

Raaton maantiellä –

Liikkumisen monimuotoiset mallit epäsäännöllistä elämää eläville kiertuetyöntekijöille

Laura Kekäläinen



Tekijä Laura Maria Kekäläinen	
Koulutusohjelma Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma	
Opinnäytetyön nimi Raaton maantiellä - Liikkumisen monimuotoiset mallit epä- säännöllistä elämää eläville kiertuetyöntekijöille	Sivu- ja liitesivu- määrä 56 + 6
<p>Miksi jotkut valitsevat liikkumisen ja toisilla on vaikeuksia irtautua epäterveillä tottumuk- silla höystetystä vapaa-ajasta kiertueella työskennellessään? Sitkeässä istuvat ne usko- mukset että ”Raskas työ vaatii raskaat hovit!” ja että ”Roudarin työ on niin fyysistä, ettei sen jälkeen tarvitse enää puntille lähteä.”</p> <p>Sopivan, säännöllisen ja riittävän terveystiikunnan avulla on mahdollista huolehtia työssä jaksamisesta myös hyvin kuluttavassa kiertue-elämässä. Suuri osa suomalai- sista liikkuu terveytensä kannalta riittämättömästi. Kiertueella työtä tekevät eivät tee tässä asiassa poikkeusta, päin vastoin. Pitkät välimatkat lisäävät istumiseen käytettyä aikaa.</p> <p>Tämän työn tarkoituksena oli selvittää, mikä motivoi liikkumaan baarin sijaan ja mikä madaltaa kynnyistä pitää liikunnan avulla itsestään huolta myös epäsäännöllisessä paik- kaan sitoutumattomassa työympäristössä. Työssä pohjana on käytetty sekä kirjallista aineistoa että kokemusasiantuntijoita ja tehty yksi kysely kiertuetyötä tekeville. Kysely on tehty tammi-helmikuussa 2018. Kysely toteutettiin Webropol -ohjelmalla. Haastatte- lut nauhoitettiin analysoimista varten. Laadullisen aineiston osalta analyysimenetel- mänä oli aineiston teemoittelu.</p> <p>Uusia liikkumista edistäviä käytänteitä löydettiin siitä huolimatta, että liikunnan harrasta- minen kiertueella ei ole helppoa, vaikka tahtoa ja aikomusta olisi. Vaikka liikunta ei olisi lähtökohtaisesti iljettävä tai vieras ajatus, ei varsinaiseen toimintaan johtavaa kynnyistä kuitenkaan ylitetä. Osalla kiertuetyötä tekevästä kynnys liikkua on korkea. Usein kyse on ennemmin väsymyksestä ja ajan puutteesta kuin esimerkiksi sosiaalisesta paineesta tai laiskuuden voittamisesta.</p> <p>Yhtä helppoa ratkaisua ei ole. Toimenpiteisiin liikkumisen lisäämiseksi kiertuetyössä tarvitaan koko organisaatio keikkamyynnistä kiertueteknikkoon. Jos lepoaikaa on liian vä- hän, on ihan selvää, ettei unta voi, eikä saa liikunnalla korvata. Syyllisyyden tunteet lii- kunnan jäämisestä tulee unohtaa, lepo on näissä oloissa liikettä tärkeämpää.</p> <p>Jos tahtoa on, jotain on kuitenkin mahdollista tehdä. Valinta tuopin ja venyttelyhetken välillä on lopuksi aina henkilöllä itsellään. Kävely keikkapaikalle, hotellin kuntosali- ja uima-allasosaston hyödyntäminen, venyttelyhetki kahvitaulla ja lyhyt hölkkälenkki ovat tapoja, jotka ovat kaikkien ulottuvilla. Kun opettelee hyvät käytänteet osaksi kiertue-elä- mää, on mahdollista muuttaa elämänlaatuun pysyvästi. Siihen tällä työllä tähdätään.</p>	
Asiasanat Aikuisten terveystiikunta, vuorotyö, työmatkaliikunta, omaehtoinen liikunta, kiertuetyö, työhyvinvointi	

Author Laura Maria Kekäläinen	
Degree programme Sports and Leisure	
The Title of your Thesis Roadkill – Diverse models of exercising for the people living irregular lives on the road	Number of pages and appendices 56 + 6
<p>ABSTRACT</p> <p>When working in the life on tours, why do some choose exercise, and some can't detach of the unhealthy – habit ridden life? "Work hard party hard" is still the common excuse, and that when one has a job that requires physical movement and carrying, they don't need to exercise in their free time.</p> <p>With regular and adequate exercise, it is possible to take care of general wellbeing and work energy levels even in the exhausting work on tours. A large part of Finns exercise less than their health would require. And people on tour generally follow this rule, even with the long distances to cover requiring a lot of sitting.</p> <p>The purpose of this study was to find out, what motivates people to exercise over night-life, and how to lower the barrier of starting exercising in the job that has no set place or schedule.</p> <p>Experts and previous studies were used as the background, as well as a survey with tour workers. The questionnaire is from February 2018. It was made by using the Webropol – program, and interviews were recorded for analysis. For the qualitative study the analysis method used was thematics.</p> <p>Despite the desire to exercise, it proves to still be difficult. New methods to improve rates of exercise were found despite these difficulties. Moving and exercise are no new or foreign concepts, but the entry barrier is often still not crossed. Mostly the barrier is built of fatigue and lack of time instead of social pressure or conquering laziness.</p> <p>There is no turnkey solution. To add exercise to tour work, the entire staffing needs to make some changes. If there is too little time to recover, it's clear that sleep should not be substituted with exercise. Resting is more important than moving in this job. If there is an will, there is always something to do. The choice between stretching or having a drink is always with the person themselves. Walking to the job site, making use of hotel gym and pool facilities, stretching during a coffee break or a short run are accessible to everyone. Once one makes a good habit, it can become a part of tour life and make a permanent change in lifestyle for the better. That is the goal of my work.</p>	
<p>Key words Health related fitness for adults, personal physical activity, shift work, work at tour, well being at work</p>	

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Terveysliikuntasuositukset ja kuinka maailma liikkuu	3
2.1	Terveysliikuntasuositukset	3
2.2	Miten Suomi liikkuu?	4
2.3	Liikkuminen ja ylipaino maailman mittakaavassa	5
2.4	Miksi meillä ja muualla ei liikuta?	7
3	Liikkumisen hyödyt ja liikkumattomuuden haitat	10
3.1	Terveysliikunnan vaikutukset	10
3.1.1	Terveysliikunnan vaikutusaika.....	11
3.1.2	Huomio istumiseen ja liikkumattomuuteen	13
3.2	Epäsäännöllisen työn erityispiirteet ja terveysliikunnan soveltaminen	14
3.3	Transteoreettinen muutosvaihemalli elämäntapamuutoksessa	15
4	Terveysliikuntahankkeita vuorotyöntekijöille	17
4.1	Sohvalta! - kehittämishanke	17
4.2	ForMare – projektityö ja Stay Onboard hanke	19
4.3	Hankkeiden voima	20
5	Tavoite – elossa eläkkeelle	22
6	Työn toteutus ja menetelmät	23
6.1	Tutkimusongelma.....	23
6.2	Kohderyhmän esittely.....	23
6.3	Kiertue elämää kirjallisesti.....	26
6.4	Kyselytutkimuksen toteuttaminen	26
7	Kiertuetyöläisten liikkumisen monet muodot - kyselyn tulokset.....	28
7.1	Ketkä kyselyyn vastasivat?	28
7.2	Liikuntasuositusten mukainen liike, onko sitä?	29
7.2.1	Miten roudari liikkuu?	30
7.2.2	Ei se oo este, soon hidaste	32
7.2.3	Mikä roudaria liikuttaa?	33
7.2.4	Välineurheilua?	34
7.3	Mitä kyselystä jäi käteen?	35
8	Eläväistä elämää tien päällä – erään roudarin tarina	37
8.1	Haastattelun toteutus	37
8.2	Erään roudarin tarina	38
9	Pohdinta.....	44
9.1	Ei en sitä salaa, näillä teillä loppuun palaa	44
9.2	On maantiellä mittaa	46
9.3	Anna minulle aikaa, tahdon vain hengittää	48

9.4 Silmät kiinni ja monitorit huutamaan, hetken maailma on tässä.....	50
Lähteet	52
Liitteet.....	57
Liite 1. Kysely.....	57

1 Johdanto

Kansanterveyden näkökulmasta aikuisten liian vähäinen liikunta ja siitä johtuva fyysinen alentunut toimintakyky ovat todellinen ongelma. Suuri osa aikuisikäisistä suomalaisista ei liiku suositusten mukaisesti. (Vuori 2005) WHO:n (suom. Maailman Terveysjärjestö) mukaan liikkumattomuus on maailman neljänneksi yleisin kuolinsyy. Joka neljäs aikuinen kuuluu liikkumattomien ryhmään. Vielä huolestuttavampaa on, että noin 80% murrosikäisistä liikkuu terveytensä kannalta liian vähän. (WHO 2017)

Vähäinen vapaa-ajan liikunta ja istuva elämäntapa on Kukkonen-Harjulan (UKK instituutti 2011) mukaan suoraan yhteydessä lihavuuteen, kun taas liikunta auttaa painonpudotuksessa ja painonhallinnassa mm. rasva-aineenvaihdunnan ja hiilihydraattiaineenvaihdunnan parantumisen kautta. Kukkonen-Harjulan mukaan liikunta paitsi edistää yötyöläisten hyvää unta, se myös tahdistaa uni-valverytmiä ja parantaa vireystilaa yövuorossa. Tämä ajatus pitkälle vietynä vaikuttaa myös esimerkiksi liikenneturvallisuuteen, kun nuo orkesterien väsymättömät palvelijat toimivat toisinaan myös keikka-autojen kuljettajina.

Tässä työssä tutustutaan kiertuetyöläisiin eli roudareihin. Keitä ovat nämä viihteen tekniikan ammattilaiset ja minkälaista on heidän arkensa vai onko olemassa roudarin arkea? Raottamalla esiintymislavojen taustaverhoa tutustutaan tähän ammattiryhmään ja heidän työhönsä. Näin saadaan jonkinlaista ymmärtämystä siitä, mitä pitäisi tehdä.

Läpi koko tämän työn, liikunnan lisäämisen ja elämänmuutosten tavoitteena on pysyä elossa eläkeikään saakka ja vieläpä mieluummin niin, ettei eläkkeelle siirryttäessä oltaisi täysii raatoja. Työssä käydään läpi terveysliikuntasuositukset ja tarkastellaan niiden toteutumista sekä meillä, että maailmalla. Työssä tutustutaan liikunnan terveysvaikutuksiin ja vuorotyön erityispiirteisiin. Sillä vaikka tietoa tulvii joka suunnalta ja kiertuetyöläisillä on jonkin verran tietoa liikunnan vaikutuksesta sairauksien ehkäisyssä ja työhyvinvoinnissa, koetaan mm. vaihteleva ympäristö ja elämän rutiinittomuus liian suureksi haasteeksi liikumiselle.

Tässä työssä keskiössä ovat mahdollistaminen ja mahdollisuudet. Työssä haetaan keinoja liikkua silloinkin, kun tutut lenkipolut ja liikuntapaikat ovat satojen kilometrien päässä ja reissussa ollaan vuodesta enemmän kuin kotona. Työn pohjana on tarve löytää keinoja liikuttaa niitä ihmisiä, jotka mahdollistavat meille muille kulttuurielämykset, ravintolailtojen elävän musiikin tarjonnan, konsertit, festivaalit ja monet muut elämykset. Kun meillä on vapaa-aikaa, he ovat aina töissä. Meidän liikunta-alan ammattilaisten tehtävänä on tukea tämän ammattiryhmän työssä jaksamista.

Tämän työn tavoitteita on kolme.

1. Löytää kaikille kiertuetyöläisille yleisiä hyviä käytänteitä liikkua.
2. Antaa yksilölle itselleen hyviä kollegojen liikkumisen esimerkkejä ja löytää sitä kautta merkityksellisiä ja ehkä uudenlaisiakin ratkaisuja oman säännöllisen liikunnan harrastamiseen.
3. Kartoittaa liikkumisen esteet ja löytää keinoja poistaa niitä.

Työssä käydään läpi kahden vuorotyöntekijöiden liikkumiseen tähtäävän hankkeen tuloksia. Sohvalta!-on vuorotyöläisten liikunnan kehittämishanke Hyvinkään kaupungissa vuosina 2014-2015. Merimiespalvelutoimiston merenkulkijoille suunnattu liikuntainterventio ForMare-pilottiprojekti on vuodelta 2014.

Työhön haastateltiin kiertuetyöläisiä sekä henkilökohtaisesti elämäntapamuutosta tarkastellen että laajemmin sähköisellä Webropol kyselyllä. Työhön haastateltiin myös yhtä työelämän edustajaa puhelimitse ja sähköpostitse.

Tämän työn loppupäätelmiä ja kehitysehdotuksia ovat tervetulleita käyttämään paitsi kiertuetyöntekijöiden ja vuorotyöntekijöiden opiskelupaikat ja työnantajatahot, myös kaikki he, jotka epäsäännöllisten työaikojen ja elämän epäsäännöllisyyden vuoksi ovat joutuneet luopumaan liikunnasta tai kokevat haasteita terveiden elämäntapojen noudattamiseen. Työn sisältöä olisi hyvä saada taide- ja viestintäoppilaitosten opiskelijoiden tietouteen, jotta he pystyisivät paremmin väistelemään niitä liikkumattomuuden sudenkuoppia joita kiertuetyössä saattaa kohdata. Työssä löydetyt tavat ja käytänteet ovat monistettavissa erityyppisiä vuorotöitä tekevien käyttöön. Lähes suoraan ne sopivat esimerkiksi ravintolalalle ja terveydenhuoltoaloille, joissa tehdään pitkiä ja epäsäännöllisiä työvuoroja ja pitkiä työvuoroputkia yöaikaan.

2 Terveysliikuntasuositukset ja kuinka maailma liikkuu

”Terveysliikuntaa on kaikki sellainen fyysinen aktiivisuus, joka tehokkaasti ja turvallisesti parantaa terveystilaa ja ylläpitää jo valmiiksi hyvää terveystilaa.” (Fogelholm ja Oja 2005) Suomalaiset terveystilasuositukset ovat selkeät ja helposti lähestyttävät. Aikuisväestöstä valittavan harvat niitä kuitenkaan noudattavat.

2.1 Terveystilasuositukset

Suomalaiset mm. THL:n (Terveystilän ja hyvinvoinnin laitoksen) ja UKK-instituutin terveystilasuositukset pohjautuvat osittain 1995 julkaistuun Amerikkalaistutkimukseen Physical activity and public health. A recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. (Pate RR ym.1995)

Suomalaiset terveystilasuositukset on määritellyt laaja-alainen asiantuntijaryhmä. Terveystilasuositusten lähtökohtana on tieteellinen yksimielisyys liikunnan- ja terveystilän annos-vaste suhteesta. (Fogelholm ym. 2005)

Terveystilasuosituksia on erityyppisille ihmisryhmille esimerkiksi iän tai perussairauden mukaan. Tämän työn kohderyhmänä on aikuiset, joten työssä käsitellään työikäisille aikuisille tarkoitettua terveystilasuositusta.

Fogelholmin mukaan (Fogelholm 2005) Terveystilasuosituksen vähimmäismääräksi suositellaan energiakulutusta, jonka määrä on noin 1 000 kilokaloria (4,2 MJ) viikossa. Tämä tarkoittaa noin puolen tunnin kohtuullisesti kuormittavaa liikuntaa (esim. reipasta kävelyä) 5–7 päivänä viikossa tai kuormittavaa liikuntaa (esim. hölkkää) 20–60 minuuttia kolmasti viikossa. Päivittäisen liikunnan voi koota pienemmistä palasista, sillä kolme kertaa 10 minuuttia päivässä näyttää tuottavan terveystilän kannalta saman hyödyn kuin kerran 30 minuuttia. Tämä vastaa riittävää perustasoa, jolla voi välttää fyysiseen passiivisuuteen liittyvät suurimmat terveystiläriskit, mutta ihannetasolle päästäkseen tulisi suorittaa mieluusti sekä lihaskuntoharjoitteet, että kestävyysliikuntaosiot, jolloin päästään liikunnan energiakulutuksessa tasolle 8,4MJ/vk (n.2000kcal) Nämä viikoittaiset terveystilasuositukset (Kuvio 1) on kuvattu Liikuntapiirakaksi- kutsuttuun kuvalliseen muotoon suositusten hahmottamisen helpottamiseksi. (UKK-instituutti 2009) UKK-instituutti on kehittänyt eri ryhmille suunnattuja suosituksia huomioiden liikkujien iän, lähtötilanteen ja muut rajoitteet.

Liikuntapiirakka aikuisille



Kuvio 1. Liikuntapiirakka aikuisille (UKK instituutti 2009)

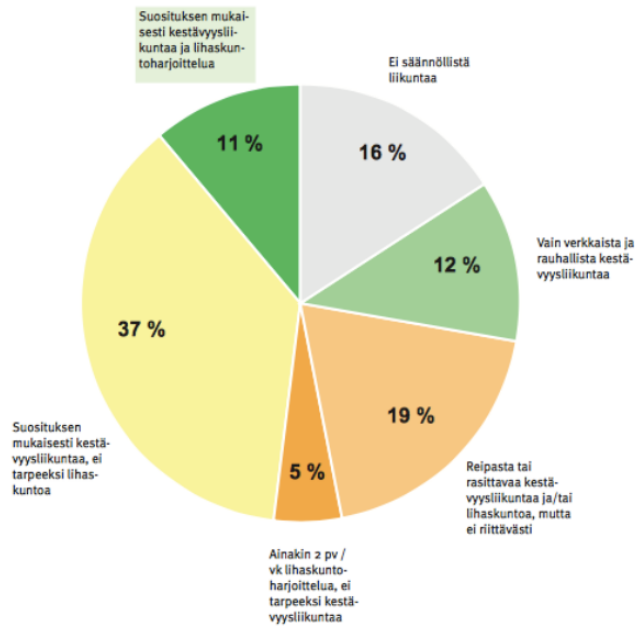
2.2 Miten Suomi liikkuu?

2011 huhtikuussa valmistui katsaus suomalaisten fyysisestä aktiivisuudesta ja kunnosta, joka kuvaa suomalaisten fyysisen aktiivisuuden määrää ja riittävyyttä terveysliikunnan näkökulmasta. Katsauksessa todetaan, että kyselytutkimuksissa oman liikkumisen määrää liioitellaan, jolloin tarvetta olisi myös mittareihin sidotuilla objektiivisilla aktiivisuusmittauksilla. (Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2011:15)

Julkaisun tulokset olivat karua luettavaa. Vaikka terveysliikuntaan tarvittava kestävyysliikunnan minimimäärä on vain kolme kymmenen minuutin pyrähdystä päivässä, puolet suomalaisista jättää senkin tekemättä. Terveysliikuntasuositus kehottaa harjoittamaan lihaskuntoa kaksi kertaa viikossa, vain noin joka kymmenes suoriutuu tästä. Lähes viidesosa ei liiku säännöllisesti viikoittain ja kun tähän tietoon lisätään se, että työikäiset aikuiset istuvat keskimäärin seitsemän tuntia päivässä, ovat tulokset huolestuttavat. Suuri osa suomalaisista liikkuu terveytensä kannalta liian vähän. (OKM 2011:15) (Kuvio 2).

Tälle liikkumattomuuden trendille pitäisi tehdä jotain ja mieluummin heti. Yksinkertaista tuotoksen aikaansaaminen ei ole, sillä elämäntapamme kannustaa huonosti liikkumiseen ja suosii istumista.

15–64-vuotiaiden suomalaisten terveysliikunnan harrastaminen (%)



UKK-instituutti

Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys (AVTK) 2009 (THL)

Kuvio 2. 15-64-vuotiaiden liikunnan harrastaminen % (UKK-instituutti 2009)

2.3 Liikkuminen ja ylipaino maailman mittakaavassa

WHO:n suom. *Maailman terveysjärjestö* raportin (WHO 2010) mukaan maailmanlaajuisesti aikuisista (yli 18-vuotiaista) jopa 23% liikkuu terveytensä kannalta liian vähän. Korkean tulotason maissa liikkumattomuus on matalan tulotason maiden asukkaita yleisempää. Korkean tulotason maissa miehistä 26% ja naisista 35% olivat liian vähän oman terveytensä kannalta liikkuvia, kun taas matalan tulotason maissa vastaavat luvut olivat miehillä 12% ja naisilla 24%. Matala tai madaltuva fyysinen aktiivisuus on usein yhdistettävissä korkeaan tai kohoavaan bruttokansantuloon. Pudotus fyysisessä aktiivisuudessa selittyy osin liikkumattomalla vapaa-ajalla ja istuen vietetyn ajan lisääntymisellä sekä työssä, että kotona. Myös hyötyliikunnan vähentyminen näkyy elintason noustessa, kun lyhyitäkin välimatkoja aletaan kulkea moottoroiduilla ajoneuvoilla.

