

Lausunto: kuuleminen kesäaikäsäännöksistä

EU-komissio järjestää julkisen kuulemisen siitä, pitäisikö EU:n kesäaikadirektiiviä muuttaa ja nykyisestä kahdesti vuodessa tehtävästä kellonajan siirrosta luopua. Päätettäessä asiasta valtion liikuntaneuvosto pyytää kiinnittämään huomiota siihen, mitä vaikutuksia kesä- tai talviaikaan pysyvästi siirtymisellä voi olla liikunnan harrastamiseen ja fyysiseen aktiivisuuteen liittyen.

Liian vähäinen liikunta on globaali terveysongelma

Liian vähäisestä liikunnasta johtuvat terveyshaitat ovat nousseet viime vuosikymmeninä keskeiseksi globaaliksi ongelmaksi. Tutkimusten mukaan suomalaisista lapsista ja nuorista kolmannes ja aikuisväestöstä viidennes liikkuu terveytensä kannalta riittävästi. Liikunnalla on kiistaton merkitys väestön terveyden, hyvinvoinnin ja toimintakyvyn turvaajana. Esimerkiksi noin 10 % suomalaisista sairastaa tyypin 2 diabetesta, josta merkittävä osa voitaisiin ehkäistä elintapamuutoksilla kuten liikunnan lisäämisellä. Huhtikuussa 2018 julkaistun valtioneuvoston raportin mukaan liikkumattomuuden yhteiskunnalliset vuotuiset kustannukset Suomessa ovat vähintään 3 miljardia euroa. Liikkumattomuus aiheuttaa lisäkustannuksia terveydenhuollon suorissa kustannuksissa, tuottavuuskustannuksissa menetettyjen työpanosten osalta, ikääntyneiden kasvavia hoivakuluja, syrjäytymisen kustannuksia sekä sosiaalietuuksien lisäkustannuksia.

Ihmiset liikkuvat enemmän päivänvalon aikaan

Kansainvälisissä tutkimuksissa¹ on saatu viitteitä siitä, että pidemmällä illan päivänvalolla on vaikutusta lasten fyysisen aktiivisuuden määrään, vaikka muiden sääolosuhteiden vaikutus on vakioitu. Aikuisten osalta asiaa ei ole tutkittu riittävästi. Nykyinen kesäaikakäytäntö lisää valoisa-aikaa iltaan, joka on arkipäivisin tyypillinen ajankohta liikunnalle ja ulkoilulle. Liikuntaneuvosto painottaa, että väestötasolla pienikin muutos kokonaisaktiivisuudessa voi merkitä isoja kansanterveydellisiä seuraamuksia.

Ulkoliikuntapaikkojen ja leikkipuistojen käyttömahdollisuudet vähenevät päivänvalon vähentyessä

Suomalaisesta aikuisväestöstä ulkoilua harrastaa 96 prosenttia väestöstä, keskimäärin 2–3 kertaa viikossa ja ulkoilukertoja kertyy keskimäärin 170 kertaa vuodessa². Monet ulkoliikunta-aktiviteetit kuten lenkkeily, pyöräily, luontoliikunta (sienestys, marjastus, patikointi, suunnistus jne.) ja suosittu ulkoliikuntalajit (jalkapallo, golf jne.) ovat usein riippuvaisia päivänvalosta.

Liikuntapaikkojen LIPAS-tietokannan mukaan Suomessa on noin 22.700 ulkoliikuntapaikkaa. Näistä noin 7.500 kpl (33 %) on valaistuja. Lähiliikuntapaikoista valaistuja on 56 %, kuntoradoista 70 %, pallokentistä 28 % ja golf-kentistä 1 %. Huomioitava on, että valaistumismahdollisuuksien löytyminen ei takaa, että valaistus on käytössä tai riittävä. Nykyisellä kesäaikakäytännöllä aurinko laskee esimerkiksi Helsingissä elokuun lopussa noin klo 20.30 ja syyskuun lopussa noin klo 19.00. Ilman kesäaikakäytäntöä aurinko laskisi elokuun lopussa klo 19.30 ja syyskuun lopussa klo 18.00.

Edellä olevan perusteella voidaan laskea kesäajan poistamisen vähentävän valaisemattomien ulkoliikuntapaikkojen (15.200 kpl) käyttöaikaa Suomessa elo-syyskuun arkipäivinä illoista yhteensä 670.000 tuntia.

Pienten lasten piha- ja ulkoleikit ovat vähentyneet. Tutkimusten perusteella tiedetään, että lapset liikkuvat ulkona oleillessaan reippaammin kuin sisällä. Useissa leikkipuistoissa ei ole valaistusta tai valaistus on riittämätön tai poissa käytöstä. Näin olleen ulkoilumahdollisuudet leikkipuistoissa ovat ainakin jossain määrin sidoksissa päivänvaloon.

Kellonaikojen siirto voi aiheuttaa terveyshaittoja

Valo ja sen vaihtelu säätelevät ihmisen sisäistä rytmiä, joka vaikuttaa moniin fysiologisiin tekijöihin, kuten hormonituotantoon, lämmönsäätelyyn, mielialaan sekä immuunijärjestelmän toimintaan. Ihmisen sisäinen kello häiriintyy kellonajan siirroista. Tutkimuksissa on havaittu myös, että kellonajan siirroilla voi olla yhteys kasvaneeseen sydän- ja aivoinfarktirisikiin.

Osa tutkijoista on nähnyt pysyvän talviajan parempana vaihtoehtona, koska varhaisempi aamun valoisuus helpottaisi heräämistä ja vähentäisi kaamosoireita. Toisaalta edellä esitettyyn viitaten talviaika lyhentää illan valoisuutta, joka vähentää mahdollisuuksia liikunnan ja ulkoilun harrastamiseen, millä voi olla vaikutus väestön terveyteen.

Mikäli kellojen siirrosta päätetään luopua, pysyvään kesäaikaan siirtyminen on väestön liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden määrän näkökulmasta parempi vaihtoehto.



VALTION LIIKUNTANEUVOSTO
Statens idrottsråd

16.8.2018

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Tapio Korjus'.

Tapio Korjus
puheenjohtaja

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Minttu Korsberg'.

Minttu Korsberg
vs. pääsihteeri

¹ <https://iibnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/1479-5868-11-84>

² www.metla.fi/julkaisut/workingpapers/2011/mwp212.pdf