

Liikkumisnurkkaus

Mikä: Tietty alue tai tila työpaikalla, joka on tarkoitettu ja varusteltu työntekijöille työpäivän aikaiseen liikkumiseen ja palautumiseen.

Miksi: Työpäivään sisältyvällä liikuskelulla ja palautumishetkillä voidaan edistää hyvinvointia luontevasti, matalalla kynnyksellä työntekijän työarkeen nivottuna. Pitkäkestoisen paikallaan olon ja ajatustyön katkaiseminen sekä tuki- ja liikuntaelimestön toimintakyvyn tasapainottaminen liikuskelemalla edistää hyvinvointia.

Liikettä tukevan kulttuurin lisääminen työpaikalla kasvattaa usein työntekijän liikkumista myös vapaa-ajalla sekä lisää yhteisöllisyyttä. Palauttavat hetket työpäivän aikana edistävät myös työpäivän jälkeistä palautumista.

Miten: Kartoita liikuntanurkkaukseksi soveltuva tila. Huomioi, ettei äänistä aiheudu häiriötä muille työntekijöille.

Selvitä varustelua varten henkilöstön tarpeet ja toiveet. Välineitä voidaan hankkia myös kierrätettyinä. Varusta tila. Laita käyttö- ja harjoitusohjeet sekä puhdistusvälineet (desinfiointiliuos, paperi) ja käsidesi tilaan.

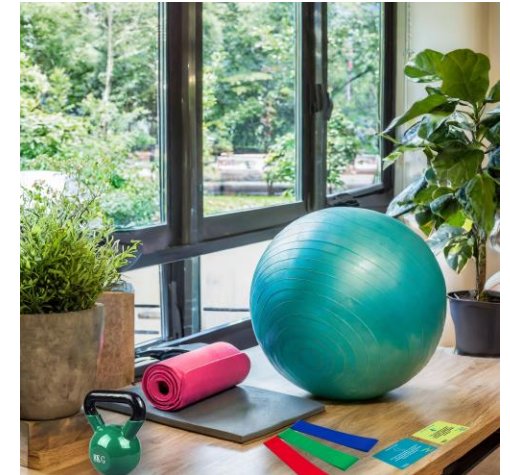
Markkinoi tilaa. Perehdytä henkilöstö tilan käyttöön ja huoltoon. Sopikaa yhdessä tilan käyttöön liittyvistä säännöistä.

Mitä: Nurkkaukseen voidaan tilan ja tarpeen mukaisesti hankkia palautumisen ja rentoutumisen tueksi erilaisia mattoja ja alustoja, eri muotoisia ja kokoisia hierontapalloja sekä rullia (foamroller, pilatesrulla).

Tuki- ja liikuntaelimestön toimintakykyä tasapainottamaan voidaan hankkia erilaisia liikuntavälineitä kuten kahvakuulat, vastuskuminauhat, jumppapekit tai jumppapallot.

Nurkkaukseen voidaan sijoittaa myös kävelymatto, kuntopyörä tai tasapainolauta, joko ko. tilassa käytettäväksi tai sieltä työpisteelle lainattavaksi. Kävelymatoista ja kuntopyöristä löytyy työpistekäyttöön erityiset toimistoversiot (toimistopyörä).

Nurkkaukseen tai sen läheisyyteen voi sijoittaa myös erilaisia joko yhdessä tai yksin pelattavia pelejä kuten elektroninen darts, subsoccer, pöytäfutis tai seisomapöydän ääreen neljän suora, huokuva torni tai palapeli. Erilaiset pulmapelit rasittavat hausalla tavalla aivoja sekä antavat mukavaa vastapainoa työlle aivojumpan muodossa.



Euroopan unionin
osarahoittama

Uudistuva ja osaava Suomi 2021–2027

jamk | Jyväskylän
ammattikorkeakoulu