

**KÜSITLUS „ KOHILA LIIGUB – TERVENA ELAMINE ON SAAMAS
ELUVIISIKS“
aprill-mai 2015**



**Ülevaade küsitluse tulemustest
ja vastajate poolt tehtud ettepanekutest**

Ülevaate koostas Reet Runge

Juuli 2015

SISUKORD	LK.
SISUKORD.....	2
SISSEJUHATUS	3
1. Andmed vastajate kohta- sugu, vanus, haridus, elukoht	3
2. Hinnangud vastajate tervisliku seisundi kohta	5
3. Perearsti asukoht	7
4. Perearstil käimise sagedus	8
5. Perearstiga rahulolu	10
6. Kas harrastatakse tervisesporti ja liikumist	11
7. Mittesportimise põhjused	12
8. Liikumisharrastused, sagedus ja kohad	12
9. Osavõtt Kohila valla tervisespordiüritustest viimasel kolmel aastal	16
10. Milliseid tervisespordiüritusi veel soovitakse	20
11. Kas teatakse Kohila valla tervisespordirajatisi	21
12. Milliseid tervisespordirajatisi veel soovitakse	22
13. Kohila valla kergteede kasutamine liikumisharrastusteks	24
KOKKUVÕTE	26

SISSEJUHATUS

Kohila Vallavalitsus ja Tervisenõukogu viisid 2015.aasta aprillis-mais läbi vallaelanike küsitluse, et teada saada:

- Kuidas vallas loodud sportimis- ja liikumisvõimalusi tegelikult kasutatakse ning üritustel osaletakse
- Kuidas võimalusi rikastada ja mugavamaks muuta

Kokkuvõttes on toodu ülevaade küsitluse küsimuste 1-13 kohta.

Küsimuse nr. 14: „Kirjelda Kohila alevi ja valla teede, tänavate ja muude alade 3 kõige probleemsemat kohta, mille kasutamine nii tervisespordi- ja liikumisharrastuseks kui ka igapäevaseks jalgsi, jalgrattaga, lapsevankriga jne liiklemiseks on kasutajaile ebamugav või ohtlik“ tulemusi on analüüsitud eraldi ja selle kohta on koostatud eraldi ülevaade.

Küsitlusele vastas 186 inimest, mis moodustab küsitluse sihtrühma kuulunud elanike arvust (5482/01.03.2015) 3,4 %.

Elektrooniliselt vastas 71 ja paberkandjal 115 vastajat, vastavalt 38,2 % ja 61,8 % vastajate arvust.

Naisi oli sihtrühma kuulunud naiste arvust (2761) 4,6 % ja mehi sihtrühma kuulunud meeste arvust (2721) 2 %.

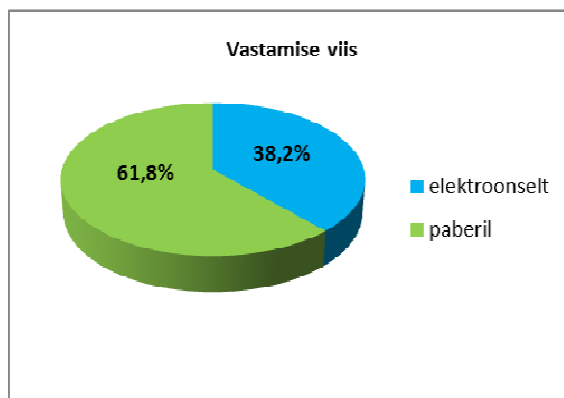


Diagramm 1. Küsitlusele vastamise viis

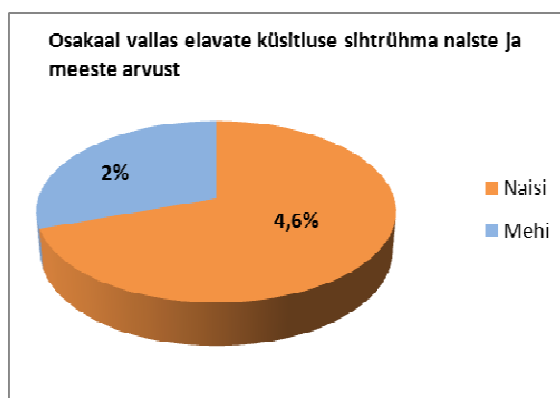


Diagramm 2. Naiste ja meeste osakaal küsitluse vastavate sihtrühmade elanike arvust

1. Andmed vastajate kohta

SUGU

Naised ilmutasid vastajatena suuremat aktiivsust, neid oli 127 ehk 68,3 % vastajate arvust.

Mehi oli vastajate hulgas 54 ehk 29 % vastajate arvust.

5 vastajat jätsid sellele küsimusele vastamata.

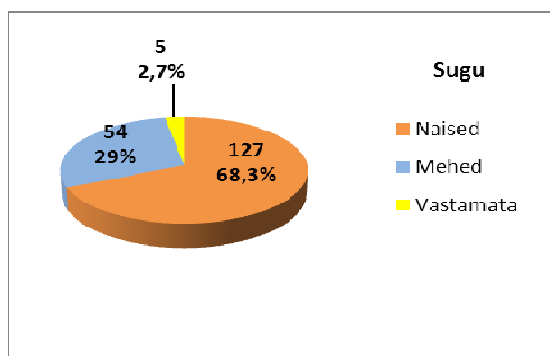


Diagramm 3. Vastajate sooline jaotus

VANUS

Kõige enam naisi oli 18-30, 31-40 ja 41-50 aastaste grupis.

Rõõmustav on ka 71+ vanusegrupi vastajate arv, 10,2 % vastanud naiste arvust.

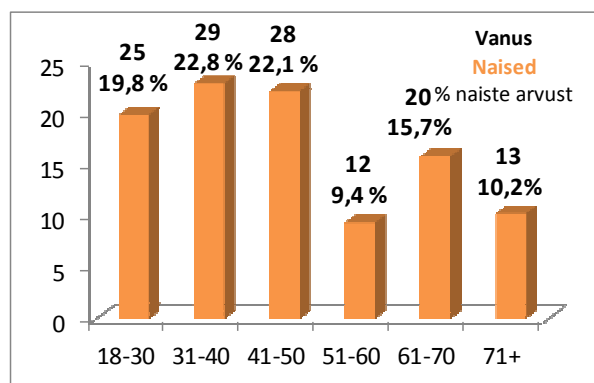


Diagramm 4. Naiste vanuseline jaotus

Kõige rohkem vastajaid oli 31-40 aastaste meeste hulgas.

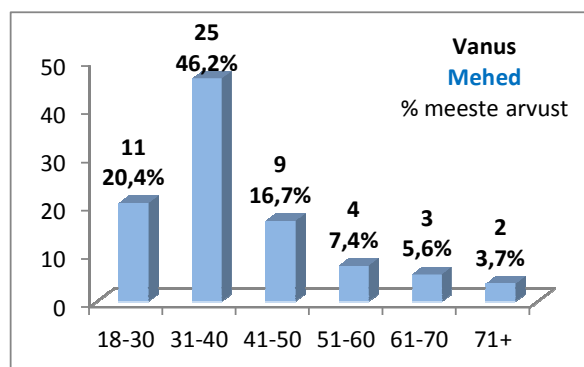


Diagramm 5. Meeste vanuseline jaotus

HARIDUS

Kõige enam vastajaid oli kõrgharidusega vastajate hulgas. Sellesse rühma kuuluvad inimesed on ka kõige terviseteadlikumad ja aktiivsed liikumisharrastajad. Küsimusele: „Kas harrastad tervisesporti ja liikumist“ vastas jaatavalt 81 kõrgharidusega vastajat ehk 55,1 % harrastajate arvust.

Kui vaadata naisi ja mehi kokku, siis oli põhiharidusega vastajaid 4,3 %, keskkhariduse ja kõrgharidusega vastavalt 44,1 ja 50,5 %.

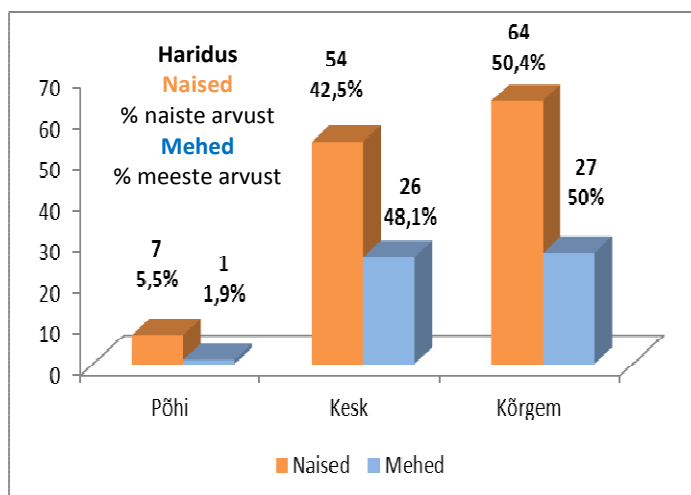


Diagramm 6. Vastajate harduslik jaotus

ELUKOHT

Kõige rohkem oli vastajaid Kohila alevi elanike hulgast ehk 66,1 % vastajate arvust.

Aespast oli vastajaid 10,7 % Prillimäelt ja Viliverest 5,4 %.

Mujalt oli vastajaid mõned üksikud.

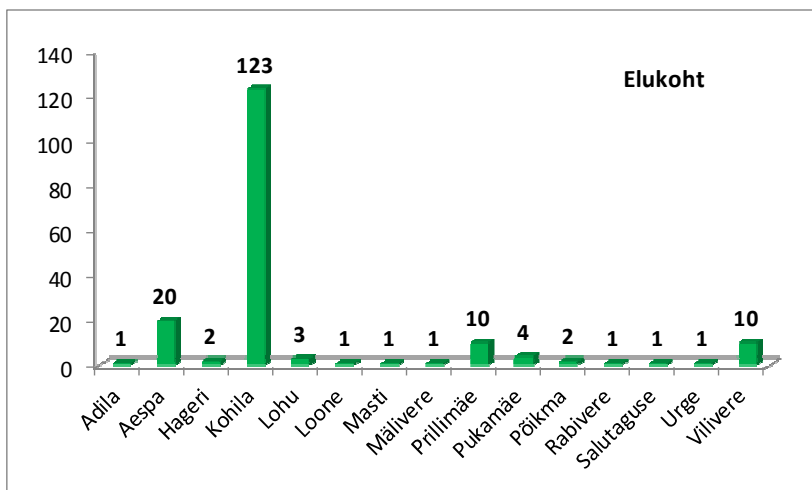


Diagramm 7. Vastajate jaotus elukohtade viisi

2. Hinnangud vastajate tervisliku seisundi kohta

Oma tervislikku seisundit hindas Väga heaks ja Pigem heaks kokku 126 vastajat ehk 67,8 % vastajate arvust.

Rahuldava hinnangu oma tervisele andis 50 vastajat ehk 26,9 % vastanuist.

Oma tervist peab Pigem halvaks 3 vastajat ehk 1,6 % vastajate arvust.

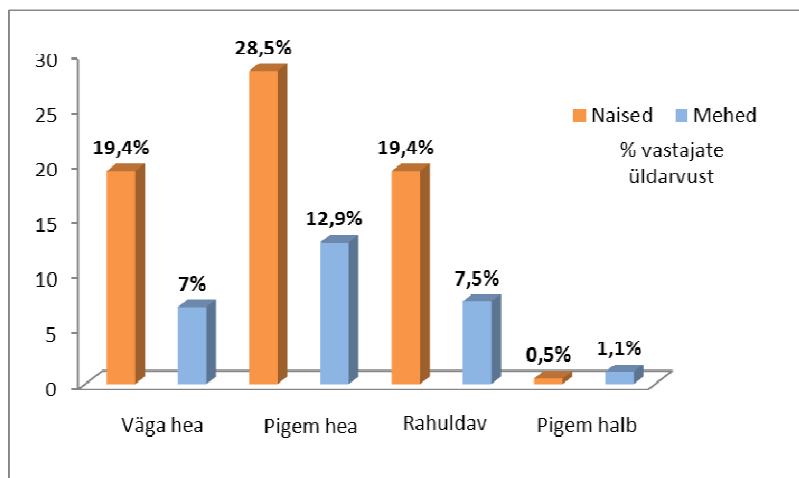


Diagramm 8. Hinnang tervislikule seisundile

Naiste hulgast hindas oma tervislikku seisundit Väga heaks ja Pigem heaks kokku 89 vastajat ehk 70 % naiste arvust.

