



Työterveyslaitos

Liikunta – Fyysisesti raskas työ

MARS MATKALLE! – TERVEYTTÄ TYÖPAIKOILLE -VINKKILISTAT

Liikunnasta vireyttä raskasta työtä tekeväille

Hyvä kunto on edellytys fyysisesti raskaassa työssä. Se auttaa palautumaan työstä ja suojaa työn rasituksilta. Eri työt vaativat erilaista lihasvoimaa, hapenottokykyä, tasapainoa, ketteryyttä ja liikkuvuutta.

VINKKEJÄ TYÖPAIKALLE: Mitkä seuraavista teillä jo toteutuvat? Mitä teette seuraavaksi?

- Liikunta ja terveelliset elintavat ovat esillä perehdytyksessä ja kehityskeskusteluissa.
- Työpaikallamme on peseytymis- ja pukeutumistilat, jotka helpottavat esimerkiksi työmatkaliikuntaa.
- Meillä on liikunnallinen kulttuuri. On hyväksyttyä venytellä välillä. Esimies kannustaa osallistumaan taukojumppaan.
- Työpaikallamme kannustetaan liikkumaan ja järjestetään liikuntaa, joka kehittää työssä tarvittavia lihasryhmiä ja työn vaatimaa toimintakykyä.
- Huomioimme työn aiheuttaman kokonaisrasituksen ja palautumisen liikunnassa työ- ja vapaa-aikana, esimerkiksi kuormittamalla vapaa-ajalla eri lihasryhmiä kuin työssä.
- Työpaikallamme on mahdollisuus levähtää välillä istuen tai makuulla.
- Työpaikallamme on toteutettu liikuntaa eri tarpeisiin, esimerkiksi liikuntaryhmät painonhallinnan tueksi, kadonnutta liikuntainnostusta etsiville tai keppijumppaa niskakipuisille.
- Työpaikallamme toteutetaan samanaikaisesti liikuntaa ja työergonomian parantamista, esimerkiksi vartalo-lihasten vahvistamista ja nostotekniikan parantamista.
- Työterveyshuolto on apuna ergonomian tsekkaamisessa.
- Liikumme yhdessä. Se kannustaa ”sohvaperunoitakin”.
- Meillä muistutetaan taukojumppasta. Ohjeet ovat innostavia. Ohjeita selän ja niskan jumppaan selkakanava.fi/jumppaohjeita-selalle-ja-niskalle.
- Työpaikallani on lainattavissa liikuntavälineitä. Meillä on taukotilassa liikuntavälineitä, kuten harjanvarsia, kuminauhoja tai kahvakuulia taukoliikuntaa varten.
- Työpaikkamme osallistuu liikkumista edistäviin teemapäiviin, lajikokeiluihin ja kampanjoihin, kuten Unelmien liikuntapäivään www.unelmienliikuntapaiva.fi. Valitsemme ja suunnittelemme tapahtumat yhdessä.
- Hyödynnämme maksuttomia, liikkumiseen innostavia materiaaleja, kuten esimerkiksi Työelämän terveystalkoot -materiaalia. www.yksielama.fi/tule-terveystalkoisiin
- Työnantaja tukee kaikkien vapaa-ajalla tapahtuvaa liikuntaa taloudellisesti.
- Pidämme yhteisen virkistävän ruokatauon työvuoron aikana. Käymme lounaalla sopivan kävelymatkan päässä.

Liikunta piristää ja on hyväksi myös mielen hyvinvoinnille. Terveelliset elintavat tukevat toisiaan. Olet ehkä huomannut liikunnan merkityksen hyvän yönun kannalta.

Työterveyshuolto tukee liikunnan lisäämisessä! Lisätietoa liikunnan soveltuvuudesta itsellesi ja ohjeita liikkumiseen saat työterveyshuollosta, liikuntaneuvonnasta tai liikuntapaikkojen ohjaajilta.

LIIKUNTA AUTTAA PALAUTUMAAN JA JAKSAMAAN TYÖSSÄ.

Miten toimit? Mitä teet seuraavaksi?

- Mietin, millaista on minun työstäni palauttava liikunta.
- Harrastan palauttavaa liikuntaa kuten rauhallista kävelyä, joogaa tai venyttelyä.
- Liikun luonnossa. Luontoliikunnalla on useita myönteisiä vaikutuksia terveyteen. Lisäksi se on hyvä keino rentoutumiseen ja palautumiseen.
- Monipuolinen liikunta innostaa. Välillä kokeilen aivan uusia liikuntamuotoja!
- Asetan liikkumiselleni tavoitteen. Pienetkin tavoitteet auttavat liikunnan lisäämiseen ja niiden saavuttaminen lisää innostusta.
- Seuraan omaa liikkumistani. Omaseuranta kuten askelmittareiden, aktiivisuusmittareiden tai päiväkirjojen käyttö helpottaa oman tilanteen tunnistamista ja tavoitteiden asettamista. Vältän pitkäaikaista paikallaanoloa vapaa-aikanani.
- Tunnistan liikunnan hyötyjä työkyvyn ja terveyden kannalta. Se saa liikunnan esteet, kuten huonon sään, tuntumaan pienemmiltä.
- Saan tukea liikkumiseen puolisolta, ystävältä tai kollegalta.