

Työpaikan liikuntaohjelman kartoitus



Onko työpaikkasi liikuntaohjelma vain joukko yksittäisiä tapahtumia vai suunniteltua toimintaa, jolla on vaikutuksia sekä hyvinvointiin että tuottavuuteen?

Työhyvinvointiin panostaminen maksaa tutkitusti itsensä takaisin moninkertaisesti. Liikunnan lisääminen ja paikallaan olon vähentäminen ovat tärkeä osa työntekijöiden terveyttä sekä toimintakykyä, jotka vaikuttavat olennaisesti työhyvinvointiin ja työn tuottavuuteen. Myönteisiä vaikutuksia saadaan aikaan kuitenkin vasta silloin, kun liikuntaohjelmalle on mietitty tavoitteet, sovittu toimenpiteistä ja liikkeen lisääminen on osa työntekijöiden arkea.

Työpaikan liikuntaohjelman kartoitus on työkalu liikuntaohjelman suunnitteluun ja arviointiin. Siihen sisältyy:

- Sähköinen kysely, jossa käydään läpi hyvin toteutetun liikuntaohjelman yhdeksän osa-aluetta
- Kattava palauteraportti kyselystä, josta selviävät yrityksen liikuntaohjelman vahvuudet ja kehityskohteet sekä konkreettiset toimenpite-ehdotukset
- Yrityksen tiloissa järjestettävä palautetilaisuus, jossa paikallisen liikunnan aluejärjestön asiantuntija auttaa raportin tulkinnessa ja opastaa kehittämistoimenpiteiden suunnittelussa
- **Jos yritys saa yli 50 % analyysin pisteistä, myönnetään sille Aktiivisen Työpaikan Sertifikaatti tunnustukseksi hyvin toteutetusta liikuntaohjelmasta**

- 1 Liikunnan ja hyvinvoinnin asema, johtaminen ja resursointi
- 2 Yhteistyö työterveyshuollon kanssa
- 3 Liikunnan olosuhteet
- 4 Liikuntapalvelut
- 5 Liikunnan viestintä
- 6 Liikuntaan aktivointi ja fyysisen aktiivisuuden edistäminen
- 7 Liikunnan tuen määrä henkilöstölle
- 8 Henkilöstön liikunta-aktiivisuus
- 9 Seurantajärjestelmät

Kenelle tarkoitettu?

Kartoitus sopii kaikenkokoisille työpaikoille. Kartoituksen saat käyttöösi oman alueesi liikunnan aluejärjestöstä. **Aluejärjestöjen yhteystiedot ovat esitteen toisella puolella.**

Hinta

Työpaikka, jossa alle 250 työntekijää = 300 €
Työpaikka, jossa yli 250 työntekijää = 500 €

Hinnat eivät sisällä mahdollisia matkakuluja eivätkä arvonlisäveroa (alv. 0 %)

Työpaikan liikuntaohjelman kartoitus



Jos kiinnostuit, ota yhteyttä lähimpään liikunnan aluejärjestösi:

Etelä-Karjalan Liikunta ja Urheilu ry
Imatra
www.eklu.fi

Keski-Pohjanmaan Liikunta ry
Kokkola
www.kepli.fi

Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry
Seinäjoki
www.plu.fi

Etelä-Savon Liikunta ry
Mikkeli
www.esliikunta.fi

Keski-Suomen Liikunta ry
Jyväskylä
www.kesli.fi

Pohjois-Karjalan Liikunta ry
Joensuu
www.pokali.fi

Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry
Helsinki
www.eslu.fi

Kymenlaakson liikunta ry
Kouvola
www.kymli.fi

Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ry
Oulu
www.popli.fi

Hämeen Liikunta ja Urheilu ry
Tampere
www.hlu.fi

Lapin Liikunta ry
Rovaniemi ja Kemi
www.lapinliikunta.com

Pohjois-Savon Liikunta ry
Kuopio
www.pohjois-savonliikunta.fi

Kainuun Liikunta ry
Kajaani
www.kainuunliikunta.fi

Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry
Turku ja Pori
www.liiku.fi

Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry
Lahti
www.phlu.fi

Suomen Aktiivisin Työpaikka -kilpailu

Kilpailuun voivat osallistua sertifikaatin 31.12.2015 mennessä saaneet työyhteisöt. Valon koordinoima henkilöstöliikunnan asiantuntijaraati valitsee Suomen Aktiivisin Työpaikka -tunnustuksen saajan sekä jakaa muita kunniamainintoja. Menestyminen vuosittaisessa Suomen Aktiivisin Työpaikka -kilpailussa viestii hyvin hoidetusta liikuntaohjelmasta.

Aikaisempien tunnustusten saajat:

2006 Posti Oyj
2007 UPM Raflatac Oyj
2008 Sampo Pankki Oyj
2009 Lemminkäinen Oyj
2010 Steveco Oy
2011 Puolustusvoimat
2012 HUS-konserni
2013 Best-Hall Oy
2014 Siimapuiston
Päiväkoti

Lisätietoja www.sport.fi/tyopaikan-liikuntaohjelman-kartoitus