppe rakendamist, töökohtade liikumisprogrammide väljatöötamist, tervisteenustega seotud liikumissoovituste väljatöötamist ning kogukondlike tegevuste korraldamise toetamist. Kohalikud kogukonnad ja inividid saavad oma panuse anda selleks, et suurendada väliruumi kasutamise sagedust, tugevdada sotsiaalset sidusust ning toetada isetekkelisi ja kogukonnapõhiseid liikumispraktikaid. Kogukondlikud algatused võivad hõlmata näiteks loodusretkesid, välitreeninguid, erinevaid liikumisgruppe, kogukonnaaedu, ning avaliku ruumi ajutisi kasutusviise. Kõige tõhusamad väliruumi sekkumised toimivad samaaegselt kõigil kolmel tasandil ning on kohandatud erinevate sihtrühmade vajadustele ja kohalikele oludele.

Hea praktika näited Eestis ja mujal:

Põhjamaades leidub palju hea praktika näiteid, millest ka Eestis järk-järgult eeskuju võetakse. Neid lahendusi iseloomustab tähelepanu ligipääsetavusele, elurikkusele, multifunktsionaalsusele ja kasutajasõbralikkusele. Rohekoridoride olemasolu ja nende planeerimine võimaldab kujundada näiteks lineaarparke, mis on kujunemas avaliku ruumi planeerimise suunanäitajaks (Mälik, 2025, <https://www.sirp.ee/kohtingul-lineaarpargiga/>). Tüüpiliselt on sellised rohkem pikkusesse kui laiusesse ulatuvad rohealad paiknemas piki

veekogu, ajaloolist linnamüüri või aeda, varasemat taristukoridori. Seda tüüpi lahendus tagab hästi ka piirkondade ühildamist ja argiliikumist, lisaks seal kujundatavatele eritüübilistele tegevustsoonidele - rahulikum nurk omaetteolemiseks, grillimis või piknikuplatsid, eritüübilised mängualad vabamänguks-pallimänguks-lauamänguks jmt, rattateed-rajad- pump-track, kogukonnaaiad elurikkuseks, istumis- ja lamamisalad, koerte plats jpm. Mälk (2025) aga rõhutab selliste avalike alade sotsiaalkultuurilist rikkalikku mõõdet, kus kasutajate potentsiaalsete konfliktide minimeerimiseks tuleb eelnevalt planeerimisel teha sisukaid pingutusi nende huvirühmade kaardistamisel, kirjeldamisel, kaasamisel.

Mitmekülgset kehalist aktiivsust ja puhketegevusi toetavad üle Eesti paiknevad terviserajad ja puhkekeskused. Paljudes neist on loodud terviseradade võrgustik ([SA Eesti Terviserajad](#) eestvedamisel ja toetusel) ning välistingimustes liikumist toetav taristu, näiteks asfaltkattega rajad rullsuusatamiseks ja uisutamiseks, loodusliku pinnasega tähistatud jooksu- ja matkarajad ning tugiteenuseid pakkuvad hooned. Need keskkonnad kombineerivad looduslikke tingimusi vastavalt tegevusele sobilike tehnilike rajatistega, lähtudes looduspõhistest lahendustest ja olemasolevatest kasutusharjumustest. Oluliseks peetakse keskkonna arendamist multifunktsionaalsemaks just selleks, et need vastaksid erinevate sihtrühmade ja erinevaid puhketegevusi eelistavate inimeste ootustele (nt. discgolf, pump track, spetsiaalsed rattarajad-pargid, madal-seiklusrada, väljõusaal, loodusõpperada jpm). Paljud keskused leiavad võimalusi ka sisetingimustes loodavate tingimuste loomiseks (nt. liivahallid rannavõrkpalli, rannatennise, rannajalgpalli, padeli harrastamiseks), mida kasutatakse samuti multifunktsionaalselt Eesti kliimaatilist hooajalisust arvestavates. Eeskujulikud näiteid pakuvad Pärnumaal [Jõulumäe Tervisespordikeskus](#), Narva linna ääremail asuv Äkkekülas [Pähklime terviserada](#). Selliseid terviseradasid, kus tõmbekeskuste juurde on multifunktsionaalset taristut arendatud ja kohalikud omavalitsused nende arendamise ja hooldamisega tegelevad leidub üle Eesti. Vastavalt võimalustele suuremates tõmbekeskustes arendatakse taristut multifunktsionaalsemaks. Ja püütakse terviklikumalt läheneda ka kergliiklusteede võrgustiku ja terviseradade võrgustiku ühildamisele, mis soodustab erinevate puhkealade ja terviseradade külastamist ohutumalt ja mugavamalt - nt. [Tallinna linna koostöö Terviseradadega](#). Esile võiks tõsta mitmeid tunnustatud ja head vastukaja leidnud näiteid väliruumidest (sh avalikud haljasalad, endised tööstusmaastikud), mille juhtotstarve on puhke- ja sporditegevus, kehalist aktiivsust ja erinevaid puhke- ja liikumistegevusi integreerivad puhkealad: [Tondiraba park](#), [Keila lauluväljak](#), [Kloogaranna rannaala](#), [Kääriku spordikeskuse maastikupark](#), [Tähtvere park](#), [Kopli liinidel Putukaväil](#). Eeskuju näitavad mitmed kvaliteetse avaliku väliruumi kriteeriumitele vastavad arendused: nagu näiteks [Superkilen Kopenhagenis](#), [Kokkedal Climate Adaptation Project](#), [New York The High Line park](#), [London Lee Valley park](#), [Berliini Mauerpark](#), [Rattateede võrgustik Helsingis](#). Helsingi linn ja selle lähipiirkonnad on koondanud piirkonna võimalused ühele platvormile [Areas - Uudenmaan virkistysalueyhdistys](#), kus saab tutvuda nii puhkealade, radade kui tegevustega, milleks tingimused on sobivad. Veelgi enam, selline ühine külastajainfot koondav platvorm annab võimaluse tõsta külastajate teadlikkust keskkonnamõjudest, ohtudest, piirangutest, on omamoodi ka keskkonnateadlikkuse tõstmise vahend. Oslo on koondanud puhketegevuseks sobivad rohealad, pargid ja looduses liikumiseks sobivad alad samuti ühisesse keskkonda [Parks in Oslo - Leisure, activities and nature - City of Oslo](#). Teadlikkuse tõstmiseks võimalustest ja tingimustest, on oluline kättesaadava teabe kasutajasõbralik kommunikeerimine. Vähem tähtis ei ole kõige selle juures selge kommunikatsioon kestlikuma käitumise ja keskkonnateadlikkuse tõstmiseks ja kõiki arvestava külastuskäitumise kujundamiseks. [Eesti Terviserajad](#) on hea näide sellisest platvormist, kuhu on koondatud valdav osa terviseradasid ja nendega seotud puhkealasid Eestis. Ei ole aga ühtset keskkonda kuhu oleks koondatud nii terviseradade info, [RMK hallatavate matkaradade](#) ja looduses liikumist toetavate turismimarsruutide ja [rahvusvaheliste pikamaa-](#)

[matkaradade E9 ja E11](#) info. Sellisel platvormil võiks olla ka muude, näiteks linna rekreatiiv- või puhkealade info, kus on ühildatud elurikkust, kehalist aktiivsust ja argiliikumist toetavad võimalused (sageli on selleks rohekoridorid, lineaarpargid) nagu näiteks on seda [Putukaväil](#) Põhja-Tallinnas.

Sekkumisinäiteid kogukonna- ja linnaaiandusest, haridusasutuste õuealadest ning mänguväljakutest

Kogukonna- ja linnaaianduse sekkumised, sh ülalt-alla rahastus- ja juhendamismudelid (nt Tallinna Linnaaianduse valdkonna mittetulundustegevuse toetus) kui ka nn rohujuuretasandi algatused (nt Berliini Prinzessinnengärten), kombineerivad endas ökosüsteeme rikastavaid funktsioone kui ka väga erinevad inimestevise toetamise vorme. Selliste sekkumistega saab toetada nii vaimset kui ka füüsilist tervist kui ka sotsiaalset heaolu ning seda väga erinevates sihtrühmades (nt [Community Greening programm Sydney](#) piirkonnas). Aiandust võib pidada suhteliselt madala lävega füüsilise aktiivsuse edendajana, kuna koormust on võimalik reguleerida ja teha ruumis mugandusi, mis vastaks erinevate sihtgruppide vajadustele (Carr jt, 2025; Kim jt, 2025; Joy jt, 2020; Middle jt, 2014). Leidub sekkumisi, kus on edukalt langetatud ka kehakaalu ja teisi olulisi ülekaaluga seostatavaid tervisenäitajaid (Mohamed jt, 2018). Aiandus soodustab sotsiaalset suhtlust, stressi vähenemist, meeleolu paranemist, eesmärgitunnet ja identiteedi kujunemist, mida on kirjeldatud ka nn aianduse triaadina: hoolitsemine, saavutus ja seotus loodusega (Alaimo jt, 2024; Bailey & Kingsley, 2020). Osalemise motivatsioonid on sageli seotud sooviga olla osa millestki suuremast, mis peegeldab tugevnenud kogukondlikku identiteeti ja kollektiivset enesetõhusust⁴ (ing k efficacy) (Kingsley jt, 2019). Kogukonnaaedadel on ka kogukondlikku kerksuse⁵ ja kodanikuaktiivsust toetavad omadused näiteks saavad neist sageli kohalike kogukondade oskuste arendamise paigad (Wardle jt, 2024; Stluka jt, 2019; Ward jt, 2022). Tallinnas on selliseks näiteks paljud kogukonnaaiad, nt [Kopli 93](#).

