Työterveyslaitos

Liikettä ja palautumista työpäiviin!

www.ttl.fi/treenikassi

Lisää vain liike.
suomiliikkeelle.fi

Sosiaali- ja terveysministeriö



Työpajan tavoitteena on edistää työhyvinvointia

1. LUOMME YHTEISTÄ ymmärrystä liikkumisen ja palautumisen vaikutuksista terveyteen, työhyvinvointiin ja jaksamiseen. Sinulle selkeytyy, miten arjen aktiivisuus liittyy työkykyyn, jaksamiseen ja työn sujuvuuteen sekä tukee jaksamistasi myös vapaa-ajalla.

2. HAEMME KEINOJA, joilla voimme yhdessä lisätä liikettä ja palautumista jokaiseen työpäivään. Kuulet myös, miten muut ovat ratkaisseet samoja arjen haasteita.

3. IDEOIMME YHDESSÄ ratkaisuja, jotka ovat osa organisaatiomme arjen asennetta, toimintaa ja kulttuuria. Saat mukaasi helposti kokeiltavia tapoja lisätä omaa liikkumista sekä ideoita, miten tuoda liikkumista osaksi työyhteisösi työn arkea.

4. PAINOPISTE on työpäivän aikaisessa liikkeessä ja palautumisessa, ei vapaa-ajan liikunnassa.

MIKSI TÄMÄ ON TÄRKEÄÄ?

Työssä vietetään noin 1600 tuntia joka vuosi, mikä on noin puolet valveilla-oloajasta. Tämän vuoksi liikettä ja palautumista on tärkeää tuoda osaksi työpäiviä.



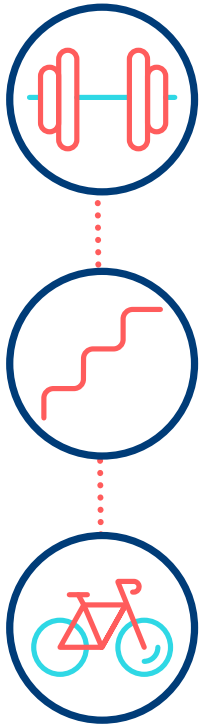


VIRITTÄYTYMINEN

Keskustele vierustoverisi kanssa parin minuutin ajan:

Miten olet liikuttanut kehoasi tänään?
Miltä se on tuntunut?

Liikuntaa vai liikkumista? 1/2



LIIKUNTA tarkoittaa suunniteltua ja tarkoituksellista fyysistä aktiivisuutta, joka on yleensä toistuvaa ja jolla pyritään johonkin tavoitteeseen.

LIIKKUMISTA eli fyysistä aktiivisuutta on esimerkiksi liikuskelu, käveleminen, portaiden nouseminen, kotitöiden tekeminen ja muu hyötyliikunta.

ARKILIIKUNTA tarkoittaa arjessa tapahtuvaa liikkumista. Arkiliikunta sisältää kaiken fyysisen aktiivisuuden ja liikkumisen arjessa, työssä ja vapaa-ajalla sekä lihasvoimin suoritetut työ- ja asiointimatkat.

