

Liike työssä - Liikkuvan työelämän suositukset



Liikuntalääketieteen päivät
29.-30.11.2023

Miia Malvela, kehittämisspällikkö
Liikkuva aikuinen -ohjelma
miia.malvela@jamk.fi
050 4432376

LIKKUVA TYÖELÄMÄ

**Vahvistaa liikkumisen
asemaa työelämässä.**

Yhteistyöllä liikkuminen
mukaan työkyvyn osatekijäksi
ja työelämän strategioihin.

Työpaikoille työkaluja,
toimintamalleja ja tietoa.

www.liikkuvatyoelama.fi

Aineistona Henkilöstöliikunnan barometri

HENKILÖSTÖLIKUNNAN
BAROMETRI 2021



Miten ja miksi henkilöstön liikkumista tuetaan?

Miten palkansaajat tarjontaa käyttävät?

- Työnantajat (n=400) 5 eri toimialalta
- Palkansaajat (n=1000)

Liikkuvan työelämän suositukset

Seuraava barometri 2023/2024

Luettavissa: www.liikkuvatyoelama.fi

Aura O, Malvela, M., Laakkonen, R. & Nurmela, S. 2022. Henkilöstöliikunnan barometri 2021. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 411. Liikkuva aikuinen -ohjelma. https://liikkuvatyoelama.fi/wp-content/uploads/sites/4/2022/05/Henkilostoliikunnan_barometri_2021.pdf

**LIKKUVA
AIKUINEN**

Miten sinun työpaikallasi?

1. Liikuntaa tuetaan **taloudellisesti**?
 - Rahallinen henkilöstöetu tai luontaisetut (Smartum, ePassi, Edenred jne. tai työsuhdepyörä)
2. Käytettävissä on **liikuntavälineitä tai -tiloja**?
 - Turvallinen pyöräsäilytys, pesu- ja pukuhuoneet, taukoliikuntavälineitä, kuntosali ym.?
3. Tästä tarjonnasta **viestitään** henkilöstölle säännöllisesti?



Jos vastasit kaikkiin **KYLLÄ**, työpaikkasi toimii, kuten valtaosa suomalaisista työpaikoista.

**LIKKUVA
AIKUINEN**

TASO 1

Liikunta kuuluu henkilöstöetuihin

Liikkuvan työelämän suositukset

TASO 1

Liikunta kuuluu henkilöstöetuihin

- Tarjoaa henkilöstölle mahdollisuuden lisätä liikkumista

Edellytykset:

- Taloudellinen tuki
- Tila- ja välineratkaisut
- Viestintä henkilöstölle

Valtaosa (95 %) työnantajista tukee liikuntaa – tavalla tai toisella

- Tyypillisimmin rahallisen henkilöstöedun muodossa (76 %)
 - Keskimäärin 247 euroa /henkilö vuodessa
 - Muut tukemisen tavat vähentyneet

Mutta

- Rahallista etua käyttävät aktiiviset & toimihenkilöt. Sen jättää käyttämättä 1/3 palkansaajista.



Miten sinun työpaikallasi?



1. Henkilöstöllä on mahdollisuus **vaikuttaa** liikuntatarjontaan?
2. Liikunnalliset ratkaisut on mietitty myös **työn luonteen** mukaisesti?
3. On laadittu **suunnitelma** tarpeiden ja toiveiden pohjalta ja toimenpiteitä seurataan?

Vastasitko edellisiin **KYLLÄ** ja nyt **KYLLÄ** - noin puolet suomalaisista työpaikoista toimii näin.

**LIKKUVA
AIKUINEN**

TASO 2

Liikunta kuuluu työpäivään

Liikkuvan työelämän suositukset

TASO 2

Liikunta kuuluu työpäivään

- Lisää henkilöstön työkykyä, terveyttä ja hyvinvointia

Edellytykset:

- Henkilöstö osallistetaan
- Liikuntaa työn luonteen mukaisesti
- Suunnitelman laadinta

Kaksi aktiivisuutta lisäävää liikunnallista toimintoa on jo riittävä määrä.

**LIKKUVA
AIKUINEN**

30 % osallistuu säännöllisesti (1 krt/vko) työnantajan tarjoamaan liikuntaan



Tarjotun liikunnan käyttösuhde:

- Rahallinen liikuntaetu (66 %)
- Kampanjat, kilpailut (45 %)
- Taukoliikunta (41 %)
- Liikuntavälineiden käyttö (32 %)
- Työmatkat kävellen, pyöräillen tai joukkoliikennettä käyttäen (27 %)

- **83 %** palkansaajista olisi valmis lisäämään liikkumista, kunhan keinot koetaan sopiviksi.
- Kun henkilöstö kokee että heillä on mahdollisuus vaikuttaa sisältöön mitä tarjotaan aktiivisuus kasvaa. **Vain 50 % kokee voivansa vaikuttaa.**

Miten sinun työpaikallasi?

1. Henkilöstön liikkumisen suunnitelma pohjautuu organisaation **strategiaan** tai henkilöstöstrategiaan?
2. **Johdon johtamaa**: Liikunta kuuluu ja näkyy työyhteisön arjessa sekä puheissa että teoissa.
3. **Johtoa valmennetaan** liikunta- ja hyvinvointiasioihin?
4. Yhteistyötä **työterveyshuollon** tai työsuojelun kanssa?



Jos olet tähän asti vastannut **KYLLÄ** ja edelleen nyt vastaat **KYLLÄ - BINGO!**

Olet töissä harvinaisella työpaikalla. Vain 15 %:lla organisaatioista liikkuminen on strategiaan pohjautuva ratkaisu.

**LIKKUVA
AIKUINEN**

TASO 3

Liikunta kuuluu strategiaan

Liikkuvan työelämän suositukset

TASO 3

Liikunta kuuluu strategiaan

- Tuo hyötyjä koko organisaatiolle

Edellytykset:

- Johtamisen laatuun panostetaan



Osana henkilöstöstrategiaa.

- Työkykyjohtaminen
- Työhyvinvoinnin johtaminen

**LIKKUVA
AIKUINEN**

LIKKUVAN TYÖELÄMÄN SUOSITUKSET



Henkilöstön liikkuminen

Tarve?

Organisaation panokset (ei suora €-tuki) ja hyödyt suurimmat



Organisaatiohyödyt ja maine

Lisää terveyttä ja työkykyä

Henkilöstön iloksi ja hyvinvointia lisäämään

Henkilöstön osallistumisaktiivisuus

→ Johdettua ja mukana henkilöstöstrategiassa

→ Suunnitelmallisuus

→ Henkilöstöetu



**LIKKUVA
AIKUINEN**



Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue Pohde.
Video 4 min. <https://www.youtube.com/watch?v=6EAtgK0wt1k>

**LIKKUVA
AIKUINEN**



**LIIKKUVA
AIKUINEN**

ESITTÄÄ

ETUKENO

TYÖKYKYÄ JA TULOSTA

*Miten työpaikalle rakennetaan
liikunnallinen kulttuuri?*

21.11.2023

- Kolme esimerkkiä työpaikoilta
- Liikunnallisen kulttuurin rakennusaineet
- EK:n myönteinen näkökulma

Katsottavissa: <https://liikkuvatyoelama.fi/>

A close-up photograph of a person in a yellow kayak paddling on a body of water. The person's hand is visible, gripping a black paddle. The water is dark blue with white ripples and splashes around the paddle. In the background, there is a blurred shoreline with trees and two orange buoys.

Kiitos!

Miia Malvela

Kehittämispäällikkö

Liikkuva aikuinen -ohjelma

miia.malvela@jamk.fi

050 4432376