

# VIKSU- pikaopas

Tämän pikaoppaan avulla voit perehtyä VIKSU-suunnittelutyökaluun ja sen käyttöön.



**LIKKUVA  
AIKUINEN**



Tervetuloa Viksu-työkaluun, joka auttaa työmatka- ja henkilöstöliikkumisen suunnittelussa

Kun olet kirjautunut Viksuun, aloita suunnitelman tekeminen kohdasta ”Laadi uusi suunnitelma”.



## Laadi uusi suunnitelma

Viksusta löydät noin 60 erilaista työmatkaliikkumisen ja henkilöstöliikkumisen edistämistoimenpidettä, joiden avulla voit suunnitella henkilöstön työkykyä tukevia liikunnallisia ratkaisuja.

Luo uusi suunnitelma



## Tarkastele aiempia suunnitelmia

Tarkastele aikaisemmin tehtyjä suunnitelmia ja arvioi niiden toteutumista.

Siirry aikaisempiin suunnitelmiin



## Käyttöohjeet



## Liikkumisen henkilöstökysely

## YKSILÖTASO

Viksusta löydät noin 60 erilaista työmatkaliikkumisen ja henkilöstöliikkumisen edistämistoimenpidettä, joiden avulla voit suunnitella liikunnallisia ratkaisuja henkilöstön työkyvyn tukemiseksi. Toimenpiteet Viksu-työkalussa suunnitellaan kolmella tasolla: yksilön, työyhteisön ja organisaation.

Valitse alla olevasta valikosta teidän työpaikallenne parhaiten sopivat edistämistoimet. Valitse myös ne vaihtoehdot, jotka ovat jo käytössä. Jos listalla ei ole haluamaasi vaihtoehtoa, kirjoita se kohtaa "+lisää uusi". Määritä valitsemillesi edistämistoimenpiteille ajankohta, vastuuhenkilö(t), kustannusarvio ja mahdolliset toimenpiteet.



**Valitse valikoista teidän työpaikallenne parhaiten sopivat edistämistoimet.**

### Osaamisen tukeminen

- Järjestetään henkilökunnalle koulutusta liikenneturvallisuudesta (sis. kävelyn ja pyöräilyn) (esim. Liikenneturva).
- Järjestetään henkilökunnalle koulutusta taloudelliseen ajotapaan ja kestäviin liikkumistapoihin (esim. Ekokumppanit, Liikenneturva).
- Tarjotaan henkilöstölle hyvinvointiluentoja (uni, liikunta, ravitsemus) ja koulutetaan liikunnan merkityksestä työkyvylle.
- Tarjotaan mahdollisuus henkilökohtaiseen liikuntaneuvontaan / elintapaohjaukseen / personal trainer -palveluun.
- Tarjotaan pyörähuollon opastusta.

[+ Lisää uusi](#)

### Motivaation herättäminen ja vahvistaminen

Valintoja tehdään yksilö-, työyhteisö- ja organisaatio-tasoilta.



# TYÖYHTEISÖTASO

Seuraavaksi valitse työyhteisötason toimenpiteitä. Osiossa tarkastellaan tapahtumia, kampanjoita ja kilpailuja, olosuhteita sekä johtamisen toimenpiteitä.

Valitse alla olevasta valikosta teidän työpaikallenne parhaiten sopivat edistämistoimet. Valitse myös ne vaihtoehdot, jotka ovat jo käytössä. Jos listalla ei ole haluamaasi vaihtoehtoa, kirjoita se kohtaa "+lisää uusi". Määritä valitsemillesi edistämistoimenpiteille ajankohta, vastuuhenkilö(t), kustannusarvio ja mahdolliset toimenpiteet.

