

TYÖSUOJELUN LIIKUNNALLINEN VUOSIKELLO

Hyvinvointia ja liikettä työvuoden jokaiseen kuukauteen

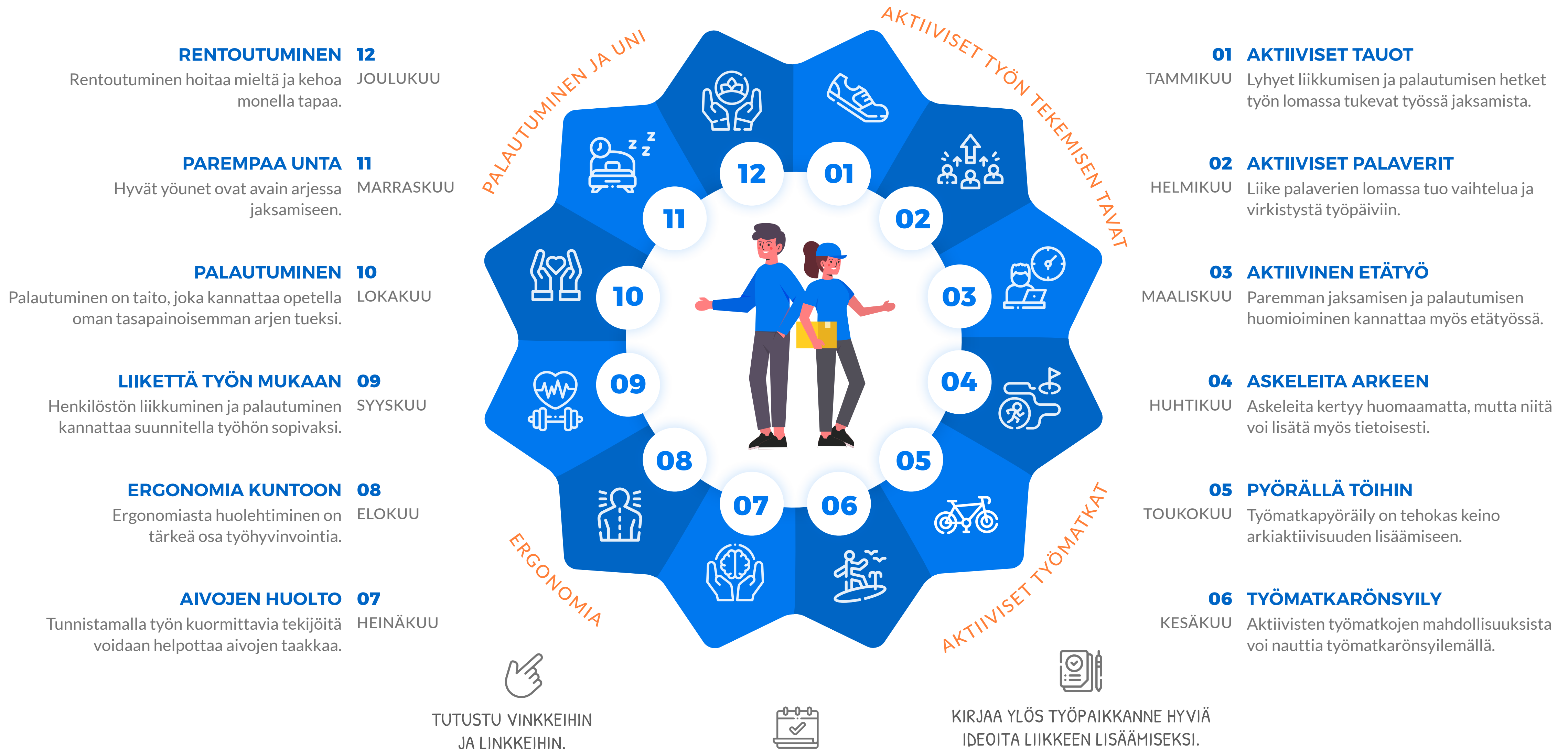
Työsuojelun liikunnallinen vuosikello on suunnattu erityisesti työpaikkojen työsuoja- ja työhyvinvointihenkilöstön käyttöön. Vuosikello on interaktiivinen ja sisältää liikunnalliset teemat jokaiselle kuukaudelle.

