

Korona-ajan hyvät käytännöt kunto- ja terveysliikuntakeskuksissa

5.11.2020, Vaikuttavaa Liikettä - SKY ry
Toiminnanjohtaja
Riitta Hämäläinen-Bister

Selvitykset



<https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2020/06/Koronapandemian-akuutit-vaikutukset-liikuntatoimialaan-VLN-2020.pdf>

- **Liikunta-alan yritykset:**
- Liikunta-alan yritysten toimintaedellytyksiin koronarajoitukset ovat vaikuttaneet pääosin erittäin paljon, monilla keskeyttäneet toiminnan kokonaan.
- Kyselyyn vastanneilla liikunta-alan yrityksillä 59 %:ssa liikevaihto on laskenut vähintään puolella ja 40 %:lla yrityksistä vähintään 75 %.
- Alan yrityksistä kuitenkin puolet arvioi varmasti selviytyvän koronakriisistä ja lopuistakin reilu kolmannes arvioi ehkä selviävänsä. Kyselyyn vastanneiden liikunta-alan yritysten tilanne näyttyy monelta osin heikommalta kuin yritysten tilanne keskimäärin.



<https://www.liikuntaneuvosto.fi/2020/10/27/koronapandemi-a-on-lisannyt-vaeston-liikunnan-polarisaatiota/>

Julkaisun toimittaja,
FT, dosentti Marko
Kantomaa, Oulun
yliopisto



VALTION LIIKUNTANEUVOSTO
Statens idrottsråd

Lähde: VALTION LIIKUNTANEUVOSTON JULKAISUJA 2020:2 Marko Kantomaa (toim.)

- Koronapandemia ja -rajoitukset ovat vaikuttaneet väestön liikkumiseen ja liikuntaan vaihtelevasti. Pandemia näyttää lisänneen liikunnan polarisaatiota eri väestöryhmissä.
- Lasten ja nuorten liikkuminen on vähentynyt erityisesti arkipäivinä.
- Työikäisillä työmatkaliikunta on vähentynyt, mutta liikunnan kokonaismäärä ei ole laskenut.
- Iäkkäistä suurin osa on vähintään ylläpitänyt liikkumista, mutta monilla iäkkäistä elinpiiri on supistunut, mikä voi lisätä vakavien toimintarajoitteiden riskiä.
- Urheilijoilla loukkaantumiset ja infektioiden määrät ovat vähentyneet, mutta osa urheilijoista on kokenut pandemian kuormittavaksi.
- Tarkastelu ajoittuu kevääseen ja kesään 2020. Tulokset ovat alustavia – lopulliset koronapandemian vaikutukset väestön liikuntaan selviävät mahdollisesti vasta vuosien kuluttua.

<https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2020/10/Koronapandemian-vaikutukset-vaeston-liikuntaan-VLN-julkaisuja-2020-2.pdf>

- **Tutkimuskatsauksen muut keskeiset tulokset ja johtopäätökset:**
- **Lasten ja nuorten** liikkuminen väheni koronapandemian aikana merkittävästi erityisesti arkipäivinä. Ero kahden vuoden takaiseen on jopa kymmeniä prosentteja. Muutosta vaikuttavat selittävän erityisesti koulupäivän aikaisen liikkumisen ja koulumatkaliikunnan vähentyminen. Nuorilla pandemia näyttää lisänneen liikkumisen polarisaatiota, eli nuorten jakautumista liikunnallisesti aktiivisiin ja vähän liikkuviin. Toimintarajoitteita kokevilla nuorilla liikkuminen vähentyi muita yleisemmin. Nuoret kokivat yleisimmäksi liikkumisen esteeksi etäopiskelusta johtuvan koulutehtävien kuormituksen.
- **Työikäisillä** työmatkaliikunta vähentyi pandemian aikana. Liikunnan kokonaismäärä ei kuitenkaan laskenut ja saattoi jopa lisääntyä. Osa korvasi puuttuvaa työmatkaliikuntaa muulla liikunnalla. Liikunnan muodot muuttuivat: ryhmäliikunnasta ja kuntosaliharjoittelusta siirryttiin esimerkiksi kävelyyn ja ulkoiluun.
- **Iäkkäillä** liikkuminen vähentyi pandemian aikana ennakkoon arvioitua vähemmän. Suurin osa vähintään ylläpiti liikkumista. Erityisesti hyötyliikunta, kotona tapahtuva liikunta ja kävely lisääntyivät tai pysyivät ennallaan. Iäkkäiden elinpiiri kuitenkin supistui, mikä voi lisätä vakavien toimintarajoitteiden riskiä.
- **Urheilijoista** moni harjoitteli pandemian aikana normaalisti. Rajoitukset asettivat urheilijat kuitenkin eriarvoiseen asemaan. Erityisesti nuorten ja kokemattomien urheilijoiden tilanne osoittautui haastavaksi. Loukkaantumiset ja infektioiden määrä vähenivät rajoitustoimien aikana, eikä pandemialla havaittu merkittäviä vaikutuksia psyykkiseen hyvinvointiin. Osa urheilijoista koki pandemian kuitenkin kuormittavaksi.
- **Rajoitusten vaikutuksia väestön liikkumiseen** on tärkeä arvioida jatkossa suunniteltaessa erilaisia rajoitustoimenpiteitä. Väestön liikkumista on tuettava myös kriisiaikana. Huomiota tulee kiinnittää etenkin vähän liikkuviin, iäkkäisiin, toimintarajoitteita kokeviin ja heikossa yhteiskunnallisessa asemassa oleviin henkilöihin.

