

Päätoimittaja
KARI HOKKANEN

Varapäätoimittaja
SEPPO KERÄNEN

Toimituspäällikkö
ANNU SIPPOLA

Artikkelitoimittaja
PAULA HÄMÄLÄINEN

PL 60, 60101 SEINÄJOKI KOULUKATU 10 puh. (06) 4186 555 E-mail: iikka.toimitus@iikka.fi

Seinäjoella 24.4.2002

Häijyt erinomaisella asialla terveyden ja perusliikunnan puolesta

Eteläpohjalaisten hölkkä- ja kuntoliikuntaseura Häijyt vetosi tiistaina Helsingissä maan poliittisiin päättäjiin liikunnan ja terveyden elämäntapojen puolesta. Eduskunnassa vierailleet häijyt ovat oikealla ja erittäin tärkeällä asialla. Tupakoinnilla, liikafihaavuudella ja fyysisen kunnan heikkenemisellä on suora yhteys moniin suomalaisia vaivaaviin sairauksiin.



Häijyt korostavat eduskunnalle jättämässään vetoomuksessa perusliikunnan merkitystä kansalaisten kunnan kohottajana.

Samaan aikaan kun päättäjät tuskittelevat, mistä nyt ja tulevaisuudessa löytyvät tarvittavat miljardit eurot terveydenhuoltomenoihin, suomalaisten kunnan heikkeneminen osaltaan joutuu samojen päättäjien ratkaisuista.

Etenkin kaupungeissa ahtaat asunnot, pienet pihat ja liikuntapaikkojen etäisyys rajoittavat lasten luontevaa liikkumista. Vanhempien ja päiväkotien mahdollinen liikuntakielteisyys johtaa siihen, että peruskouluun tulee lapsia, joille ei ole omakohtaista tuntumaa liikuntaan ja urheiluun. Heille tietokone on tutumpi vehje kuin polkupyörä.

Koululiikunnan määrän vähentämien on ollut huono ratkaisu. Sotaväkeen tulee nuorukaisia, jotka peruskunnoltaan vastaavat vanhuksia ja joille muutaman sadan metrin juokseminen tuottaa ylivoimaisia vaikeuksia. Yhä suurempi osa ikäluokasta ei osaa hiihtää. Uintitaitokin on tuhansien järvienväen maan nuorilta häviämässä. Tyttöjenkin joukossa liikunnan harrastus on vähentynyt.

Suomalaisten kunto on rapistunut siitä huolimatta, että viimeisten vuosikymmenten aikana on käytetty miljardeja markkoja urheilurakentamiseen. Rakentaminen on kuitenkin tapahtunut pääosin kilpa- ja viihdeurheilun ehdoilla. Rahaa on riittänyt urheiluareenoihin, laskettelurinteisiin ja golf-kenttiin, mutta suuria massoja nämä

eivät tavoita.

Demokratiassa yhteiskunta ei tietenkään voi määrätä ihmisiä huolehtimaan kunnostaan ja terveydestään, mutta kun laskut ihmisten sairastamisesta lankeavat yhteiseen piikkiin, terveyden elämäntapojen tukeminen on järkevää yhteiskuntapolitiikkaa. Jokainen suunnitteen tietää, miten pitäisi elää, mutta monet kansa-

laiset tarvitsevat tukea ja rohkaisua jaksakseen tehdä oikeita valintoja.

Terveyskasvatuksen ”palaaminen” peruskoulun opetusaineeksi on hyvä asia. Tuoreen opetus suunnitelman mukaan kunnilla on mahdollisuus päättää alkaako opetus 2003 vai 2004. Toivottavasti kuntien kouluviranomaiset tarttuvat tilaisuuteen ja rakentavat opetuksen mahdollisimman kiinnostavaksi ja houkuttelevaksi.

Koululiikuntaan ja terveyskasvatukseen panostaminen on parasta mahdollista tulevaisuuden terveydenhuoltoa. Minkä nuorena oppii, sen vanhana taitaa.

Työelämän muuttuminen vähän fyysisiä ponnisteluja vaativaksi on johtanut siihen, että hyvä kunto ei tule enää itsestään, ikään kuin työn sivutuotteena. Erilaiset selvitykset osoittavat, että työikäiset kiinnittävät liian vähän huomiota terveyteensä. Monilla työpaikoilla työnantajat ovatkin lähteneet kannustamaan ja tukemaan henkilökuntansa liikkumista vapaa-ajalla.

Jokainen ihminen on viime kädessä itse vastuussa omasta terveydestään ja fyysisestä hyvinvoinnistaan. Kuten Häijyt kansanedustajille jättämässään vetoomuksessa korostavat, on syytä jälleen nostaa paras ja edullisin perusliikunta sille kuuluvaan arvoonsa. Kuten kuntoilun voimakas puolestapuhuja Urho Kekkonen aikanaan totesi: jokainen syy, joka estää meitä liikkumasta, on tekosyy.