Haridusasutuste õppeaedade või muude õppeotstarbeliste aedade puhul kannavad sellised sekkumised ka keskkonna- ja tervisehariduslikku rolli (nt [Tampere Hiedenranta Edible Park](#), [Tartu Loodusmaja aed](#)). Tallinnas on linna toel rajatud ja arendatud ca 200 õppeaeda ning tegevustesse on hõlmatud enam kui [40 000 aednikku Tallinna linnas](#), ja ka mitmetest teistes Eesti linnades on nende tegevuste populaarsus viimastel aastatel oluliselt kasvanud. Lisaks toetatakse läbi looduslike materjalide kasutuse, pindade ja mitmekesise taimeistiku, mõnel juhul ka loomade kaasamise, laste immuunsuse arenemist ja mikrofloora kujunemist (Ege jt, 2011; Andersen jt, 2021; Newman jt, 2024; Robinson & Barrable, 2023; Manninen jt, 2026; Christensen jt, 2019).

Nii õppeotstarbelised kui ka eraldiseisvad looduspõhised mängu- ja õpikeskkonnad võivad toetada nii vaimset kui ka füüsilist tervist (Storli & Hagen, 2010; Luchs & Fikus, 2018; Amholt jt, 2022; Loftesnes, 2021). Näidetena võib tuua looduspõhised mänguväljakud (nt Tartu Botaanikaiaia väliõppeklass) ning lastehoidude ja -aedade õuealad (nt [Stramash õuelastehoid](#) Šotimaal, [Krämeracker Primary School](#) Šveitsis, [Stenløse](#) era-metsalasteaed

⁴ **Enesetõhusus** on inimese usk enda võimetesse edukalt toime tulla konkreetse ülesande, olukorra või väljakutsetega ning saavutada soovitud tulemust. Mõistet rakendatakse mh tervise- ja keskkonnakäitumise kontekstis - näiteks, mil määral inimene usub, et tema väliruumis viibimine toetab tema tervist või liikumisharrastuse alustamine aitab saavutada tema seatud eesmärgi (nt sooritustulemust või kaalulangust). Vt ka Bandura (1997).

⁵ **Kerksus** on süsteemi (nt kogukonna, linna või ökosüsteemi) võime taluda häiringuid, kohaneda muutustega ning taastuda, säilitades sealjuures oma põhifunktsioonid, struktuuri ja identiteedi. Koosneb kolmest aspektist: vastupanuvõime, kohanemisevõime, taastumisevõime. Kerksus ei tähenda tingimata tagasi endiseks muutumist vaid võib tähendada ka süsteemi õppimist ja ümberkujundamist, uute toimimisviiside kujunemist ebakindluse tingimustes. (Kliimaministeerium, 2023; SEI Tallinn, 2022)

(taani k *Skovbørnehaver*) Taanis jt). Sellised keskkonnad põimivad omavahel füüsilise aktiivsuse, riskimängu, looduskontakti (sh sensoorse tegevuse, nt [Tallinna Botaanikaia Meelte Aed](#) ja keskkonnahariduse keskus) ning loovad samal ajal võimalusi sotsiaalsete pädevuste arenguks mängu kaudu (Storli & Hagen, 2010; Rutkauskaitė jt, 2021).

Selliste keskkondade kujundamine haakub ka **Liikuma Kutsuv Kool programmi põhimõtetega**, mis keskenduvad liikumist soodustava koolikeskkonna loomisele nii sise- kui välisruumis (Erwin jt, 2014; Larson jt, 2014). Looduspõhised õuealad toetavad seda eesmärki, pakkudes mitmekesiseid liikumisvõimalusi ning sidudes liikumise, õppimise ja taastumise igapäevases koolipäevas nii koolitunni osana kui ka vahetundides ja koolipäeva lõppedes (Burris et al 2011; Jarrett et al 1998). [Liikuma Kutsuva Kooli](#) algatusel on koostatud ja koondanud materjale ja juhiseid haridusasutustele, kuidas ümbritsevat keskkonda ümber mõtestada ja millest lähtuda koolihoovi ümberkujundamisel. Veel mõned näited tunnustust leidnud välialadest: [Lääne tänava mänguväljak](#), [Kaunase pst mänguväljak](#), [Tabivere põhikooli õueala](#), [Mustamäe Riigigümnaasiumi õueala](#) ja [Mäetaguse põhikooli väliruum](#).

Soovitused:

Käesoleva aruande autorite hinnangul tuleks Eestis lähiaastatel eelistada kolme omavahel seotud sekkumissuunda.

1. Kohalike rohevõrgustike ja aktiivse liikumiskoridoride arendamise soodustamine ja toetamine. Prioriteediks võiks olla Putukaväila laadsete rohekoridoride kavandamine ja rajamine suuremates linnades ning linnalähedastes piirkondades. Teisalt kindlasti hoida olemasolevate rohealade säilimist, looduspõhiste lahendustega toetamist, ning loodussõbraliku kasutuse kommunikeerimist sihtrühma põhiseid kommunikatsioonikanaleid ja sõnumi edastamise viise kasutades. Vastutavad osapooled on eelkõige kohalikud omavalitsused, koostöös regionaal- ja keskkonnavaldkonna eest vastutavate asutustustega. Sisulise kujundamise juures on eriti oluline kohalike elanike, piirkonnas tegutsevate teenuse pakujate, kogukonna seltside ja teiste kasutajarühmade sisuline kaasamine võimalikult varakult, et kujundatav keskkond vastaks selle tulevaste kasutajate ootustele ja et ruumi kasutamise ja hoidmise põhimõtted oleksid varakult arusaadavad.

2. Aktiivsete õuekeskkondade süsteemne kujundamine haridusasutustes. Jätkata tuleks koolide ja lasteaedade õuealade käsitlemist tervist toetava õpi- ja liikumiskeskkonnana, ning soodustada ja toetada nende ümberkujundamist õuesõppe tegevuste, aktiivsete pauside ja kooliväliste huvitegevuste rakendamiseks. Esiletõstmist väärivad algatused, kus liikumisaktiivsust soodustavad kampaaniad on propageerinud kooliõuede avamist koolivälisel ajal vaba aja veetmiseks, soodustanud või loonud võimalusi aktiivseks transpordiks kooli ja lasteaeda, talviste uisuväljakute rajamine koolide õuealale, kui ka tasakaalu ja koordinatsiooni arendavate turnimisvõimaluste ehitamist jms.

3. Looduspõhiste liikumiskeskkondade integreerimine tervise- ja sotsiaalteenustesse. Terviseradade, linnametsade, rohealade ja kogukondlike liikumisvõimaluste kasutamist tuleks siduda tervisedenduse, liikumissoovituste ning sotsiaalteenustega. Esile tuleks tõsta ja soovitada jätkamist selliste algatustega nagu linnaosavalitsuste poolt soodustatud tasuta välitreeningud erinevate harrastuste lõikes ja erinevatele sihtrühmadele, kogukonnaaedade ja –kohvikute projektid, kogukonna liikumisgruppide toetamine, kaasava eelarve abil liikumisaktiivsust toetavate projektide esiletõstmine.

KOKKUVÕTE

Käesoleva töö eesmärk oli luua ühine valdkondadeülene raamistik, mis seob ruumilise planeerimise, tervise, hariduse, spordi ja keskkonnahoiu eesmärgid terviklikuks käsitlemiseks. Töö käsitles väliruumi kui laiapõhjalist katustermiini, mis seob liikumisharrastuse, hariduse, tööelu, avaliku ruumi, rahvatervise ja keskkonnaga seotud poliitikavaldkonnad ning kujundab inimeste igapäevast käitumist ja heaolu. Käesolev raamistik vastab mitmele süvenevale ühiskondlikule väljakutsele: kehalise aktiivsuse vähenemisele, vaimse tervise probleemide kasvule, rahvastiku vananemisele ning keskkonna- ja kliimamuutustega seotud survele.

Väliruum on Eesti ühiskonnas oluline igapäevase liikumise, kehalise ja vaimse tervise, õuesõppe, sotsiaalse suhtluse ning loodussuhte kujunemise keskkond. See hõlmab nii linnalisi kui ka looduslikke alasid – tänavaruum, pargid, hoovid, kooliõued, rohe- ja sinialad, rekreatsioonialad ning loodusmaastikud –, mille kasutust ja kvaliteeti kujundavad ruumilised, institutsionaalsed ja sotsiaalsed tingimused. Väliruum ei ole pelgalt vaba aja veetmise koht, vaid on osa igapäevasest elukeskkonnast ja avalikust taristust.

Peamisteks kitsaskohtadeks väliruumi käsitlemisel on:

- väliruumi käsitlemise killustatus erinevate valdkondade vahel,
- terminoloogiline ebaselgus,
- ebaühtlane ligipääs ja kvaliteet, eriti kodulähedases keskkonnas,
- liikumist toetava taristu katkendlikkus,
- ebaapiisav valdkondadeülene koordineerimine.

