

Työpaikan liikuntaa, liikkumista ja palautumista edistävät käytännöt



Tavoite

Työpaikalla hyödynnetään työkykyä edistävän liikunnan, liikkumisen ja palautumisen mahdollisuuksia monipuolisesti ja osana muita työpaikan käytäntöjä.

Työpaikoilla on useita mahdollisuuksia edistää liikuntaa, liikkumista ja palautumista

Liikunta ja liikkuminen osana työpaikan toimintatapaa

Liikunta ja liikkuminen kannattaa sisällyttää osaksi työpaikan normaalia toimintaa. Liikuntamyönteistä työpaikkakulttuuria rakennetaan teoilla, sanoilla ja käytöksellä. Työpaikan käytännöt ovat onnistuneet, kun työntekijöillä on mahdollisuus ja motivaatio palautua työpäivän aikana liikkumisen ja liikunnan avulla ja heitä kannustetaan siihen. Johtajien ja esihenkilöiden tekojen ja puheiden on tärkeää tukea liikunnan ja liikkumisen edistämistä työpaikoilla.

Työkyvyn ja terveyden edistämisessä on tärkeää huomioida yksittäisen työntekijän lähtökohdat – liikunta ja liikkuminen kannattaa suhteuttaa työn vaatimuksiin ja muuhun elämäntilanteeseen. Tässä työssä työterveyshuolto on osaava kumppani.

Esimerkkejä:

- Kartoittakaa liikkumisen määrää ja laatua suhteessa työn vaatimuksiin osana riskinarviointia
- Huomioikaa liikunta ja liikkuminen työturvallisuustoiminnassa – liiallinen istuminen tai muu paikallaanolo tai vastaavasti ylipitkät ja yksipuolisesti kuormittavat fyysisesti raskaat työrupeamat muodostavat työturvallisuusriskin.
- Sisällyttäkää työterveyshuollon toimintasuunnitelmaan liikunnan, liikkumisen ja palautumisen edistämistä
- Kehittäkää työpaikan keinoja tukea työntekijöiden elämäntapamuutosta liikkumisen ja palautumisen edistämiseksi.
- Järjestäkää työntekijöille mahdollisuus sopivaan liikkumiseen tai taukoihin työn kuormittavuuden mukaan: fyysisesti raskaassa työssä mahdollistetaan palauttavat hetket työvuoron aikana ja istumatyössä mahdollistetaan liikunnalliset tauot.
- Pehdyttäkää uudet työntekijät työpaikan liikkumisen, liikunnan ja palautumisen käytäntöihin
- Ottakaa liikunta ja liikkuminen puheeksi kehityskeskustelussa keinona vahvistaa hyvinvointia ja työkykyä

Liikkuminen ja liikunnan harrastaminen yhdessä

Työyhteisöön voidaan perustaa ryhmiä liikunnan edistämisen tarpeen tai työn kuormittavuuden mukaan. Myös kiinnostus tiettyä liikkumisen tapaa kohtaan on luonteva lähtökohta koota ryhmiä ja löytää saman henkistä seuraa. Elämäntapamuutokset ovat tyypillisesti haastavia, mutta samassa tilanteessa olevat kannustavat eteenpäin.

Esimerkkejä:

- Työpaikalla on yhteistä taukoliikuntaa ja liikuntaryhmiä työn kuormittavuuden mukaan
- Työhyvinvointipäivät sisältävät mahdollisuuksia liikkumiseen ja liikuntaan
- Työpaikalla on liikuntaa tukevia tsemppiryhmiä tai tsemppareita
- Työpaikalla järjestetään liikunta- tai haastekampanjoita
- Työpaikka osallistuu valtakunnallisiin liikuntakampanjoihin

Liikunta ja liikkuminen osana muuta terveyden edistämistä

Liikuntaa ja liikkumista kannattaa sisällyttää työpaikan työkykyä ylläpitävään toimintaan, esimerkiksi

- osaksi painonhallintaan
- työergonomian parantamiseen
- stressinhallintaan, tai
- unenhuoltoon keskittyvää ryhmätoimintaa.

Työterveyshuolto on hyvä kumppani ryhmätoiminnan suunnittelussa työn kuormittavuuden ja terveysvaikutusten huomioimiseksi.

Liikunta, liikkuminen ja palautuminen eri työympäristöissä

Liikunta, liikkuminen ja palautuminen on hyvä huomioida työpaikalla tehtävän työn lisäksi myös etä- ja hybridityössä.

Esimerkkejä:

- Kannustakaa etätyöntekijöitä pitämään taukoja istumisesta ja ylläpitämään vireystilaa liikkumalla työpäivän aikana
- Järjestäkää työntekijöille virtuaalista liikunnanohjausta, erityisesti kannattaa kiinnittää huomiota tuki- ja liikuntaelimestön vahvistamiseen ja rentouttamiseen
- Järjestäkää työntekijöille mahdollisuuksia vaihtaa työpistettä ja työasentoa
- Hankkikaa työntekijöiden käyttöön liikuntavälineitä ja järjestäkää lähityössä tiloja liikkumiseen ja palautumiseen

Liikunta, liikkuminen ja palautuminen keinona edistää mielen hyvinvointia

Paheneva työstressi vaikuttaa negatiivisesti mahdollisuuksiin ja voimavaroihin harrastaa liikuntaa. Siksi työpaikalla on tärkeää huolehtia, että työpäivien aikainen kuormitus säilyy kohtuullisena. Kohtuullisen ja sopivan huokoisen työpäivän jälkeen työntekijällä on voimavaroja liikuntaan. Mahdollisuus liikkua työpäivän aikana voi myös ennaltaehkäistä uupumusoireiden kehittymistä sekä auttaa niiden lievittämisessä.

Esimerkkejä:

- Seuratkaa säännöllisesti työntekijöiden hyvinvointia ja kuormittumista, esim. keskustelemalla, tekemällä työhyvinvointikartoituksia, pyytämällä seurantatietoa työterveyshuollosta
- Kehittäkää työoloja työkykyä tukeviksi. Apuna voi käyttää riskinarviointia ja työterveyshuollon tekemää työpaikkaselvitystä sekä [Mielenterveyden tuen työkaluja](#)
- Huolehtikaa, että työpäivän aikainen kokonaiskuormitus pysyy kohtuullisena ja mahdollistaa liikunnan ja liikkumisen vapaa-aikana

Tutustu tarkemmin liikkumisen ja liikunnan mahdollisuuksiin osana hyvää työpäivää:

[Liikkuminen ja liikunta osana hyvää työpäivää | Työterveyslaitos](#)

Katso miten liikuntaa ja liikkumista on edistetty Helsingin kaupungilla:

<https://www.youtube.com/watch?v=falzAniSaZY>