## Tapahtumat, kampanjat ja kilpailut

- Hankitaan oma liikunnanohjaaja tai nimetään työyhteisöstä oma liikuntavastaava/liikuntalähettiläs. ▾
- Tuetaan henkilöstön vapaa-ajan liikuntavuoroja, joukkueita, kerhoja ja osallistumisia turnauksiin. ▾
- Hyödynnetään julisteita ja yleisten tilojen näyttöruutuja liikuntakannusteiden jakamiseen. ▾
- Järjestetään sisäisiä kampanjoita, haasteita tai kilpailuja (esim. Porraspäivät, Unelmien liikuntapäivä). ▾
- Merkitään kokouskutsuihin, jos kyseinen kokous on mahdollista toteuttaa kävelykokouksena. ▾
- Ohjataan säännöllistä taukoliikuntaa tai tarjotaan henkilöstön käyttöön taukoliikuntasovellus (esim. HeiaHeia, Breakpro, Cuckoo). ▾
- Järjestetään itse tai toteutetaan yhteistyökumppanin kanssa ostopalveluna viikoittaisia liikuntatunteja/-hetkiä. ▾
- Tarjotaan työnantajan kustantamana kausittainen pyörähuolto. ▾
- Osallistutaan valtakunnallisiin kävelyn ja/tai pyöräilyn edistämiskampanjoihin (esim. Kilometrikisa, Auton vapaapäivä). ▾
- Järjestetään henkilökunnalle työmatkakävely- ja/tai pyöräilypäivä tai kampanjoita (esim. välinekirppis, kävelykokouspäivä). ▾

+ Lisää uusi

## Olosuhteet

# Valittavanasi on yli 60 edistämistoimenpidettä.

## YKSILÖTASO

### Osaamisen kehittäminen

- Järjestetään henkilökunnalle koulutusta liikenneturvallisuudesta (sis. kävelyn ja pyöräilyn)
- Järjestetään henkilökunnalle koulutusta taloudelliseen ajotapaan ja kestäviin liikkumistapoihin.
- Tarjotaan henkilöstölle hyvinvointiluentoja (uni, liikunta, ravitsemus) ja koulutetaan liikunnan merkityksestä työkyvylle.
- Tarjotaan mahdollisuus henkilökohtaiseen liikuntaneuvontaan / elintapaohjaukseen / personal trainer -palveluun.
- Tarjotaan pyörähuollon opastusta.

### Motivaation herättäminen ja vahvistaminen

- Tarjotaan välineitä omaan liikkumiseen / kunnon seurantaan.
- Tarjotaan kuntotestejä.
- Tarjotaan vapaaehtoisia terveystarkastuksia.
- Tuetaan henkilökohtaisten työmatkaliikkumisen varusteiden hankinnassa (esim. jalkineet, liukuesteet, reppu, kypärä, nastarenkaat jne.).
- Jaetaan heijastimia ja/tai heijastinliivejä.
- Kannustetaan ympärivuotiseen pyöräilyyn työnantajan kustantamalla lisävarusteilla, kuten nastarenkaat, ajohanskat tai pyörälaukut.
- Tuetaan työmatkapyöräilijöitä osittain tai kokonaan maksuttomalla pyörähuollolla.
- Kannustetaan työmatkaliikkumiseen palveluilla (esim. aamupala, hieronta).
- Kannustetaan työmatkaliikkumiseen palkallisilla etuuksilla (esim. palkanlisä, lyhyempi työaika).

## TYÖYHTEISÖTASO

### Tapahtumat, kampanjat ja kilpailut

- Hankitaan oma liikunnanohjaaja tai nimetään työyhteisöstä oma liikuntavastaava/liikuntalähettiläs.
- Tuetaan henkilöstön vapaa-ajan liikuntavuoroja, joukkueita, kerhoja ja osallistumisia turnauksiin.
- Hyödynnetään julisteita ja yleisten tilojen näyttöruutuja liikuntakannusteiden jakamiseen.
- Järjestetään sisäisiä kampanjoita, haasteita tai kilpailuja (esim. Porraspäivät, Unelmien liikuntapäivä).
- Merkitään kokouskutsuihin, jos kyseinen kokous on mahdollista toteuttaa kävelykokouksena.
- Ohjataan säännöllistä taukoliikuntaa tai tarjotaan henkilöstön käyttöön taukoliikuntasovellus.
- Järjestetään itse tai toteutetaan yhteistyökumppanin kanssa ostopalveluna viikoittaisia liikuntatunteja/-hetkiä.
- Tarjotaan työnantajan kustantamana kausittainen pyörähuolto.
- Osallistutaan valtakunnallisiin kävelyn ja/tai pyöräilyn edistämiskampanjoihin (esim. Kilometrikisa, Auton vapaapäivä).
- Järjestetään henkilökunnalle työmatkakävely- ja/tai pyöräilypäivä tai kampanjoita (esim. välinekirppis, kävelykokouspäivä).

