



LIKKUMISEN HENKILÖSTÖKYSELY

Kuvittele työpaikka, jossa työntekijät tuntevat olonsa terveeksi ja jossa liikkuminen on osa jokapäiväistä elämää. Tämä ei ole vain unelma, vaan se voi olla myös todellisuutta teidän organisaatiossanne. Työpaikat ovat avainasemassa liikunnallisemman elämäntavan tukemisessa, ja voivat näin merkittävästi vaikuttaa työntekijöidensä työkykyyn ja työssä jaksamiseen.

Haluatteko lisätä työyhteisönne fyysistä aktiivisuutta ja hyvinvointia?

Tutustukaa Viksuun, jonka avulla voitte suunnitella, millaisiin toimenpiteisiin teidän työpaikallanne kannattaisi ryhtyä.

VIKSU

viksu.liikkuvatyoelama.fi

Seuraavalla sivulla olevan kyselyn avulla voitte rakentaa työpaikallenne liikunnallista toimintakulttuuria, joka heijastaa henkilöstönne toiveita ja tarpeita. Kyselyllä kerättyjen tietojen avulla voitte kartoittaa henkilöstön kokemuksia nykyisestä liikuntakulttuurista ja kerätä heidän toiveitaan edistämistoimista. Lisäksi toteuttamalla tämän kyselyn ennen edistämistoimenpiteitä (alkutilanne) ja niiden jälkeen (lopputilanne) teidän on mahdollista arvioida vaikutuksia liikkumisen määrään sekä tehdyn työn vaikuttavuutta.

Se, miten kysymykset esitetään työntekijöille, riippuu kunkin työpaikan toimintatavoista. Kysymyksiä voi esimerkiksi liittää säännölliseen työterveyshuollon kyselyyn tai niistä voi muodostaa erillisen kyselyn joko sähköisesti tai paperilla.

Mikäli olette kiinnostuneita siitä, mitä vaikutuksia edistämistoimilla on työntekijöiden työkykyyn ja terveyteen, suosittelemme tekemään yhteistyötä työterveyshuollon kanssa. Tämä varmistaa, että henkilökohtaisia terveystietoja ei kerätä suoraan työpaikalla, mikä kunnioittaa työntekijöiden yksityisyyttä ja takaa terveystietojen luottamuksellisuuden.

Lopuksi vielä vinkki, joka liittyy taustakysymyksiin. Pienissä organisaatioissa, joissa jokainen työntekijä tuntee toisensa, on tärkeää varmistaa vastaajien anonymiteetti. Tästä syystä suosittelemme, että pienissä organisaatioissa ei kysytä henkilökohtaisia taustatietoja, kuten sukupuolta tai ikää. Isoissa organisaatioissa taustatiedot voivat olla arvokkaita. Ne auttavat ymmärtämään eri ryhmien tarpeita ja suunnittelemaan kohdennettuja edistämistoimia. Tällöin taustakysymykset voivat sisältää sukupuolen ja iän kaltaisia tietoja, mikäli ne palvelevat organisaation tavoitteita ja kunnioittavat vastaajien yksityisyyttä.

LIKKUMISEN HENKILÖSTÖKYSELY

Tervetuloa osallistumaan kyselyyn, jonka tarkoituksena on kerätä arvokasta tietoa työpaikkamme liikuntakulttuurista – mitä se on nyt ja mitä se voisi olla. Lisäksi, jos kysely toteutetaan ennen ja jälkeen toimenpiteiden, voimme yhdessä seurata edistymistämme ja nähdä, miten toteutetut muutokset vaikuttavat liikkumiseen ja hyvinvointiin.

Olitpa sitten satunnainen kävelijä tai innokas urheilija, jokainen mielipide on tärkeä ja jokainen askel lasketaan. Haluamme luoda työympäristön, joka kannustaa ja tukee liikunnallisia elämäntapoja. Siksi arvostamme palautettasi ja ideoitasi. Joten ota hetki aikaa, hengitä syvään ja vastaa kyselyyn. Yhdessä voimme saada aikaan muutoksen ja tehdä työpaikastamme liikkuvamman ja iloisemman.