Rahuldavaks hindas oma tervist 36 vastajat ja Pigem halvaks 1 vastaja .

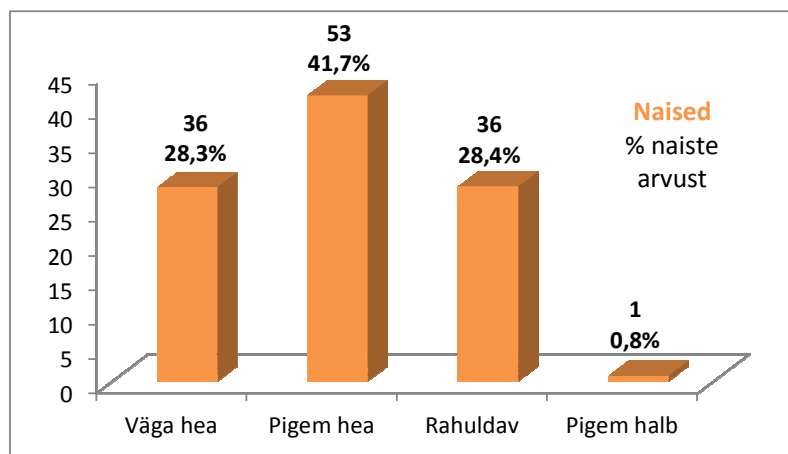


Diagramm 9. Naiste hinnang tervislikule seisundile

Meeste hulgast hindas oma tervislikku seisundit Väga heaks ja Pigem heaks kokku 37 vastajat ehk 68,5 % meeste arvust.

Rahuldavaks hindas oma tervist 14 vastajat ja Pigem halvaks 2 vastajat.

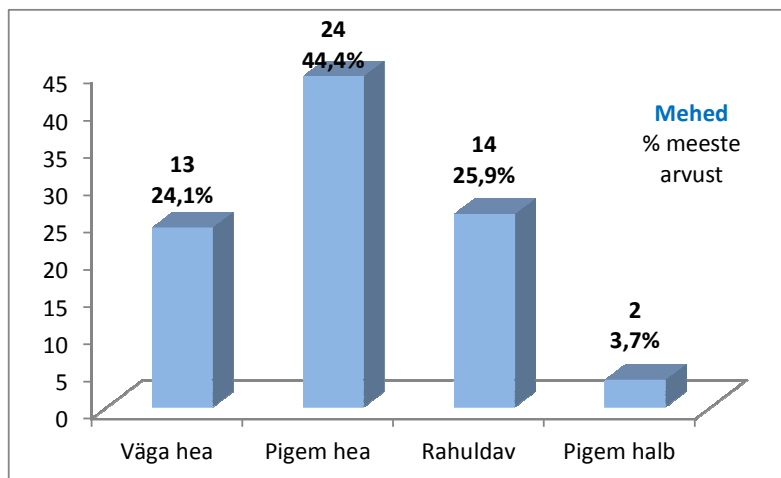


Diagramm 10. Meeste hinnang tervislikule seisundile

Järgmisest tabelist näeb hinnanguid vastajate tervislikule seisundile erinevate vanusegruppide lõikes. Kõige rahulolevamad oma tervisega on 18-30 ja 31-40 aastaste vanusegruppi kuulunud vastajad. Kui vaadata hinnangu Pigem halb vastajate arvu, siis saab öelda, et vastajad on oma tervisliku seisundiga rahul.

Tervislik seisund	Naisi 25 Mehi 11	Naisi 29 Mehi 25	Naisi 28 Mehi 9	Naisi 12 Mehi 4	Naisi 20 Mehi 3	Naisi 13 Mehi 2	Naisi 127 Mehi 54
Väga hea	18-30	31-40	41-50	51-60	61-70	71+	KOKKU
Naised	9	15	9	1	2		36
Mehed	3	10					13
Kokku	12	25	9	1	2		49
Pigem hea							
Naised	12	10	13	8	6	4	53
Mehed	6	13	2	1	1	1	24
Kokku	18	23	15	9	7	5	77
Rahuldav							
Naised	4	4	6	3	10	9	36
Mehed	2	2	5	3	2		14
Kokku	6	6	11	6	12	9	50
Pigem halb							
Naised					1		1
Mehed			1			1	2
Kokku			1		1	1	3

Tabel 1. Hinnang tervislikule seisundile vanusegruppide lõikes

3. Perearsti asukoht

Alltoodud diagrammidest nähtub, et 135 vastajat ehk 72,6 % vastajate arvust kasutab Kohila perearstide teenuseid, 50 inimest ehk 26,9 % vastajaist aga kasutab perearstide teenuseid mujal. Kõige rohkem vastajaid käib mujal perearstil Tallinnas – neist 11 Kohila alevi ja 29 valla muude piirkondade elanikku, sealhulgas Aespast 15 inimest.

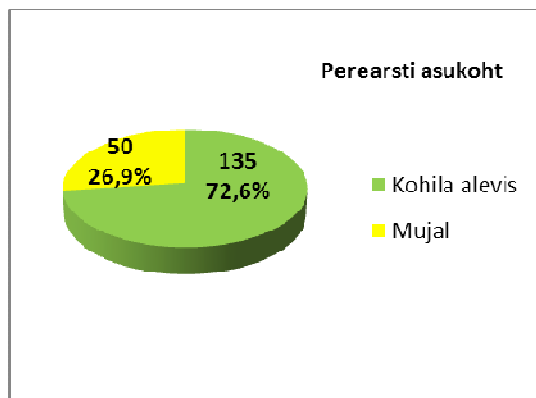


Diagramm 11. Perearsti asukoht

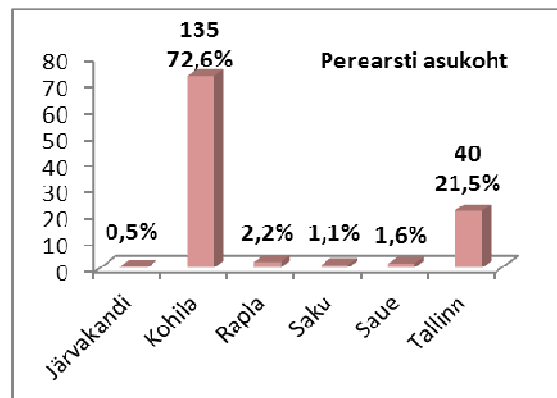


Diagramm 12. Perearsti asukoht mujal

4. Perearstil käimise sagedus

Naistest külastab perearsti 1 kord või 2-3 korda aastas kokku 96 vastajat ehk 75,5 % naiste arvust. Meeste puhul on vastavad näitajad 38 vastajat ehk 70,3 % meeste arvust. Seega võib öelda, et naiste ja meeste puhul perearsti külastuste puhul väga olulist erinevust ei ole.

4 ja enam korda külastab perearsti kokku 23 vastajat ehk 12,3 % vastajate koguarvust.

Perearsti ei külasta aastas kordagi kokku samuti 23 vastajat ehk 12,3 % vastajate koguarvust.

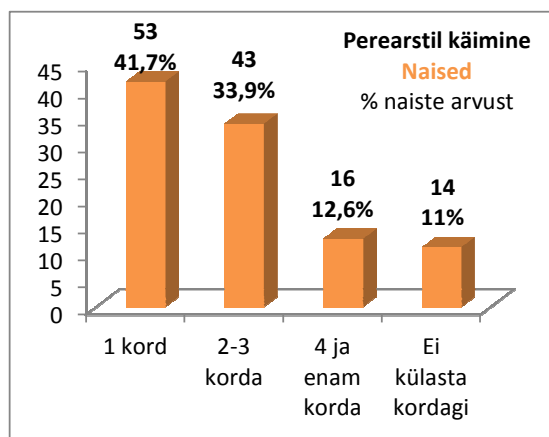


Diagramm 13. Naised – visiite perearstile aastas

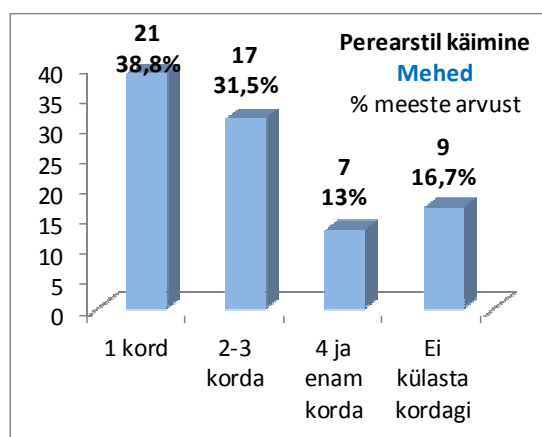


Diagramm 14. Mehed – visiite perearstile aastas

Alltoodud tabelis on teave selle kohta, kui sageli külastavad perearsti erinevate vanusegruppide vastajad.

Kõige sagedamini külastavad perearsti vastajad vanuses 18-50 aastat – veidi vähem kui pooled teevad seda 1 kord aastas ja veidi vähem kui kolmandik 2-3 korda aastas.

2-3 korda aastas käivad perearstil kõige enam 51-71+ aastased vastajad.

Perearstil käimine	Naisi 25 Mehi 11	Naisi 29 Mehi 25	Naisi 28 Mehi 9	Naisi 12 Mehi 4	Naisi 20 Mehi 3	Naisi 13 Mehi 2
	18-30	31-40	41-50	51-60	61-70	71+
1 kord aastas						
Naised	9	12	18	4	9	2
Mehed	7	10	2	1	1	
% vanuserühma arvust	44,4	40,7	54,1	31,3	43,5	13,3
2-3 korda aastas						
Naised	8	11	6	5	9	4
Mehed	2	7	4	3		1
% vanuserühma arvust	27,8	33,3	27	50	39,1	33,3
4 ja enam korda aastas						
Naised	3	3	2	3	1	4
Mehed		1	3		2	1
% vanuserühma arvust	8,3	7,4	13,5	18,8	13	33,3
Ei külasta kordagi						
Naised	5	3	2		1	3

Mehed	2	7				
% vanuserühma arvust	19,4	18,5	5,4	0	4,3	20
Naised	25	29	28	12	20	13
Mehed	11	25	9	4	3	2
KOKKU	36	54	37	16	23	15

Tabel 2. Visiidid perearstile vanusegruppide lõikes

Järgmine tabel annab ülevaate sellest, kui sagedasti külastavad perearsti erineva haridustasemega inimesed.

Ligikaudu pooled kõrgharidusega vastajatest külastavad perearsti vähemalt 1 kord aastas ja kolmandik teevad seda aastas 2-3 korda.

Ligikaudu kolmandik keskharidusega vastajatest külastavad perearsti 1 kord või 2-3 korda aastas.

Veidi üle kolmandiku põhiharidusega vastajatest külastavad perearsti kas 2-3 või 4 ja enam korda aastas.

