



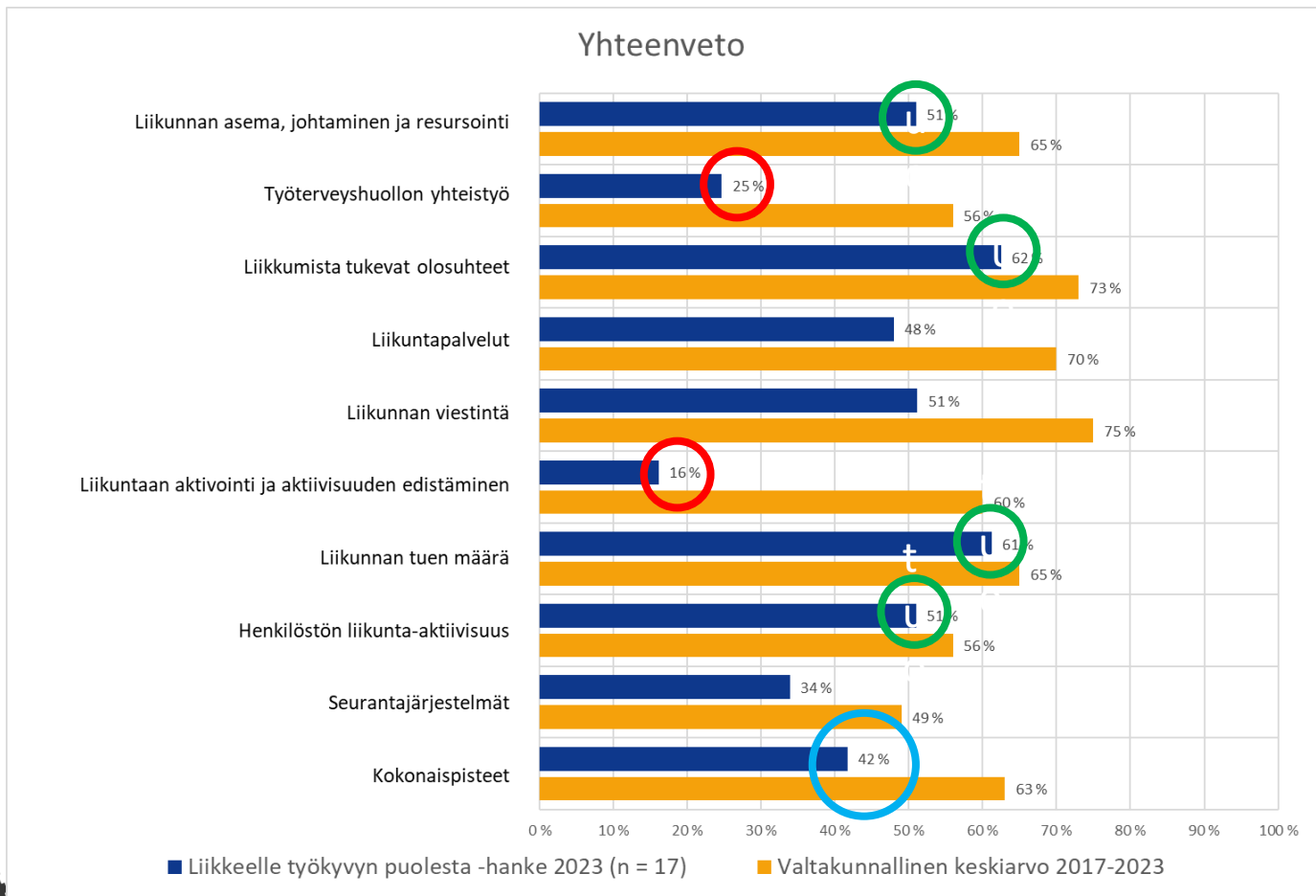
# Suomen Aktiivisin Työpaikka -kartoitus

