

Kuntokeskukset ovat osa COVID-19 ratkaisua – ei ongelmaa

Kuntokeskukset ovat vilahdelleet koronauutisoinnin otsikoissa ja kuvituskuviissa, vaikka ne mainittaisiin artikkelissa vain ohimennen osana muuta kokonaisuutta. Ne nousevat myös esiin keskusteluissa, joissa pohditaan rajoituksia koronavirusepidemian hallitsemiseksi. Kuntokeskuksia ei kuitenkaan ole tutkimuksissa todennettu muita paikkoja riskialttiimmiksi - päinvastoin. Hyvä lihaskunto parantaa vastustuskykyä ja vähentää infektioalttiutta, vaikuttaa myönteisesti kaikkiin fyysisen terveyden mittareihin sekä lisää stressinsietokykyä ja psyykkistä jaksamista.

Kansainväliset tutkimukset osoittavat, että kuntosaliharjoittelu on korona-aikanakin turvallinen liikuntamuoto, kunhan tarvittavia turvatoimia noudatetaan. Viime kesänä USA:ssa tehtiin laaja vertailututkimus noin 2.800 amerikkalaisen kuntosalin ja -klubin asiakkaiden keskuudessa. Tutkimus kattoi lähes 50 miljoonaa kuntosalikäyntiä ja kävijöistä vain 0,0023 prosentilla oli todettu koronatartunta. Se on yli 500 kertaisesti vähemmän, kuin USA:n väestöllä yleensä. Samansuuntaisia tutkimuksia on tehty mm. Iso-Britanniassa, Australiassa ja naapurimaassamme Norjassa. Ei ole syytä olettaa, että Suomessa asiat olisivat toisin, etenkin kun kuntokeskukset ovat täällä lähtökohtaisesti väljempiä ja käyttöasteeltaan matalampia kuin ulkomaiset verrokkinsa.

Jokainen kuntokeskustoimija ottaa turvallisuus- ja hygieniamääräykset hyvin vakavasti ja jakaa yhteisen huolen yleisestä koronavirustilanteesta. Aiheesta keskustellaan alan sisällä, tutkimuksia ja asiantuntijalausuntoja seurataan tiiviisti ja uusia käytäntöjä jalkautetaan keskuksiin ketterästi. Kaikissa keskuksissa on tehty toimenpiteitä turvallisuuden parantamiseksi.

Rajoitusten ja turvatoimien keskellä on tärkeää ymmärtää, että hyvä kunto ja terveys, ovat asioita, joita ei voi varastoida. Ne vaativat säännöllisiä tekoja ja päivittäisiä hyviä valintoja. Me kuntokeskusalalla olemme sitoutuneet mahdollistamaan nämä teot, turvallisuusnäkökohdat huomioiden.

Tässä ajassa fyysisen terveyden rinnalla korostuu vahvasti myös psyykinen terveys. Kuntosalijäsenten palautteissa toistuu viesti siitä, että harjoittelu auttaa jaksamaan korona-aikaa. Se lievittää stressiä ja antaa hyvää oloa ja energiaa arkeen. Viikoittainen treeni kodin ulkopuolella on monelle yksi harvoista asioista, joka irrottaa ajatukset hetkeksi huolista ja epävarmuudesta.

On ristiriitaista, että ala, jonka päätehtävä on edistää ihmisten terveyttä, nostetaan keskustelussa osaksi ongelmaa. Tartuntojen torjumisen ohella tautia tulisi tarkastella myös paljon laajemmasta näkökulmasta. Jatkuvasti lisääntyvät elintapasairaudet, kuten Suomessakin yleiset ylipaino ja kakkostyyppin diabetes, ovat pahentaneet koronapandemian vaikutuksia eri puolilla maailmaa.

Ei ole syytä leimata kuntokeskuksia ja niissä treenaavia ihmisiä vastuuttomiksi, vaan ennemmin miettiä, miten yhä useampi saadaan jatkossa säännöllisen, terveyttä edistävän liikunnan piiriin. Kuntokeskusala on osa suurempaa ratkaisua nyt, ja pandemian jälkeen.

Johanna Riihijärvi, Toimitusjohtaja, Kuntokeskus Liikku Oy

Jyrki Hannula, Toimitusjohtaja, EasyFit- ja LadyLine-kuntokeskuksetjut

Jari Lamminen, Liiketoimintajohtaja, Fysioline Oy

Tomi Peltonen, Hallituksen puheenjohtaja, Ole.Fit-kuntokeskuksetjut

Veikko Sinisalo, Toimitusjohtaja, Podium Gym Solutions Oy

P-C Nordensved, Toimitusjohtaja, SprinkFitness Oy