Perearstil käimine	Põhiharidus	Keskharidus	Kõrgharidus
1 kord aastas			
Naised		18	33
Mehed		10	11
		28	44
% haridusrühma arvust		35	48,3
2-3 korda aastas			
Naised	3	22	18
Mehed		5	12
	3	27	30
% haridusrühma arvust	37,5	33,8	33,3
4 ja enam korda aastas			
Naised	3	11	2
Mehed		5	2
	3	16	4
% haridusrühma arvust	37,5	20	4,4
Ei külasta kordagi			
Naised	1	3	10
Mehed	1	6	2
	2	9	12
% haridusrühma arvust	25	11,3	13,3

Tabel 3. Visiidid perearstile erinevate haridustasemetega viisi

5. Perearstiga rahulolu

Oma perearsti hindab Väga heaks ja Heaks kokku 133 vastajat ehk 71,5 % vastajate üldarvust.

Ebarahuldava hinnangu andis 11 vastajat.

Üldiselt võib perearstiga rahulolu lugeda heaks.

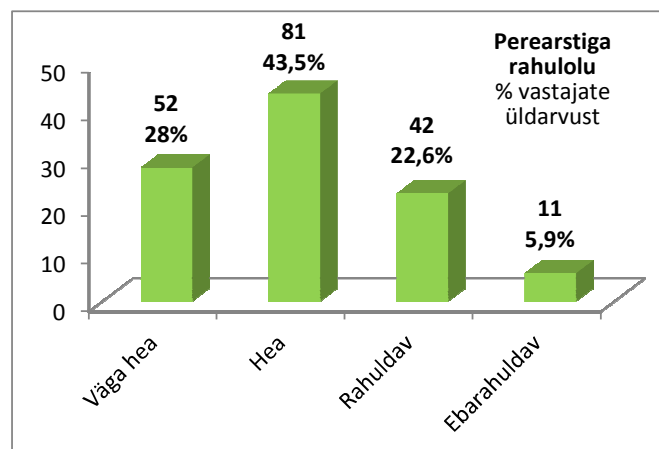


Diagramm 15. Perearstiga rahulolu

Kohila perearstide patsientidest hindab rahulolu Väga heaks ja heaks kokku 66,7 % vastajatest. Muja asuvate perearstide puhul on Väga hea ja Hea hinnang antud 84 % patsientide poolt.

Ebarahuldavaid hinnanguid said vaid Kohila perearstid.

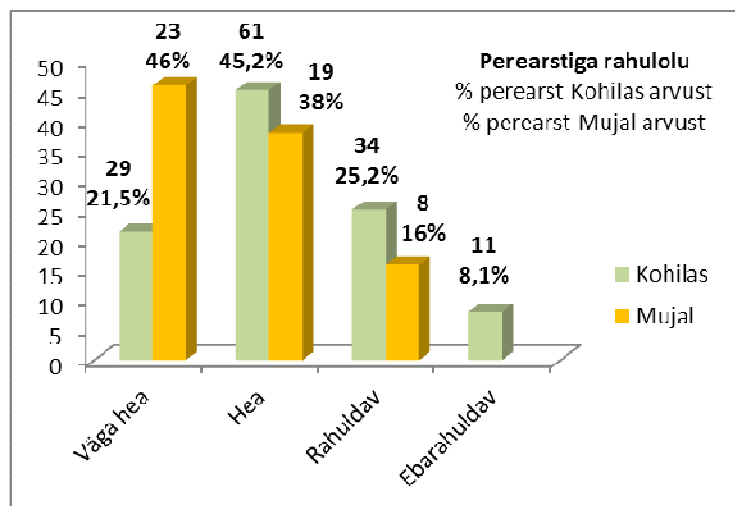


Diagramm 16. Perearstiga rahulolu Kohilas ja muja

6. Kas harrastatakse terviseporti ja liikumist

Naisharrastajaid on kokku 104 ehk 81,9 % naiste arvust.
Meesharrastajaid on kokku 43 ehk 79,6 % meeste arvust.

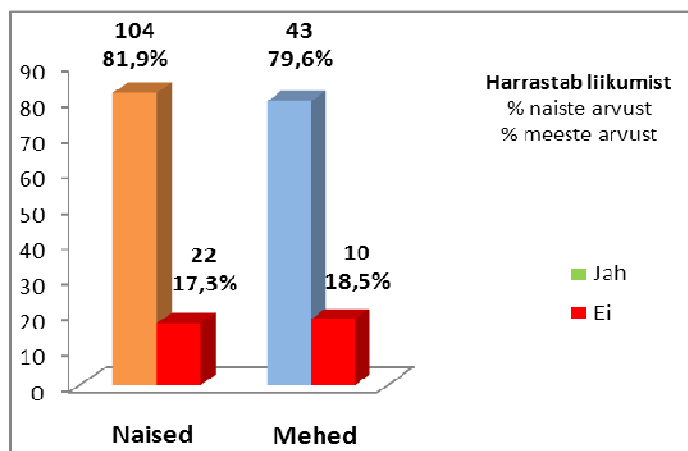


Diagramm 17. Terviseporti ja liikumist harrastajad

Nii nais- kui meesharrastajate hulgas on kõige suurem kõrgharidusega vastajate osakaal.

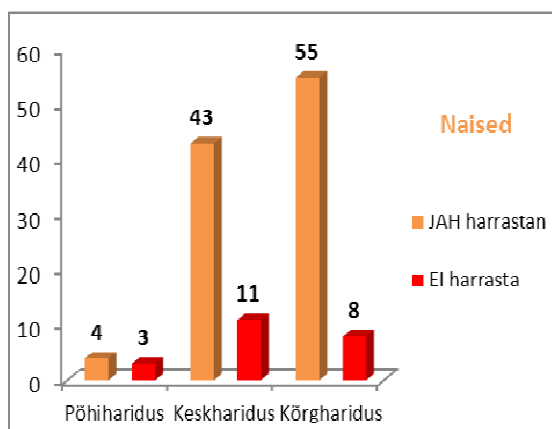


Diagramm 18. Naisharrastajad erinevate haridustasemetega viisi

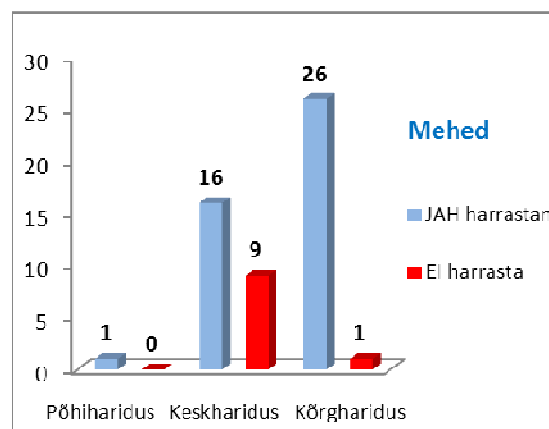


Diagramm 19. Meesharrastajad erinevate haridustasemetega viisi

Alltoodud tabel näitab, et naiste hulgas on harrastajate osakaal kõrge vanuserühmades 31-40, 41-50 ja 61-70. Võib öelda, et naiste hulgas on kõikides vanuserühmades aktiivsus suhteliselt hea. Meeste seas tõuseb positiivselt esile vanuserühm 31-40. Vanusegrupis 41-50 on mitteharrastajate osakaal suurem kui harrastajate oma.

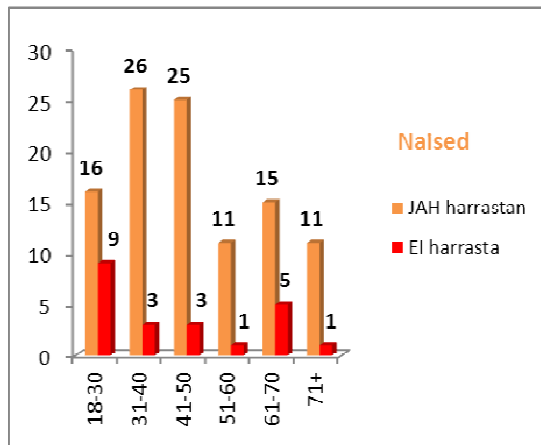


Diagramm 20. Naisharrastajad vanusegruppide viisi

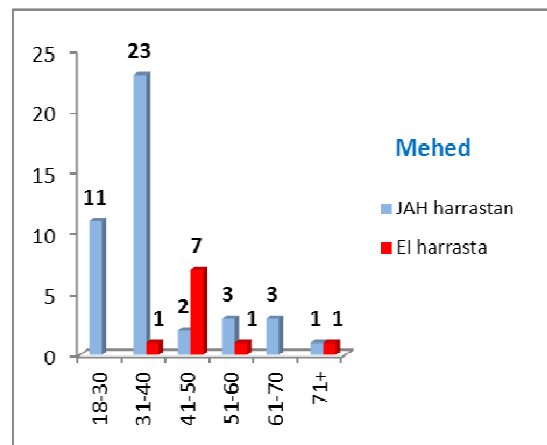


Diagramm 21. Meesharrastajad vanusegruppide viisi

7. Mittesportimise põhjused

Alltoodud tabelis on näidatud põhjused, miks tervisesporti või liikumist ei harrastata.

Mittesportimise põhjused	Naised	Mehed
Pole aega	8	5
Tervislikud põhjused	4	2
Ei pea vajalikuks	4	2
Muud põhjused:		
Kodu lähedal puuduvad võimalused	1	
Ei viitsi	2	
Töö kompenseerib liikumisvajaduse	1	
Kõrged osalustasud		1
Kõrge vanus		1
Pidevalt välismaal		1
Sport on nõrkadele		1

Tabel 4. Mittesportimise põhjused

8. Liikumisharrastused, sagedus ja kohad

Vallaelanikud harrastavad kokku 32 erinevat spordiala või liikumisviisi. Enamasti harrastatakse liikumist värskes õhus ja välispordialasid, väiksem on saalialade osakaal. Alltoodud tabel annabki sellest ülevaate naiste ja meeste lõikes.

Harrastused	Naised	Mehed	Kokku
Jalgratas	42	21	63
<i>Kõndimine:</i>			
Jalutamine	13	6	19

Kõnd, kepikõnd	33	7	40
<i>Kokku</i>	<i>46</i>	<i>13</i>	<i>59</i>
<i>Veealad:</i>			
Ujumine	30	15	45
Vesivõimlemine	8		8
<i>Kokku</i>	<i>38</i>	<i>15</i>	<i>53</i>
Jooksmine	19	14	33
Rulluisutamine	15	6	21
Jõutreening	8	8	16
<i>Tants:</i>			
Aeroobika	10		10
Flamenko	1		1
Rahvatants	4		4
<i>Kokku</i>	<i>15</i>		
<i>Võimlemine:</i>			
Jooga	7	1	8
Pilates	2		2
Shaping	1		1
Zumba	1		1
Tervise- ja hommikvõimlemine	23	1	24
<i>Kokku</i>	<i>34</i>	<i>2</i>	<i>36</i>
<i>Pallimängud:</i>			
Lauatennis	1	1	2
Sulgpall	2	1	3
Tennis		3	3
Jalgpall		1	1
Korvpall	1	1	3
Võrkpall	1	1	3
<i>Kokku</i>	<i>5</i>	<i>8</i>	<i>15</i>
Suusatamine	3	3	6
<i>Muud alad:</i>			
Majapidamistööd	3		3
Discgolf		3	3
Kelgutamine	1		1
Motokross		1	1
Orienteerumine ja rogin	1	2	3
Poks, taipoks		2	2
Uisutamine		1	1
Märgitud lihtsalt trenn	1		1
<i>Kokku</i>	<i>6</i>	<i>9</i>	<i>15</i>

Tabel 5. Harrastatavad sportimisviisid ja tegelejate arv

Järgmised diagrammid näitavad naiste ja meeste kümmet kõige enam harrastatavat spordiala või liikumisviisi.

Naiste hulgas on kõige populaarsemad alad Jalutamine, Kõnd, kepikõnd, Jalgrattasõit ja Ujumine.

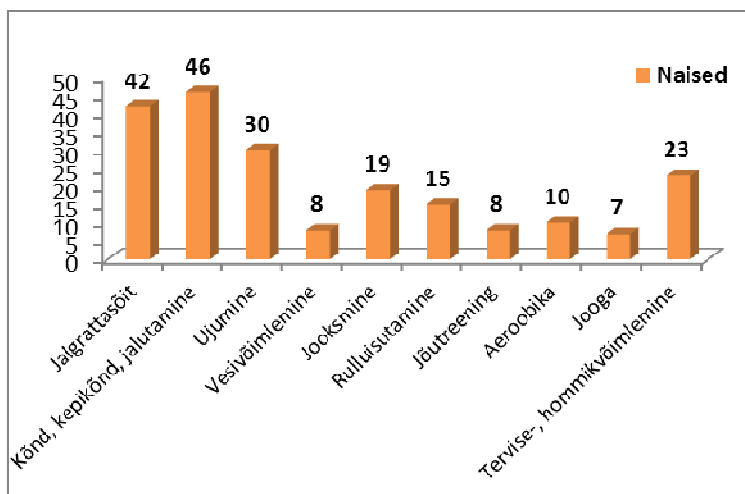


Diagramm 22. Naiste tervisespordi- ja liikumisharrastused ning tegelejate arv

Meeste hulgas on kõige populaarsemad Jalgrattasõit, Ujumine ja Jooksmine.

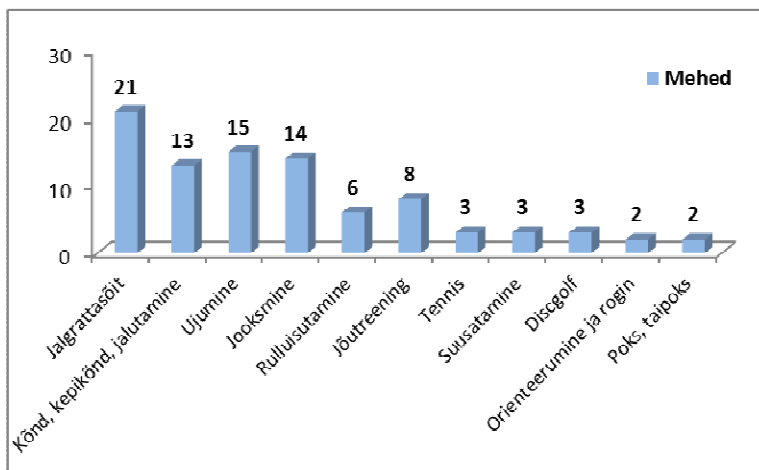


Diagramm 23. Meeste tervisespordi- ja liikumisharrastused ning tegelejate arv

Järgmine diagramm näitab populaarsemaid spordialasid ja liikumisviise kõigi harrastajate lõikes kokku.

Kõige populaarsemad alad on kõikide harrastajate puhul kokku Jalgrattasõit, Jalutamine, Kõnd, kepikõnd ja Ujumine.

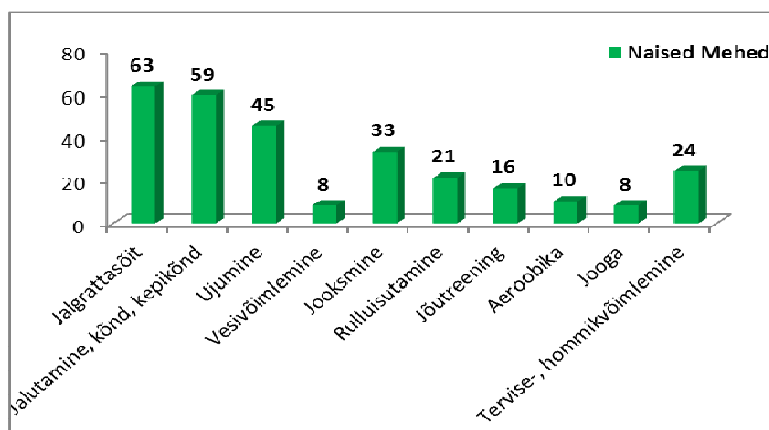


Diagramm 24. Tervisespordi- ja liikumisharrastused ning tegelejate arv kokku

Alltoodud diagramm näitab erinevate harrastuste sagedust nädalas naiste ja meeste lõikes. Selgitus: kui näiteks üks vastaja harrastab ühte ala 1 kord nädalas, teist ala 2-3 korda nädalas ja kolmandat 4 ja enam korda nädalas, siis on see vastaja arvestatud igas vastava sageduse arvus.

Enamasti tegeletakse oma lemmikspordiala või liikumisviisiga 2-3 korda nädalas – kokku 112 vastajat.

Kokku 101 inimest tegeleb erinevate aladega 1 kord nädalas.

4 ja enam korda nädalas tegeleb erinevate aladega 58 vastajat.

Ebaregulaarselt ehk Harvem kui 1 kord nädalas harrastab erinevaid alasid kokku 56 vastajat.

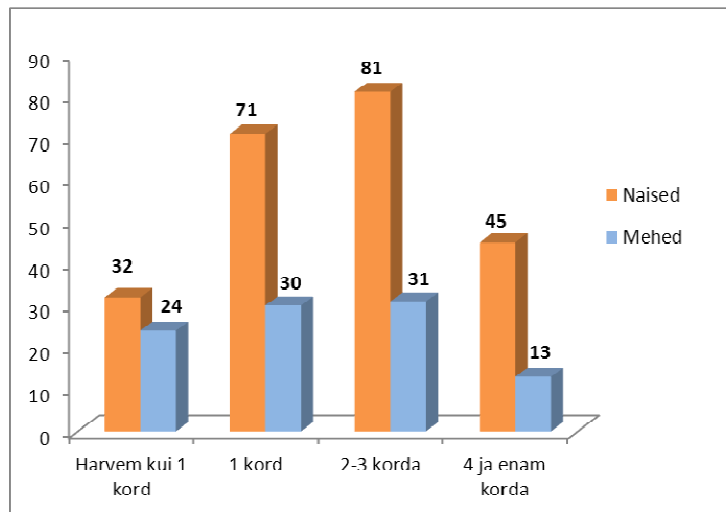


Diagramm 25. Tervisepordi- ja liikumisharrastuste sagedus nädalas

Järgmised diagrammid annavad ülevaate naiste ja meeste lõikes sellest, kui mitut ala vastajad vanusegrupiti harrastavad.

Kui vaadata kõiki naisi kokku, siis harrastatakse enamasti ühte või kahte ala – kokku harrastajaid vastavalt 31 vastajat ehk 30,1 % naistest ja 35 vastajat ehk 34 % naistest. 24 naist ehk 2,3 % naistest harrastab 3 ala.

Mitmekesise harrastuste valikuga on vanusegruppide 31-40 ja 41-50 vastajad, kes harrastavad enamasti 2-3 ala.

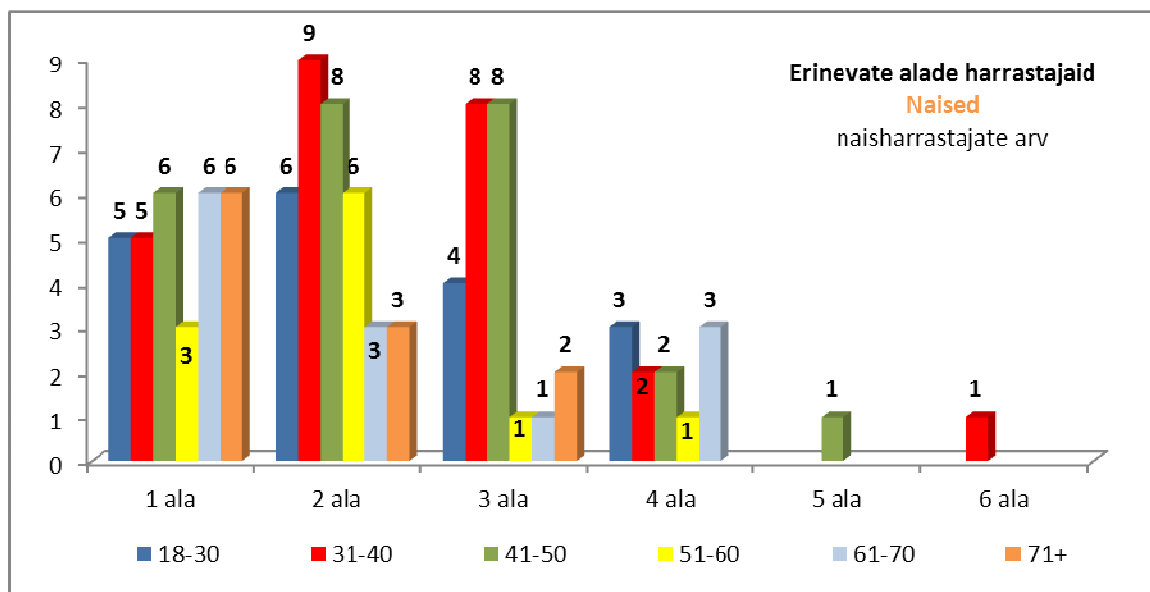


Diagramm 26. Naised – erinevate alade harrastajate arv vanusegruppide viisi

Kui vaadata kõiki meesharrastajaid kokku, siis enamasti harrastatakse ühte või kolme spordiala – kokku harrastajaid vastavalt 11 vastajat ehk 26,2 % meestest ja 14 vastajat ehk 33,3 % meestest. 10 meest ehk 23,8 % vastajatest harrastab kahte ala.

Mitmekesise harrastuste valikuga tõusevad esile vanusegrupi 31-40 mehed harrastades enamasti kolme ala.

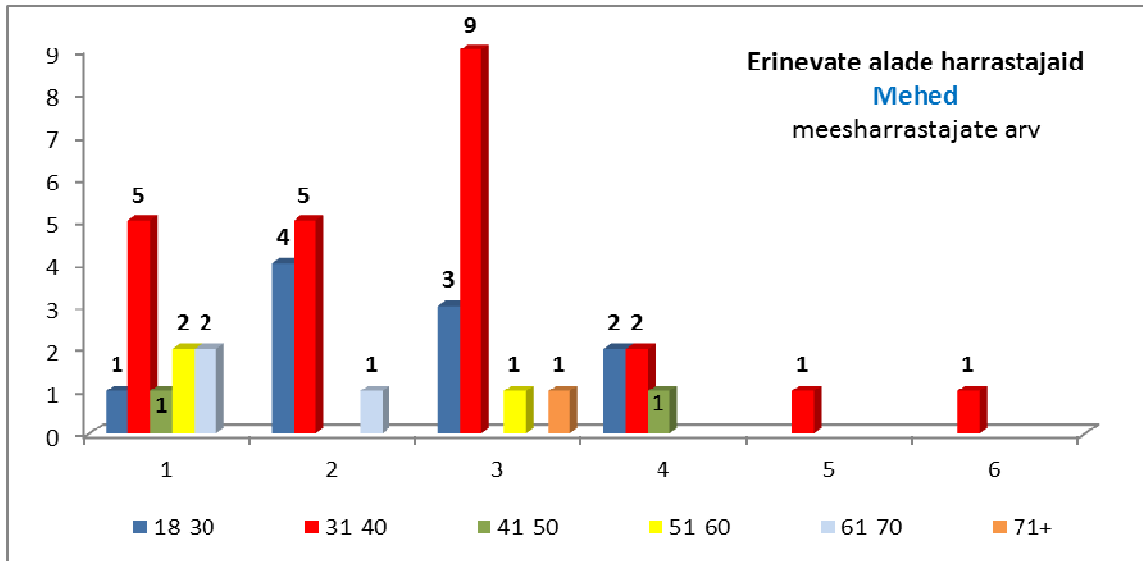


Diagramm 27. Mehed - erinevate alade harrastajate arv vanusegruppide viisi

Liikumiseks ja tervisespordiks värskes õhus kasutatakse kõige enam Kohila alevi tänavaid ja kergteid, samuti valla teid ja naabervaldade kergteid. Kasutatakse ka Kohila spordiväljakuid ja -platse. Hinnatud on ka looduslikud metsarajad, maakonna suusarajad ning Pirgu terviserada.

