



Suomen Aktiivisin Työpaikka -kartoitus

Raahen kaupunki / 14.06.2023

Suomen Aktiivisin Työpaikka –kartoitus

Suomen Aktiivisin Työpaikka -kartoitus on työkalu työpaikan liikuntaohjelman suunnitteluun ja arviointiin. Kartoituksesta selviää työpaikan liikuntatoiminnan vahvuudet ja kehittämiskohteet. Raportissa ja palautetilaisudessa annetaan myös käytännön vinkkejä ja esimerkkejä kuinka liikuntaa voidaan työpaikallasi edistää. Mikäli työpaikka saa oli 50 % pisteistä, on se oikeutettu Aktiivisen Työpaikan Sertifikaattiin.



Hyvän henkilöstöliikunnan 9 porrasta



Liikunnan asema, johtaminen ja resursointi

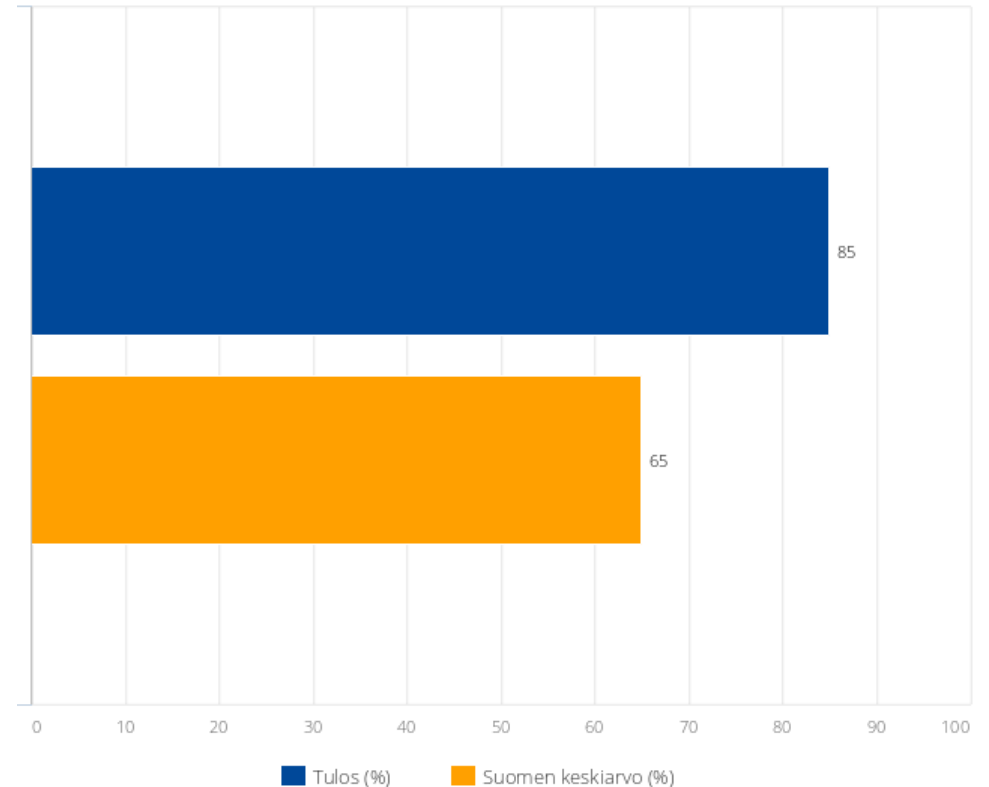
LÄHTÖKOHDAT HENKILÖSTÖLIIKUNNALLE

- Työhyvinvoinnin ja henkilöstöliikunnan asema johtamisessa
- Liikkumisen edistämisen toimenpidesuunnitelma eri tasoilla
- Henkilöstöliikunnan tavoitteet & tarpeiden tunnistaminen
- Vastuhenkilöt ja käytettävissä olevat resurssit

Liikunnan asema, johtaminen ja resursointi

85 % maksimista, joka on erinomainen.

Liikunnan asema, johtaminen ja resursointi on yksi tärkeimmistä henkilöstöliikunnan osa-alueista. Johdon tuki, kirjallinen toimintasuunnitelma ja riittävä resursointi liikuntaohjelman suunnitteluun ja toteuttamiseen mahdollistavat aidot tulokset liikunnan avulla



Yhteistyö työterveyshuollon kanssa

ASEMA TYÖTERVEYDENHUOLLOSSA

- Liikkumisen edistäminen huomioiminen työterveyshuollon toimintasuunnitelmassa
- Liikunta-aktiivisuuden raportointi työterveydenhuollosta tilaajalle