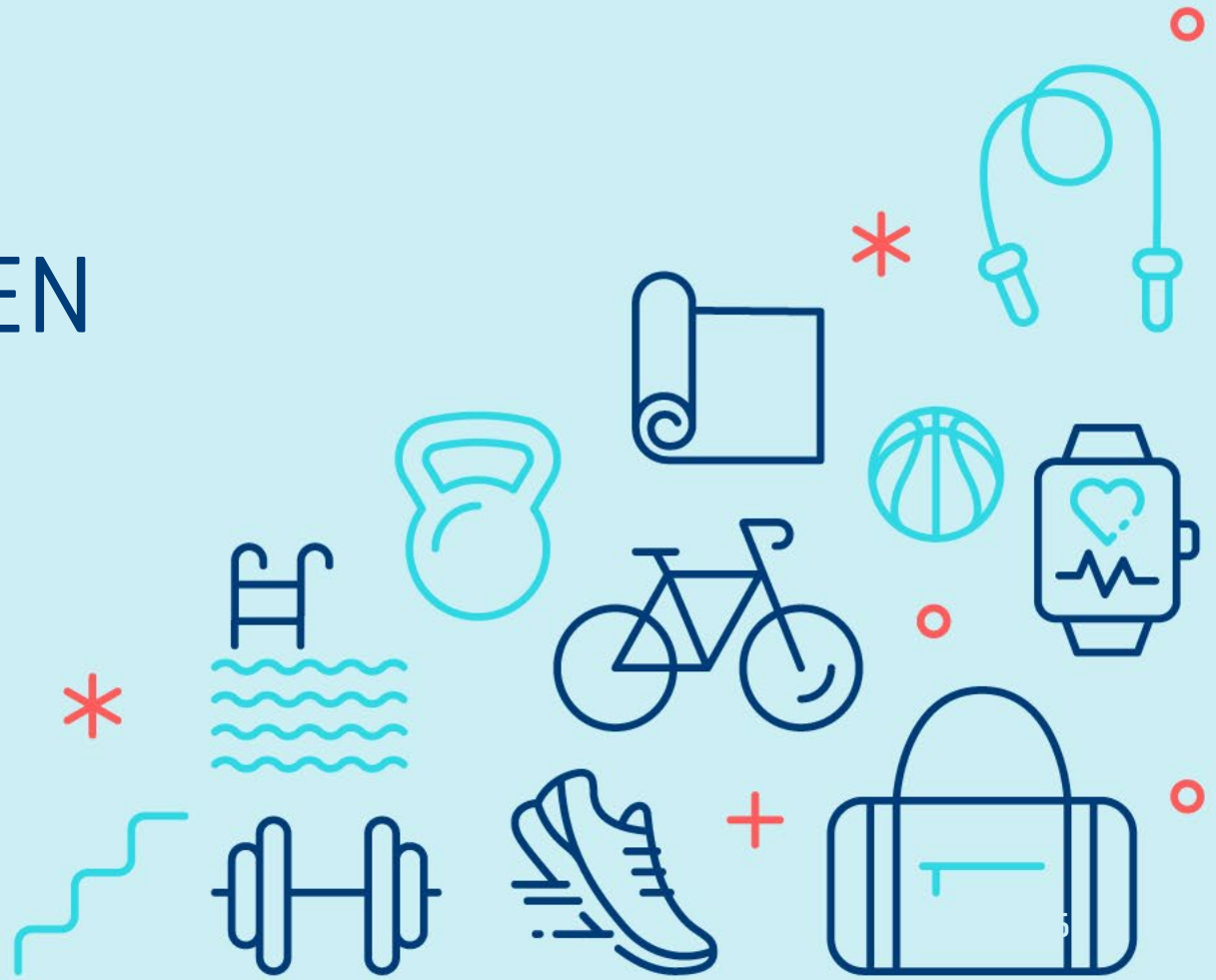
Liikuntaa vai liikkumista? 2/2

- **ON ERILAISIA TAPOJA LIIKKUA** ja olla aktiivinen.
  - Kaikkien ei tarvitse innostua liikunnasta.
  - Tunnista oma tapasi – se motivoi!
- **SUURIN OSA AIKUISISTA** ei liiku terveytensä kannalta riittävästi.
- **KEHO JA MIELI** tarvitsevat monipuolista liikettä pysyäkseen terveenä.
- **HYVÄ KUNTO** on myös työturvallisuustekijä.



→ **PIENET LIIKKUMISHETKET, VASTALIIKKEET JA PALAUTTAVAT TAUOT KANNATTAA TUODA OSAKSI TYÖPÄIVÄÄ.**

LIIKE JA PALAUTUMINEN OSAKSI TYÖN ARKEA



Työpäivän aikainen liike ja palautuminen eivät tapahdu itsestään

KÄYTÄNNÖT VOIVAT VAIHDELLA ERILAISISSA TYÖTEHTÄVISSÄ.

ISTUMATYÖSSÄ:

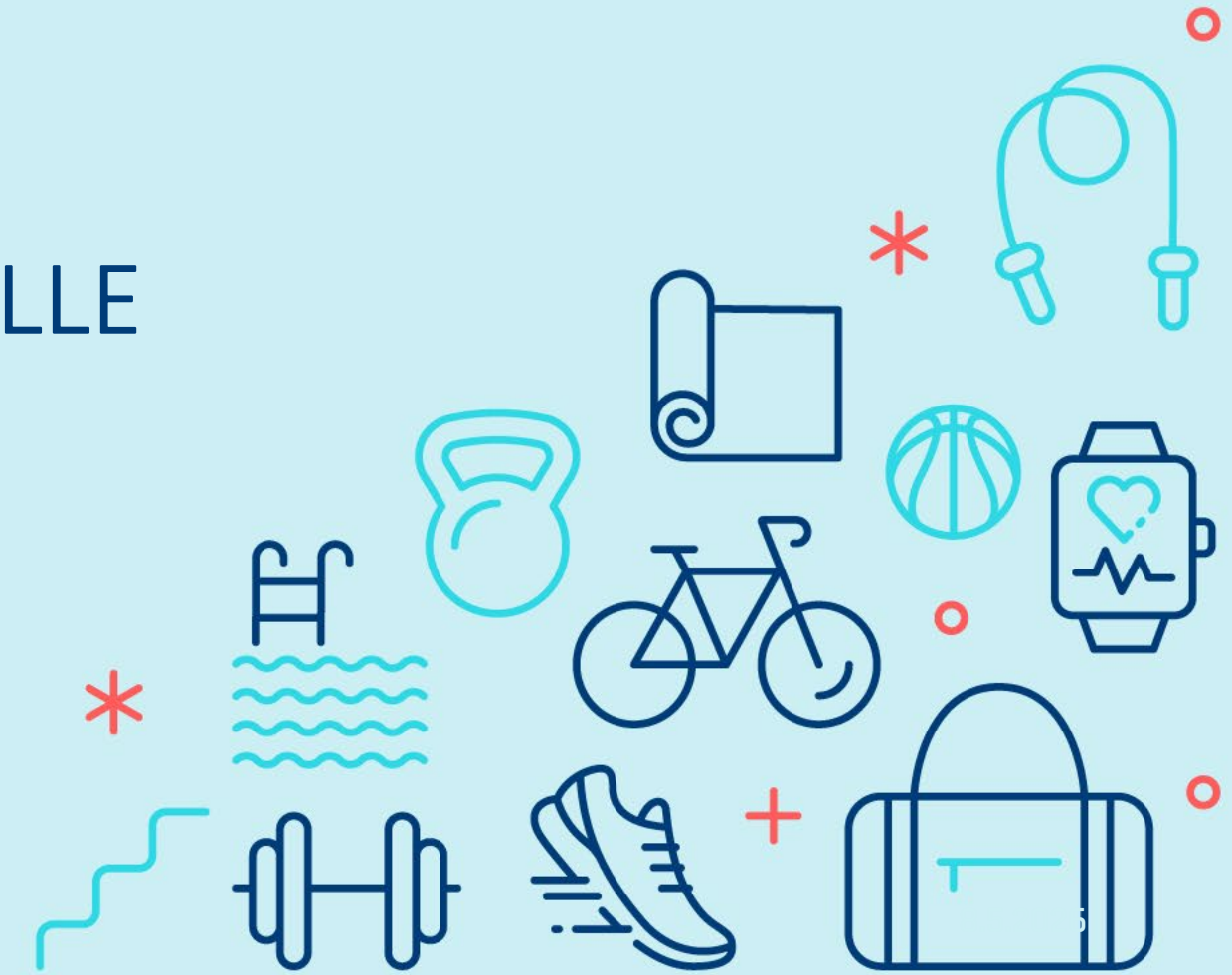
- Tauota paikallaanoloa
- Pidä mikrotaukoja ja aktiivisia taukoja
- Tuo liikettä osaksi työtä

FYYSISESTI RASKAASSA TYÖSSÄ:

- Rytmitä työtäsi
- Pidä palauttavia taukoja istuen, rentoutuen, venytellen
- Tee elpymis- ja vastaliikkeitä



MITEN LÖYDÄMME KAIKILLE SOPIVIA RATKAISUJA?



Kohti aktiivisempaa arkea työssä

Työpaikalla on hyvä pohtia sitä, miten työarkeen saataisiin enemmän palauttavaa liikettä ja aktiivisuutta – ihan huomaamatta.

Pienetkin liikettä lisäävät tuokiot työpäivän aikana virkistävät, vetristävät kehoa, parantavat keskittymiskykyä ja auttavat palautumaan.

Työpaikan tilat, käytännöt ja asenteet mahdollistavat liikkeen. Tauotuskulttuuri ja kannustava viestintä rakentavat pysyvää liikuntakulttuuria työpaikalla.

Ei ole oikeaa tai väärää tapaa liikkua työssä.

