

Sivistysvaliokunta

[siv@eduskunta.fi](mailto:siv@eduskunta.fi)

Asia: Lausunto 2.6.2020 pidettävään Sivistysvaliokunnan etäkuulemistilaisuuteen koronapandemian vaikutuksista liikuntaan ja urheiluun.

Kiitämme pyynnöstä lausua koronapandemian vaikutuksista liikuntaan ja urheiluun.

### **Suomen Latu on valtakunnallinen ulkoilujärjestö**

Suomen Latu edistää kaikenikäisten ulkoilua ja liikunnallista elämäntapaa kaikkina vuodenaikoina. Jäseniä järjestöllämme on 88 000. Visiomme on, että jokainen löytää itselleen mielekkään tavan ulkoilla ja nauttia luonnosta.

Arvioimme pandemian vaikutuksia erityisesti ulkoilun ja koetun hyvinvoinnin näkökulmasta.

### **Taustaa suomalaisesta ulkoilusta**









#### Suomalaiset ovat ulkoilevin EU:n kansa

Luonnossa liikkumalla ja oleskelemalla haetaan virkistystä, rentoutumista, rauhaa, hiljaisuutta sekä erilaisia fyysisiä ja henkisiä elämyksiä.

Lähiulkoilupaikkojen ja virkistysalueiden kysyntä on ollut suurta jo ennen pandemian alkua. Suomalainen ulkoilee keskimäärin 170 kertaa vuodessa ([LVVI 2 -tutkimus, Luonnonvarakeskus 2010](#)). Arviolta tämä tarkoittaa 850 miljoonaa ulkoilukertaa vuodessa.

Suomi on myös EU:n ulkoilevin kansa: suomalaisten (+ 15-vuotiaiden) kaikesta liikunnasta kaksi kolmasosaa tapahtuu ulkona ([EU liikuntabarometri 2018](#), ks. alla oleva taulukko). Samankaltaiseen tulokseen on päässyt Polar Electro (2019) tutkiessaan suomalaisia aktiivisuuslaitteiden käyttäjiä kalenterivuoden aikana: 69 % älylaitteikäyttäjien mitatuista harjoitteista on tapahtunut ulkona (Polar Electro 29.10.2019 Raija Laukkanen ja Leena Leinonen).

Taulukko: 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

### Ulkoilun kysyntä on kasvussa

Ulkoilun merkitys liikuntana korostuu erityisesti aikuisikäisillä. Suomalaisten eniten käyttämä liikuntapaikka on lähiulkoilureitti ja -polku, jota he myös haluavat myös eniten kehitettävän kaikista liikuntapaikoista eniten (yli 15-vuotiaat suomalaiset, TNS Gallup 2008).

Ulkoiluharrastusten määrä on vuosien varrella lisääntynyt. Perinteisten ulkoiluharrastusten – kuten kävely, pyöräily ja hiihto – rinnalle on tullut lukuisia uusia lajeja, kuten geokätköily, luonnossa tapahtuva mindfulness, maastopyöräily ja frisbeegolf. Lajikirjo jatkaa edelleen kasvamistaan.

Metsähallituksen hoitamissa kansallispuistoissa käyntimäärät ovat lähes tuplaantuneet viimeisen kymmenen vuoden aikana. Metsähallituksen myymiä valtion kalastonhoitomaksuja on alkuvuoden 2020 aikana ostettu 25 % viime vuoden vertailuajanjaksoa enemmän.

Ulkoilujärjestöjen jäsenmäärät ovat kasvaneet viimeisen 10 vuoden aikana. Esimerkiksi Suomen Ladun jäsenmäärä on kasvanut noin 10 000 maksaneella jäsenellä viimeisen 10 vuoden aikana.

### Ulkoilun kansanterveydellinen merkitys

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 (Luke). 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 tasoittumisena ([Luke 2020](#)).

Ihminen elpyy etenkin luonnossa sijaitsevissa mielipaikoissaan. Elpymiskokemukset mielipaikaksi mainituissa virkistysalueilla, kaupunkimetsissä ja ranta-alueilla ovat voimakkaampia kuin mielipaikaksi mainituissa puistoissa tai rakennetussa kaupunkiympäristössä. Mielipaikat sijaitsevat useimmiten valaisemattomassa ympäristössä ([Luke 2020](#)).

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 ([Luke 2020](#)).

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.

### Ulkoilun taloudellinen merkitys

UKK-instituutin mukaan ([2018](#)) liikkumattomuuden kustannukset yhteiskunnalle ennen pandemiaa olivat 3,2 - 7,5 miljardia euroa vuodessa. Kun liikunnasta suurin osa – ja erityisesti matalan kynnyksen liikunnasta – tapahtuu ulkona, on ulkoilun taloudellinen merkitys suomalaiselle yhteiskunnalle miljardiluokan kysymys.

Kuva: Liikkumattomuuden kustannukset ([UKK-instituutti 2018](#))

### Liikkumattomuuden aiheuttamat vuotuiset kustannukset Suomessa



### Ulkoilun kysyntä on kasvanut huomattavasti pandemian aikana

Pandemian aikana suomalaiset ovat löytäneet ulkoilun elvyttävän vaikutuksen oman terveytensä ja hyvinvointinsa ylläpitämiseksi.

#### Virkistysalueet ja lähiliikuntapaikat

Koronapandemian aiheuttamana poikkeusaikana suomalaisten ulkoilun määrä on lisääntynyt lähes +149 prosentilla Googlen keräämän anonymidatan perusteella.

Kuva: Ote Google anonymidatasta ([Google](#) 21.5.2020)



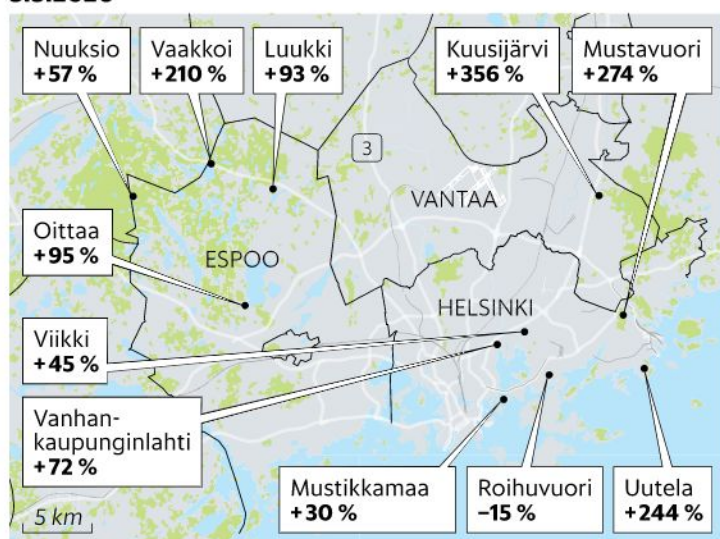
Tätä tietoa tukee myös eri älyrannelaitteiden valmistajien julkaisemat tiedot suomalaisten erittäin paljon lisääntyneestä ulkoliikunta-aktiivisuudesta ([Yle, 25.4.2020](#)).

Telian ja Helsingin Sanomien tekemän selvityksen mukaan pääkaupunkiseudun ulkoilualueiden väkimäärät edellisvuoteen nähden ovat paikoin kasvaneet jopa 200 - 300 % ([Maija Aalto HS, Julkaistu: 16.5. 18:09](#)).

### Näin paljon väkimäärä toukokuun ensimmäisenä sunnuntaina muuttui

Prosentit kuvaavat muutosta samassa paikassa verrattuna vastaavaan aikaan vuonna 2019.

3.5.2020



Koonnut: MAIJA AALTO / HS, grafiikka: MINTTU LINJALA / HS, maps4news.com / © Here  
Lähde: Telia

Metsähallituksen kasvukeskusten saavutettavissa olevien kansallispuistojen ja suojelualueiden kävijämäärät ovat kasvaneet viime vuoteen verrattuna 38 - 301 prosenttia ([Metsähallitus, 25.5.2020](#)). Uudenmaan virkistysalueyhdistyksen Tuusulan Sarvikalliolla kävijämäärä on kasvanut maaliskuu-toukokuussa n. 350 % verrattuna edellisvuoden vastaavaan aikaan (Tapio Lepikkö, UUVI, 1.6.2020).

Kaikkein suosituimpien virkistysalueiden taukopaikkoja (laavuja, tulipaikkoja, kuntoportaita, luontonähtävyyksiä) on jouduttu jopa sulkemaan, koska niiden ylläpitäjät eivät ole voineet taata ulkoilijoille viruksen leviämisen ehkäisevää yli kahden metrin suojaetäisyyttä tai alle 10 henkilön kokoontumisia. Parkkipaikat kohteissa ovat vilkkaimpina päivinä loppuneet kesken. Uudenmaan virkistysalueyhdistys on joutunut palkkaamaan liikenteen ohjaajia sekä vuokraamaan lisää parkkitilaa suosituimmille virkistysalueilleen (Tapio Lepikkö, UUVI, 1.6.2020)

Lähiliikuntapaikat kuten uimarannat, ulkokuntosalit, pelikentät, kuntoportaat ja skeittiparkit ovat olleet usein niin täynnä, etteivät kaupungit ole käytännössä pystyneet valvomaan hallituksen antamia kokoontumismääräyksiä.

Kuva: Vantaan Kuusijärvi 31.5.2020 (Kokoontumismääräys: alle 10 henkilön kokoontumiset ovat sallittuja)



Ulkoilusaarien suuri ja aikainen käyttö on yllättänyt kuntien ja virkistysalueyhdistysten huoltohenkilöstön: ulkoilusaarit ovat täyttyneet ja polttopuun tarve on kasvanut aikaisempiin vuosiin nähden moninkertaisesti maalais-toukokuun aikana. (Tapio Lepikkö, Tarja Loikkanen, UUVI, 1.6.2020)

### Toimintavinkit ja -ohjeita kasvaneeseen ulkoiluun



Samalla, kun suomalaiset ovat löytäneet ulkoilun ilon yhtenä pandemia-ajan lääkkeenä, huoli vastuullisesta ulkoilusta on lisääntynyt.

