LAUSUNTO 7.11.2018
Eki Karlsson

Liikenne- ja viestintävaliokunta
LiV@eduskunta.fi

Asia: U 92/2018 vp Valtioneuvoston kirjelmä eduskunnalle komission ehdotuksesta Euroopan parlamentin ja neuvoston direktiiviksi (kellonajan siirrosta luopuminen)

Suomen Ladun lausunto ehdotukseen luopua vuosittaisesta kellonajan siirrosta

Suomen Latu kiittää lausuntopyynnöstä. Suomen Latu ry on liikuttamiseen ja ulkoilijoiden edunvalvontaan keskittynyt järjestö, johon kuuluu yli 86 000 jäsentä 190 jäsenyhdistyksessä. Edistämme kaikenikäisten ulkoilua ja liikunnallista elämäntapaa kaikkina vuodenaikoina. Tavoitteenamme on, että kaikki löytäisivät mielekkään tavan ulkoilla ja nauttia luonnosta.

Ulkoilujärjestönä katsomme kysymystä kesä- ja talviajasta ihmisten ulkoilun, liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden näkökulmasta. Merkittävää on, mahdollistaako kesä- vai talviaika enemmän ulkoilua ja liikuntaa vaikuttaen siten sekä kansanterveyteen että ihmisten itse kokemaan hyvinvointiin.

Pysyvä kesäaika tuo vuodessa arki-iltoihin (klo 16-20) 136 tuntia enemmän valoisaa aikaa kuin pysyvä talviaika. On selvää, että tällä on merkitystä suomalaisten ulkoilun määrään.

ULKOILUN JA ULKOLIIKUNNAN MÄÄRÄ SUOMESSA ON VALTAVA

Luonnonvarakeskuksen tekemän LVVI 2 -tutkimuksen (2010) mukaan

- suomalaisista ulkoilee vuosittain 96 % .
- suomalaiset ulkoilevat keskimäärin 122 kertaa vuodessa.
- suomalaisista ⅔ ulkoilee viikoittain
- suomalaisten ulkoilukäyntejä kertyy 600 miljoonaa kpl/vuosi.

Ulkoilu ja erityisesti kävely on suomalaisen aikuisväestön harrastetuin liikuntamuoto. Koska ulkoilua harrastaa suurin osa väestöstä, sen kansanterveydelliset vaikutukset ovat mittavat.

SUOMEN LATU
Radiokatu 20 | 00240 Helsinki
puh. 09 8567 7440
www.suomenlatu.fi

Ulkoliikuntapaikkojen ja -reittien merkitys korostuu matalan kynnyksen liikuntapaikkoina. Kodin lähellä olevan vihreän ympäristön on todettu lisäävän ulkoilua ja tasaavan sosiaalisia terveyseroja. Ulkoillakseen ei tarvitse kuulua mihinkään seuraan, ei maksaa jäsenmaksua, varata vuoroa tai omata erityisiä liikuntataitoja tai välineitä. Suurempi osa Suomen väestöstä liikkuu omaehtoisesti kuin johonkin seuraan kuuluen.

Yhdenkin prosentin vähennys ulkoilukäynneissä tarkoittaa kuutta miljoonaa ulkoilukertaa. Valon määrä arki-iltaisin vaikuttaa oleellisesti fyysisen aktiivisuuden määrään.

Luonnossa liikkuminen on osa kansallista identiteettiämme. Miten enemmän meillä on aikaa ulkoilla, sitä paremmin säilytämme suhteemme luontoon, liikkumiseen ja toisiimme.

Unitutkijoiden mukaan *tehokas tapa hoitaa kaamosväsymystä on ulkoilu valoisaan aikaan. Jos siihen voi vielä yhdistää tehokkaan liikkumisen, hyöty on taattu*.

VALOISALLA AJALLA ON VAIKUTUSTA ULKONA LIIKKUMISEEN

Valoisassa liikkuminen mahdollistaa ympäröivän luonnon ja maisemien tarkkailun ja tuottaa siten myös henkistä hyvinvointia. Erityisesti vihreässä ympäristössä liikkuminen tuottaa elpymisen kokemuksia. Henkilökohtaisesti elpyminen koetaan usein rentoutumisena, arjesta ja stressistä irti pääsemisenä, voimaantumisena ja nautinnollisuutena.

Valo lisää turvallisuuden tunnetta, ja madaltaa siten kynnystä lähteä ulos liikkumaan. Tämä korostuu naisten ja lasten liikunnassa. Valoisassa näkee pidemmälle ja ympäristöä on siksi helppo tarkkailla. Valoisuus vähentää myös eksymisen riskiä ja parantaa kykyä arvioida etäisyyksiä.

