



LIKUNNALLA
TYÖKYKYÄ JA
TULOSTA

**LIKKUVA
TYÖELÄMÄ**

**LIKKUVA
AIKUINEN**

AKTIIVISUUS ON UUSI NORMAALI



AIKA TOIMIA TOISIN!

Jokainen henkilöstön liikuntaan satsattu euro tulee takaisin moninkertaisena. Johtamisen näkökulmasta hyvinvointi on rahaa. Tutkituista hyödyistä huolimatta liikunta on alihyödynnetty keino parantaa sekä henkilöstön hyvinvointia että bisnestä.

Tässä neljä painavaa perustelua, miksi liikunta tuottaa tulosta:

- ✓ Ajatus kulkee töissä paremmin ja olo pysyy virkeänä.
- ✓ Jo pieninä annoksina liikunta vahvistaa mielen hyvinvointia.
- ✓ Uupumus ja stressi vähenevät.
- ✓ Unen laatu ja palautuminen paranevat.

Liikunta siis ennaltaehkäisee ja hoitaa tyypillisimpiä työkykyä uhkaavia ongelmia. Vastuullinen yritys pitää huolta henkilöstön hyvinvoinnista. Työnantajakuva saa samalla positiivisen nosteen.

Nyt on aika toimia toisin! Tämä opas auttaa pääsemään liikkeelle.



TOP



Poimi yksi tai useampi!
Top 6 -lista tarjoaa
parhaimmat liikunnalliset
keinot työpaikallenne.

KEINOA



ARVOSTAVA PUHE



Ajatuksista puheiksi. Vaikka yrityksessä ei edistettäisi liikumista mitenkään muuten, on liikunta- ja hyvinvointiasioiden puheeksi ottaminen jo askel eteenpäin. Asia kannattaa pitää esillä eri yhteyksissä, kuten kokouksissa, yhteisissä tilaisuuksissa ja viestinnässä.

Tutkitusti johtajien hyvinvointi heijastuu koko työyhteisöön. Heidän esimerkinsä sekä tapansa puhua liikunnasta vaikuttaa hyvässä ja pahassa. Arvostava puhe rakentaa myönteistä kulttuuria liikumista kohtaan.



TYÖNANTAJAN TUKI

Työnantaja voi tukea henkilöstön liikkumista joko järjestämällä toimintaa itse tai tarjoamalla mahdollisuuksia liikkua ja harrastaa omatoimisesti. Tukea voi antaa liikkumiseen työmatkoilla, työpäivän aikana ja vapaa-ajalla.

Työnantajan järjestämä virkistys- ja harrastustoiminta on verovapaata silloin, kun se on koko henkilöstön käytettävissä. Tyypillisesti työntekijöille tarjotaan liikuntaseteleitä tai vastaavia, mutta muitakin ratkaisuja on, kuten

- liikuntavälineiden hankinta
- yhteiset liikuntaryhmät ja -tapahtumat
- työsuhdepolkupyörät
- vuosittainen pyörähuolto
- työajan käyttö liikkumiseen





AKTIIVISET TAUOT

Valtaosa suomalaisten valveillaoloajasta kuluu istuen tai maaten. Liiallinen paikallaanolo tappaa – mutta onneksi hitaasti. Asiaan on kuitenkin helppo vaikuttaa nousemalla ylös. Tästä kiittävät aivot sekä tuki- ja liikuntaelimestö. Aktiiviset tauot tehostavat tutkitusti työntekoa, alentavat kuormitusta ja auttavat palautumaan.

Virheitä taukoliikunnassa ei voi tehdä, sillä mikä tahansa työtä tuottava liikunta on hyväksi. Jumppaohjeita ja -videoita löytyy netistä ja iso osa niistä on ilmaisia. Taukoliikuntasovelluksiakin on useita.

Yrityksessä kannattaa yhteisesti sopia, miten paikallaan pönötystä voi tauottaa. Näin kenenkään ei tarvitse miettiä, kehtaanko nousta seisomaan esimerkiksi kesken palaverin.





TYÖMATKALIIKKUMINEN

Työmatkaliikumisessa on paljon potentiaalia. Moni työpaikka tarjoaa työntekijöilleen vain autopaikkoja ja menettää näin mainion tilaisuuden vaikuttaa heidän terveyteensä.

Työmatkaliikumiseen voi kannustaa muun muassa tarjoamalla verovapaan työsuhdepyörän. Myös joukkoliikenteen työsuhdematkalippu lisää päivittäistä liikkumista, kun pysäkillä tulee askelia työmatkan kummassakin päässä.