### Olosuhteet

- Työpaikalla on omia liikuntatiloja (esim. kuntosali).
- Suunnitellaan taukotilat työn tarpeisiin (esim. fyysisesti raskasta työtä tekeville palauttava tila/venyttelynurkkaus, istumatyötä tekeville liikkumiseen aktivoiva tila).
- Työpaikalla on tarjolla taukoliikuntavälineitä (esim. kuminauha, kahvakuula, jumppakeppi).
- Tarjotaan lähi- ja etätyöhön istumista vähentäviä ja fyysistä aktiivisuutta lisääviä työvälineitä (esim. säädettävät pöydät, työpistekuntopyörä/-kävelymatto).
- Hankitaan tai vuokrataan työpaikalle yhteiskäyttöauto työasiamatkoja varten.
- Rajoitetaan henkilöauton pysäköintimahdollisuuksia.
- Mahdollistetaan sähköpyörän lataaminen työpaikalla.
- Hankitaan yhteiseen käyttöön pyöräpumppu ja pyörän korjausvälineitä.
- Hankitaan työpaikalle asiointipyörä.
- Varmistetaan riittävät ja tarkoituksenmukaiset tilan vaatteiden säilytykseen.
- Tarjotaan riittävät ja tarkoituksenmukaiset tilat vaatteiden kuivatukseen.
- Varmistetaan riittävät ja tarkoituksenmukaiset tilat peseytymiseen ja vaatteiden vaihtamiseen.
- Varmistetaan, että pyörän säilytys on laadukasta ja turvallista (esim. runkolukituksen mahdollistava parkki, pyöräkatokset).
- Varmistetaan, että pyörän säilytyspaikkoja/-tiloja on riittävästi suhteessa henkilöstön määrään (esim. pyöräparkki, tila parkkihalliin).

### Johtaminen

- Otetaan työyhteisössä käyttöön kimppakyytijärjestelmä.
- Perehdyttää uudet työntekijät henkilöstöliikunnan ja työmatkaliikkumisen mahdollisuuksiin.
- Kannustaa ja näyttää esimerkkiä liikunnallisesta elämäntavasta.
- Ottaa liikkumisen ja fyysinen aktiivisuuden säännöllisesti esille henkilöstöpalaverissa, kehityskeskusteluissa, perehdytyksessä tai muissa sovitussa tilanteissa.
- Osallistuu tarjottuun työhyvinvoinnin tai työkykyjohtamisen koulutukseen, jossa on mukana myös liikkuminen työkykyä lisäävänä keinona.

## ORGANISAATIOTASO

### Taloudelliset kannustimet

- Tarjotaan mahdollisuus käyttää työaika liikuntaan sovittu määrä viikossa/kuukaudessa.
- Tarjotaan rahallinen liikuntaetu.
- Järjestetään johdolle ja esihenkilöille koulutusta liikkumisen merkityksestä työkyvylle ja hyvinvoinnille sekä henkilöstöliikunnan järjestämisestä työpaikalla.
- Tarjotaan mahdollisuus työsuohdepolkupyörän hankintaan.
- Sovitaan, että työmatkaliikkujien vaatteiden vaihtaminen ja suihkussa käyminen sisältyvät työaikaan.
- Laaditaan pelisäännöt eri kulkumuotojen korvaamisesta (esim. kilometrikorvaus pyörällä kulkemisesta).
- Tarjotaan mahdollisuus joukkoliikenteen työsuohdematkalippuun.

