

Liikkuminen on aina hintansa väärtti!

Liikkumisen kalleuden määrittäminen on kinkkinen juttu. Onko kyse absoluuttisesta vai suhteellisesta kalleudesta, kuten köyhyyden määrittelyssä? Tai miten määrittelemme liikkumisen, kuuluvatko siihen kaikki mahdolliset liikuntamuodot, jonkinlainen normisetti vai kelpaako lajivalikoima, jossa on monipuolisia liikkumismuotoja riittävästi harrastettuina?

Jos määritämme lähtökohtamme epämääräisesti voimme saada toisessa ääripäässä vastaukseksi ilman muuta sen, että liikunnan harrastaminen on aivan liian kallista keskivertosuomalaiselle. Ajatelkaa kuntosalikortteja, golfosakkeita tai talviurheiluvälineiden hintoja. Se kuuluisa toinen ääripäähän löytyy sekin helposti: riittävä ja monipuolinen liikkuminen on Suomessa käytännössä lähes ilmaista. Ilmaisia liikuntapaikkoja on pilvin pimein ja kohtuullisia varusteitakin saa (netti)kirppareilta.

Me ihmiset olemme kuitenkin sosiokulttuurisessa lokerossa eläviä olentoja, joilla on tapana verrata itseämme kanssaeläjiimme. Absoluuttiset liikkumisen hinnat eivät siis kerro totuutta kumpaankaan suuntaan. Suhteellista hintaa on liikkumiselle myös työlästä arvioida, kun olemme laajasti keskiluokkaisia ja –tuloisia, mutta silti erottautumishaluisia.

Jos kuitenkin oletetaan, että suurin osa väestöstämme ei hae kalleimpia välineitä eikä harrastusmuotoja, mutta ei myöskään tyydy uusiokäyttöön, niin voimme jonkin verran haarukoida liikkumisen hintaa. Hyvät, pröystäilemättömät varusteet yhdistettynä monipuoliseen valikoimaan liikuntamuotoja, voisi olla hyvä lähtökohta arvioida liikkumisen hintaa ja ehkä myös sitä, miten tuota hintaa voisi omilla toimillaan laskea.

Hinnan laskemisella tarkoitan tässä sekä säästämistä että liikkumisen hinnan laskemista eri tavoin – mm. elinkaariperiaatteella. Useastihan kuluttajavertailuissa kerrotaan vain tuotteen tai palvelun yksikköhinta, mikä sopii aika huonosti erilaisten liikuntavarusteiden hinnan määrittelyyn. Sama seikka koskee sellaisia kustannuksia, joissa lopullinen yksikköhinta riippuu siitä, miten usein kyseistä palvelua käyttää. Kuukausimaksu on paljon halvempi sellaiselle, joka käyttää palvelua päivittäin kuin sille, joka käyttää sitä vaikkapa kerran viikossa. (Tästä kirjoitinkin tässä blogissani <http://omaliikunta.fi/asiiantuntijat/miksi-liikun-minkalainen-kuntosali-sopii-minulle>).

Seuraavassa olen laskenut oman liikkumisharrastukseni hinnan monesta eri näkökulmasta. Lähtökohtana ovat yhden kalenterivuoden kustannukset. Aloitan tarkastelun taulukolla, josta näkyvät liikkumismuotoni ja niiden kustannukset vuodessa, kuukaudessa, viikossa, päivässä ja yhtä harrastettua tuntia kohti.

Liikuntalaji	Kustannukset € /vuosi
Kävely-juoksu	136
Pyöräily	70
Hiihto	180
Sulkapallo	175
Kuntosaliharjoittelu	80
Jalkapallo	240
Yhteensä/vuosi	881
Yhteensä/kuukausi	73
Yhteensä/viikko	17
Yhteensä/päivä	2,41

Yhteensä/harrastettu tunti	1,96
----------------------------	------

Kokonaiskustannukseksi tulee siis reilusti alle 1000€ vuodessa, vaikka mukaan on laskettu tilavuokrat, jäsenmaksut, matkat, ja varusteet. Vielä ihmeellisemmältä voi vaikuttaa se, että harrastan vuodessa melkein 500 tuntia, mikä tarkoittaa sitä, että päivää kohti liikkumiseni maksaa vähän vaille 2,5 euroa ja yhden liikutun tunnin hinta on alle kaksi euroa. Kaikki liikuntamuotoni eivät kuitenkaan ole mitään "halpislajeja", vaan mukana on sekä välineurheilua että tila- ja jäsenmaksuja vaativia lajeja. Miten tämä on mahdollista?