Suomen Latu, Metsähallitus ja Suomen Uima- ja hengenpelastusliitto ovat pyrkineet auttamaan pandemian aikana ulkoilijoita julkaisemalla ulkoiluun liittyviä etikettejä. Suomen Latu on julkaissut mm. kolmella kielellä [vastuullisen ulkoilijan etiketin](#), joka otettiin erinomaisesti vastaan niin kunnissa kuin mediassakin. Etiketti käännettiin jopa tanskaksi paikallisen ulkoilujärjestön toimesta.

Niin media kuin tavalliset kansalaiset etsivät vinkkejä ulkoilukohteista ja -toiminnoista. Kävijämäärät niin Suomen Ladun (+300 %), kuntien kuin esimerkiksi Uudenmaan virkistysalueyhdistyksen (+700 %) sähköisissä kanavissa ovat kasvaneet parhaimmillaan satoja prosentteja edellisvuosiin verrattuna. Suomen Ladulle tullut tavallisin kysymys on, että mihin kannattaisi lähteä retkeilemään perheen kanssa?

Näistä toiminnoista huolimatta kysynnän ja toiminnan muutosvaatimus on ollut nopeampaa kuin mihin järjestöt ja kunnat ovat pystyneet omilla yksittäisillä resursseillaan vastaamaan. Tietoa on saatu välttävästi kerättyä ja jaettua, mutta se on tällä hetkellä hajanaista ja hankalasti löydettävissä. Ulkoiluun liittyvä kysyntä kasvaa kesän tullessa ja toisaalta pandemian jatkuessa.

### Arvio tulevaisuudesta

Pandemian aikana on herännyt kysymys siitä, miten ulkoilun suosio jatkuu tulevaisuudessa?

Skenaarioita on kolme:

- 1) **Ulkoilijoiden määrä palautuu samalle tasolle kuin ennen pandemiaa**  
Ihmiset palaavat normaaleihin rutiineihin pikkuhiljaa, kun pandemia on ohitse. Ihmisten aika ei riitä lisääntyneeseen ulkoiluun enää tulevaisuudessa ja ulkoilu on ollut vain "pakollinen" korvike muiden, erityisesti sisäliikuntamahdollisuuksien puuttuessa.
- 2) **Ulkoilijoiden määrä jää pysyvästi 20-30 % korkeammalle tasolle kuin ennen pandemiaa**  
Osa ihmisistä on löytänyt pandemian aikana ulkoilun helppouden ja itselle sopivat ulkoilukohteet. He haluavat jatkaa ulkoilua myös tulevaisuudessa. Osa näistä ihmisistä haluaa pitää vielä etäisyyttä muihin peläten tautien leviämistä, ja ulkoilu antaa heille sopivan oman tilan liikkua.
- 3) **Ulkoilijoiden määrä jää pysyvästi 50-100% korkeammalle tasolle kuin ennen pandemiaa**  
Suuri osa ihmisistä on löytänyt pandemian aikana ulkoilun helppouden ja itselle sopivat ulkoilukohteet. He kaikki haluavat jatkaa ulkoilua myös tulevaisuudessa. Suuri osa näistä ihmisistä haluaa pitää vielä etäisyyttä muihin peläten tautien leviämistä ja ulkoilu antaa heille sopivan oman tilan liikkua.

Näistä skenaarioista Suomen Latu kokee vaihtoehdon numero kaksi olevan todennäköisin. Tämä tarkoittaa, että ulkoiluun ja virkistyskäyttöön kannattaa merkittävästi panostaa poikkihallinnollisesti tulevaisuudessa.

## **Ulkoilujärjestöt ovat valmiita auttamaan pandemian haittojen ehkäisyssä**

Ulkoilua edistävillä järjestöillä on tahto auttaa kansalaisia. Järjestöt ehdottavat kasvavan ulkoilun tukemiseksi valtakunnallista yhteistyössä tehtävää toimintakokonaisuutta, jonka avulla kaikki löytävät helposti oman mielekkään tavan ulkoilla ja nauttia luonnosta.

Tavoitteena on vastata pandemian myötä valtavasti kasvaneeseen ulkoilun kysyntään tarjoamalla:

- valtakunnallisesti ajantasaista ja käyttäjäystävällistä karttapaikkatietoa virkistysalueista sekä muista massoja liikuttavista ulkoiluolosuhteista (esim lintutornit, retkeily- ja melontareitit)
- neuvoa erilaisista ulkoilumahdollisuuksista ja niiden aloittamisesta nykyaikaisia viestintävälineitä ja -keinoja käyttäen (esim. kalastus, geokätköily ja perheretkeily) sekä
- valistaa pandemian aikaisesta turvallisesta ulkoilusta ja vastuullisesta jokamiehen oikeuksien käytöstä.

Luonto ja luonnossa liikkuminen on kansallinen aarteemme, joka toimii tässä haastavassa tilanteessa meidän suomalaisten terveystehtaana.

Eki Karlsson  
toiminnanjohtaja  
Suomen Latu ry

Puh. 044 328 3286