### Hallinnolliset linjaukset

- Hankitaan lainattavia matkakortteja päivän aikana tapahtuvaan työasiointiin.
- Sisällytetään työterveyshuollon kanssa tehtyyn sopimukseen fyysisen aktiivisuuden edistäminen ja seuranta.
- Mahdollistetaan työajan joustot / liukuva työaika.
- Tiedotetaan työnantajan tarjoamista mahdollisuuksista liikkumisen lisäämiseen esim. intrassa, s-postilla, henkilöstötapaamisissa.
- Varmistetaan henkilöstön osallistuminen toimenpiteiden suunnitteluun ja valintaan.
- Määritellään toimenpiteisiin käytettävä budjetti ja seurataan toimenpiteiden toteutumista.
- Nimetään henkilöstöliikunnan vastuuhenkilö(t) tai työryhmä.
- Työsuohdeautoiksi hankitaan sähkö- tai kaasuautoja.
- Mahdollistetaan etätöiden tekeminen niille, joiden työkuvaan se sopii.
- Seurataan työmatkojen kulkutapoja säännöllisin väliajoin (esim. kyselyin).
- Viestitään työmatkaliikkumisen mahdollisuuksista.
- Nimetään työmatkaliikkumisen edistämisen vastuuhenkilö(t) tai työryhmä.

# ORGANISAATIOTASO

Viimeiseksi keskitytään organisaatiotason taloudellisiin kannustimiin ja hallinnollisiin linjauksiin.

Valitse alla olevasta valikosta teidän työpaikallenne parhaiten sopivat edistämistoimet. Valitse myös ne vaihtoehdot, jotka ovat jo käytössä. Jos listalla ei ole haluamaasi vaihtoehtoa, kirjoita se kohtaa "+lisää uusi". Määritä valitsemillesi edistämistoimenpiteille ajankohta, vastuuhenkilö(t), kustannusarvio ja mahdolliset toimenpiteet.