Jos vapaa-ajalla on pimeää, korostuu sisäliikuntatilojen käyttö ja tarve. Suomessa on noin 6 500 sisäliikuntatilaa, joiden käyttövuorot ovat etenkin iltaisin ruuhkautuneita. Ne eivät pysty vastaamaan liikuntapaikkojen kysyntään tällä hetkellä.

SUOMEN LATU
Radiokatu 20 | 00240 Helsinki
puh. 09 8567 7440
www.suomenlatu.fi

Karkeasti arvioituna sisäliikuntatilat liikuttavat aktiivisia harrastajia kymmeniä miljoonia kertoja vuodessa, kun taas ulkoilua harrastetaan kaikilla kuntotasoilla satoja miljoonia kertoja vuodessa.

Suomessa on noin 7 500 valaistua ulkoliikuntapaikkaa (lähiliikuntapaikoista valaistuja on 56 %, kuntoradoista 70 %, pallokentistä 28 % ja golf-kentistä 1 %).

Esimerkiksi hiihtäjistä tekemiemme havaintojen mukaan valtaosa tavallisista ulkoilijoista (joiden vähäinen liikunta on kansanterveydellinen ongelma) on liikkeellä valoisaan aikaan ja pimeän tullessa käyttäjät painottuvat selvästi tavoitteellisesti liikkuviin ja urheileviin.

VALOISAN AJAN VAIKUTUS ULKONA LIIKKUMISEEN ERI VÄESTÖRYHMILLÄ

Eläkeläisiä, koululaisia ja osa-aikatyöläisiä on jo Suomessa yli 2,2 miljoonaa. Heillä on mahdollisuus sijoittaa ulkoilu vapaammin päivän valoisiin tunteihin.

Suurin merkitys kellonaikojen siirrolla ja valoisan ajan sijoittumisella suhteessa vapaa-aikaan on toimistoaikoina kokoaikatyötä tekeville 1,5 miljoonalle suomalaiselle ja heidän päiväkoti- ja kouluikäisille lapsilleen. Heillä ulkoiluun sopiva vapaa-aika sijoittuu iltaan työ- ja koulupäivän jälkeiseen aikaan, eikä heillä ole realistista mahdollisuutta rytmittää päivää toisin.

Mitä pidempään arki-iltoina on valoisaa, sitä todennäköisemmin työikäiset ja heidän perheensä ulkoilevat. Merkittävin vaikutus ulkoilun ja fyysisen aktiivisuuden määrään on valoisan ajan määrällä arkisin kello 16–20 välillä.

ULKOILUN KANNALTA PARAS VAIHTOEHTO OLISI SIIRTYÄ KOKONAAN KESÄAIKAAN

Ulkoilun tuottamien hyvinvointivaikutusten kannalta paras vaihtoehto olisi siirtyä kokonaan kesäaikaan. Valoisien arki-iltaan sijoittuvien tuntien (klo 16-20) ero kesä- ja talviajan välillä on laskelmiemme mukaan Etelä-Suomessa 136 tuntia. Pysyvässä kesäajassa siis valoisia arki-iltoja olisi 136 tuntia enemmän kuin pysyvässä talviajassa.

SUOMEN LATU
Radiokatu 20 | 00240 Helsinki
puh. 09 8567 7440
www.suomenlatu.fi

Pysyvässä kesäajassa Etelä-Suomessa olisi n. 80 tuntia ja Inarin korkeudella n. 40 tuntia vuodessa arki-iltaisin (klo 16-20) enemmän valoisaa aikaa verrattuna nykyiseen järjestelmään, jossa kelloja siirretään.

Toiseksi paras vaihtoehto olisi pysyä nykyisessä kellojensiirto-järjestelmässä.

Huonoin vaihtoehto olisi siirtyä kokonaan talviaikaan, jolloin valoisa ulkoiluaika arkisin vähenisi Etelä-Suomessa 54 tunnilla vuodessa nykyisestä.

LOPUKSI

Ei tapeta aikaa - siis ulkoiluaikaa. Suomen Latu näkee, että kesäaikaan siirtyminen tuo kokonaisuudessaan kansalaisille enemmän valoa, voimaa ja vaihtoehtoja arki-iltoihin, ja on siksi selvästi paras vaihtoehto uudeksi aikajärjestelmäksi.

Valolla on suuri merkitys ulkoiluun ja sitä kautta ihmisten terveyteen – siksi toivomme, että iltaisin tapahtuva ulkoilu ja liikunta huomioitaisiin merkittävänä argumenttina, kun harkitaan siirtymistä uuteen aikajärjestelmään.

Eki Karlsson
toiminnanjohtaja
Suomen Latu
Puh. 044 328 3286