YHTEENVETO / 19.09.2023  
Jyrki Saarela, Keski-Suomen Liikunta ry

# Hyvän henkilöstöliikunnan 9 porrasta



# Kokonaistulos verrattuna muihin suomalaisiin työpaikoihin





# Jyrkille herääviä ajatuksia (1)

- Upeaa kehityshalukkuutta ja monella asia on ollutkin johdon työpöydällä! Henkilöstön hyvinvointi laajemmin jopa strategiassa monella.
  - Aika monella henkilöstöä osallistava organisoituminen puuttuu; ja siten myös yhteisesti asetetut tavoitteet, toimintasuunnitelma. Toteutuskin jää monella sitten yksilöiden varaan.
- Palveluntuottajia on toteutuspuolella hyödynnetty. Tosi monella liikuntasetelityyppinen tuki iso!
  - Työterveyshuollon ennaltaehkäisevä toiminta puuttuu käytännössä kokonaan. Esim. Työterveys > liikuntaneuvonta yhteys? Työterveyden palveluiden tuntemus + haastaminen?
  - Yksilöllistä liikkumista tuetaan isosti, mutta vain harva on todella panostanut yhteisöllisyyden edistämiseen myös liikkumista hyödyntäen.
- Liikkumista tukevat olosuhteet pääosin kunnossa ja myös viestintäkanavat.
  - Itse hyvinvointi-/liikunta -viestintää tehdään kuitenkin melko vähän: (johdon) tahtotila, arvot, ”liikkumispropaganda”, innostavat kokemukset ja tarinat, kampanjat, osallistumisen mahdollisuudet, osallistava budjetointi, maksuttomat webinaarit, arkiset yhteiset ”lupa liikkua tavat” (virkistysvartti, lounaskävely, etäpalaveri ulkona, meditaatiominuutti jne. jne.)

# Jyrkille herääviä ajatuksia (2)

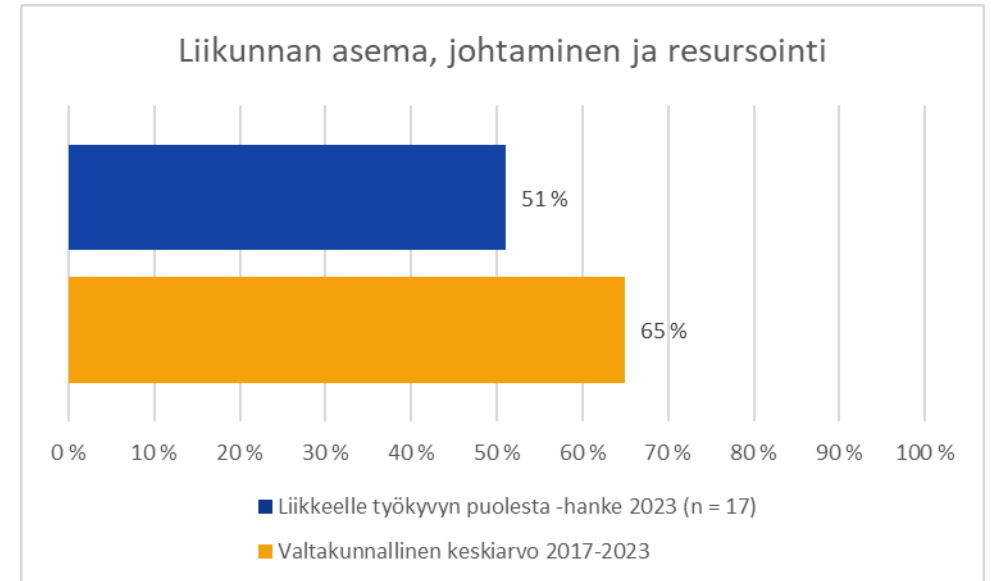
- Monella iso osa henkilöstöstä on jo valmiiksi aktiivisia
  - Annetaanko vähän liian helposti periksi, että ”ei niitä kaikkia kuitenkaan saada mukaan”?
  - Yritetäänkö tunkea kaikki samasta putkesta läpi? Pitäisikö kuitenkin vähän joustaa ”tasa-arvo utopiasta” ja tarjota erilaisia juttuja eri tarpeisiin?
- Työntekijän hyvinvoinnista keskustellaan yksilötasolla kehityskeskusteluissa monissa työyhteisöissä.
  - Seurantamittareita hyvinvoinnin arvioimiseksi työyhteisötasolla aika vähän. Lähinnä budjetti ja sairauspoissaolot. Osalla on kyllä säännölliset hyvinvointikyselyt, mutta liikkumisesta ei niissäkään juurikaan kysytä.
- **Viisi työyhteisöä sai itselleen Suomen Aktiivisin työpaikka sertifikaatin, Onneksi Olkoon!**
  - Uutiset ja **nostot omissa ”medioissa”** sekä Liikunnan aluejärjestöjen alustoilla on jääneet tekemättä. Vieläkin ne voidaan tehdä!! Kannattaa sitä teidän omaa hyvä työtä nostaa esiin!
  - Ja tämähän on vasta ”lähtötilan kartoitus”! Kehitystyön jatkuessa on mahdollista tehdä kartoitus uudelleen.
- **Tässä hankkeessa SAT:n tarkoitus oli nostaa asioita pöydälle ja herättää keskustelua. Siinä minusta onnistuuttiin! kehitystyö jatkuu!**