Raamistik tugineb arusaamale väliruumist kui mitmefunktsioonilisest sotsiaal-ökoloogilisest süsteemist. Väliruumi kvaliteeti ei määra üksnes ökoloogiline väärtus, vaid ka ligipääsetavus, kasutusmugavus, turvalisus, sidusus ja sobivus erinevatele kasutajatele. Uuringud näitavad, et igapäevane ligipääs kvaliteetsele väliruumile toetab kehalist aktiivsust, vaimset taastumist ja sotsiaalset sidusust, eriti laste, eakate ja erivajadustega inimeste seas. Seetõttu rõhutab analüüskeskkonnaõigluse ja universaalse disaini põhimõtteid.

Väliruumi kasutus ja motivatsioon on mitmetahulised ning sõltuvad nii individuaalsetest kogemustest kui ka keskkonnast. Hästi kavandatud ja hallatud väliruum vähendab osalemisbarjäre, toetab positiivseid kogemusi ning soodustab regulaarset ja elukestvat õues viibimist. Eriline roll on varajastel kogemustel ja igapäevasel kättesaadavusel. Lähtekohtade keskmes on erinevate sihtrühmade vajaduste arvestamine. Lastele ja noortele on oluline turvaline, mitmekesine ja arengut toetav õuekeskkond; tööealistele ligipääs liikumist ja taastumist võimaldavale ruumile; eakatele ja erivajadustega inimestele hästi loetav, turvaline ja ligipääsetav väliruum. Universaalne disain ja mitmekihiline planeerimine parandavad ruumikvaliteeti kogu elanikkonna jaoks.

Rakenduslikult rõhutab raamistik rohevõrgustike ja sinitaristu arendamist, väliruumi sidustamist igapäevase liikumisega, osalusplaneerimist ning teadmuspõhist juhtimist. Väliruumi käsitletakse kui kriitilist avalikku taristut, mille arendamine ja hoidmine nõuab pikaajalist, valdkondadeülest koostööd. Raamistik loob aluse tulevastele tegevuskavadele

ja investeeringutele, mis toetavad tervislikumat, sidusamat ja kestlikumat elukeskkonda Eestis.

Raamistiku alusel defineeritakse väliruumi kui inimese igapäevase elukeskkonna hooneteväline osa, mis hõlmab looduslikke, poollooduslikke ja inimtekkelisi ruume ning millel on potentsiaal toetada liikumist, õppimist, töötamist, taastumist ja sotsiaalset tegevust.

Analüüsi põhjal on väliruumi arendamisel kolm peamist tegevussuunda:

1. **Ruumiline arendamine**, keskendudes eelkõige kodulähedase ligipääsu parandamisele, liikumistaristu sidususele ning väliruumi kvaliteedi tõstmisele;
2. **Käitumise ja kasutuse kujundamine**, toetades teadlikkust, sihtrühmapõhiseid programme ning väliruumi kasutuse sidumist igapäevaeluga;
3. **Juhtimine ja koostöö**, mille fookuses on selge rollijaotus, valdkondadeülene koordineerimine ning andmepõhine otsustamine.

Eeltoodud suundade elluviimine eeldab erinevate tasandite ja sektorite koordineeritud tegutsemist. Eriti oluline on tugevdada riigi ja kohalike omavalitsuste koostööd, siduda väliruumi arendamine planeerimis- ja rahastusmehhanismidega ning rakendada „Tervis igas poliitikas“ põhimõtet.

LISA 1. Väliruumis läbi viidud sekkumised ja nende seosed liikumisaktiivsusega. Ülevaade valitud sekkumisuuringutest EXCEL formaadis eraldi failina:

Väliruumi strateegia. Lähtekohad ja raamistik. 2026. Lisa 1. Väliruum ja sekkumised.xlsx.

ALLIKALOEND

1. Abileid, M. E. (2025). *Liikumisharrastuse kasutamine stressiga toimetulekus üliõpilaste seas* (bakalaureusetöö). Tallinna Ülikool.
2. Alaimo, K., Beavers, A.W., Coringrato, E., (...), Hébert, J.R. (2023) Community Gardening Increases Vegetable Intake and Seasonal Eating From Baseline to Harvest: Results from a Mixed Methods Randomized Controlled Trial. *Current Developments in Nutrition*, 2023. <https://doi.org/10.1016/j.cdnut.2023.100077>
3. Alaimo, K., Coringrato, E., Lacy, K., & Beavers, A. W. (2024). Caretaking, accomplishment and connection to nature: The "gardening triad" and its role in new community gardeners' engagement, and social and emotional well-being. *People and Nature*. 6(5), 2014-2028. <https://doi.org/10.1002/pan3.10696>
4. Althoff, T., Ivanovic, B., King, A.C., Hicks, J.L, Delp, S.L., Leskovec, J. (2025) Countrywide natural experiment links built environment to physical activity. *Nature* 645, 407–413 . <https://doi.org/10.1038/s41586-025-09321-3>
5. Amholt, T. T., Jespersen, J. F., Zacho, M., Timperio, A., & Schipperijn, J. (2022). Where are tweens active in school playgrounds? A hot-spot analysis using GPS, accelerometer, and GIS data. *Landscape and Urban Planning*, 227, 104546. <https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2022.104546>
6. Andersen, L., Corazon, S.S., Stigsdotter, U.K. (2021) Nature exposure and its effects on immune system functioning: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. <https://doi.org/10.3390/ijerph18041416>
7. Andersen, O. K., Gebremariam, M. K., Kolle, E., Tarp, J. (2022) Socioeconomic position, built environment and physical activity among children and adolescents: a systematic review of mediating and moderating effects. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. <https://doi.org/10.1186/s12966-022-01385-y>
8. Anderson, J., Benton, J.S., Ye, J., (...), French, D.P. (2024) Large walking and wellbeing behaviour benefits of co-designed sustainable park improvements: A natural experimental study in a UK deprived urban area. *Environment International*. <https://doi.org/10.1016/j.envint.2024.108669>
9. Armstrong, M., & Derrien, M. M. (2020). Language in the recreation world. In S. Selin, L. K. Cervený, D. J. Blahna, & A. B. Miller (Eds.), *Igniting research for outdoor recreation: Linking science, policy, and action* (Gen. Tech. Rep. PNW-GTR-987). U.S. Department of Agriculture, Forest Service, Pacific Northwest Research Station.
10. Bailey, A., & Kingsley, J. (2020). Connections in the garden: Opportunities for wellbeing. *Local Environment*, 25(11-12), 907-920 . <https://doi.org/10.1080/13549839.2020.1845637>
11. Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191–215.
12. Barnidge, E.K., Hipp, P.R., Estlund, A., (...), Brownson, R.C. (2013) Association between community garden participation and fruit and vegetable consumption in rural Missouri. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 2013. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-128>
13. Barradas S, Lucumí D, Guzmán-Tordecilla DN, Young J, Pinzón D. Built environment interventions and physical activity levels: A systematic review. *Biomédica*. 2022;42:79-88. <https://doi.org/10.7705/biomedica.6113>
14. Barragan-Jason, G., Loreau, M., de Mazancourt, C., Singer, M. C., & Parmesan, C. (2023). Psychological and physical connections with nature improve both human well-being and nature conservation: A systematic review of meta-analyses. *Biological Conservation*, 277, 109842. <https://doi.org/10.1016/j.biocon.2022.109842>
15. Barrows, P.D., Richardson, M., Hamlin, I., Van Gordon, W. (2022) Nature Connectedness, Nonattachment, and Engagement with Nature's Beauty Predict Pro-Nature Conservation Behavior. *Ecopsychology*. <https://doi.org/10.1089/eco.2021.0036>
16. Barton, H. (2009). Land use planning and health and well-being. *Land Use Policy*, 26(Suppl. 1), S115–S123. <https://doi.org/10.1016/j.landusepol.2009.09.008>
17. Beauchamp, A.-A., Lacoste, Y., Kingsbury, C., Gadais, T. (2022) When are you taking us outside? An exploratory study of the integration of the outdoor learning in preschool and primary education in Quebec. *Frontiers in Psychology*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.955549>
18. Beery, T., Stahl Olafsson, A., Gentin, S., Maurer, M., Stålhammar, S., Albert, C., Bieling, C., Buijs, A., Fagerholm, N., Garcia-Martin, M., Plieninger, T., & M. Raymond, C. (2023). Disconnection from nature: Expanding our understanding of human–nature relations. *People and Nature*, 5(2), 470–488. <https://doi.org/10.1002/pan3.10451>
19. Behrendt, M., Machtmes, K. (2017) Promoting experiences in outdoor environments as a way of enhancing interest and engaging learning. *Contextualizing Teaching to Improve Learning: The Case of Science and Geography*. <https://www.scopus.com/pages/publications/85048795655>
20. Bento, G., Costa, J.A. (2018) Outdoor play as a mean to achieve educational goals - a case study in a Portuguese day-care group. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*. <https://doi.org/10.1080/14729679.2018.1443483>
21. Bento, G., & Dias, G. (2017). The importance of outdoor play for young children's healthy development. *Porto Biomedical Journal*, 2(5), 157–160. <https://doi.org/10.1016/j.pbj.2017.03.003>
22. Blahna, D. J., Valenzuela, F., Selin, S., Cervený, L. K., Schlafmann, M., & McCool, S. F. (2020). The shifting outdoor recreation paradigm: Time for change. In S. Selin, L. K. Cervený, D. J. Blahna, & A. B. Miller (Eds.), *Igniting research for outdoor recreation: Linking science, policy, and action* (Gen. Tech. Rep. PNW-GTR-987). U.S. Department of Agriculture, Forest Service, Pacific Northwest Research Station.

