

TEKSTI: JOUKO KOKKONEN
KUVAT: HANNES PENTTILÄ

Liikunta iso osa Kerttu Kotakorven elämää

Ilmastonmuutos vaikuttaa myös liikuntaan. Suomessa pystyy kuitenkin Kerttu Kotakorven mukaan liikkumaan ja ulkoilemaan myös tulevaisuudessa. Hänelle liikunta liittyy kiinteästi jokaiseen päivään.

KERTTU KOTAKORVEN MUKAAN kesällä 2025 saatiin lisämakua ilmastomuutoksesta, kun yli 30 asteen hellelukema mitattiin jossakin päin Suomea yhtäjaksoisesti 22 päivän ajan. Edellinen ”ennätys” vuodelta 1972 ylittyi yhdeksällä päivällä. Helleputket pidentyvät tulevaisuudessa maapallon lämpötilan nousun seurauksena.

Muutokset ovat kesällä kuitenkin pienempiä kuin talvella, sillä keskilämpötila nousee talvella kaksi kertaa kesää nopeammin. Viime vuosien talvet kertovat siitä, miten ilmasto on muuttumassa. Odotettavissa on enemmän sateisia ja lauhempia jaksoja.

– Meillä on edelleen lunta myös tulevaisuudessa, mutta lumiaika lyhenee silti keskimäärin, tiivistää Kotakorpi.

Kotakorpi muistuttaa, että ilmastomalleihin liittyy paljon epävarmuutta. Golf-virran heikkeneminen voi keikauttaa tilanteen toiseen suuntaan. Lauhtuva ja lämpenevä suunta on kuitenkin todennäköisin. Myös säätilojen vaihtelu lisääntyy. Tulevaisuudessa korostuvat sekä sateisemmat että kuivemmat jaksot. Sateisuus on kasvanut Suomessa 30 vuodessa yhdeksän prosenttia, mikä on merkittävä muutos. Lämpötilan noustessa sadetta tulee entistä enemmän ja muutos painottuu syksyyn ja talveen.

Tuulisuudessa ei ole Suomessa havaittu muutoksia, vaikka monet ovat kokeneet sen lisääntyneen. Yksittäiset hyvin voimakkaat matalapainemyrskyt

saattavat muuttua entistä kovemmiksi, mikä voi lisätä kaikkein voimakkaampia tuulia. Trooppisten alueiden hirmumyrskyt sen sijaan muuttuvat entistä voimakkaammiksi ja sateisemmiksi meriveden lämpenemisen vuoksi.

Liikunnan luonne muuttuu

Ilmastomuutos koskettaa vääjäämättä myös liikuntaa. Liikkuminen kovalla helteellä riippuu ihmisen kyvystä sietää korkeita lämpötiloja. Kuumimmilla keleillä on mietittävä, mitä pystyy harrastamaan.

– Mietin kesän 2025 kolmen viikon hellejakson aikana, että ihan mitä tahansa liikuntaa ei huvittanut harrastaa 30 asteen lämmössä.

Suomessa voi kuitenkin edelleen ulkoilla kuumimmillakin ilmoilla. Tilanne on toinen maissa, joissa lämpötila nousee 40 asteeseen ja sen yli. Ulkona liikkuminen muuttuu silloin hengenvaaralliseksi, jolloin puhe ei ole liikuntamahdollisuuksista, vaan terveydestä.

Selvimmän ilmastomuutos vaikuttaa talvilajeihin, joiden harrastaminen hankaloituu. Esimerkiksi hiihdon luonne muuttuu, kun luonnonlunta on vähän ja suksimaan pääsee varmimmin tekolumella. Ladulle on myös erikseen lähdeittävä lähiympäristöä kauemmaksi etenkin Etelä- ja Länsi-Suomessa.

– Toivoisin, että voisın ottaa suksit, kävellä ulos ja lähteä hiihtämään omalta pihalta.

Lumipeitteisen ja lumettoman ajan toistuva vaihtelu voi talvikuukausina lisätä liikenneonnettomuuksien riskiä, kun ihmiset eivät ehdi tottua lumikeliin. Ikään kuin uutena ilmiönä tuleva lumisade voi yllättää eri kulkuväylillä liikkujat toistuvasti etenkin Etelä-Suomessa. Liikenteeseen ja liikkumiseen vaikuttavat myös kasvavat sademäärät, jotka toisinaan tulevat maahan lumenä. Talvien luonteen muuttuminen vaikeuttaa myös auraustarpeen mitoittamista.