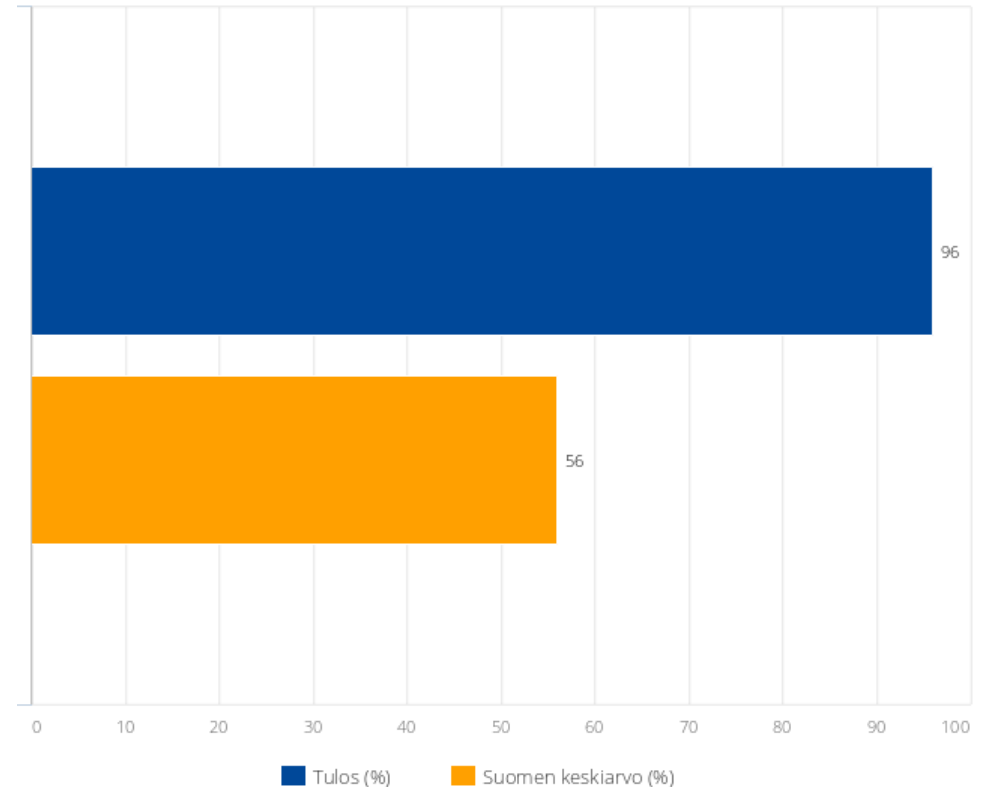
LIIKUNTA-AKTIIVISUUTTA TUKEVAT TOIMENPITEET HENKILÖSTÖLLE

- Liikunta-aktiivisuuden selvitys osana työterveystarkastusta
- Liikuntaneuvonta
- Ryhmät tai kurssit

Yhteistyö työterveyshuollon kanssa

96 % maksimista, joka on erinomainen.

Työterveyshuolto on tärkeä kumppani kun suunnitellaan työpaikan liikuntaa. Työterveyshuollon kautta on mahdollista saada tietoa työntekijöiden liikunta-aktiivisuudesta ja tavoittaa varsinkin vähän liikkuvia työntekijöitä. Työterveyshuollon toimintasuunnitelmaan kannattaa kirjata mitä yhteistyö liikunnan osalta tarkoittaa.



Liikkumista tukevat olosuhteet

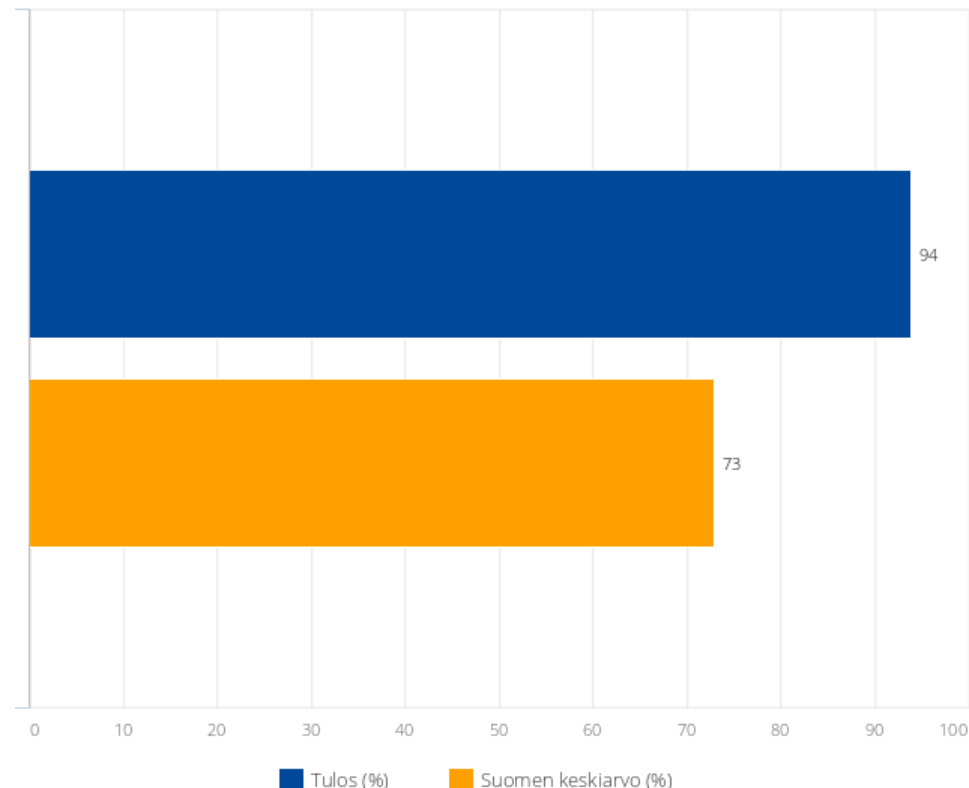
TYÖPÄIVÄN AIKAISTA JA TYÖMATKALIKKUMISTA TUKEVAT OLOSUHTEET