Lähdetään laskemaan liikuntavarusteiden hintoja "elinkaarimallilla", joka on ainut oikea tapa tarkastella asiaa. Varusteethan eivät ole mitään kertakäyttötuotteita. Seuraava taulukko paljastaa joitakin liikesalaisuuksia eli tiettyjen varusteiden valmistajia (ei tosin itse tarkkoja tuotteita) – monilla muilla on tosin aivan vastaavia tuotteita valikoimissaan.

Taulukkoon on varusteen, merkin ja yksikköhinnan lisäksi laskettu tuotteen käyttöikä vuosina, käytetyt kilometrit ja kustannukset euroina vuodessa ja kilometrissa. Korostan, että tässä käyttöikä ei ole mikään arvio, vaan nämä tuotteet ovat olleet ja ovat vieläkin käytössäni.

Varuste	Merkki	Hinta €	Ikä/vuosi	Käyttö/km	€/vuosi	€/km
Pitkähihainen paita	Halti	60	15	23000	4	0,0007
Polkupyörä, hybridi	Nishiki	1000	16	30000	62,5	0,0005
Sukset, luistelu	OneWay	280	10	5000	28	0,0020
Sukset, luistelu	Salomon	240	10	5000	24	0,0020
Monot, luistelu	Salomon	140	10	5000	14	0,002
Sukset, pertsa	Madshus	300	10	2000	30	0,0050
Monot, pertsa	Madshus	120	10	2000	12	0,0050
Luistimet	?	80	35	3000	2,3	0,0117
Lenkkarit	Karhu	140	3	1800	46,67	0,0017
Jalkapallokengät	Puma	80	2	100	40	0,02
Sisäpelitossut	Yonex	80	7	280	11,43	0,025
Sulkapallomaila	Wilson	80	6	240	13,33	0,025
Juoksusortsit	Nike	60	7	400	8,57	0,018
Lyhythihainen paita	Adidas	25	7	400	3,57	0,02
Verkkarit	Adidas	150	10	15000	15,00	0,0007
Sauvat, luistelu	Swix	100	10	7000	10	0,0014
Sauvat, pertsa	Exel	80	10	2000	8	0,0050
Hiihtopuku	Halti	160	10	7000	16	0,0014
Alusasu	?	30	10	7000	3	0,0014
hiihtohanskat	Oneway	30	5	7000	6	0,0007

Suosittelena ehdottomasti tällaisen taulukon käyttämistä varustehankintoja suorittaessanne.

Perussääntöhän itselläni on, että iso osa varusteistani kestää kymmenisen vuotta – jotkut ovat kestäneet erinomaisina vielä kauemmin.

Otan muutaman esimerkin onnistuneista ostoksistani. Polkupyöräni on kestänyt erinomaisesti aikaa – 16 vuotta ja 30 000 kilometriä ja vieläkin joku fillarifriikki saattaa kehua hankintaani. Vielä hämmästyttävämpi on pitkäihainen ”tekninen” hikipaita, jota olen käyttänyt melkein päivittäin ja pessytkin vähintään sata kertaa vuodessa yli 15 vuoden ajan. Paita on silti kuin uusi. Ostaessani ko. tuotteet ne tuntuivat minusta vähän liian kalliilta, mutta eivät sitä olleet.

Suksien suhteen olen valinnut ”hyvää kakkosluokkaa”, jolla tarkoitan kilpahiittäjien suksia, mutten aivan kalleimpia mahdollisia tyyppejä. Ne ovat kestäneet hyvin aikaa ja kulutusta, vaikka suksirintamalla on viimeisen kymmenen vuoden aikana tapahtunut tosi paljon – kuten myös pyörämarkkinoilla. Hybridipyörä ja erinomaiset voideltavat sukset ovat kuitenkin pitäneet yllättävän hyvin pintansa muutostenkin seassa. En minä kuitenkaan ole ihminen, joka liikkuisin vanhoilla vermeillä vain periaatteen vuoksi. Jos hiihtokaverini jättävät minut seisomaan välineiden takia, niin kyllä minä ostan uudet, vaikka omaan hiihtämiseeni sillä ei vaikutusta olisikaan.