– Pitäisikö meillä olla enemmän sietokykyä sille, että auraaminen kestää kauemmin niinä aika harvoina kertoina, jolloin lunta tulee paljon, pohtii Kotakorpi.

Talvien luonteen muuttuminen vaikuttaa myös jalkakäytävien ja kevyen liikenteen väylien kunnossapitoon. Pyörätuolilla tai rollaattorilla liikkuvan voi olla ajoittain vaikea päästä kulkemaan loskaisella ja liukkaalla kelillä.

Liukas aika on kuitenkin Kotakorven mukaan tulevaisuudessa todennäköisesti lyhyempi, mikä helpottaa lenkkeilyä ja etenkin pyöräilyä. Ilmastomuutos ei johdakaan Suomessa välttämättä liikunnan siirtymiseen yhä enemmän sisätiloihin. Ulkoliikuntamahdollisuudet eivät talvilajeja lukuun ottamatta vähene, mutta niiden luonne muuttuu, mikä vaatii asennemuutosta.

– Vesisateeseen tottuminen voi olla yksi tällainen asia. Alankomaissa ja Brittein saarilla ihmiset kävelevät sateessa, eivätkä häiriinny siitä. Muutokset eivät ole niin isoja, että ne pakottaisivat ihmisiä sisätiloihin.

Kotakorpi naurahtaa vesisateen näyttävän aina pahemmalta ikkunasta katsottuna. Hänkin kertoo varmistavansa sadetutkasta, että lähtee ulos, kun ei sada. Vesisateesta kastuminen ei kuitenkaan ole 2020-luvulla mikään kovin iso asia. Hyviä varusteita on tarjolla ja kotiin pääsee vaihtamaan vaatteet.

Omat valinnat vaikuttavat

Ilmastomuutoksen vaikutusten surkuttelu oman harrastamisen näkökulmasta on ymmärrettävää. Tärkeämpää olisi kuitenkin Kotakorven mielestä miettiä, miten omat valinnat vaikuttavat. Hän on itse ennen kaikkea pyöräilyihminen. Pyöräilyssä havainnollistuvat erilaisten valintojen vaikutukset. Se voi lisätä arkiliikuntaa, mutta voi myös kuormittaa ympäristöä.

– Jos pitää vuosittain lentää jonnekin päästäkseen pyöräilemään tiettyihin olosuhteisiin, niin se ei välttämättä ole ekologisin ja ilmaston kannalta paras vaihtoehto.

Kotakorvelle pyöräily on yhtä aikaa arkinen ja rakas tapa liikkua. Varsinaisia pyörälenkkejä hän ajaa vähemmän. Kesälomalla 2025 Kotakorpi polki Saariston Rengastiellä. Matka lähtöpisteeseen taittui junalla.

Talvilajien harrastamismahdollisuuksien kaventuminen aiheuttaa hankalia pohdintoja, kun omaa rakasta lajia ei ole mahdollista harrastaa Etelä-Suomessa enää vanhaan tapaan. Moni miettiikin, miten yhdistää harrastaminen ja huoli talvesta.

Jokainen voi myös pohtia, onko harrastamaan päästäkseen pakko autoilla. Autoilusta on tullut niin itsestään selvä osa yhteiskuntaa, että monet ihmiset eivät välttämättä ajattele siihen käytettyä aikaa. Kotakorpi muistuttaa, että liikuntaan valmistavan lämmittelyn voisi usein tehdä siirtymällä liikuntapaikalle omin voimin jalan tai polku-pyörällä.

Kaksi tuntia liikettä päivässä

Kotakorpi kertoo aikoinaan ottaneensa uudenvuoden tavoitteekseen liikkua keskimäärin kaksi tuntia päivässä vuoden ympäri. Monet ihmettelivät määrän olevan niin suuri, ettei siihen ole aikaa. Kotakorpi näkee asian toisin. Pyöräily työmatkoilla ja arjen asioilla tuntuu minimimäärältä.

– Kun liikkun pyörällä paikasta toiseen, niin ajattelen omaa terveyttäni ja mielenterveyttäni. Työni on kuitenkin enimmäkseen sitä, että istun sisätiloissa. Mietin, millä määrällä ulkoilua ja liikuntaa voin korvata keholleni istuttua aikaa. Aikaisemmin ihmiset ovat tehneet päivän fyysistä työtä, niin eihän kaksi tuntia ole kuin pieni osa siitä.

Kyse on Kotakorven mielestä valinnoista. Kaikki matkat autolla ovelta ovelle kulkevalle ajan löytäminen pariin tuntiin liikuntaa on hankalaa.

Lumentulon myöhentyminen tekee Suomessa päivistä harmaita. Lumi jää Etelä- ja Länsi-Suomessa maahan nelisen viikkoa myöhemmin kuin vielä 30 vuotta sitten. Jouluuut ovat muuttuneet paljon entistä pimeämmiksi, mikä karsii halua lähteä ylös, ulos ja lenkille. Kotakorven mukaan ulkoilu vaatii ihmisiltä itseltään viitseliäisyyttä. Tarpeen on myös työnantajan kannustus ja ulkoilun mahdollistaminen myös valoisaan aikaan.

Hämärällä ja hiukan sateisella ilmalla on Kotakorven mielestä sinänsä mukava liikkua. Toinen asia on, tuleeko pimeään vuodenaikaan lähdettyä liikkeelle.

– Olen oikein keskittynyt käymään ulkoilemassa kesällä päivää, kun on harmaata. Vaikka valoa on vähän, niin ihmismielelle on parempi käydä välillä ulkona kuin olla sisällä koko päivä tai ulkoilla pelkästään pimeään aikaan.

Kieltäjillä on syynsä

Kotakorpi profiloitui jo meteorologina televisiovuosinaan 2008–2023 ilmastomuutoksen vaikutusten esiintuojana. Vuonna 2024 alkaneeseen työhön luontotoimittajana ilmastoasiat liittyvät, jos mahdollista, vielä kiinteämmin. Kotakorpi on saanut oman annoksensa some-keskustelujen myrkyllisyydestä.

– Mitä enemmän olen ajatellut asiaa, niin kyse on siitä, että ihmisiä pelottaa. On paljon helpompi sanoa, että ilmastomuutos ei ole totta ja vähätellä viestinkantajaa kuin miettiä mitä se oikeasti tarkoittaa omalle elämälle ja ajatusmaailmalle.

Ihmisen on Kotakorven mielestä paljon helpompaa jatkaa entiseen malliin kuin muuttaa käsityksiään. Hän sanoo miettineensä, miten ilmastomuutoksesta voisi viestiä niin, että vähätelyn alla oleva huoli tulisi huomioiduksi.

Kotakorpi on käynyt hyviä keskusteluja monien kriittistä palautetta antaneiden ihmisten kanssa. Ilmastomuutostoitimien vastustuksen syynä voi olla se, että ihminen on huolissaan lähiympäristöön tulevasta kaivoksesta, jota perustellaan vihreällä siirtymällä. Myös tuulivoiman rakentaminen huolettaa monia. Kritiikin lähtökohtana ei useinkaan ole tiedevihamielisyys, vaan inhimillisesti ymmärrettävämpi syy oman turvallisen ympäristön epämieluisiksi koetuista tapahtumista.

– Tämä muodostaa tiedon välittämiseksi ison haasteen, jota ei voi vähätellä, sanoo Kotakorpi.

Liikunta rakas asia

Kotakorpi sanoo oman suhteensa liikuntaan olevan läheinen. Liikunnasta ja liikkumisesta tuli kiinteä osa hänen elämänsä opiskeluaikana ja side vahvistui vuorotyötä meteorologina tehdessä. Kotakorpi muistelee olleen raskasta herätä aamuyöllä ja tehdä iltaan asti töitä. Hän kokee reippaan liikunnan varmistaneen hyvät unet.

– Liikunta on tosi tärkeä osa minun elämäni. Ja en ole ikinä oikeasti harrastanut mitään. En ole käynyt ohjatussa liikunnassa osittain sen takia, että olen tehnyt paljon vuorotöitä. Olen vaan uinut, pyöräillyt ja juossut. Käyn salilla paljon sekä joskus jumpissa ja tanssimassa.