Uusi kustannustuki – info 12.11.2020 klo 9.00

- [Yrittäjät tarjoaa tietoa tuen hakemisesta](#)
- Hallitus pyrkii saamaan lakimuutokset voimaan joulukuussa 2020, ja kustannustuen haku pyritään avaamaan joulukuun lopussa. Yritykset hakisivat tukea edelleen Valtiokonttorista. Eesitys siirtyy seuraavaksi eduskunnan käsittelyyn, eli muutoksia siihen saattaa vielä tulla.
- Suomen Yrittäjät tarjoaa yrittäjille tietoa uuden kustannustuen jakamisesta esimerkiksi
- <https://www.yrittajat.fi/tapahtumat/637069-info-kustannustuesta-yrittajille>

Korona / THL , OKM

- <https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/ajankohtaista/ajankohtaista-koronaviruksesta-covid-19/tarttuminen-ja-suojautuminen-koronavirus/koronaviruksen-tarttuminen-ja-itamisaika>
- <https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/ajankohtaista/ajankohtaista-koronaviruksesta-covid-19/tarttuminen-ja-suojautuminen-koronavirus/koronariskin-vahentaminen-vapaa-ajan-liikunnassa-ja-muussa-harrastustoiminnassa>

SKY:n hyvät käytännöt

Yhteistyötä verkostossa



<https://www.yrittajat.fi/yrittajat/kaikki-koronasta-yrittajalle>

KAIKKI KORONASTA YRITTÄJÄLLE



Kerromme sinulle, mitä juuri yrittäjän pitää tietää koronasta.

Oppaita

- https://www.yrittajat.fi/sites/default/files/yrittajat_tyonantajan_koronaopas_2020.pdf
- https://www.yrittajat.fi/yrittajat/kunnat-ja-yrittajyys/a/palvelut/kuntabarometri-2020-626583?utm_source=kunta_uutiskirje&utm_medium=email&utm_campaign=uutiskirje&utm_content=vko_42_2020

EuropeActive/COVID19



<http://www.europeactive.eu/>

Covid-19 Resources

View a range of information and resources relating to our sector during the Coronavirus pandemic

[more details](#)

Covid-19 Guidance

A practical guide to re-opening and operating a fitness facility

[more details](#)

Sectoral Manifesto

Support EuropeActive's Sectoral Manifesto for Horizon 2025

[support here](#)

<https://sky-ry.fi/news/declaration-of-support/>



**DECLARATION FOR ACTION
FROM THE EUROPEAN
FITNESS & PHYSICAL ACTIVITY SECTOR**



<https://www.europeactive.eu/sectoral-manifesto-horizon-2025>



Sectoral Manifesto for EuropeActive's Horizon 2025



SafeACTiVE Study – Preliminary results showing extremely low levels of Covid-19 risk in fitness clubs

- <http://www.europeactive.eu/news/safeactive-study-%E2%80%93-preliminary-results-showing-extremely-low-levels-covid-19-risk-fitness-clubs>



Korona ja sauna

- <https://www.aka.fi/fi/tietysti/kysy-tieteesta/voiko-koronavirus-kuolla-saunassa/#7268fe72>
- <https://www.thelancet.com/action/showPdf?pii=S2666-5247%2820%2930003-3>

<https://espanja.com/poikkeustilannetiedotus/koronavirus-viihtyy-jaakaapissa-mutta-ei-saunassa/>

- Huhtikuun alussa arvostettu lääketieteellinen julkaisu The Lancet esitteli The Lancet Microbe -erikoisnumerossaan hongkongilaistutkimuksen, jossa oli mitattu Covid-19-koronaviruksen säilymistä toimintakykyisenä eri olosuhteissa ja pinnoilla. Osa pandemian aiheuttaneen SARS-Cov-2-viruksen (Covid-19) ominaisuuksista on vielä hämärän peitossa, koska se poikkeaa ominaisuuksiltaan monin tavoin aikaisemmin tunnetuista koronaviruksista. Sen ominaisuuksia ja käyttäytymistä tutkitaan eri puolilla maailmaa. Esimerkiksi elinkyky eri olosuhteissa on yksi virustulokkaan erikoisista ominaispiirteistä.

