

Yli viisi tuntia päivässä?

Suosittellemme kaikille perusterveille koirille vähintään viiden tunnin aktiivisuutta vuorokaudessa.

Onko koirasi aktiivisuus hyvällä tasolla? Pääset koiran tarkkailun alkuun kiinnittämällä huomiota koiran puuhailuun ja koiramaisiin hetkiin. Voit ottaa vaikkapa muutaman päivän mittaisen pienen seurantajakson, ja kirjata muistiin:

- Kuinka monta kertaa koirasi ulkoilee päivän aikana?
- Millaisiin kotiaskareisiin koira osallistuu mielellään?
- Kauanko koiralla menee ruokailuun?
- Saako koira riittävästi liikuntaa? Pääseekö se joskus revittelemään niin kovaa, kuin neljällä tassullaan pääsee?
- Milloin juttelette yhdessä, pidätte hauskaa, leikitte tai hiljennytte kuuntelemaan korvan takaa kuuluvaa rapsutusta?
- Onko koirallasi omia koirakavereita? Pääseekö se lukemaan toisten viestejä ulkona, näkemään lajitovereitaan kodissa tai kodin ulkopuolella?



Aktiivisuutta on helppo lisätä tai vähentää vaikkapa edellisten kysymysten avulla tekemällä pieniä arjen muutoksia. Sohvaperunakoiran voi hiljaisempina päivinä innostaa mukaan arkiaskareisiin tarjoamalla herkkunimeja omistajan tekemän pölyjen pyyhkimisen lomassa. Tai jos teillä on tarvetta rauhoittumiselle, voi koiralle etsiä kotoa oman tilan alueita, joissa se voi hyvillä mielin köllötellä ja tyytyä seuraamaan kodin tapahtumia vain sivusilmällä.

Lepopäivät ovat tarpeellisia rankan päivän tai jakson jälkeen. Silloin aktiivisemmankin koiran lukemat voivat laskea jopa alle kolmeen tuntiin päivässä. Palautumisen tarve koskee paitsi kovan fyysisen treenin jälkeistä aikaa, myös vaikkapa sairaudesta kuntoutumista ja henkisestä kuormasta toipumista. Kun tiedät koirasi olleen intensiivisissä koiramenoissa, voit hyvillä mielin viettää sen kanssa muutaman rennomman päivän.

Kokeile yhtä muutosta kerrallaan muutaman päivän ajan – huomaatko uusia asioita koiran jaksamisessa, innokkuudessa tai motivaatiossa?

Kerro meille kokemuksestanne [Kaunila lemmikeille -Facebookissa!](#)

Miten ikä, rotu ja muut tekijät vaikuttavat koiran aktiivisuuteen? Siitä kerromme lisää ensi viikolla.