

Ohje

Henkilöstöjaosto 24.05.2023

Voimaan 01.08.2023 alkaen

Viikkoliikunta Raahen kaupungin henkilöstölle

Johdanto

Raahen kaupungin henkilöstöllä on mahdollisuus viikkoliikuntaan työajalla. Viikkoliikunnalla edistetään työhyvinvointia, työstä palautumista sekä ehkäistään työstä poissaoloja.

Viikkoliikuntaan liittyvät määräykset

Viikkoliikunta on mahdollista, mikäli työtehtävät sen sallivat. Viikkoliikunnasta ei saa aiheutua ylitöitä, eikä se saa kuormittaa työyhteisön muuta henkilöstöä. Työnantaja mahdollistaa viikkoliikunnan työajalla, mutta se ei ole työntekijän subjektiivinen oikeus. Viikkoliikuntaan käytettävästä ajankohdasta on sovittava esihenkilön kanssa.

Viikkoliikuntaa ei voi harrastaa maanantain ensimmäisellä eikä perjantain viimeisellä työtunnilla. Sallittuja liikuntamuotoja EIVÄT ole ns. extreme -lajit/ kamppailu-urheilu, joissa loukkaantumisen riski on suuri.

Viikkoliikuntaan lähtö- ja tuloaika merkitään työpisteen yhteiskäytössä olevaan seurantalomakkeeseen.

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 viikkoliikuntaa yksittäisten toiveiden mukaisesti.

Raahen kaupungin työntekijöiden viikkoliikunnan määrä on tunti viikossa. Viikkoliikunta voidaan jaksoittaa esihenkilön kanssa erikseen sovittaessa useampaan jaksoon työviikon aikana.

Vakuutusturva

Raahen kaupunki on vakuuttanut työntekijänsä erikseen viikkoliikuntaa varten. Vakuutusturvan vuoksi on erityisen tärkeää merkitä viikkoliikuntaan lähtö- ja tuloaika työpaikan yhteiskäytössä olevaan seurantalomakkeeseen. Näin toimien voidaan tapaturman sattuessa tarvittaessa todentaa vakuutusyhtiölle henkilön olleen työaikana tapahtuvassa toiminnassa.