Liikenne-ja viestintävaliokunta
Eduskunta

ASIANTUNTIJALAUSUNTO

Kesäaika pysyväksi ajaksi

Ville Niemelä
DI
Ammattivalmentaja, VAT

Lempäälä 3.3.2020

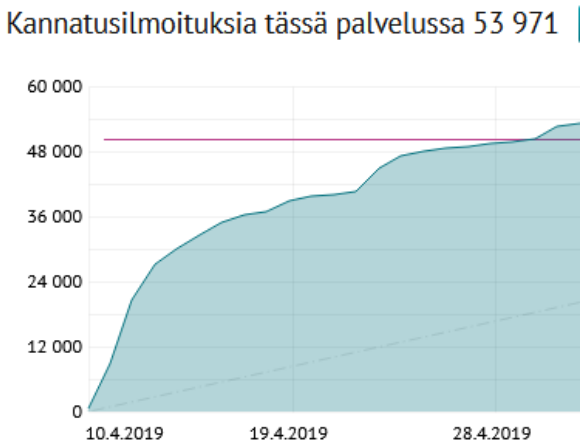
Johdanto

2017 Suomen eduskunta päätti viedä kellojen siirtelyn lopettamisehdotuksen EU:hun. Nyt EU:ssa on tehty päätös, että kellojen siirtelyistä keväisin ja syksyisin tulisi luopua.

Suomessa on järjestetty mielipidetutkimukset syys- lokakuussa 2018 ja niiden tulokset, sekä lausuntokoosteet julkistettiin marraskuussa 2018. Mielipidetutkimuksissa kannatus jakaantui yllättäen melko tasaisesti, vaikkakin otakantaa.fi- palvelun tuloksista jouduttiin yli 60% hylkäämään robottivastausepäilyjen takia. Yllättäen siksi, sillä oma käsityksemme oli, että valtaosa ihmisistä oikeasti haluaisi valoa enemmän iltaan aamuvalkean kustannuksella.

Talviajan puolesta asiantuntijalausunnon (Viite 6) antoi erittäin ansioitunut ja pätevä professori, neurologian dosentti Markku Partinen. Lausunto itsessään on vakuuttavaa luettavaa, mutta kuten Partinen lausunnossaan kirjoittaa, ei asiaa ole hänenkään akateemisen lausunnon tueksi ole riittävästi tutkittu. Lausunnossa myöskin on rakenteellisesti esitetty kyseenalaisella tavalla hypoteeseja, joitain kellojen siirtelyn loppumisesta aiheutuvia hyötyjä laskettu talviajan eduksi, siirtelyn haittoja kesäajan syyksi ja joitain tärkeitä liikkumiseen liittyviä asioita esitetty vähättelevästi.

Näiden tulosten ja lausuntojen pohjalta teimme kansalaisaloitteen keväällä 2019, joka keräsi huomiota herättävän nopeasti vaadittavan 50 tuhannen kannattajan rajan. Samanaikaisesti on talviajan puolesta kerätty näitä **sähköisiä varmennuksia vaativia kannatuksia**, mutta yksikään niistä ei ole yltänyt edes kymmenesosaan meidän aloitteemme kannatuksesta. Suljin aloitteen heti, kun olin varma kannatusmäärän riittävän eduskunnalle asti, jotta tämä kannattajien ääni ei jäisi kuulumatta.



Kuva 1 Kansalaisaloite - Kesäaika pysyväksi ajaksi

Tässä asiantuntijalausunnossa ei pyritä kilpailemaan tai kumoamaan Partisen lausuntoa, vaan nostetaan esiin niitä seikkoja, jotka tulisi tarkoin pohtia ja ottaa huomioon päätöstä tehdessä. Uskallamme väittää, että viime keväänä kansalaisaloitteemme keräyksen aikana ihmiset todella pääsivät pohtimaan asiaa kummaltakin kantilta.

Lausunto

Kansalaisaloitteemme kesäajan säilyttämiseksi itsessään kertoo meidän tärkeimmän huolenaiheemme. Keskustelua on käyty vain yhteen maaliin pelaten talviajan puolesta, ja kansalaisten **liikkumattomuuspommi on sivuutettu täysin**. Valtioneuvoston selvityksen mukaan (Viite 7) mukaan **liikkumattomuus maksaa** Suomelle vähintään **3 miljardia euroa vuodessa**.

Tässä lausunnossa tuomme esiin huolemme liikkumattomuuden mittavista vaikutuksista.

