Miikka Vitikainen
Liisa Huhtama
Patrik Ollila
Ville Kurikka

Sinco raportti

Ideamme oli kehittää Ounasvaaran lenkkeilypolkujen opasteita ja tuoda sinne myös erilaisia treenipaikkoja. Samalla opasteet kehitettäisiin niin, että lenkkeilijä pystyisi valitsemaan värin avulla tietyn lenkin kokonaispituuden ja kulkemansa matkan hän tietäisi koko ajan. Lenkin varrelle sijoitettaisiin myös mm. alkulämmittelypiste, jossa kerrotaan osallistuvien lihasten lämmittelyliikkeitä, erilaisia harjoitteita kuten intervalli juoksu ja koordinaatio-harjoitus. Harjoitteet esiteltäisiin selkeällä taululla, joka on tarpeeksi pysäyttävä. Tämä onnistuu valaistulla taululla paremmin kuin valaisemattomalla. Nämä kehitysideat helpottaisivat Ounasvaaralla liikkujia ja toisivat mahdollisuuksia liikkujille.

Sincossa testatessamme tuotetta olimme valmistautuneet aika hyvin. Kun testaaja sanoi, ettei hän nyt tiedä tai ymmärrä, oli meillä ratkaisu lähes aina napin painalluksen päässä. Olimme siis onnistuneet miettimään mahdollisia pulmatilanteita aika hyvin.

Palvelupolku

Asiakkaamme on keski-ikäinen nainen, joka tulee Ounasvaaralle harrastamaan kunto- ja terveysliikuntaa. Asiakkaamme Leila Lenkkeilijä on lastentarhaopettaja. Hän tuo Ounasvaaran urheiluopistolle lapsensa funparkkiin ja lähtee itse kunnon hikilenkille jäähallin takana olevalta parkkipaikalta. Autolle löytyy hyvin parkkipaikka tilaa.

Koska parkkipaikalta ei oikein tiedä minne pitäisi lähteä, opastaa tämä iso mökin näköinen portti lenkkeilijää. ”Täältä se siis lähtee!” ajattelee Leila ja juoksee portista läpi kohti lenkkipolkuja.

Portista kuljettuaan Leila ei oikein tiedä mihin pitäisi lähteä, koska hän näkee kaksi polkua ja epäselvän opastaulun, joka kertoo miten kaukana mikäkin paikka on.

Mutta sitä varten olemmekin suunnitelleet nämä värikoodeilla varustetut opasteet, joista näkee heti miten pitkän lenkin väriä seuraten voi kiertää. Leila valitsee itselleen sopivan lenkin ja lähtee hölkkäämään.

ELÄVÄ LAPPI
Living Lab

Pystytkö puhumaan? | Hengästyttääkö?

Heti lähdön jälkeen Leila saapuu alkulämmittelypisteelle. Siinä hän lämmittelee tarvittavat lihakset läpi ja hän pääsee juoksemaan. Kilometrin päästä tulee nopealukuinen opastaulu joka neuvoo juoksijaa oikeaan vauhtiin kysymällä edellä nähdyt ”pystytkö puhumaan?” ja ”hengästyttääkö?” kysymykset. Tästä Leila voi päätellä onko vauhti sopiva hänen kuntotasolle. Jos ei hengästytä, voi vauhtia lisätä ja jos ei pysty puhumaan puuskuttamatta, on vauhti liian luja.