Millä keinoilla liikkeestä saataisiin helposti saavutettavaa **kaikille työntekijöille**?

Yksilöllisyys: Mikä liikuttaa juuri minua? Mahdollisuus vaikuttaa, toivoa ja valita eri vaihtoehdoista

Yhteisöllisyys, yhteinen tekeminen, välittävä ja kannustava ilmapiiri

Liikunnan ja liikkumisen yhteydet terveyteen ja työkykyyn | Työterveyslaitos

Miten sen voisi tehdä? 1/2

Esimerkkejä liikkeen ja palautumisen lisäämiseen muilta työpaikoilta

- **KESKITETYT ROSKA-/KIERRÄTYSPISTEET:** Roskikset yhteisissä tiloissa, ei jokaisessa huoneessa
- **AKTIIVISUUSHAASTEET JA -KISAILUT, KUTEN:**
  - ”Ansaitse kahvisi kyykkäämällä” tai ”Kuinka monta kyykkyä ehdit tehdä ennen tulostuksen valmistumista?”
  - Porrashaasteet, kävelykampanjat
  - Kannustimet ja palkinnot suorituksista
  - Esimerkkinä toimiminen
- **KÄVELYMATTO- JA KUNTOPYÖRÄTYÖPISTEET:** Yhteinen varauskalenteri
- **AKTIIVITUOLIT, JUMPPAPALLOT JA SEISOMATYÖPISTEET:** Työasennon vaihtelua toimistotyössä
- **KEHITYSKESKUSTELUT JA ONE-TO-ONE-KESKUSTELUT KÄVELLEN**
- **KÄVELYPALAVERIT:** Mahdollisuus viestitty kutsussa, kiertävä kirjuri tai tekoälymuistiinpanot, esihenkilöiden välinen kisa: kuka ottaa useimmin aktiiviset palaverikäytänteet käyttöön?
- **PALAVERIRAKENNE UUSIKSI:** Esim. 50 min asiaa + 10 min tauko, pitkien palaverien tauotus liikkeellä

Miten sen voisi tehdä? 2/2

Esimerkkejä liikkeen ja palautumisen lisäämiseen muilta työpaikoilta

- **PUOLAPUUT TAI TANKO:** Palauttavaa roikkumista työvaiheiden välissä tai tauolla
- **TYÖPAIKKAPOLKUPYÖRÄT:** Aktiivisuutta työsiirtymisiin
- **TAUKOTILOISSA ERILAISIA VÄLINEITÄ:** Esim. kuminauhat, tangot, kepit, ”puristusvoimaraudat”, puntit, kahvakuulat sekä kuvalliset ohjeet
- **"LIIKUNTATAULU”:** Merkitään erilaisia harjoituksia ja vinkkejä
- **YHTEISET TAUKOJUMPAT TAI VENYTTELYHETKET:** Vaihtuvat vetäjät, hyvä tiedotus tai vakioaika
- **TANSSITAUKO**
- **KÄVELLEN** lounaalle työpaikan ulkopuolelle
- **PUHELUT** seisten tai kävellen
- **FYYSISESTI RANKAN TYÖSUORITTEEN JÄLKEEN JALAT YLÖS**



LIIKE JA PALAUTUMINEN TUKEVAT TYÖKYKYÄ JA HYVINVOINTIA



Liikkeestä energiaa ja palautumista istumatyöhön

- Liike lisää verenkiertoa ja hapensaantia, mikä nostaa vireystilaa ja ehkäisee työasentojen aiheuttamia vaivoja.
- Taukojen aikaiset liikkeet katkaisevat staattisuuden tai yksipuolisen kuormituksen, auttavat palautumaan ja vähentävät tuki- ja liikuntaelinoireita sekä liiallisen kuormittumisen riskiä.
- **ISTUMATYÖSSÄ** liikkeen myötä:
  - aineenvaihdunta kiihtyy
  - tuki- ja liikuntaelimistö vahvistuu ja rentoutuu, kivut lievittyvät
  - mahdollinen ylivireys laukeaa
  - keho ja mieli palautuvat
  - **TYÖPÄIVÄN AIKAINEN LIIKE JA LIIKKUMINEN ON ENSIARVOISEN TÄRKEÄÄ.**



Liikunnan ja liikkumisen yhteydet terveyteen ja työkykyyn | Työterveyslaitos
Terveyskylä.fi

