

Vallitseva liikuntakulttuuri, toiveet ja tarpeet -kysely

Jotta organisaatiossa päästään parhaalla mahdollisella tavalla liikkeelle kohti liikunnallista toimintakulttuuria, kannattaa aloittaa kartoittamalla mahdollisimman tarkka kuva tämänhetkisestä tilanteesta.

Näkemyks ja kokemus vallitsevasta liikuntakulttuurista voi olla hyvinkin erilainen riippuen siitä, keneltä kysytään. On tärkeää, että henkilöstöllä ja etenkin johdolla on realistinen kuva nykytilasta. Tämän kyselyn avulla saatte kartoitettua koko henkilöstön näkemykset ja kokemukset vallitsevasta liikunnallisesta kulttuurista organisaatiossanne, sekä heidän toiveet ja tarpeet. Kyselyn tulosten pohjalta on huomattavasti helpompaa lähteä asettamaan tavoitteita ja valitsemaan toimenpiteitä niiden saavuttamiseksi.

On suositeltavaa, että varaatte henkilöstön kanssa yhteisen ajan kyselyn tulosten läpikäymiselle ja työstätte yhdessä myös tulosten pohjalta, mitä toimenpiteitä lähdette organisaatiossanne edistämään ja miten.

TAUSTAKYSYMYKSET

Huom! Ei tarvitse kysyä, jos KAIKKI tekevät esimerkiksi pääasiassa istumatyötä organisaation toimipisteessä, mutta jos organisaatiossa on useanlaisia työkuvia, niin kysykää myös nämä. Auttaa tulosten koontivaiheessa kohdentamaan erityyppistä työtä tekevien vastauksia erilaisiin tarpeisiin.

Työnkuva. Valitse omaa työntekemistä 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
- Henkisesti kuormittavaa työtä
- Muu, mikä:

Työn tekemisen paikka

- Teen töitä enimmäkseen työpaikalla
- Teen töitä osoitetuissa työkohteissa
- Teen enimmäkseen etätyötä kotona
- Teen töitä sekä etätyönä että työpaikalla
- Työni sisältää viikoittain matkustamista /matkatyötä.
- Muu, mikä:



Vallitseva liikuntakulttuuri organisaatiossamme

Kuinka tärkeäksi sinä koet liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden osana organisaation toimintakulttuuria? (Asteikko 1-5, 1 = ei tärkeä, 5 = erittäin tärkeä)

1 2 3 4 5

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

Kyllä / En

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

Kyllä / En

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

Kyllä / En

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

Kyllä / En

Osallistutko organisaation järjestämiin liikuntahetkiin, -tapahtumiin tai -ohjelmiin?

En koskaan / toisinaan / lähes aina / joka kerta

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

Avoin vastaus:

TOIVEET JA TARPEET

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



Toiveet ja tarpeet (jatkuu)

- 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:

Minkälainen toiminta saisi sinut lisäämään liikkumista työpäivän aikana

- Aktiivisuuteen kannustavat kalusteet (säädettävät pöydät, kävelymatto, työpistekuntopyörä, jumppapallo jne.)
- Työmatkaliikunnan erilaiset kannustimet
- Liikkumiseen ja aktiivisuuteen kannustavat tilat ja välineet (liikuntanurkkaus, jumppapepit, kuminauhat, kahvakuula jne.)
- Ohjattu taukoliikunta paikan päällä
- Työpaikat tukemat erilaiset lajikokeilut
- Työnantajan tarjoamat liikuntavuorot
- Aktiiviset palaverikäytännöt (esim. kävelypalaverit)
- Työpaikan sisäiset tempaukset, kilpailut ja haasteet
- Taukoliikuntasovellukset/ohjelmat
- Asianmukaiset sosiaalitalat (suihkut ja pukeutumistilat)
- Työaika saa käyttää liikuntaan esim. 1h viikossa
- Joku muu, mikä:

