

KANNANOTTO: VAMOK muistuttaa Vaasan ammattikorkeakoulua kiinnittämään huomiota istumisen vähentämiseen

Olemme opiskelijakunta VAMOKissa huolissamme opiskelijoiden liiallisesta istumisesta ja sen aiheuttamista terveysriskeistä. Istuminen heikentää lihaksistoa ja aiheuttaa lihassärkyä. Se aiheuttaa jalkojen turpoamista ja alaselän rasittumista. Pitkällä tähtäimellä liiallinen istuminen voi aiheuttaa sydän- ja verisuonitauteja sekä kakkostyyppin diabetesta. Liiallinen istuminen on yhtä pahasta kuin tupakointi tai ylipaino.

Toivomme, että alamme korkeakoulussamme kiinnittää enemmän huomiota istumisen vähentämiseen. Opettajien olisi hyvä tauottaa luentoja säännöllisesti jonkunlaisella liikkeellä, vaikkei varsinaisia taukoja pidettäisikään. Ihannetilanne on, että kaikilla luennoilla pidettäisiin taukojumppaa. Jo lyhyt, yksinkertainen jumppa tekisi hyvää sekä opiskelijoille että opettajille. Myös pienemmällä panostuksella voidaan ehkäistä istumisen aiheuttamia haittoja. Esimerkiksi monisteita jaettaessa opiskelijat voisi pyytää hakemaan monisteet edestä. Tällöin jokainen opiskelija olisi ikään kuin pakotettu nousemaan ylös edes hetkeksi.

Luennoilla seisomisen pitää olla sallittua ja jopa suositeltavaa. Toivomme, että opettajat muistuttavat opiskelijoita tästä ja luovat osaltaan ilmapiirin, jossa seisominen on sallittua. Joillekin opiskelijoille istuminen ei sovi vaan aiheuttaa keskittymisvaikeuksia. Ylös noustessa vireystila paranee, syke kiihtyy, verenkierto vilkastuu ja lihakset aktivoituvat. Jo muutaman minuutin seisominen nostaa energiankulutusta 10-13 prosenttia. Asennon vaihtamisella on vaikutusta myös nivelten notkeuteen. Istumista tauottamalla voidaan parantaa opiskelijan oppimista.

Vietämme tällä viikolla perinteistä Hyvinvointiviikkoa, jonka aikana kiinnitetään huomiota opiskelijan kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Osana sitä VAMOK järjestää tempauksen, jossa mahdollisimman monelle opiskeluryhmälle pidetään taukojumppia kesken luennon. Mikäli opettajat eivät halua vierailijaa pitämään luennon aikana taukojumppaa, olisi heidän syytä pitää sellainen itse. Tuotamme viikon aikana lyhyitä taukojumppavideoita myös YouTube-kanavalle. Videot ovat vapaasti käytettävissä.

Toivomme, että koko VAMK:n henkilöstö lähtee innolla mukaan parantamaan koko korkeakouluyhteisön hyvinvointia ja on osaltaan vaikuttamassa siihen, että istumisen tauottamisesta tulee korkeakoulussamme jatkuva käytäntö. Korkeakouluopintojen ei pitäisi ainakaan osaltaan haitata kenenkään hyvinvointia. Haluamme, että opiskelijamme voivat hyvin nyt opintojen aikana sekä tulevaisuuden työelämässä.

Tästä linkistä Opiskelijoiden Liikuntaliiton keräämiä faktoja istumisesta: <http://www.oll.fi/edunvalvonta/liiku-terveemmaksi-2014-2/10-faktaa-istumisesta/>

Tommi Halkosaari
Hallituksen puheenjohtaja

Anni Koivisto
Hallituksen varapuheenjohtaja (liikunta-asiat)