<https://espanja.com/poikkeustilannetiedotus/koronavirus-viihtyy-jaakaapissa-mutta-ei-saunassa/>

- **Viruksen pitää kylmästä ja tasaisista pinnoista**
- Stability of SARS-CoV-2 in different environmental conditions -tutkimuksen yllättävin tulos on, että koronavirus voi säilyttää tartuntakykynsä jopa kahden viikon ajan +4°C-lämpötilassa eli jääkaappiolosuhteissa. Kaupasta tuodut tuotteet kannattaakin putsata hyvin.
- Lisäksi havaittiin, että virus säilyttää tehonsa parhaiten tasaisilla pinnoilla. Kävi myös ilmi, että kirurgitason hengityssuojan ulko- ja sisäosissa virus voi säilyä iskukykyisenä viikon verran.

<https://espanja.com/poikkeustilannetiedotus/koronavirus-viihtyy-jaakaapissa-mutta-ei-saunassa/>

- **Tutkimustulosten mukaan koronavirus menetti (koeolosuhteet: +22°C-lämpötila ja 65°-ilmankosteus) tartuntatehonsa eri pinnoilla seuraavasti:**

- **paperi, paperinenäliina 3 tunnissa**
- **vaatteet, puupinnat, setelit, 2 vrk**
- **lasipinnat 4 vrk**
- **muovi, teräs 7 vrk**
- **kirurgitason hengityssuoja 7 vrk**

Tutkimuksessa havaittiin->virus tuhoutuu korkeassa lämpötilassa = 70 ° / 5 min.

Näin käy todennäköisesti myös saunassa (ei tutkittu). Saunaseuran info:

Uusi hengitystietulehduksia aiheuttava koronavirus (COVID-19) on viime kuukausina levinnyt nopeasti lähes koko maailmaan. Taudin vakavuus vaihtelee lievästä hengenvaaralliseen. Iäkkäät ja muista sairauksista kärsivät ovat erityisessä vaarassa. Tauti tarttuu useimmiten sairastuneen hengitysteistä lentävien viruksia sisältävien pienten limapisaroiden joutuessa toisen henkilön hengitysteihin joko suoraan tai esim. käsien välityksellä. Tartuttavuus saattaa alkaa jo ennen ensimmäisiä oireita.

Virukset tuhoutuvat melko nopeasti löylyhuoneen laudetason lämpötilassa. Tauti voi kuitenkin tarttua myös löylyhuoneessa, sillä esim. yskiessä tai aivastaessa virus voi siirtyä toiseen henkilöön niin nopeasti, ettei lämpö ehdi vaikuttaa. Virus voinee säilyä jonkin aikaa tartuttamiskykyisenä löylyssä olevan käsissä. Puku-, pesu- ja lepotiloissa vaara saada koronatartunta on sama kuin missä tahansa sisätiloissa.

Lasse Viinikka, Professori & Suomen Saunaseuran kunniapuheenjohtaja

Linkkejä maailmalle /infoa muista maista

- <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/organizations/gym-employers.html>
- <https://www.gov.uk/guidance/working-safely-during-coronavirus-covid-19/providers-of-grassroots-sport-and-gym-leisure-facilities>

Kiitos

**"Hyvinvointi ei ole
projekti -se on
jokapäiväinen
tavoite."**

RIITTA HÄMÄLÄINEN-BISTER
Toiminnanjohtaja, SKY ry

liikuntapäivät

SKY
— Suomen kunto- ja —
terveysliikuntakeskusten yhdistys

europa**active**
MORE PEOPLE | MORE ACTIVE | MORE OFTEN

LET'S **#BEACTIVE**

liikuntapäivät

Mikä
Sinua
liikuttaa?

Yrittäjät

APT
AUKTORISOITU PERSONAL TRAINER

Riitta Hämäläinen-Bister, toiminnanjohtaja
Suomen kunto- ja terveysliikuntakeskusten
yhdistys SKY ry

P. 040 515 4449

S. riitta@sky-ry.fi

www.sky-ry.fi

www.apt-personaltrainer.fi

www.liikuntapaivat.fi

www.mikasinuallikuttaa.fi

Twitter: @SKYry_Twiittaa

Facebook: facebook.com/skyyhdistys

