

Eduskunnan liikenne- ja viestintävaliokunta

LiV@eduskunta.fi

Asia: Lausuntopyyntö

KAA 12/2019 vp Kesäaika pysyväksi ajaksi

Suomen Latu on valtakunnallinen ulkoilujärjestö. Kiitämme lausuntopyynnöstä.

Suomen Ladulla on 88 000 jäsentä ja edistämme kaikenikäisten ulkoilua ja liikunnallista elämäntapaa kaikkina vuodenaikoina. Visiomme on, että jokainen löytää itselleen mielekkään tavan ulkoilla ja nauttia luonnosta.

Tästä syystä arvioimme esitystä pysyvästä kesäajasta ulkoilun, liikunnan ja ihmisten itsensä kokemaan hyvinvoinnin näkökulmasta.

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

Kellojen siirtelyn lopettaminen

Kellon siirtely kesä- ja talviajan välillä optimoi valoisan ajan niiden henkilöiden arjessa, joiden työ- koulu- tai muu velvoite sijoittuu arkisin noin klo 8-16 välille. Jos kellon siirtelystä luovutaan, Suomen Latu kannattaa pysyvään kesäaikaan siirtymistä.

Liikkuminen ja kansanterveys

Liikkumattomuus on merkittävä kansantaloudellinen ongelma. UKK-instituutin tekemän tutkimuksen (2019) mukaan liikkumattomuuden kustannukset yhteiskunnalle ovat vuosittain vähintään 3,2 miljardia euroa.

Liikkumattomuuden aiheuttamat vuotuiset kustannukset Suomessa



UKK-instituutti, VNK, 2018

Ulkoilu on matalan kynnyksen liikuntaa. Se ei vaadi kuulumista seuraan, vuoron varaamista eikä erityisiä taitoja tai välineitä. Suurempi osa Suomen väestöstä liikkuu omaehtoisesti kuin seuratoiminnassa.

Useimmat pääsevät ulkoilemaan jo kotiovelta ja jopa 96 % suomalaisista harrastaa ulkoilua. Tärkein ulkoilumuoto on kävely. Suomalaiset aikuiset ulkoilevat vuodessa keskimäärin 170 kertaa eli yksittäisiä ulkoilukäyntejä on yhteensä noin 600 miljoonaa. (Luonnonvarakeskus, 2010).

Suurin osa suomalaisten kaikesta liikkumisesta tapahtuu ulkona. EU:n liikuntabarometrin (v. 2018, https://ec.europa.eu/sport/news/2018/new-eurobarometer-sport-and-physical-activity_en) mukaan suomalaisten liikunnasta jopa 67 % tapahtuu ulkona. Samankaltaiseen tulokseen on päässyt Polar Electro tutkiessaan suomalaisia aktiivisuuslaitteiden käyttäjiä: heidän mukaansa 69 % käyttäjien harjoittelusta on ulkoliikuntaa.

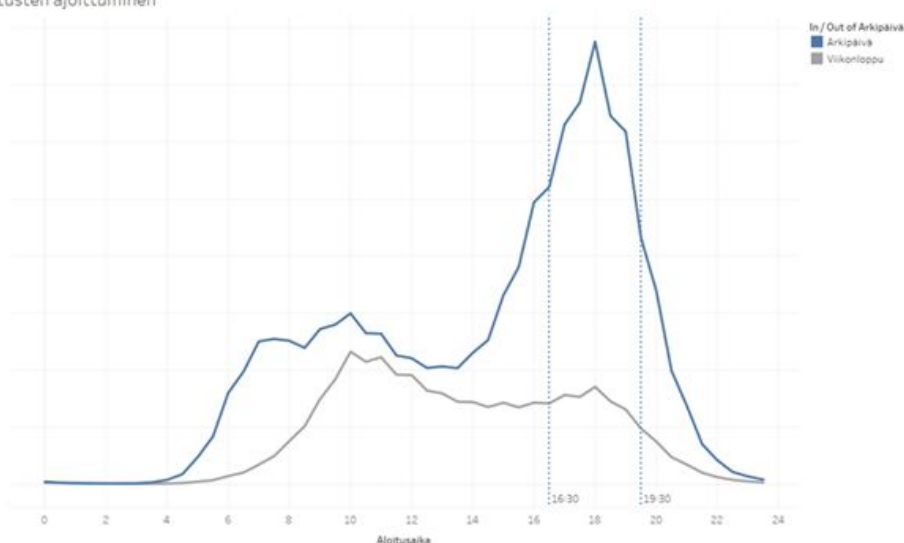
EU Sport Barometer 2018: Earlier you said you engage in sport or another physical activity, vigorous or not. Where do you do this?