Sisealade puhul on kasutusel Kohila Spordihoone treeningisaalid, Kohila Gümnaasiumi, Hageri rahvamaja, Sipsiku lasteaia ja Hobitoa saalid. Käiakse sportimas ka Tallinnas, Sakus ja mujalgi. Samuti kasutatakse koduseid võimalusi.

Vastajad on kurnud, et Kohila Spordihoone saalid on treeningrühmade ja võistlustega koormatud ja harrastajatel on kohta ja aega raske leida. Rühmatreeningute saale on Kohilas ebapiisavalt ja olemasolevad on väikesed ning soovijad ei mahu rühmadesse.

Hageri rahvamaja ja Hobituba on harrastusteks ebasobivad – seal puuduvad pesemisvõimalused.

Ujujaid ja vesivõimlejaid on harrastajatest kokku 53 ehk 36,1 % vastajaist – naised ja mehed kokku on ujumise seadnud oma harrastuste pingereas kolmandale kohale. Kasutatakse põhiliselt Valtu ja Saku ujulat. Käiakse veel ka Jüris, Keilas, Laulasmaal, Märjamaal, Sael ja Tallinnas.

9. Osavõtt Kohila valla tervisespordiüritustest viimasel kolmel aastal

Üldiselt võib öelda, et osavõtt Kohila valla tervisespordiüritustest on kasin. Osa võetakse kõigist küsitluses toodud üritustest, kuid osavõtjate arv on väga napp. Ilmselt on üritused liialt spetsiifilised ning nõuavad osalejatelt häid oskusi ja eelnevat treenitust.

Allpool toodud diagrammidest nähtub, milliseid üritusi külastatakse.

Naistest jättis nendele küsimustele vastamata 13 vastajat, vastajaid seega 114.

Osavõtjaid on vähe kui arvestada, et naisvastajaid oli kokku 114. Enamasti alati on osaletud enam Südamenädala liikumisüritustel, Jüriööjooksul Kohila alevis ja Kohila rahvajooksul.

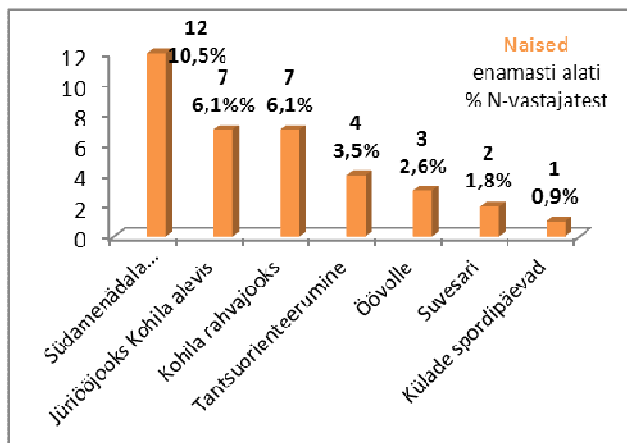


Diagramm 28. Naised – tervisespordiüritustest Enamasti alati osavõtjate arv

Mõnel korral on osaletud enam Südamenädala liikumisüritustel, Jüriööjooksul Kohila alevis ja Külade spordipäevadel.

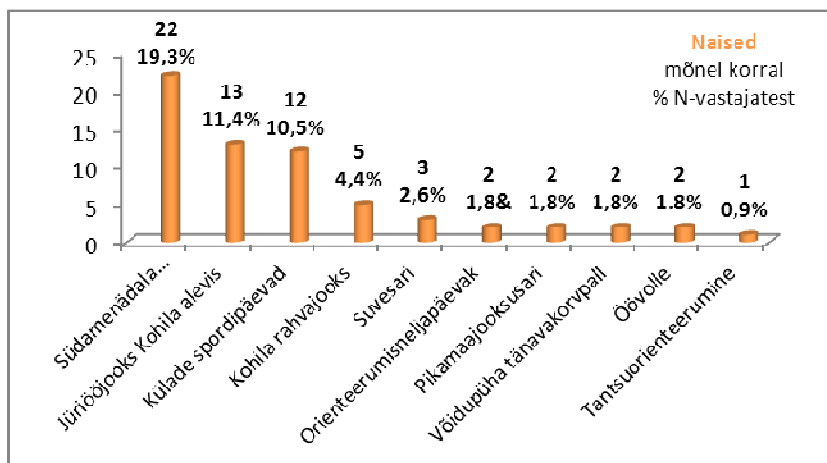


Diagramm 29. Naised – tervisespordiüritustest Mõnel korral osavõtjate arv

Meestest jättis nendele küsimustele vastamata 4 vastajat, vastajaid seega 50.

Enamasti alati on mehed enam osa võtnud Jüriööjooksust Kohila alevis, Kohila rahvajooksust ja Südamenädala liikumisüritustest.

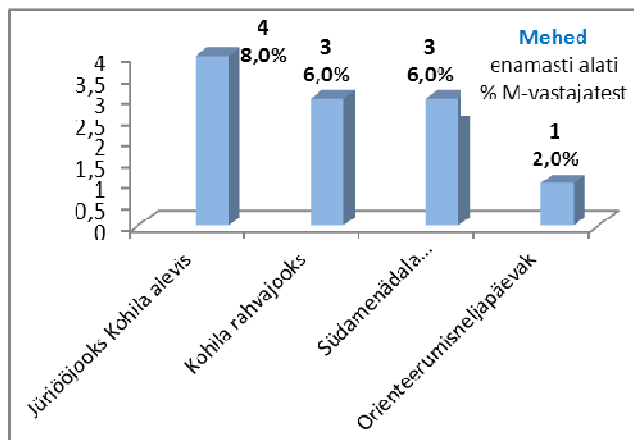


Diagramm 30. Mehed - tervisespordiüritustest Enamasti alati osavõtjate arv

Mõnel korral on mehed enam osa võtnud Külade spordipäevadest, Jüriööjooksust Kohila alevis ja Südamenädala liikumisüritustest.

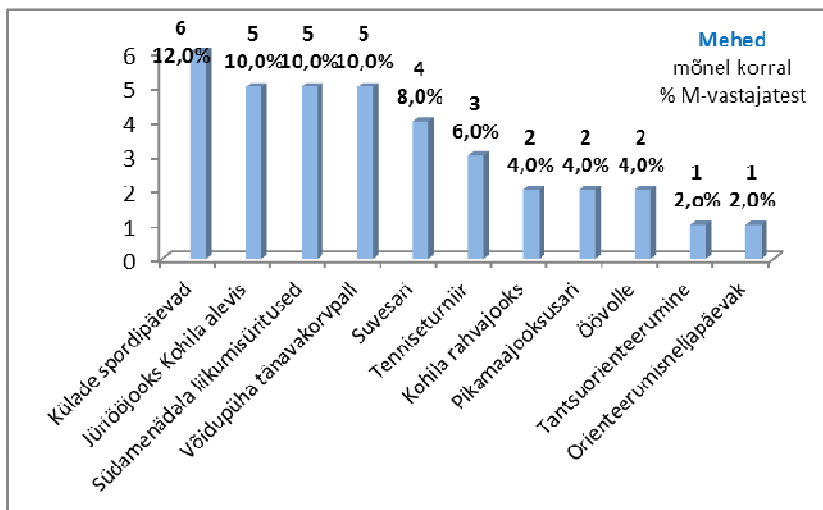


Diagramm 31. Mehed - tervisespordiüritustest Mõnel korral osavõtjate arv

Kui vaatame Naisi ja Mehi kokku, siis Enamasti alati on enam osavõttu leidnud Südamenädala liikumisüritused, Jüriööjooks Kohila alevis ja Kohila rahvajooks.

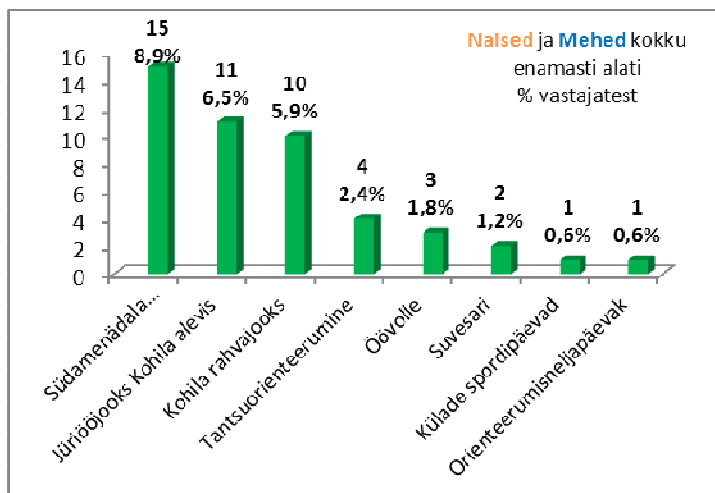


Diagramm 32. Tervisespordiüritustest Enamasti alati osavõtjate arv

Mõnel korral on Naised ja Mehed kokku enam osa võtnud Südamenädala liikumisüritustest, Jüriööjooksust Kohila alevis ja Külade spordipäevadest.

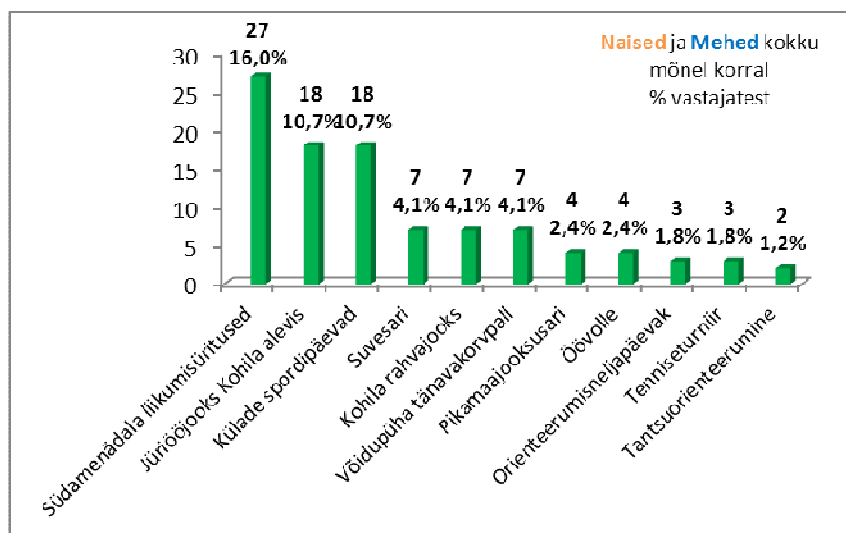


Diagramm 33. Tervisespordiüritustest Mõnel korral osavõtjate arv

Naised ja Mehed kokku vastuste Enamasti alati ja Mõnel korral võrdlusest nähtub, et pigem külastatakse üritusi Mõnel korral ja püsivamat sidet üritustega tekkinud ei ole.