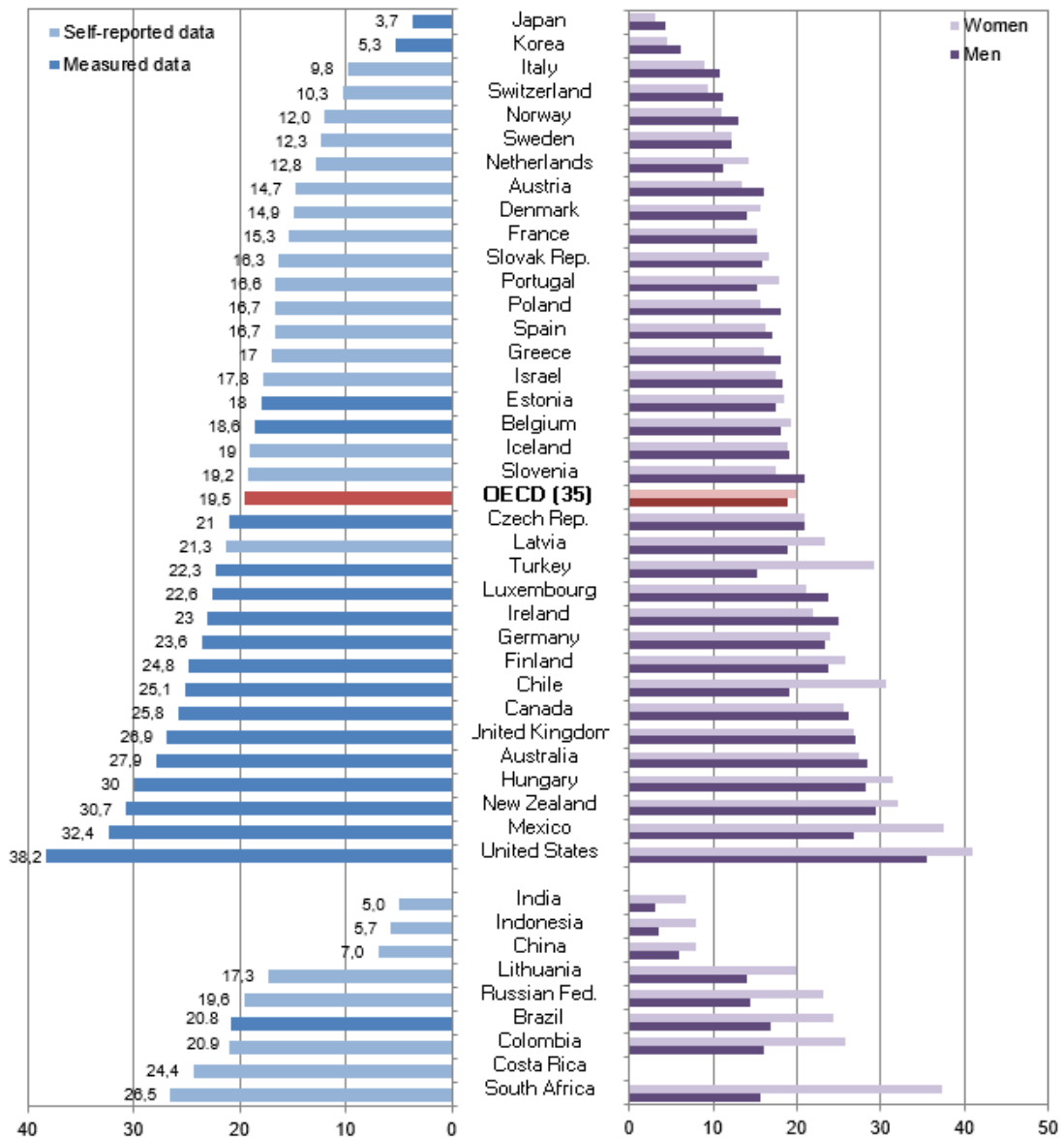
Huolestuttavaa näissä tutkimustuloksissa on tieto paitsi aikuisikäisten, myös murrosikäisten (11-17 vuotiaat) passiivisen elämäntavan lisääntymisestä. 81% ikäryhmästä oli oman terveytensä kannalta liian vähän liikkuvia, tytöistä 84% ja pojista 78% eivät liikkuneet WHO:n suositusten mukaan.

Näitä lukuja tarkastellessa täytyy muistaa, että eri maanosissa ja jopa maiden sisällä on hyvin eri tyyppisiä ja erilaisista asioista johtuvia ongelmia. Liikkumattomuus linkittyy myös liikalihavuuteen, johon on eri maissa ja maanosissa hyvin erilaiset syyt, joskin seuraukset johtavat saman tyyppisiin ongelmiin.

Esimerkiksi Intiassa lihavuus on perinteisesti ollut hyvä ja ihailtava asia. Vuosisatoja oikeantyyppinen nainen on ollut niin pyöreä, etteivät luut saaneet olla näkyvissä. Myös jumalkuvat ja jumalpatsoat kuten lapsi-Krishna ovat lihavia. Vielä 70-luvulla Intian jumalaseissa olevat Bollywood-tähdet ovat tarkoituksella syöneet itsensä lihaviksi. Lihavuus on Intiassa tarkoittanut, että sinulla on ollut riittävästi rahaa syödä itsesi lihavaksi ja vältellä fyysistä työtä. (Ranjani Iyer Mohanty 2011) Näin ollen liikuntaakaan ei ole koettu tarpeelliseksi. Maan ja osavaltioidenkin sisällä lihaviin ihmisten määrän erot ovat edelleen suuret. Maassa, jossa asuu puolet maailman aliravitusta, orastaa ylipaino. ”Esimerkiksi Intian eteläosassa 80 miljoonan asukkaan osavaltiossa Andhra Pradeshissa suurissa kaupungeissa naisista on ylipainoisia 37 prosenttia, mutta hoikat maaseudun sisaret tasoittavat osavaltion tilanteen 14 prosentin keskiarvoon.” kertoo Pohjois-Carolinan yliopiston ravitsemustutkija Paula Griffiths. (Griffiths 2004)

Maailmanlaajuisesti lihavuus on ongelma lähes joka maailmankolkassa. OECD maissa (Organisation for Economic Cooperation and Development) liikalihaviin määrää koko aikuisväestöstä on keskimäärin 19,5%. (Kuvio 3). Tässä yhteydessä liikalihavalla tarkoitetaan henkilöä, jonka BMI (Body Mass Index) eli painoindeksi on yli 30. Suomi ei vertailussa loista, Suomessa luku on lähellä 25%, eli joka neljäs suomalainen on merkittävästi ylipainoinen. Suomen asukasluku on 5 516 244 henkilöä. Suomalaisista 84% on yli 15-vuotiaita. (Tilastokeskus 2018) Tästä luvusta laskettuna joudutaan toteamaan, että lähes 1,2 miljoonaa suomalaista on merkittävästi ylipainoisia. Asteikon yläpäässä on Japani (alle 4%) ja leveimmästä päästä löytyy Yhdysvallat (38%). OECD:n mukaan luvut ovat kaikissa maissa edelleen kasvussa.

Figure 1. Obesity among adults, 2015 or nearest year



% of population aged 15 years and over

Source: OECD (2017), OECD Health Statistics 2017. <http://www.oecd.org/health/health-data>. (Forthcoming in end of June 2017)

Note: The statistical data for Israel are supplied by and under the responsibility of the relevant Israeli authorities. The use of such data by the OECD is without prejudice to the status of the Golan Heights, East Jerusalem and Israeli settlements in the West Bank under the terms of international law.

Kuvio 3. Yli 15-vuotiaiden liikalihavuus OECD maissa 2017

2.4 Miksi meillä ja muualla ei liikuta?

Zacheuksen mukaan työmatka ja koulumatkaliikunta on vähentynyt jatkuvasti niin, että noin neljäsosa kaikista 15-74-vuotiaista ei liiku omin voimin lainkaan työhön tai opiskelupaikkaan. Suuri osa vapaa-ajasta vietetään television ja tietokoneen äärellä istuen. Osa suomalaisista on kiireisiä ja osa kertoo, että ei ole motivaatiota.

Meillä ja maailmalla liikkumattomuudessa on yhtäläisyyksiä, kun peilataan yksilön sosio-ekonomista asemaa; pienempituloiset liikkuvat työmatkansa useammin jalan tai pyörällä, kuin parempituloiset ikätoverinsa. Liikkumattomuuden syyt taas ovat hyvinkin erilaiset, sillä suomalaisten suosituimpia liikuntalajeja olivat kävely, juoksulenkkeily, pyöräily, sauvakävely, kuntosaliharjoittelu ja uinti, näistä vain kaksi viimeistä tapahtuu sisätiloissa. (Zacheus 2007)

WHO:n mukaan maailmanlaajuisesti on muutamia erityisiä syitä, jotka estävät lisäämästä terveyden kannalta riittävä liikkumista. Nämä ovat

- Pelko väkivallasta ja rikoksista ulkotiloissa
 - Liikennemäärät
 - Huono ilmanlaatu ja saasteet
 - Puistojen, liikuntapaikkojen ja kevyenliikenteenväylien puuttuminen
- (WHO 2010)

Näistä syistä vain jälkimmäisin voidaan ajatella jatkuvasti Suomen oloissa estäväksi tekijäksi. Esimerkiksi maaseutupaikajissa alle 18-vuotiaat usein kulkevat linja-autokuljetuksella kouluun ja harrastuksiin ja aikuiset autolla töihin ja harrastuksiin kevyenliikenteenväylien puuttuessa. Harvassa paikassa Suomessa koetaan pelkoa väkivallasta tai kärsitään ilmansaasteista, sillä suurten kaupunkien keskustoissakin on valaistuja puistoja ja kävelyteitä virkistyskäyttöön. Fyysisen ympäristön vaikutuksesta liikkumiseen Paronen kertoo, että koettaessa ympäristöstressiä, ympäristö tuntuu epämiellyttävältä ja herättää halun välttää tuota ympäristöä. Myös pitkäaikainen altistus melulle, ilmansaasteille ja liikenne-ruuhkille voi hänen mukaansa johtaa ylirasittuneisuuteen ja uupumukseen. Ympäristöstressin on todettu vähentävän liikuntaa. Sen sijaan hänen mukaansa elvyttävät ympäristöt, kuten luontoon liittyvät piirteet, vähentävät stressiä ja parantavat mielialaa. Hyvällä kaupunkisuunnittelulla voidaankin edistää kestävä liikkumista, vähentää liikenteen päästöjä ja autoliikenteen tuomia ruuhkia. (Paronen ja Nupponen 2011)

Suomessa liikkumattomuuden syitä on tutkittu paljon ja erillisiä tutkimuksia on niin rakennetun ympäristön, varallisuuden, asuinpaikkakunnan, psyykkisten syiden, sosioekonomisten, sairauksien, kuin monien muidenkin syiden vuoksi. UKK-instituutin julkaisema Terveysliikuntauutiset käsitteli 2011 numerossaan ”Liikkumattomuus haasteena” laajasti eri tutkimuksia istumisesta, liikunnan lisäämisestä ja eri tyyppisistä istuvan elämäntavan vaikutuksista terveyteen ja sairauksille altistumiseen. Nettijulkaisu on edelleen luettavissa. (UKK 2011)

Julkaisussa käsiteltiin muun muassa Ilkka Vuoren ja Raija Laukkasen julkaisemaa tutkimusta istumisen vaarallisuudesta. Heidän mukaansa istuminen ja liikkumattomuus nopeuttaa lihaskatoa, aiheuttaa tuki- ja liikuntaelinsairauksia, rappeuttaa selän rakenteita, aiheuttaa niska- ja hartiaseudun ongelmia, heikentää lihasvoimaa sekä koordinaatiota ja tasapainoa ja aiheuttaa ylipainon kertymistä. Saman tutkimuksen mukaan istumiseen käytetyn ajan piteneminen suurentaa kuolleisuuden, sepelvaltimotaudin, 2-tyyppin diabeteksen ja metabolisen oireyhtymän riskiä. Ohjeistuksena tutkijat kehottavat istumisen vaihtamista seisomiseen ja terveystoiminnan lisäämistä elämään. (Vuori ja Laukkanen 2010) Jo tämän yksittäisen tutkimuksen valossa voidaan todeta, että istuminen ja liikkumattomuus ovat kansakuntamme vitsaus sekä taloudellisesti että inhimillisesti mitattuna.

Yksistään 2-tyyppin diabeteksen hoidon aiheuttamat lisäkustannukset olivat THL:n mukaan Suomessa vuonna 2007 jo 833 miljoonaa euroa ja diabeteksestä aiheutuvat lisäsairaudet nostattavat tuon summan moninkertaiseksi. Suorien kustannusten lisäksi arvioidaan diabeteksen aiheuttavan sairauspoissaoloja, ennenaikaisia eläköitymisiä ja kuolemia, joiden kustannukseksi on vuonna 2007 arvioitu jopa 1300 miljoonaa euroa. Kokonaisuudessaan kustannus on siis noin 2 miljardia. (THL 2007) 2-tyyppin diabetekseen sairastuvien määrän odotetaan myös jatkavan kasvuaan maailmanlaajuisestikin. (Duodecim 2017)

Myös Liikuntatieteellisen Seuran julkaisemassa Liikunta & Tiede 5/2017 lehdessä käsiteltiin liikkumattomuutta useilta eri kannoilta. Julkaisussa pohdittiin nuorten liikkumattomuutta, vanhempien liikuntatottumusten periytymistä lapsille ja sitä, minkälainen elämäntapamuutos ohjaa liikkumatonta liikkumaan. Kaisa Kaseva kertoo liikuntatottumusten periytymisestä selkeästi, että lapsuuden kasvuympäristöön kannattaa panostaa ja että vanhemmat ovat lasten liikkumisen tai liikkumattomuuden kannalta hyvin keskeisiä vaikuttajia. Liikkuvien vanhempien ja liikunnallisen elämäntavan hedelmät kantavat keski-ikään saakka. (Kaseva 2017, 10-13.)

Mielenkiintoinen loppupäätelmä löytyy artikkelista Liikkumattomuuden jäljillä – valokeilassa vähän liikkuvat nuoret. Siinä tekijöiden mukaan liikkumattomuuskin pitää voida hyväksyä ja muistaa, että vähäinen liikkuminen ei välttämättä olekaan pysyvä olotila tai elämäntapa, vaan että se voi liittyä elämäntilanteeseen tai elämänvaiheeseen. Artikkelissa muistutellaan meitä liikunnan ammattilaisia siitä, että ihmiset, heidän elämäntilanteensa ja elämäntapansa ja ihmisten liikuntaan liittyvät kokemukset ovat hyvin erilaisia, on myös liikuntaan aktivoivien keinojen oltava erilaisia eri ihmisille. Mitään ihmelääkettä ei ole, joka soveltuisi kaikille, joka paikassa, helposti, halvalla ja nopeasti. (Vanttaja ym. 2017, 4-9.)

3 Liikkumisen hyödyt ja liikkumattomuuden haitat

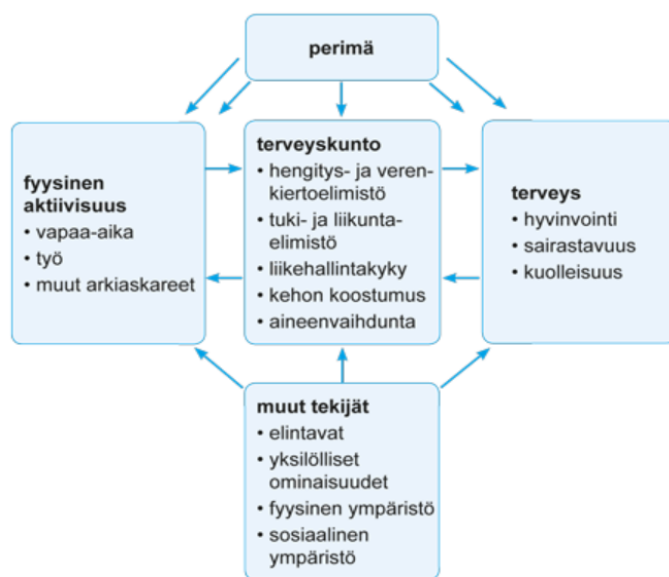
Yleisesti tiedetään, että liian vähäinen liikunta aiheuttaa epäsuoria kustannuksia muun muassa lisäämällä sairauspoissaoloja ja vähentämällä työn tuottavuutta. On selvää, että tämä koskee myös epäsäännöllistä kiertuetyötä tekeviä.

Sosiaali- ja terveysministeriön Muutosta liikkeellä! – julkaisussa kerrotaan, että Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys 2003–2008 -aineiston pohjalta tehdyn analyysin mukaan korkeintaan kerran viikossa liikuntaa harrastavilla eli vähän liikkuvilla on sairauspoissaolopäiviä vuodessa 4,5 päivää enemmän kuin niillä, jotka harrastavat liikuntaa kahdesta kolmeen kertaa viikossa. Samassa julkaisussa käsitellyn toisen Euroopassa ja Pohjois-Amerikassa tehdyn tutkimuksen mukaan työpaikkaliikuntaan sijoittaminen tuo panoksen 1,5–5,5-kertaisena takaisin. Työnantajalle säästöjä syntyy sairauspoissaolojen ja ennenaikaisen eläköitymisen vähenemisestä sekä aineettoman pääoman kasvusta. Aineettomalla pääomalla tarkoitetaan tässä työntekijän omaa kokemusta terveydestä ja jakamisesta ja muun muassa organisaation saamaa imagohyötyä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013) Tämä on tieto, josta luulisi kiertuetekniikkaa tarjoavien yritysten ja henkilöstövuokrausyritysten kiinnostuvan.

3.1 Terveysliikunnan vaikutukset

Terveysliikunnalla on kymmeniä hyviä vaikutuksia sekä kehoon, mieleen, tuottavuuteen ja moneen muuhun asiaan yksilön, työyhteisön ja koko kansakuntamme tasolla (UKK instituutti 2010). Lääkärikirja Duodecimin artikkelissa sisätautien erikoislääkäri Jussi Huttusen mukaan terveysliikunnalla on kymmeniä suotuisia vaikutuksia jo pelkästään elimistön toimintoihin. Hänen mukaansa terveysliikunta parantaa heikentyneitä sokeriaineenvaihduntaa, vahvistaa luustoa, helpottaa stressinhallintaa, alentaa kohonnutta verenpainetta ja korkeaa kolesterolia sekä pienentää liikapainoa, ehkäisee sydän- ja verisuonisairauksia, tyypin 2 (aikuisiän) diabetesta ja tuki- ja liikuntaelinten sairauksia. Hänen mukaansa liikunta myös tehostaa elimistön puolustusreaktioita ja näyttää estävän virustauteja eli niin sanottuja flunssia. (Duodecim 2018) Liikunta-kunto-terveys-viitekehys (Kuvio 4) havainnollistaa, mistä tekijöistä terveys koostuu ja millaisten yhteyksien kautta fyysinen aktiivisuus vaikuttaa terveyteen. (UKK instituutti 2010)

Liikunta-kunto-terveys



Liikunta-kunto-terveysviitekehys
(Bouchard and Shephard 1994).

Kuvio 4. Liikunta-kunto-terveys-viitekehys (Bouchard and Shephard 1994, suom. UKK-instituutti)

Jokainen joskus liikuntaa harrastanut tietää, että liikunta tuulettaa pääkoppaa ja saa ajattelemaan kirikkaammin. Erikoislääkäri Jussi Huttusen mukaan säännöllisellä liikunnalla on tutkitusti suotuisia vaikutuksia mielenterveyteen ja henkiseen hyvinvointiin. Liikunnan puute on yhteydessä huonoon unen laatuun, päiväaikaiseen väsymykseen ja heikkoon stressinsietokykyyn, kun taas säännöllisellä liikunnalla on käänteinen vaikutus näihin. (Duodecim 2018)

Terveysliikunnan vaikutuksia istumisen haittavaikutusten kumoamiseen on myös tutkittu. Päivittäinen 60-75 minuutin kohtuukuormitteinen liikunta poistaa työpäivän aikaisen istumisen haitalliset vaikutukset ja pyyhkii pois yli 6 tuntia päivässä kestäneen istumisen mukanaan tuoman kohonneen riskin ennenaikaiseen kuolemaan. (Juutinen & Pesola 2017)

3.1.1 Terveysliikunnan vaikutusaika

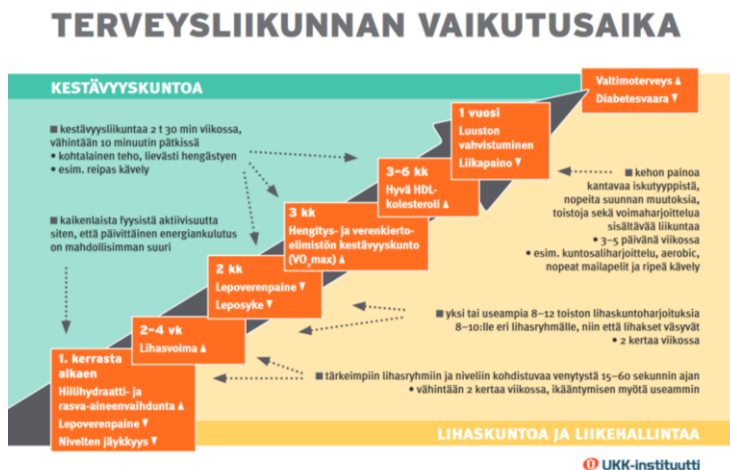
Liikunnan aikaansaamat fysiologiset muutokset elimistön eri osissa eivät tapahdu samanaikaisesti. Esimerkiksi venyttelyssä liikelaajuuden lisääntyminen tapahtuu heti liikettä toistettaessa, kun taas hengitys- ja verenkiertoelimistön kestävyyskunnan parantumiseen voi mennä puolisen vuotta. (Vuori 2005)

Osa nykyihmisistä metsästää pikavoittoja niin liikunnallisissa saavutuksissa, kuin ravitsemuksessakin. Patrik Borgin kertoo Sosiaali- ja terveysministeriön verkkojulkaisussa (Tesso 2012) painonhallinnasta näin:

”Erilaiset dieetit kiinnostavat varmasti monesta syystä: toivotaan ”pelastajaa”. Kyseessä ovat eräänlaiset pikavoitot. Asiat on helpompi ymmärtää mustavalkoisina ja kategorisoituneina. Ihmiset etsivät selkeitä sääntöjä ja ohjenuoria, koska ne tuntuvat hyviltä ja auttavat elintapamuutosta alkuvaiheessa. Paitsi, että vuosien aikana ne usein osoittautuvat enemmänkin ongelmaksi, mutta siinä alkuvaiheessa se ei paljon paina.”

