



Liikkeelle työkyvyn puolesta

Projektin tavoitteena on saada työpaikat käyttämään liikunnallisia keinoja työpäivän aikana työkyvyn ja työhyvinvoinnin parantamiseksi.



Euroopan unionin
osarahoittama

Uudistuva ja osaava Suomi 2021–2027

jamk | Jyväskylän
ammattikorkeakoulu

LIKKUVAN TYÖELÄMÄN SUOSITUKSET



**LIKKUVA
AIKUINEN**

liikkuvatyoelama.fi



Euroopan unionin
osarahoittama

Uudistuva ja osaava Suomi 2021–2027

jamk | Jyväskylän
ammattikorkeakoulu

Työkaluja ja toimintamalleja liikkumiseen ja palautumiseen

- **Jaetaan** jo olemassa olevia hyviä liikunnallisia käytäntöjä ja kokemuksia
- **Kehitetään** nykyisiä toimintamalleja ja luodaan uusia
- **Kokeillaan** liikunnallisia toimintamalleja ja työkaluja

Syksyn aikana esiin nousseista toiveista ja tarpeista



Työkaluja ja toimintamalleja liikkumiseen ja palautumiseen

- Vuosikello ja julisteet viestinnän tueksi
- Kävelypalaveri
- Aktiiviset tauot
- Liikekortit



Euroopan unionin
osarahoittama

Uudistuva ja osaava Suomi 2021–2027

jamk | Jyväskylän
ammattikorkeakoulu

Liikunnallinen vuosikello

Mikä

- Kalenteripohja henkilöstöliikunnan, liikkeen ja palautumisen suunnitteluun, toteuttamiseen ja suunnitteluun.
- Tekee näkyväksi mitä, missä, milloin.

Miksi:

- Työyhteisön liikunnan ja liikkumisen suunnitteluun.
- Näkyvyyttä liikkeelle, palautumiselle ja sen tärkeydelle.
- Työpäivän aikainen liikunta ja muu liikkuminen tulee näkyväksi.
- Vuosikellon tekeminen lisää yhteisöllisyyttä, osallistumisen tunnetta ja vahvistaa sitoutumista.

Milloin:

- Koko vuoden suunnittelun tueksi.

Miten:

- Osallistetaan henkilöstö sisällön suunnitteluun.
- Vuosikello toimenpiteineen pidetään säännöllisesti palaverien asialistalla.

Vinkkejä:

- Haastetaan tapahtumiin mukaan toisia yrityksiä.



Lisää liikettä ja palautumista vuoden jokaiseen työpäivään!

TAMMIKUU	HELMIKUU	MAALISKUU	HUHTIKUU	TOUKOKUU	KESÄKUU	HEINÄKUU	ELOKU	SYYSKUU	LOKAKUU	MARRASKUU	JOULUKUU
TAPAHTUMAVINKKEJÄ											
	Kuntokuu		Sydänviikko	Unelmien liikuntapäivä	Luontotyöpäivä-viikko		Nuku yö ulkona	Liikuntapäivät	Selkäviikko	Porraspäivät	
	Talvikilometrikisa		Pyöräilyviikko					Liikkujan viikko	Luustoviikko	Pyöräilytalvi	
Rakastu talviuintiin -viikko		Aivoviikko	Pyörällä töihin päivä					Liikkumalla työkykyä -viikko		Mielenterveysviikko	
							Kilometrikisa	Kuntokuu		Työsuojeluviikko	
							Kävelykilometrikisa				
TAPAHTUMIA KESKI-SUOMESSA											
Himos Winter Trail	Jyväskylä Ski Marathon			Kesäyön marssi	Jyväsjärvi -soutu	Sarvenperän Saunamaraton	Himos Trail	Finlandia Marathon			
				Saunamaakuntaviikko			Jyväskylä-Peurunka -patikka	Keski-Suomen reitistöviikko			

Näin meidän työyhteisössä liikutaan ja palaututaan:

Tartu tapahtumiin!

Ideoikaa luovasti yhdessä työporukalle tempauksia ja haasteita!

Hyödyntäkää valmiita kampanjoita ja tapahtumia.

Iloista yhdessä tekemistä!



Liikettä ja palautumista työn mukaan

- aktiiviset taudit
- paikallaan olon tauottaminen
- palauttavat hetket
- vastaliikkeet ja venyttelyt
- kävelypalaverit sisällä tai ulkona
- portaat käyttöön

Sujuvampaa aivotyötä

- mikrotauot
- opi tunnistamaan ja säätelemään vireystilaasi
- luovuus, ongelmanratkaisu ja keskittyminen paranevat
- hyödynnä luonnon mahdollisuudet
- keho & mieli ❤️

Aktiiviset työ- ja työasiamatkat

- kävely, pyöräily ja muu lihasvoimin tehty liikkuminen
- työsuhdepyörät
- aktiivista työmatkaliikkumista tukevat olosuhteet

liikkuvatyoelama.fi/tyonantajalle/tyomatkaliikkuminen

Kohti liikkuvaa työelämää!

Henkilöstön liikkumiseen panostaminen kertoo vastuullisuudesta ja on kannattava investointi.