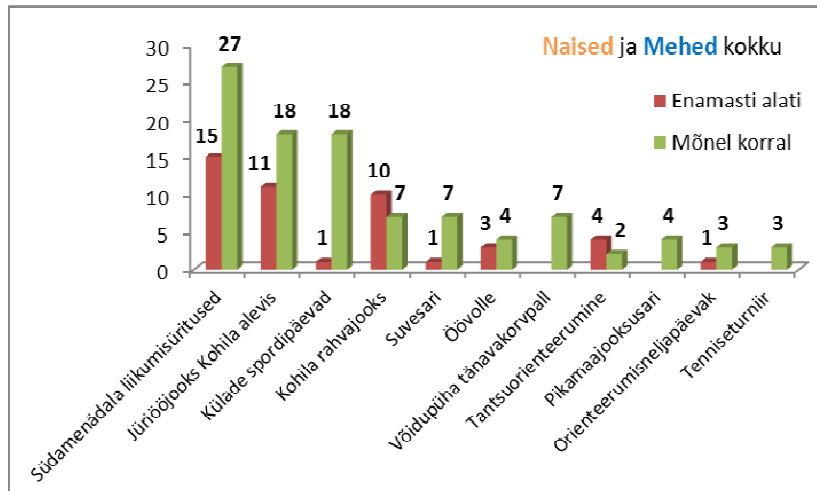


Diagramm 34. Tervise- ja spordiüritustest Enamasti alati ja Mõnel korral osavõtjate arv

Kui vaatame kõigi vastajate puhul väiteid Enamasti alati ja Mõnel korral, siis näeme, et kõige populaarsemad üritused on Südamenädala liikumisüritused, Jüriööjooks Kohila alevis ja Külade spordipäevad – ehk rahva- ja perespordiüritused.

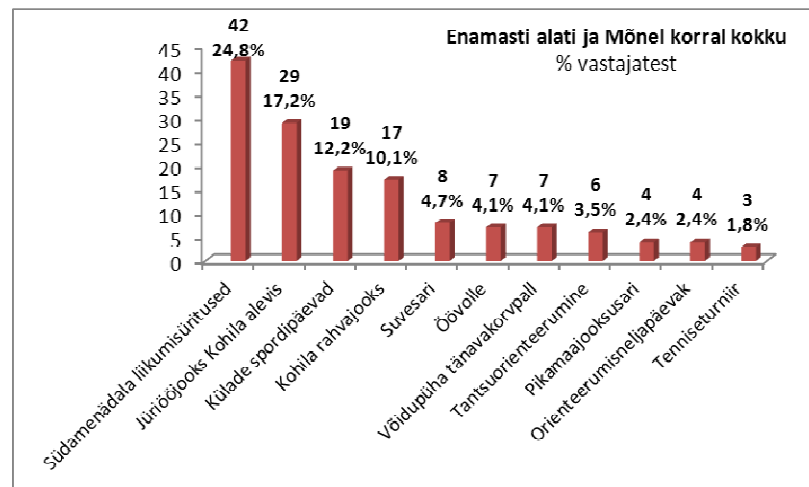


Diagramm 35. Tervise- ja spordiürituste pingerida ja osavõtjate arv

Vastajad nimetasid lisaks küsitluses toodule veel üritusi, millest on osa võetud. Need andmed on toodud järgnevas tabelis.

Tervise- ja spordiüritus	Vastaja	Enamasti alati	Mõnel korral
Rattamatk (Hageri, Pahkla)	Naine		1
Laste spordipäev	Naine	1	1
Suveserv	Naine	1	
Kohila cup	Naine	1	
Harrastajate 10-võistlus	Mees		1
Kohila valla MV korvpallis	Mees		1
Kapa karikas jalgpallis	Mees	1	
Mujal:			
Paide-Türi rahvajooks	Mees		1
Maakonna korvpalliturniir	Mees		1

Tabel 6. Vastajate poolt lisatud tervise- ja spordiüritused, osavõetusagedus ja osavõtjate arv

10. Milliseid tervisespordiüritusi veel soovitakse

Vastajate soovid on toodud tabeli kujul, kust näha ka ettepaneku teinud vastajate arv.

Kokku tehti 26 erineva ürituse ettepanekut, neist enam äramärkimist leidsid orienteerumine (5 märkimist), jalgrattamatkad ja loodus-ning rahvamatkad (4 märkimist), rulluisu- ja talvealade üritused (3 märkimist).

Oli ka üks eriline ettepanek – korraldada Hiina kombel ühisvõimlemisi värskes õhus. Miks ka mitte.

Üritus	Naised	Mehed	KOKKU
Autoralli	1		1
Duatlon	1		1
Erinevate vanuserühmade rahvaüritused	1		1
Fotojaht	1		1
Jalgrattamaraton		2	2
Jalgrattamatkad	3	1	4
Jalgrattaüritused, -kross	1	1	2
Jooksuüritused	2		2
Kanuumatkad	1		1
Kõndijate üritused	1		1
Lauatenniseturniir	1	1	2
Loodus- ja rahvamatkad	3	1	4
Orienteerumine	3	2	5
Paadisõit ja -ralli	2		2
Pereüritused koos lastega	2		2
Pigem erinevaid trenne täiskasvanutele	2		2
Rulluisuüritused	2	1	3
Seiklusradade läbimine	1		1
Sulgpalliturniir	1	1	2
Zumba- üritused	2		2
Talvised võistlused (suusatamine, kelk jms)	2	1	3
Ujumisüritused	1		1
Vigurvõistlused	1		1
Võimlemine värskes õhus (nt Hiina)	1		1
Võistkondlik bowling		1	1
Xtream spordialad	1		1

Tabel 7. Vastajate soovitud tervise- ja spordiüritused ja ettepaneku teinute arv

Kirjutati ka kommentaare antud küsimuse juurde:

Üritusi on piisavalt.	2
Info toimuvate ürituste kohta on ebapiisav.	1
Mina ei vaja rahvaspordiüritusi. Mulle meeldib liikuda ja sportida omal käel, endale sobival ajal, sobivas kohas oma perega või üksinda.	1
Ei saa osaleda, ühistransport on vilets ja päevad läheksid liiga pikaks.	1

11. Kas teatakse Kohila valla tervisespordirajatisi

Järgmistest diagrammidest on näha, kui võrd naised ja mehed Kohila valla tervisespordirajatisi teavad. Enam teatakse Kohila alevis paiknevaid rajatisi ja vähem mujal vallas asuvaid. Mehed on mujal vallas asuvatest rajatistest teadlikumad kui naised.

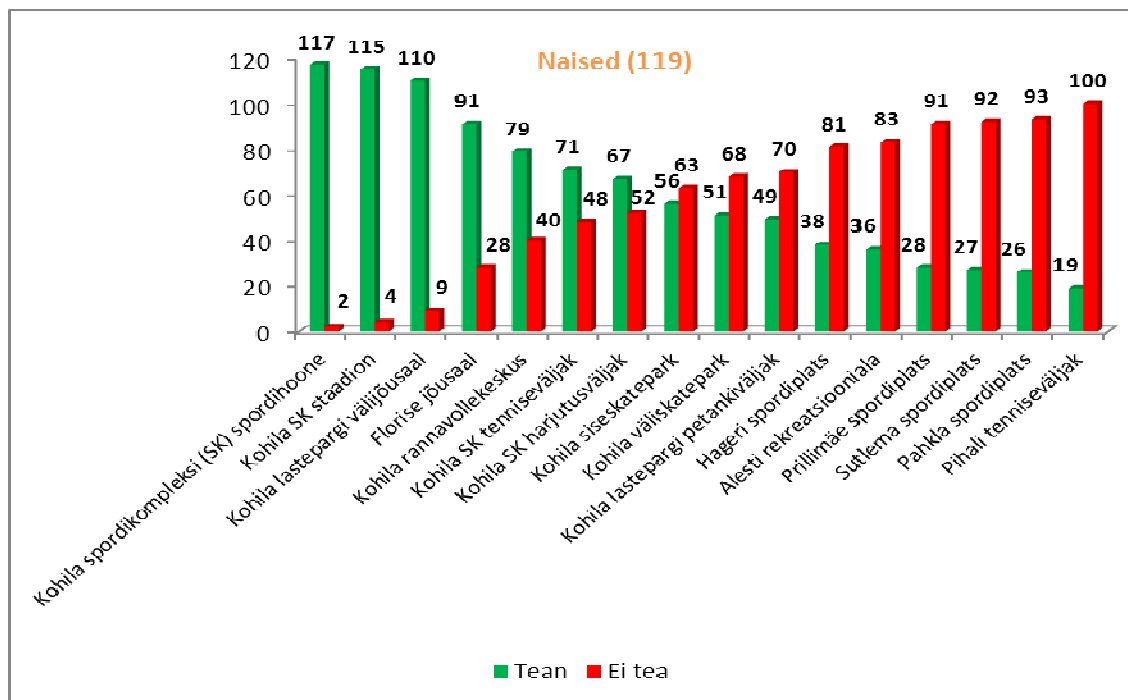


Diagramm 36. Naised – tervisespordirajatiste teadjate/mitteteadjate arv

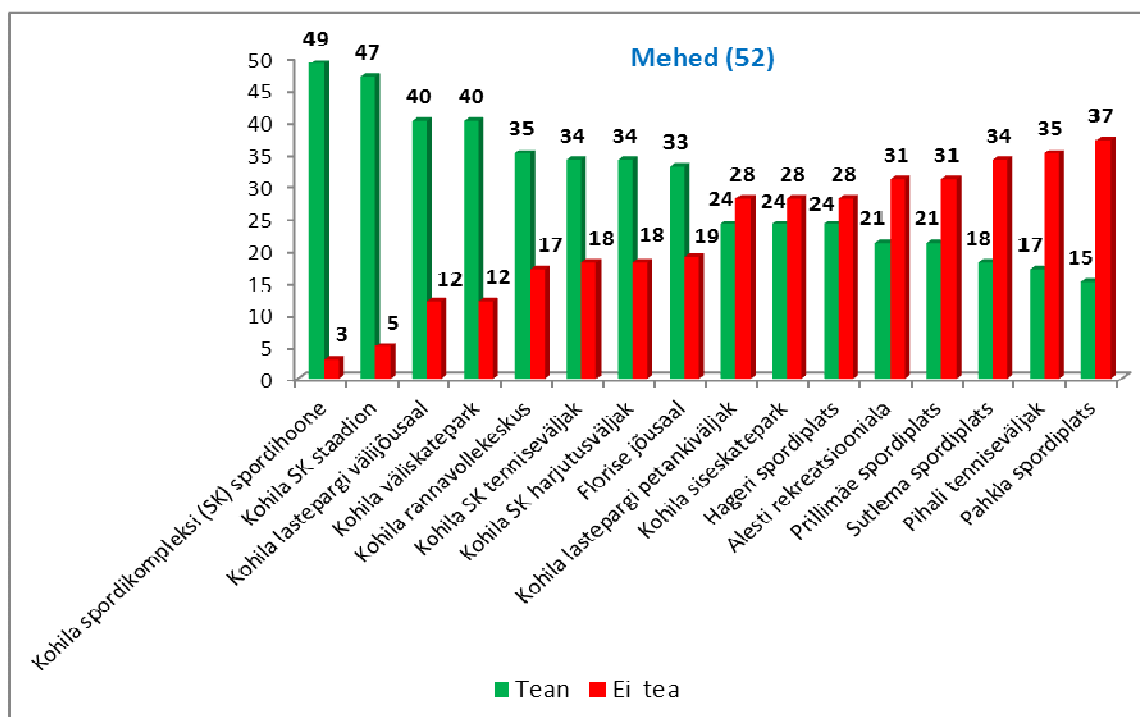


Diagramm 37. Mehed – tervisespordirajatiste teadjate/mitteteadjate arv

Küsitluse vorm võimaldas lisada spordirajatisi, mis loendis esindatud ei olnud. Lisatud rajatised on toodud tabeli kujul koos vastajate arvuga.