Vuosikello on tuotettu Jyväskylän ammattikorkeakoulun toteuttamassa ja Euroopan Unionin osarahoittamassa [Liikkeelle työkyvyn puolesta](#) -projektissa yhteistyössä Työturvallisuuskeskuksen kanssa.

Vuosikellon lähteet löytyvät kootusti [Liikkuvan työelämän verkkosivulta](#).

TYÖSUOJELUN LIIKUNNALLINEN VUOSIKELLO

Lisää liikettä ja palautumista työpäivään!



VUOSIKELLON KÄYTTÄJÄLLE

Muista että...

... liikunta ja palautuminen eivät ole yksittäisiä tempauksia, vaan osa työpaikan toimintakulttuuria.

... tavoitteena ei ole lisätä kuormitusta, vaan vähentää sitä liikkeen ja palautumisen keinoin.

... työsuojelu- tai työhyvinvointivastaavana voit toimia aktiivisena mahdollistajana, suunnannäyttäjänä ja esimerkkinä.

... pienikin tuuppaus liikkeen lisäämiseksi työpaikalla on tyhjää parempi.



Näin pääset vauhtiin:

1. Toimi yhteistyössä johdon, HR:n ja työterveyshuollon kanssa

- > Suunnittele vuosikellon käyttö yhdessä johdon ja henkilöstön kanssa.
- > Hyödynnä työterveyden asiantuntijoita.
- > Varmista, että työpaikan strategia mahdollistaa työpäivän aikaisen liikkeen ja palautumisen.

2. Tiedota ja kannusta

- > Viesti liikkeen ja palautumisen hyödyistä.
- > Pidä asiaa esillä säännöllisesti puheissa ja teoissa.
- > Järjestä tietoiskuja työhyvinvoinnin teemoista.

3. Seuraa ja arvioi

- > Arvioi työkykyä ja hyvinvointia säännöllisesti.
- > Kerää palautetta ja kehitä toimintaa sen pohjalta.
- > Hyödynnä olemassa olevia henkilöstökyselyjä ja palautekanavia.

Työsuojelun tarkistuslista

Liikkumis- ja palautumiskäytännöt ovat kaikille saavutettavia.

Työpaikan tilat ovat esteettömät ja turvalliset.

Työntekijät tietävät, millaisia turvallisia mahdollisuuksia työpäivän aikaiseen liikkumiseen ja palautumiseen on.

Liikunta integroidaan osaksi työpaikan kulttuuria ilman painostamista ja työntekijöiden omat lähtökohdat huomioiden.

Turvallisuus huomioidaan työmatkaliikunnassa.

Työpaikalla on selkeät pelisäännöt ja ohjeistukset turvalliseen harjoitteluun, esimerkiksi liikkumisvälineiden käyttöön.

Omaehtoiseen liikkumiseen kannustetaan.

KUUKAUSIDIAN KÄYTTÖ

KUUKAUDEN TEEMA

ALKUUN-PAINIKE

Vie takaisin materiaalin aloitussivulle.

ALKUUN



TOUKOKUU

05



INFO-PAINIKE

Vie sivustolle, jossa kuukauden teemasta voi lukea lisää.



PLAY-PAINIKE

Vie sivustolle, josta löytyy teemaan liittyvä video.

PYÖRÄLLÄ TÖIHIN

Kannustetaan henkilöstöä kulkemaan työmatkoja ja työpäivän aikaisia asiointikäyntejä lihasvoimin pyörällä.

VINKIT

- > Työmatkaliikunnan hyödyt
- > Turvallisesti työmatkaliikenteessä
- > Vinkkejä työmatkaliikkumisen edistämiseksi
- > Vinkkejä pyöräviikon suunnitteluun
- > Vinkkejä pyörän hankintaan ja huoltoon
- > Pyöräkatsastus-juliste
- > Liikenneturva: pyöräily

Suomessa järjestetään useita valtakunnallisia kampanjoita, joihin osallistumalla voi kannustaa työntekijöitä fyysisesti aktiiviseen työmatkaliikkumiseen ja vaikuttaa asenteisiin.