23. Brussoni, M., Gibbons, R., Gray, C., Ishikawa, T., Sandseter, E. B. H., Bienenstock, A., Chabot, G., Fuselli, P., Herrington, S., Janssen, I., Pickett, W., Power, M., Stanger, N., Sampson, M., & Tremblay, M. S. (2015). What is the relationship between risky outdoor play and health in children? A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 12(6), 6423–6454. <https://doi.org/10.3390/ijerph120606423>
24. Buckley, R., Brough, P., Hague, L., Chauvenet, A., Fleming, C., Roche, E., Sofija, E., & Harris, N. (2019). Economic value of protected areas via visitor mental health. *Nature Communications*, 10, 5005. <https://doi.org/10.1038/s41467-019-12631-6>
25. Burriss, K., & Burriss, L. (2011). Outdoor Play and Learning: Policy and Practice. *International Journal of Education Policy and Leadership*, 6(8). <https://doi.org/10.22230/ijep.2011v6n8a306>
26. Cairney, P., St Denny, E. and Mitchell, H. (2021) The future of public health policymaking after COVID-19: a qualitative systematic review of lessons from Health in All Policies Open Res Europe,, 1:23 <https://doi.org/10.12688/openreseurope.13178.2>
27. Carr, S., Atkin, A.J. & Milton, K. (2025). Physical activity type and duration in disabled and non-disabled adults. *Disability and Health Journal*, 18(3), 101786. <https://doi.org/10.1016/j.dhjo.2025.101786>
28. Chawla, L. (2020). Childhood nature connection and constructive hope: A review of research on connecting with nature and coping with environmental loss. *People and Nature*, 2(3), 619–642. <https://doi.org/10.1002/pan3.10128>
29. Chen, J., Huang, Y., Wu, E.Q., Ip, R & Wang, K. (2023) How does rural tourism experience affect green consumption in terms of memorable rural-based tourism experiences, connectedness to nature and environmental awareness?. *Journal of Hospitality and Tourism Management*. <https://doi.org/10.1016/j.jhtm.2022.12.006>
30. Christensen, S., Malberg Dyg, P., Allenberg, K. (2019) Urban community gardening, social capital, and "integration"—a mixed method exploration of urban "integration-gardening" in Copenhagen, Denmark. *Local Environment*, 24(4), 1–18. <https://doi.org/10.1080/13549839.2018.1561655>
31. Council of Europe. (2000). *European Landscape Convention*. <https://www.coe.int/en/web/landscape>
32. Dahlberg, A., Borgström, S., Rautenberg, M., Sluimer, N. (2022). A Nearby Park or Forest Can Become Mount Everest. Access to Urban Green Areas by People in Wheelchair from an Environmental Justice Perspective: A Stockholm Case. In: Plüschke-Altof, B., Sooväli-Sepping, H. (eds) *Whose Green City? . Sustainable Development Goals Series*. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-031-04636-0_2
33. Dankiw, K. A., Kumar, S., Baldock, K. L., & Tsiros, M. D. (2023). Parent and early childhood educator perspectives of unstructured nature play for young children: A qualitative descriptive study. *PLOS ONE*, 18(6), e0286468. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0286468>
34. Desouza, J.M.S. (2018) Nature Teaches: Young Children's Experiences Learning Science Outdoors. *Science Education Research and Practice in Asia-Pacific and Beyond*. https://doi.org/10.1007/978-981-10-5149-4_8
35. De Vries, S., Verheij, R. A., Groenewegen, P. P., & Spreeuwenberg, P. (2003). Natural environments—healthy environments? An exploratory analysis of the relationship between greenspace and health. *Environment and Planning A*, 35(10), 1717–1731.
36. Diemer, M., Held, M., & Hofmeister, S. (2003). *Urban wilderness in Central Europe: Rewilding at the urban fringe*. *International Journal of Wilderness*, 9(3), 7 - 11.
37. Eesti Inimarengu Aruanne 2019/2020. (2020) Linnastunud ühiskonna ruumilised valikud. Sooväli-Sepping, H. (Toim.). Tallinn: Eesti Koostöö Kogu .
38. Eesti inimarengu aruanne (2023). Vaimne tervis ja heaolu. Sisask, M.; Konstabel, K.; Pärna, K.; Kutsar D.; Tiidenberg, K.; Sooväli-Sepping, H. (Toim.) Tallinn: Eesti Koostöö Kogu.
39. Eesti Vabariik. (2015). *Eesti spordipoliitika põhialused aastani 2030*. Riigi Teataja. <https://www.riigiteataja.ee/akt/320022015002>
40. Eesti Vabariik. (2010). *Lükluseadus*. Riigi Teataja. <https://www.riigiteataja.ee/akt/122122023004>
41. Eesti Vabariik. (2026). *Looduskaitseadus*. Riigi Teataja. <https://www.riigiteataja.ee/akt/LKS>
42. Eesti Vabariik. (2015). *Planeerimiseadus*. Riigi Teataja. <https://www.riigiteataja.ee/akt/PlanS>
43. Ege, M.J., Mayer, M., Normand, A.-C., (...), von Mutius, E. (2011) Exposure to environmental microorganisms and childhood asthma. *New England Journal of Medicine*, 364(8), 701–709. <https://doi.org/10.1056/NEJMoa1007302>
44. Erit, K. (2022). *Rekreatiivsete tegevuste kuuma alad Eestis ning linnasistest ja -lähedaste rohealade kasutus* (Magistritöö). Eesti Maaülikool. <http://hdl.handle.net/10492/7443>
45. Erit, K., Tuula-Fjodorov, R., Kose, M., Pilving, T. (2022). *Rekreatiivsete, sportlike ja turismitegevuste mõjud kaitsealadel: Tegevuste, huvigruppide ja tegevuspaikade kaardistamine ning külastuskorralduslike soovitude väljatöötamine* (Lõpparuanne). <https://doi.org/10.15159/eds.rep.23.01>
46. Erwin, H.E., Ickes M., Ahn, S., Fedewa, A. (2014). Impact of recess interventions on children's physical activity—a meta-analysis. *American Journal of Health Promotion*, 28(3), 159–67. <https://doi.org/10.4278/ajhp.120926-LIT-470>
47. European Commission. (2013). *Green infrastructure (GI)—Enhancing Europe's natural capital*. <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=CELEX:52013DC0249>
48. Frances, L., Quinn, F., Elliott, S., Bird, J. (2024) Outdoor learning across the early years in Australia: Inconsistencies, challenges, and recommendations. *Australian Educational Researcher*. <https://doi.org/10.1007/s13384-023-00685-x>
49. Gascon, M., Zijlema, W., Vert, C., White, M. P., & Nieuwenhuijsen, M. J. (2017). Outdoor blue spaces, human health and well-being: A systematic review of quantitative studies. *International Journal of Hygiene and Environmental Health*. 220(8):1207–1221. DOI: [10.1016/j.ijheh.2017.08.004](https://doi.org/10.1016/j.ijheh.2017.08.004)
50. Giles, L.V., Koehle, M.S., Saelens, B.E., (...), Carlsen, C. (2021) When physical activity meets the physical environment: precision health insights from the intersection. *Environmental Health and Preventive Medicine*. <https://doi.org/10.1186/s12199-021-00990-w>
51. Giusti, M. (2019) Human-nature relationships in context. Experiential, psychological, and contextual dimensions that shape children's desire to protect nature. *PLoS ONE*. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0225951>