Liikkumattomuus

Useiden vuosien kokemuksella uskallan väittää, että iltavalolla on suuri vaikutus ihmisten liikkumiseen. Me olemme tekemässä tulevaisuutta lapsillemme ja meidän tulee tehdä kaikkemme sitä varten, jotta luomme mahdollisuuksia harrastaa ja aloittaa uusia harrastuksia. Tämän vuoksi valoisammat illat ovat sijoitus tulevaisuuteen meidän tulevien eläkkeenmaksajien hyvinvoinnin lisäämiseksi.

Goodmannin (Viite 1) tutkimuksessa, jonka Partinenkin toi esille, loppulauselmassa todettiin kesäajalla (DST, Daylight saving time) olevan positiivinen vaikutus lasten liikkumishalukkuuteen. Tämän seikan voin kentältä todeta myös hyvin paikkansa pitäväksi. Ulkona urheiltaessa on liikuntamotivaatiota lisäämässä liikunnan monipuolisuus, jota voidaa lisätä esimerkiksi suorituspaikkoja monipuolistamalla. Joka paikassa ei ole valoja ja näin iltaisin on valmentajien ja ohjaajien helpompi kehittää erilaisia harjoitusmuotoja myös valaisemattomilla alueilla. Polkujuoksut ja maastopyöräily (ja gravel-pyöräily) lisäävät suosiotaan ja on selvää, että lumettomana aikana ainoastaan lisävalojen avulla onnistuva urheileminen ei lisää harrastajien määrää.

Lisäksi tällä on myös lasten vanhempia liikuttava vaikutus.

Goodamanin tutkimuksessa oli 23000 lasta yhdeksässä eri maassa ja tämän raportin lopputulosta tarkastellessa on hyvä huomioida, että maiden väleillä oli merkittäviä eroja – hyödyt kasvoivat pohjoisempia maita kohden mentäessä. Raportista on myös hyvä huomioida yksittäisten liikunnan minuuttilisäysten lisäksi se, kuinka suuri tutkimuksessa olleiden lasten liikkumismäärä oli kokonaisuudessaan. Partisen lausunnossa viitattu 6 minuuttia oli lisäys esimerkiksi tyttöjen 26 minuuttiin. Kesäajan valinta pysyväksi ajaksi ei toki poistaisi liikkumattomuusongelmaamme, mutta se olisi **askel oikeaan suuntaan**.

Kasvava liikunnan määrä vaikuttaa varmuudella positiivisesti myös ihmiselle tärkeään unen laatuun ja tätä kautta vireystasoon niin töissä, koulussa, kotona kuin liikenteessäkin. Liikuntaa harrastaessa on myös hyvä huomioida harrastusmahdollisuuksien jatkuvuus, eli mitä pidempään pystyt liikuntaa vuoden aikana harrastamaan, sitä todennäköisemmin palaat harrastuksen pariin aina uudelleen ja uudelleen.

On hyvä huomioida kuitenkin, että meillä on aamuvirkkuliikkujiakin ja aamutyömatkaliikkujia, mutta empiirinen kokemukseni on, että iltavaloisa liikuttaa ihmisiä huomattavasti enemmän kuin valoisat aamut.

On äärimmäisen tärkeää tehdä sellaisia tulevaisuutta koskevia päätöksiä, jotka mahdollistavat lasten liikkumisen lisäämisen ja ylläpitävät liikkumisen mielekkyyttä. Tähän samaan kantaan yhtyi myös **valtion liikuntaneuvosto** lausunnossaan syksyllä 2018 (Viite 2)

Kellonajan vaikutus uneen

Urheiluvalmentajana kannan äärimmäisen suurta huolta unen laadusta ja määrästä. Valmennuksessa pyrin käyttämään kuluttajamarkkinoille tarkoitettuja palautumisen tasosta kertovia mittauslaitteita. Palautumisen tärkein kulmakivi on uni.

Tiistaina 3.3.2020 aurinko nousee Ilomantsissa 6.53 ja Vaasassa klo 7.31. Suomessa päivä alkaa nyt maaliskuun alussa 38 minuuttia aiemmin Ilomantsissa kuin Vaasassa. En kuitenkaan usko, että Ilomantsissa niin urheilijat, lapset, heidän vanhempansa kuin muutkaan ovat terveempiä kuin länsirannikolla. Sen sijaan olen vakuuttunut ihmisten sopeutuvan ulkoisiin tekijöihin. Samalla tavalla ihmiset sopeutuvat samaan kellon aikaan Venäjällä ja Kiinassa huolimatta suurista maantieteellisistä etäisyyksistä. Kuten myös Suomen lapissa asuvat ihmiset sopeutuvat kaamosaikaan.