- > Kilometrikisa
- > Kampanjat

VINKIT JA LINKIT

Ideoita siitä, mitä työpäivän aikaisen liikkeen ja palautumisen lisäämiseksi voidaan tehdä kuukauden teemaan liittyen. Vinkkejä voi kokeilla sellaisenaan tai käyttää ideoinnin pohjaksi.

ME TOIMITAAN NÄIN

JÄRJESTETÄÄN TYÖNANTAJAN TARJOAMA
PYÖRÄHUOLTO KAIKILLE
OSALLISTUTAAN KILOMETRIKISAAN

TYÖMATKA ON PARAS LIIKEMATKA!

TSEMPPIVIRKE



Tunnista ja ennakoi vaarat, noudata
liikennesääntöjä ja käytä kypärää!

ME TOIMITAAN NÄIN

Tähän ruutuun kirjataan, mitkä keinot teidän työpaikallanne otetaan käyttöön. Hae ideoita vinkeistä ja linkeistä tai keksi kokonaan omat!

TSEMPPIVIRKE

Tähän ruutuun kirjataan työyhteisön itse ideoima teemaan sopiva motto tai toimintaan kannustava virke.



Muistuttaa teemaan liittyvästä työsuojelun lakisääteisestä tai ajankohtaisesta asiasta.

MATERIAALIEN LÄHTEET

Kaikkien vuosikellossa käytettyjen materiaalien lähteet löydät koottuna [Liikkuvan työelämän verkkosivuilta](#).



Euroopan unionin
osarahoittama

jamk

LIKKUVA
AIKUINEN



Euroopan unionin
osarahoittama

jamk

LIKKUVA
AIKUINEN



TAMMIKUU

01



AKTIIVISET TAUOT

Aktiiviset tauot ovat lyhyitä liikkumisen tai palautumisen hetkiä työn lomassa. Tauota säännöllisesti, esimerkiksi 30–60 minuutin välein, niin keho pysyy virkeänä työpäivän ajan.

VINKIT

- > Taukorata, taukoliikuntarata & palautumisrata
- > Aktiivisuusbreikit
- > Jumppakissan harjoitusohjeet taukoliikuntaan
- > Taukoliikuntaa
- > Toimistokävely
- > Tilaa maksuton taukojumppamuistutus ohjeineen
- > Vinkit kokousten aktivoimiseen
- > Työpaikan liikkumisnurkkaus
- > Porraspäivät vaikka joka päivä
- > Tuolijumppa
- > Taukojumpan ABC

ME TOIMITAAN NÄIN



TSEMPPIVIRKE



Työntekijöiden terveyttä tukevien työtapojen noudattamisen seuranta kuuluu esihenkilötyöhön.



HELMIKUU

02



AKTIIVISET PALAVERIT

Aktiiviset palaverit ovat kokouksia, joissa osallistujien on mahdollista vähentää pitkäkestoista paikallaanoloaan ja lisätä aktiivisuuttaan liikkumalla.

VINKIT

- > Kerro osallistujille kokouksen aluksi, että heillä on lupa liikusella ja nousta seisomaan. Kannusta osallistujia liikkumaan ja muistuta asennon vaihdoista.
- > Pidä osa palavereista seisten tai kävellen.
- > Ylävartalon liikkuvuusharjoitukset ovat hyvä keino lisätä aktiivisuutta palavereihin.
- > Käytä kokouksissa mahdollisuuksien mukaan korkeita pöytiä.
- > Lisää diaesityksiin tauotuksesta muistuttavia symboleita tai taukovideoita.
- > Kokous seisten: 34 % lyhyempi ajankäyttö, yhtäläiset tulokset.

TYÖKALUT

- > Liikekortit
- > Kävelypalaverit-kortti

LUE LISÄÄ

- > Istuva kokous ei tee hyvää luovuudelle ja kropalle – vinkit hyvinvointia edistäviin tilaisuuksiin

ME TOIMITAAN NÄIN



TSEMPPIVIRKE



Hyvät kokouskäytännöt ja vireystila edistävät sujuvaa yhteistyötä, yhteistoimintaa, luovuutta ja aikaansaamista.



MAALISKUU

03



AKTIIVINEN ETÄTYÖ

Muista huolehtia tauoista, asentojen vaihtelusta, ergonomiasta ja palautumisesta myös etätyöpäivän aikana.

