VALTION LIIKUNTANEUVOSTO
Statens idrottsråd

Asiantuntijakuuleminen, liikenne- ja viestintävaliokunta 5.3.2020
Asia: KAA 12/2019 vp Kesäaika pysyväksi ajaksi

Minttu Korsberg
pääsihteeri, valtion liikuntaneuvosto
LitM, hallintotieteiden väitöskirjatutkija

Riittämätön liikunta on merkittävä kansanterveyshaaste

- lapsista ja nuorista 1/3
- aikuisväestöstä 1/5
- ikäihmisistä muutama prosentti

…liikkuu terveytensä kannalta riittävästi[1].



- Liikunnalla on suuri merkitys väestön terveydelle, hyvinvoinnille ja toimintakyvylle.
- Väestön liian vähäisen liikunnan yhteiskunnalliset kustannukset ovat vuositasolla arviolta yli 3 miljardia euroa[2].

VALTION LIIKUNTANEUVOSTO
Statens idrottsråd

[1, 2] UKK-instituutti
Kuva: Antero Aaltonen

Ihmiset liikkuvat enemmän päivänvalon aikana

- Suomalaiset liikkuvat arki-iltaisin aktiivisimmin klo 16.30-19.30[1].
- Nykyinen kesäaika lisää valoa iltoihin, eli ajankohtaan, jolloin liikutaan aktiivisesti.
- Kv. tutkimuksissa on saatu viitteitä siitä, että pidemmällä illan päivänvalolla on vaikutusta lasten fyysisen aktiivisuuden määrään[2].



VALTION LIIKUNTANEUVOSTO
Statens idrottsråd

[1] Suomen Latu/Eki Karlsson

[2] mm. International Children's Accelerometry Database (ICAD) Collaborators

Kuva: Antero Aaltonen

Monet ulkoliikunta-aktiviteetit ovat riippuvaisia päivänvalosta

- Suomalaisesta aikuisväestöstä 96 prosenttia harrastaa ulkoilua. Keskimäärin aikuisväestö ulkoilee 2–3 kertaa viikossa[1].
- Monet ulkoliikunta-aktiviteetit kuten lenkkeily, pyöräily, sienestys, marjastus, kalastus ja patikointi sekä suositut ulkoliikuntalajit (ratsastus, jalkapallo, golf, suunnistus jne.) ovat usein riippuvaisia päivänvalosta.



VALTION LIIKUNTANEUVOSTO
Statens idrottsråd

[1] Metsäntutkimuslaitos
Kuvat: Suomen Latu, Antero Aaltonen, Jussi Eskola

Ulkoliikuntapaikkojen ja leikkipuistojen käyttömahdollisuudet vähenevät päivänvalon vähentyessä illoista

- Suomessa on noin 23 600 ulkoliikuntapaikkaa. Näistä noin 7 500 kpl (32 %) on valaistuja[1].
- Kesäajasta luopuminen vähentäisi valaisemattomien ulkoliikuntapaikkojen käyttöaikaa elo-syyskuun arkipäivinä illoista yhteensä noin 690 000 tuntia.
    - Kasvattaisi olosuhdepulaa monissa suosituissa liikuntalajeissa
    - Valaistusten lisärakentamisen tarve
    - Lisääntyneen valaistuksen tarve kasvattaisi ainakin jonkin verran energian käyttöä
- Ulkoilumahdollisuudet leikkipuistoissa ovat ainakin jossain määrin sidoksissa päivänvaloon.

Auringonlaskuaika / Helsinki	Kesäajassa (nykyinen käytäntö)	Talviajassa (mikäli kesäajasta luovuttaisiin)
31. elokuuta	Klo 20.31	Klo 19.31
30. syyskuuta	Klo 18.59	Klo 17.59

VALTION LIIKUNTANEUVOSTO
Statens idrottsråd

[1] LIPAS-tietokanta

Kaksi näkökulmaa terveysvaikutuksiin

1. Osa tutkijoista on nähnyt pysyvän talviajan parempana vaihtoehtona, koska varhaisempi aamun valoisuus helpottaisi heräämistä ja vähentäisi kaamosoireita.
2. Talviaika lyhentää illan valoisuutta, mikä vähentää mahdollisuuksia liikunnan ja ulkoilun harrastamiseen. Tällä voi olla vaikutus väestön terveyteen.



- Mikäli kellojen siirrosta päätetään luopua, pysyvään kesäaikaan siirtyminen on väestön liikunnan harrastamisen ja fyysisen aktiivisuuden määrän näkökulmasta todennäköisesti parempi vaihtoehto.
- Väestötasolla pienikin muutos fyysisessä kokonaisaktiivisuudessa voi merkitä isoja kansanterveydellisiä vaikutuksia.

Kuva: Suomen Latu