52. Gray, T., Down, M.J.A., Mann, J., (...), Reis, A. (2026) Risky Outdoor Play and Adventure Education in Nature for Child and Adolescent Wellbeing: A Scoping Review. *Behavioral Sciences*. <https://doi.org/10.3390/bs16010005>
53. Gray, T., Tracey, D., & Pigott, F. (2024). Restorative and regenerative green spaces for vulnerable communities in social housing: The impact of a community greening program. *Journal of Environmental Psychology*, 99, 102448. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2024.102448>
54. Hänni, R. (2025). *Easõbralik elukeskkond: Eesti omavalitsuste arengukavade võrdlev analüüs* (magistritöö). Tallinna Ülikool.
55. Hartig, T., Mitchell, R., de Vries, S., Frumkin, H. (2014). Nature and health. *Annual Review of Public Health*, 35, 207–228. <https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-032013-182443>
56. Hartig, T., van den Berg, A. E., Hagerhall, C. M., Tomalak, M., Bauer, N., Hansmann, R., Ojala, A., Syngollitou, E., Carrus, G., van Herzele, A., Bell, S., Camilleri Podesta, M. T., Waaseth, G. (2011). Health benefits of nature experience: Psychological, social and cultural processes. In K. Nilsson jt (Eds.), *Forests, trees and human health* (pp. 127–168). Springer. https://doi.org/10.1007/978-90-481-9806-1_5
57. Huber, M., Knottnerus, J. A., Green, L., van der Horst, H., Jadad, A. R., Kromhout, D., Leonard, B., Lorig, K., Loureiro, M. I., van der Meer, J. W., Schnabel, P., Smith, R., van Weel, C., & Smid, H. (2011). How should we define health?. *BMJ (Clinical research ed.)*, 343, d4163. <https://doi.org/10.1136/bmj.d4163>
58. Huotilainen, M. (2021). *Kuidas aju õpib?* Koolibri.
59. Himschoot, E.A., Crump, M.C., Buckley, S., Cai, C., Lawson, S., White, J., Beeco, A., Taff, B.D. & Newman, P. (2024) Feelings of safety for visitors recreating outdoors at night in different artificial lighting conditions. *Journal of Environmental Psychology*, 97, 102374. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2024.102374>
60. Härm-Kask, L., Jaksi, P., Hallikma, T., Kose, M., Laanisto, L. (2025). From toilets to trail plants' species pool: Comparable analysis of natural and anthropogenic factors affecting nature trail visitor numbers in Estonia. *Journal of Environmental Management*, 396, 128198. <https://doi.org/10.1016/j.jenvman.2025.128198>
61. Hõrak, A. (2021). *The cycle-ability of Tartu* (Magistritöö). Eesti Maaülikool. <http://hdl.handle.net/10492/6646>
62. Ives, C. D., Abson, D. J., von Wehrden, H., Klaniecki, K. & Fischer, J. (2018) Reconnecting with nature for sustainability. *Sustainability Science*, 13, 1389–1397. <https://doi.org/10.1007/s11625-018-0542-9>
63. Jarden, A., & Roache, A. (2023). What Is Wellbeing?. *International journal of environmental research and public health*, 20(6), 5006. <https://doi.org/10.3390/ijerph20065006>
64. Jarrett, O. S., Maxwell, D. M., Dickerson, C., Hoge, P., Davies, G., & Yetley, A. (1998). Impact of recess on classroom behavior: Group effects and individual differences. *The Journal of Educational Research*, 92(2), 121–126. <https://doi.org/10.1080/00220679809597584>
65. Jimenez, M. P., DeVille, N. V., Elliott, E. G., Schiff, J. E., Wilt, G. E., Hart, J. E., & James, P. (2021). Associations between nature exposure and health: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 30;18(9):4790. doi: [10.3390/ijerph18094790](https://doi.org/10.3390/ijerph18094790)
66. Joamets, R. (2023). *Ligipäasetavus kui lahutamatu komponent liikumispuudega inimeste ruumiloomes Tallinna rohealade näitel* (magistritöö). Tallinna Ülikool.
67. Kaitseministeerium. (2014). *Riigikaitse kõigile*. https://kaitseministeerium.ee/sites/default/files/riigikaitse_koigile.pdf
68. Kaitseministeerium. (n.d.). *Õppeprotsessi kirjeldus: Abimaterjal õpetajale*. https://kaitseministeerium.ee/sites/default/files/elfinder/article_files/oppeprotsessi_kirjeldus.pdf
69. Kajala, L., Almik, A., Dahl, R., Dikšaitė, L., Erkkonen, J., Fredman, P., Jensen, F. S., Karoles, K., Sievänen, T., Skov-Petersen, H., Vistad, O. I., & Wallsten, P. (2008). *Külastajate seire loodusaladel: Põhjamaade ja Balti riikide kogemustel põhinev käsiraamat* (TemaNord 2008:516)
70. Kajakmäe, K. (2019). *Aktiivne vananemine Tallinnas eakate liikumist soosivad ja pärssivad tegurid Haabersti ja Kristiine sotsiaalkeskuste külastajate näitel* (Magistritöö). Tallinna Ülikool
71. Kaljula, C. (2025). *Subjektiivse une kvaliteedi hinnangute muutused enne ja peale 8-nädalast regulaarset liikumist erinevates keskkondades (bakalaureusetöö)*. Tallinna Ülikool.
72. Kaplan, R. (2007). Employees' reactions to nearby nature at their workplace: The wild and the tame. *Landscape and Urban Planning*, 82(1–2), 17–24. <https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2007.01.012>
73. Kaplan, R., Kaplan, S. (1989). *The experience of nature: A psychological perspective*. Cambridge University Press.
74. Kapper, J. (2021). *Recreational capacity in Estonia* (Magistritöö). Eesti Maaülikool. <http://hdl.handle.net/10492/6681>
75. Kapsalis, E., Jäger, N., Hale, J. (2024) Disabled-by-design: effects of inaccessible urban public spaces on users of mobility assistive devices—a systematic review. *Disability and Rehabilitation: Assistive Technology*. <https://doi.org/10.1080/17483107.2022.2111723>
76. Karjus, I. (2020, veebruar 9). *Metsamoor soovitab: Mänd aitab ravida hinge ja ihu viisidel, millest sa varem midagi ei teadnud*. Maakodu. <https://maakodu.delfi.ee/artikkel/88545829>
77. Kasearu, K., Ostfavel, S., & Truusa, T. T. (2020). *Skautluse tajutud mõju isiklikule arengule, oskustele ja edasistele eluperspektiividele*. Tartu Ülikool, Ühiskonnateaduste instituut. https://skaut.ee/images/Dokumendid/TU_skautluse_mojuuuringu_raport_EE.pdf
78. Kiik, L. (2017). *Õpetaja vaba aja ressursid ja selle kasutamine* (bakalaureusetöö). Tallinna Ülikool.
79. Kim, D., Park, E., Yun, H., Baek, Y., Jin, H. & Cho, H. (2025). Qualitative Evaluation of a Garden-Based Healing and Learning Program for Young Adults with Intellectual Disabilities. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 22(2), 206. <https://doi.org/10.3390/ijerph22020206>
80. Kingsley, J., Foenander, E., & Bailey, A. (2019). "You feel like you're part of something bigger": Exploring motivations for community garden participation in Melbourne, Australia. *BMC Public Health*, 19, 745. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-7108-3>
81. Kingsley, J. Y., Townsend, M. (2006). "Dig in" to social capital: Community gardens as mechanisms for growing urban social connectedness. *Urban Policy and Research*, 24(4), 525–537. <https://doi.org/10.1080/08111140601035200>

