

HUHTIKUU

KORONAVIRUKSEN TORJUNTAA JA ULKOILUA

Liikunnan haastekampanja on tämän kevään osalta nyt juuri puolivälissä.

Maapallolla jylläävää koronaviruspandemiaa vastaan käytävä taistelu on ehkä vasta alkuvaiheessaan. Jokainen tämän kirjoituksen lukija on kokenut nämä rajoitukset kokoontumisiin ja liikkumiseen omakohtaisesti. Eläkkeellä oleva väestön osa on juuri kattavan eristäytymisen alaisena. Se on erittäin perusteltua, lähes jokaisella on joitain sairauksia heikentämässä viruksen kestämistä. Korkeampi ikä sinällään heikentää taudista selviytymistä. Myös monet perusterveet nuoret henkilöt ovat joutuneet taudin pahasti runtelemiksi.

Radioon ja televisioon on pyydetty eri alojen asiantuntijoita. Heti alusta pitäen keskusteluissa on kysytty ja vastattu tehostetun hoidon paikkojen lukumäärästä. Tuo em. asia jo yksistään kuvaa sairauden vakavuuden mittaluokan. Tehohoitoa tarvitaankin taudin hoidossa monen kohdalla ja pitkäkestoisesti. On myös haastateltu mielenterveyden ja muun kestokyvyn asiantuntijoita, heidän ohjeistaan voi myös saada osviittaa jaksamiseen. Maan hallitus on ollut kiitettävän jämerä ja koko eduskunta on yksituumaisesti torjumassa väestöä kohtaavaa vaaraa. Toivottavasti samaa yksimielisyyttä ja sopua löytyy myös silloin, kun päästään jälleenrakentamaan normaalisti toimivaa yhteiskuntaa ja korjaamaan aiheutuneita vaurioita.

Rajoitustoimenpiteet ovat rankkoja ja ulottuvat vahvasti perusoikeuksiin, nyt jo on selvää, että maan talous ja elinkeinoelämä menevät pitkäksi ajaksi sekaisin. Ainakin tilapäisesti työpaikkoja katoaa ja perheiden talous on vaikeuksissa. Hintaa on yksilöille ja yhteiskunnalle kova, mutta toivottavasti inhimillistä kärsimystä pystytään näillä keinoilla vähentämään. Palautuuko kaikki koskaan kokonaan ennalleen, väestön tottumukset esim. etätöihin ja nyt omaksuttu varovaisuus voivat jäädä osaksi tulevaisuutta.

Kuten tekstistäni itsekkin huomasin, heti kurkistelin jo sinne koronan jälkeiseen aikaan. Kannattaa unelmoida siitä suhteellisesta vapaudentunteesta, johon olemme tottuneet. Tämä juttuni on vain pieni mustehippunen, jota tästä asiasta kirjoitetaan, aiheesta ilmestyy varmaan kirjoja, elokuvia, tutkimuksia ja väitellään eri alojen tohtoreiksi. Virukseen hyvän rokotteen kehittävä tutkijaryhmä saanee Nobelin kassakaapin lukot aukeamaan. Ehkä näemme myöhemmin kerhoissamme aiheesta myös pienimuotoisia sketsejä tai näytelmiä, vaikka nyt ei naurata.

Virusasiantuntijat ovat kertoneet tämän koronapandemian menevän ainakin tilapäisesti ohitse muutaman kuukauden aikana. Nyt meidän kaikkien on tärkeintä suojautua virukselta ja olla tarvittavassa määrin eristäytyneenä tartuntalähteistä.

Tämä merkitsee monille meistä suurta muutosta sosiaalisessa elämässämme. Omakotitalossa asuvien saattaa olla helpompi kestää eristäytymistä kuin kerrostalohuoneistossa. Olemme kaikki oman elämämme asiantuntijoita, miten viihdymme ja jaksamme yksinäisyydessä, mahdollisesti puolison kanssa, saammeko kaupassakäyntiin apua helposti vai hankalan maksullisen palvelun kautta. Puhelimella voi mennä toisen luo virtuaalisesti kylään, siinä kyllä molemmat joutuvat juomaan itse suodattamaansa kahvia. Tässä poikkeustilassa voi myös pyytää apua, siihen on oikeus ja velvollisuuskin, jos ei jaksaa. Tällaisena aikana myös huijarit tavoittelevat helppoja uhreja, tarjoamalla mahdollisesti ”apuaan”. On syytä olla varovainen ja luottaa vain tuttuihin ihmisiin ja järjestöihin.

Mutta tämä liikunta-asia. Mikäli vain jonkinlainen liikunta on sinulle mahdollista, niin liiku. Kotona kannattaa tehdä fyysistä työtä, jos vain suinkin pystyy. Ulos pitää lähteä vaikka sauvakävelylle, pyytää ehkä kaveri mukaan. Ulkona voi olla sen verran etäällä kaverista, että ei tarvitse pelätä tartuntaa ja voi jutella vapaasti. Samassa taloudessa asuvat toki menevät niin lähekkäin, että kävelysauvat napsahtelevat toisiinsa. Televisiota katsellessa voi tehdä tuolijumppaliikkeitä, jonkin käsipainon nostelu tai pallon puristelu muutamaan jaksoon tehtynä on varmasti hyväksi. Tämä koronan pakoilu on nostanut liikunnan aivan uudelle välttämättömyystasolle, nyt on laitettava tarmo ja tahdonvoima täysillä mukaan. Normaalioloissa innostus liikuntaan saadaan yleensä tekemisen mielihyvystä, mutta nyt on lähdeävä liikkeelle, vaikka väkisin. Kyllä se tekeminen sitten palkitsee.

Tällä hetkellä tämä koronakriisi on pahenevassa vaiheessa, siksi tärkein tavoite on selviytyä ilman koronaa eteenpäin. Kriisinkin keskellä kannattaa yrittää elää niin normaalisti kuin vain mahdollista. Tehdään niitä suoritusmerkintöjä sinne ruudukkoon koronasta huolimatta ja kuun lopussa palautetaan kaavake oman yhdistyksen liikuntavastaavalle. Tämä liikuntakampanja on yksi niitä harvoja toimintoja fyysisestä tekemisestä, jota ei ole peruutettu. Tarkemmin katsottuna liikuntaakin pitää nyt tehdä tavallaan ”etänä”, niin kuin oppilaat koulunkäyntiä.

Voidaan tietysti kysyä mitä arvoa on nyt sellaisella liikunnan haastekampanjan voitolla, joka on saavutettu tällaisena vaikeana ja vaarallisen viruksen varjostamana aikana. Vastaa siihen nyt suoraan, sillä voitolla ei olekaan mitään arvoa, mutta sillä liikkumisellamme on suuri arvo ja vaikutus fyysiseen ja henkiseen jaksamiseemme.

Voimme toivoa tulevaisuudelta koronasta huolimatta hyviä asioita ja samalla pitää kehostamme hyvää huolta.

6.4. 2020

V-S piirin liikuntavastaava

Jouko Aalto