

Valtion liikuntaneuvoston lausunto koronarajoitusten purkamisesta

*Pääministeri Sanna Marinin hallitus julkaisi 9.4.2021 Suuntaviivat covid-19-epidemiaan liittyvien rajoitustoi-
mien ja -suositusten hallitulle purkamiselle. Suunnitelma avaa hallituksen tavoitetilan rajoitusten ja suosi-
tusten purkamisessa. Suunnitelmasta pyydetään lausuntoja 16.4. mennessä.*

Hallituksen suunnitelmassa koronarajoitusten hallitusta purkamisesta tavoitellaan ensin lasten ja nuorten elämään ja arkeen liittyvien rajoitusten lieventämistä ja purkua. Huomiota kiinnitetään myös ryhmiin, joiden arvioidaan kärsineen rajoituksista eniten. Lisäksi rokotesuojasta saatavan tiedon perusteella päivitetään ikäihmisiä koskevia rajoituksia ja suosituksia.

Väestön liikkumisen ja liikunnan sekä urheilun kannalta suunnitelman keskeisimmät kohdat liittyvät perusasteen, toisen asteen ja korkea-asteen etäopetukseen, lasten ja nuorten sekä aikuisväestön ryhmäharrastustoimintaan, kilpailu- ja harrastetapahtumiin, yleisötapahtumien järjestämiseen, julkisiin tiloihin sekä kokoontumisiin.

Suunnitelman tavoitteena on sallia perusasteella ja toisella asteella paluu lähiopetukseen välittömästi epidemiatilanteen salliessa alueen arvion perusteella. Korkea-asteen kohdalla paluu lähiopetukseen on tarkoitus sallia epidemiatilanteen salliessa alueen arvion perusteella.

Lasten ja nuorten harrastamisen osalta tavoitteena on sallia toukokuussa ulkona tapahtuva ryhmäharrastustoiminta, kesäkuussa ulkona tapahtuvat kilpailu- ja harrastetapahtumat sekä aikaisintaan elokuussa sisätiloissa tapahtuva ryhmäharrastustoiminta. Aikuisväestön osalta tavoitteena on sallia kesäkuussa ulkona tapahtuva ryhmäharrastustoiminta, heinäkuussa ulkona tapahtuvat kilpailu- ja harrastetapahtumat sekä aikaisintaan elokuun aikana sisätiloissa tapahtuva ryhmäharrastustoiminta.

Suunnitelmassa on tarkoitus sallia julkisten ja yksityisten tilojen avaaminen toukokuussa. Kesäkuussa tavoitteena on sallia leviämisvaiheen alueilla kymmenen henkilön kokoontumiset ja heinäkuussa ulkona tapahtuvat kokoontumiset ilman henkilörajouksia. Sisätilarajoitusten poistaminen on suunnitelmassa aikaisintaan elokuun aikana.

Tietopohja – Koronarajoitusten vaikutukset väestön liikkumiseen

Lapsista ja nuorista sekä aikuisista vain noin kolmannes ja ikäihmisistä muutama prosentti liikkuu terveytensä kannalta riittävästi normaalioloissa^{1, 2}. Tutkimuksista on saatu viitteitä, että koronapandemiaan liittyvät rajoitustoimet ovat vähentäneet osan väestöstä liikkumista entisestään³. Lasten ja nuorten osalta erityisesti etäopetusaika on vähentänyt fyysisen aktiivisuuden määrää⁴. Erityistä tukea tarvitsevien väestöryhmien (esimerkiksi toimintarajoitteiset ihmiset) liikkuminen on vähentynyt muuta väestöä enemmän⁵. Myös organisoitu liikunnan ja urheilun harrastaminen on vähentynyt lajista riippuen 10–20 prosenttia⁶.

Liikkumisen vähenemisellä pandemian aikana ja etenkin pysyvällä vähentyneellä liikkumisella sekä paikallaanolon lisääntymisellä voi olla pitkäaikaisia vaikutuksia väestön terveyteen ja hyvinvointiin⁴. Liikkuminen ja liikunnan harrastustoiminta ovat keskeisiä väestön terveydelle sekä fyysiselle, sosiaaliselle ja mielen hyvinvoinnille, kuten lasten ja nuorten normaalille kasvuille, työikäisten aikuisten työkyvylle sekä ikääntyneiden ja toimintarajoitteisten ihmisten toimintakyvylle. Korona-

pandemia on korostanut liikkumisen ja liikunnan harrastamisen tärkeyttä osana ihmisten hyvinvointia ja terveyttä, mutta liikunnalla on myös merkitystä koronapandemian terveyshaittojen vähentämisessä. Toimintarajoitteisille ihmisille liikunnalla on korostunut merkitys osana kuntoutusta ja arjessa toimimista.