Vastajate lisatud Kohila valla spordirajatised	Naised	Mehed	KOKKU
Kelgu-ja suusamägi gümnaasiumi juures	1		1
Kohila Hobituba	1		1
Kohila SK parkla korvpallirõngas		1	1
Lasketiir	1		1
Liuväli gümnaasiumi juures	1		1
Motokrossirada	1		1
Prillimäe võrkpalliplats	1		1
Salutaguse võrkpalliplats	1		1
Turnimisväljak gümnaasiumi juures	1		1
Tohisoo pargi korvpalliplats		1	1
Ujumiskohad	1		1
Valgustatud suusarada	2		2

Tabel 8. Lisaks küsitluses tooduile vastajate poolt lisatud olemasolevad spordirajatised

Vastajad lisasid ka kommentaare:

Miks Viliveres ühtegi rajatist ei ole?	1
Märgiti ka Pirgu terviserada - paraku ei ole see Kohila vallas	3

12. Millised tervisespordirajatisi veel soovitakse

Kui rühmitada ettepanekud, siis näeme, et kõige enam on ettepanekuid tehtud veeharrastuste tingimuste loomiseks – 66 ettepanekut ehk 56,9 % ettepanekute arvust.

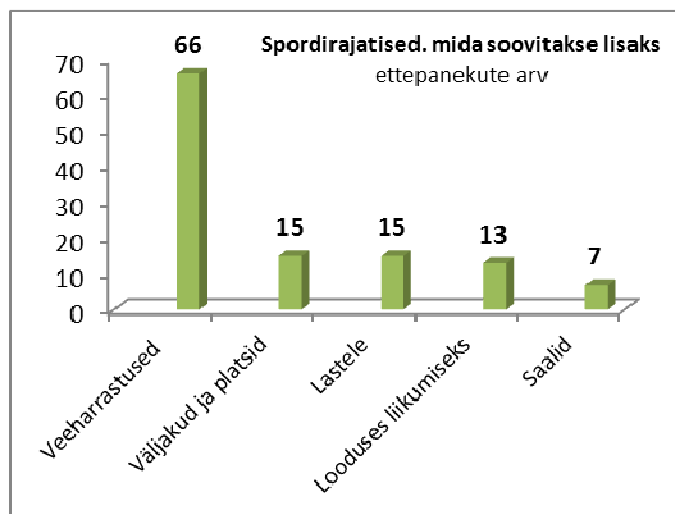


Diagramm 38. Vastajate soovitud spordirajatised valdkonniti ja ettepanekute esitajate arv

Üksikobjekte vaadates näeme, et enam tuntakse puudust ujulast- veekesusest.

Kohila lasteparki tuleks arendada, eeskätt paigaldada sinna rohkem kiikesid.

Soovitakse ka discolfirada ning märgistatud matka- ja metsaradu.

Muude objektide kohta on üksikud ettepanekud.

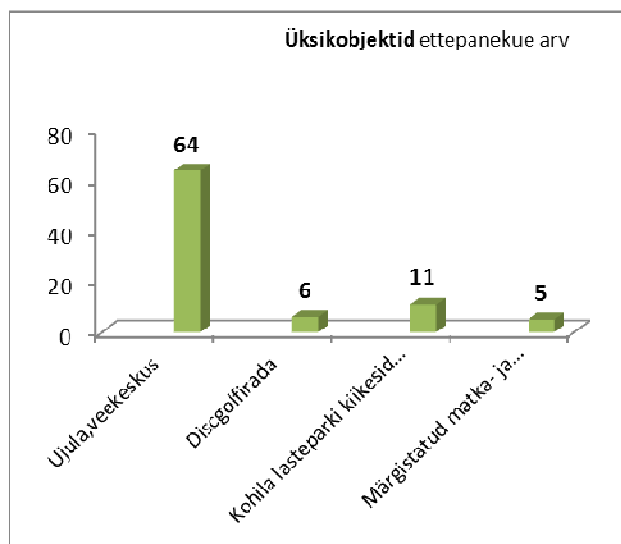


Diagramm 39. Vastajate poolt soovitud rajatised ja ettepanekute esitajate arv

Järgnev tabel annab detailse ülevaate tehtud ettepanekust ja esitajate arvust.

Spordirajatis	Naised	Mehed	KOKKU
Veeharrastused			
Ujula	43	16	59
Ujula koos lastebasseiniga	1		1
Ujula liutorudega		1	1
Ujula hüppetorniga		1	1
Veekeskus		2	2
Looduslikud ujumiskohad	1		1
Liumägi vette	1		1
			66
Väljakud ja platsid			
Miniareen tenniseks ja erinevateks aladeks		1	1
Väljõusaalid küladesse	1	1	2
Tenniseväljakud		1	1
Jalgpalliväljak	1		1
Jalgpalliväljak kunstmuruga		1	1
Skatepark Prillimäele	1		1
Suusamägi üle jõe asuvale alale	1	1	2
Discgolfirada	1	5	6
			15
Lastele			
Seikluspark, turnimisrada	2		2
Ämblikvõrgu-ronimisvahend lastele	1		1
Kohila lasteparki kiikesid juurde	9	2	11
Kohila lasteparki jalgpallivärvad	1		1
			15

Looduses liikumiseks			
Märgistatud matka- ja metsarajad	4	1	5
Pehme kattega valgustatud jooksurada	2	1	3
Terviserada jõe ääres	1		1
Vilivere matkarada	1		1
Suusarajad looduses	1		1
Ühendatud kergteede võrgustik		2	2
			13
Saalid			
Korralik suur jõusaal	1	1	2
Suurem treeningusaal	1	1	2
Rühmatreeningute saal	1		1
Jõusaal Aespasse	1		1
Bowlingusaal		1	1
			7

Tabel 9. Vastajate poolt soovitud rajatised ja ettepanekute esitajate arv

Järgnevalt vastajate kommentaarid antud teema kohta:

Jõe ja jõe äärde huvitavad teabetahvlid turistidele	1
Turvalisi kergeid juurde	2
Aespas puuduvad kergteed ja ühendus Aespa-Kiisa teega	1
Rühmatreeningute ruume - Hobitoas ja Hageri rahvamajas puuduvad pesemisvõimalused	1
Aespas puuduvad spordirajatised	3
Maakonda üks korralik ujula- Kohilasse!	1
Rajatistele korralik märgistus ja viidad	1
Sulgpallitreeningud algajatele	1
Squashitreeningud algajatele	1
Veel üks suur treeningusaal - praegune on võistlustega nii koormatud, et harrastajad ei pääse löögile	1
Kohila tenniseväljak väga halvas korras	1
Pikendada Kohila Jõepromenaadi	1
Korrastada Ülejõe palliplats vabriku juures	1

13. Kohila valla kergteede kasutamine liikumisharrastusteks

Kergteedel on liikumisharrastusteks: Kõnd ja kepikõnd, Igapäevane liiklemine, Rulluisutamine, Jalgrattasõit, Jooksmine ja Jalutamine.

Selgitus: kuna üks vastaja võib kasutada liikumisharrastusteks mitmeid kergteid, siis on ta ka iga kergtee puhul arvesse võetud.

Diagrammist nähtub, et kõige enam on koormatud Kohila-Lohu kergtee.

Aktiivset kasutust leiavad ka Bussijaama-Harakapesa ning Jõe-Vetuka kergtee.

Hageri puhul ei olnud selgelt aru saada, kas vastajad mõtlesid Hageri kergteed või liikumist Kohila ja Hageri vahel.

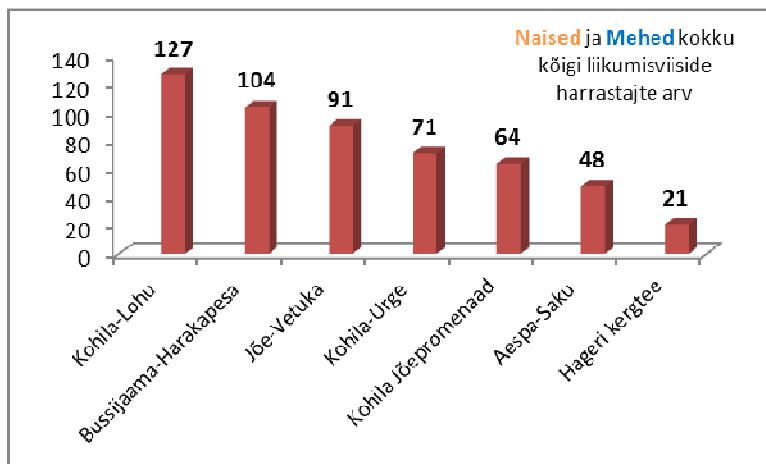


Diagramm 40. Harrastajate arv kergteedel

Kõige enam kasutatakse kergteid kõnniks-kepinkõnniks, jalgrattasõiduks ja igapäevaseks liiklemiseks.

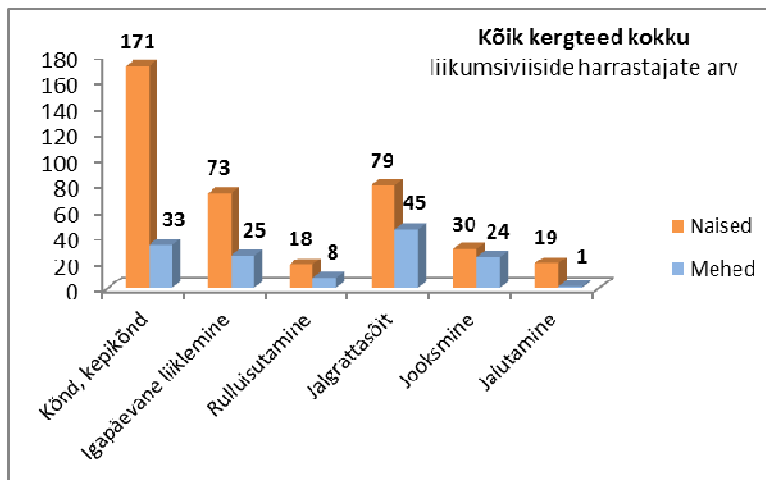


Diagramm 41. Liikumisiisid ja harrastajate arv

KOKKUVÕTE

Küsitlusele vastas 186 inimest, mis moodustab küsitluse sihtrühma kuulunud elanike arvust (5482/01.03.2015) 3,4 %.

Elektrooniliselt vastas 71 ja paberkandjal 115 vastajat, vastavalt 38,2 % ja 61,8 % vastajate arvust.

Naisi oli sihtrühma kuulunud naiste arvust (2761) 4,6 % ja mehi sihtrühma kuulunud meeste arvust (2721) 2 %.

Naised ilmutasid vastajatena suuremat aktiivsust, neid oli 127 ehk 68,3 % vastajate arvust. Mehi oli vastajate hulgas 54 ehk 29 % vastajate arvust. 5 vastajat jätsid sooküsimusele vastamata.

Vastajaid oli kõigis küsitluses toodud vanusegruppides. Kõige enam naisi oli 18-30, 31-40 ja 41-50 aastaste grupis. Rõõmustav on ka 71+ vanusegrupi naisvastajate arv, 10,2 % vastanud naiste arvust. Meeste hulgas oli kõige rohkem vastajaid oli 31-40 aastaste grupis.

Põhiharidusega vastajaid 4,3 %, kesk- ja kõrgharidusega vastavalt 44,1 ja 50,5 % vastajate arvust. Kõige enam vastajaid oli kõrgharidusega vastajate hulgas.

Kõige rohkem oli vastajaid Kohila alevi elanike hulgast ehk 66,1 % vastajate arvust. Aespast oli vastajaid 10,7 %, Prillimäelt ja Viliverest 5,4 % vastajate arvust. Mujalt oli vastajaid mõned üksikud.

Oma tervislikku seisundit hindas Väga heaks ja Pigem heaks kokku 126 vastajat ehk 67,8 % vastajate arvust.

Rahuldava hinnangu oma tervisele andis 50 vastajat ehk 26,9 % vastanuist.

Oma tervist peab Pigem halvaks 3 vastajat ehk 1,6 % vastajate arvust.

Kui vaadata hinnanguid vastajate tervislikule seisundile erinevate vanusegruppide lõikes, siis kõige rahulolevamad oma tervisega on 18-30 ja 31-40 aastaste vanusegruppi kuulunud vastajad.