Liikuntaneuvonnassa koetaan samantyyppisiä asiakaskohtaamisia, jolloin terveystiikunnan oheismateriaalit, muun muassa terveystiikunnan vaikutusaikakortti (Kuvio 5), on hyvää materiaalia havainnollistamaan fysiologisten muutosten vaatimaa fyysisen aktiivisuuden aikaa. Tämänkaltaisten graafisten materiaalien avulla on usein helpompaa saada asiakas ymmärtämään, ettei pikavoittoja ole olemassakaan, vaan että fysiologiset muutokset ottavat aikansa ja että kaikesta liikkeestä on hyötyä heti alusta saakka.

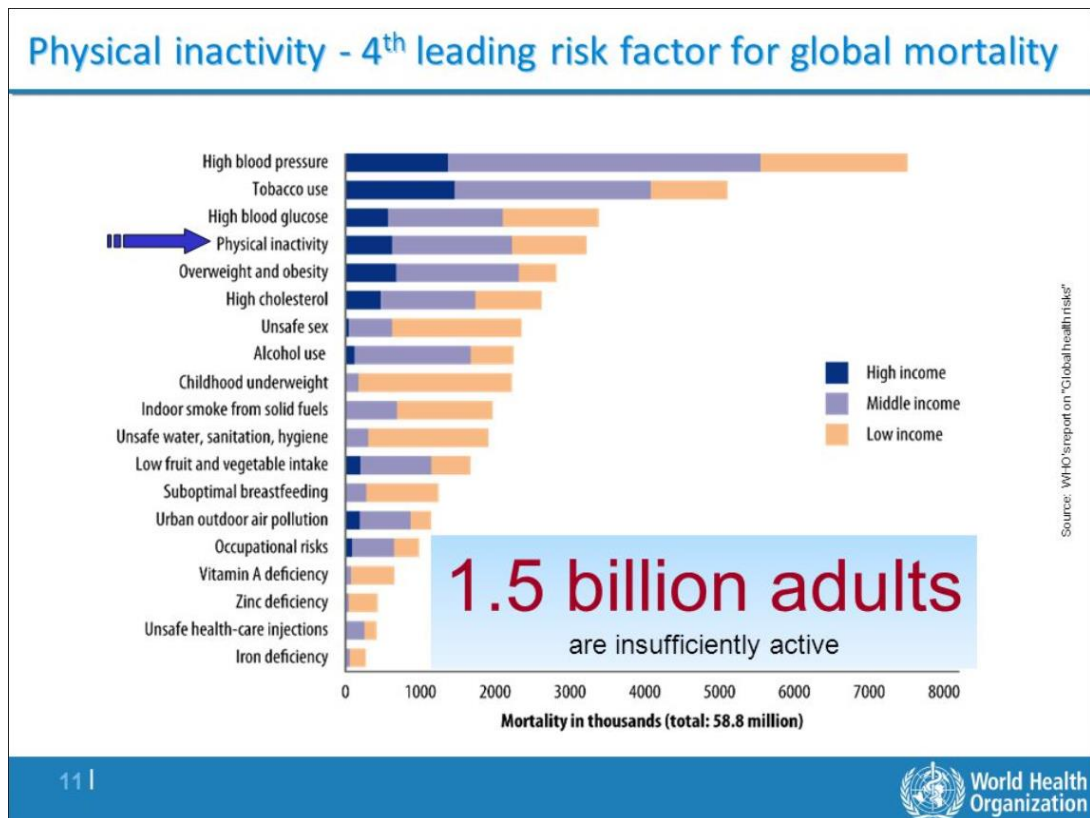
Terveystiikunnan vaikutusaika kortti kertoo liikunnan aikaansaamat fysiologiset muutokset elimistön eri osissa aikaan ja liikuntatapaan suhteutettuna. Tämä ja monet muut UKK-instituutin julkaisemat kortit ovat hyvänä tukena liikuntaneuvonnassa.



Kuvio 5. Terveystiikunnan vaikutusaika (UKK instituutti 2010)

3.1.2 Huomio istumiseen ja liikkumattomuuteen

Liikkumattomuus ja istuminen ovat maailmanlaajuinen ongelma. WHO:n raportin mukaan liikkumattomuus on neljänneksi suurin kuolemaan johtava riskitekijä. (WHO, GHO data 2010) (Kuvio 6). Taulukkoa tarkastelemalla asiaan vihkiytyneelle selviää nopeasti, että kymmenen suurimman riskin joukossa viisi on liikkumattomuudesta ainakin osittain aiheutuvia asioita. Esimerkiksi korkea verenpaine, joka on sijalla yksi, on lähes suoraan yhteydessä passiiviseen elämäntapaan.



Kuvio 6. Kuolleisuuden riskitekijät (WHO 2010)

Suomen Lääkärilehden artikkelissa Vaarantaako istuminen terveytesi? todetaan, että istumista pidetään lihavuusepidemiaan yhtenä keskeisenä syynä. Saman artikkelin mukaan runsaaseen istumiseen liittyy myös vyötärön ympäröivän kasvun seurauksena 2-tyyppin diabeteksen, sydän- ja verisuonitautien ja sepelvaltimotaudin riskiä, nämä löytyvät kaikki WHO:n taulukon kymmenen suurimman riskitekijän joukosta. (Vuori ja Laukkanen 2010, WHO 2010)

Suomessa tilanne ei ole yhtään muuta maailmaa parempi. Vuoren mukaan istuminen on runsasta kaiken ikäisillä. Lähes puolet suomalaisista istuu päivittäin yli kuusi tuntia, jota

pidetään riskirajana liikkumattomuuden aiheuttamille ei-toivotuille vaikutuksille. (Vuori ja Laukkanen 2010)

Tutkimusten mukaan istumisen tauottamisellakin saadaan terveyshyötyjä. Tauottamisessa olennaista olisi aktivoida suuret luurankolihakset, sillä niillä on paitsi tärkeä tehtävä voiman tuotossa, myös tärkeä aineenvaihdunnallinen vaikutus. Tauottamisen lisäksi olisi tärkeää harrastaa liikuntaa päivittäin. Jos työpäivä koostuu pääosin istumisesta, pitäisi koh- tuukuormitteista liikuntaa harrastaa 60-75 minuuttia päivittäin istumisen haittojen neutraloi- miseksi. (Juutinen & Pesola 2017)

3.2 Epäsäännöllisen työn erityispiirteet ja terveystieteiden soveltaminen

Ihminen on päiväeläin. Useat elintoimintomme noudattavat tiettyä rytmiä, vuorokausirytmisiä, jonka tärkeimpänä tahdistajana toimii valo. (Laitinen ja Porkka-Heiskanen 1999) Vuorotyöläiset altistuvat jatkuvalla sisäisen ja ulkoisen vuorokausirytmien epätahdistumille, sekä elimistön yritykselle korjata sisäinen rytmi ulkoista vastaavaksi. Tästä aiheutuu paitsi uni-valve rytmien ongelmia, vuorokausirytmien pitkäaikainen epätahdistus aiheuttaa Härmän mukaan myös epäedullisia muutoksia elimistön fysiologisissa stressivasteissa, immuunijärjestelmässä, glukoosiaineenvaihdunnassa, verenpaineessa, ravitsemuksessa ja terveellisten elintapojen ylläpitämisessä. Seurantatutkimusten mukaan unihäiriöt ja vuorotyöstä johtuva unen puute ennustavatkin sydän- ja verisuonitautien, lihavuuden, ateroskleroosin ja aikuisiän diabeteksen syntyä. (Härmä ja Sallinen 2000)

Työterveyslaitoksen mukaan vuorotyön tekeminen kuormittaa fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista jaksamistamme säännöllistä päivätyötä enemmän. Myös onnettomuusriskin, väsymyksen ja vuorokaudenajan välillä on selvä yhteys. Tämä näkyy esimerkiksi liikenneonnettomuustilastoissa ja työtatapaturmien määrässä. (TTL 2018)

Vuorotyö vaikuttaa myös sosiaaliseen hyvinvointiin (TTL 2018) ja juuri tuolla työn ulkopuolisella sosiaalisella ajalla on merkitystä epäsäännöllistä työtä tekevien liikkumisen mahdollisuuksiin. Vähästä vapaa-ajasta taistelevat nukkuminen, hauskanpito ja liikunta.

Kiertuetyötä tekevien kohderyhmään ei voida soveltaa suoraan niitä suosituksia, mitä on tehty vuorotyötä tekeville. Vuorotyö usein mielletään säännön mukaiseksi ja satunnaiseksi niin, että yötyötä tehdään vain muutama yö ja sitten palataan ”tavalliseen” elämään. Tätä kohderyhmää ohjeistettaessa tulee ottaa huomioon kaiken epäsäännöllisyys. Esimerkiksi

TTL:n suositusten mukaan liikunnasta kyllä saa apua vuorotyössä jaksamiseen, mutta ohjeistuksessa kehoitetaan liikkumaan pääasiassa aamu, ja päivävuorojen jälkeen ja välttämään liikuntaa ennen yövuoroja. (TTL 2018) Tämän työn kohderyhmällä on pääasiassa vain yövuoroja tai ylipitkiä yövuoroja, silti liikkua täytyy.

3.3 Transteoreettinen muutosvaihemalli elämäntapamuutoksessa

Transteoreettinen muutosvaihemalli (Prochaska ja DiClemente 1982) on teoria tässä työssä luvussa kahdeksan olevan elämäntapamuutoksesta kertovan haastattelun takana. Se on nimensä mukaisesti yhdistelmä useista teorioista.

Mallin perustana on henkilön käyttäytymisen jakaminen eri vaiheisiin elämäntapojen ja niiden muuttamisen motivaatiovalmiuden perusteella. Yleisimmin käytetään viittä vaihetta. (Vähäsarja, Poskiparta, Kettunen & Kasila 2004)

Ensimmäisessä vaiheessa, *esiharkintavaiheessa*, ihminen ei ole kiinnostunut liikunnan aloittamisesta tai hän suhtautuu siihen kielteisesti. Tähän vaiheeseen kuulumista selittää esimerkiksi tiedon puute siitä, kuinka tärkeää terveydelle liikunta on tai liikunnan aloittaminen koetaan liian vaikeana siinä elämäntilanteessa. Eteenpäin siirtymiseen voi vaikuttaa esimerkiksi tietoisuus omasta terveydestä tai vaikkapa muutos elämäntilanteessa. (Vähäsarja ym. 2004, Prochaska ja DiClemente 1982)

Harkintavaiheessa ihminen ei vielä harrasta liikuntaa, mutta harkitsee sen aloittamista. Hän tietää jonkin verran liikunnan hyödyistä omaan terveydentilaansa ja ehkä aikoo aloittaa liikunnan joskus, ei kuitenkaan seuraavaan puoleen vuoteen. Harkitsija saattaa aloittaa liikunnan kokeilemalla vanhaa tuttua liikuntamuotoa tai kokeilee jotakin ihan uutta, nyt houkuttelevaa lajia. Lähipiirilläkin voi olla vaikutusta, jos he ovat myönteisiä liikkumiselle. ((Vähäsarja ym. 2004, Prochaska ja DiClemente 1982)

Valmisteluvaiheessa ihmisellä on ihan todellinen aikomus aloittaa liikunta ja saattaa nyt tehdä joitakin valmisteluja, esimerkiksi selvittää, missä sitä omaa lajia voisi harrastaa. Tässä vaiheessa hän ei vielä harrasta liikuntaa suositusten mukaan, eikä edes aio tehdä niin. Tässä vaiheessa ihmisen kannattaa hakea sellaisia liikunnallisia muutoksia elämänsä, joita pystyy noudattamaan. Helpointa on aloittaa tekemällä pieniä muutoksia arkiaktiivisuuteen, lisätä hyötyliikuntaa, jolloin takapakit ja repsahdukset eivät romahduta ja vie uskoa kykyyn muuttaa omia liikuntatapoja. Tässä vaiheessa voi olla hyvä etsiä liikkuva kaveri, jonka kanssa liikunta on säännöllistä ja mukavaa. ((Vähäsarja ym. 2004, Prochaska ja DiClemente 1982)

Toimintavaiheessa ihminen on aloittanut säännöllisen liikunnan viimeksi kuluneen puolen vuoden aikana ja yrittää jatkaa, mutta se ei ole varmaa. Suurin osa liikunnan aloittaneista keskeyttää sen jo ensimmäisen puolen vuoden aikana. (Vähäsarja ym. 2004)

Ylläpitovaiheessa ihminen on harrastanut liikuntaa vähintään puoli vuotta. Tämä vaihe voidaan jakaa lyhyen (puolesta vuodesta vuoteen) ja pitkän, (yli vuoden) aikavälin ylläpitoon. Tässä vaiheessa henkilö pitää liikkumista vakiintuneena tapana, eikä aio muuttaa siitä mitään. Liikunnan jatkaminen ei läheskään aina onnistu. Toisinaan pitkänkin ajan jälkeen liikkuminen loppuu tai ainakin saattaa vähentyä, taantua tai repsahtaa jollekin aikaisemmista vaiheista (Vähäsarja ym. 2004)

Muutosvaiheissa eteneminen ei mallin mukaan tapahdu yleensä lineaarisesti, vaan muutoksen aikana henkilö voi repsahtaa eli siirtyä muutosvaiheissa taaksepäin ja jäädä pitkäksi aikaa samaan vaiheeseen, edetä eli siirtyä seuraavaan vaiheeseen tai kiertää vaiheita läpi useaan kertaan (DiClemente ym. 1991)

Kiertuetyöläisen ei tulisikaan ruoskia itseään siitä, jos kotona tai lomalla aloitettu liikunnallinen elämä loppuu kiertueelle lähdettäessä ja lopettaa liikkumista kokonaan, vaan jatkaa liikuntaa heti, kun vain suinkin jaksaa. Liikunnan määrä tulisi myös suhteuttaa käytettävissä olevaan aikaan ja omaan jaksamiseen. Vuorotyö ja muut elämän haasteet ovat toisinaan niin rasittavia, että liikunnan aloittamisessa ja ylläpitämisessä tulisi kiertuetyöläisen huomioida koko kuva ja muistaa, että vasta levänneenä liikutaan lisää.

4 Terveysliikuntahankkeita vuorotyöntekijöille

Tässä luvussa käydään läpi kahta vuosina 2014-2015 toteutettua hanketta, joissa on pyritty edistämään vuorotyötä tekevien omaehtoista liikuntaa ja terveellisiä elämäntapoja. Sohvalta! hankkeessa kohderyhmänä ovat paikkaan sidottua kolmivuorotyötä tekevät Hyvinkään kaupungissa asuvat ihmiset. ForMare-pilottiprojektissa ja Stay On Board- hankkeessa kohderyhmä on myös vuorotyöläiset, mutta työpaikka sijaitsee merellä ja liikkumisen haasteet ovat hyvin eri tyyppiset.

4.1 Sohvalta! - kehittämishanke

Sohvalta! – kehittämishanketta koskevat tiedot perustuvat Kati Sarvan Pro Gradu tutkielman (Sarva 2016) tietoihin ja Sarvan asiantuntijahaastatteluun (12.2.2018).

SOHVALTA! on Opetus- ja kulttuuriministeriön rahoituksella Hyvinkään kaupungin liikuntapalveluissa toteutettu aikuisten terveyttä edistävän liikunnan paikallinen kehittämishanke vuosilta 2014-2017. Hankkeen kesto oli kolme vuotta. Koko hankkeen tavoitteet olivat seuraavat:

1. Vähentää vuorotyöläisten sairauspoissaoloja liikunnan avulla.
2. Lisätä vuorotyöntekijöiden hyvinvointiliikunnan mahdollisuuksia.
3. Lisätä vuorotyötä tekevien säännöllisen liikunnan määrää.

Käytännössä hankkeessa haluttiin löytää yksilölle itselleen merkityksellisiä ja ehkä uusikin ratkaisuja säännölliseen liikunnan harrastamiseen. Lisätavoitteena oli tasa-arvoistaa liikuntapalveluiden tarjontaa löytämällä uusia toimintatapoja palvelemaan vuorotyötä tai epäsäännöllisiä työaikoja noudattavia henkilöitä.

Tiedotus interventtiosta oli hyvin laaja-alaista. Tiedotuksessa käytettiin kaikki mahdolliset kanavat puskaradiosta perinteisiin sanomalehti-ilmoituksiin, somesta suoriin kontakteihin. Tämä myös kantoi hedelmää. Sohvalta! - ryhmiin mukaan hakeuduttiin Webropol-kyselyn kautta. Näin koordinaattori sai varmistettua, että ryhmään hakeutuisivat oikeasti oman arvionsa mukaan terveytensä kannalta liian vähän liikkuvia, jotka haluavat lisätä liikuntaansa.

Hankkeen liikuntainterventiot kestivät noin neljä kuukautta. Osa osallistujista kävi kurssin kahteen kertaan. Näiden kurssien ei alun perinkään ole ollut tarkoitus muodostua ns. ikuisuusryhmiksi, vaan toimia liikuntaneuvontaa sisältävänä täsmälääkkeenä liikkumattomien vuorotyöläisten liikkeelle aktivoimiseksi.

Kurssin sisällöt elivät hankkeen aikana. Ensimmäisen kurssin perusteella joitain käytänteitä jatkettiin ja joitain karsittiin pois. Hyväksi koettuja käytänteitä:

- Kaikki liikuntakerrat toteutettiin kahdessa vuorossa. Aamuvuoro oli klo 9 ja iltapäivävuoro klo 16. Osallistujien ei tarvinnut erikseen ilmoittaa, kumpaan aikaan olivat tulossa. Tällä poistettiin ”normaalien kurssien” aikaongelma.
- Kurssitarjonnassa keskityttiin lajeihin, joita voi harrastaa omaehtoisesti ja omalla aikataululla. Esimerkiksi *uintitekniikkaa* opetettiin, sillä sitä voi harjoittaa useissa sadoissa kunnissa ympäri Suomen ja kesällä järvissä ja merellä. Uinti miellettiinkin aikaan ja paikkaan sitoutumattomaksi liikuntamuodoksi.
Kuntopiiriharjoitteet eri välineillä palvelevat myös omaehtoisen liikunnan ajatusta. Harjanvarsi ja matto löytyy useimmista kodeista ja työpaikoilta, joten suuria investointeja ei tarvitse tehdä ja kymmenen minuutin pikajumpan voi tehdä lähes missä ja milloin vaan. *Kahvakuulakurssilla* moni löysi oikeat tekniikat. Kahvakuulan hankkiminen kotiin ei ole suuri investointi. *Kuntosali* koettiin helpoksi tavaksi harjoitella, kun oli ensin joku, joka neuvoi. Kuntosaleja on ympäri suomea, osa niistä on avoinna kellon ympäri ja joillakin työpaikoilla on omia saleja. Tämä sopii erinomaisesti vuorotyöläisen liikuntapalettiin. *Frisbeegolf* on aikaan sitoutumaton laji, joka on helppo tapa liikkua. Kurssilaiset kokivat sen hyväksi ajanviettotavaksi, kun siinä voi jutella kaverin kanssa. *Palloilulajit* ovat myös helppoja toteuttaa, sillä useimmissa kaupungeissa on puistoja ja kenttiä, joihin pääsee aikaa varaamatta pelailemaan.
- Kävelen kovempaan kuntoon- henkilökohtainen kävelyohjelma toimi osalla, sitä kun voi suorittaa omaan tahtiin. Liikuntaneuvonnassa jaetut lajikohtaiset oppaat ja henkilökohtaistetut kunto-ohjelmat riittävän pitkälle (3viikkoa) aikavälille koettiin toimiviksi.
- Yksilöohjausta kannattaa kokeilla, se toimii joillakin henkilöillä erinomaisesti.

Hankkeen loppupäätelmänä voidaan todeta, että liikunnan lisääminen interventiolla on mahdollista myös vuorotyöntekijöille, jos muu elämäntilanne sen sallii. Henkilöillä, jotka joutuvat tasapainottelemaan esimerkiksi vuorotyön ja yksinhuoltajuuden tai vuorotyön ja omaishoitajuuden kanssa, liikunta on listalla vasta loppupäässä. Mitä monipuolisemmat liikkumisen mahdollisuudet on tarjolla, sitä erilaisemmilla merkityskirjoilla latautuneet liikuntatarpeet tulee tyydytetyksi. Aikatauluilla, monipuolisella liikuntatarjonnalla ja arkiliikkumisen mahdollisuuksia parantamalla voidaan auttaa ainakin osaa vuorotyöntekijöistä saamaan liikunta paremmin osaksi arkeaan.

4.2 ForMare – projektityö ja Stay Onboard hanke

ForMare-projektin tietojen lähteinä on käytetty merimiespalvelutoimiston Johan Treuthardt'in ForMare-projektisuunnitelmaa (Treuthardt 2014) ja Stay Onboard – hankkeen tietojen lähteinä on käytetty hankkeen loppuraporttia Stay On Board! (Haavisto, Kallunki, Kirvesniemi, Korpivaara, Lehtonen, Oravasaari ja Pekkola, 2014.)

ForMare on merenkulkijoille suunnattu työhyvinvointiprojekti, jonka tarkoituksena on olla ennaltaehkäisevä malli työkyvyn ylläpitoon ja parantamiselle, ja joka antaa työkalut elämäntapamuutoksiin. Projekti sisältää infoluentoja, fyysisiä testejä, kyselylomakkeita sekä tapaamisia ja harjoituksia henkilökohtaisen ohjaajan kanssa. Projekti on alkanut pilottijaksolla 2014 ja jatkunut siitä saakka vakiinnuttaen asemansa Merenkulkijoiden Palvelukeskuksen yhtenä palveluna. ForMare kurssi käynnistyy vuosittain, jolloin aktiivijakso kestää ensimmäiset kahdeksan kuukautta, jonka jälkeen seuranta-aika jatkuu aktiivijakson loputtua seuraavat kolme vuotta. Projektin omalla sivulla on tarjolla ohjeita omaehtoiseen liikuntaan.

ForMareen osallistujien liikunnan lisäämisen ja sitä indikoivien lihas- ja hapenottokykytestien onnistumisprosentti on ihan huikea. Kun tutustuu projektin raporttiin voi todeta, että projektin tavoitteissa on onnistuttu todella hyvin.