Kenkien suhteen olen kaikkein laatumietoisin, koska jalkani – ja kai meidän kaikkien – ovat herkätkä heikolle laadulle. En yleensä kierrä alennusmyyntejä, mutta lenkkareita, joita menee eniten, en yleensä osta ovh-hinnalla. Ja jos alennuksessa on jotain laadukasta, niin kyllä sen mielelläni mukaan kaappaan – onhan selvää, että liikuntavarusteiden hinnoissa on aika paljonkin ilmaa. Joitakin huonojakin valintoja olen kenkien suhteen tehnyt. Yleensä yrittäessäni säästää liikaa. Joskus tosin olen pettynyt myös hinnakkaisiin lenkkareihin.

Itselle sopivan varusteen valinta ei ole helppoa. Hinta on vain yksi tekijä. Usein näkee, miten urheiluvälinemyyjät yrittävät väkisin myydä tuotetta, jota he itse pitävät hyvänä, vaikka ostaja ei innostukaan kyseisestä tuotteesta. Minäkin olen ollut tuollaisen myyntityön kohteena. Nettikaupassa ei joudu myyjän aiheuttaman paineen takia tekemään vääriä valintoja, mutta muuten urheiluvälineiden ostaminen netistä arveluttaa. Jotenkin tuntuu, että urheiluvälineitä kuuluu koettaa ja sovittaa huolella.

Viime vuonna kuitenkin tein ensimmäisen nettiostokseni ja ostin vieläpä talvilenkkarit. Ostamista toki edesauttoi se, että sain tuotteen ilmaiseksi, kun kansainvälinen nettikauppa Addnature lähestyi minua tarjouksellaan vieläpä vastikkeetta. No, lenkkarit ovat olleet oikein hyvät ja tarpeelliset, mutta puoli numeroa liian isot tulikin kuitenkin netistä ostaneeksi. Kun Suomen Posti kaiken lisäksi kuljetti kenkiä joulun alla hitaahkosti, niin ei tullut mieleenkään lähettää niitä takaisin. Yksi sukka lisää ja menoksi...

Vaatteiden suhteen olen tullut tarkemmaksi, sillä hyvä vaate on aina hyvä vaate – kaappitilaakin tarvitsee vähemmän. Ja monet vaatteet ovat nykyään todella kestäviä. En kuitenkaan koskaan osta satoja euroja maksavaa takkia tai pukua.

Näin nähtynä liikkumisen hinnaksi tulee varusteiden reaalinen käyttöikä ja kulutus. Mielikuva kalliista varusteesta kannattaa siis suhteuttaa siitä saatavaan pitkäaikaiseen ja myös käyttöhyötyyn. Erot kalliin – tai paremminkin laadukkaamman ja itselle sopivamman - ja halvemman ja huonomman varusteen kesken eivät yleensä ole valtavan suuret. Useinhan on niin, että tuotteiden laadussa ja hinnassa on ”kynnys”, jonka jälkeen laatu ei oleellisesti parane, vaikka euroja latoisi pöytään lisää. Toisaalta tuon kynnyksen alapuolella laatu on selvästi huonompaa, vaikka hintaero ei olekaan kovin suuri alaspäin.

E erityisen tärkeää on huomata, että tavallisen liikkujan varusteet eivät tule kovin kalliiksi, jos niitä ajattelee samoin kuin monet ajattelevat auton hintaa sitä ostaessaan. Silloinhan monet kalliin auton ostajat perustelevat hankintaansa sillä, miten halvaksi kuitenkin tulee laatuauto, jolla voi ajaa 500 000 kilometriä ja

kymmenen vuotta (ainakin periaatteessa, harvoinhan niitä näkee). Suksiin ja moniin urheiluvarusteisiin laskutapa sopii paremmin.