Kellonajan vaikutus liikenteeseen

Kansainvälisessä metatutkimuksessa on todettu, että liikenneturvallisuus lisääntyy valitessamme kesäajan pysyväksi ajaksi (Viite 3). Myös liikenneturvan verkkosivuilla olevassa Tengvallin artikkelissa on tuotu esiin (Viite 4), että useissa tutkimuksissa on havaittu pimeän ajan riskin olevan pyöräilijöiden ja varsinkin jalankulkijoiden kohdalla selvästi korkeampi kuin autoilijoiden kohdalla.

Kansantalouden ja oman terveytemme nimissä, meidän kaikkien tulisi **kannustaa ihmisiä liikkumaan enemmän.** On varmaa, että liikkuminen ulkona on turvallisempaa valoisammalla kuin pimeällä; näemme esteet ja liukkaudet paremmin ja liikenne näkee meidät liikkujat paremmin.

Historian havinaa – kuinkas nykyään?

Agraariaikoina ennen sähkövalon keksimistä oli tärkeää, että keskipäivä oli silloin, kun aurinko oli korkeimmillaan. Se mahdollisti tehokkaimman päivänvalon hyödyntämisen. On totta, että karja, luonnon muut eläimet tai kasvit eivät tunne kesäaikaa – aivan kuten Partinen lausunnossaan kirjoitti. Täten on selvää, etteivät eläimet tunne myöskään talviaikaa, lehmätkin menevät nykyisin lypsylle itse haluaminaan aikoina.

Lasten virikkeet ovat muuttuneet pihaleikeistä kännykkäpeleihin ja sosiaaliseen mediaan. **Päivärytmi on muuttunut** iltapainotteiseksi. Nykyään tavanomainen valveillaolorytmi alkaa kello 7-8 aikoihin ja päättyy kello 22-23 aikoihin. Onkin erinomaisen järkevää, että auringon korkeimmillaan olon ajankohta siirretään kello kahdestatoista vähän lähemmäksi valveillaolon mediaaniaikaa. Kesäaikaa noudatettaessa tämä ajankohta olisi Helsingissä noin kello yksi (klo 13).

On olemassa valtava määrä elämänilmiöitä, jotka on kiinnitetty tiettyyn kellonaikaan riippumatta siitä, onko aurinko matalalla tai korkealla juuri tuolloin. Sellaisia ovat esimerkkinä koulupäivän alkamis- ja päättymisajankohdat, kauppojen aukioloajat, liikuntapaikkojen aukioloajat, liikenteen ruuhka-ajat jne

Kellonaika on sovittava sellaiseksi, että se ja auringonvalo sopivat mahdollisimman hyvin yhteen näiden kiinteiden tapahtumien kanssa ja **mahdollistavat ihmisille valoisaa aikaa liikkua**.

Työskentely muiden aikavyöhykkeiden kanssa:

Yleisenä argumenttina kellonajan vaikutuksesta työelämässä on ollut aikaerot muiden maiden kanssa. Tähän ei varmasti löydy kaikille sopivaa ratkaisua, yksi pitää puhelinpalaveria Amerikkaan, toinen Aasiaan, kolmas matkustaa Venäjälle ja neljäs Brysseliin.

Uskon, että moni lännen suuntaan työskentelevä arvostaa tuota aikaeroetua, joka meillä on käytettävissä. Tämän edun voi käyttää joko myöhäisempään matkustamiseen tai valmistautumiseen jenkkiaamun palaveriin. Tietysti Kiinan suuntaan menetämme kesäajalla tämän edun, mutta toisaalta meillä on yhteistä toimistoaikaa tunti enemmän päivittäin tehdä tuotekehitystä yhdessä. Niin tai näin, parasta aikavyöhykettä ei varmasti löydy.

Loppusanat

Valolla on väliä. Kannamme suurta huolta ihmisten liikkumisesta. Ulkoliikunta on nykyään ja tulee olemaan jatkossakin tärkein peruskuntoilumuoto ja samalla myös paras aikaan sitomaton liikuntamuoto. Suomessa valtaosa ihmisistä haluaa valoa illan liikunnalle. Viimeisin **Suomen ladun teettämä tutkimus** osoittaa jopa **81 % prosentille** ihmisistä kesäaika on sopiva tai mieluisampi vaihtoehto. (viite 5). Tässä yhteydessä haastateltavalle kerrottiin mitä kesäaikaan siirtyminen konkreettisesti vaikuttaa – eli tuo valoa koulu- ja työpäivän jälkeen.