Tässä projektissa, samoin kuin Sohvalta hankkeessa, osallistujien valikoimiseen on panostettu. Näihin ryhmiin ei haluta henkilöitä, jotka jo muutenkin liikkuvat. Tämä on ensiarvoisen tärkeää suunniteltaessa keikkatyöläisten liikuntainterventioita. Toisaalta noista kyselyistä pystytään erottamaan mahdollisiksi tsemppareiksi värvättävät liikkujat.

Kymenlaakson ammattikorkeakoulun toteuttamassa Stay Onboard-hankeessa, jonka päätehtävänä oli merityöhön vetävien ja siitä poistyöntävien tekijöiden tutkiminen, kerrotaan, että Merenkulun suuria haasteita on, että suomalaisista merenkulkijanaisista lähes 60 prosenttia ja -miehistä lähes 70 prosenttia on vähintään lievästi ylipainoisia. Merenkulkijoiden keski-ikä on 42 vuotta ja heidän keskimääräinen eläkeikä on 59,2 vuotta. Vanhuuseläkkeelle jääetään keskimäärin 61,7 ja työkyvyttömyyseläkkeelle 52,3 vuoden ikäisenä. (Haavisto, ym 2014) *Vertailu: Suomalaiset jäävät eläkkeelle keskimäärin 61,2 vuotiaina. Merenkulkijoiden vastaava vertailuluku on 59,2. (ETK 2018)* Samassa hankkeessa tärkeäksi tavoitteeksi nähtiin merenkulkijoiden hyvinvointia tukevien toimintatapojen ja menetelmien kehittäminen. Tuossa yhteydessä haastateltiin Finnstarin pääbaarimestari Esa Leppästä kokemuksestaan liikunnan ja ravinnon tärkeydestä. ”Moni nuori ei koe liikuntaa eikä ravintoa tärkeänä. Nuorena luottaa liikaa siihen, että nuori keho jaksaa ja oman hyvinvoinnin ylläpitämisestä

aletaan usein huolehtimaan vasta aikuisiällä.” (Stay Onboard 2015) Tämä on nähtävissä muillakin aloilla, myös jäljempänä tässä työssä esitellyn kiertuetyöläisten kyselyn vastauksissa.

ForMare – projektin hyviä käytänteitä

- Infopäivien ja tapaamisten säännöllisyys ja se, että ne järjestetään eri kaupungeissa mahdollistaa työvuoroista ja sijainnista riippumattoman osallistumisen.
- *Aikainen informointi.* Jokaisen osallistujan tulisi saada tietää tarkat päivämäärät koko intervention aikaisista tapahtumista ja paikoista heti tullessaan valituksi projektiin. Vuorotyössä tämä tarve suunnitelmallisuudelle korostuu.
- *Henkilökohtainen ohjaajakontakti* auttaa motivoitumaan ja jatkamaan.
- *Fyysiset testit alussa ja lopussa* tuovat lisää pysyvyyttä ja jaksamista liikunnalliseen elämäntapaan, kun tulokset ovat mitattavissa.
- *Riittävän pitkä interventio.* Projektissa aktiivinen jakso kesti kahdeksan kuukautta ja seuranta jakso vielä kaksi vuotta pidempään. Muutosvaihemallia (Prochaska and DiClemente) ajatellen riittävän pitkä aika tukee pysyvyyttä.
- *Työnantajan tuki ja rahoitus.* Tämä on Win-Win- tilanne. Työntekijä voi paremmin ja nauttii työnantajansa tarjoamasta tuesta. Työnantaja saa terveemmän työntekijän ja todennäköisesti säästää sekä suoraan, että välillisesti sairauspoissaolokustannuksissa.

4.3 Hankkeiden voima

Voidaan todeta, että liikuntainterventioista on hyötyä paitsi yksilölle, myös koko työyhteisölle ja sitä kautta koko yhteiskunnalle. ”*Jos elämätilanne on muutoin sopiva, voi uutta opettelemalla, kokeilemalla ja yllättymällä löytää itselleen uusia ja vahvistaa jo olemassa olevia liikuntamerkityksiään.*” (Sarva 2016)

Liikuntainterventioilla saavutetaan lihaskuntoa, sillä vaikutetaan kestävyyskuntoon ja näin madalletaan riskitekijöitä useisiin sairauksiin. Haluan uskoa, että vaikka näistäkin hankkeista osa ihmisistä aina keskeyttää aktiivijakson, jää heille silti liikunnan kipinä, joka voi leimahtaa liekiksi sopivan elämäntilanteen osuttua kohdalle. Liikuntainterventioissa jaettu tieto ei katoa keskeyttäneeltäkään mihinkään, vaan transteoreettisen muutosvaihemallin (Prochaska ym.) mukaan se jää pinnan alle muhimaan ja vaiheet voi aina aloittaa alusta.

Näitä edellä mainittujakin liikuntahankkeita tutkimalla voidaan todeta, ettei ole yhtä oikeata tapaa löytää liikunta tai johdattaa ihmistä liikunnan pariin. Ihmisen saattaa vielä saada innostumaan hetkellisesti jostakin asiasta, kuten liikunnasta tai ruokavaliosta, mutta kun halutaan pysyvä muutos elämäntapaan, täytyy muutoksen tapahtua hitaammin, tuettuna ja syvemmällä. Keijo Tahkokallio vastasi kinkkiseen kysymykseen ”Miten kuoritaan 100kg perunoita?” hyvin loogisesti: ”Peruna kerrallaan.” (Tahkokallio 1998)

5 Tavoite – elossa eläkkeelle

Työn pohjana on tarve löytää keinoja liikuttaa niitä ihmisiä, jotka toimivat viihdemaailman näkymättömällä puolella eli tekniikkoina. Liikuntasuositukset, liikuntaryhmät ja muu liikuntamaailman ajattelu on ollut perinteisesti suunnattua heille, joilla elämän rytmi on vakio. Jopa TTL:n vuorotyöläisten liikkumissuosituksissa (TTL 2017) kehoitetaan välttämään liikuntaa ennen yövuoroa. Kiertuetyössä olevien henkilöiden työn raskain ja aktiivisin osuus sijoittuu juurikin yöaikaan. Meidän liikunta-alan ammattilaisten tehtävänä on tukea myös tämän ammattiryhmän työssä jaksamista. Tämän työn tavoitteita on kolme.

1. Löytää kaikille kiertuetyöläisille yleisiä hyviä käytänteitä liikkua.
2. Antaa yksilölle itselleen hyviä kollegojen liikkumisen esimerkkejä ja löytää sitä kautta merkityksellisiä ja ehkä uudenlaisiakin ratkaisuja oman säännöllisen liikunnan harrastamiseen.
3. Kartoittaa liikkumisen esteet ja löytää keinoja poistaa niitä.

Tavoitteena on saada kentällä toimivilta konkareilta ja vasta alalle tulleilta ihmisiltä tietoa, miten tai mikä saa liikkumaan kiertuetyön olosuhteissa. Äärimmäisesti ajateltuna näillä tavoitteilla pyritään hakemaan ratkaisua siihen, miten tämän alan ihmiset saataisiin elävänä eläkeikään. Tavoite on kuitenkin lähempänä tätä hetkeä ja näiden henkilöiden työelämää ja yleistä jaksamista. Liikkumisen esteiden kartoituksella haetaan vastauksia siihen, miksi keikalla työskennellessä ei liikuta, miksi liikunta ei kuulu roudarin arkeen ja mitä näille esteille voisi tehdä, jos niille jotakin voi.

6 Työn toteutus ja menetelmät

Tekijä on halunnut löytää hyviä terveellisen liikkumisen käytänteitä, joita jollain osalla tätä ammattiryhmää on. Ennen siirtymistään liikunta-alalle tekijä on itse tehnyt ja tekee osittain edelleen kiertuetyötä, joten huoli kollegojen hyvinvoinnista on sekä henkilökohtaista, että ammattimaista.

6.1 Tutkimusongelma

Kohderyhmän ongelmana ovat erityisen haasteelliset työajat, työvuorojen pituus, vapaa-ajan jaksojen, unen ja ruokailun epäsäännöllisyys, sekä sosiaalinen ympäristö. Tämän kohderyhmän työympäristön haittoihin yhdistetään usein epäsäännöllinen ravinnon saanti, epäterveellinen ravinto, unen puute ja alkoholin käyttö työpäivien välissä. Epäsäännöllisessä vuorotyössä, jossa välillä tehdään työtä vuorotta, ei liikunnalle jää aikaa.

Osalla kohderyhmästä työ on fyysisesti kuormittavaa, osalla ryhmästä elämä on pääasiassa istumista. Tutkimusongelmia on kolme.

- 1) Kun työ on fyysisesti kuormittavaa, miten ja mistä löytää keinoja ja aikaa tehdä kehoa huoltavia harjoitteita?
- 2) Kun työ ja elämä on pääasiassa istumista, mistä löytyisi aikaa ja käytänteitä niin, että liikunta mahtuisi kiertue-elämään mukaan?
- 3) Millä ja miten työnantajat voisivat paremmin kannustaa työntekijöitään liikkumaan?

6.2 Kohderyhmän esittely

Tämän työn kohderyhmänä ovat sellaiset henkilöt, jotka tekevät epäsäännöllistä ja paikkaan sitomatonta työtä eli keikkatyötä. Pääasiassa kohderyhmä koostuu ääni- ja valoteknikoista, ripustajista, pyroteknikoista, henkilöstön- ja kalustonkuljettajista ja kiertueteknikoista eli niin sanotuista roudareista.

Kohderyhmä on moninaista ja työtä kuvaa hyvin sanonta, ettei kahta samanlaista päivää ole. Jotta lukijan olisi helpompi sisäistää ryhmän erikoista uni-valverytmiä ja työtahtia, alle on kuvattu erään Suomessa kiertävän orkesterin kesäinen keikkaviikko (Kuvio 7).

Esimerkkiviikkoa tarkasteltaessa on huomioitava, että orkesterien keikkaviikot ja niiden sisällä olevat siirtymät (matkat) ovat erilaisia. Keikkapaikkojen väliseen matkaan käytetty aika vaikuttaa oleellisesti vapaa-aikaan ja lepoaikaan. On huomioitava, että työryhmän sisällä on erilaisia työtehtäviä. Joillain orkestereilla kuljettaja saattaa nukkua koko sen ajan, mitä kuluu tekniikan pystytykseen ja sound checkiin yms., toisilla orkestereilla joku tekniikoista ajaa autoa, jolloin lepoaika jää vähemmän tai ei ollenkaan ja joillakin orkestereilla

kuljettaja myy bändin paitoja, levyjä ja muuta tavaraa keikan aikana. Joillain orkestereilla on käytettävissään makuupaikkoja sisältävä keikkabussi, jossa nukkuminen on mahdollista. Toisilla taas kuorma-autoon tehty keikka-auto, jossa matkustaminen tapahtuu istuen. Esimerkkiviikon viimeinen päivä on ajopäivä, koska matka oli noin 1000km pitkä ja kuorma-autoon tehdyllä keikka-autolla ajaminen on henkilöautoa hitaampaa.

Yhden orkesterin esimerkkiviikko kesältä 2015

1.päivä	<ul style="list-style-type: none"> • 09:00 Kamojen¹ lastaus varastolta autoon • 11:00 Tien päälle • 14:00 Kahvitauko • 15:30 Saapuminen venuelle² ja pystytys³ • 19:30 Sound check⁴ ja valojen suuntaus⁵ ym. • 21:30 Syömään eli pizzaa backstagella⁶ • 22:30-23:30 Pienet unet autossa • 00:00 Keikka • 04:00 Purku⁷, kuutiojumppa⁸ ja majoitukseen • 05:30 Nukkumaan 	<ul style="list-style-type: none"> • Unta 8 tuntia • Tauoilla ja nukkumaan mennessä mahdollisuus venytettyyn
2.päivä	<ul style="list-style-type: none"> • 10:00 Aamupalalle • 11:00 Tien päälle • 14:00 Kahvitauko • 16:00 Saapuminen venuelle ja pystytys • 20:00 Sound check ja valojen suuntaus ym. • 22:00 Syömään eli pizzaa backstagella taas • 00:00 Keikka • 04:00 Purku, kamat autoon ja majoitukseen • 05:30 Nukkumaan 	<ul style="list-style-type: none"> • Unta 4,5 tuntia • Tauoilla ja nukkumaan mennessä mahdollisuus venytettyyn • Ruoan jälkeen mahdollisuus kävelylenkkiin
3.päivä	<ul style="list-style-type: none"> • 09:00 Aamupalalle • 10:00 Tien päälle • 11:00 Nopea stoppi, kahvit mukaan • 13:00 Eväs tauko • 16:00 Saapuminen venuelle ja pystytys • 20:00 Sound check ja valojen suuntaus ym • 22:00 Syömään • 00:00 Keikka • 04:00 Purku, kamat autoon ja majoitukseen • 05:30 Nukkumaan 	<ul style="list-style-type: none"> • Unta 3,5 tuntia • Tauoilla ja nukkumaan mennessä mahdollisuus venytettyyn • Ruoan jälkeen mahdollisuus kävelyyn
4.päivä	<ul style="list-style-type: none"> • 11:00 Aamupalalle • 12:00 Tien päälle • 14:00 Kahvitauko • 15:00 Saapuminen venuelle ja pystytys • 19:00 Sound check ja valojen suuntaus ym • 21:00 Syömään, tänään kaikki ehti syömään! • 22:00 -24:00 Lepotauko, unet casen⁹ sisällä • 01:00 Keikka • 04:00 Purku, kamat autoon ja majoitukseen • 05:30 Nukkumaan 	<ul style="list-style-type: none"> • Yöunta 5,5 tuntia + nokoset 2 tuntia • Tauoilla ja nukkumaan mennessä mahdollisuus venytettyyn • Ruokapaikasta kävely keikkapaikalle
5.päivä	<ul style="list-style-type: none"> • 11:00 Aamupalalle • 12:00 Tien päälle • 13:30 Kahvitauko • 15:30 Saapuminen venuelle ja pystytys • 19:30 Sound check ja valojen suuntaus ym • 21:00 Syömään, kaikki eivät ehtineet. • 23:00 Keikka • 02:00 Purku, kamat autoon ja majoitukseen 	<ul style="list-style-type: none"> • Yöunta 5,5 tuntia • Tauoilla ja nukkumaan mennessä mahdollisuus venytettyyn • Ruokailu jäi välistä

	<ul style="list-style-type: none"> • 03:30 Nukkumaan 	
6.päivä	<ul style="list-style-type: none"> • 09:00 Aamupalalle • 10:00 Tien päälle • 12:00 Kahvia • 14:00 Nopea eväs tauko • 16:00 Saapuminen venuelle ja pystytys • 20:00 Sound check ja valojen suuntaus ym • 22:00 Syömään, ne jotka ehti. Jos ei ehtinyt, sämpylää backstagella. • 23:00 Lepotauko, unet backstagen sohvalla • 00:30 Keikka • 04:00 Purku, kamat autoon ja majoitukseen • 05:30 Nukkumaan 	<ul style="list-style-type: none"> • Yöunta 5,5 tuntia ja tunnin lepo • Tauoilla ja nukkumaan mennessä mahdollisuus venytelyyn • 10 minuutin kävely ruokapaikkaan
7.päivä Ajopäivä	<ul style="list-style-type: none"> • 10:00 Aamupalalle • 11:00 Tien päälle • 14:00 Kahvitauko • 17:00 Ruokatauko • 21:00 Kahvitauko • 01:30 Kotiin nukkumaan 	<ul style="list-style-type: none"> • Unta 4,5 tuntia • Tauoilla ja nukkumaan mennessä mahdollisuus venytelyyn

Kuvio 7. Esimerkkiviikko, jolla kuvataan roudarin työtä ja työaikoja

¹**Kamoilla** tarkoitetaan kaikkea sitä tekniikkaa ja soittimia, mikä kulkee mukana keikoilla. Suomen sisällä esimerkiksi ravintoloissa tapahtuvia keikkoja varten on tyypillisimmin orkesterilla kamat samassa autossa tai linja-autossa, millä myös henkilöstö kulkee. Stadion- ja konserttisali-kiertueilla kamoja on mukana jopa useita rekka-autollisia, jolloin myös purku- ja kasausajat ovat esimerkistä poikkeavat.

²**Venue** on yleisnimitys keikka- / tai tapahtumapaikasta

³**Pystytyksellä** tarkoitetaan kokonaisuudessaan työtehtävää, mikä sisältää sekä ripustuspisteiden, valo-, ääni- ja av-laitteiden tukirakenteiden ja jalustojen rakentamista, että kaikkien valaisimien ja äänentoisto- ym. laitteiden ripustamista, kasuamista ja kytkemistä toimintavalmiuteen.

⁴**Sound check** on työtapahtuma, missä mm. tarkastetaan äänentoiston toimivuus, äänen sävyt ja äänen voimakkuudet sekä monitoreissa ja yleisöön suunnatuissa kaiuttimissa.

⁵**Valojen suuntaus** on työtapahtuma, jossa valojen pystytyksen jälkeen suunnataan valaisimet valaisemaan esiintyjä.

⁶ **Backstage** on takahuonetila esiintymislavan välittömässä läheisyydessä.

⁷ **Purku** tarkoittaa kaikkien pystytyksessä mainittujen välineiden purkamista ja pakkaamista tavaroidenkuljetuslaatikoihin eli caseihin.

⁸**Kuutiojumbppa**, laatikkojumbppa, tetris, laatikontyöntö, boksien nostelu ovat ammattiryhmän leikkisiä nimityksiä tilanteesta, jossa puretaan tai pakataan kalustoa autoon tai autosta.

⁹**Case** on yleensä vanerista, alumiinista, muovista tai niiden yhdistelmästä valmistettu kuljetuslaatikko, missä voidaan kuljettaa erityyppisiä teknisiä välineitä kuten valaisimia, mikrofoneja, jalustoja yms. Suurin osa laitteistoista on pakattu eri kokoihin neljän tai suorakulmion muotoisiin kuljetuslaatikoihin.

6.3 Kiertue elämää kirjallisesti

Kiertue-elämästä kertovaa kirjallisuutta löytyy myös suomenkielisenä. Näitä kirjoja selailemalla ja lueskelemalla saa perusteellisemman kuvan tämän työn kohderyhmän työolosuhteista ja keikkaelämästä yleisemmin. Kiertue-elämästä kertovaa kirjallisuutta lukemalla tavallinenkin asiaan vihkiytymätön liikunta-alan ammattilainen voi paremmin ymmärtää ne alan erityispiirteet ja haasteet, joita nämä viihteen tekniset ammattilaiset työelämässään kohtaavat. Esimerkiksi Vesa Kontiainen teos ”Popeda Ilikeesti kiittää”, Pelle Miljoonan ”Bändi hukassa”, Vexi Salmen ”Irwin Goodman – vain elämää” ja monet muut artistien ja orkestereiden diskografiat ja musiikilliset elämäkertateokset tien päältä kertovat ajan kuvaa Suomen keikkapaikoilta Olavi Virran ajoista tähän päivään. Nämä teokset kuvaavat osin totuudenmukaisestikin kiertuetyöläisen ja rock´n roll elämän arkea.

Popeda - Ilikeesti Kiittää teoksessa (Kontiainen 2001) ääneen pääsevät artistit, artistikollegat, keikkajärjestäjät ja useissa kohdissa kiertueteknikot. Teos on monelta osin paitsi viihdyttävä, myös karu kertomus 70-luvulla alkaneesta yli 40-vuotta kestäneestä orkesterin kiertue-elämästä sen kaikkine vaiheineen. Teos on raadollinen kokoelma kertomuksia ihmisten omilla nimillä ja mokailuilla. Kirjan sivuilla Suomen ehkä legendaarisin roudari, Raaka-Arskka, kertoo omin sanoin sekä kollegoidensa, että artistien edesottamuksista mitään kaunistelematta. Teos on lähes viisisataasivuisena järkälemäinen luettava, mutta aihepiiristä kiinnostuneelle kirjan sivut tarjoavat näköalapaikan takahuoneisiin ja keikkabusseihin, jonne muutoin ei tavallisella musiikinkuluttajalla ole asiaa.

6.4 Kyselytutkimuksen toteuttaminen

Kyselyn tarkoituksena oli selvittää kiertuetyöläisten tapoja liikkua ja löytää hyviä käytänteitä monistettavaksi muille samankaltaisissa olosuhteissa työtä tekeville, selvittää liikkumisen esteitä ja löytää keinoja niiden purkamiseksi.

Menetelminä on käytetty kvantitatiivista tiedonkeruuta menetelmää. Webropol-verkkokyselyssä oli strukturoituja kysymyksiä, matriisikysymyksiä Likertin asteikolla ja avoimia kysymyksiä (Liite 1).

Verkkokysely julkaistiin kahteen Roudareiden omaan Facebook-ryhmään 7.2.2018 Kysely oli avoinna 18.2.saakka.

Verkkokyselyn kysymyksen asettelu oli harkittu niin, että kyselyn vastauksia voidaan vertailla, miten ihmisen liikuntakäyttäytyminen eroaa kotioloissa ja kiertuetyössä ja mitkä

asiat siihen vaikuttavat eniten. Kysymykset olivat pääosin matriisikysymyksiä Likertin asteikolla.

Kysymyksillä kartoitettiin kohderyhmän liikkumisaktiivisuutta, liikuntamuotoja, kannustimia ja estäviä tekijöitä kotiloissa ja keikalla. Kysymyksillä kartoitettiin liikuntavälineitä ja keinoja liikkua kiertue työajan aikana ja pureuduttiin niihin olosuhde-eroihin, mitkä vaikuttavat liikunta-aktiivisuuteen. Yhtä kysymystä peilattiin aikuisten liikuntasuositukseen, josta löytyy lisätietoa tämän työn kappaleesta 2.1 Terveysliikuntasuositukset.

Avoimilla kysymyksillä haettiin kiertueammattilaisten syvimpiä tunteja liikunnasta ja liikkumisesta. Avoimissa kysymyksissä oli mahdollisuus tuoda esiin oma näkemys ja selittää omia vastauksia.