		In a park, outdoors, etc.	At home	On the way between home and school, work or shops	At a health or fitness centre	At a sport club	At work	At a sport centre	At school or university	Elsewhere (SPONTANEOUS)	Don't know
EU28		40	32	23	15	13	13	12	5	5	2
BE		42	34	25	10	14	15	11	5	3	1
BG		26	49	20	14	5	15	4	6	7	3
CZ		41	37	22	15	10	16	13	4	2	1
DK		44	27	24	26	18	18	13	6	5	1
FI		67	44	29	25	9	10	19	4	3	2
SE		52	34	32	44	9	13	10	1	3	0
UK		34	30	11	18	11	16	12	6	5	3

Highest percentage per country Lowest percentage per country

Polar Electro Oy:n aktiivisuuslaitteiden suomalaisilla käyttäjillä tehdyn selvityksen mukaan selkeästi suurin osa liikunnasta tapahtuu arkisin kello 16-20 välillä (2019) ja tämä korostuu arkipäivinä.

Harjoitusten ajoittuminen



Kansanterveyden näkökulmasta on merkityksellistä, että viheralueet ja ulkoilu luontoympäristössä tasaavat sosiaalisia terveyseroja. Ulkoilu on myös lapsiperheiden keskeinen, yhteinen harrastus.

Tutkimustieto ulkoilun hyvinvointivaikutuksista luontoympäristössä on lisääntynyt valtavasti viimeisten 20 vuoden aikana. Suomessa aihetta tutkitaan mm. Luonnonvarakeskuksessa. Luken mukaan ulkona oleskelu ja liikkuminen lisäävät ihmisten hyvinvointia ja terveyttä. Luonto auttaa palautumaan stressistä ja parantaa mielialaa. Vaikutukset ilmenevät muun muassa verenpaineen alenemisena ja sydämensykkeen tasoitumisena.

Ihminen elpyy etenkin luonnossa sijaitsevilla mielipaikoissaan. Elpymiskokemukset mielipaikaksi mainituissa virkistysalueilla, kaupunkimetsissä ja ranta-alueilla ovat voimakkaampia kuin mielipaikaksi mainituissa puistoissa tai rakennetussa kaupunkiympäristössä. Mielipaikat sijaitsevat useimmiten valaisemattomassa ympäristössä.

Luonnon elvyttävä vaikutus ilmenee, kun lähiviheralueita käytetään vuositasolla yli viisi tuntia kuukaudessa tai kun kaupungin ulkopuolisilla luontokohteilla käydään kahdesta kolmeen kertaan kuukaudessa. Mitä suurempi osuus vapaa-ajasta käytetään luonnossa ulkoiluun, sitä vahvempia elpymiskokemuksia saadaan ja sitä vahvempaa on emotionaalinen hyvinvointi. Tämä on ulkoilun tuoma merkittävä hyvinvointivaikutus.

Ulkoilun tukemisella on siten huomattavia vaikutuksia sekä yksilön hyvinvointiin, että sitä kautta kansanterveyteen ja -talouteen. Luonto ja ulkoilu lisäävät liikettä, mutta ympäristö itsessään lisää myös psyykkistä hyvinvointia.