Valtion liikuntaneuvoston lausunto

Tietopohja huomioiden valtion liikuntaneuvosto pitää niin terveydellisesti, sosiaalisesti kuin taloudellisesti perusteltuna, että liikuntaan liittyvien rajoitusten lievennys- ja purkutoimet toteutetaan mahdollisimman pian (alueellisen) epidemiatilanteen salliessa. Liikuntaneuvosto kiinnittää erityistä huomiota ikääntyneiden ja toimintarajoitteisten ihmisten sekä lasten ja nuorten liikuntamahdollisuuksien avaamiseen terveysturvallisesti heti, kun tämä on mahdollista alueellisen epidemiologisen tarkastelun jälkeen.

Valtion liikuntaneuvosto esittää seuraavia asioita huomioitavaksi rajoitusten lieventämiseksi epidemia-tilanteen niin salliessa:

1. Ensimmäisinä rajoitusten lievennystoiminpiteinä **on perusteltua avata uimahallit ja kuntosalit ikääntyneiden, riskiryhmäläisten ja toimintarajoitteisten ihmisten käyttöön** terveysturvalliset toimintatavat huomioiden.

Perustelut: Näillä väestöryhmillä on toukokuun alussa pääsääntöisesti hyvä rokotekattavuus. Ikääntyneille, riskiryhmäläisille ja toimintarajoitteisille ihmisille liikkuminen ja liikunnan harrastaminen on ensiarvoisen tärkeää toimintakyvyn kannalta, mutta monella heistä liikkuminen on vähentynyt koronakriisin aikana muuta väestöä enemmän. Etenkin uimahallit ja kuntosalit ovat keskeisiä liikuntapaikkoja näille väestöryhmille.

2. Liikkumisen kannalta oli tärkeää ja perusteltua, että **lievennys- ja purkutoimet aloitettiin paaluulla lähiopetukseen** terveysturvalliset toimintatavat huomioiden. Ensimmäisten rajoitusten lievennystoimien joukossa **on perusteltua myös avata lasten ja nuorten harrastustoiminta ulko- ja sisätiloissa** terveysturvalliset toimintatavat huomioiden.

Niillä alueilla, joissa **12–18 vuotiaiden ryhmäharrastustoiminta** on tauolla, **tulisi se mahdollistaa välittömästi ulkotiloissa** terveysturvalliset toimintatavat huomioiden. Tärkeää on, että **myös sisäliikuntaa harrastavat nuoret** pääsisivät palaamaan harrastuksien pariin **ennen ke-sää**. Myös **lasten ja nuorten kilpailutoiminta tulisi saada käynnistettyä mahdollisimman nopeasti**.

Perustelut: Koronakriisillä on ollut huomattavat vaikutukset erityisesti lasten ja nuorten hyvinvointiin ja oikeuksien toteutumiseen, kuten lasten ja nuorten harrastusmahdollisuuksiin ja vapaa-ajan toimintaan.⁸ Lasten ja nuorten liikkuminen on vähentynyt koronapandemian aikana merkittävästi. Ero kahden vuoden takaiseen oli kevään 2020 aikana jopa kymmeniä prosentteja. Muutosta vaikuttavat selittävän erityisesti koulu- ja koulumatkaliikunnan vähentyminen.⁴ Myös lasten ja nuorten yksinäisyys on lisääntynyt, kun esimerkiksi kasvokkainen harrastustoiminta on keskeytetty.⁸

Nuoret ovat kokeneet yleisimmäksi liikuntaharrastuksen esteeksi etäopiskelusta johtuvan kuormituksen. Muita merkittäviä esteitä olivat mm. liikuntapaikkojen kiinniolo, seurojen harjoitusten keskeytyminen ja se, ettei ole voinut harrastaa koronarajoitusten takia kaverien

kanssa joukkuelajeja tai muita mieleisiä lajeja.⁵ Lasten ja nuorten hyvinvointi onkin aikuisväestöä enemmän riippuvainen organisoiduista palveluista, kuten organisoiduista harrastustoiminnasta.⁸

3. Edellä mainittujen ensimmäisten toimenpiteiden jälkeen on **tärkeää mahdollistaa aikuisten ulkotiloissa tapahtuva harrastustoiminta** terveysturvalliset toimintatavat huomioiden ja sisällä tapahtuva toiminta, kun alueellinen epidemiatilanne sallii.