- Suihku- & pukuhuonetilat
- Polkupyörien säilytyspaikka
- Omat liikuntatilat
- Taukoliikunnan välineet ja ohjelmistot
- Korkeussäädettävät työpöydät ja aktivoivat istuimet

Liikunnan olosuhteet

94 % maksimista, joka on erinomainen.

Liikunnan olosuhteet ovat tärkeä asia varsinkin työmatkaliikunnan osalta. Suihkut ja pukuhuoneet, sekä –kaapit mahdollistavat peseytymisen hikisemmänkin työmatkaliikunnan jälkeen. Myös taukoliikunnan olosuhteisiin kannattaa panostaa, jotta liikettä tulisi työpäivän aikanakin.



Liikuntapalvelut

HENKILÖSTÖLIIKUNNAN PALVELUT

- Liikuntasetelit ja muut liikuntapalvelut

LIIKUNTATAPAHTUMAT

- Henkilöstö- ja pienryhmätapahtumat
- Osallistumisaktiivisuus

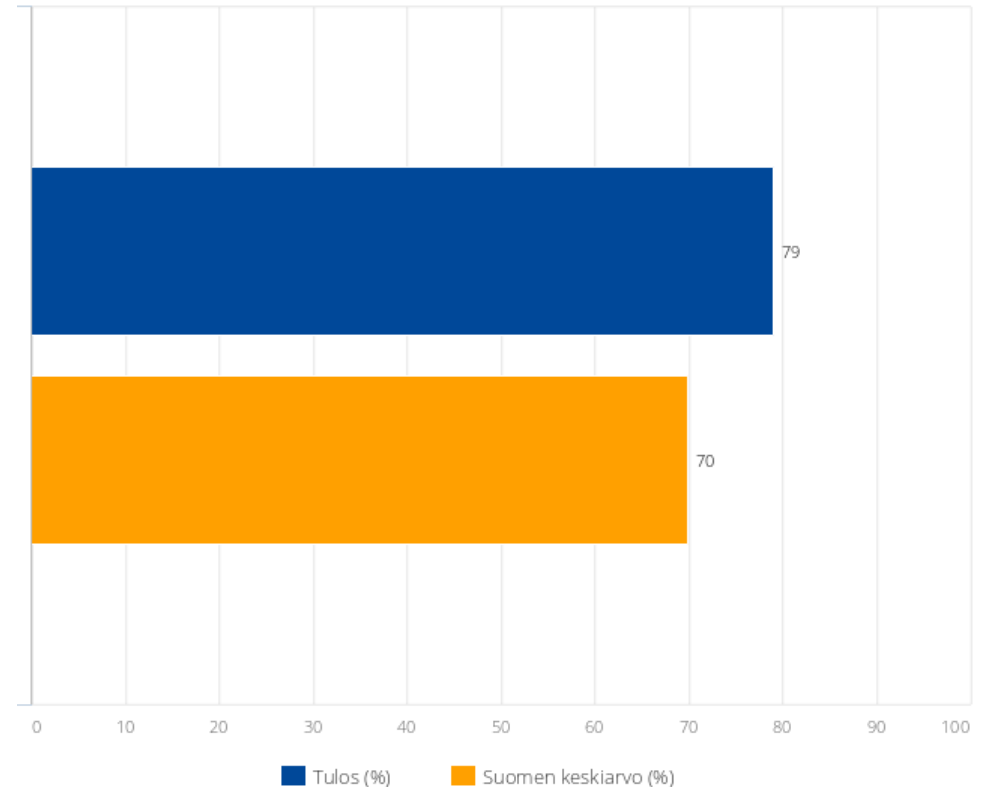
LIIKUNTAKAMPANJAT

- Kampanjat
- Osallistumisaktiivisuus

Liikuntapalvelut

79 % maksimista, joka on hyvä.

Monipuolinen liikuntapalvelujen tarjonta mahdollistaa itselle sopivan liikuntalajin löytämisen. Työntekijöitä kannattaa kuunnella palveluita suunniteltaessa, jotta osallistumisaktiivisuus pysyy korkeana. Liikuntatapahtumat ja kampanjat ovat myös hyviä tapoja aktivoida työntekijöitä liikkumaan.