7 Kiertuetyöläisten liikkumisen monet muodot - kyselyn tulokset

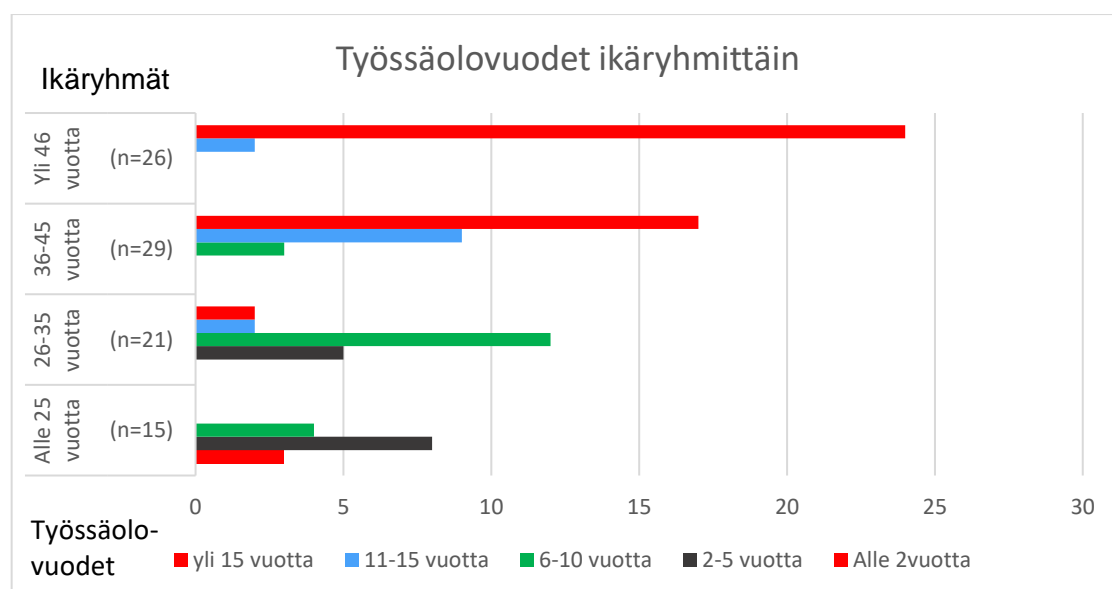
Kyselyn tuloksia analysoitaessa on haluttu tuoda esiin yksilöiden tapoja tehdä asioita eri tavalla. Yhtenä tavoitteena oli löytää keinoja ja esimerkkejä heistä, jotka ovat pystyneet liikunnan sisällyttämään kiertue-elämäänsä. Tästä syystä joissakin taulukoissa on kuvattu tuloksia yksiköillä prosenttien sijaan.

7.1 Ketkä kyselyyn vastasivat?

Kyselyyn vastasi yhteensä (N)91 henkilöä, joista naisia oli 2 ja miehiä 89. Tämä korreloi myös hyvin yleistä sukupuolijakaumaa alalla. Suurin ikäryhmä (32%) vastaajista oli 36-45-vuotiaita. 29% vastaajista oli yli 46-vuotiaita eli 61% vastaajista oli yli 36-vuotiaita. Vastaajista alle 35-vuotiaita oli 23% ja alle 25-vuotiaita 16%. Nuorten osuus vastaajista oli siis huomattavasti pienempi.

Vastanneiden ikäjakaumasta voidaan esittää oletus, että nuorempia roudareita ei omaa terveyttä koskeva aihepiiri kiinnostanut yhtä paljon, kuin selvästi vanhempia kollegoja.

Ikäryhmissä yli 36-vuotta ja yli 46-vuotta 75% vastaajista oli tehnyt kiertuetyötä yli 15-vuotta, nuoremmissa ikäryhmissä hajonta työvuosien suhteen oli paljon laajempaa, eniten (20%) muista ikäryhmistä oli tehnyt kiertuetyötä 6-10 vuotta, suurin ikäryhmä heistä oli 26-35-vuotiaat (Kuvio 8).



Kuvio 8. Työssäolovuodet ikäryhmittäin. Kyselyn vastaajat on jaettu neljään eri ikäryhmään. Kuviossa näkyy kunkin ikäryhmän työssäolovuodet värikoodein. n kertoo ikäryhmän vastaajamäärän. Vastaajia yhteensä 91.

7.2 Liikuntasuosituksen mukainen liike, onko sitä?

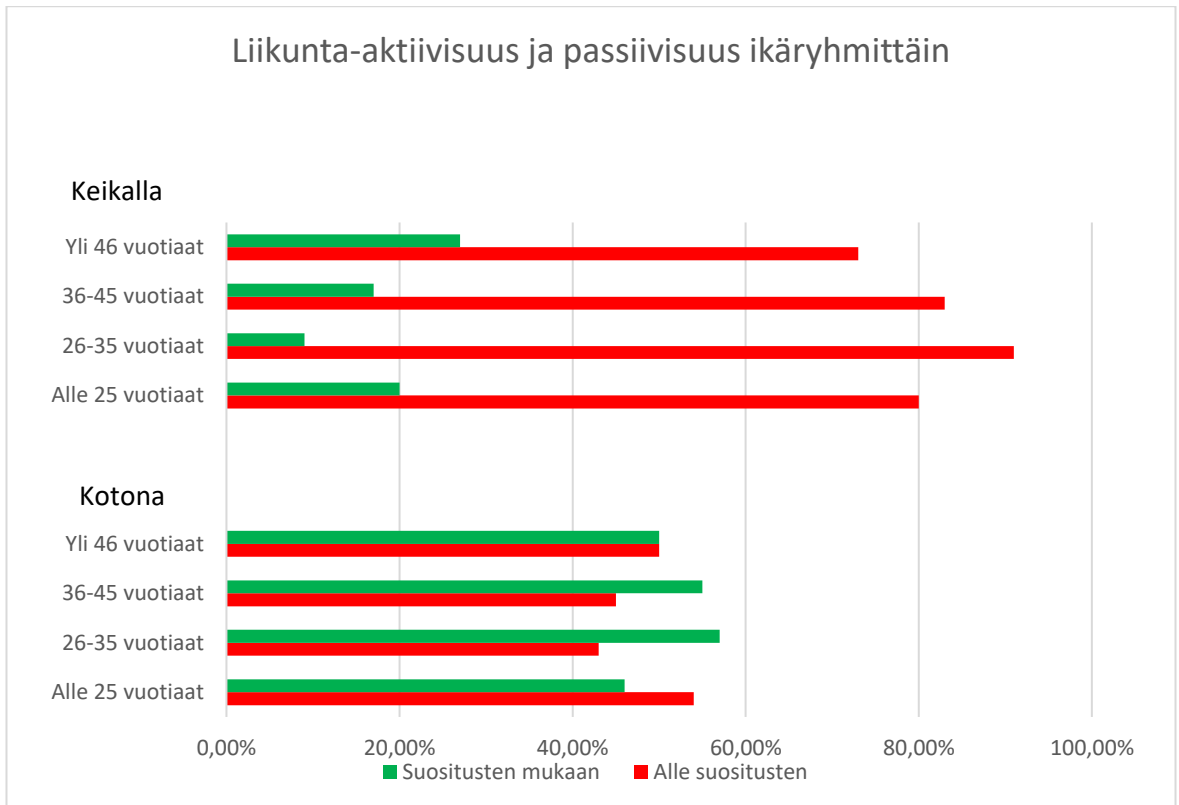
Kaikista vastaajista kotiloissa liikkuu oman terveytensä kannalta riittävästi (ei ollenkaan tai kerran viikossa) 47%. Keikalla vastaava luku on 81%. Tämä kolmanneksen nousu ja ylipäättään tässä ammattiryhmässä oleva luku liikkumattomista on todella hälyttävä. Ikäryhmittäin tarkasteltuna luvut kertovat, että parhaiten liikunta-aktiivisuuttaan keikoilla ylläpitää yli 46-vuotiaat, mutta heidänkin ikäryhmässään yli 70% liikkuu alle kerran viikossa tai ei ollenkaan (Kuvio 9).

Yli 15 vuotta tien päällä olleista suurimmista ikäryhmistä (36+ ja 46+), joita vastaajista oli yhteensä 41 henkilöä, 56% kertoi, että ei liiku kotiloissa terveytensä kannalta riittävästi eli 44% ryhmästä harrasti liikuntaa 2-3krt viikossa tai päivittäin. Samassa ryhmässä liikkuminen keikalla laski puolella, keikalla enää 19% liikkui terveysliikuntasuosituksen mukaisesti. Suhteessa kaikkiin vastaajiin (N91), tässä ryhmässä oli suhteessa eniten liikkumattomia tai liian vähän liikkuvia sekä kotiloissa (65%) että keikalla (81%).

Toisaalta, kun tarkastellaan vain riittävästi liikkuvien ryhmää (n17) keikalla, heistä 35% on yli 46-vuotiaita ja yli 15 vuotta kiertuetyötä tehneitä.

Tämän otannan perusteella voidaan esittää oletamus, että pitkä työura kiertuetyössä kasvattaa todennäköisyyttä passiiviseen elämäntapaan, mutta että poikkeuksiakin on.

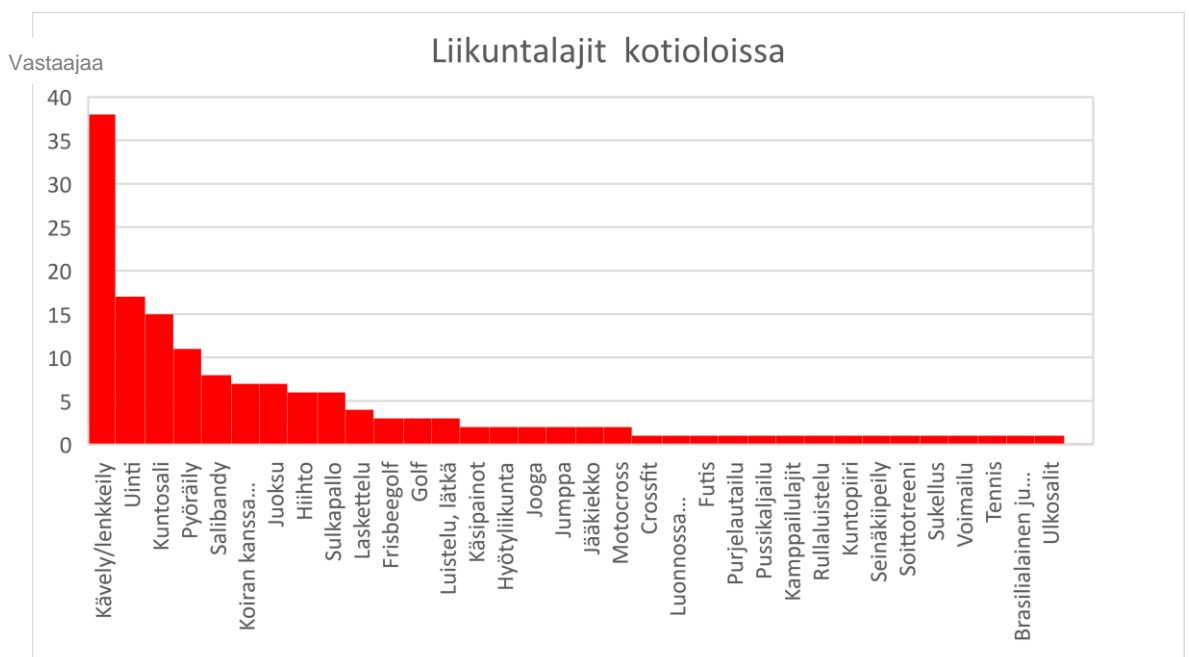
Terveysliikuntasuosituksen mukainen liikunta edellyttäisi matalatehoista liikuntaa 5-7 kertaa viikossa tai noin puolen tunnin kuormittavaa liikuntaa kolmesti viikossa. (Fogelholm 2005) Tämän kyselyn tuloksia tukittaessa tulee kuitenkin muistaa, että osalla tästä porukasta tuo kuormittava liikunta tulee työn puolesta. Osa vastaajista on ilmoittanut liikunnakseen työaikana tapahtuvan liikunnan, osa vastaajista ei miellä työaikana tapahtuvia fyysisiä suoritteita liikunnaksi. Osalla kohderyhmästä myös matalatehoinen liikunta tapahtuu työpäivän aikana, kun kävelyä tulee jopa yli 20 tuhatta askelta. Joillakin kohderyhmän henkilöillä (ripustajilla ja suuntaajilla) työpäivä koostuu kiipeilystä, jolloin hyötyliikuntaa tulee työpäivän aikana suoritettua kohtuullisen paljon. Jos työn aikana suoritettu liikunta otettaisiin vastauksista pois, olisi oman terveytensä kannalta riittävästi liikkuvia 91 vastaajasta alle kymmenen.



Kuvio 9. Kohderyhmän liikunta-aktiivisuus ja passiivisuus eri olosuhteissa määriteltynä liikuntasuosittelusten mukaan

7.2.1 Miten roudari liikkuu?

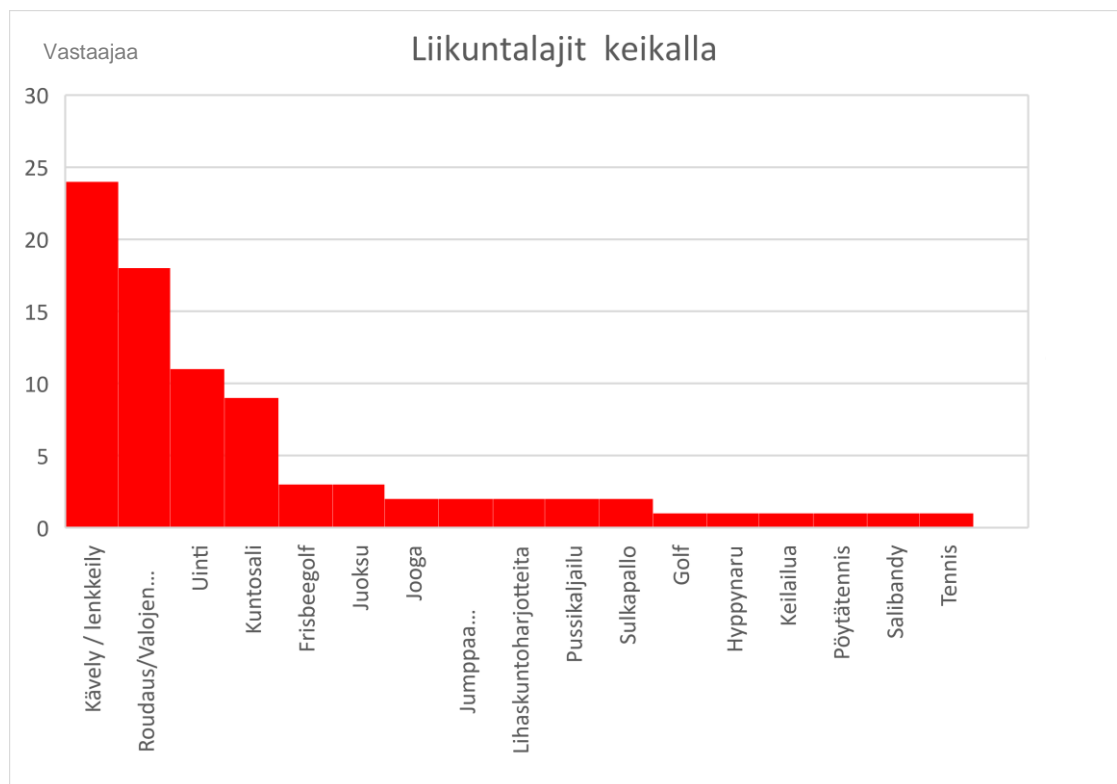
Lajikirjo on liikkujilla suuri (Kuvio 10). Kotioloissa lajeista eniten liikutti lenkkeily, uinti ja kuntosali. Lajikirjo oli vastauksissa laaja, osa vastaajista harrasti useita lajeja.



Kuvio 10. Liikuntalajit kotioloissa (n73)

Keikalla ollessa (Kuvio 11). liikuntalajien kirjo ja vastaajien määrä supistui. Useissa yleisimmän liikuntamuodon, kävely/lenkkeily, vastauksissa kerrottiin, että askeleet otettiin työaikana. Askelmittareita käyttävillä työpäivän aikana kertyi jopa 20 000 askelta. Toiseksi yleisin liikuntamuoto, roudaus, oli sekin työhön sidonnaista. Tämä hyötyliikunta sisälsi joko laatikoiden työntelyä, pinoamista ja/tai laitteiden pystyttämistä. Tätä kutsuttiin leikkisästi kuutiojumpaksi, laatikkoleikiksi, työkuntosaliksi ja hyötyjumpaksi. Roudaus vaatii lihaksia ja sisältää aivojumpaa, mutta samanaikaisesti se on tiettyjä lihasryhmiä kuormittavaa, sisältää staattisia pitoja ja sisältää epäergonomisia asentoja kuten nostelua, kurottelua ja painavien taakkojen pitoa ja alas laskemisia ahtaissa ja hankalissa paikoissa.

Vastauksista selviää, että joissain majoituspaikoissa on uinti ja kuntosalimahdollisuus. Tähän osa ryhmästä pyrkii mahdollisuuksien mukaan tarttumaan ja tekemään kehonhuoltoa. Muutamissa vastauksissa kerrottiin omatoimisen jumpan ja venyttelyharjoitteiden tekemisestä hotellihuoneessa ja muutamia yksittäisiä lajejakin mukaan keikoille mahtuu. Edellä todettiin, että liikuntaa estää ajan puute. Joistakin tämän kysymyksen vastauksista on luettavissa, että lepo menee kuntoilun edelle. NN: ”Ei ehdi harrastamaan erikseen liikuntaa. Se vähä ylimääräinen aika on pakko käyttää lepoon.”



Kuvio 11. Liikuntalajit keikalla (n53)

7.2.2 Ei se oo este, soon hidaste

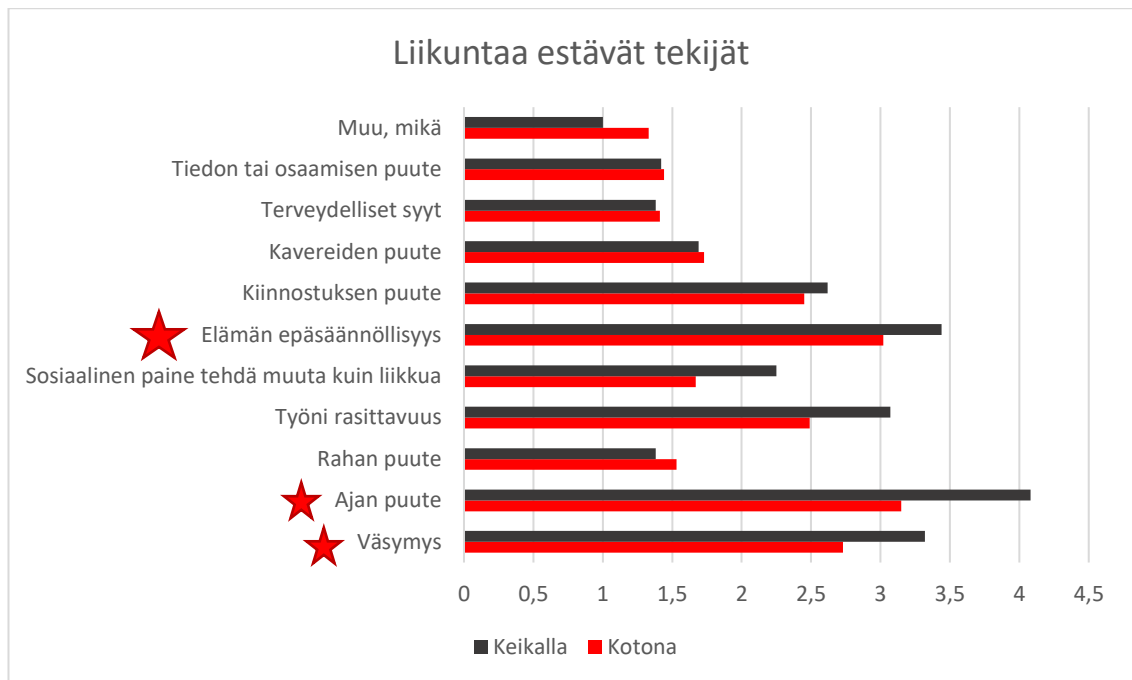
Liikkumisen esteitä pyydettiin asettelemaan Likertin asteikon mukaisesti niin, että 1 tarkoittaa ettei tekijä vaikuta ollenkaan ja 5 tarkoittaa sitä, että tuo on liikunnan estävä tekijä. Samat kysymykset kysyttiin sekä kotona tapahtuvan liikunnan osalta, että keikalla liikkumisen osalta. Jokaiseen kysymykseen oli vastattava. Vastauksia ei ole painotettu.

Suurimmiksi tekijöiksi, jotka joko estivät liikunnan tai vaikuttivat merkittävästi, olivat sekä kotona että keikalla samat. Ajan puute esti liikuntaa voimakkaimmin. Kotona 41 henkilöä (45% vastaajista) koki, että ajan puute haittaa huomattavasti tai estää liikkumisen. Keikalla 76 henkilöä (84%) koki ajan puutteen suurimmaksi haitakseen. 10 henkilöä kotiloissa ja yksi henkilö keikalla koki, ettei ajan puute vaikuta millään tavalla liikkumiseen. Hyvänä tilastokakkosena liikuntaa estävissä tekijöissä oli elämän epäsäännöllisyys. Kotiloissa 40 henkilöä (44%) ja keikalla 54 henkilöä (59%) koki epäsäännöllisyyden haittaavan merkittävästi liikunnan harrastamista. 17 henkilöä (18%) koki sosiaalisen paineen estävän tai merkittävästi haittaavan keikalla liikunnan harrastamista. Tämä suhteellisen pieni luku oli kyselyn toteuttajalle yllätys (Kuvio 12).

