

## Ohje

Henkilöstöjaosto 24.05.2023,  
18.12.2024  
Voimaan 01.01.2025

## Raahen kaupungin henkilöstön viikkoliikunta

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

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.

### Viikkoliikuntaan liittyvät määräykset

Viikkoliikuntaan käytettävästä ajankohdasta on sovittava esihenkilön kanssa.

Viikkoliikunta on mahdollista, mikäli työtehtävät sen sallivat. Viikkoliikunnan tulee sisältyä säännölliseen/suunniteltuun päivittäiseen työaikaan. Viikkoliikunta ei saa kuormittaa työyhteisön muuta henkilöstöä. Työnantaja mahdollistaa viikkoliikunnan työajalla, mutta se ei ole työntekijän subjektiivinen oikeus.

Viikkoliikuntaan lähtö- ja paluu-aika merkitään työpisteen yhteiskäytössä olevaan seurantalomakkeeseen. Etätyössä ollessa esihenkilölle tulee ilmoittaa etukäteen sähköpostitse viikkoliikuntaan lähtö- ja paluujankoha.

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

### Vakuutusturva

Raahen kaupunki on vakuuttanut työntekijänsä erikseen viikkoliikuntaa varten. Viikkoliikuntaan lähtö- ja paluujankohdan merkitseminen seurantalomakkeeseen/etätyössä ilmoittaminen esihenkilölle sähköpostitse on edellytys vakuutusturvan voimassaololle. Näin toimien voidaan tapaturman sattuessa tarvittaessa todentaa vakuutusyhtiölle henkilön olleen työaikana tapahtuvassa toiminnassa.