Liikunnan viestintä

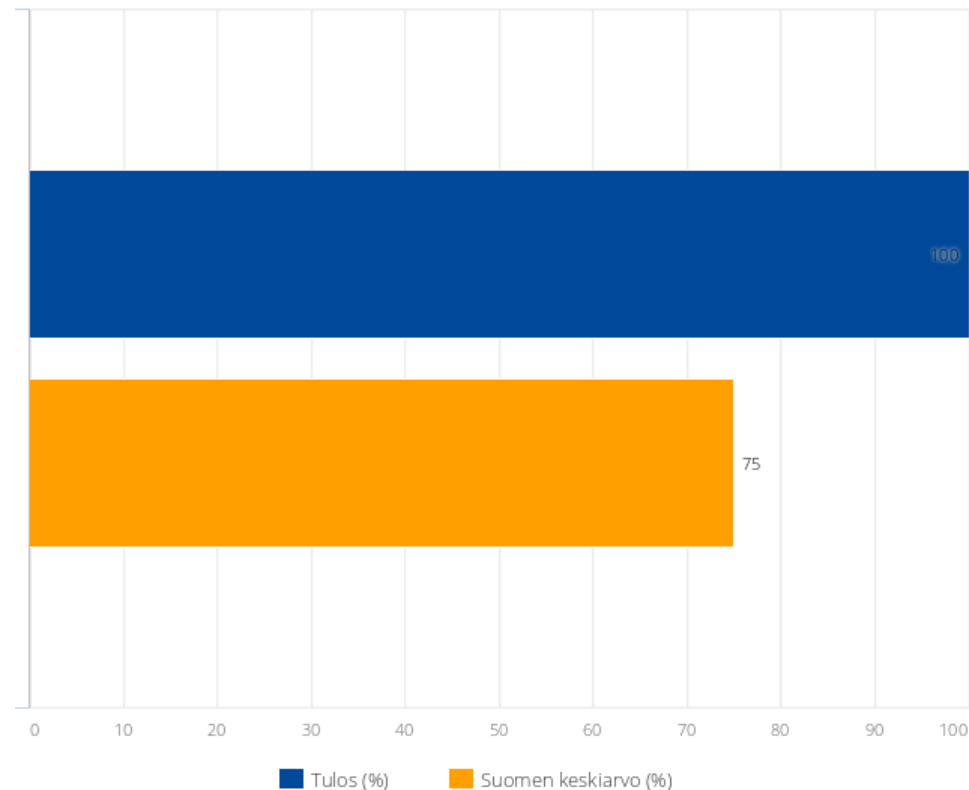
VIESTINTÄ

- Liikuntapalveluista ja -tapahtumista
- Liikkumisen hyödyistä
- Tavoittavuus

Liikunnan viestintä

100 % maksimista, joka on erinomainen.

Liikunnan viestintä käsittää niin viestinnän työpaikan liikuntapalveluista ja –tapahtumista sekä liikuntatietämyksestä ja uusista mahdollisuuksista liikkua. Viestiä kannatta monikanavaisesti ja henkilökohtaisesti sekä yleisten kanavien kautta. Sisällytä liikunnasta viestiminen työpaikan muuhun viestintään ja mieti missä mahdolliset pullonkaulat voivat olla jo etukäteen.



Liikuntaan aktivointi ja fyysisen aktiivisuuden edistäminen

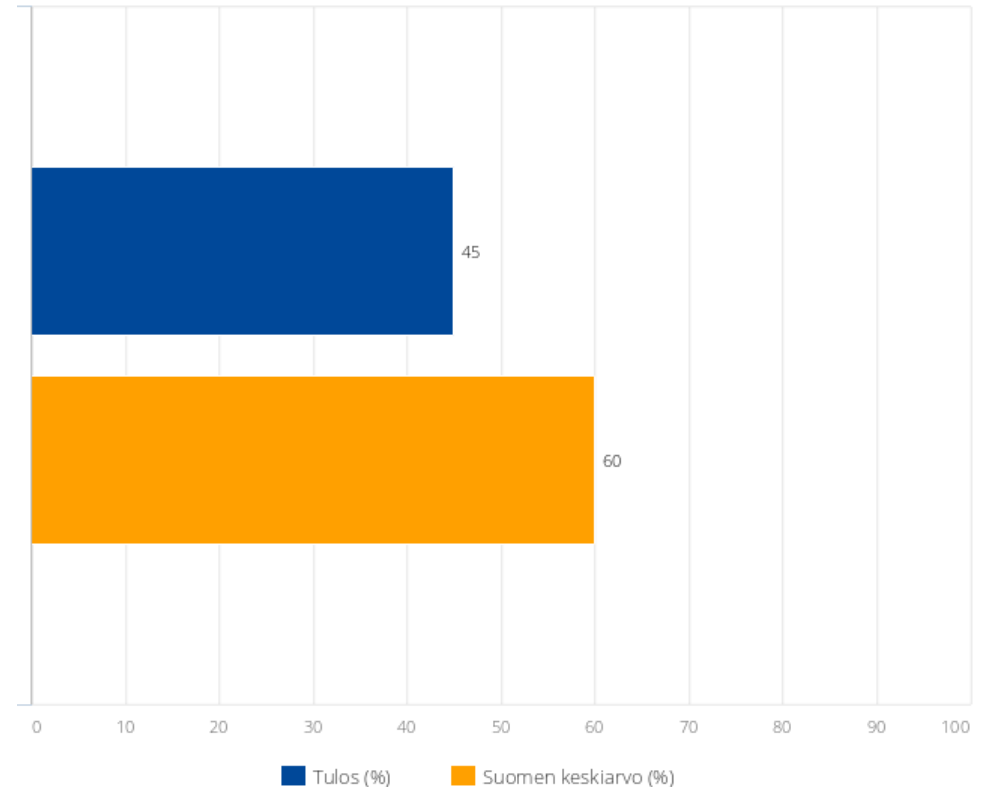
LIIKUNTAAN MOTIVOINTI JA ARKIAKTIIVISUUDEN TUKEMINEN