Suurimmassa ryhmässä, eli yli 15 vuotta keikkaa tehneet yli 35-vuotiaat ja yli 46 vuotiaat, joita on 41 henkilöä, 2 (5%) koki kotona ja 8 (19%) keikalla, että sosiaalinen paine vie pois liikunnan parista. Tässä ryhmässä ajan puute 83%, elämän epäsäännöllisyys 51% ja väsymys 51% olivat suurimmat liikunnan rajoittajat. Vähiten tässä ryhmässä liikuntaa rajoittavaksi tekijäksi koettiin oma terveydentila ja rahan puute.

Nuorimmassa ikäryhmässä eli alle 25-vuotiaissa kotona liikkumista estivät samat ongelmat eli ajan puute (54%) ja elämän epäsäännöllisyys (47%). Keikoilla ajan puute (84%) ja elämän epäsäännöllisyys (54%) olivat edelleen liikkumista estävät päätekijät.

Koko kohderyhmää tarkasteltaessa sekä ajan puute, väsymys, työn rasittavuus, että kiinnostuksen puute olivat keikalla merkityksellisimpiä liikunnan harjoittamista estäviä tekijöitä. Tästä tuloksesta voidaan päätellä, että lepoaikojen lisäämisellä olisi suuri vaikutus kiertuetyöläisten liikunta-aktiivisuuteen ja hyvinvointiin. Lepoaikaa lisäämällä voitaisiin pidentää unta ja kannustaa liikkumiseen.

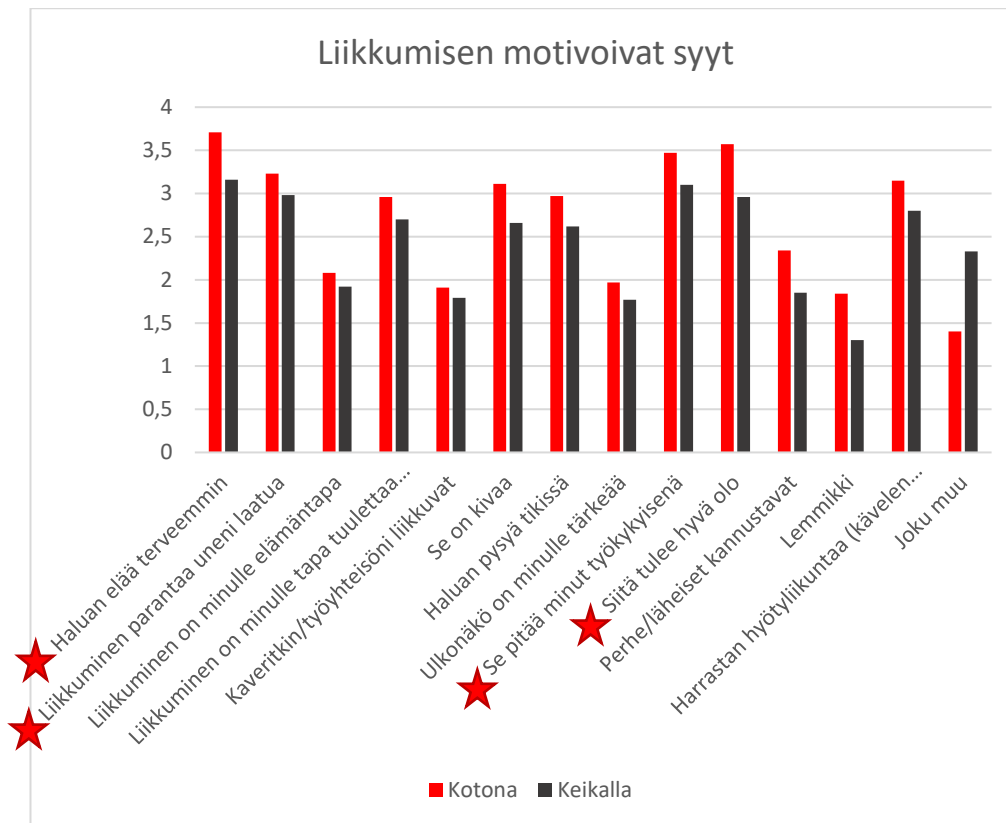


Kuvio 12. Liikuntaa estävät tekijät, keskiarvo vastauksista asteikolla 1-5, vastaajia 91.

7.2.3 Mikä roudaria liikuttaa?

Liikkumiseen motivoivat syyt olivat hyvin samanlaisia, oltiinpa sitten kotioloissa tai keikalla. Eroja syntyi vain perheen ja lemmikin vaikutuksesta. Koko ryhmässä eniten vaikuttavuutta oli halulla elää terveemmin. Myös sillä, että liikunnasta tulee hyvä olo, halu pysyä työkykyisenä ja unen laadun parantamisella oli suuri merkitys. Isoa osa vastaajista liikutti hyötyliikunta, asiointimatkat oli tapana kävellä ja keikoilla työ koettiin osittain hyötyliikuntana. 70%:lle vastaajista ei lemmikillä ollut mitään vaikutusta. Tämä on ymmärrettävää, sillä matkatyötä tekevillä on harvoin mahdollisuutta lemmikkiä pitää (Kuvio 13).

43% kyselyyn vastanneista koki, ettei ulkonäöllisillä syillä tai työyhteisön kannustuksella ole mitään merkitystä liikunta-aktiivisuuteen. 53% vastaajista laittoi kotioloissa liikkumaan seikka, että liikunta pitää työkykyisenä, keikalla tuo ryhmä oli pienentynyt 39%. Keikoille täytyisi siis tämänkin valossa saada kehoa huoltavaa liikettä lisää.



Kuvio 13. Liikkumiseen motivoivat syyt

Suurimmassa ryhmässä (yli 15 vuotta kiertäneet yli 35- ja yli 46- vuotiaat n 41) tärkeimpinä tekijöinä koettiin se, että liikunnasta tulee hyvä olo, se parantaa unen laatua ja se on kivaa. Tässä ryhmässä liikunta koettiin myös tärkeänä keinona tuulettaa aivoja keikkaolosuhteissa. Myös tämän kysymyksen avoimissa vastauksissa kerrottiin, että keikoilla hyötyliikunta on parasta jumppaa ja että aikaa ei minkäänlaiselle liikunnalle keikkaolosuhteissa jää.

7.2.4 Välineurheilua?

Vastaajia pyydettiin kertomaan minkälaisia välineitä kiertueilla kulkee mukana ja mitä niillä tehdään ja onko käytössä jotain liikuntasovelluksia tai teknisiä laitteita, jotka aktivoisivat liikkumaan. Kiertueilla kulki mukana yllättävän erilaisia välineitä, joista suositumpina lenkkikamppeet ja uikkarit (Kuvio 14). Yksi vastaajista kommentoi, harrastustaan näin: *”Uimahousut ovat keikkakassissa, uiminen on virkistävää ja paikat pysyvät notkeina.”* Tässäkin kyselyssä nousi esiin työvälineet eli caset¹, jotka mielletään liikuntavälineiksi työn luonteen vuoksi. Yksi vastaaja kertoi, että mukana kulkee *”Ruskeita puulaatikoita rekallinen.”* Juoksumatto kuuluu kiertueen lavalla käytössä olevaan rekvisiittaan, tässä vastaaja ei eritellyt, käytetäänkö sitä myös muutoin. Yhdessä vastauksessa kerrottiin, että koko crewn² tapana on pelaila pöytätennistä artistien kanssa. Olisi ollut mielenkiintoista esittää tälle

vastaajalle muutama jatkokysymys yhteisten harrasteiden vaikutuksesta koko ryhmän liikkumiseen.



Kuvio 14. Keikoilla mukana kulkevat liikuntavälineet. Sivupalkki kertoo vastaajien määrän kunkin liikuntavälineen kohdalla, osa vastaajista kertoi kahdesta tai useammasta välineestä. (n 53)

¹ **Case** on yleensä vanerista, alumiinista, muovista tai niiden yhdistelmästä valmistettu kuljetuslaatikko, missä voidaan kuljettaa erityyppisiä teknisiä välineitä kuten valaisimia, mikrofoneja, jalustoja yms. Suurin osa laitteistoista on pakattu eri kokoihin neliön tai suorakulmion muotoisiin kuljetuslaatikoihin.

² **Crew** on lainasana englannin kielestä, jolla tarkoitetaan kiertueen koko työryhmää

Muutammat vastaajat kertoivat käyttävänsä askelmittaria ja kaksi käyttäjää kertoi, että heillä oli mobiilisovellukseen tehty treniohjelma. Muita mobiilisovelluksia vastaajat eivät kertoneet käyttävänsä liikkumisen tukena.

7.3 Mitä kyselystä jäi käteen?

Kyselyyn vastanneiden suuri määrä oli tekijälle positiivinen yllätys. Alalla vuosia työskennelleenä lähtökohta oli, että vastaajia saisi anelemalla anella, kun liikunta ei kiinnosta eikä sitä koeta omaksi. Kohderyhmää liikuttaa halu pysyä terveenä ja työkykyisenä. Vastaajat viestivät, että halua liikkua olisi enemmän kuin mahdollisuuksia ja varsinkin kokeneempi kaarti kantoi huolta hyvinvoinnista ja jaksamisesta.

Tekijälle lepoajan vähyys ja sekä fyysinen että psyykinen väsymys oli tiedossa jo ennakoon, mutta vastaajien keinot liikunnan lisäämiseen olivat tuoreita ja positiivisia. Välineiden kirjo oli moninainen. Välineistä koettiin olevan hyötyä ja lenkkikamat ja uikkarit mahduttivat kivasti keikkareppuun. Keikkareissuilla pääosa liikunnasta tapahtui työssä, vain satunnaiset vastaajat kertoivat harrastaneensa keikoilla jotain muuta kuin keikkapaikoilla kävelyä tai laatikkojen ja laitteiden nostelua. Kehonhuollon ja terveysliikunnan vaikutuksien tiedottamista olisi tälle kohderyhmälle hyvä tehostaa. Varsinkin nuorille alalla aloitteleville olisi hyvä saada työhyvinvointikoulutusta, jotta omaa hyvinvointia osaisi arvostaa. Kyselyn esiin tuomien realiteettien valossa täytyisi lähteä käymään vuoropuhelua koko alan toimijoiden kanssa, jolla saataisiin sitä kullaan arvoista lepo- ja liikunta-aikaa näiden ihmisten työpäiviin. Sitä kautta olisi mahdollista turvata työssä jaksamista, hyvinvointia ja elämänlaatua paitsi viihteen teknisille ammattilaisille, sen vaikutukset ulottuisivat myös esiintyjiin ja muihin sidosryhmiin.

8 Eläväistä elämää tien päällä – erään roudarin tarina

Tämä on esimerkkitarina yhden henkilön elämäntapamuutoksesta, sitä edeltävästä elämästä, syistä ja seurauksista. Kiinnostavaksi elämäntapamuutoksen tekee haastateltavan tausta, hänellä on taustallaan pitkä rupeama kiertue- ja vuorotyötä ja muutosvaihemallille tyypillisiä yrityksiä, repsahduksia ja niitä seuranneita totaalisia liikunnasta kieltäytymisen jaksoja sekä uusia nousuja.

8.1 Haastattelun toteutus

Haastattelussa käytettiin kysymyspatteristoa, sillä etukäteen mietityillä kysymyksillä keskustelu pysyy paremmin asiassa ja aihepiirissä ja tulosten tulkitseminen on aloittelevalla tutkijalle yksinkertaisempaa ja helpompaa. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 72–77).

- Ikä, työhistoria
- Entinen elämä, minkälaiset elämäntavat sinulla oli ennen nykyistä elämäntapamuutostasi? Terveys, liikuntahistoria.
- Oletko aiemmin yrittänyt laihduttaa/lisätä liikuntaa tms?
- Mikä oli se alulle paneva asia joka laittoi liikkeelle? Lääkäri/vaimo/kurssi/joku muu...
- Mitä teit, että sait liikunnan mahtumaan osaksi arkea?
- Onko se osa arkea vai suoritus?
- Mikä saa pysymään rutiineissa?
- Matkan varrella, minkälaisia kompastuskiviä tuli ja miten jatkoit niistä?
- Mitä ulkonäkö sinulle merkitsee?
- Mitä hyötyä sinulle on tästä elämäntapamuutoksesta ollut?

Helmikuussa 2018 62-vuotiasta mieshenkilöä haastateltiin hänen kotonaan, keittiön pöydän ääressä. Haastattelussa keskityttiin elämäntapamuutokseen ja siihen, mikä sen mahdollistaa. Haastattelu tehtiin yksilöhaastatteluna helmikuussa 2018. Haastattelu nauhoitettiin ZOOM Handy Recorder H4n -laitteella myöhempää purkamista varten.

Häntä kutsutaan tässä työssä nimellä Sepi (nimi muutettu). Tekstissä hänen kertomaansa on S:”... ja haastattelijan kysymys on H:”...

Haastattelijatuntee haastateltavan lähes kahdenkymmenen vuoden takaa ja on tehnyt hänen kanssaan keikkatyötä useita vuosia. Haastattelijatuntee ohjaajan ja ystävän ominaisuudessa vuosien mittaan ehdotellut erilaisia liikuntaan liittyviä asioita siinä mitenkään tuloksia saavuttamatta. Haastattelutilanne on rauhallinen, jutustelunomainen, haastattelua tehdessä nautitaan teetä.

8.2 Erään roudarin tarina

Esimerkkitarina kiertuetyöläisen elämäntapamuutoksesta.

Juokse villi lapsi, juokse kauemmaksi, siellä kasvat vahvemiksi ja vapaammaksi.

(Tiili P. 1980)

H: *"Aloitetaan taustakysymyksellä. Kuinka pitkään olet tehnyt keikkatyötä?"*

S: *"Mitä siitä nyt tulee, alotin nää hommat 80-luvun alussa..."*

H: *"40-vuotta?"*

S: *"Joo, tai siis alottelin bändihommia jo aiemmin, mut työkseen mä oon kohta 40-vuotta kiertäny."*

Seuraavaksi selvitettiin liikuntasuhdetta lapsuudessa. Liikuntaan sosiaalistumisen kannalta lapsuutta pidetään tärkeänä aikana, koska lapsi mm. sisäistää aikuista helpommin erilaisia asioita. Lapsuuden ja nuoruusiän aikana opitut liikuntamallit ja myönteinen suhtautuminen liikuntaan säilyvät läpi elämän, ja luovat vahvan pohjan liikunnalliselle elämäntavalle. (Koski 2004)

S kertoi, että lapsuudessa (60-70-luvulla) oli kaikenlainen urheilu ihan tavanomaista hommaa, jopa päivittäistä. Telinevoimistelua, jalkapalloa, jääkiekkoa ja mm. hiihtoa. Ensimmäisen kerran liikunta jäi pois teini-ikäisenä noin 15-vuotiaana, kun elämään tuli tilalle muita harrasteita.

Mä joka päivä töitä teen

(Lehto V-P. 1982)

Jollakin tapaa liikunta kuitenkin kuului elämään vielä parikymppisenä keikkailu-uran alkutaipaleella, jolloin haastateltava teki vielä päivätyötä keikkailun ohella. Työtä hän teki käytännössä joka päivä. Vapaa-illat ja viikonloput hän käytti keikkoihin, eli ns. vapaa-ajan liikunta ei kuulunut elämään,

S: *"Se oli lähinnä syrjähyppyjä ja yöjuoksuja mitä siellä keikoilla harrastettiin...ei siellä kuitenkaan muukaan mitään liikuntaa harrastanu. Mut sit ku mentiin festareille tai sellasille, niin olihan se ihan hemmetin fyysistä se työ..."*

Haastateltava kuvaili 80-luvun keikkatyötä huomattavasti nykyistä raskaammaksi, sillä tekniikka ei ollut kehittynyttä ja keikoilla jouduttiin nostelemaan satoja kiloja painavia artikkeleita, minkä suunnittelijoilla ei varsinaisesti ollut kiinnostusta tai osaamista työergonomiaan.

Haastateltava teki päivätyötä XX-yrityksessä ja keikkaili samaan aikaan. Tuo oli 80-luvulla hyvin tavallista, että oli ”joku rehellinen työpaikka” ja samaan aikaan keikkailtiin kaikki viikonloput ja lomat. Päivätyöpaikka piti arjessa kiinni. Työmatkat haastateltava kulki pyörällä ja usein työpäivän päätteeksi tapana oli laittaa työpaikan sauna lämpiämään ja käydä juoksemassa lenkki.

H: *”Tämä liikunta oli täysin sidoksissa päivätyöhön?”*

S: *”Joo, ei siihen keikkailuun oo koskaan mitään liikuntaa liittynyt. Se oli sellasta rock´n roll elämää. Oli mukavalla porukalla kiva tehdä keikkaa. Se vähänen aika mitä oli, niin ei sitä liikuntaan tai leppäämiseen käytetty, kyllä me juotiin viinaa ja huudettiin...”*

Vuonna 1988 haastateltava siirtyi kokonaan pois ns. päivätyöstä ja työelämän luonne muuttui entistäkin epäsäännöllisemmäksi. Haastateltava asui välillä ulkomailla ja Suomessa eri kaupungeissa.

Mielummin makaan raatona maantiellä

(Hanhiniemi P. 1987)

Elämän varrelle mahtuu useita liikunnallisia aktivoitumisjaksoja.

S kertoo, että niinä vuosina, kun on työskennellyt paikkaan sidonnaisessa työssä, on liikunnan mukaan ottaminen ollut helpompaa.

S: *”On mulla ollu montaki sellasta liikunnallista heräämistä, niitä on tullu silloin tällön. Ei se niinku ihan kadoksissa toi liikunta oo ollu. Silloin kun on tehny jotain teatteria tai esim. siellä XX (maa ulkomailla) ollessa, silloin tuli käytyä kuntosalilla.”*

Sairauden puhkeaminen antoi myös motivaatiota liikkumiseen, mutta vain hetkeksi.

”2-tyyppin diabetes kehittyi yleensä hitaasti ja tieto sairauden toteamisesta pysäyttää ja herättää monenlaisia kysymyksiä. Osa 2-tyyppin diabeetikoista saattaa tuntea itsensä terveeksi eikä välttämättä ymmärrä muiden puheita hoidon tarpeellisuudesta. Koska 2-tyyppin diabeteksen puhkeamisella on vahva yhteys elämäntapoihin, moni sairastunut aloittaa itsensä syyttelyn. 2-tyyppin diabeetikon onkin ensin hyväksyttävä sairastumisensa ennen kuin voi alkaa hoitaa diabetestaan.” (Pintilä H., ym. 1999.)

90-luvun puolivälissä haastateltavalla todettiin 2-tyyppin diabetes. S kertoo, että silloin tuli taas liikunnallinen herääminen ja hetkellinen voimakas painon pudotus. Diabeteksen hän kokee itseaiheutetuksi. Vakava ylipaino, joka oli seurausta vähäisestä liikkumisesta ja huonoista ruokailutottumuksista oli selvä syy puhjenneelle sairaudelle. Keinoina liikunnan lisäämiselle S mainitsee hyötyliikunnan lisäämisen. Hän asui tuolloin XX(kaupungin nimi),

jossa on helppoa kulkea julkisilla. S luopui bussikortista ja siirtyi kävelemään kaikki matkat. Tätä kesti noin vuoden ajan.

S: *"Ensin se lähti ihan hyvin liikkeelle ja sit se liikunta vaan väheni ja väheni. Tuli se henkinen veltostuminen. Ja sit taas 2000-luvun puolella mä sain sellasen ahaa-elämyksen ja tiputin painoo sellasen 30-kiloo. Sit taas vuosien varrella hiipi takasin. Se on ollut sellasta jojo-liikettä. Mut aina kun mä oon saanu itteni motivoitua, niin se on ollu tosi tehokasta."*

H: *"Onko sun liikunta ollut enemmän suorittamista vai onko se ollut vakaa aikomus muuttaa elämäntapaa?"*

S: *"Tää mun viimeinen höynähtäminen (naurua) on ollu sellasta että paluuta entiseen ei enää oo. Se on totaalinen elämäntapamuutos."*

S kertoo, että pääongelma on ollut ruokailu. Keikalla on syöty milloin sattuu ja mitä sattuu ja tuo tyyli on jäänyt päälle kotona vietettyyn aikaan. Keikalla kun ei ole tullut liikuttua, ei ole tullut liikuttua kotonakaan. Kierre huonoihin tapoihin vahvistuu.

Syylisyyden tunnekaan ei ole ollut vieras. Syylisyyden tunne ei ole kuitenkaan realisoitunut motivaatioksi. S kuvaa tilaa *"henkisenä velttoutena"*.

Must on tullu urheiluhullu?

(Syrjä M. 1990)

H: *"Mistä se motivaatio on noihin edellisiin ja tähän viimeisimpään kertaan tullut? Onko sulla sellanen rankaisumentaliteetti, että ruoskit itses liikkeelle vai miten?"*

S: *"Mä oon mukava ittelleni. Koskaan mä en oo harrastanu liikuntaa niin että se olis ollu pakkotahtista tai inhottavaa. Ennen kaikkea sen pitää olla hauskaa. Koska jos se on jotain muuta, sit ollaan aikalailta mettässä."*

S kertoo että suurimpana motivaationa tähän viimeiseen elämäntapamuutokseen oli kokemus omasta pahoinvoinnista ja havainnot kehon surkeasta tilasta.

S: *"2016 syksyllä mä olin yhden rakkaan ystäväni tyttären kanssa XXX(kaupunki ulkomailla). Tää tyttö on hyvin liikunnallinen ja sen kanssa kun kuljettiin, niin siinä vaiheessa mul oli lonkat ja polvet ihan paskana ja kun muutama satametriä käveltiin niin mun piti pysähtyy kun mua sattuu. Se joutu koko ajan mua ootteleen ja sillon mä päätin että ei helvetti, nyt tähän täytyy ihan oikeesti ruveta tekeen jotain tän asian hyväks."*

Tuolloin S painoi 130kg, diabetes vaikeutti elämää ja lääkannoksia lisättiin jatkuvasti, verenpaine oli koholla ja kunto oli huono. Liikunta ei kuulunut elämään muutoin paitsi mitä

keikoilla liikkui. Aika oli elämäntapamuutokselle kypsä ja se alkoi heti, kun S palasi matkalta kotiin.