TAUSTAKYSYMYKSET

1. Sukupuoli

- nainen
- mies
- muu
- en halua kertoa

2. Ikä

- alle 20 v
- 20–44 v
- 45–64 v
- 65+



TYÖMATKAT

3. Työmatkan pituus? _____ km suuntaansa

4. Työmatkojesi pääasiallinen kulkutapa sulan maan aikaan (keväästä syksyyn)?

- kävely (myös hölkkä ja juoksu)
- pyöräily
- mopo, moottoripyörä tai mopoauto
- henkilöauto
- kimppakyyti
- joukkoliikenne (bussi, raitiovaunu, juna, metro jne.)
- ei työmatkaa tai etätyöskentely kotona
- muu, mikä? _____

5. Työmatkojesi pääasiallinen kulkutapa talvella?

- kävely (myös hölkkä ja juoksu)
- pyöräily
- mopo, moottoripyörä tai mopoauto
- henkilöauto
- kimppakyyti
- joukkoliikenne (bussi, raitiovaunu, juna, metro jne.)
- ei työmatkaa tai etätyöskentely kotona
- muu, mikä? _____

6. Kuinka usein teet etätöitä?

- En tee etätöitä
- Satunnaisesti
- 1–3 työpäivää viikossa
- 4–5 työpäivää viikossa tai enemmän

ISTUMINEN JA VAPAA-AJAN LIIKUNTA

7. Kuinka paljon istut keskimäärin työpäivänä?

Ota huomioon työtehtävät ja työmatkat.

_____ tuntia _____ minuuttia

8. Kuinka paljon istut keskimäärin vapaapäivänä?

_____ tuntia _____ minuuttia

9. Kuinka paljon kestävyystyypistä vapaa-ajan liikumista sinulle kertyy viikossa?

Ota huomioon kaikki säännöllinen hengitys- ja verenkiertoelimestöä kuormittava liikkuminen mukaan lukien esimerkiksi koti- ja pihatyöt, lasten kanssa ulkoilu sekä työmatkojen kulkeminen jalan tai pyörällä.

Reipasta ja rasittavaa kestävyystyypistä liikumista _____ minuuttia viikossa.
Esim. reipas kävely, hölkkä, pyöräily, uinti, pallopelit.

Kevyttä kestävyystyypistä liikumista _____ minuuttia viikossa.
Esim. rauhallinen kävely, imurointi, lasten kanssa ulkoilu.

LIIKUNTAKULTTUURI

10. Miten tärkeänä pidät sitä, että liikunta ja liikkuminen näkyvät työpaikkasi toimintakulttuurissa?

En lainkaan tärkeänä

Vain vähän tärkeänä

Jonkin verran tärkeänä

Melko tärkeänä

Erittäin tärkeänä

11. Miten hyvin työpaikkasi tarjoamat liikuntaa ja liikkumista edistävät toimet tukevat työkykyäsi ja hyvinvointiasi?

Erittäin huonosti

Huonosti

Eivät hyvin eivätkä huonosti

Hyvin

Erittäin hyvin

12. Miten hyvin työpaikkasi ilmapiiri kannustaa sinua työpäivän aikaiseen liikuntaan tai liikkumiseen?

Erittäin huonosti

Huonosti

Ei hyvin eikä huonosti

Hyvin

Erittäin hyvin

13. Koetko, että saat työpaikallasi riittävästi tietoa siitä, mitä liikumisen mahdollisuuksia työnantajasi tarjoaa?

Kyllä

Ei

En osaa sanoa

TOIVEET JA TARPEET

14. Minkälaiset työnantajan tarjoamat mahdollisuudet saisivat sinut lisäämään liikumista?
Valitse 1–3 vaihtoehtoa

aktiivisuuden kannustavat kalusteet työpisteillä (säädettävät pöydät, kävelymatto, työpistekuntopyörä, jumppapallo jne.)

erilaiset kannustimet (esim. liikuntaseteli)

työsuhdepolkupyöräetu

liikkumiseen ja aktiivisuuden kannustavat tilat ja välineet (liikuntanurkkaus, jumppakepit, kuminauhat, kahvakuula jne.)

ohjattu taukoliikunta paikan päällä

työpaikan tukemat erilaiset lajikokeilut

työnantajan tarjoamat liikuntavuorot

aktiiviset palaverikäytännöt (esim. kävelypalaverit)

työpaikan sisäiset tempaukset, kilpailut ja haasteet

taukoliikuntasovellukset/-ohjelmat

hyvinvointimittaukset

asianmukaiset sosiaalityilat (suihkut ja pukeutumistilat)

työaika saa käyttää liikuntaan esim. 1 h viikossa

joku muu mikä: _____

AVOIN PALAUTE



Kiitos, että käytit aikaasi tähän kyselyyn vastaamiseen ja autat meitä luomaan liikunnallisemman työympäristön!