<https://liikkuvatyoelama.fi/>

Kävely palaveri

Miksi:

- Parantaa luovaa ajattelua, ongelmanratkaisukykyä, lisää vireystilaa ja edistää hyvinvointia, vähentää stressiä.
- Asiat jäävät liikkussa ja ulkoillessa paremmin mieleen.
- Lisää yhteisöllisyyttä.
- Hyödynnetään valoisa aika

Milloin:

- Erityisesti ideointi-, kehitys-, muutos- ja palautepalaveriin.
- Pari- tai tiimityöskentelyyn kun halutaan kokeilla jotain perinteisestä poikkeavaa.
- Tiedotusluontoiset palaverit

Miten:

- Sovituista aiheista keskustellaan 2-4 hengen ryhmissä.
- Pysähdytään välillä kirjaamaan asioita ylös, tehdään yhteenvetoja.

Etätoteutuksena

- Teamsiä, Google-meetsiä, Zoomia tai muuta sovellusta hyödyntäen
- Kukin liikkuu omilla tahoillaan

Lähitapaamisena

- Ennalta on valittu lyhyt helppokulkuinen reitti (1-3km)

Valmistautuminen:

- Tiedota etukäteen, että toteutus on kävely palaverina.
- Toimita asialista ja mahdollinen materiaali etukäteen tutustuttavaksi.
- Tutustu vetäjänä reittiin etukäteen ja osita halutessasi kävelyetapit teemojen/aiheiden mukaan. Tee osallistujille ohjeet.
- Huonon sään plan B, eli mieti etukäteen vaihtoehtoinen toteutustapa, jos siirretään sisätiloihin.

Vinkkejä:

- Ilmoita vähintäänkin palaverin aiheet etukäteen ja lähitapaamisessa käveltävä reitti.
- Kovin detaljeihin menevää ja etukäteen määrättyä agenda on syytä välttää.
- Jos käytät teknisiä laitteita esimerkiksi ajatusten tallentamiseen, testaa niiden toiminta ja käyttö etukäteen. Liiallinen tekniikan käyttö voi viedä helposti kauas kävelykokouksen alkuperäisestä ideasta.



Aktiiviset tauot osana työpäivää

Mitä: Aktiiviset tauot ovat lyhyitä liikkumis- tai elpymishetkiä, jotka katkaisevat pitkäkestoista paikallaanoloa tai fyysisesti kuormittavaa työtä.

Miksi: Tavoitteena on tasapainottaa työstä aiheutuvaa kuormitusta, edistää palautumista ja parantaa työhyvinvointia.

Milloin: Pituus ja tiheys riippuvat työn luonteesta ja työntekijän omista tarpeista. Aktiiviset tauot voivat kestää muutaman sekunnin mikrotauoista 5-10 minuutin kestoisiin organisaation yhteisiin taukojumppatuokioihin.

Miten: Aktiivisia taukoja voi toteuttaa itsenäisesti tai ohjattuna oman organisaation tai ulkopuolisen henkilön ohjaamana. Toteutukseen voi hyödyntää erilaisia digitaalisia sovelluksia, verkkosivustoja tai videokanavia. Työnantaja voi tarjota tauottamiselle sopivia tiloja ja välineitä.

Vinkkejä ja huomioita:

- Kannusta työntekijöitä tauottamiseen ja korosta, että aktiivisille tauoille on lupa työpaikalla.
- Huomioi aktiivisissa tauoissa työn luonne.
 - Paikallaan tehtävä työ => kehon aktivointia, dynaamisia venytyksiä.
 - Fyysinen työ => kehon lepuuttamista, vastaliikkeitä, venyttelyä.
- Käytä Stop & Move -syötteitä:
kahvijono- ja kopiokoneliikevinkit, liikekortit, liikeviestikapulan vaihto*, kahvihuoneen "tuoliton torstai", solut ulos -kampanja jne.



*Viestikapulan sisään on piilotettu paperi, johon on kirjoitettu jokin liikevinkki, venytys tai hyvän mielen viesti, jonka osoittaa työkaverille. Kapula ja sisältö vaihtuu vaihkaa työkaverilta toiselle.



Liikekortit aktiivisiin taukoihin

- 30 helposti toteutettavaa liikettä työpäivän aikaisen liikkeen ja palautumisen lisäämiseksi
- 10 tyhjää korttia työyhteisön toiveliikkeisiin
- Käytettäväksi tarkoitettu!





Katja Järvelä
Projektipäällikkö
katja.jarvela(a)jamk.fi
050 473 8593

Reetta Laakkonen
Liikunta ja terveys
(Liikkuva aikuinen –ohjelma)
reetta.laakkonen(a)jamk.fi
044 459 6168



Essi Heimovaara
Työhyvinvointi ja työkyky
essi.heimovaara(a)jamk.fi
040 567 1054

Kirsti Siekkinen
**Työ- ja toimintakyky,
työfysioterapia**
kirsti.siekkinen(a)jamk.fi
050 368 5250



Liikkeelle projektitiimi



Eija Janhunen
Palvelumuotoilu
eija.janhunen(a)jamk.fi
040 186 2669

Juho Jäppinen
Viestintä
juho.jappinen(a)jamk.fi
050 471 3702



Euroopan unionin
osarahoittama

Uudistuva ja osaava Suomi 2021–2027

jamk | Jyväskylän
ammattikorkeakoulu