Hinnangu Pigem halb vastajate arvu väga väike osakaal näitab, et vastajad on oma tervisliku seisundiga üldiselt rahul.

Kohila perearstide teenuseid kasutab 135 vastajat ehk 72,6 % vastajate arvust, 50 inimest ehk 26,9 % vastajaid aga kasutab perearstide teenuseid mujal.

Kõige rohkem vastajaid käib mujal perearstil Tallinnas – neist 11 Kohila alevi ja 29 valla muude piirkondade elanikku, sealhulgas Aespast 15 inimest.

Naistest külastab perearsti 1 kord või 2-3 korda aastas kokku 96 vastajat ehk 75,5 % naiste arvust.

Meeste puhul on vastavad näitajad 38 vastajat ehk 70,3 % meeste arvust. Seega võib öelda, et naiste ja meeste puhul perearsti külastuste puhul väga olulist erinevust ei ole.

4 ja enam korda külastab perearsti kokku 23 vastajat ehk 12,3 % vastajate koguarvust.

Perearsti ei külasta aastas kordagi kokku samuti 23 vastajat ehk 12,3 % vastajate koguarvust.

Kõige sagedamini külastavad perearsti vastajad vanuses 18-50 aastat – veidi vähem kui pooled teevad seda 1 kord aastas ja veidi vähem kui kolmandik 2-3 korda aastas.

2-3 korda aastas käivad perearstil kõige enam 51-71+ aastased vastajad.

Kõige sagedamini külastavad perearsti kõrgharidusega vastajad - ligikaudu pooled kõrgharidusega vastajatest külastavad perearsti vähemalt 1 kord aastas ja kolmandik teevad seda aastas 2-3 korda. Ligikaudu kolmandik keskharidusega vastajatest külastavad perearsti 1 kord või 2-3 korda aastas. Veidi üle kolmandiku põhiharidusega vastajatest külastavad perearsti kas 2-3 või 4 ja enam korda aastas.

Oma perearsti hindab Väga heaks ja Heaks kokku 133 vastajat ehk 71,5 % vastajate üldarvust. Ebarahuldava hinnangu andis 11 vastajat. Üldiselt võib perearstiga rahulolu lugeda heaks.

Kohila perearstide patsientidest hindab rahulolu Väga heaks ja heaks kokku 66,7 % vastajatest .

Mujal asuvate perearstide puhul on Väga hea ja Hea hinnang antud 84 % patsientide poolt. Ebarahuldavaid hinnanguid said vaid Kohila perearstid.

Tervisesporti ja liikumist harrastab 104 naist ehk 81,9 % naiste arvust. Meesharrastajaid on kokku 43 ehk 79,6 % meeste arvust.

Nii nais- kui meesharrastajate hulgas on kõige suurem kõrgharidusega vastajate osakaal – 55 % nais- ja 26 % meesharrastajatest.

Naiste hulgas on harrastajate osakaal kõrge vanuserühmades 31-40, 41-50 ja 61-70. Võib öelda, et naiste hulgas on kõikides vanuserühmades aktiivsus suhteliselt hea.

Meeste seas tõuseb positiivselt esile vanuserühm 31-40. Vanusegrupis 41-50 on mitteharrastajate osakaal suurem kui harrastajate oma.

Mittesportimise olulisemate põhjustena nimetati enam ajapuudust, tervislikke põhjuseid ja tervisepordi ebavajalikkust.

Vallaelanikud harrastavad kokku 32 erinevat spordiala või liikumisviisi. Enamasti harrastatakse liikumist värskes õhus ja välispordialasid, väiksem on saalialade osakaal.

Naiste hulgas on kõige populaarsemad alad Jalutamine, Kõnd, kepikõnd, Jalgrattasõit ja Ujumine.

Meeste hulgas on kõige populaarsemad Jalgrattasõit, Ujumine ja Jooksmine.

Enamasti tegeletakse oma lemmikspordiala või liikumisviisiga 2-3 korda nädalas – kokku 112 vastajat. Kokku 101 inimest tegeleb erinevate aladega 1 kord nädalas.

4 ja enam korda nädalas tegeleb erinevate aladega 58 vastajat.

Ebaregulaarselt st harvem kui kord nädalas harrastab erinevaid alasid kokku 56 vastajat.

Kui vaadata kõiki naisi kokku, siis harrastatakse enamasti ühte või kahte ala – kokku harrastajaid vastavalt 31 vastajat ehk 30,1 % naistest ja 35 vastajat ehk 34 % naistest. 24 naist ehk 2,3 % naistest harrastab 3 ala.

Mitmekesise harrastuste valikuga on vanusegruppide 31-40 ja 41-50 naisvastajad, kes harrastavad enamasti 2-3 ala.

Kui vaadata kõiki meesharrastajaid kokku, siis enamasti harrastatakse ühte või kolme spordiala – kokku harrastajaid vastavalt 11 vastajat ehk 26,2 % meestest ja 14 vastajat ehk 33,3 % meestest. 10 meest ehk 23,8 % vastajatest harrastab kahte ala.

Mitmekesise harrastuste valikuga tõusevad esile vanusegrupi 31-40 mehed harrastades enamasti kolme ala.

Liikumiseks ja tervisespordiks värskes õhus kasutatakse kõige enam Kohila alevi tänavaid ja kergteid, samuti valla teid ja naabervaldade kergteid. Kasutatakse ka Kohila spordiväljakuid ja -platse. Hinnatud on ka looduslikud metsarajad, maakonna suusarajad ning Pirgu terviserada.

Sisealade puhul on kasutusel Kohila Spordihoone treeningisaalid, Kohila Gümnaasiumi, Hageri rahvamaja, Sipsiku lasteaia ja Hobitua saalid. Käiakse sportimas ka Tallinnas, Sakus ja mujalgi. Samuti kasutatakse koduseid võimalusi.

Vastajad on kurnud, et Kohila Spordihoone saalid on treeningrühmade ja võistlustega koormatud ja harrastajatel on kohta ja aega raske leida. Rühmatreeningute saale on Kohilas ebapiisavalt ja olemasolevad on väikesed ning soovijad ei mahu rühmadesse.

Hageri rahvamaja ja Hobituba on harrastusteks ebasobivad – seal puuduvad pesemisvõimalused.

Ujujaid ja vesivõimlejaid on harrastajatest kokku 53 ehk 36,1 % vastajaist – naised on ujumise seadnud oma harrastuste pingereas kolmandale ja mehed teisele kohale. Kasutatakse põhiliselt Valtu ja Saku ujulat. Käiakse veel ka Jüris, Keilas, Laulasmaal, Märjamaal, Sael ja Tallinnas.

Üldiselt võib öelda, et osavõtt Kohila valla tervisespordiüritustest on kasin. Osa võetakse kõigist küsitluses toodud üritustest, kuid osavõtjate arv on väga napp. Ilmselt on üritused liialt spetsiifilised ning nõuavad osalejatelt häid oskusi ja eelnevat treenitust.

Vastajad kurtsid ka üritusi puudutava informatsiooni ja reklaami puudulikkuse, samuti kehvade Kohila alevi ja valla teiste piirkondade vaheliste transpordiühenduste üle.

Kui vaadata kõiki vastajaid kokku, siis vastuste võtan osa Enamasti alati ja võtan osa Mõnel korral võrdlusest nähtub, et pigem võetakse üritustest osa Mõnel korral ja püsivamat sidet üritustega tekkinud ei ole.

Kui vaatame kõigi vastajate puhul väiteid võtan osa Enamasti alati ja võtan osa Mõnel korral, siis näeme, et kõige populaarsemad üritused on Südamenädala liikumisüritused, Jüriööjooks Kohila alevis ja Külade spordipäevad – ehk rahva- ja perespordiüritused. Spetsiifilisematest ja eelnevat treenitust nõudvatest üritustest osavõtt on väga kasin.

Küsimusele, milliseid tervisepordiüritusi võiks Kohila vallas veel olla tehti kokku 26 erineva ürituse ettepanekut, neist enam äramärkimist leidsid orienteerumine (5 märkimist), jalgrattamatkad ja looduse- ning rahvamatkad (4 märkimist), rulluisu- ja talvealade üritused (3 märkimist).

Kohila valla spordirajatistest teatakse enam Kohila alevis paiknevaid rajatisi ja vähem mujal vallas asuvaid. Mehed on mujal vallas asuvatest rajatistest teadlikumad kui naised.

Teemakohastest kommentaaridest võib esile tuua ettepanekut varustada rajatised korraliku märgistuse ja viitadega.

Küsimusele, milliseid spordirajatisi võiks veel Kohila vallas olla tehti kõige enam ettepanekuid veeharrastuste tingimuste loomiseks – 66 ettepanekut ehk 56,9 % ettepanekute arvust. Spordiväljakute ja –platside osas 15, lastele mõeldud võimaluste osas 15, looduses liikumisharrastusteks 13 ja saalide osa 7 ettepanekut.

Üksikobjekte vaadates näeme, et enam tuntakse puudust ujulast-veekeskusest – 64 ettepanekut.

Kohila lasteparki tuleks arendada, eeskätt paigaldada sinna rohkem kiikesid – 11 ettepanekut.

Soovitakse ka discgolfirada ning märgistatud matka- ja metsaradu – mõlema puhul 6 ettepanekut.

Muude objektide kohta on üksikud ettepanekud.

Vastajate lisakommentaaridest leiame samuti mitmeid ettepanekuid ja neist olulisemad – Kohila Spordihoone liigse koormatuse tõttu on vaja veel ühte suurt spordisaali, juurde on vaja korralike pesemisvõimalustega rühmatreeningute saale, valla muud piirkonnad vajavad samuti spordirajatisi, eriti suure elanikkonnaga Aespa alevik.

Kohila alevi ja valla kergteedel on liikumisharrastusteks: Kõnd ja kepikõnd, Igapäevane liiklemine, Rulluisutamine, Jalgrattasõit, Jooksmine ja Jalutamine.

Kõige enam on koormatud Kohila-Lohu kergtee. Aktiivset kasutust leiavad ka Bussijaama-Harakapesa ning Jõe-Vetuka kergtee.

Hageri puhul ei olnud selgelt aru saada, kas vastajad mõtlesid Hageri kergteed või liikumist Kohila ja Hageri vahel.

Küsitluse tulemustest lähtuvalt saab teha tervisespordi ja liikumisharrastuste arendamiseks järgmised ettepanekud:

- **Spordirajatised**

- Valla erinevate piirkondade tasakaalustatud areng- eeskätt valla suurematesse alevikesse spordirajatiste ehitamine
- Ujula-veekeskuse ehitamine – veeharrastustega tegeleb 36,1 % vastajatest, ettepanekuid ujula-veekeskuse ehitamiseks oli 64.
- Värskes õhus ja looduses sportimist ning liikumist soodustavate võimaluste arendamine – vastajate poolt kõige enam kasutamist leidnud keskkond
- Juurde on vaja ühte suuremat spordisaali, samuti mitmefunktsionaalseid ja korralike pesemisvõimalustega rühmatreeningute saale

- Avardata võimalusi laste kehaliseks arendamiseks
- Paremad transpordiühendused Kohila alevi ja valla erinevate piirkondade vahel, mis parandab liikumisharrastustest ja tervisespordiüritustest osavõtu võimalusi
- Valla kergteede ühendamine ühtsesse võrgustikku ja kergteede korrapärane hooldamine
- Rajatiste varustamine korraliku märgistuse ja viitadega
-
- **Tervisespordiüritused**
 - Kõige populaarsemad on rahva- ja perespordiüritused – seega tuleks panustada seda liiki ürituste mitmekesistamisele
 - Parandada kommunikatsiooni toimuvate spordiürituste kohta

Tänu kõigile vastajaile!