# Liikunnan asema, johtaminen ja resursointi

## LÄHTÖKOHDAT HENKILÖSTÖLIIKUNNALLE

- Työhyvinvoinnin ja henkilöstöliikunnan asema johtamisessa
- Liikkumisen edistämisen toimenpidesuunnitelma eri tasoilla
- Henkilöstöliikunnan tavoitteet & tarpeiden tunnistaminen
- Vastuhenkilöt ja käytettävissä olevat resurssit



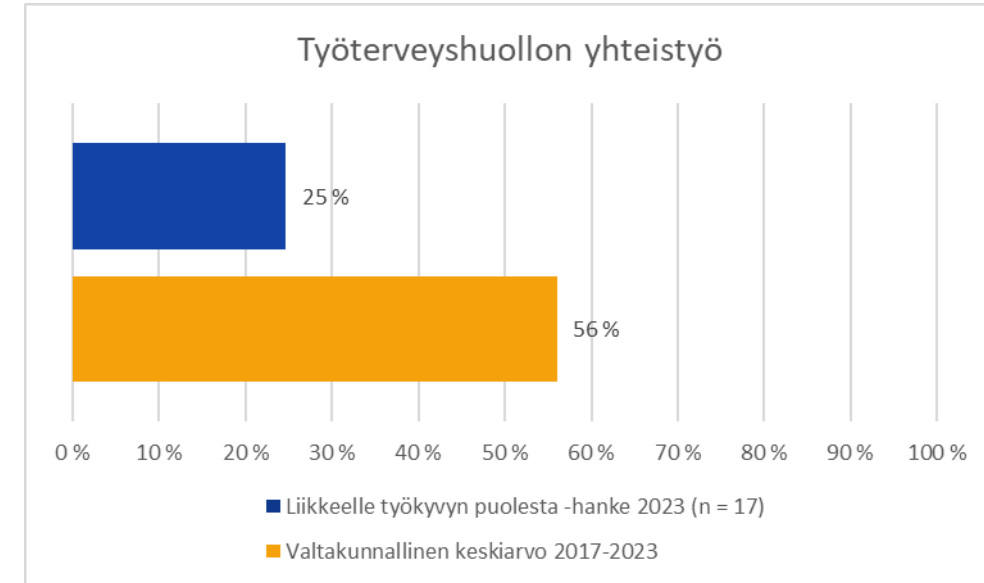
# Yhteistyö työterveyshuollon kanssa

## ASEMA TYÖTERVEYDENHUOLLOSSA

- Liikkumisen edistäminen huomioiminen työterveyshuollon toimintasuunnitelmassa
- Liikunta-aktiivisuuden raportointi työterveydenhuollosta tilaajalle

