

Henkilöstökysely vallitsevasta liikuntakulttuurista, toiveista ja tarpeista

Työpäivän aikainen liikkuminen ja palautuminen

1. Oletko tietoinen, millaisia liikkumisen ja/tai palautumisen mahdollisuuksia työpaikkasi tarjoaa tällä hetkellä henkilöstölle työpäivän *aikana*?
Kyllä/En
2. Koetko työpaikkasi ilmapiirin sellaisena, että se kannustaa ja tukee liikkumiseen ja/tai palautumiseen työpäivän *aikana*?
Kyllä/ei
3. Koetko, että nykyiset organisaatiosi tarjoamat liikkumis- ja/tai palautumismahdollisuudet tukevat työkykyäsi ja hyvinvointiasi?
Kyllä/Ei
4. Kuinka tärkeäksi sinä koet *työkykyäsi* kannalta, että liikkumiseen ja/tai palautumiseen on mahdollisuuksia työpäivän *aikana*?
(Asteikko 1-5, 1 = ei tärkeä, 5 = erittäin tärkeä)
5. Millaiset asiat motivoivat sinua liikkumaan ja/tai palautumaan työpäivän *aikana*?
 - a) liikkumiseen on annettu lupa ja aika
 - b) johto kannustaa ja toimii esimerkkinä
 - c) työyhteisössä keskustellaan liikkumisesta ja palautumisesta säännöllisesti
 - d) mahdollisuus osallistua liikkumista ja palautumisen tukevan työkulttuurin suunnitteluun
 - e) työkaverit tukevat ja sparraavat toisiaan
 - f) työkavereiden kanssa liikutaan yhdessä
 - g) palaverikäytännöissä on aktiivisia vaihtoehtoja (esim. kävelypalaverit)
 - h) työvälineet ja -ympäristö kannustavat aktiivisuuteen (esim. säädettävät pöydät, jumppapallot)
 - i) ohjattu taukoliikunta
 - j) taukoliikuntasovellukset
 - k) henkilökohtainen opastus ja ohjaus liikkumiseen ja palautumiseen
 - l) liikkumiseen ja/tai palautumiseen kannustavat tilat ja välineet (esim. palautumis-/venyttely-/rentoutumistila, liikuntavälinelaatikko, kävelymatto)
 - m) työpaikan sisäiset tempaukset, kilpailut ja haasteet
 - n) työpaikan tukemat erilaiset lajikokeilut ja/tai liikuntavuorot
 - o) asianmukaiset sosiaalityilat (suihkut ja pukeutumistilat)
 - p) työmatkaliikunnan erilaiset kannustimet (esim. työsuhteipyörä)
 - q) liikkumista ja/tai palautumista palkitaan erilaisin keinoin
 - r) koettu hyöty hyvinvoinnille ja jaksamiselle
 - s) hyvinvointi- ja kuntomittaukset, kyselyt ja erilaiset seurannat
 - t) jokin muu mikä: _____

6. Mitkä asiat haastavat tai estävät liikkumistasi ja/tai palautumistasi työpäivän aikana?
Avoin vastaus:
7. Ideoita ja ajatuksia työpäivän aikaisen liikkumisen ja palautumisen edistämiseksi.
Avoin vastaus:
8. Oletko tietoinen millaisia työpäivän ulkopuolella tapahtuvia liikkumisen ja/tai palautumisen mahdollisuuksia organisaatiosi tarjoaa henkilöstölle tällä hetkellä?
Kyllä/En

Taustakysymykset (käytä tarvittaessa)

1. Sukupuoli
2. Ikä
3. Valitse omaa työtä ja sen tekemistä kuvaavat kohdat
 - a) Pääasiassa istumatyö (esim. näyttöpäätetyö)
 - b) Pääasiassa seisomatyö
 - c) Sisältää vaihdellen sekä istumista että seisomista
 - d) Fyysisesti kevyt työ
 - e) Fyysisesti raskas työ (sisältää nostamisia tms. voiman käyttöä)
 - f) Sekä fyysisesti kevyt että fyysisesti raskas työ
 - g) Henkisesti kuormittava työ
 - h) Vuorotyö
 - i) Epäsäännöllinen työaika
 - j) Muu, mikä _____
4. Työn tekemisen paikka
 - a) Teen töitä enimmäkseen työpaikalla
 - b) Teen töitä osoitetuissa työkohteissa
 - c) Teen enimmäkseen etätyötä
 - d) Teen töitä sekä etätyönä että työpaikalla
 - e) Työni sisältää viikoittain matkustamista /matkatyötä.
 - f) Muu, mikä _____