

VIKKOLIIKUNTA RAAHEN KAUPUNGIN HENKILÖSTÖLLE

1 Johdanto

Raahen kaupungin henkilöstölle esitetään otettavaksi käyttöön mahdollisuus viikkoliikuntaan työajalla. Viikkoliikunnalla edistetään työhyvinvointia, työstä palautumista sekä ehkäistään työstä poissaoloja.

2 Viikkoliikuntaan liittyvät määräykset

Viikkoliikunta on mahdollista, mikäli työtehtävät sen sallivat. Viikkoliikunnasta ei saa aiheutua ylitöitä eikä se saa kuormittaa työyhteisön muuta henkilöstöä. Työantaja mahdollistaa liikkumisen työajalla, mutta se ei ole työntekijän subjektiivinen oikeus.

Viikkoliikuntaan käytettävästä ajankohdasta on sovittava esihenkilön kanssa. Joissain tapauksissa, jos työtehtävät eivät mahdollista liikkumista työajalla, voi esihenkilön luvalla liikunnan suorittaa välittömästi normaalin työajan jälkeen. Edellä mainitussa tapauksessa liikuntaan käytetty aika merkitään työajaksi.

Viikkoliikuntaa ei voi harrastaa maanantain ensimmäisellä työtunnilla eikä perjantain viimeisellä työtunnilla.

Sallittuja liikuntamuotoja EIVÄT ole ns. extreme -lajit/ kamppailu-urheilu, joissa loukkaantumisen riski on suuri.

3 Viikkoliikunta

Viikkoliikunnalla tarkoitetaan fyysisen toimintakyvyn kehittämiseen tai ylläpitämiseen liittyvää harjoittelua, joka tapahtuu työajalla ja rinnastetaan työtehtäväksi. Viikkoliikunta voidaan toteuttaa omatoimisesti tai erikseen sovitulla tavalla ohjatusti. Työnantajalla ei ole velvollisuutta järjestää liikuntaa yksittäisten toiveiden mukaisesti.

Raahen kaupungin työntekijöiden viikkoliikunnan määrä on tunti viikossa. Viikkoliikunta voidaan jakaa kahdeksi harjoitukseksi, jolloin yhden harjoituksen kesto on vähintään puoli tuntia.

4 Vakuutusturva

Raahen kaupungin vakuutusasioiden yhteyshenkilö selvittää vakuutusyhtiön kanssa henkilöstön tapaturmavakuutuksen laajentamista, koskien myös työajalla tapahtuvaa liikuntaa.