Ulkoilu, liikkuminen ja niiden päivittäinen sijoittuminen

Pysyvä kesäaika lisää valoisia tunteja etenkin iltaan. On selvää, että valoisilla illoilla on positiivinen vaikutus ihmisten ulkoiluaktiivisuuteen ja ulkoliikunnan harrastamiseen. Valaistujen ulkoliikuntapaikkojen määrä etenkin taajamien ulkopuolella on hyvin vähäinen. Lämpimät ja valoisat kesäillat ovat tärkeitä myös suomalaiselle mökkeilykulttuurille, sosiaaliselle kanssakäymiselle ja siihen liittyvälle ulkoilulle.

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

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

Suurin merkitys kellonaikojen siirrolla ja valoisan ajan sijoittumisella suhteessa vapaa-aikaan on opiskelijoille ja toimistoaikoina kokoaikatyötä tekeville 1,5 miljoonalle suomalaiselle ja heidän päiväkotijä- ja kouluikäisille lapsilleen. Heillä ulkoiluun sopiva vapaa-aika sijoittuu arkena iltaan työ- ja koulupäivän jälkeiseen aikaan, eikä päivän rytmittämistä toisin (aikaisen aamun tuomaa valoa hyödyntäen) voi pitää realistisena nykyisessä yhteiskunnan rytmissä.

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 hahmottaa ja 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.

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

Esimerkiksi hiihtäjistä ja esimerkiksi polkujuoksijoista 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.

Suomen Ladun Taloustutkimuksella teettämän kyselytutkimus

Lukuisista kesä- ja talviaikaan liittyvistä, kansalaisille suunnatuista kyselyistä on saatu vaihtelevia tuloksia. Oikeusministeriön teettämään kyselyyn kansalaisille otakantaa.fi-järjestelmässä syyskuussa 2018 tuli yhteensä noin 677 000 vastausta. Vastaajista noin 238 000 eli noin 52 prosenttia kannatti talviaikaan ja noin 216 000 eli 48 prosenttia kannatti kesäaikaan siirtymistä.

Otakantaa.fi-kyselyn muoto oli seuraava:

Kerro mielipiteesi vastaamalla seuraaviin kysymyksiin:

Ehdotuksen mukaan Suomi voisi jatkossa noudattaa pysyvästi nykyistä kesä- tai talviaikaa taikka valita jonkin toisen aikavyöhykkeen. Mikä seuraavista olisi sinulle mieluisin vaihtoehto? *

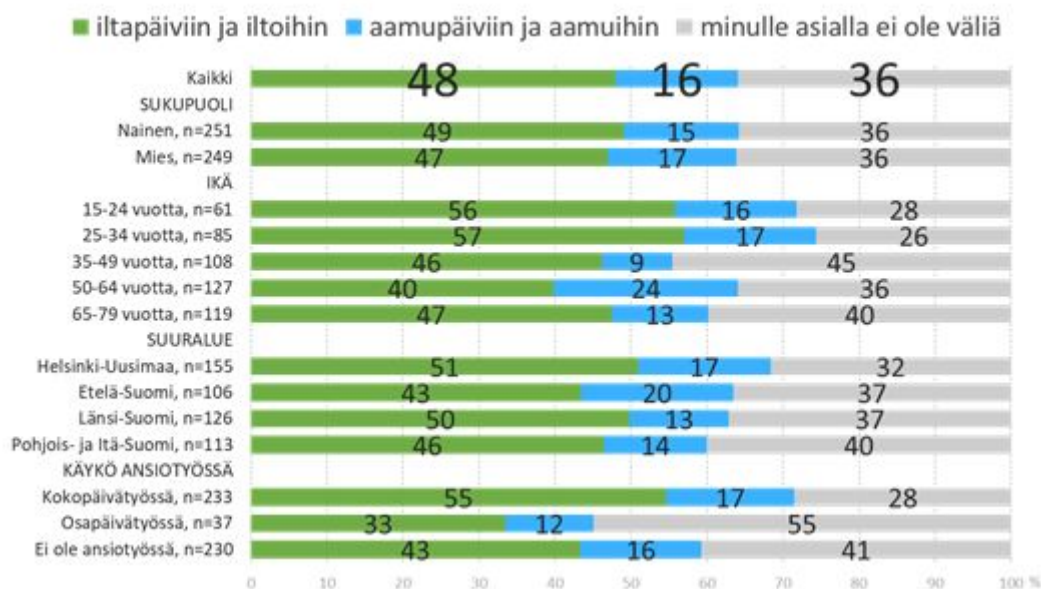
- ☐ Nykyinen kesäaika
- ☐ Nykyinen talviaika
- ☐ Jokin muu aikavyöhyke
- ☐ En osaa sanoa