- Tietoiskut ja luennot
- Kuntotestit ja hyvinvointimittaukset
- Liikkumista tukevat aktivointiprosessit (etenkin liikunnallisesti passiivisille)

Liikuntaan aktivointi ja fyysisen aktiivisuuden edistäminen

45 % maksimista, joka on välttävä.

Työikäiset tarvitsevat sekä istumisen vähentämistä että liikunnan lisäämistä. Taukoliikunnasta hyötyvät kaikki ja tietoiskut sekä kuntotestit voivat olla sysäys omien elintapojen muuttamiseen. Erityisesti vähän liikkuvat hyötyvät pidemmistä aktivointiprosesseista, joissa saadaan henkilökohtaista ohjausta.



Liikunnan tuen määrä henkilöstölle

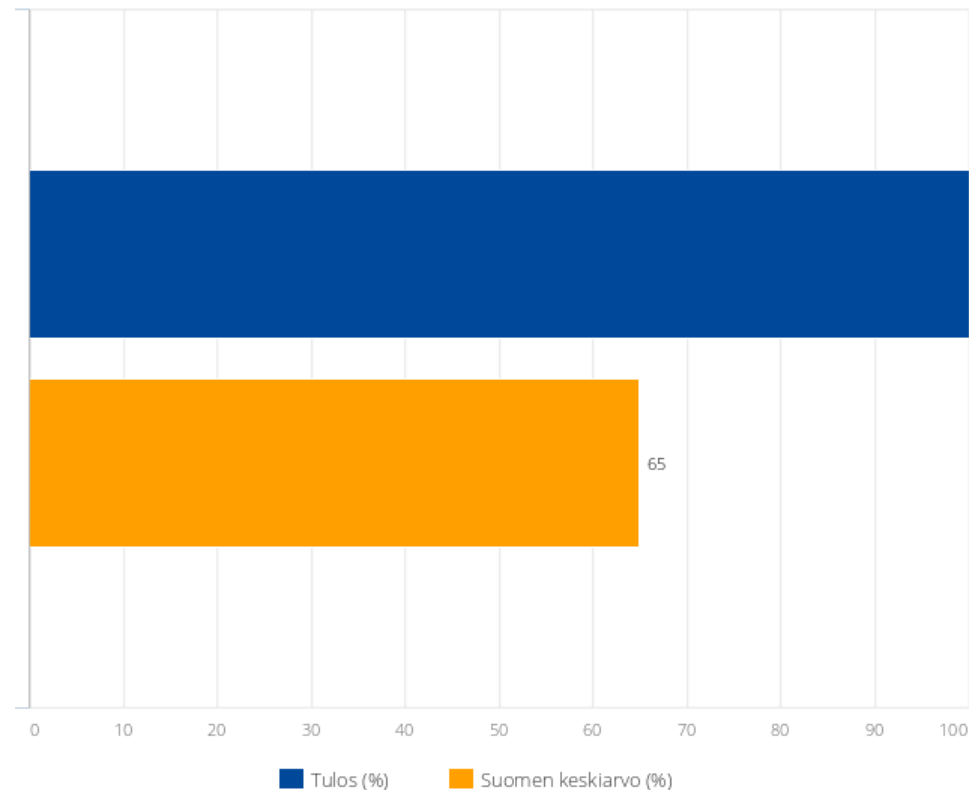
PANOSTUKSET HENKILÖSTÖN LIKUTTAMISEEN

- Vuosi-investoinnit henkilöstön liikkumiseen
- Työajan käyttö liikkumiseen
- Muut tukimuodot, kuten työaikajousto, liikuntabonukset tms.

Liikunnan tuen määrä henkilöstölle

Maksimimäärä, joka on erinomainen.

Vuoden 2021 henkilöstöliikuntabarometrin mukaan henkilöstöliikuntaa tuettiin keskimäärin 247 Eurolla henkilöä kohden. Pelkkä rahallinen tuki ei vielä takaa työntekijöiden liikunta-aktiivisuutta, mutta mahdollistaa monipuolisen ja laadukkaan henkilöstöliikunnan toteuttamisen.



Henkilöstön liikunta-aktiivisuus

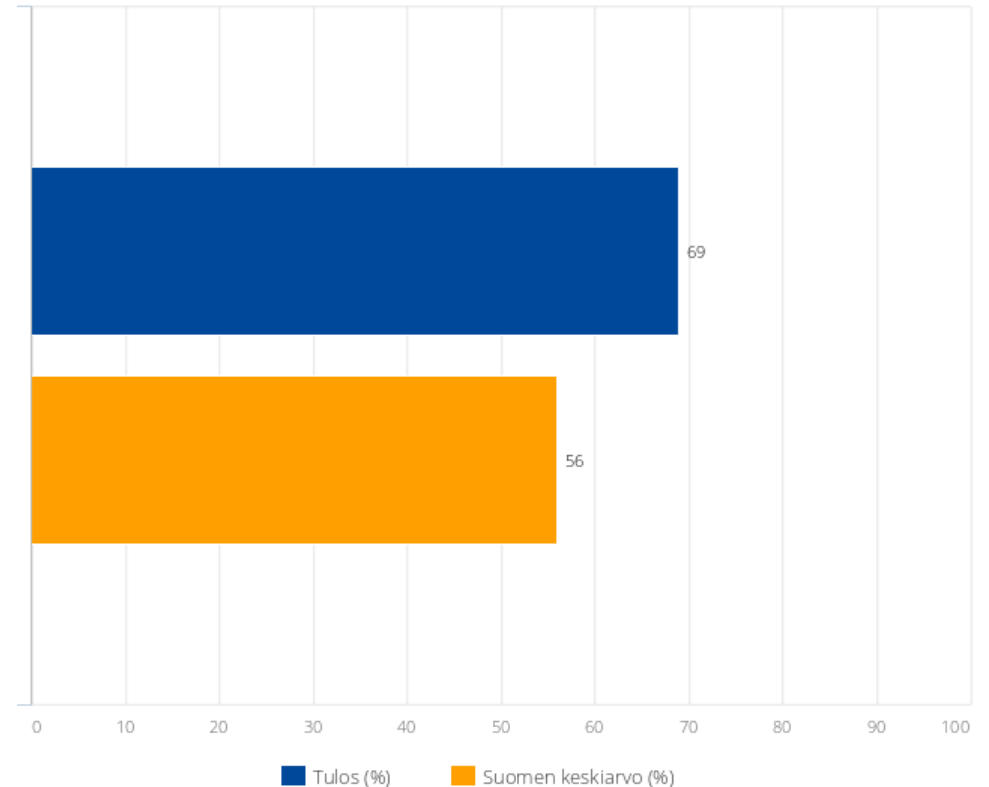
HENKILÖSTÖN AKTIIVISUUS JA TIETOISUUS SIITÄ

- Seurataanko henkilöstön liikunta-aktiivisuutta?
- Kuinka moni liikkuu terveytensä kannalta riittävästi?
- Kuinka moni osallistuu säännöllisesti työnantajan tukemaan liikuntaan?
- Kuinka moni toteuttaa säännöllisesti työmatkaliikuntaa?

Henkilöstön liikunta-aktiivisuus

69 % maksimista, joka on hyvä.

Henkilöstön liikunta-aktiivisuuden edistäminen on yksi henkilöstöliikunnan keskeisimmistä tavoitteista. Tästä syystä sitä kannattaa systemaattisesti seurata ja pitää myös yhtenä tärkeänä tavoitteena. Tärkeitä tietoja on myös työmatkaliikkujien osuus ja osallistuminen työpaikan tukemaan liikuntatoimintaan.



Seurantajärjestelmät

HENKILÖSTÖLIIKUNNAN SEURATA JA ARVIOINTI

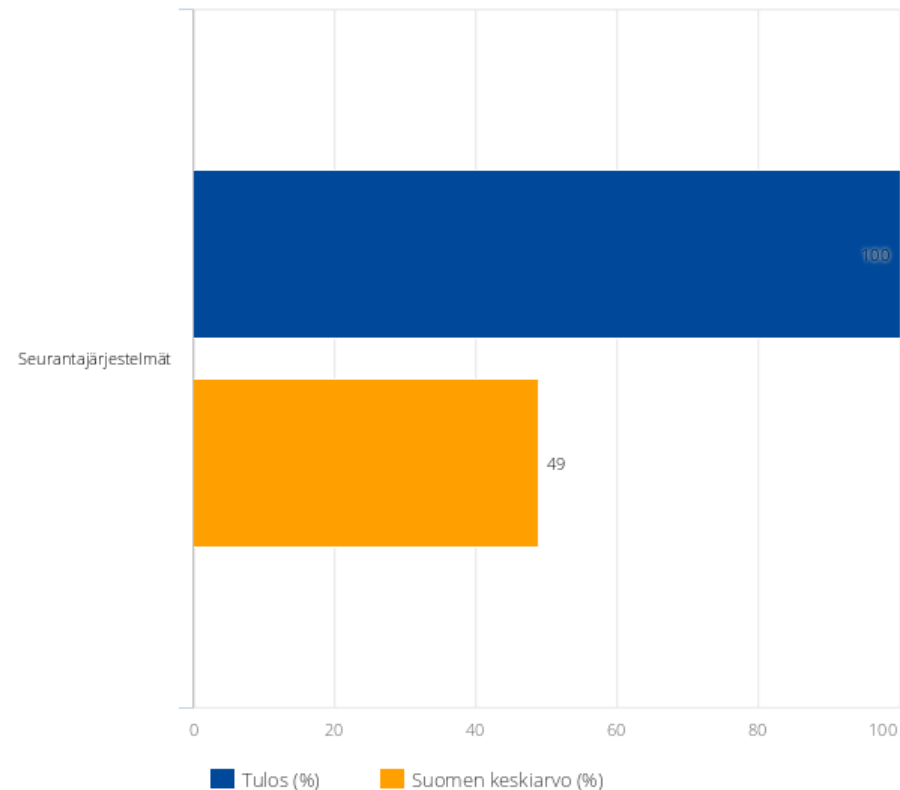
- Seurataanko asetettujen tavoitteiden toteutumista?
- Seurataanko henkilöstön liikunta-aktiivisuuden tilaa ja kehittymistä?
- Seurataanko toimintojen laatua?
- Seurataanko toimintoihin tehtyjä investointeja ja niiden vaikutusta?

Seurantajärjestelmät

100 % maksimista, joka on erinomainen.

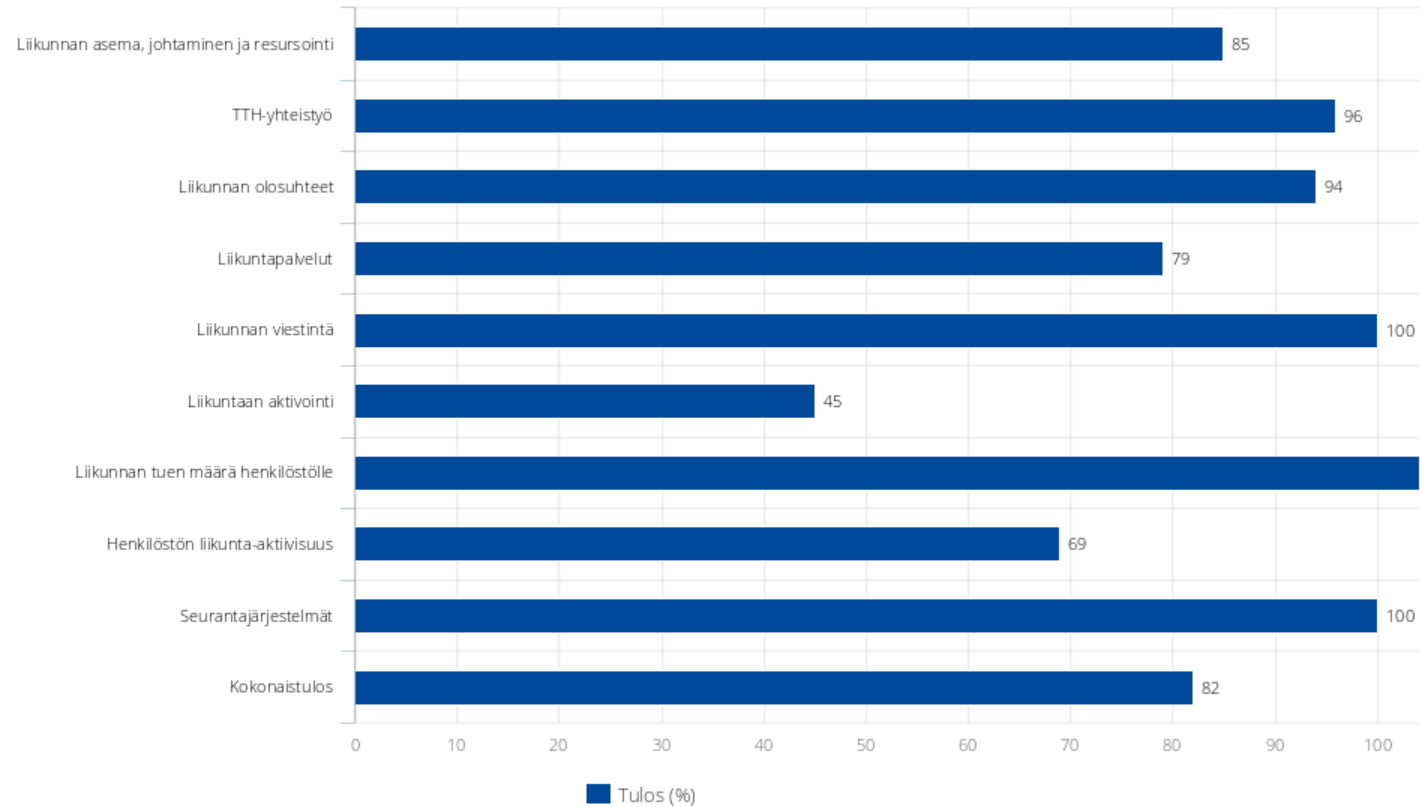
Henkilöstöliikunnan vaikuttavuuden seurannassa voidaan käyttää useita eri mittareita.