Perustelut: Ryhmäharrastustoiminta ja ryhmissä tapahtuva kilpailutoiminta on merkittävää aikuisille niin fyysisen, sosiaalisen kuin mielen hyvinvoinnin kannalta. Liikunnan harrastamisella on merkitystä myös koronapandemian terveyshaittojen vähentämisessä, ja liikunta parantaa rokotusten tehokkuutta³.

4. Lisäksi **adultien ryhmässä tapahtuva harjoitus- ja kilpatoiminta tulisi saada käyntiin epidemiatilanteen salliessa mahdollisimman pian muillakin kilpailullisilla tasoilla kuin ammatturheilussa.**

Perustelut: Ammatturheiluksi määriteltyjen tasojen lisäksi myös alemmilla kilpailu-/sarjatasoilla harrastaa suuri määrä tavoitteellisia urheilijoita.

5. **Yleisön pääsy ulkona pidettäviin urheilutapahtumiin tulisi sallia kesäkuun alussa**, huomioiden terveysturvalliset toimintatavat (mm. maskit ja turvavälit) sekä kesän ja syksyn 2020 malliset yleisömäärien rajoitukset. **Jos epidemiatilanne sallii, voitaisiin katsomot avata jo toukokuun puolivälissä.** Liikuntaneuvosto kannattaa **kaikkia toimenpiteitä, joilla tapahtumien järjestäminen ja yleisön ottaminen sinne terveysturvallisesti voidaan mahdollistaa mahdollisimman pian.**

Perustelut: Yleisötapahtumilla on merkittävä vaikutus tapahtumia järjestävien toimijoiden taloudelle, kuten liikuntaa edistäville järjestöille, yhdistyksille ja yrityksille. Lisäksi yleisötapahtumilla on merkitystä ihmisten sosiaaliselle kanssakäymiselle ja sosiaaliselle hyvinvoinnille.

Rajoitustoimia lievennettäessä on tärkeää viestiä selkeästi myös liikuntaan liittyvistä terveysturvallisista toimintatavoista ja edellyttää niiden noudattamista. [Opetus- ja kulttuuriministeriön](#) verkkosivuille on koottu harrastuksiin, yleisötilaisuuksiin ja tapahtumiin liittyviä ohjeita.

Koronarajoitusten lieventämiseen ja purkamiseen liittyy epävarmuuksia ja epidemiatilanteen muuttuessa rajoituksiin on tärkeää reagoida nopeasti. Väestön liikkumisen ja liikunnan kannalta pätkittäisetkin rajoitustoimet ovat parempi vaihtoehto kuin pitkään jatkuva yhtämittainen sulkutila. Lisäksi on tärkeää mahdollistaa rajoitustoimien lieventäminen ja purkaminen alueellisesti, paikallinen epidemiatilanne huomioiden.

Paavo Arhinmäki
puheenjohtaja
valtion liikuntaneuvosto

Minttu Korsberg
pääsihteer
valtion liikuntaneuvosto

-
- ¹ Kokko, S. & Martin, L. (toim.) 2019. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1.
- ² FinTerveys 2017 -tutkimus. THL.
- ³ Kantomaa, M. (toim.) Koronapandemian vaikutukset väestön liikuntaan. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2020:2.
- ⁴ Vasankari, T.; Jussila, A-M, Husu, P.; Tokola, K.; Vähä-Ypyä, H.; Kokko, S.; Sievänen, H. 2020. Koronarajoitukset vaikuttivat rajusti lasten ja nuorten liikkumiseen. Teoksessa Kantomaa, M. (toim.) Koronapandemian vaikutukset väestön liikuntaan. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2020:2.
- ⁵ Kokko, S.; Rinta-Antila, K.; Villberg J.; Hirvensalo M.; Koski P.; Ng K. 2020. Suomalaisnuorten liikkuminen koronapandemian aikana keväällä 2020. Teoksessa Kantomaa, M. (toim.) Koronapandemian vaikutukset väestön liikuntaan. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2020:2.
- ⁶ Suomen Olympiakomitean lajiliitoilta kokoamien tietojen mukaan vuoden 2021 kolmen ensimmäisen kuukauden aikana urheilun lisenssimäärät ovat laskeneet lajista riippuen 10–20 %.
- ⁷ Lapset, nuoret ja koronakriisi. Lapsistrategian koronatyöryhmän arvio ja esitykset lapsen oikeuksien toteuttamiseksi. Valtioneuvoston julkaisuja 2021:2.