Liikkumisen hintaan vaikuttavat varusteiden lisäksi liikkumismuodot, tilavuokrat, jäsenmaksut ja matkat. Seuraavaan taulukkoon olen listannut omat liikkumismuotoni ja edellisten lisäksi varusteiden hinnan ja jopa tarvittavan varustelistan.

Liikunta-laji	Tila-vuokrat	Jäsenmaksut / lisenssit	Matkat	Varusteet	Yhteensä	Varustelista
Kävely	0	0	0	136	136	2 lenkkarit, verkkarit, 2 paitaa, juoksusortsit
Juoksu	0	0	0	0	0	2 lenkkarit, verkkarit, 2 paitaa, juoksusortsit
Pyöräily	0	0	0	70	70	pyörä, kypärä
Hiihto	0	0	40	140	180	2 sukset, 2 sauvat, 2 monot, hiihtopuku, alusasu, hanskat
Sulkapallo	135	0	0	40	175	sisäpelitossut, maila, paita, sortsit
Kuntosali	50	0	0	30	80	tossut, paita, sortsit
Jalkapallo	100	60	20	60	240	jalkapallokengät, sortsit, paita, sukat
Yhteensä	285	60	60	476	881	

Kyllä kuluja saa helposti lisääkin, vaikka käymällä hinnakkaisissa liikuntapaikoissa, harrastamalla montaa lajia seurassa tai klubeissa, kulkemalla autolla pitkiä matkoja harrastuksen luo tai satsaamalla ökyvarusteisiin. Joku pitänee minuakin lähinnä ”tekstiiliurheilijana”, mutta silti kustannuksiani voinee pitää varsin kohtuullisina. Kovin monena vuonna en ole kyennyt pelaamaan jalkapalloa, joten silloin liikkumiseni on ollut vieläkin halvempaa, mutta silti koen, että liikkumiseni laatu ja määrä on ollut varsin hyvä.

Lopulta kyse on sekä arkisista että arvovalinnoista eikä kokemuksiakaan voi aliarvioida. Kyllä vähemmänkin liikkuvan pitää saada nauttia hyvin luistavista suksista ja rullaavasta pyörästä, istuvista lenkkareista ja kunnollisista vaatteista. Itse asiassa juuri heidän tulisikin satsata varusteisiin tasoittaakseen taito-, kunto- tai nopeuseroja. Vähemmän liikunnallinen ihminen voi myös saada paikan liikkujien ryhmästä olemalla asiantuntija varusteissa tai vaikkapa suksien voitelussa. Liikkujien maailmaan on monta tietä.

Mutta onko se liikkujan tie sitten kallis vai halpa vai jotain siltä väliltä? En voi väittää, etteikö reilu pari euroa päivässä olisi joillekin liikaa. Minä saan sillä kuitenkin kustannettua lähes 500 tuntia liikuntaa vuodessa. Helposti saan tuostakin säästettyä joko varusteiden tasoa laskemalla tai jättämällä pois yhden kalliin lajin (itselläni jalkapallon). Liikkumisen määrään tai monipuolisuuteen ei silti tarvitse kajota, sillä iso osa on oikeasti lähes ilmaista.

En haluaisi sanoa, että liikkumisen hinnasta valittavat keksivät tällä tavoin tekosyitä liikkumattomuudelleen. Tosiasia kuitenkin on, että Suomessa voi edelleen liikkua erittäin laadukkaasti hyvin edulliseen hintaan. Vaihtoehtoinen totuus on se, että liikunnan harrastaminen on muutakin kuin liikkumista ja siitä muodostuu helposti lisähintaa, kun haetaan lisäarvoa hinnakkailta varusteilla ja harrastuksilla.

Ikävintä on, että jotkut eivät liiku sen vuoksi, että kuvittelevat liikkumisen itselleen liian kalliiksi sen vuoksi, että näkevät naapurin käyttävän liikunnan harrastamiseen enemmän rahaa kuin mihin itsellä on varaa.

