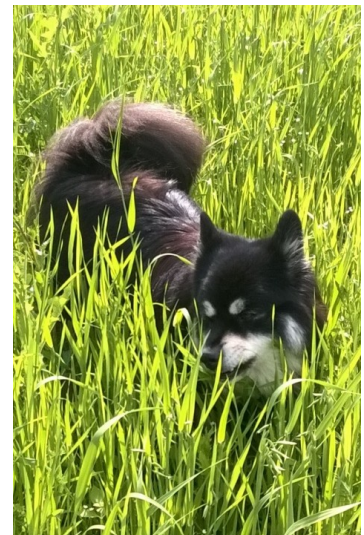


Mitä on sopiva aktiivisuus?

Monet koiranomistajat ajattelevat, että perheen koira on aktiivinen muutaman tunnin vuorokaudessa. Aktiivinen aika kertyy heidän mukaansa silloin, kun koiran kanssa touhutaan yhteisten harrastusten, kuten treenien, ulkoilun ja koulutuksen merkeissä.

Kun kerromme, että aktiivisuuteen oikeastaan kuuluu kaikki koira liikuttava käyttäytyminen, on koiramaisten hetkien keston arviointi jo huomattavasti haastavampaa. "Sehän on liikkeessä koko ajan!" tai "Se vaan makaa." – ennakkosenteet muokkaavat omistajan näkemystä siitä, millainen hänen koiransa on. Yleisimmin aktiivisuusajaksi arvellaankin noin neljää tuntia vuorokaudesta.

Onko neljä tuntia vuorokaudesta koiran mielestä hyvä määrä olla hereillä ja touhuilla omissa koiramaisissa menoissaan?



Koiran tulisi aktiivisella ajallaan purkaa energiansa liikkumisella, ladata akkunsa sosiaalisuuden osalta ja käyttää päätään erilaisten ongelmien ratkaisuun. Saako koira riittävän monipuolisia virikkeitä tunnin lenkin aikana vai olisiko hyvä, jos iltaruuan saisi joinain iltoina etsiä piilopaikasta?

Koirillakin on totta kai lepopäiviä, mutta johtuuko ylenpalttinen makoilu koiran omasta laiskuudesta, vai siitä, ettei tarjolla ole riittävästi kivaa tekemistä?

Millainen aktiivisuusmäärä sitten on hyvä normaalilla, tyytyväisellä koiralla? Seurasimme aktiivisuusmittauksilla kaikenkarvaisten koirien kokonaisaktiivisuusmääriä ja totesimme, että perusterve, normaalisti liikkuva ja harrastava koira on liikkeellä noin 5-7 tuntia vuorokaudesta.

Koirien päivät siis kuluvat pääasiassa lepäillen: sopiva levon määrä normaaliarjessa on noin 16-19h, eli jopa 80% vuorokaudesta. Tämä kokonaislepoaika kertyy tietenkin useassa jaksossa, ja pisimmät yhtäjaksoiset pötköttelyt keskittyvät useimmiten yöaikaan ja yksinolohetkiin. Mikä on oikein hyvä juttu, harvemmassa koirakodissa kun intoillaan yöllä riekkuvasta koirasta tai yksinoloaikojen oma-aloitteisista askartelijoista.

Millainen määrä aktiivista aikaa sopii sinun koirasi menoihin?

Kerro meille [Kaunila lemmikeille -Facebookissa](#)

Mikä on suositeltava aktiivisuusmäärä ja miten koiran aktiivisuuteen voi vaikuttaa? Lue lisää ensi viikon tietopaketista.