## LIIKUNTA-AKTIIVISUUTTA TUKEVAT TOIMENPITEET HENKILÖSTÖLLE

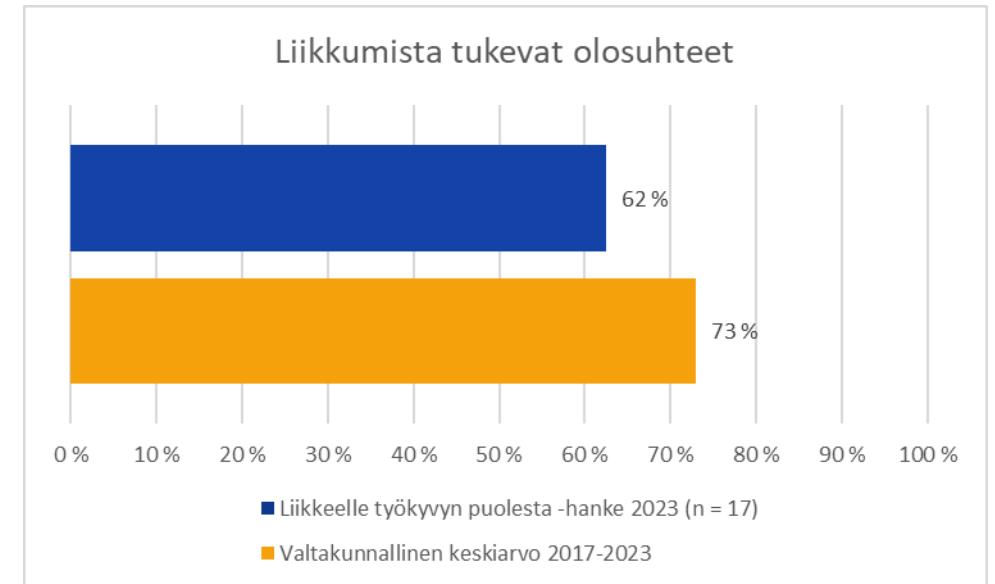
- Liikunta-aktiivisuuden selvitys osana työterveystarkastusta
- Liikuntaneuvonta
- Ryhmät tai kurssit



# Liikkumista tukevat olosuhteet

## TYÖPÄIVÄN AIKAISTA JA TYÖMATKALIKKUMISTA TUKEVAT OLOSUHTEET

- Suihku- & pukuhuonetilat
- Polkupyörien säilytyspaikka
- Omat liikuntatilat
- Taukoliikunnan välineet ja ohjelmistot
- Korkeussäädettävät työpöydät ja aktivoivat istuimet





# Liikuntapalvelut

## HENKILÖSTÖLIIKUNNAN PALVELUT

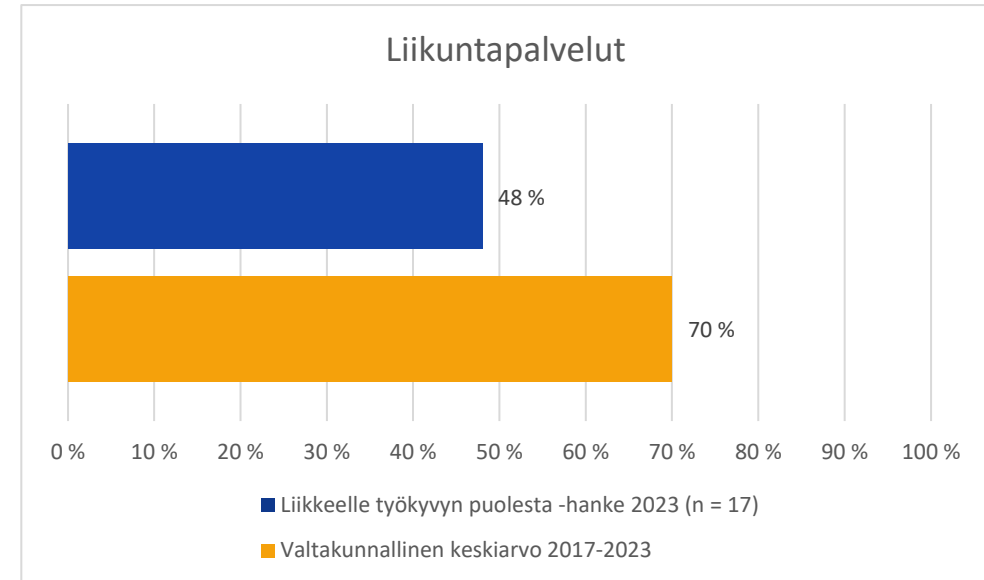
- Liikuntasetelit ja muut liikuntapalvelut