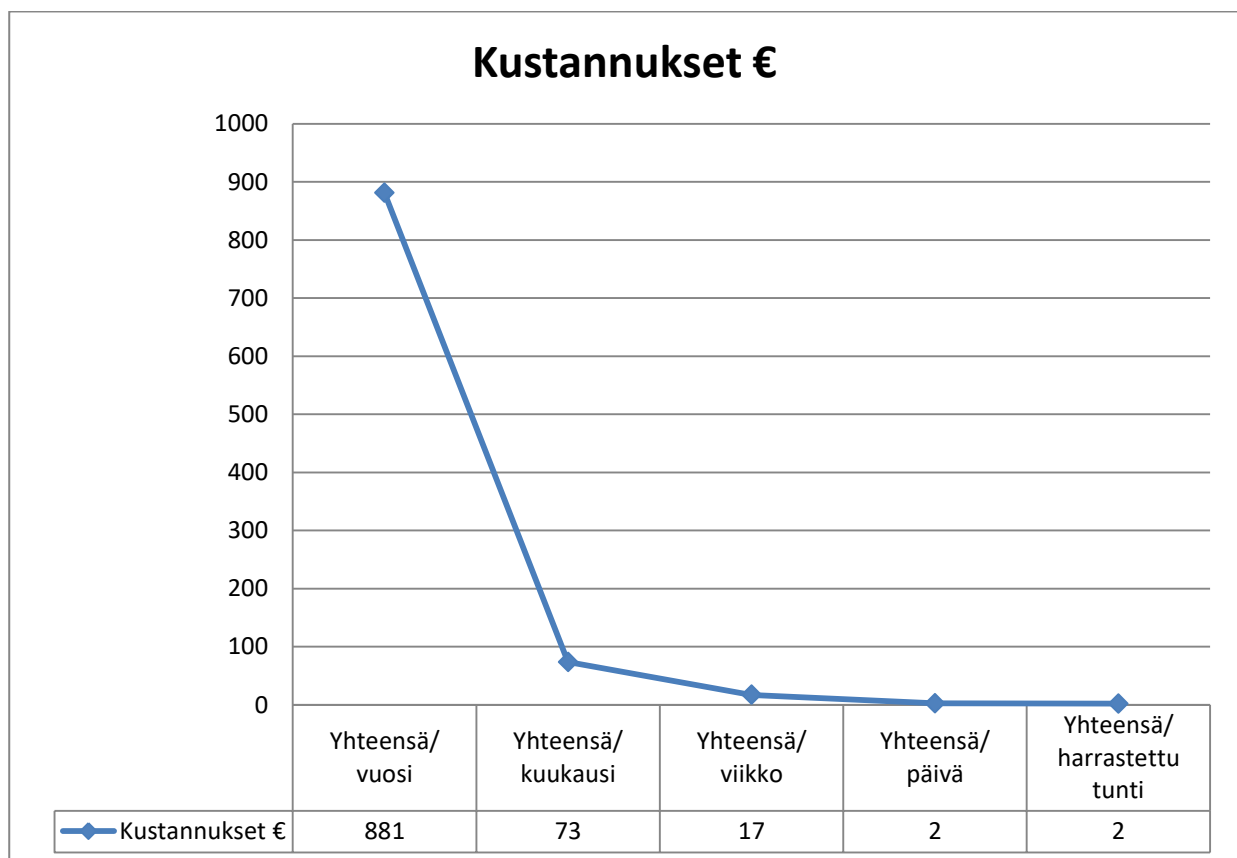
Autovertaus sopinee tähänkin: autolla mennään kuitenkin lopulta paikasta A paikkaan B. Liikkumiseenkin kannattaisi suhtautua yhtä käytännöllisesti. Ja sitä paitsi: kallis auto on kyllä yleensä vähän parempi kuin halvempi, mutta ihmisvoimalla liikkumisessa varusteilla on paljon pienempi merkitys. Se voima ja se kunto on kuitenkin siellä varusteiden alla ihmisessä itsessään.

Vielä ei ole keksitty maksua tai veroa sille, että liikuttaa itseään. Ehkä sekin aika vielä tulee ja ehkä silloin opimme arvostamaan liikkumista, kun sille pannaan käypä hinta. Nyt liikkuminen on vielä edullista – ainakin jos on uskominen omaan kokemukseeni. Tosiliikkuja tietysti väittää vanhaa sanontaa oivaltavasti muotoillen, että ”liikkuminen on aina hintansa väärtti!” Miksei sitäkin voi uskoa...

