

Vallitseva liikuntakulttuuri, toiveet ja tarpeet –kysely

**LIIKKEELLE
TYÖKYVYN
PUOLESTA**

Taustakysymykset

1. Perustiedot

- nainen
 mies
 muu
 en halua kertoa

- ikä alle 20 v.
 ikä 20–34 v.
 ikä 35–44 v.
 ikä 45–54 v.
 ikä 55–64 v.
 ikä 65+ v.

2. Työnkuva. Valitse omaa työn tekemistä kuvaavat kohdat.

- Pääasiassa istumatyötä (esim. näyttöpäätetyö)
 Pääasiassa seisomatyötä
 Sisältää vaihdellen sekä istumista että seisomista
 Fyysisesti kevyttä työtä
 Fyysisesti raskasta työtä (sisältää nostamisia tms. voiman käyttöä)
 Sekä fyysisesti kevyttä työtä että raskasta työtä
 Psykkisesti kuormittavaa työtä
 Muu, mikä _____

3. Työn tekemisen paikka. Valitse omaa työn tekemistä kuvaavat kohdat.

- Teen enimmäkseen töitä työpaikalla
 Teen enimmäkseen etätyötä
 Teen töitä työpaikalla ja etänä ja työaika jakautuu melko tasaisesti lähi- ja etätyöhön
- Teen töitä osoitetuissa työkohteissa
 Työni sisältää viikoittain matkustamista /matkatyötä
 Muu, mikä _____

Vallitseva liikuntakulttuuri organisaatiossa

4. Kuinka tärkeäksi sinä koet liikkumisen ja palautumisen mahdollisuudet osana organisaation toimintakulttuuria? (Asteikko 1-5, 1 = ei tärkeä, 5 = erittäin tärkeä)

1 2 3 4 5

5. Oletko tietoinen millaisia liikkumisen ja/tai palautumisen mahdollisuuksia työpaikkasi tarjoaa tällä hetkellä henkilöstölle *työpäivän aikana*?

- Kyllä
 En

6. Oletko tietoinen millaisia liikkumisen ja/tai palautumisen mahdollisuuksia työpaikkasi tarjoaa tällä hetkellä henkilöstölle *työpäivän ulkopuolella*?

Kyllä
 En

7. Koetko, että nykyiset organisaatiosi tarjoamat liikkumis- ja/tai palautumismahdollisuudet tukevat työkykyäsi ja hyvinvointiasi?

Kyllä
 Ei

8. Koetko työpaikkasi ilmapiirin sellaisena, että se kannustaa ja tukee liikkumiseen ja/tai palautumiseen työpäivän *aikana*?

Kyllä
 Ei

9. Osallistutko organisaation järjestämiin liikuntahetkiin, -tapahtumiin tai -ohjelmiin?

En koskaan
 Toisinaan
 Lähes aina
 Joka kerta

10. Mitkä ovat mielestäsi suurimmat haasteet tai esteet liikkumisellesi ja/tai palautumisellesi työpäivän aikana?

Avoin vastaus:

Toiveet ja tarpeet

11. Millaiset asiat motivoisivat sinua liikkumaan ja/tai palautumaan työpäivän aikana?

- Liikkumiseen annettu lupa ja aika
- Yhdessä liikkuminen
- Koettu hyöty hyvinvoinnille ja jaksamiselle
- Työkavereiden tuki ja sparraus
- Johdon kannustus ja esimerkki
- Erilaiset palkitsemisen keinot
- Hyvinvointi- ja kuntomittaukset/kyselyt
- Liikkumista ja palautumista tukeva puhe työyhteisössä ja asian esillä olo
- Mahdollisuus osallistua suunnitteluun
- Joku muu mikä: _____

12. Millaiset työnantajan tarjoamat mahdollisuudet saisivat sinut lisäämään liikumista työpäivän aikana?

- Aktiivisuuteen kannustavat kalusteet työpisteillä (säädettyvät pöydät, kävelymatto, työpistekuntopyörä, jumppapallo jne.)
- Työmatkaliikunnan erilaiset kannustimet
- Liikkumiseen ja aktiivisuuteen 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
- Asianmukaiset sosiaalityilat (suihkut ja pukeutumistilat)
- Työaika saa käyttää liikuntaan esim. 1 h viikossa
- Joku muu mikä: _____

Kiitos vastauksestasi