## LIIKUNTATAPAHTUMAT

- Henkilöstö- ja pienryhmätapahtumat
- Osallistumisaktiivisuus

## LIIKUNTAKAMPANJAT

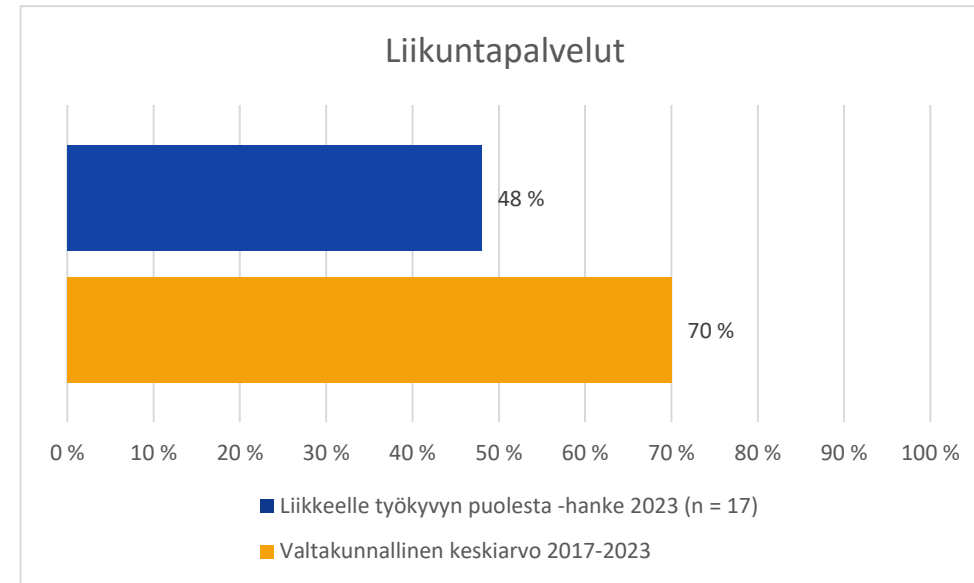
- Kampanjat
- Osallistumisaktiivisuus



# Liikunnan viestintä

## VIESTINTÄ

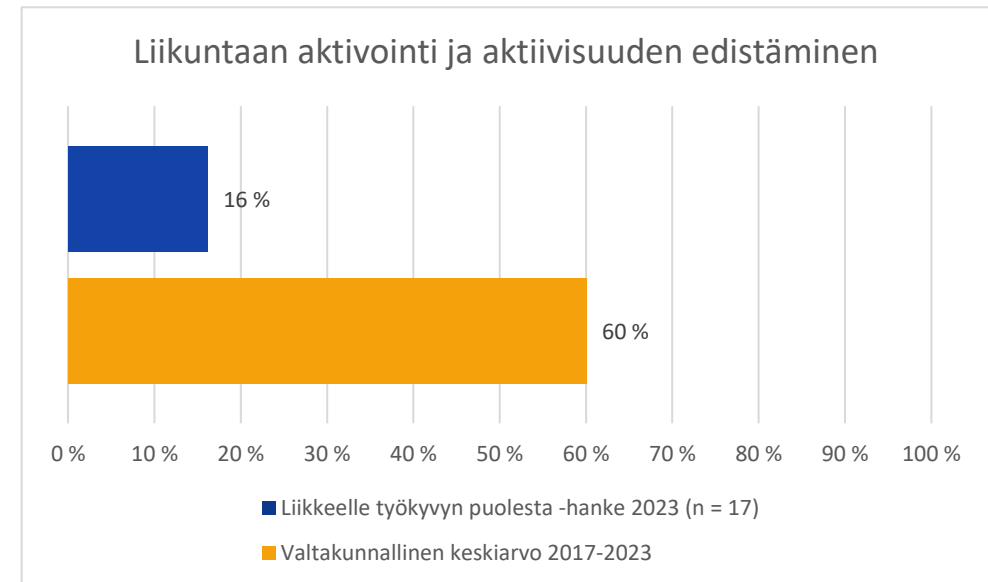
- Liikuntapalveluista ja -tapahtumista
- Liikkumisen hyödyistä
- Tavoittavuus