Hitaasti ja askel askeleelta...

(Haapasalo AH. 2004)

Elämäntapamuutos alkoi niin sanotulla ENE-dietillä eli vähäenergisellä dietillä. S mainitsee Nutriliett-valmisteet, joilla hän painonpudotuksen aloitti. Hänellä oli aiemminkin positiivisia kokemuksia painon pudotuksesta vastaavilla valmisteilla. Samaan aikaan S osallistui terveyskeskuksen painonhallintaryhmään, jossa oli mukana ravitsemusterapeutti. Ryhmästä on jäänyt vertaiskaveri, johon S on edelleen yhteydessä. Kurssi kesti vain neljä kuukautta, sillä nykyisen kotikaupungin taloudellisista syistä jatkoseurantaa ei ole järjestetty. S osallistui myös liikuntainterventioon.

Kun paino alkoi putoamaan, olo koheni niin että pystyi aloittaa liikunnan. Ensin liikuntamuodoista tuli mukaan uinti ja ohjattu vesijumppa. Vesijumppa oli entuudestaan tuttua. Sitten kävely, kuntosali ja omatoiminen vesijumppa. Alkuun liikunnan lisääminen oli maltillista, kuntosalilla painot olivat pienet ja käyntikertoja oli harvakseltaan. Olkapäässä oli nivelrikko, joka haittasi kuntosalilla käymistä.

S: *”Olinhan mä ennenki kuntosalihommia tehny. Kyl mä tiesin ite, ettei pidä alottaa hulluna kaasupohjassa järkyttävillä painoilla repiin. Hyvin sellanen softi alotus. Hyvin pienillä painoilla. Sit kun tuntu että kulkee, niin lisäsin painoja ja toistoja.”*

Aloittamisen suurin mahdollistaja oli eläkkeelle jääminen. S kertoo, että jos olisi jatkanut keikkailua samaan tahtiin, alkuun pääseminen olisi ollut todella vaikeaa. Nyt hän tekee satunnaisia keikkoja, mutta ei anna keikkailun vaikuttaa hyvin elämäntapoihin.

Aurinko, meri taivas ja maa tänään multa kaiken huomion saa

(Pöyhönen J. 1996)

Haastateltava on aina matkaillut paljon ja kertoo, ettei huono kunto ole koskaan matkailua vähentänyt. Tarkemmin pohtiessaan hän kuitenkin toteaa, että elämäntapamuutoksen tuoma uusi olemus vaikuttaa matkakohteessa tehtäviin asioihin, kävelymatkoihin ja liikkumiseen yleensä. S kertoo myös, että uutta elämäntapaa on helppoa toteuttaa matkoilla ja kertoo esimerkin keväiseltä matkaltaan toiselle mantereelle. S: *”Se on tänne pään sisään rakennettu nyt mulle tää homma. Ei mu noo mitenkään vaikeeta reissussa olla herkuttele-matta tai muuta. Kyl reissussa tulee liikuttuu. En oo kyl kuullu kauheen monesta, joka olis*

XXX(toinen maanosa) matkustettuaan laihtunut 4 kiloo. Ja ainahan mä oon reissussa kävely, kävellen näkee niin paljo enemmän kuin metrossa. Mut viimeaikoina, ennen tätä heittämistä, se kävely oli vähä vaikeeta...”

Toisille ihmisille ulkonäöllä on merkitystä, niin myös haastateltavalle. Hän kertoo, ettei ulkonäkö ole koskaan ollut määräävä tekijä tai kovinkaan tärkeää, mutta ylipainoisena ei kokenut olevansa itseensä tyytyväinen ja kokee mielihyvää siitä, kun muut kehuvat uutta hoikentunutta olemusta. Hän kertoo, ettei muiden hyväksyntä tai ihailu ole ollut millään tavalla motivoiva tekijä. Hoikentuminen on ollut aina itseä varten.

Juodaan viinaa ja tullaan viisaammiksi?

(Harma H. 1990)

Alkoholin juomista ihannoiva ilmapiiri on Suomessa yleisempää, kuin alkoholista kieltäytyminen. Antti Maunun mukaan Suomessa kieltäytyy usein samalla seurasta ja yhteydestä ihmisiin, kun kieltäytyy alkoholista. Alkoholista on hänen mukaansa ”*valtavan hankalaa kieltäytyä, jos on oppinut tähän kosteaan sosiaalisuuteen*”. (Maunu A. 2017)

Haastateltava kokee, että hänelle ei ole vaikeuksia kieltäytyä, mutta tietää, että monelle muulle sama tilanne voi olla erittäin haastava. Ihmisillä on stereotyyppinen kuva kiertue-tekniikoista ja yleensä kiertueella kulkevista ihmisistä. Yleinen oletus on, että heille alkoholi maistuu. Ihmiset ihmettelevät alkoholista kieltäytymistä sekä kotimaassa että ulkomailla. Ulkomailla asiaan oli S:n mukaan suhtauduttu positiivisesti, kun taas suomessa on epäilty sairautta ja uskon tuloa.

S: ”Se on justiin siinä, että mun ei tarte todistaa kellekkään muulle yhtään mitään. Se on tärkeintä, että mä oon itseni kanssa tässä samaa mieltä ja tasapainossa. Joku just kysy, et kuin kauan mä meinaan olla juomatta. Mä juon just sillon kun mun tekee mieli. Vaikka tänään, jos huvittaa. Tuskin huvittaa, mut silti.”

Mieti, mitä jää kun mä lähden täältä. Ei syytä huoleen, se päivä ei oo vielä tänään.

(Tiihonen J. 2009)

Elämäntapamuutoksen aloittamisesta on haastatteluhetkellä kulunut 17 kuukautta. Paino on alkutilanteesta pudonnut melkein 50kg. Kuntosalikäyntien lisäämisen jälkeen paino on hieman noussut, mutta tällä kertaa se on läskin sijaan lihasta.

Ensimmäiset mitattavat tulokset haastateltavan elämäntapamuutoksessa tulivat jo kahden kuukauden päästä aloituksesta. Insuliinit lakkautettiin kokonaan.

S: ”Se oli kyllä hieno hetki. Katokku insuliinit on sellasia, että ne paitsi tasapainottaa niitä sokereita niin sivuvaikutuksena ne kasvattaa ruokahalua.”

Toinen mitattava tulos tuli heti perään. Verenpaine lääkkeet, joita oli ollut useita, jätettiin pois. Tämä motivoi jatkamaan.

S: *"Nyt kun mä kävin tossa diabeteshoitajalla ja se mittaili mun verenpaineita, niin se sano, et mul on ihan urheilijan verenpaineet."*

Kun tänään lähden, en taakse aio vilkaistakaan. Taivaalta tähden valitsen vaikken sitä kiinni saa. (Pöyhönen J. 1994)

S kertoo, että tällä kertaa ei mielessä ole edes käynyt, etteikö haluaisi elää nykyisellä elämäntavallaan. Ruokavalio on vakiintunut ja elämäntapa on miellyttävällä tavalla liikunnallinen. Ruokavalio on muuttunut entisestä totaalisesti. Proteiinit pitävät kylläisenä pidempään ja tästä johtuen S kertoo, ettei ole kokenut nälän tunnetta yli vuoteen.

Elämään tämä on tuonut jaksamista. S on kokenut, että kunnon ollessa parempi, jaksaa kaikkea paremmin ja uusia sosiaalisia suhteita on tullut elämään. Myös kivut ovat menneet elämästä.

S: *"Sillon mä just ja just pystyin käveleen sen muutaman sata metriä. Nyt mä pystyn käveleen vaikka kymmenen kilsaa eikä se tunnu missään."*

Elämäntapamuutos on vakinaistunut ja automatisoitunut. S kertoo, että on itsestään selvää, että ylimääräiset ja tarpeettomat asiat jäävät syömättä ja juomatta. Mitään ahmimishaluja tai muita syömishäiriöön viittaavaa ei ole. Ennen elämäntapamuutosta S:lle oli kertynyt valtava määrä tietoa ja taitoja terveellisempään elämäntapaan ja liikunnallisempaan elämään siirtymisestä. Ennen elämäntapamuutoksen realisoitumista harkinta-aikaa oli kestänyt noin kaksi vuotta.

S: *"Tottakai se vaatii todella rankkaa itsensä motivointia, että tälläsessä onnistuu. Mut se kun on itelleen tarpeeks selkeesti asiat määritelly. Sillä se onnistuu."*

"Olen roudari hani, roudaan kamat nopeaan.

Olen roudari hani, roudaan kamat nopeaan.

Sun kantsii rakastua muhun, eikä rokkistaraan kopeaan...

Olen roudari hani, tuon muusikoille tavaraa.

Olen roudari hani, tuon muusikoille tavaraa..."

(Raaka-Arska. 1989)

9 Pohdinta

Kiertuetyöläisen elämää varjostavat monet synkät pilvet. Epäsäännöllinen työ kuormittaa elimistöä tavallista enemmän, vuorotyöhön liittyvät muutokset uni-valverytmissä voivat vaikuttaa haitallisesti sosiaaliseen elämään. Vuorotyötä tekevien ryhmällä on suurempi riski sairastua sydän- ja verisuonitauteihin, diabetekseen ja joihinkin syöpiin. (TTL 2018) Tästä kaikesta huolimatta suuri joukko viihteen teknisiä ammattilaisia tekee työtä vuorotta ja pääasiassa öiseen aikaan. Toiset onnistuvat pitämään perheen koossa, jotkut kiertävät pariskuntina ja joillakin perhesuhteet repeävät liitoksistaan pitkien poissaolojen aikana. Moni pitkään alalla ollut kertoo kammoavansa päivätöiden kahleita, rutiineja, eikä voisi kuvitellakaan tekevänsä säännöllistä aikaan ja paikkaan sidottua työtä.

9.1 Ei en sitä salaa, näillä teillä loppuun palaa

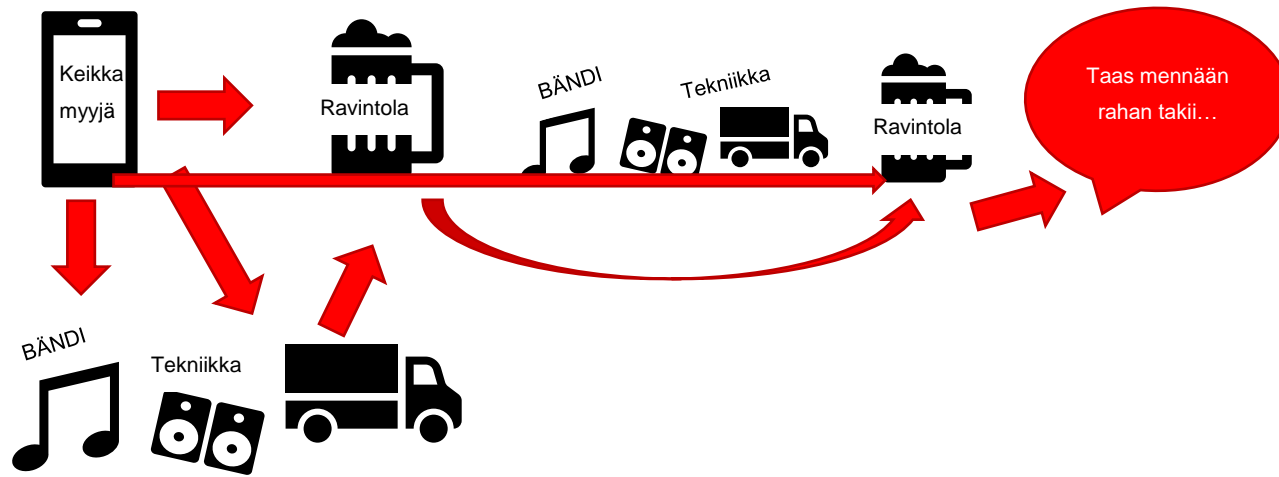
(Impiö M. 1999) – **mutta kai sitä palamista voisi vähän edes jarruttaa?**

Tämän työn takana on työn tekijän oma sekalainen työura, johon mahtuu kiertuetyötä ja keikkatyötä yli kahden vuosikymmenen ajalta. Nuo kilometrit tien päällä sytyttivät huolen kanssakulkijoista, joiden kuntoa ei ole mitattu, eikä raskaiden pitkien työputkien aiheuttamien univelkojen vaikutuksia arvioitu.

Kyselyyn vastanneista keikalla ollessaan 76 henkilöä (84%) koki ajan puutteen suurimmaksi syykseen, miksi liikuntaa ei voinut harjoittaa. Tämän voi todeta myös luvussa 6. esitetystä roudarin työn esimerkkiviikosta (kappale 6.2, kuvio 7.) Suomessa välimatkat ovat pitkiä, toisinaan keikkaviikonlopun aikana kilometrejä kertyy kolmatta tuhatta. Vieläkin tehdään ns. pistokeikkoja¹ Ivaloon, jolloin edestakaista ajomatkaa keikalle kertyy Etelä-Suomesta lähemmäksi 2000 ja pahimmillaan tämä tehdään ilman yöpymistä.

Ravintoloissa esiintymiset tapahtuvat pääasiassa keskiyön aikaan, jolloin laitteiden purkamisen jälkeen nukkumiselle jää aikaa vain muutamia tunteja ennen aamiaista ja liikkeelle lähtöä. Tämä on ongelma, jossa ohjelmatoimistojen **keikkamyjät** ovat ratkaisijan asemassa. Seuraavalla sivulla esimerkkikaavio (Kuvio 14). keikkapaikkojen määräytymisen hierarkiasta.

¹**Pistokeikka** on keikka, jonne matkustetaan orkesterin kotipaikkakunnalta vain yhtä esiintymistä varten. Pistokeikka- sanaa käytetään usein vain pitkien välimatkojen yksittäisistä esiintymisistä esimerkiksi Tampere-Ivalo-Tampere, jonka edestakainen matka on 1970km.



Kuvio 14. Esimerkkikaavio keikkapaikkojen määräytymisen hierarkiasta.

Ohjelmatoimiston keikkamyymä tai orkesterin manageri myy keikan ravintolalle tietyllä päivämäärällä. Ravintola on paikkakunnalla X. Ohjelmatoimisto tai bändi buukkaa tekniikan keikalle. **Keikkamyymä** myy bändin seuraavaksi päiväksi toiselle keikalle ja kolmannelle jne.

Hyvä keikkamyymä yrittää saada keikat maantieteellisesti lähelle toisiaan. Muun tyyppiset keikkamyymät myyvät bändin minne tahansa, jolloin viikonlopun ensimmäinen keikka voi olla vaikkapa Kuopiossa ja seuraava keikka Torniossa ja kolmas Keravalla. Tämän asian vaikuttavuutta kiertueteknikoiden ja artistien liikkumisen mahdollisuuksiin ei voi kiistää. **Lyhyillä siirtymillä luodaan aikaa keikkapäivään, jolla mahdollistetaan liikkuminen.** Tietenkään tämä ei ole aina ja joka tilanteessa mahdollista, mutta siihen suuntaan pitäisi pyrkiä.

Toiseksi ja kolmanneksi suurimmat syyt keikkatyöläisten liikkumattomuuteen oli elämän epäsäännöllisyys ja väsymys. Näihin syihin voitaisiin pureutua muuttamalla soittoaikaa. Soittoaika vaikuttaa suuresti liikkumiseen ja hyvinvointiin. Sen päättää yleensä **ravintola**. Joissain edistyneemmissä ravintoloissa ja keikkapaikoissa on ymmärretty, että paras aika orkesterin esiintymiselle on alkuiltä. **Soittoaikaa aikaistamalla** klo 21 tai 22, saadaan keikka loppumaan viimeistään klo 23 ja tekniikan henkilöstö laitteiden purkamisen ja auton pakkaamisen jälkeen nukkumaan klo 24. Näin yöhön tulee **lepoaikaa 5 tuntia lisää**, jolloin esimerkiksi aamu-uinnin ja aamulenkin mahdollisuudet, vireystila ja monet muut asiat paranevat.

Myös ravintolalle tästä aikaisesta soittoajasta on etua. Hyvänä esimerkkinä toimii Tampereen Klubi jossa keikat alkavat noin klo 21 ja loppuvat klo 23. DJ soittaa levymusiikkia keikan loppumisesta ravintolan sulkemiseen 04 saakka. Ravintolaan saadaan alkuillasta

maksukykyisiä ja vähemmän humalaisia asiakkaita kuuntelemaan orkestereita ja myöhemmin illalla soi levymusiikki, jolloin saadaan toinen asiakassegmentti saapumaan paikalle nauttimaan ravintolan antimista. Ravintola saa siis kaksi eri (janoista) asiakasryhmää palveltavakseen saman illan aikana. Tähän lisäksi tulee työllisyysvaikutus, kun samalla saadaan ravintolatyöntekijöille täysi kahdeksan tunnin vuoro pätkätyön sijaan. Nämä asiat ravintoloiden kannattaisi huomioida kannattavuuslaskelmia tehdessään.

9.2 On maantiellä mittaa

(Jokela R. 1988)

Haastattelin tähän työhön myös erästä esitysteknisiä palveluita tarjoavaa työnantajaa puhelimitse ja sähköpostitse 6.3.2018. Henkilö omistaa kyseisen yrityksen ja häntä kutsutaan tässä nimellä T. Haastattelussa keskusteltiin tämän työn esiin nostamista kysymyksistä ja ongelmista. Esitin hänelle kolme kysymystä ja pyysin kertomaan muita aiheeseen liittyviä havaintoja. Kysymykset olivat:

- Miten keikkamyymäjät saataisiin huomioimaan etäisyysidonnainen aikataulutus keikkamyynnissä?
- Miten ravintolat ja keikkapaikat saataisiin aikaistamaan soittoaajat niin, että yöuniinkin olisi mahdollisuus?
- Miten ja millä esitysteknikkoja palkkaavat työnantajat saadaan kannustamaan työntekijät liikkumiseen?

T kertoi, että on jo aiemmin pohdiskellut keikkamyymäjien ymmärtämyksen lisäämistä ja siihen tähtäviä keinoja.

T: ”Olen joskus miettinyt, että jos keikkamyymäjien prosentti keikkaliksasta laskettaisiin vasta matkakulujen jälkeen, ehkä siinä voisi olla pieni porkkana saada matkat inhimillisemmiksi. Lisäksi olisi hyvä, että keikkamyymä itse lähtisi esim. viikonlopuksi reisuun kerran vuodessa, nimenomaan tekniikan kyytiin, ei omilla kulkupeleillä.”

Tämän tyyppisillä toimilla olisi suora taloudellinen vaikutus ja keikkamyymäjän olisi mahdollista säilyttää tuntuma suorittavan työn tekijöihin, niin sanotulle ruohonjuuritasolle ja ymmärtämys keikkatyöntekijöiden arjesta pysyisi muistissa myös toimistosta Suomen karttaa katsoessa.

Ravintoloiden vaikutuksesta työaikaan ja sitä myöten vapaa-ajan mahdollisuuksiin T oli tekijän kanssa täysin samaa mieltä. T kertoi, että aikaisen soittoaikojen ravintoloita on vaihtelevasti, mutta että nämä laskelmat ja mallit täytyisi saattaa kaikkien ravintoloitsijoiden tietouteen. Euroopassa aikaiset soittoaajat, jotka alkavat jo 19:00 ovat arkipäivää, sillä eurooppalaisen tyylin mukaan orkestereita käydään kuuntelemassa arki-iltoina. Työssä

käyvä yleisö haluaa kokea kulttuuririennot ajoissa ja mennä itsekin ajoissa nukkumaan ilman pelkoa siitä, että unirytmii on sekaisin vielä alkuviiikostakin. Tämä muutos vaatisi sitkeää yrittämistä, tiedottamista ja asenteenmuutosta. Toisaalta varttuneemmat musiikin ystävät karttavat jo nyt viikonloppujen yöaikaan olevia keikkoja ja ovatkin suunnanneet keikka käyntinsä konserttitaloihin, joissa keikkojen ajat ovat inhimillisemmät, musiikki ei soi liian lujaa, eikä ihmiset ole umpihumalassa.

Myös levy musiikin soittaminen on osalle yleisöstä liikaa. T kertoo levy musiikin soittajista, DJ:stä seuraavaa:

T: ”Tuntuu että monesti tuo DJ kulttuuri elää omaa trendielämänsä yleisöstä välittämättä. Tätä tapahtuu varmaan kaikkien musalajien kohdalla, enemmän tai vähemmän. Olen nähnyt kymmeniä, ellei satoja kertoja kuinka dj saa tyhjennettyä täpötäyden ravintolan soittamalla liian kovaa ja väärän tyyppistä musiikkia. Ei ole pelisilmää ollenkaan, vaan soitetaan Suomi pop/rock bändin esiintymisen jälkeen tekno/dance yms. musaa ihan sietämättömän lujaa. Saan tästä yleisöltä hyvin monesti palautetta, enkä voi siihen mitenkään vaikuttaa.”

Tähän asiaan voisivat ravintoloitsijat ja ravintolapäälliköt kiinnittää huomiota tilatessaan levy musiikin soittajia eli DJ:tä. Musiikkityylin tulee olla tietoinen valinta. Musiikki tulisi valita niin, että musiikkigenre jatkuu orkesterin kanssa samassa linjassa, jolloin saadaan jo kertaalleen paikalle saapunut yleisö jäämään ravintolaan tai sitten jos halutaan vaihtaa toinen asiakassegmentti paikalle, voidaan musiikkigenre vaihtaa. Näitä asioita pohtimalla voisivat ravintolat mahdollistaa paitsi itselleen lisää tulosta, myös esiintyjille ja tekniikoille järkevämmät työajat ja lepoajat.