## Taloudelliset kannustimet

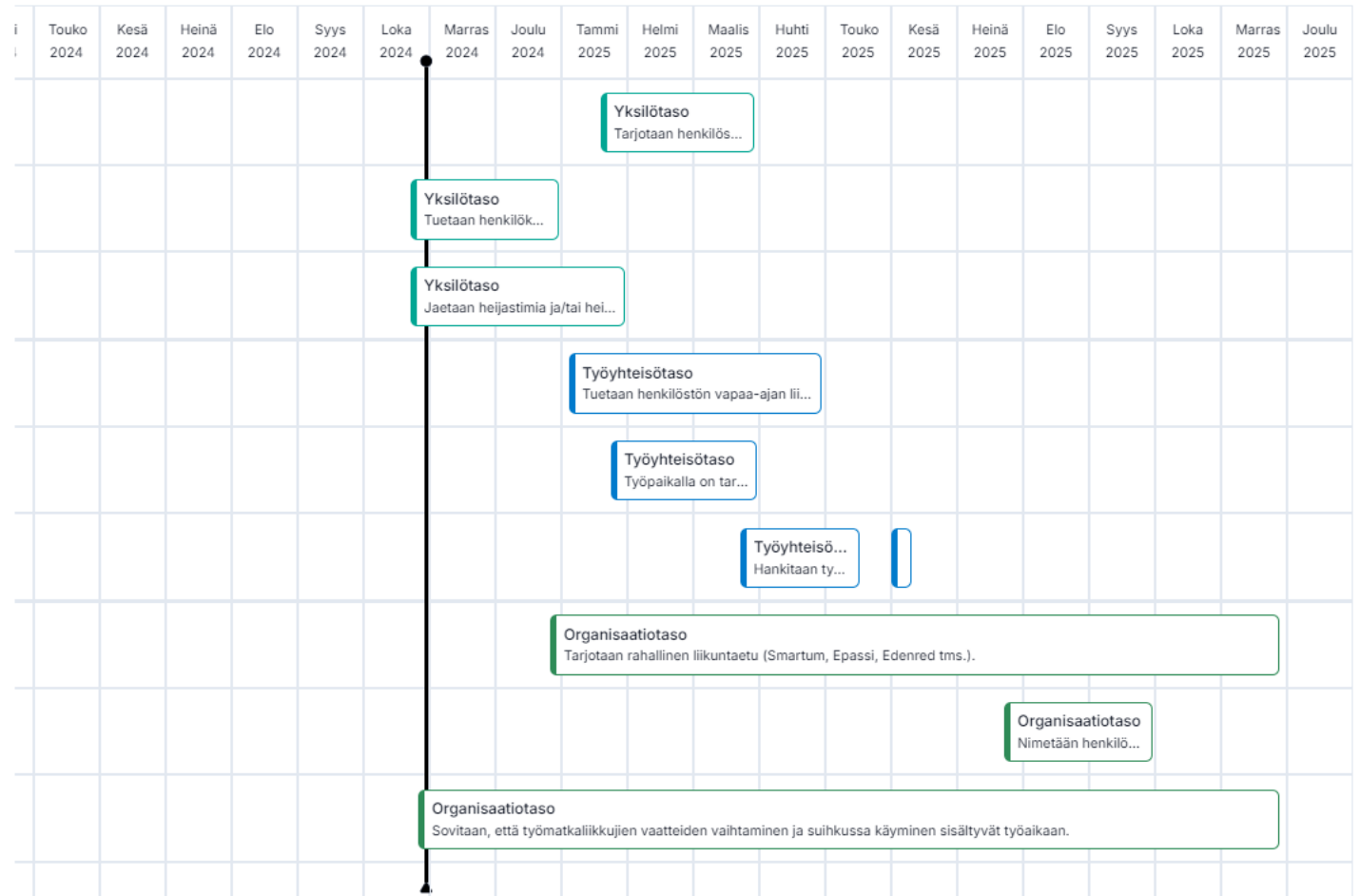
- Tarjotaan mahdollisuus käyttää työaika liikuntaan sovittu määrä viikossa/kuukaudessa.
- Tarjotaan rahallinen liikuntaetu (Smartum, Epassi, Edenred tms.).
  - Onko jo käytössä?
  - Ajankohta: Joulukuu 31, 2024 - Joulukuu 30, 2025
  - Vastuuhenkilö: Henkilöstöjohtaja Matti
  - Kustannusarvio (€): 4500
  - Mahdolliset toimenpiteet: Matti kontaktoi palveluntarjoajan ja sopii etuuden käyttöönottamisesta. Edun arvo 100 €/ hiö / vuosi.
  -
- Järjestetään johdolle ja esihenkilöille koulutusta liikunnan merkityksestä työkyvylle ja hyvinvoinnille sekä henkilöstöliikunnan järjestämisestä työpaikalla.
- Tarjotaan mahdollisuus työsuhteiden hankintaan.

**Valituille toimenpiteille tarkennetaan ajankohta, vastuuhenkilö(t), kustannusarvio ja mahdolliset toimenpiteet.**



## VUOSISUUNNITELMA (2024 - 2025)

On aika tarkastella suunnitelmaasi. Tässä näet laatimasi suunnitelman vuosikelloon sijoitettuna. Onko toimenpiteitä riittävästi tai liikaa? Tarkoituksena ei ole toteuttaa kaikkea kerralla. Pohdi siis realistisesti, mitä juuri nyt on mahdollista saavuttaa. Onko toimenpiteitä kaikilta tasoilta? Pyri valitsemaan ainakin yksi edistämistoimi kultakin tasolta, koska monitasoinen edistäminen on tehokkain tapa muuttaa liikkumistottumuksia. Onko laadittu aikataulu realistinen suhteessa työpaikan muuhun vuosiryhtiin? Palaa tarvittaessa taaksepäin ja tee tarvittavat muutokset suunnitelmaan.



**Valmiin suunnitelman näet lopuksi vuosikelloon sijoitettuna.**

**Sitten vaan toteuttamaan suunnitelmaan kirjattuja toimenpiteitä!**