# Liikuntaan aktivointi ja fyysisen aktiivisuuden edistäminen

## LIIKUNTAAN MOTIVOINTI JA ARKIAKTIIVISUUDEN TUKEMINEN

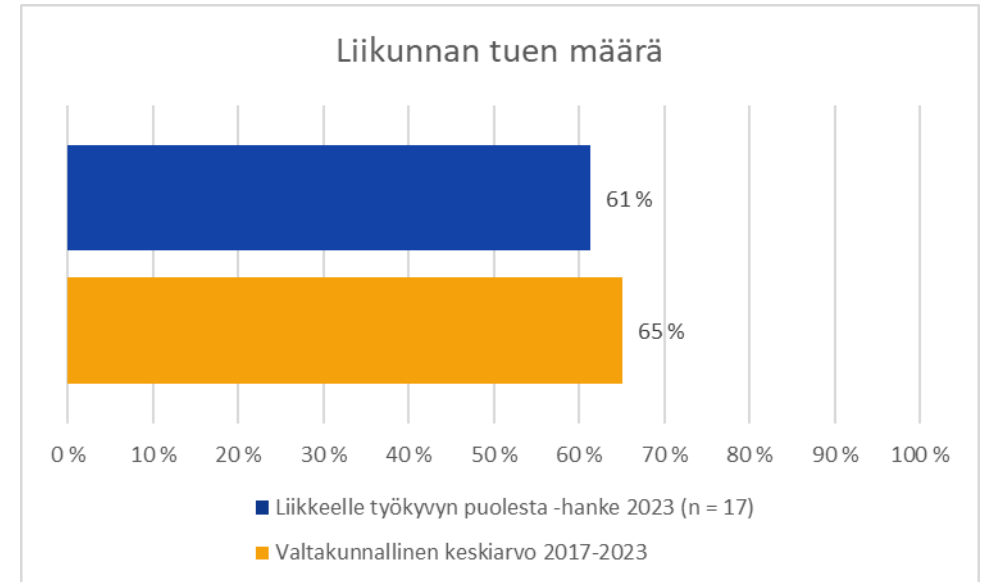
- Tietoiskut ja luennot
- Kuntotestit ja hyvinvointimittaukset
- Liikkumista tukevat aktivointiprosessit (etenkin liikunnallisesti passiivisille)



# Liikunnan tuen määrä henkilöstölle

## PANOSTUKSET HENKILÖSTÖN LIKUTTAMISEEN

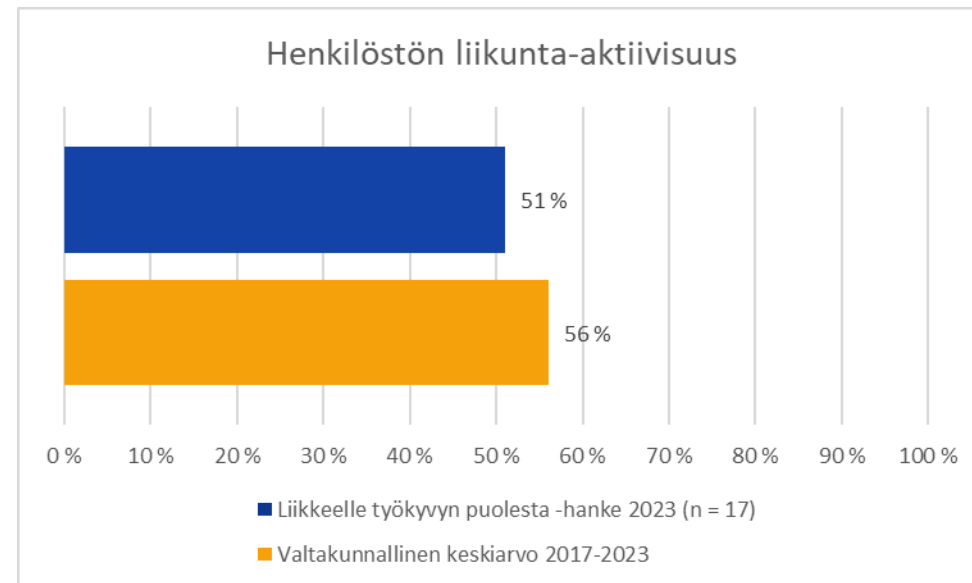
- Vuosi-investoinnit henkilöstön liikkumiseen
- Työajan käyttö liikkumiseen
- Muut tukimuodot, kuten työaikajousto, liikuntabonukset tms.



# Henkilöstön liikunta-aktiivisuus

## HENKILÖSTÖN AKTIIVISUUS JA TIETOISUUS SIITÄ

- Seurataanko henkilöstön liikunta-aktiivisuutta?
- Kuinka moni liikkuu terveytensä kannalta riittävästi?
- Kuinka moni osallistuu säännöllisesti työnantajan tukemaan liikuntaan?
- Kuinka moni toteuttaa säännöllisesti työmatkaliikuntaa?