VINKIT

- > Oletko etätöissä? 15 tapaa, jotka auttavat jaksamaan paremmin
- > Etätyökompassi
- > 5 vinkkiä hyvin rutiineihin etätöissä
- > Elämyksellinen liikkuva tauko
- > Työpäivän aikaiset keinot parempaan palautumiseen etä- ja lähityössä
- > Digiajan työhyvinvointikirja
- > Palautuminen etä- ja hybridityössä: maksuton webinaaritalenne
- > Maksuton taukojumppamuistutus
- > Testaa, miten aivosi jaksavat töissä
- > Etätyössä turvallisesti
- > Etätyössä ergonomisesti
(Telma 1/2025 sivu 42)



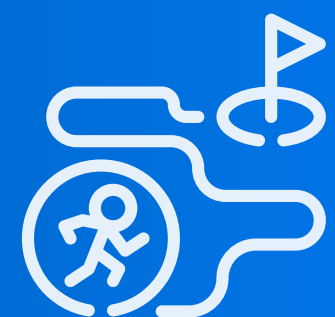
ME TOIMITAAN NÄIN



TSEMPPIVIRKE



Etätyö on työtä siinä missä lähityökin.
Etätyössä työntekijän vastuu aikaan-
saannoksista ja omasta hyvinvoinnista
kuitenkin korostuu.



HUHTIKUU

04



ASKELEITA ARKEEN

Työmatkoilla, kotiaskareissa, kauppareissuilla ja muissa puuhissa askeleita kertyy huomaamatta, mutta niitä voi lisätä myös tietoisesti. Askeleilla on monia terveysvaikutuksia.

VINKIT

- > Käytä portaita hissien sijaan.
 - > Puhu puhelimeen liikkuen.
 - > Kokousta tai osallistu etäkoulutukseen kävellen.
 - > Tee kävelylenkki lounastauon yhteydessä tai käy lounaalla vähän kauempana. Houkuttele työkaverisi mukaan!
 - > Jää julkisesta kulkuvälineestä pysäkkiä tai kahta aiemmin, kävele loppumatka.
 - > Askel- tai aktiivisuusmittari voi toimia kannustimena.
-
- > [Askeleita arkeen -kalenteri](#)
 - > [Askelviikot](#)
 - > [Porraspäivät](#)

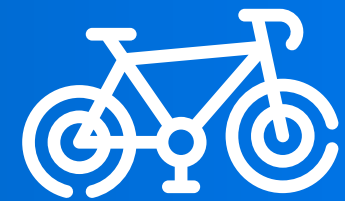
ME TOIMITAAN NÄIN



TSEMPPIVIRKE



Aktiivisuuden puute on monen työn merkittävin terveysriski.



TOUKOKUU

05



PYÖRÄLLÄ TÖIHIN

Kannustetaan henkilöstöä kulkemaan työmatkoja ja työpäivän aikaisia asiointikäyntejä lihasvoimin pyörällä.

VINKIT

- > Työmatkaliikunnan hyödyt
- > Turvallisesti työmatkaliikenteessä
- > Vinkkejä työmatkaliikkumisen edistämiseksi
- > Vinkkejä pyöräviikon suunnitteluun
- > Vinkkejä pyörän hankintaan ja huoltoon
- > Pyöräkatsastus-juliste
- > Liikenneturva: pyöräily

Suomessa järjestetään useita valtakunnallisia kampanjoita, joihin osallistumalla voi kannustaa työntekijöitä fyysisesti aktiiviseen työmatkaliikkumiseen ja vaikuttaa asenteisiin.

- > Kilometrikisa
- > Kampanjat

ME TOIMITAAN NÄIN



TSEMPPIVIRKE



Tunnista ja ennakoi vaarat, noudata liikennesääntöjä ja käytä kypärää!



KESÄKUU

06



TYÖMATKARÖNSYILY

Työmatkarönsyily tarkoittaa aktiivisista työmatkoista ja niiden tarjoamista mahdollisuuksista nauttimista, uusien reittien kokeilemista sekä luontoympäristöissä oleskelua ja ympäristön havainnointia työmatkoilla.