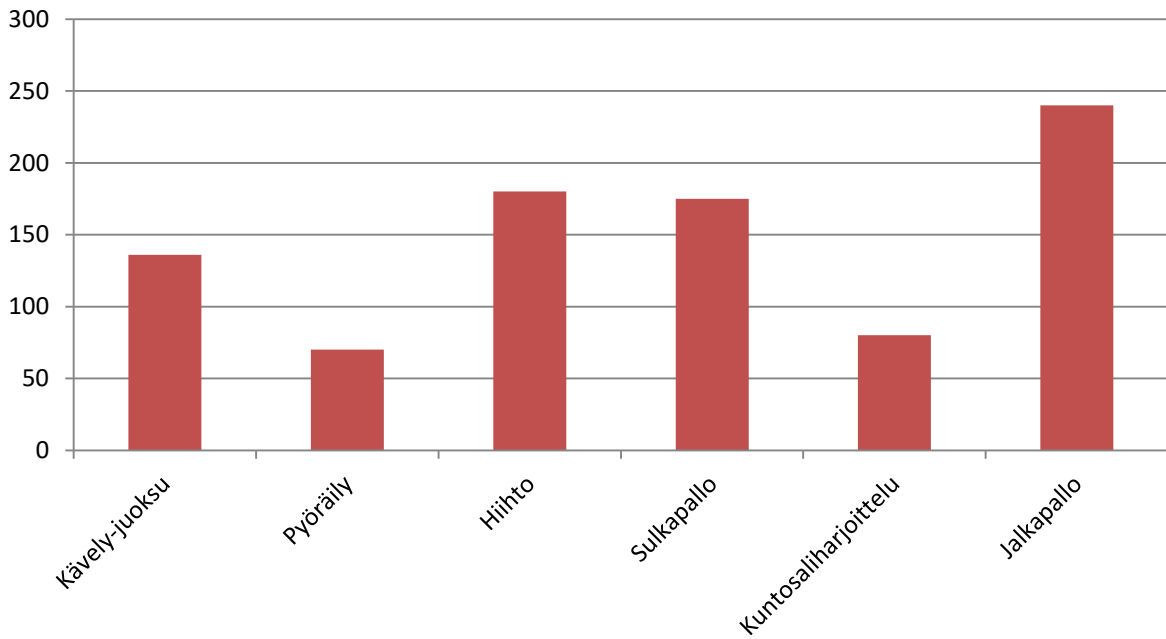
Liikkuminen on liian kallista – vai onko?

Taulukot ja kuviot.