82. Kiviranta, L., Lindfors, E., Rönkkö, M. L., & Luukka, E. (2024). Outdoor learning in early childhood education: exploring benefits and challenges. *Educational Research*, 66(1), 102–119. <https://doi.org/10.1080/00131881.2023.2285762>
83. Kliimaministeerium, Haridus- ja Teadusministeerium. (2023). Keskkonnahariduse ja -teadlikkuse tegevuskava 2023–2025. https://kliimaministeerium.ee/sites/default/files/documents/2023-02/KESKKONNAHARIDUSE%20JA%20TEADLIKKUSE%20TEGEVUSKAVA%202023%E2%80%932025_17.02_fin.pdf
84. Konijnendijk, C. C. (2023). Evidence-based guidelines for greener, healthier, more resilient neighbourhoods: Introducing the 3–30–300 rule. *Journal of Forestry Research*, 34(3), 821–830. <https://doi.org/10.1007/s11676-022-01523-z>
85. Kool, S. (2024). Park kui taastav maastik tudengitele linnaruumis (Magistritöö). Eesti Maaülikool. <http://hdl.handle.net/10492/9023>
86. Korpela, K. M., Klemettilä, T., Hietanen, J. K. (2002). Evidence for rapid affective evaluation of environmental scenes. *Environment and Behavior*, 34(5), 634–650. <https://doi.org/10.1177/0013916502034005004>
87. Korpela, K. M., Pasanen, T., Ratcliffe, E. (2018). Environmental strategies of affect regulation and their associations with subjective well-being. *Frontiers in Psychology*, 9, 562. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00562>
88. Korpela, K., Nummi, T., Lipiäinen, L., De Bloom, J., Sianoja, M., Pasanen, T., Kinnunen, U. (2017). Nature exposure predicts well-being trajectory groups among employees across two years. *Journal of Environmental Psychology*, 52, 81–91. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2017.06.002>
89. Korpilo, S., Hasanzadeh, K., Klein, R., Willberg, E., Taylor, R., Müürisepp, K., Stahl Olafsson, A. & Toivonen, T. (2025) Green and blue spaces matter for active mobility: Results from mapping perceived environmental exposure in five European cities. *Urban Forestry & Urban Greening*, 113, 129088. <https://doi.org/10.1016/j.ufug.2025.129088>.
90. Kowarik, I. (2018). Urban wilderness: Supply, demand, and access. *Urban Forestry & Urban Greening*, 29, 336–347. <https://doi.org/10.1016/j.ufug.2017.05.017>
91. Kriska, A. (2022). Looduses liikumise eelistused erinevate rekreatiivsete tegevuste lõikes (bakalaureusetöö). Tallinna Ülikool.
92. Kruize, H., van Kamp, I., van den Berg, M., van Kempen, E., Wendel-Vos, W., Ruijsbroek, A., jt (2020). Exploring mechanisms underlying the relationship between the natural outdoor environment and health and well-being. *Environment International*, 134, 105173. <https://doi.org/10.1016/j.envint.2019.105173>
93. Kruuse, T. (2015). Laste liikumisaktiivsust mõjutavate tegurite rakendumine eritüüpi koolide näitel (diplomitöö). Tallinna Ülikool.
94. Kruut, K.-K. (2024). Tervisliku seisundi hinnangute muutused väheaktiivsetel tallinlastel 8 nädalat kestnud treeningute järgselt (bakalaureusetöö). Tallinna Ülikool.
95. Kultuuriministeerium. (2021). Liikumisharrastuse edendamise kontseptsioon. <https://www.kul.ee/sites/default/files/documents/2022-05/Likumisharrastuse%20kontseptsioon.pdf>
96. Kultuuriministeerium, Sotsiaalministeerium, & Haridus- ja Teadusministeerium. (2023). Liikumisaktiivsuse edendamise tegevuskava. https://liigume.ee/wp-content/uploads/2025/05/LHKK-arengukava-A4_130525.pdf
97. Kuo, M. (2015). How might contact with nature promote human health? Promising mechanisms and a possible central pathway. *Frontiers in Psychology*, 6, 1093. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01093>
98. Kuri, K. (2017). Nõmme linnaosa õpilaste vaba aja veefmine (bakalaureusetöö). Tallinna Ülikool.
99. Kärstna, E. (2025). Tallinn kui „viieteist minuti“ linn: Linnajuhtimise ja ametiasutuste koostöö roll selle loomisel (magistritöö). Tallinna Tehnikaülikool.
100. Landar, M.-L. (2017). Kurtide sportimise võimalused ja takistused (bakalaureusetöö). Tallinna Ülikool.
101. Larson, J., Brusseau, T., Chase, B., Heinemann, A. and Hannon, J. (2014) Youth Physical Activity and Enjoyment during Semi-Structured versus Unstructured School Recess. *Open Journal of Preventive Medicine*, 4, 631–639. doi: [10.4236/ojpm.2014.48072](https://doi.org/10.4236/ojpm.2014.48072).
102. Lawler, E. E. (1971). *Pay and organizational effectiveness: A psychological view*. McGraw-Hill.
103. Liu, M., Zhang, B., Luo, T., Liu, Y., Portnov, B.A., Trop, T., Jiao, W., Liu, H., Li, Y. & Liu, Q. (2022) Evaluating Street Lighting Quality in Residential Areas by Combining Remote Sensing Tools and a Survey on Pedestrians' Perceptions of Safety and Visual Comfort. *Remote Sensing*, 14(4), 826. <https://doi.org/10.3390/rs14040826>
104. Liu, Y., Cleary, A., Fielding, K. S., Murray, Z., & Roiko, A. (2022). Nature connection, pro-environmental behaviours and wellbeing: Understanding the mediating role of nature contact. *Landscape and Urban Planning*, 228, 104550. <https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2022.104550>
105. Lis, A., Zienowicz, M., Kukowska, D., Zalewska, K., Iwankowski, P. & Shestak, V. (2023) How to light up the night? The impact of city park lighting on visitors' sense of safety and preferences. *Urban Forestry and Urban Greening*, 89, 128124. <https://doi.org/10.1016/j.ufug.2023.128124>
106. Litt, J.S., Soobader, M.-J., Turbin, M.S., (...), Marshall, J.A. (2011) The influence of social involvement, neighborhood aesthetics, and community garden participation on fruit and vegetable consumption. *American Journal of Public Health*, 2011. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2010.300111>
107. Little, H., Elliott, S., Wyver, S. (2020) Why do outdoor play and learning matter?. *Outdoor Learning Environments: Spaces for exploration, discovery and risk-taking in the early years*. <https://doi.org/10.4324/9781003116660-1>
108. Lottrup, L., Grahn, P., Stigsdotter, U. K. (2013). Workplace greenery and perceived level of stress. *Landscape and Urban Planning*, 110, 5–11. <https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2012.09.002>
109. Luchs, A., Fikus, M. (2018) Differently designed playgrounds and preschooler's physical activity play. *Early Child Development and Care*. <https://doi.org/10.1080/03004430.2016.1213726>
110. Loftesnes, J.M. (2021) In the nature playground – initiation and evaluation of the project at 9 kindergartens. *Journal of Physical Education and Sport*, 21, 542–548. <https://doi.org/10.7752/jpes.2021.s1060>
111. Luke, K. (2019, jaanuar 3). Jalutuskäik männimetsas kosutab ja tervendab. *Maaelu*. <https://maaelu.postimees.ee/6490316fw>
112. Lumber, R., Richardson, M., Sheffield, D. (2017) Beyond knowing nature: Contact, emotion, compassion, meaning, and beauty are pathways to nature connection. *PLoS ONE*. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0177186>

113. Lõhmus, A. (2020). Looduskeskkond kui avalik hüve. Sissejuhatus. In *Eesti inimarengu aruanne 2019/2020*. <https://www.2020.inimareng.ee/info.html>
114. Lõoke, M. (2017). Liiklusteadlikkuse kujundamise võimalusi I kooliastmes (magistritöö). Tallinna Ülikool. <https://www.etera.ee/api/oai2/download/32502.pdf>
115. Lääts, L. (2024). SA KIK rahastatava keskkonnaprogrammi kasutus Tartumaa näitel aastatel 2018–2023 (Bakalaureusetöö). Eesti Maaülikool. <https://dspace.emu.ee/items/6b0a8469-286a-46ce-987e-da5e765c16fe>
116. Mackenzie, S. H., Son, J. S., Eitel, K. (2018). Using outdoor adventure to enhance intrinsic motivation and engagement in physical activity. *Journal of Outdoor Recreation and Tourism*, 23, 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.jort.2018.01.008>
117. Manfredi, M. J., Driver, B. L., & Tarrant, M. A. (1996). Measuring leisure motivation: A meta-analysis of the recreation experience preference scales. *Journal of Leisure Research*, 28(3), 188–213.
118. Manninen, J., Korhonen, A., Johnson, K. L., Tahvonen, O., Luukkonen, A., Saarenpää, M., Puhakka, R., Uimonen, L., Kummola, L., Skevaki, C., Renz, H., Rajaniemi, J., Laitinen, O. H., & Roslund, M. I. (2026). Playgrounds as microbial interfaces: Strategies to enhance soil microbiomes and support healthy childhoods. *mSystems*, 11(4), e01662-25. <https://doi.org/10.1128/msystems.01662-25>
119. Marcotte, C., & Stokowski, P. A. (2021). Place meanings and national parks: A rhetorical analysis of social media texts. *Journal of Outdoor Recreation and Tourism*, 35, 100383. <https://doi.org/10.1016/j.jort.2021.100383>
120. McMahan, E. A., Estes, D. (2015). The effect of contact with natural environments on positive and negative affect. *The Journal of Positive Psychology*, 10(6), 507–519. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.994224>
121. Middle, I., Dzidic, P., Buckley, A., Bennett, M.T., & Jones, R. (2014) Integrating community gardens into public parks: An innovative approach for providing ecosystem services in urban areas. *Urban Forestry and Urban Greening*, 13(4), 638–645. <https://doi.org/10.1016/j.ufug.2014.09.001>
122. Millennium Ecosystem Assessment. (2005). Ecosystems and human well-being: Synthesis. Washington, DC: Island Press. <https://www.millenniumassessment.org/documents/document.356.aspx.pdf>
123. Mohamed, W., Azlan, A., & Ruzita, R. A. (2018). Benefits of community gardening activity in obesity intervention: Findings from F.E.A.T. programme. *Current Research in Nutrition and Food Science*, 6(3), 700–710. <https://doi.org/10.12944/CRNFSJ.6.3.12>
124. Moula, Z., Palmer, K. and Walshe, N. (2022) A Systematic Review of Arts-Based Interventions Delivered to Children and Young People in Nature or Outdoor Spaces: Impact on Nature Connectedness, Health and Wellbeing. *Front. Psychol.* 13:858781. [DOI:10.3389/fpsyg.2022.858781](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.858781)
125. Naarits, B. (2021). III kooliastme õpilaste ja kehalise kasvatuse õpetajate väärtussüsteem kehalise kasvatuse ja spordi kontekstis (magistritöö). Tallinna Ülikool.
126. Napper, R., Siew, T., Ang, Y.J. (2026) Space for cycling: A scoping review of recent evidence on the dynamic envelope for bicycle riding. *Transportation Research Interdisciplinary Perspectives*. <https://doi.org/10.1016/j.trip.2025.101800>
127. Neuvonen, M., Sievänen, T., Tönnies, S., & Koskela, T. (2007). Access to green areas and the frequency of visits: A case study in Helsinki. *Urban Forestry & Urban Greening*, 6, 235–247. [doi:10.1016/j.ufug.2007.05.003](https://doi.org/10.1016/j.ufug.2007.05.003)
128. Newman, N.S., Abbott, C.A., Brame, J.E., (...), Breed, M.F. (2024) Childcare centre soil microbiomes are influenced by substrate type and surrounding vegetation condition. *Science of the Total Environment*. <https://doi.org/10.1016/j.scitotenv.2024.172158>
129. Nikmanesh, M., Cinelli, M.E., Marigold, D.S. (2025) Constraints matter: Virtual pedestrians with mobility constraints affect individuals' avoidance behaviours. *Acta Psychologica*. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.104863>
130. Nurme, S. (2018). Linna rohevõrk – kujutelm ja reaalsus [Konverentsietekanne]. Tartu planeerimiskonverents 2018. https://planeerimiskonverents.ut.ee/wp-content/uploads/sites/135/sulev_nurme.pdf
131. Okur-Berberoglu, E. (2021) Some effects of unstructured outdoor plays on a child: A case study from New Zealand. *International Electronic Journal of Environmental Education*. <https://doi.org/10.18497/iejeeegreen.772763>
132. Paredes, A., Galán-Arroyo, C., Rojo-Ramos, J. (2026) Development of physical literacy in school children and adolescents through the intervention of a multicomponent program of physical activity in the natural environment. *Frontiers in Sports and Active Living*. <https://doi.org/10.3389/fspor.2025.1686706>
133. Parker, J., & Simpson, G. D. (2020). A theoretical framework for bolstering human-nature connections and urban resilience via green infrastructure. *Land*. 9(8), 252; <https://doi.org/10.3390/land9080252>
134. Parts, S. (2017). 10–15-aastaste noorte kehaline aktiivsus ja selle toetamine noortekeskustes: Tartu linna noorsootöötajate ja noorte arvamused (lõputöö). Tallinna Ülikool.
135. Pindis, M. (2019). Ülevaade Tallinna 10. klasside õpilaste liikumisaktiivsusest (bakalaureusetöö). Tallinna Ülikool.
136. Poom, A., Jalonen, E., Haamer, M., Aasa, A., Korp, L., & Tominga, A. (2024). Tartu Ülikooli liikuvusuuring 2022–2023. Tartu Ülikooli mobiilsusuuringute labor & Tartu Ülikooli liikumislabor. <https://ut.ee/sites/default/files/2024-03/Tartu%20U%CC%88likooli%20liikuvusuuring%202022-2023.pdf>
137. Poom, A., & Sepp, K. (2020). Loodusalade kujundamine avalikuks kasutuseks. In *Eesti inimarengu aruanne 2019/2020*. <https://www.2020.inimareng.ee/info.html>
138. Powell, S.M., Gibson, H.M., McCallister, S.G. (2022) "Step Outside the Box and Go to a New Place": Outdoor Education Experiences of Learners from Multiple Age Groups. *International Journal of Adult, Community and Professional Learning*. <https://doi.org/10.18848/2328-6318/CGP/v29i01/31-43>
139. Pritchard, A., Richardson, M., Sheffield, D., McEwan, K. (2020). The relationship between nature connectedness and eudaimonic well-being. *Journal of Happiness Studies*, 21(3), 1145–1167. <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00118-6>
140. Prins, J., van der Wilt, F., van der Veen, C., & Hovinga, D. (2022). Nature play in early childhood education: A systematic review and meta-ethnography of qualitative research. *Frontiers in Psychology*, 13, 995164. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.995164>
141. Prits, S. (2025). Erinevates kooli keskkonnatingimustes toimuvate vahetundide mõju õpilaste liikumisaktiivsusele I ja III kooliastmes (magistritöö). Tallinna Ülikool.