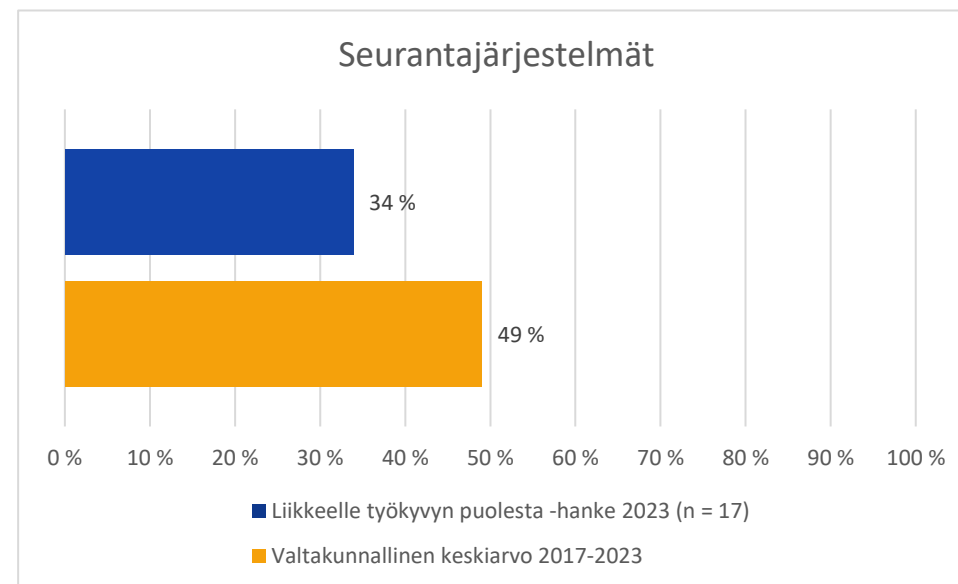




# Seurantajärjestelmät

## HENKILÖSTÖLIKUNNAN SEURATA JA ARVIOINTI

- Seurataanko asetettujen tavoitteiden toteutumista?
- Seurataanko henkilöstön liikunta-aktiivisuuden tilaa ja kehittymistä?
- Seurataanko toimintojen laatua?
- Seurataanko toimintoihin tehtyjä investointeja ja niiden vaikutusta?



# Lisää liikettä suomalaisille työpaikoille



- Suomen Olympiakomitean ja Buusti360-toimijoiden kehittämä työkalu henkilöstöliikunnan arviointiin ja kehittämiseen. Kartoitukset toteuttavat 15 Liikunnan aluejärjestöä osana Buusti360 henkilöstöliikunnan toimintamallia.
- Työntekijöiden hyvinvointi lisää **tuottavuutta**, terveyden ylläpitäminen tuo **säästöjä**, vähentää **sairaspoissaoloja**, lisää **yhteisöllisyyttä** ja edistää **työnantajamielikuvaa**. Liikunnalla onkin suuri merkitys henkilöstön työkyvyn ylläpitämisessä ja sen lisäämisessä.
- Liikkumattomuuden kustannukset ovat vuosittain n. 7,5mrd €. Suurimmalla osalla suomalaisista työpaikoista tuetaan henkilöstön liikkumista, mutta usein siitä puuttuu suunnitelmallisuus ja seuranta. **Eniten tukea käyttävät hyväkseen jo valmiiksi liikunnallisesti aktiiviset.**
- **Buusti360 kumppaneineen** edistää toimintatapoja henkilöstöliikunnan ja työhyvinvoinnin kehittämiseksi sekä aktiivisen arjen rakentamiseksi.
- Missiomme on: **Lisää liikettä työpaikoille!**

# Suomen Aktiivisin Työpaikka –kartoitus

**Suomen Aktiivisin Työpaikka -kartoitus** on työkalu työpaikan liikuntaohjelman suunnitteluun ja arviointiin. Kartoituksesta selviää työpaikan liikuntatoiminnan vahvuudet ja kehittämiskohteet. Raportissa ja palautetilaisudessa annetaan myös käytännön vinkkejä ja esimerkkejä kuinka liikuntaa voidaan työpaikallasi edistää. Mikäli työpaikka saa oli 50 % pisteistä, on se oikeutettu Aktiivisen Työpaikan Sertifikaattiin.