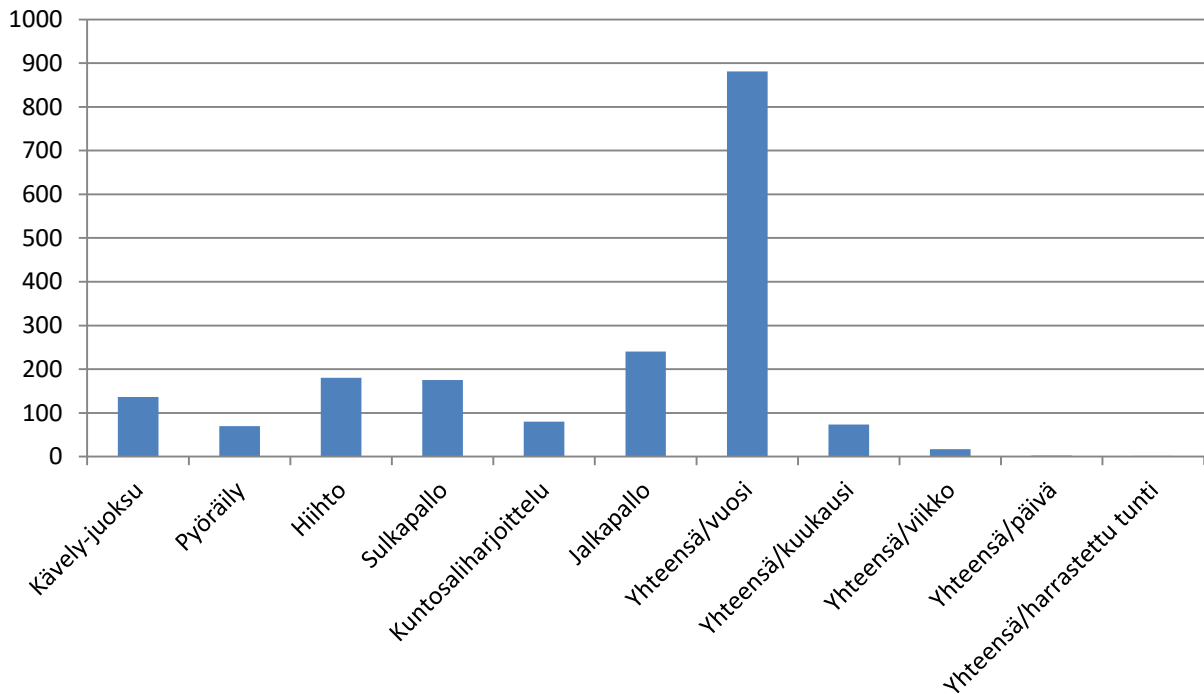
Liikuntalaji	Kustannukset/vuosi
Kävely-juoksu	136
Pyöräily	70
Hiihto	180
Sulkapallo	175
Kuntosaliharjoittelu	80
Jalkapallo	240
Yhteensä/vuosi	881
Yhteensä/kuukausi	73
Yhteensä/viikko	17
Yhteensä/päivä	2,41
Yhteensä/harrastettu tunti	1,96



Kustannukset/vuosi



Kustannukset/vuosi



Varuste	Merkki	Hinta €	Ikä/vuosi	Käyttö/km	€/vuosi	€/km
Pitkähihainen paita	Halti	60	15	23000	4	0,0007
Polkupyörä, hybridi	Nishiki	1000	16	30000	62,5	0,0005
Sukset, luistelu	OneWay	280	10	5000	28	0,0020
Sukset, luistelu	Salomon	240	10	5000	24	0,0020
Monot, luistelu	Salomon	140	10	5000	14	0,002
Sukset, pertsat	Madshus	300	10	2000	30	0,0050
Monot, pertsat	Madshus	120	10	2000	12	0,0050
Luistimet	?	80	35	3000	2,3	0,0117
Lenkkarit	Karhu	140	3	1800	46,67	0,0017
Jalkapallokengät	Puma	80	2	100	40	0,02
Sisäpelitossut	Yonex	80	7	280	11,43	0,025
Sulkapallomaila	Wilson	80	6	240	13,33	0,025
Juoksusortsit	Nike	60	7	400	8,57	0,018
Lyhythihainen paita	Adidas	25	7	400	3,57	0,02
Verkkarit	Adidas	150	10	15000	15,00	0,0007
Sauvat, luistelu	Swix	100	10	7000	10	0,0014
Sauvat, pertsat	Exel	80	10	2000	8	0,0050
Hiihtopuku	Halti	160	10	7000	16	0,0014
Alusasu		30	10	7000	3	0,0014
hiihtohanskat	Oneway	30	5	7000	6	0,0007

Liikuntalaji	Tilavuokrat	Jäsenmaksut / lisenssit	Matkat	Varusteet	Yhteensä	Varustelista
Kävely	0	0	0	136	136	2 lenkkarit, verkkarit, 2 paitaa, juoksusortsit
Juoksu	0	0	0	0	0	2 lenkkarit, verkkarit, 2 paitaa, juoksusortsit
Pyöräily	0	0	0	70	70	pyörä, kypärä
Hiihto	0	0	40	140	180	2 sukset, 2 sauvat, 2 monot, hiihtopuku, alusasu, hanskat
Sulkapallo	135	0	0	40	175	sisäpelitossut, maila, paita, sortsit
Kuntosali	50	0	0	30	80	tossut, paita, sortsit
Jalkapallo	100	60	20	60	240	jalkapallokengät, sortsit, paita, sukat
Yhteensä	285	60	60	476	881	