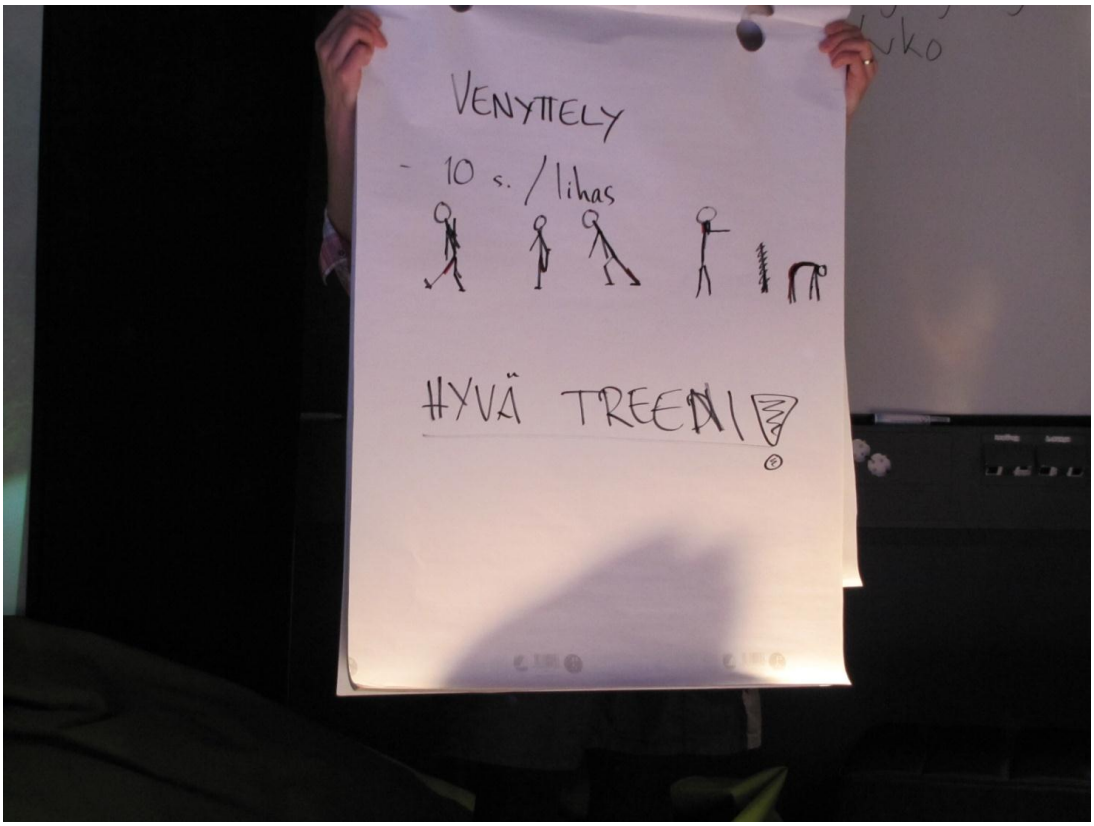
Kemi-Tornion ammattikorkeakoulu
Rovaniemen ammattikorkeakoulu University of Applied Sciences
UNIVERSITY OF LAPLAND LAPIN YLIOPISTO
LAPIN LIITTO
Vipuvoimaa EU:lta 2007–2013
Euroopan unioni Euroopan aluekehitysrahasto

4/5

4/7

Juostessaan Leila seuraa punaista reittiä. Punainen reitti on viisi kilometriä pitkä ja juoksija kulkee reitillä seuratessaan tämänlaisia opasteita. Kyltti kertoo myös kuljetun matkan, joka on tässä kyltissä neljä kilometriä. Tästä Leila myös tietää, että jäljellä on enää yksi kilometri.

Reitin varrella on myös paikkoja, jotka ovat merkitty selvästi pysäyttävällä opasteella. Yläpuolella on yksi harjoittelupaikka, jossa on lenkkipolulla tilaa suorittaa erilaisia harjoitteita, kuten koordinaatioharjoitus.

Esimerkki koordinaatioharjoituksesta

Lenkin lopussa olisi myös kyltti, joka kertoo, että voi ottaa loppukirin ja sen jälkeen keventää vauhtia ja verrytellä loppuun. Saimme palautetta, että reitin ihan lopussa voisi olla katettu venyttelypaikka, jossa voisi suorittaa loppuvenyttelyt. Reitiltä poistuessa voisi olla myös kyltti, joka kiittäisi hyvästä treenistä ja toivottaisi tervetulleeksi uudelleen.