

Liikunta – Istumatyö

MARS MATKALLE! – TERVEYTTÄ TYÖPAIKOILLE -VINKKILISTAT

Istu vähemmän, liiku enemmän!

Hyväkuntoinen jaksaa myös istumatyössä hyvin. Hyvä kunto edistää palautumista ja suojaa työn rasitukselta myös työssä, joka on pääosin kevyttä istumatyötä. Istumatyössä liikkumista kannattaa lisätä myös työpäivän ajalle ja katkaista istuminen usein.

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

- Liikunta, istumisen vähentäminen ja terveelliset elintavat ovat esillä työhön perehdytyksessä ja kehityskeskusteluissa.
- Työpaikallamme on peseytymis- ja pukeutumistilat, jotka helpottavat esimerkiksi työmatkaliikuntaa.
- Meillä on liikunnallinen kulttuuri. Lähellä olevalle työ-kaverille ei lähetetä sähköpostia vaan kipaistaan juttusilla.
- Työpaikallamme tulostimet ja kopiokoneet ovat sijoitettuina pienen kävelymatkan päähän.
- Meillä on hyväksyttävää jumpata tai venytellä välillä ja seistä kokouksissa.
- Kävelykokoukset ovat osa työmme viikoittaista arkea.
- Liikumme yhdessä. Se kannustaa ”sohvaperunoitakin”.
- Työpaikallamme on toteutettu liikuntaa eri tarpeisiin, esimerkiksi liikuntaryhmä painonhallinnan tueksi, kadonnutta liikuntainnostusta etsiville tai keppijumppaa niskakipuisille.
- Työpaikallamme toteutetaan samanaikaisesti liikuntaa ja työergonomian parantamista, esimerkiksi niskahartialihasten vahvistamista ja työasennon parantamista.
- Työpaikallamme keskeytetään pitkäaikainen istuminen esimerkiksi taukoliikunnalla tai kävelyllä. Meillä muistutetaan istumisen tauottamisesta.
- Muistutukset ja ohjeet ovat innostavia. Ohjeita selän ja niskan jumppaan: www.selkakanava.fi/jumppaohjeita-selalle-ja-niskalle.
- Liikkumisen lisäksi meillä pidetään huolta ergonomisista ja vaihtelevista työasunnoista, ettei kremppoja ala ilmaantua. Työterveyshuolto on apuna ergonomian tsekkaamisessa.
- Hyödynnämme aktiivisesti kalusteita, jotka vähentävät istumista ja sallivat työasennon vaihtamisen.
- Pidämme yhteisen virkistävän ruokatauon työvuoron aikana. Käymme lounaalla sopivan kävelymatkan päässä.
- Kahvitauolla viihdymme yhdessä seisten korkean pöydän ääressä.
- Työpaikallamme on lainattavissa liikuntavälineitä, kuten harjanvarsia, kuminauhoja tai kahvakuulia taukoliikuntaa varten.
- Työpaikamme osallistuu liikkumista edistäviin teemapäiviin, lajikokeiluihin ja kampanjoihin, kuten Unelmien liikuntapäivään: www.unelmienliikuntapaiva.fi. Valitsemme ja suunnittelemme tapahtumat yhdessä.
- Hyödynnämme maksuttomia, liikkumiseen ja istumisen vähentämiseen innostavia materiaaleja, kuten esimerkiksi Työelämän terveystalkoot -materiaalia. www.yksielama.fi/tule-terveystalkoisiin
- Työnantaja tukee kaikkien vapaa-ajalla tapahtuvaa liikuntaa taloudellisesti.
- Liikumme työkavereiden tai kollegojen kanssa yhdessä myös vapaa-ajalla.

Millaisessa kunnossa sinä voit ja jaksat parhaiten?

Kestävyys- ja lihaskunto sekä liikehallintaa voi kohentaa! Työkäinen tarvitsee viikossa 2, 5 tuntia kevyttä kestävyysliikuntaa kuten kävelyä, marjastusta ja piha- tai kotitöitä TAI 1 t ja 15 min rasittavampaa liikuntaa kuten juoksua, hiihtoa tai vesiliikuntaa. Lisänä pitäisi olla vielä kaksi kertaa viikossa lihaskuntaa kohentavaa liikuntaa kuten kuntosaliharjoittelua ja liikehallintaa kehittävää liikuntaa kuten pallopelejä.

Työkäisen terveystuotesuosituksen löydät osoitteesta <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/aikuisten-liikkumisen-suositus/>

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

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

LIIKUNTA AUTTAA PALAUTUMAAN JA JAKSAMAAN TYÖSSÄ.

Miten toimit? Mitä teet seuraavaksi?

- Liikun arjessani. Kävelen asiointimatkoja, käytän portaita hissien sijaan, jätän auton kauas parkkiin tai jään bussista pari pysäkinväliä aiemmin.
- Harrastan palauttavaa liikuntaa kuten rauhallista kävelyä, joogaa tai venyttelyä.
- Mietin, millaista on minun työstäni palauttava liikunta.
- Liikun luonnossa. Luontoliikunnalla on useita myönteisiä vaikutuksia terveyteen. Lisäksi se on hyvä keino rentoutumiseen ja palautumiseen.
- Olen merkinnyt liikunnalle aikaa kalenteriini.
- Monipuolinen liikunta innostaa. Välillä kokeilen aivan uusia liikuntamuotoja!
- Seuraan omaa liikkumistani ja istumiseni vähentämistä. Omaseuranta kuten askelmittareiden, aktiivisuusmittareiden tai päiväkirjojen käyttö helpottaa oman tilanteen tunnistamista ja tavoitteiden asettamista. Vältä pitkäaikaista istumistani vapaa-aikanani.
- Olen asettanut tavoitteen liikkumiselleni ja istumiselleni. Olen miettinyt liikunnan lisäämisen ja istumisen vähentämisen hyötyjä. Se saa liikunnan esteet kuten huonon sään tuntumaan pienemmiltä.
- Saan tukea liikkumisen lisäämiseen ja istumisen vähentämiseen perheenjäseniltä, ystäviltä tai kollegoilta.