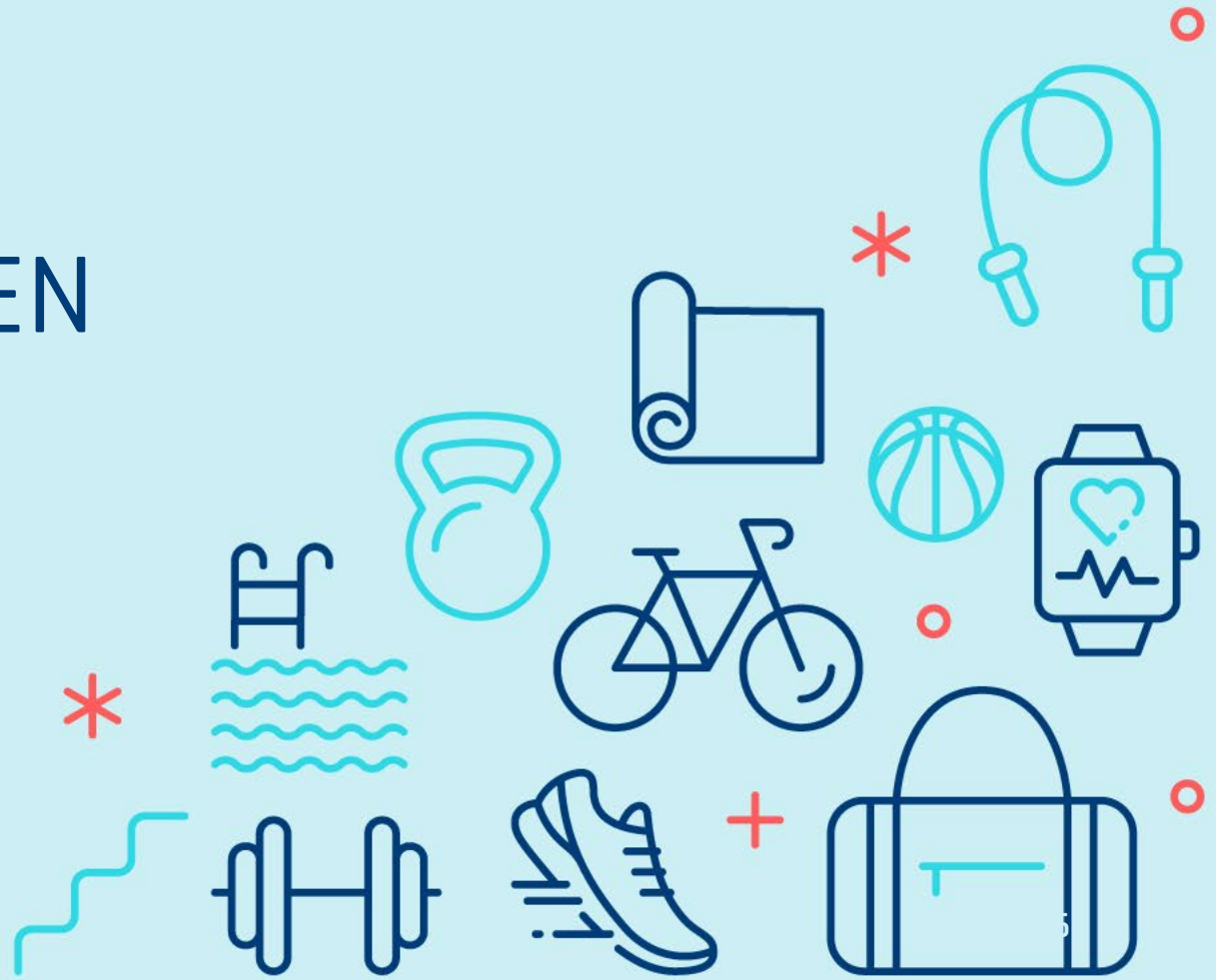
Liikkeestä energiaa ja palautumista fyysisesti raskaaseen työhön

- Liike lisää verenkiertoa ja hapensaantia, mikä palauttaa kehoa ja ehkäisee työasentojen aiheuttamia vaivoja.
- Taukojen aikaiset liikkeet katkaisevat staattisuuden tai yksipuolisen kuormituksen, auttavat palautumaan ja vähentävät tuki- ja liikuntaelinoireita sekä liiallisen kuormittumisen riskiä.
- **FYYSISESTI RASKAASSA TYÖSSÄ:**
  - Liikkeen ja palautumisen vuorottelu parantaa työssä suoriutumista.
  - Kevyt liike ja elpymisliikunta auttavat elvyttämään työssä kuormittuvia lihaksia.
  - Valitse vapaa-ajan liikuntaa, joka tukee palautumista eikä rasita samoja kehon osia kuin työ.
  - Liiku vapaa-ajalla hyvin palautuneena.