Kansalaisaloitteemme lähti liikkeelle siitä huomiosta, että asiasta voi tehdä monenlaisia kirjallisuuskatsauksia ja tehdä niistä haluamiaan, paikkansa pitäviä loppupäätelmiä. Koimme kansalaisvelvollisuudeksemme tuoda huolemme esiin ja kiittää samalla Suomen päättäjiä, että tällainen kansalaisaloitepalvelu on olemassa.

Toivomme valoisaa tulevaisuutta Suomelle

Kunnioittaen Lempäälässä 3.3.2020

Ville Niemelä
DI
Ammattivalmentaja, VAT

Viitteet:

Viite 1: Goodman A, Page AS, Cooper AR, et al. Daylight saving time as a potential public health intervention: An observational study of evening daylight and objectively-measured physical activity among 23,000 children from 9 countries. Int J Behav Nutr Phys Act 2014;11.

Viite 2: Korjus, T & Korsberg, M. 2018, Lausunto: kuuleminen kesäaikasäännöksistä. Liikuntaneuvosto.fi –sivusto, 16.8.2018.

Viite 3: Carey, Rachel N & Sarma, Kiran M. 2017. Impact of daylight saving time on road traffic collision risk: a systematic review. BMJ Open, Volume 7, Issue 6, p. 14.

Viite 4: Tengvall, R. 2018. Valoa iltaan vai aamuyöhön – tuleva aikavyöhyke vaikuttaa myös liikenneturvallisuuteen. Liikenneturva.fi – sivusto, 5.10.2018

Viite 5: Suomen Latu, 2019. Tutkimustulos. Suomen latu.fi –sivusto, https://www.suomenlatu.fi/uutiset/vaikuta/2019/tutkimus-enemmisto-haluaa-pysyvan-kesaajan-valoisammat-iltapaivat-ja-illat.html

Viite 6. Partinen, M. Asiantuntijalausunto, EK, LiVm 19 2017 –KAA 4/2017 vp

Viite 7. Valtioneuvoston viestintäosasto, valtioneuvosto.fi-sivusto. https://valtioneuvosto.fi/artikkeli/-/asset_publisher/10616/selvitys-liikkumattomuus-maksaa-suomelle-vahintaan-3-miljardia-euroa-vuodessa

Liitteet:

Liite 1: Kansalaisaloite – kesäaika pysyväksi ajaksi

Liite 2. Suomen Latu, 2019. Tutkimustulos. Suomen latu.fi –sivusto, https://www.suomenlatu.fi/uutiset/vaikuta/2019/tutkimus-enemmisto-haluaa-pysyvan-kesaajan-valoisammat-iltapaivat-ja-illat.html

Liite 3. Korjus, T & Korsberg, M. 2018, Lausunto: kuuleminen kesäaikasäännöksistä. Liikuntaneuvosto.fi – sivusto, 16.8.2018.

Liite1:

Kansalaisaloite

Perustelut

Meidän pitää säilyttää kaikin mahdollisin keinoin lapsillemme parhaat edellytykset harrastaa liikuntaa turvallisesti myös tulevaisuudessa. Syksyn ja talven ”normaaliaika” lyhentää koulu- ja työpäivän jälkeistä valoisaa aikaa kesäaikaan verrattuna. Kun olemme pysyvästi kesäajassa, meillä on tunti lisää turvallista liikunta-aikaa ulkoleikeille, työ- ja koulumatkoille, lenkkeilyyn jne.

Ei hoideta oireita, hoidetaan syitä

Unitutkija Partinen on toimittanut hienon lausunnon (viite 1) kesä- ja talviaikojen vertailusta. Yksi hypoteeseista on, ettei liikunnan määrällä ole tilastollista merkittävää lisääntymistä vaikka valoa on illalla enemmän. On varmasti kuitenkin maalaisjärkeen käypää, että motivaatio leikkiä pihalla tai lähteä lenkille on valoisalla suurempi kuin pimeällä. Jokainen tunti lisää liikuntaa on merkittävä. Liikunnan määrän kasvun vaikutusta uneen ja terveyteen ei varmasti tarvitse perustella enempää. Näitä asioita ei Partinen ole ottanut esiin, mutta liikuntaneuvosto on lausunnossaan näitä seikkoja erinomaisesti korostanut. (viite 2)

Näe ja tule nähdyksi.