Kun puhutaan pysyvästä talvi- tai kesäajasta, sen käytännön vaikutuksia arkeen on vaikea hahmottaa. Etenkin keskustelun alkaessa oli selvästi huomattavissa, että noudatettavan ajan merkitys valoisin ajan sijoittumiseen oli monille epäselvää.

Tästä syystä Suomen Latu teetti Taloustutkimuksella aiheesta kyselyn. Kysely tehtiin 2019 viikoilla 43 ja 44, joiden välisenä viikonloppuna siirryttiin kesäajasta talviaikaan.

Tutkimuksessa haastateltiin 1 000 henkilöä ja heiltä kysyttiin: 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? 81 prosentille suomalaisista pysyvän kesäajan valoisimmat iltapäivät ja illat on joko mieluisin tai sopiva vaihtoehto. 43 % piti valoisia iltapäiviä ja iltoja mieluisimpana. Joka viides suosi valoisampia aamuja ja aamupäiviä.

Tutkimus osoitti, että kysymyksenasettelulla on väliä ja suuremman kannatuksen saa siirtyminen kesäaikaan.



Ulkoilun kannalta paras vaihtoehto olisi siirtyä kokonaan kesäaikaan

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

Ulkoilun tuottamien hyvinvointivaikutusten kannalta paras vaihtoehto olisi siirtyä kokonaan kesäaikaan. Valoisien arki-iltojen 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.

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

Toiseksi paras vaihtoehto olisi pysyä nykyisessä aikajärjestelmässä, jossa kelloja siirretään keväisin ja syksyisin.

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

Ei hukata aikaa - siis ulkoilu-aikaa. Suomen Latu näkee, että kesäaikaan siirtyminen tuo kokonaisuudessaan kansalaisille enemmän valoa, voimaa ja vaihtoehtoja arki-iltoihin, ja on siksi selvästi paras vaihtoehto uudeksi aikajärjestelmäksi. Erittäin aikaisilla, aamuyön valoisilla tunneilla ei ole samaa vaikutusta eikä merkitystä.

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.

Lisäksi

Suomen Latu on huolissaan tilanteesta, jossa päätöstä pysyvästä kesä- tai talviaikaan siirtymisestä ollaan tekemässä tilanteessa, jossa relevanttia tutkimustietoa valoisten aamujen tai iltojen vaikutuksista hyvinvointiin tai koettuun hyvinvointiin on hyvin vähän.

Pohjoisen valaistusolot (sekä aamujen että iltojen valoisuus ja toisaalta pimeys) ovat läpi vuoden kovin erilaiset kuin vaikkapa Keski-Euroopan korkeudella. Eurooppalaisiin tutkimuksiin kuitenkin viitataan asiassa usein.

Kellojen siirtelyn vaikutukset taas esim. unirytmiiin ja sen häiriöihin saavat julkisuudessa kovin suuren merkityksen samaan aikaan kun Suomalaiset tekevät 8,2 miljoonaa ulkomaanmatkaa vuodessa (Tilastokeskus, 2018). Matkustamiseen liittyy usein aikaero, joka vastaa kellon siirtämistä.

Eki Karlsson, toiminnanjohtaja, Suomen Latu ry

Puh. 044 328 3286