Lisäksi turvallinen pyöräpysäköinti ja toimivat sosiaalilat ovat hyviä kannustimia. Lisäämällä työmatkaliikumista yritys myös kantaa vastuutaan ympäristöasioista.





AKTIVOIVA TYÖYMPÄRISTÖ



Miten olisi jumppapallo työtuolin tilalle ja rekkitanko taukotilaan? Kun ympäristö on rakennettu ja sisustettu niin, että se innostaa henkilöstöä liikkumaan, aktiivisuus lisääntyy huomaamatta. Monet liikkumiseen houkuttelevat ratkaisut vaativat enemmän mielikuvitusta kuin rahaa.

Aktivoivina tiloina kannattaa miettiä sisätilojen lisäksi myös työpaikan pihaa ja sen tarjoamia mahdollisuuksia. Etätöytä tekevillä työympäristöt ovat yksilöllisiä ja myös niihin tulee kiinnittää huomiota.



TYÖTERVEYSHUOLTO KUMPPANIKSI

Työterveys on palkkojen jälkeen suurin henkilöstöön liittyvä kustannus. Tämän vuoksi on tärkeä pitää työterveyshuollon toimintasuunnitelma ja sopimus ajan tasalla, jotta saatte rahoillenne parhaan vastineen.

Työterveyshuolto on ehdoton kumppani, kun työpaikalla järjestetään terveellisiä ja turvallisia työoloja tai pohditaan työkykyä sekä työhyvinvointia lisääviä toimenpiteitä. Sekä ennaltaehkäisevät että sairaanhoidon toimenpiteet kannattaa kohdistaa niihin ongelmiin, jotka aiheuttavat eniten sairauspoissaoloja tai kuormitusta.

Liikunta on erinomainen keino ennaltaehkäistä työkykyriskejä. Työterveyshuolto kohtaa henkilöt, jotka liikkuvat terveystensä kannalta liian vähän, ja voi ohjata heidät esimerkiksi liikuntaneuvontaan tai sopiviin liikuntaryhmiin. Työterveyshuolto kannattaakin pyytää mukaan keskusteluun, kun suunnitellaan työyhteisön liikuntaa.





SUUNNITELMALLA TULOSTA



Tarkempi suunnitelma lisää osumatarkkuutta. Silloin tavoitteet ja saavutetut tulokset näkyvät paremmin. Liikuntasuunnitelma kannattaa liittää osaksi organisaation henkilöstöjohtamisen tai työkykyjohtamisen suunnitelmaa, jos sellainen on olemassa.

Suunnitelma syntyy kolmella askeleella:

1. LÄHTÖTILANTEEN KARTOITUS

- ✓ Työntekijöiden tarpeiden ja toiveiden selvitys
- ✓ Tietoa saa myös muun muassa henkilöstökyselyn tuloksista, työsuojelun riskikartoituksesta, työterveyshuollon tilastoista tai lähtötasomittauksista

2. YHTEINEN SUUNNITTELU

- ✓ Työryhmän valinta tehtävään. Mukaan myös henkilöstön edustajia.
- ✓ Tarvittaessa mukana työterveyshuolto, työsuojelu ja liikunnan palveluntuottaja

3. SUUNNITELMAN TOTEUTUS

- ✓ Tavoitteet
- ✓ Valitut toimenpiteet
- ✓ Miten kokemuksia ja vaikutuksia seurataan. Esimerkiksi kerätään henkilöstön palaute ja kehittämis ehdotukset toiminnasta. Lisäksi kannattaa käyttää samoja mittareita kuin lähtötilanteessakin.
- ✓ Työnjaosta sopiminen

Liikkuva aikuinen -ohjelma on opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittama terveystyöelämäohjelma, jonka tavoitteena on, että työikäiset liikkuisivat terveytensä kannalta riittävästi.

Ohjelman yksi painopistealue on Liikkuva työelämä, jonka päämääränä on, että työpaikan päättäjät käyttävät liikunnallisia keinoja henkilöstön työkyvyn tukena.

liikkuva aikuinen.fi



*Liikkuva työelämä
-verkkosivustolta tuhdisti tietoa
ja maksuttomia ratkaisuja, joilla
parantaa työkykyä.*

**LIIKKUVA
TYÖELÄMÄ**

liikkuvatyoelama.fi

**LIIKKUVA
AIKUINEN**

Opetus- ja
kulttuuriministeriö

Ulkoasu: Kotisaari Graphic Management Oy
Kuvat: Jussi Judin
Paino: Suomen Uusiokuori 2021