VINKIT

- > Helpoin tapa lähteä työmatkarönsyilemään on välttää työmatkareittiä, jota kuljet päivästä toiseen.
- > Työmatkarönsyily voi olla myös osa suunnittelupäivää tai pidempää palaveria. Näin voi rönsyillä esimerkiksi kahvittelemaan ja nauttimaan eväitä luontoon.
- > Luontotyöpäivä
- > Vinkkejä työmatkarönsyilyyn
- > Työmatkaliikunta – arjen pelastus
- > Turvallisesti työmatkaliikenteessä
- > Viksu: työkalu työmatka- ja henkilöstöliikkumisen suunnitteluun

ME TOIMITAAN NÄIN



TSEMPPIVIRKE



Työmatkat voivat olla hetki rauhoittumiselle. Haasta itsesi keskittymään hetkeksi vain siihen, mitä ympärilläsi tapahtuu, ja unohtamaan työkiireet.



HEINÄKUUN

07



AIVOJEN HUOLTO

Työssä tapahtuvat häiriöt, keskeytykset ja liiallinen tietotulva aiheuttavat aivokuormaa. Tunnista, mikä työssä kuormittaa, ja millä konkreettisilla keinoilla voit keventää aivojen taakkaa.

VINKIT

- > Tietoa aivoterveystä
- > Aivojen huolto ja treenaus
- > Ratkaisuja sujuvampaan aivotyöhön
- > Liikunnasta lääke stressinhallintaan
- > Aivotyökartoitus
- > Aivotyö sujuvaksi
- > Luonnosta terveyttä ja hyvinvointia aivoillesi
- > Testaa, miten aivosi jaksavat töissä
- > Aivoystävällinen ajankäyttö
- > Uni huoltaa aivot

ME TOIMITAAN NÄIN



TSEMPPIVIRKE



Aivot ovat tärkein työvälineesi.
Pidä niistä huolta.



ELOKUU

08



ERGONOMIA KUNTOON

Kolme vinkkiä työergonomian parantamiseksi:

1. Vaihtele työasentoa päivän aikana: istu-seiso-liiku.
2. Hyödynnä kalusteiden ja työvälineiden säätömahdollisuuksia.
3. Vältä raskaita fyysisiä nostoja, hyödynnä apuvälineitä ja työkaverin apua.

VINKIT

- > Kokonaisvaltainen ergonomia
- > Näyttöpäätetyöpisteiden ergonomiaoheistus
- > Toistotyössä huomioitavaa
- > Ohjeet käsin nostamiseen
- > Näyttöpäätetyössä huomioitavaa
- > Ergonomianeuvonta
- > Fyysinen kuormitus ja ergonomia
- > Etätyössä ergonomisesti (Telma 1/2025 sivu 42)
- > Satulatuolin edut istumiselle
- > Jumppapallolla istuminen tuolin sijaan

ME TOIMITAAN NÄIN



TSEMPPIVIRKE



Työnantaja huolehtii
työympäristön ergonomiasta.
Paras asento on kuitenkin aina
seuraava asento!



SYYSKUU

09



LIIKETTÄ TYÖN MUKAAN

Kartoita testillä, millaisia erityispiirteitä työpaikallasi on, ja suunnittele henkilöstön liikkuminen ja palautuminen työhön sopivaksi.

VINKIT

- > Vältä liikkumistapaturmat
- > Minuuttijumpat
- > Työelämä ja liikunta
- > Keinokortit
- > Vinkkilistat

TEE TESTI

- > Liikettä työn mukaan -kysely



ME TOIMITAAN NÄIN



TSEMPPIVIRKE



Vaihtelua kaipaa
niin keho kuin mieli:
istu-seiso-liiku.



LOKAKUU

10



PALAUTUMINEN

Työstä palautuminen tarkoittaa kehon ja mielen elpymistä työn rasituksista. Hyvä palautuminen ei ole pelkkää lepoa, vaan siihen kuuluu myös mukavaa tekemistä. Palautuminen on taito, joka on mahdollista ja kannattaa opetella oman tasapainoisemman arjen tueksi.