Liikkuminen on Kotakorvelle luontainen osa vuoden rytmiä. Kotakorpi saattaa hengaila ulkona kiikari mukana, jolloin voi hujauttaa vahingossa neljä tuntia ulkona. Askeliakin kertyy silloin luultavasti aika paljon, mutta niitä hän ei mitaile.

Kerttu Kotakorpi (s. 1987)

- Luontotoimittaja, Yle 2024–
- Meteorologi, Yle 2012–2023
- Meteorologi, Nelonen 2008–2012
- Filosofian maisteri, Helsingin yliopisto 2013
- Pro gradu: Sään vaikutus pelastuslaitoksia kuormittavissa tilanteissa

Teoksia:

- Minun luontoni, 2023
- Suomen luonto 2100, 2021



"Kesällä olen uinut paljon järvissä ja soudellut."

urheilujärjestöjen toimintaan liittyy kielteisiä piirteitä. Järjestöt voisivat myös käyttää vaikutusvaltaansa enemmän ympäristötietoisuuden lisäämiseen. Hänestä on kuitenkin sykkähdettävää, että urheilijoita suurimmasta osasta maailman maita kokoontuu kisailemaan ikään kuin samalta viivalta. Erityisen mielellään Kotakorpi katsoo taitoluistelua.

– Siinä yhdistyvät voima, nopeus ja kauneus. Ja taitoluisteluun liittyy koko ajan vaarantunne. Joutuu pidättämään hengitystä loppuun asti, miten ohjelma menee.

Lähiluonto tekee hyvää

Kotakorpi kannustaa etsimään harrastuspaikkoja mahdollisimman läheltä kotia. Samalla voi tutustua omaan lähiympäristöön ja -luontoon – ympäri vuoden. Hän kannustaa myös kokeilemaan jotain uutta, oli se sitten vesijuoksua, polkujuoksua tai lintujen tarkkailua.

Kotakorpi uskoo, että kotoa lähellä ja helposti saavutettavat liikuntamuodot madaltavat kynnyksestä lähteä liikkeelle useammin. Luonnossa liikkuminen voi myös lievittää muun muassa ilmastoahdistusta, työstressiä tai unettomuutta. Hän muistuttaa liikunnan tekevän niin tutkimusten kuin omien kokemustensa pohjalta tekevän hyvää mielelle. Tätä tarvitaan synkkien ilmasto- ja sotauutisten keskellä.

– Kun puhutaan ilmastosta, niin aika monesti esille nousee ilmastoahdistus ja siihen liittyvät negatiiviset tunteet.

Luonnossa liikkumisen henkisellety hyvinvoinnille tuomaa tukea ei voi irrottaa Kotakorven mukaan liikkumisen muista hyvistä vaikutuksista. Eikä aina tarvitse välttämättä kuntoilla, vaan liikkuminen riittää. ♦

– Koetan löytää luonnonmukaisemman tavan liikkua, mikä vaikuttaa myös harrastamiseen. Marja-aikaan käyn poimimassa mustikoita ja sitten voi jättää käymättä salilla. Syksyn pimeydessä voi keskittyä enemmän salilla käymiseen. Kesällä olen uinut paljon järvissä ja soudellut ihan pidempääkin matkaa.

Kotakorpi luonnehtii liikunnan kasvaneen osaksi elämäänsä. Lomailuunkin liittyy kiinteänä osana liikkuminen. Kun joku kysyy lomalla leppäilystä, niin Kotakorpi vastaa istuvansa työssään ja tarvitsevanaan levon sijaan fyysistä toimintaa.

Kilpa- ja huippu-urheiluun Kotakorvella ei ole kovin läheistä henkilökohtaista suhdetta. Olympiastadionkin on hänelle tuttu enemmän keikoilta kuin urheilutapahtumista.

– Olen semmoinen laumasielu. Kun on jotkut isot kisat, niin huuma tarttuu jossain kohtaa.

Suurilla urheilutapahtumilla on Kotakorven mielestä ihmisiä kokoava vaikutus, vaikka isojen