Kansainvälisessä metatutkimuksessa on todettu, että liikenneturvallisuus lisääntyy valitessamme kesäajan pysyväksi ajaksi (viite 3). Myös liikenneturvan internet-sivuilla olevassa Tengvallin artikkelissa on tuotu esiin (viite 4), että useissa tutkimuksissa on havaittu pimeän ajan riskin olevan pyöräilijöiden ja varsinkin jalankulkijoiden kohdalla selvästi korkeampi kuin autoilijoiden kohdalla. Kansantalouden ja oman terveytemme nimissä meidän kaikkien tulisi kannustaa ihmisiä liikkumaan enemmän. On varmaa, että liikkuminen ulkona on turvallisempaa valoisammalla kuin pimeällä: näemme esteet ja liukkaudet paremmin ja liikenne näkee meidät liikkujat paremmin.

Summa summarum:

Globaalin ilmastonlämpenemisen myötä Suomen syksy ja talviaika on pimeämpi puuttuvan lumen vuoksi. Vapaa-aika ajoittuu iltaan ja iltapäiviin, ja me liikkujat sekä liikuttajat saamme tarvittavaa apua ponnisteluissamme liikuntapommin ehkäisemiseksi valitsemalla kesäajan pysyväksi ajaksi.

Viitteet:

Viite 1: Partinen, M. 2018, Kesäajasta luopuminen - kesäaika vai normaaliaika vakinaiseksi ajaksi ? Asiantuntijalausunto, 5.11.2018.
Viite 2: Korjus, T & Korsberg, M. 2018, Lausunto: kuuleminen kesäaikasäännöksistä. Liikuntaneuvosto.fi – sivusto, 16.8.2018.
Viite 3: Carey, Rachel N & Sarma, Kiran M. 2017. Impact of daylight saving time on road traffic collision risk: a systematic review. BMJ Open, Volume 7, Issue 6, p. 14.
Viite 4: Tengvall, R. 2018. Valoa iltaan vai aamuyöhön – tuleva aikavyöhyke vaikuttaa myös liikenneturvallisuuteen. Liikenneturva.fi – sivusto, 5.10.2018

Liite 2. (1.sivu)

Tutkimus: Enemmistö haluaa pysyvän kesäajan valoisammat iltapäivät ja illat

01.11.2019 | Vaikuta

Suomen Ladun Taloustutkimuksella teettämän kyselytutkimuksen mukaan 81 prosentille suomalaisista pysyvän kesäajan valoisammat iltapäivät ja illat on joko mieluisin tai sopiva vaihtoehto.



Pysyvä kesäaika toisi Etelä-Suomessa iltapäiviin ja iltoihin jopa 130 tuntia valoisia tunteja pysyvään talviaikaan verrattuna. Kuva: Sampsa Sulonen

Jos Suomessa siirryttäisiin yhteen kiinteään aikajärjestelmään, niin 43 % suomalaisista valitsisi vaihtoehdon, joka toisi mukanaan valoisammat iltapäivät ja illat, selviää Suomen Ladun Taloustutkimuksella teettämästä tutkimuksesta.

Vain joka viides suosii valoisampia aamuja ja aamupäiviä. Runsaalle kolmannekselle sopisivat molemmat vaihtoehdot. Näin ollen valoisammat iltapäivät ja illat olisivat suurimmalle (81%) osalle suomalaisista sopiva vaihtoehto.

Kyselyn tulos poikkeaa muun muassa oikeusministeriön Otakantaa-palvelussa järjestetystä kyselystä, jossa 52 prosenttia kannatti talviaikaan ja 48 prosenttia kesäaikaan siirtymistä.

Liite 2 (2.sivu)

"Kun puhutaan vain pysyvästä kesä- ja talviajasta, niin sen käytännön vaikutuksia päivittäiseen elämäämme on hankala ymmärtää. Siksi halusimme viedä kysymyksen käytännön tasolle", Suomen Ladun toiminnanjohtaja **Eki Karlsson** kertoo.

"Teettämämme tutkimus osoittaa, että kysymyksenasettelulla on väliä. Pysyvä kesäaika tarkoittaa jopa 130 valoisampaa tuntia iltapäiviin ja iltaan vuodessa, ja niillä on vastaajille selkeästi väliä."