VINKIT

- > Kaikki tarvitsevat palautumista
- > Smart Moves: aivobreikki käsillä
- > Sykevälivaihtelu
- > Taukoliikenoppa
- > Palautuminen on tärkeä osa elämäntapamuutosta
- > Palautumisen vinkkilista
- > Työstä palautuminen
- > Psykologinen palautuminen työstä
- > Palautumisen kortit
- > Vahvistu palautumalla

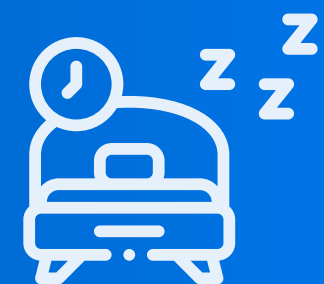
ME TOIMITAAN NÄIN



TSEMPPIVIRKE



Älä kerrytä palautumisvelkaa.
Sen takaisinmaksu voi käydä kalliiksi.



MARRASKUU

11



PAREMPAA UNTA

Hyvät yöunet ovat avain arjessa jaksamiseen. Keho toipuu päivän rasituksesta ja aivosolujen energiavarastot täyttyvät. Univaje voi johtua joko unen määrän tai unen laadun riittämättömyydestä. Sen syyt on hyvä selvittää.

VINKIT

- > [Univinkkilista](#)
- > [Uni ja työelämä](#)
- > [Hyvinvointitesti: uni ja lepo](#)

LUE LISÄÄ

- > [THL](#): tietoa unen merkityksestä, vinkkejä unihäiriöiden ehkäisyyn ja hoitoon sekä keinoja unen laadun parantamiseen.
- > [Aivoliitto](#): tietoa unen ja aivoterveysten yhteydestä sekä ravinnon, liikunnan ja stressinhallinnan vaikutuksista uneen. Ohjeita unen laadun parantamiseen.
- > [Uniapnea.fi](#): tietoa uniapneasta ja sen hoidosta.
- > [Mieli ry](#): tietoa unen merkityksestä mielenterveydelle sekä vinkkejä, ohjeita ja harjoituksia univaikeuksien ja unettomuuden hallintaan.
- > [Uniliitto](#): artikkeleita, oppaita ja univalmentajien vinkkejä unen ja unihygienian parantamiseen.

ME TOIMITAAN NÄIN



TSEMPPIVIRKE



Työpäivän aikainen palautuminen
parantaa myös yöunia.



JOULUKUU

12



RENTOUTUMINEN

Rentoutuminen hoitaa mieltä ja kehoa monella tapaa. Rentoutumista voi harjoitella erilaisten harjoitusten avulla. Harjoituksia on hyvä tehdä päivittäin, joskus useammankin kerran päivässä ja säännöllisesti vähintään 2–3 viikon ajan.

VINKIT

- > Kevennä kuormitusta
- > Opi rentoutumaan
- > Kuunneltavia rentoutumisharjoituksia
- > Kolme erilaista rentoutumisharjoitusta

ME TOIMITAAN NÄIN



TSEMPPIVIRKE



Luovuus kumpuaa rentoudesta.

MIKSI LISÄTÄ LIIKETTÄ TYÖPÄIVIIN?

- + Tutkimusten mukaan 74 % työikäisistä ei liiku terveytensä kannalta riittävästi.
- + Liikunnalla on runsaasti potentiaalia lisätä terveyttä ja työkykyä sekä pidentää työuria.
- + Paremmalla työkyvyllä on yhteys tuottavuuteen ja organisaatioiden kilpailukykyyn. Terveys ja hyvinvointi kohenee sekä sairauspoissaolot vähenevät. Työtyytyväisyys ja työn imu lisääntyvät.
- + Töissä vietetään suuri osa päivästä ja yhteensä noin 1600 tuntia vuodessa. Sen vuoksi työpaikalla on merkittävä vaikutus työntekijöidensä hyvinvointiin.
- + Kaikkia työpäivän aikana kertyneitä terveyshaittoja ei saada kumottua vapaa-ajalla. Liikkeen lisääminen työpäivään nopeuttaa fyysisestä ja henkisestä kuormituksesta palautumista.
- + Aivot toimivat parhaiten liikkuesssa. Liikkumisen avulla myös luovuus, oppiminen ja keskittymiskyky vahvistuvat sekä stressin kokemukset vähenevät.
- + Yhdessä liikkuminen lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta ja yhteisöllisyyttä työpaikalla.