142. Rahvastiku tervise arengukava 2020–2030. (2020). Sotsiaalministeerium.
143. Richardson, M., Passmore, H.-A., Lumber, R., Thomas, R., & Hunt, A. (2021). Moments, not minutes: The nature-wellbeing relationship. *International Journal of Wellbeing*, 11(1), 1. <https://doi.org/10.5502/ijw.v11i1.1267>
144. Riigimetsa Majandamise Keskus (RMK). (2026). *Külastuskorralduskavad*. <https://rmk.ee/spetsialist/ulevaated-ja-kavad/kulastuskorralduskavad/>
145. Robinson, J.M., Barrable, A. (2023) Optimising Early Childhood Educational Settings for Health Using Nature-Based Solutions: The Microbiome Aspect. *Education Sciences*. <https://doi.org/10.3390/educsci13020211>
146. Rosa, C. D., Profice, C. C., & Collado, S. (2018). Nature Experiences and Adults' Self-Reported Pro- environmental Behaviors: The Role of Connectedness to Nature and Childhood Nature Experiences. *Frontiers in Psychology*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01055>
147. Rutkauskaitė, R., Gísladóttir, T., Pihu, M., Kjønniksen, L., Lounassalo, I., Huovinen, T., Gruodyte-Racienė, R., Visagurskiene, K., Olafson, O., Kull, M., Rudzinska, I., & Fjørtoft, I. (2021). Schoolyard Affordances for Physical Activity: A Pilot Study in 6 Nordic–Baltic Countries. *Sustainability*, 13(21), 11640. <https://doi.org/10.3390/su132111640>
148. SA Liikumisharrastuse Kompetentsikeskus & Turu-uuringute AS. (2025). *Eesti elanike liikumisharrastustega tegelemine 2025*. <https://liigume.ee/studies/eesti-elanike-liikumisharrastustega-tegelemine-2025/>
149. Sepp, K., Lõhmus, A. (2019). Kuidas Eesti inimesed looduskeskkonda kasutavad? In Sooväli-Sepping, H. (Ed.), *Eesti inimarengu aruanne 2019/2020*. SA Eesti Koostöö Kogu. <https://inimareng.ee/kuidas-inimesed-eesti-looduskeskkonda-kasutavad.html>
150. Sepper, K. (2022). *Eakate autonoomselt elamise pikendamise võimalused väliruumi sekkumiste teel* (Magistritöö). Eesti Maaülikool. <http://hdl.handle.net/10492/7434>
151. Shannon, S., Brennan, D., Hanna, D., Younger, Z., Hassan, J., & Breslin, G. (2018). The Effect of a School-Based Intervention on Physical Activity and Well-Being: A Non-Randomised Controlled Trial with Children of Low Socio-Economic Status. *Sports Medicine - Open*, 4(16), 1–12. DOI: [10.1186/s40798-018-0129-0](https://doi.org/10.1186/s40798-018-0129-0)
152. Sheffield, D., Butler, C. W., & Richardson, M. (2022). Improving Nature Connectedness in Adults: A Meta-Analysis, Review and Agenda. *Sustainability*, 14(19), 19. <https://doi.org/10.3390/su141912494>
153. Shoari, N., Ezzati, M., Baumgartner, J., Malacarne, D., Fecht, D. (2020). Accessibility and allocation of public parks and gardens. *Environmental Health Perspectives*, 128(11), 117011. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0241102>
154. Siimpoeg, M. (2016). *Päästeameti teenistujate terviskäitumine* (diplomitöö). Tallinna Ülikool.
155. Sinimets, T. (2024). *Eraedade isiklik tähendus ja mõju inimeste heaolule* (Magistritöö). Eesti Maaülikool. <http://hdl.handle.net/10492/8969>
156. Sisask, M. (Ed.). (2023). *Eesti inimarengu aruanne 2023: Vaimne tervis ja heaolu*. SA Eesti Koostöö Kogu. <https://doi.org/10.58009/aere-perennius0044>
157. Smith, C., Allen, A., Schaffer, V., & Kannis-Dymand, L. (2024). Nature Relatedness May Play a Protective Role and Contribute to Eco-Distress. *Ecopsychology*, 16(1), 71–82. <https://doi.org/10.1089/eco.2023.0004>
158. Skår, M. (2010). Forest dear and forest fear: Dwellers' relationships to their neighbourhood forest. *Landscape and Urban Planning*, 98(2), 110–116.
159. Storli, R., Hagen, T.L. (2010) Affordances in outdoor environments and children's physically active play in pre-school. *European Early Childhood Education Research Journal*. <https://doi.org/10.1080/1350293X.2010.525923>
160. Sooväli-Sepping, H. (Ed.). (2020). *Eesti inimarengu aruanne 2019/2020*. <https://www.2020.inimareng.ee/sissejuhatus.html>
161. Sooväli-Sepping, H. (2023). Füüsiline keskkond ja vaimne heaolu. Sissejuhatus. In *Eesti inimarengu aruanne 2023*. <https://2023.inimareng.ee/et/fuusiline-keskkond-ja-vaimne-heaolu/>
162. Sooväli-Sepping, H., Trell, E.-M., & Salmistu, S. (2023). Ruumiplaneerimine ja vaimne heaolu: kuidas linnastunud keskkonnas sotsiaalset eraldatust ja üksildust vähendada. In: *Eesti inimarengu aruanne 2023*. SA Eesti Koostöö Kogu.
163. Soga, M., Gaston, K. J., Yamaura, Y. (2017). Gardening is beneficial for health. *Journal of Environmental Psychology*, 49, 92–99. DOI: [10.1016/j.pmedr.2016.11.007](https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2016.11.007)
164. Soga, M., Gaston, K.J. (2023) Global synthesis reveals heterogeneous changes in connection of humans to nature. *One Earth*. <https://doi.org/10.1016/j.oneear.2023.01.007>
165. Staats, H., Collado, S., Sorrel, M. A. (2024). Understimulation resembles overstimulation. *Journal of Environmental Psychology*, 95. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2024.102280>
166. Ståhl, T., Wismar, M., Ollila, E., Lahtinen, E., Leppo, K. (Eds.). (2006). *Health in all policies: Prospects and potentials*. WHO Europe.
167. Stłuka, S., McCormack, L. A., Burdette, L., & Walkling, P. (2019). Gardening for health: Using garden coordinators and volunteers to implement rural school and community gardens. *Preventing Chronic Disease*, 16, 190117. <https://doi.org/10.5888/pcd16.190117>
168. Su, Y., Li, H., Cao, Y., (...), Zhang, G. (2026) The impact of nighttime lighting satisfaction on the enjoyment of nocturnal physical activity and mental health. *Acta Psychologica*. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.106086>
169. Suligowski, R., Ciupa, T., & Cudny, W. (2021). Quantity assessment of urban green, blue, and grey spaces in Poland. *Urban Forestry & Urban Greening*, 64, 127276. <https://doi.org/10.1016/j.ufug.2021.127276>
170. Suomalainen, S., Pässilä, A., Owens, A., Kahiluoto, H. (2025) Place characteristics that determine citizens' nature experiences in urban open spaces. *Land Use Policy*. <https://doi.org/10.1016/j.landusepol.2025.107647>
171. Suurkask, G. (2024). *Rohealadel treenimise sageduse seosed kavatsuse ja uskumustega Tallinna Ülikooli rekreatsioonikorralduse ja kehakultuuri üliõpilaste seas* (bakalaureusetöö). Tallinna Ülikool.
172. Swanwick, C. (2002). *Landscape character assessment: Guidance for England and Scotland*. The Countryside Agency & Scottish Natural Heritage. <https://digital.nls.uk/pubs/e-monographs/2020/21664977.23.pdf>
173. Taylor, L., & Hochuli, D. F. (2017). Defining greenspace: Multiple uses across multiple disciplines. *Landscape and Urban Planning*, 158, 25–38. <https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2016.09.024>