Liikunnan ja liikkumisen yhteydet terveyteen ja työkykyyn | Työterveyslaitos
Terveyskylä.fi

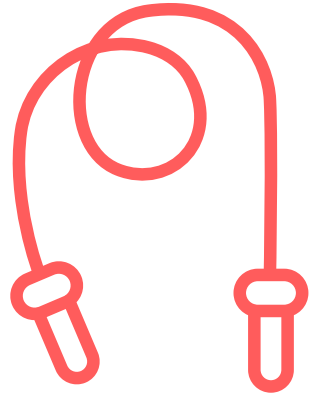
LIIKE JA PALAUTUMINEN TUKEVAT AIVOTYÖTÄ



Liikkeestä vireyttä ja keskittymistä

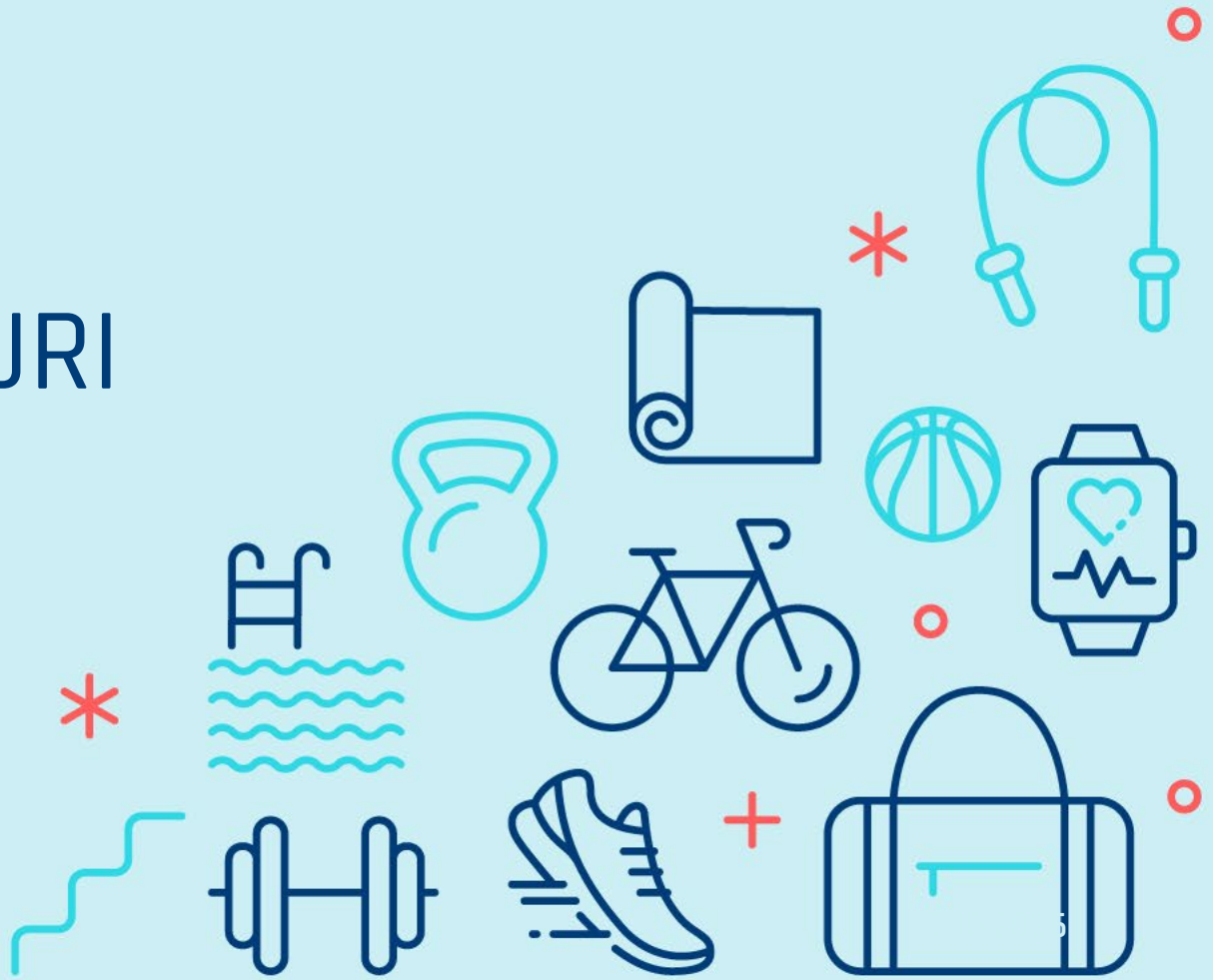
LIIKE AUTTAA VIREYSTILAN OPTIMOINNISSA.