Liikuntatoiminnan tilastot ja liikunta-aktiivisuuden taso ovat arvioinnin ydinmittarit. Tavoitteiden toteutumisen seuranta on myös olennainen osa kokonaisuuden arviointia. Henkilöstöliikunnan arviointiin käytettäviä mittareita ovat mm. työterveyden tilastot ja henkilöstötutkimukset.

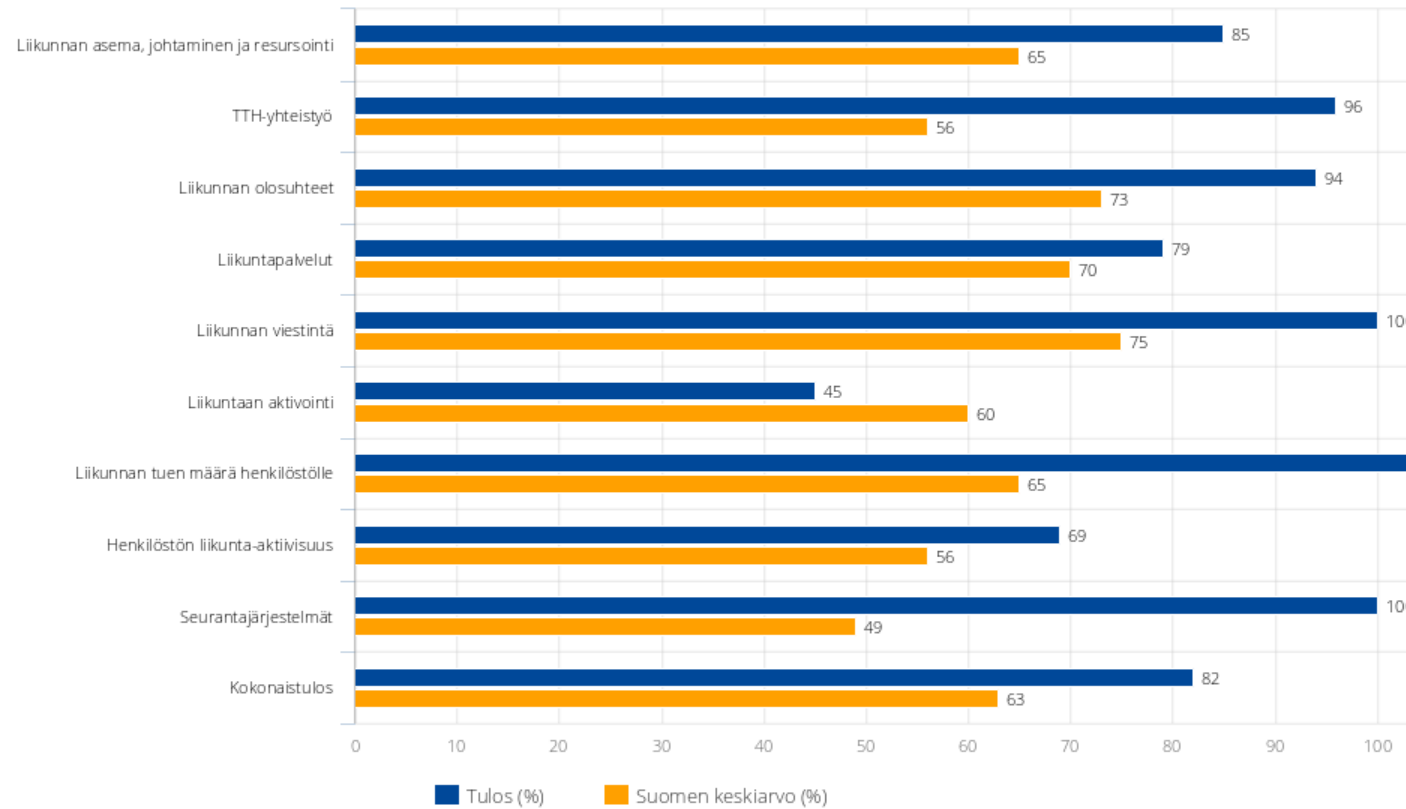


Kartoituksen pisteytys ja kokonaistulos

Kartoituksen pisteytys eri osa-alueilla (% osa-alueen maksimista) ja kokonaistulos (% kokonaispisteistä painotettuna eri osa-alueiden suhteen)



Kokonaistulos verrattuna muihin suomalaisiin työpaikkoihin



Työpaikan Kehitysehdotukset

Kehitysehdotukset

- Liikuttajaverkoston rekrytointi
- Viestinnän vuosisuunnittelu

Palveluvaihtoehtoja

- Taukoliikuntaohjelman käyttöönotto
- Palveluseteli (mobiilipalvelu)