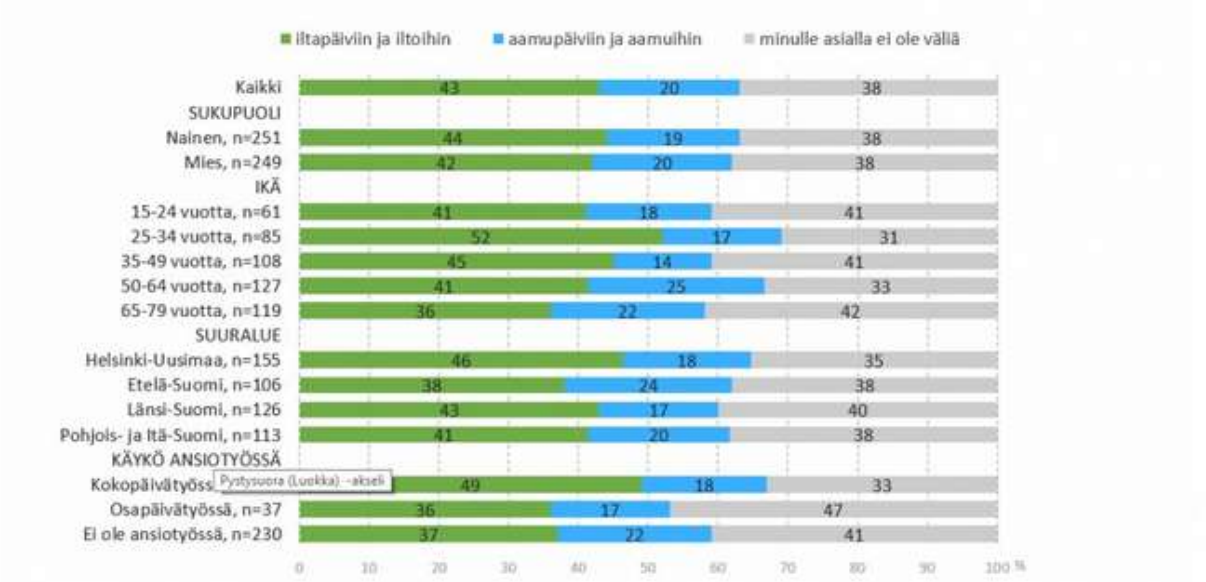
Kysely tehtiin viikoilla 43 ja 44, joiden välisenä viikonloppuna siirryttiin kesäajasta talviaikaan.

Suomen Latu on huolissaan pysyvän talviajan vaikutuksesta suomalaisten ulkoiluun ja liikunnalliseen aktiivisuuteen. Erityisesti siksi, että liikunta painottuu iltapäiviin ja alkuiltaan.

"Ottamatta kantaa pysyvän talvi- tai kesäajan puolesta, niin meidän laitteidemme käyttäjät liikkuvat selkeästi eniten arkisin kello 16–20 välillä", tiedejohtaja **Raija Laukkanen** Polar Electro Oy:lta kertoo.

Tutkimuksessa esitettiin vastaajille kysymys: Suomi harkitsee siirtymistä keväisistä ja syksyisistä kellonaikojen siirtelyistä yhteen kiinteään aikajärjestelmään. Jos näin päätetään, niin haluaisitko kiinteän aikajärjestelmän tuovan lisää valoa iltapäiviin ja iltoihin vai aamupäiviin ja aamuihin vai onko asialla sinulle väliä?

Suomen Ladun Taloustutkimukselta tilaamassa tutkimuksessa haastateltiin 1 000 henkilöä. Tutkimuksen virhemarginaali on noin ±2,2 prosenttiyksikköä 95 prosentin luottamustasolla. Haastattelut tehtiin 21.10–23.10.2019 ja 28.10-29.10.2019 Taloustutkimus Oy:n puhelinhaastattelukeskuksesta Helsingistä.



Liite 3 (1.sivu)

VALTION LIIKUNTANEUVOSTO
Statens idrottsråd

16.8.2018

Lausunto: kuuleminen kesäaikasäännöksistä

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 tutkimuksissa[1] 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 valoisaa 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 vuodessa[2]. Monet ulkoliikunta-aktiviteetit kuten lenkkeily, pyöräily, luontoliikunta (sienestys, marjastus, patikointi, suunnistus jne.) ja suositut 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 valaistusmahdollisuuksien 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 aivoinfarktiriskiin.

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.

Liite 3 (2.sivu)

VALTION LIIKUNTANEUVOSTO
Statens idrottsråd

16.8.2018

Tapio Korjus
puheenjohtaja

Minttu Korsberg
vs. pääsihteeri

[1] https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/1479-5868-11-84
[2] www.metla.fi/julkaisut/workingpapers/2011/mwp212.pdf