174. Terasmaa, J., & Pajula, R. (2015). Ökosüsteemiteenused ja tasakaalu hoidmiseks vajalikud looduslikud alad. In R. Vetik, E. Terk, E. Saar, M. Kangur, M. Lauristin, & G. Sootla (Eds.), *Eesti inimarengu aruanne 2014/2015: Lõksudest välja?* (pp. 137–146). Eesti Koostöö Kogu. <https://www.kogu.ee/wp-content/uploads/2015/06/EIA-2015.pdf>
175. Terviseedenduse ja rehabilitatsiooni kompetentsikeskus (TEREKK). (2018). Eesti koolinoorte kehalise võimekuse testimise ja liikumisaktiivsuse ning seda mõjutavate tegurite uuring (projekti nr EU50286 aruanne). <https://terekk.ee/wp-content/uploads/TEREKK-projekti-%C3%95pilaste-kehaline-v%C3%B5imekus-ja-aktiivsus-ning-neid-m%C3%B5jutavad-tegurid-KOKKUV%C3%95TE.pdf>
176. Tian, D., Wang, J., Xia, C., (...), Zhou, C. (2024) The relationship between green space accessibility by multiple travel modes and housing prices: A case study of Beijing. *Cities*. <https://doi.org/10.1016/j.cities.2023.104694>
177. Tigane, K. (2025). Jalakäijate tunnetatud heaolu mõjutavad keskkonnamelemendid linnakeskkonnas (Magistritöö). Eesti Maaülikool. <http://hdl.handle.net/10492/9527>
178. Toftager, M., Christiansen, L. B., Kristensen, P. L., & Troelsen, J. (2011). SPACE for physical activity-a multicomponent intervention study: study design and baseline findings from a cluster randomized controlled trial. *BMC Public Health*, 11(1), 777. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-11-777>
179. Tzoulas, K., Korpela, K., Venn, S., Yli-Pelkonen, V., Kaźmierczak, A., Niemelä, J., & James, P. (2007). Promoting ecosystem and human health in urban areas using Green Infrastructure: A literature review. *Landscape and Urban Planning*, 81(3), 167–178. <https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2007.02.001>
180. Ulrich, R. S., Simons, R. F., Losito, B. D., Fiorito, E., Miles, M. A., Zelson, M. (1991). Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *Journal of Environmental Psychology*, 11, 201–230. [https://doi.org/10.1016/S0272-4944\(05\)80184-7](https://doi.org/10.1016/S0272-4944(05)80184-7)
181. Ulrich, R. S. (2023). Stress reduction theory. In D. Marchand, E. Pol, & K. Weiss (Eds.), *100 key concepts in environmental psychology* (pp. 143–146). Routledge.
182. Varblane, U. (2024). Säätva liikuvuse roll tervise ja elukvaliteedi edendamisel [Ettekanne]. Arenguseire Keskus.
183. Vidal-Tortosa, E., Heinen, E., Uttley, J., Yesiltepe, D., Fotios, S. & Lovelace, R. (2026) Outdoor lighting and active travel: A high-resolution analysis using satellite imagery and Strava data in Glasgow. *Journal of Transport and Health*, 46, 102224. <https://doi.org/10.1016/j.jth.2025.102224>
184. Wang, T., Kaida, N. & Kaida, K. (2023) Effects of outdoor artificial light at night on human health and behavior: A literature review. *Environmental Pollution*, 323, 121321. <https://doi.org/10.1016/j.envpol.2023.121321>
185. Wang, Q., & Lan, Z. (2019). Park green spaces, public health and social inequalities: Understanding the interrelationships for policy implications. *Land Use Policy*, 83, 66–74. <https://doi.org/10.1016/j.landusepol.2019.01.026>
186. Wang, Y., Xiang, Y., Ma, H., Lu, Y., Chen, Z. & Qiu, W. (2026) Nightlight-Nightlife Interplay: The threshold effect of ambient lighting on perceived safety and physical activity at night. *International Journal of Applied Earth Observation and Geoinformation*, 147, 105146. <https://doi.org/10.1016/j.jag.2026.105146>
187. Ward, K. S., Truong, S., & Gray, T. (2022). Connecting to nature through community engaged scholarship: Community gardens as sites for collaborative relationships, psychological, and physiological wellbeing. *Frontiers in Psychiatry*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.883817>
188. Wardle, J., McKenzie, J., Barker, M., & Gray, D. (2024). Unexpected effects of urban food activism on community and human wellbeing. *Local Environment*, 29(5), 647–662. <https://doi.org/10.1080/13549839.2023.2298675>
189. White, M. P., Pahl, S., Ashbullby, K. J., Burton, F., & Depledge, M. H. (2015). The effects of exercising in different natural environments on psycho-physiological outcomes in postmenopausal women: A simulation study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 12(9), 11929–11953. <https://doi.org/10.3390/ijerph120911929>
190. Whitburn, J., Linklater, W., Abrahamse, W. (2020) Meta-analysis of human connection to nature and proenvironmental behavior. *Conservation Biology*. <https://doi.org/10.1111/cobi.13381>
191. Whitehead, M. (2001). *The concept of physical literacy*. International Council of Sport Science and Physical Education (ICSSPE).
192. Wood, C. J., Barton, J. L., & Wicks, C. L. (2022). The impact of therapeutic community gardening on the wellbeing, loneliness, and life satisfaction of individuals with mental illness. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(20), 13166. <https://doi.org/10.3390/ijerph192013166>
193. World Health Organization. (1946). *Constitution of the World Health Organization*. <https://www.who.int/about/governance/constitution>
194. World Health Organization. (2008). *Closing the gap in a generation*. <https://www.who.int/publications-detail-redirect/9789241563703>
195. World Health Organization. (2020). *Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. WHO.
196. World Health Organization. (2010). *Parma declaration on environment and health*. WHO Regional Office for Europe. <https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/c68ca91a-b6cc-4808-8c23-f4c31f1277aa/content>
197. World Health Organization. (2014). *Health in all policies (HiAP) framework for country action*.
198. World Health Organization. (2017). *Urban green spaces and health: A review of evidence*. <https://www.who.int/europe/publications/i/item/WHO-EURO-2016-3352-43111-60341>
199. Xu, Z., Li, S., Chu, H., Zhou, K. (2026) The association between outdoor environmental factors in kindergartens and children's moderate-to-vigorous physical activity: A systematic review and meta-analysis. *Preventive Medicine*. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2025.108473>
200. Xue, K., Yu, K., Zhang, H., Liang, X. (2022) Research on health promotion strategies of public recreation space in the coastal area of Qingdao City Center, China. *Sustainable Energy Technologies and Assessments*. <https://doi.org/10.1016/j.seta.2022.102144>
201. Yan, Q., Cai, Y., & Zeng, W. (2025). Driven by feelings or stimulated by context: How childhood nature experience shaped adulthood pro-environmental behavior? *Frontiers in Psychology*, 16, 1529388. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1529388>

202. Zelenski, J. M., Lutz, P. K., Passmore, H.-A., & Nisbet, E. K. (2026). Nature Relatedness Usefully Links Well-Being, the Environment, and Sustainability. *Current Directions in Psychological Science*, 35(1), 17–24. <https://doi.org/10.1177/09637214251349814>
203. Zhang, A., Bokel, R., van den Dobbelsteen, A., Sun, Y., Huang, Q., & Zhang, Q. (2017). An integrated school and schoolyard design method for summer thermal comfort and energy efficiency in Northern China. *Building and Environment*, 124, 369–387. <https://doi.org/10.1016/j.buildenv.2017.08.024>
204. Zhang, Y., Koene, M., Reijneveld, S.A., Tuinstra, J., Broekhuis, M., van der Spek, S & Wagenaar, C. (2022) The impact of interventions in the built environment on physical activity levels: a systematic umbrella review. *Int J Behav Nutr Phys Act*, 19:156. <https://doi.org/10.1186/s12966-022-01399-6>
205. Zhang, X., Warner, M.E. (2023) Linking Urban Planning, Community Environment, and Physical Activity: A Socio-Ecological Approach. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. <https://doi.org/10.3390/ijerph20042944>