- Säännöllinen liike aktivoi kehoa ja mieltä, parantaen keskittymiskykyä ja reagointinopeutta työpäivän aikana.
- Liikkeen myötä vilkastunut verenkierto ja hapensaanti tehostavat aivojen toimintaa.
- Liian korkea vireystila kaventaa tarkkaavuutta, lisää virhealttiutta ja vaikeuttaa keskittymistä.
  - Vireystilan laskemisessa auttavat rauhoittavat ja rentouttavat harjoitukset.
- Liian alhainen vireystila heikentää keskittymistä, hidastaa toimintaa ja lisää virheiden riskiä.
  - Vireystilan nostamiseen tarvitaan aktivoivaa liikettä.



Liikunnan ja liikkumisen yhteydet terveyteen ja työkykyyn | Työterveyslaitos
Terveyskylä.fi

TYÖYHTEISÖN KULTTUURI



Liike ja palautuminen osaksi työpaikkakulttuuriamme

- Työpäivän aikainen liike ei synny itsestään.

  → Liikkumisen ja palautumisen ympärille rakennetut rutiinit lisäävät liikettä työpäiviin.

- **KULTTUURIA LUODAAN PÄIVITTÄIN**. Työpaikan normit ja odotukset määrittävät, ovatko liikkuminen ja työn tauottaminen hyväksyttyjä. Miten puhumme asiasta, mitä mahdollistamme, mitä sallimme?

- Myös omat rajoittavat ajatukset on tärkeä tiedostaa. Onko esteenä sittenkin oma pään sisäinen ääni eikä muiden odotukset?

- Esihenkilöiden esimerkki ja viestintä luovat turvallisen ja hyväksyvän liikkumisilmapiirin organisaatiossa.

- Yhteinen liikkuminen työpaikalla lisää vuorovaikutusta ja yhteisöllisyyttä sekä parantaa ilmapiiriä ja motivaatiota.





VERRYTELLÄÄN HETKI!

Pyöritä hartioita
eteen ja taakse

Tee muutama
kyykky

Heilauta käsiä rennosti
oikealle ja vasemmalle

Keinuttele painoa
varpaille ja kantapäille

Avaa käsivarret sivukautta taakse
ja tuo sitten eteen halaukseen

PIENRYHMÄKESKUSTELUJEN KYSYMYKSET



Keskustelukysymykset

KIRJOITA TÄHÄN TYÖPAJAAN VALITTU KESKUSTELUTEEMA 1

KIRJOITA TÄHÄN TYÖPAJAAN VALITTU KESKUSTELUTEEMA 2

KIRJOITA TÄHÄN TYÖPAJAAN VALITTU KESKUSTELUTEEMA 3

KIRJOITA TÄHÄN TYÖPAJAAN VALITTU KESKUSTELUTEEMA 4

Tehtävänanto

- Jakaudumme pienryhmiin keskustelemaan.
- Kirjatkaa ylös ryhmän ideat ja ajatukset Post-it-lapuille/fläpille/padletille.
- Sopikaa, kuka ryhmästä jakaa pääasiat ryhmänne keskustelusta muille.
- Aikaa keskustelulle on noin 40 minuuttia.
- Tauottakaa työskentelyä tarpeen mukaan!





LOPUKSI:

Mikä on pienin mahdollinen teko, jolla sinä jatkossa lisäät liikettä ja palautumista työpäivääsi – heti huomisesta alkaen?

Lisää vinkkejä löydät Työikäisten treenikassista:
www.ttl.fi/treenikassi