Kustannusten jakautumisesta keskusteltaessa T tuo esiin alalla varsin yleisen pulman, tulojen pirstaloitumisen. Ei ole yhtä työnantajaa tai yhtä järjestäjää, joka palkkaa henkilöt tuotantoon. Jossain tuotantossa on niin, että ohjelmatoimisto myy, tuottaja tuottaa, artistin yhtiö vastaa taloudesta ja tilitoimisto rahaliikenteestä ja tekniikan toimittaja vastaa sekä tekniikasta että teknisestä henkilöstöstä. Henkilöstö koostuu lähes poikkeuksetta keikkalaisia ja työskentelevät useille tapahtumatekniikkaa tuottaville yrityksille yhtäaikaaisesti. Tässä yhtälössä on erittäin vaikeaa sanoa, kenen tai minkä tulisi tyky-liikunnasta huolehtia tai kustannuksia subventoida.

T kokee, että aiempina vuosina liikkuminen kiertueilla oli helpompaa ja aikaa oli enemmän.

T: ”Tuntuu, että ennen reissuilla ehti pelaamaan jalkapalloa, uimaan, tms. Nykyään tuntuu, että mennään minuutti aikataulutuksella, eikä mihinkään ylimääräiseen harrastukseen jää aikaa. Joskus ollaan ihmetelty, että miten ne keikat ennen kännykkä-aikaa hoitui, yksi kirje myyjältä bändin vastaavalle, yksi puhelinsoittorinki ja kaikki oli selvää, tai selvitettiin paikan päällä. Aina tuli keikka tehtyä. Nykyään keikkaa kohti

saattaa pyöriä puolen sataa sähköpostia, ja asiat ei silti etene...väliportaiden määrä on lisääntynyt, eli ala on byrokratisoitunut.”

Yhtenä vaihtoehtona liikunnan järjestämiselle T näkee tyky-päivien tai -tuntien järjestämisen, mutta pohtii samassa, että henkilöstön saaminen samaa aikaa samalle paikkakunnalle voisi osoittautua mahdottomaksi ihmisten asuinpaikkakuntien sijaitessa eri puolilla Suomea. T kokee, että yhteiset liikuntahetket voisivat parhaiten onnistua keikkamatkan yhteydessä, yhteinen uinti tai keilaus voisivat onnistua, mutta kustannuksista puhuttaessa selkeää maksajaa liikunnalle ei ole. Kyselyyn peilaten tuohon kustannukseen nämä liikuntahetket tuskin kaatuisivat, sillä kyselyssä kaikki ikäryhmät ilmoittivat, että liikuntaa estävistä tekijöistä raha oli kaikkein vähiten vaikuttava asia. Rahaa on, aikaa ei.

T kertoo vielä tapauksesta, jossa alalle tullut innokas nuori teki eri yhtiöille töitä lähes päivittäin kahden vuoden ajan, jona aikana sekä fyysinen, että psyykinen terveys katosi. Nuori joutui jättämään alan yhtä nopeasti taakseen, mitä oli alalle tullutkin. Näitä tarinoita on useita. Alan yksi ongelma on pirstaloituminen, jolloin kukaan ei laske keikkatyöläisten tunteja ja nuoret, joilla ei ole kykyä vielä huolehtia jaksamisestaan palaa helposti loppuun. T kiteyttää haastattelun liikunta-asioista näin:

T: ”Liikkuminen ja riittävä palautumisaika, sekä riittävät lepo ajat ovat tärkeitä jaksamiselle. Nuorempana usein kuvittelee, että itse jaksaa loputtomiin. Kuitenkin monet jo yllättävän nuorena ovat palaneet loppuun, ainoa vaihtoehto on ollut lopettaa työt alalla. Aihe on tärkeä.”

9.3 Anna minulle aikaa, tahdon vain hengittää

(Lindholm O. 1986)

Tutkimusongelmiin löytyi ja ei löytynyt vastauksia. Usein aika on kortilla, vuorokaudessa on vain 24 tuntia ja jos siitä lähes 20 tuntia menee työn tekemiseen on selvää, ettei liikkumiselle aikaa jää. Tahtoa liikkumiseen olisi, sillä tämä ryhmä haluaa elää terveemmin, nukkua hyvin ja pysyä työkykyisenä.

- 1) Osa vastaajista on löytänyt omat keinot ja aikaa tehdä kehoa huoltavia harjoitteita. Näitä keinoja oli muun muassa mukana kulkevat pienet välineet ja uintivarusteet, joiden avulla pienessäkin hetkessä pääsee irtautumaan kiihkeärytmisestä keikkaelämästä ja pystyy rentoutumaan hetkeksi.

- 2) Osa vastaajista on löytänyt aikaa ja hallitsee käytänteitä, miten liikunta mahtuu kiertue-elämään mukaan. Lenkkivarusteet löytyi useammalta vastaajalta, ne kulkevat helposti mukana ja lenkillä käymiseen ei tarvita erityistä paikkaa. Niinkin pieni hetki, kuin kävely majoituspaikasta venuelle, koettiin hyväksi, kun sai olla ihan yksin ja mietiskellä omia juttuja ja tuulettaa ajatuksia. Orkesterin ja teknikoiden yhteisiä liikuntahetkiä myös arvostettiin.
- 3) Sellaisia keinoja, millä työnantajat ja muut sidosryhmät voisivat paremmin kannustaa kiertueteknikoita liikkumaan, löytyi joitakin. Aikataulutamalla paremmin, takamalla riittävät lepoajat ja tukemalla näin liikkumaan, voisi saada paljon aikaan.

Tässä työssä ei löydetty yksiselitteistä ratkaisua terveytensä kannalta riittämättömästi liikkuvien kiertuetyöläisten liikunnan lisäämiseksi. Ennemmin annettiin työkaluja ymmärtää kiertuetyöläisen elämää, ja sitä että joskus elämäntilanne tai työtilanne on sellainen, ettei liikunnan lisääminen halusta riippumatta tahdo onnistua. Mahdoton yhtälö liikkuminen ja keikkailu ei silti ole. Jos me kaikki, työnantajapuoli, työntekijäpuoli, oppilaitokset ja liikunnan ammattilaiset pohdimme asiaa yhdessä lisää, saamme varmasti liikunnan piiriin enemmän keikkatyöläisiä kuin ennen. Kyselyyn vastanneista alle 25-vuotiaista lähes puolet kertoi, ettei keikalla liikkuminen kiinnosta. Se kertoo muun muassa siitä, että taiteen- ja viestinnän oppilaitosten tulisi kiinnittää erityistä huomiota työhyvinvointikoulutukseen ja panostaa alalle aikoville laadukkaaseen kurssiin, jossa käydään läpi asiat levon ja liikunnan tärkeydestä. Näin nuoret osaisivat pitää keikkaillessaan paremmin itsestään huolta. Liian monia loppuun palamisia on nähty jo muutaman vuoden keikkailun jälkeen.

Mobiilisovellusten ja nettiohjeistusten (Kuten Voiman Polku, Suomi mies...) markkinointi ja palveluiden räätälöinti tälle kohderyhmälle voisi olla liikunnasta kiinnostuneille liikkumista tukeva ratkaisumalli, niitä on tällä ryhmällä käytössä muihin ihmisiin nähden vähän.

Työn luotettavuuden vahvistamiseksi koko kyselyprosessi on pyritty kuvaamaan mahdollisimman tarkasti ja avoimesti. Kysely on tekijänsä näköinen, ja lähtökohdat ovat juurevasti tekijän työhistoriassa. Valvotut viikot ja ajatut kilometrit näkyvät substanssiosaamisena, mutta kyselyn vastaukset ovat puhtaasti kyselyn vastauksia ja analyysi tarkasti niiden pohjalta tehty. Vastauksissa tuli myös muutamia yllätyksiä ja ne on auki kirjoitettu, mutuntunumaan ei ole työssä turvauduttu.

Monet vastaukset aukoivat lisää kysymyksiä. Miten työryhmien yhdessä harrastettu liikunta vaikuttaa liikunnan määrään ja ryhmän koheesioon, yhteishenkeen? Miten keikkamyyjät saataisiin huomioimaan etäisyysidonnainen aikataulutus keikkamyyjissä?

Miten ravintolat ja keikkapaikat saataisiin aikaistamaan soittoajat niin, että yöuniinkin olisi mahdollisuus? Kun työnantajia on enemmän kuin yksi, kuka pitää huolta työhyvinvoinnista ja mikä taho saadaan vastaamaan työhyvinvoinnin kustannuksista? Miten ja millä esitysteknikkoja palkkaavat työnantajat saadaan kannustamaan työntekijät liikkumiseen? Puutuuko kukaan uupumukseen? Huoli työssä jaksamisesta pitäisi ottaa todesta.

9.4 Silmät kiinni ja monitorit huutamaan, hetken maailma on tässä

(Arhio H, 2013)

Tämän työn johtopäätöksenä voidaan todeta, että kiertueteknikolla ei ole kahta samanaista päivää tai yhtä tiettyä liikkumaan kannustavaa tai estävää asiaa. Kiertue-elämä on pitkälti hetkessä elämistä, suunnitelmat muuttuvat silmänräpäyksessä ja aiottu tauko voi muuttua kaatuneen kaiuttimen elvyttämiseksi tai liittimen tinaamiseksi. Kiertueteknikon elämässä on paljon tekijöitä, joihin hän ei itse pysty vaikuttamaan, mutta myös monia asioita, mihin hän voi vaikuttaa vain itse.

Tekijä itse tietää, että keikkapyyntöön on vaikeaa olla vastaamatta kyllä. Pelko seuraavien keikkojen menetyksestä varjostaa freelancerin tulovirtoja. Kun keikkaa tarjotaan, se on lähes aina otettava, sillä seuraavan keikan ajankohdasta ei välttämättä ole tietoa. Silloin, kun väsymys painaa liikaa, on opeteltava vastaamaan keikkapyyntöön välillä myös ei. Se on edellytys hyvinvoinnille ja työkuuntoisena pysymiselle.

Aikatauluja muokkaamalla ja etäisyyksiä tarkkailemalla ja järkevöittämällä voidaan jonkin verran vaikuttaa olosuhteisiin ja joko mahdollistaa tai estää liikuntaa. Näihin mahdollistamisen talkoisiin täytyisi saada mukaan kaikki esiintymisten ja esitystekniikan kanssa toimivat osapuolet.

Lopuksi kuitenkin jokainen meistä on vastuussa omasta hyvinvoinnistaan. Lyhyitäkin rentoutusharjoituksia tekemällä ja tarttumalla hyötyliikuntamahdollisuuksiin jokainen voi vaikuttaa omaan olotilaansa. Kahvitauot on mahdollista seistä ja venytellä voi myös maanteillä kulkiessa, kyse on tottumuksista. Reseptinä hyvään keikkaelämään voidaan pitää unta, ruokaa, joogaa, jumppaa ja sopivassa määrin railakasta humppaa. Täytyy muistaa olla itselleen ystävää ja olla pakottamatta liikuntaa sellaisiin päiviin, missä liikunta veisi ajan levolta. Syyllisyyden tunteet liikkumattomuuden vuoksi kannattaa unohtaa, sillä on ihan ok, jos ei jaksa joka päivä keikalla liikkua. Tärkeintä olisi löytää hyvinvoinnin tasapaino ja hyvä olo. Pitämällä itsestään huolta kiertue-elämä on parhaimmillaan mielenkiintoinen ja yllätyksiä täynnä oleva elämän mittainen matka, jonka jokainen päivä tuo eteen jotakin uutta.

Raatona maantiellä

*”Syöksytään pimeään, mennään sekaan loskaan,
mennään sekaan jään.*

Kylki kyljessä täristään, en osaa ikävöidä mihinkään.

Taakse jää se mikä oli määränpää.

Ennen päivän nousua hämärtää.

Valon lämpöön, se on elämää. Kun yöllä kulkee, sitä ilman jää.

Mieluummin makaan raatona maantiellä.

Mieluummin häviän sinne kuin meen hautaan elävältä.”

(Hanhiniemi P. 1987)

Lähteet

Borg, P. 2012. Tesso - verkkojulkaisu, Sosiaali- ja terveysministeriö. Luettavissa: <https://tesso.fi/artikkeli/ravitsemuskeskustelu-%E2%80%93-tietoa-tunteita-ja-painonhallintaa> Luettu 14.2.2018

Duodecim 2017, Diabeteksen maailmanlaajuiset kustannukset. Luettavissa: <https://www.duodecim.fi/2017/05/24/diabetes-maksaa-yli-biljoona-euroa-vuodessa/> Luettu 5.4.2018

ETK eli Eläketurvakeskus, eläkkeellesiirtymisikä. 2018. Luettavissa: <https://www.etk.fi/tiedote/elakkeellesiirtymisika-nousi-hieman/> Luettu 9.4.2018

Fogelholm, M. 2005. Terveysliikuntasuosituksset teoksessa M.Fogelholm, I.Vuori (toim.) Terveysliikunta. Helsinki: Duodecim, 72-73.

Fogelholm, M., Vuori, I., Kannus, P., Kukkonen-Harjula, K., Luoto, R., Nupponen, R., Oja, P., Parkkari, J., Paronen, O. & Suni, J. 2005. Terveysliikunta, Kustannus Oy Duodecim, Helsinki

Griffiths P., Maailma lihoon, Tiede-lehti, 1/2004 Luettavissa: https://www.tiede.fi/artikkeli/juttu/artikkelit/maailma_lihoon Luettu 23.2.2018

Haavisto, S., Kallunki, V., Kirvesniemi, T., Korpivaara, L., Lehtonen, O., Oravasaari, T., Pekkola, J., 2014. Stay On Board: Suomalaisten merenkulkijoiden pysyminen ja lähteminen merityössä. Kymenlaakson ammattikorkeakoulun julkaisuja A59, Kymenlaakson ammattikorkeakoulu. Luettavissa <file:///C:/Users/Omistaja/AppData/Local/Temp/Ky-amk%20Stay%20Onboard%20nettiversio.pdf> Luettu 16.2.2018

Hanhiniemi, P. 1987 Raatona maantiellä, albumilla Paha minut iski, Kolmas Nainen, Oy EMI Finland Ab.

Heikkilä T., 2014. Kvantitatiivinen tutkimus. Edita publishing. Luettavissa: <file:///C:/Users/Omistaja/AppData/Local/Temp/KvantitatiivinenTutkimus.pdf> Luettu 16.2.2018

Huttunen, J. Terveysliikunta - kuntoa, terveyttä ja elämänlaatua. Duodecim, 26.1.2018, Luettavissa: https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00934#s2
Luettu 13.2.2018

Härmä M & Sallinen M. Univaje terveysriskinä. Duodecim 2000. s.47–53
Juutinen, T. ja Pesola A. Liikunta ja liikkumattomuus vaikuttavat terveyteesi yhdessä ja erikseen. Liikunta & Tiede, 54 5/17 s.33-37

Kaseva, K. 2017. Isän ja äidin liikuntatottumukset kantavat lasten liikunta-aktiivisuutta keski-ikään saakka. Liikunta & Tiede, 54 5/17 s.10-13.

Kontiainen, V. (Starck, K.). Popeda Ilikeesti Kiittää. LIKE kustantamo. Helsinki.

Koski, P. 2004. Liikuntasuhde. Liikunnan kohtaaminen kulttuurisesti rakentuvana sosiaalisena maailmana. Teoksessa: Pelit ja kentät. Jyväskylän yliopisto. Liikunnan sosiaalitieteiden laitos.

Kukkonen-Harjula K. 2011. Uni, lihavuus ja istumatyö – Esimerkkinä Kuorma-auton kuljettaja, Terveysliikuntauutiset, Liikkumattomuus haasteena, s.16 UKK-instituutti.

Laitinen, JT. ja Porkka-Heiskanen T., Biologisen kellon fysiologia ja vuorokausirytmien häiriöiden yhteys sairauksiin, Duodecim lehti 1999. Neurologia, s.565–573 Luettavissa <http://www.duodecimlehti.fi/api/pdf/duo90152> Luettu 14.2.2018

Liikunta-kunto-terveys-viitekehys. Luettavissa http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset Luettu 6.2.2018

Maunu, A. 2017 Uusisuomi verkkojulkaisu Luettavissa: <https://www.uusisuomi.fi/kotimaa/225075-tutkija-suomalaista-alkoholikulttuuria-pitaisi-muuttaa-vain-yhdelta-osaltaan>
Luettu 17.2.2018

OECD, OECD OBESITY UPDATE 2017, Luettavissa: <http://www.oecd.org/health/obesity-update.htm> Luettu 23.2.2018

OKM 2010. Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010 - Terveyttä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2011:15. Husu, P., Paronen, O., Suni, J. & Vasankari, T. Luettavissa: http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/588-Suomalaisten_fyysinen_aktiivisuus_netti.pdf Luettu 13.2.2018

Paronen O., Nupponen R. 2011. Terveiden ja liikunnan edistäminen teoksessa Terveysliikunta. Helsinki: Duodecim s.186-196

Pate, RR., Pratt, M., Blair, SN., Haskell, WL., Macera, CA., Bouchard, C., Buchner, D., Ettinger, W., Heath, GW., King, AC. 1995. Physical activity and public health. A recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. (1995 Feb 1;273(5):402-7.) Luettavissa: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7823386> Luettu 13.2.2018

Pintilä, H. 1999. Diabeteksen puhkeaminen. Teoksessa P. Ilanne- Parikka, T. Kangas, E.A. Kaprio & T. Rönönenmaa (toim.) Diabetes. Helsinki. Duodecim, s. 21-24.

Raaka-Arskka. 1989. Roudari Hani levyllä Raaka-Arskka esittää. san. Saarela Mikko. Levy-yhtiö POKO-records.

Ranjani Iyer Mohanty, The Rise and Fall of Fat in India, The New York Times, 14.9.2011 Luettavissa <http://www.nytimes.com/2011/09/15/opinion/15iht-edmohanty15.html> Luettu 23.2.2018

Sarva, K. 2016. Liikuntasuhteen muutokset vuorotyötä tekevien aikuisten liikuntaintervention tuloksena, Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma. Jyväskylän Yliopisto. Luettavissa: file:///C:/Users/Omistaja/AppData/Local/Temp/URN_NBN_fi_jyu-201601261279.pdf Luettu 15.2.2018

Sepi 02/2018. Roudarin haastattelu, nimi muutettu, lähde suojattu. Haastattelu toteutettu 02.2018 Suomessa.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2013. Muutosta liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:10 Luettavissa: http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/69937/URN_ISBN_978-952-00-3412-2_korj.pdf?sequence=1&isAllowed=y Luettu 6.2.2018 ja 13.2.2018

Tahkokallio, K. 1998. Peruna kerrallaan. WSOY. Helsinki.

THL, Sopeutuminen epätyypillisiin työaikoihin, luettavissa <https://www.ttl.fi/tyontekija/ty-oaika/vuoroty/sopeutuminen-epatyypillisiin-tyoaikoihin/> luettu 6.2.2018

THL, Kustannukset diabeteksen hoidossa 2007, luettavissa <https://thl.fi/fi/web/kansantaudit/diabetes/diabeteksen-kustannukset> Luettu 5.4.2018

Tilastokeskus, väkiluku 2017. Luettavissa https://www.tilastokeskus.fi/tup/suoluk/suoluk_vaesto.html Luettu 5.3.2018 ja 4.4.2018

Treuthardt, J., ForMare projektisuunnitelma, 2014, Merimiespalvelutoimisto. Luettavissa: <file:///C:/Users/Omistaja/AppData/Local/Temp/MerenkulkijoidenProjektisuunnitelma.pdf>
Luettu 16.2.2018

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2013. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Työelämän edustajan haastattelu. Lähde salattu, esiintyy tekstissä nimellä T. Hän on erään esitysteknisiä palveluita tarjoavan yhtiön omistaja ja operatiivinen toimitusjohtaja. Haastateltu puhelimitse ja sähköpostitse 6.3.2018.

UKK-instituutti, liikuntaneuvonnan työkalut, luettavissa http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/tyokaluja_liikuntaneuvontaan/tulosta_suomenkieliset Luettu 14.2.2018

Vanttaja, M., Tähtinen, J., Zacheus, T. & Koski, P. 2017. Liikkumattomuuden jäljillä. Liikunta & Tiede, 54, 5/2017, s.4-9.

Vuori, I. & Laukkanen, R. 2010. Vaarantaako istuminen terveytesi? Suomen Lääkärilehti, 29/2010; s.3108-3109

Vähäsarja, K., Poskiparta, M., Kettunen, T. & Kasila, K. 2004. Transteoreettinen muutosvaihemalli perusterveydenhuollon liikuntaneuvonnassa. Liikunta & Tiede, 41 6/2005, s.81-88.

WHO, Physical Activity, Levels of insufficient physical activity, Fact Sheet 2017, päivitetty 02/18. Luettavissa <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/en/> Luettu 6.2.2018 ja 13.2.2018


WHO, Physical Activity, Fact Sheet 2017, Luettavissa http://www.who.int/topics/physical_activity/en/ Luettu 6.2.2018

WHO, Prevalence of insufficient physical activity, Global health observatory (GHO) data, 2018. Luettavissa: http://www.who.int/gho/ncd/risk_factors/physical_activity_text/en/ Luettu 14.2.2018.

Zacheus T., Suomalaiset ja vapaa-aika, Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto, Raportti ISSP 2007 Suomen aineistosta. Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto FSD. Luettavissa: http://www.fsd.uta.fi/fi/julkaisut/julkaisusarja/FSDjs08_vapaa-aika.pdf Luettu 13.2.2018

Liitteet

Liite 1. Kysely



Kiertuetyöläisten liikkumisen monet muodot

Tervetuloa vastaamaan kiertuetyötä tekeville suunnattuun kyselyyn. Kysely on osa Liikunnanohjaaja AMK lopputyötä, Raaton Maantiellä, jonka tekijänä toimii vuosia itse keikkafoitaa tehnyt Laura Kekäläinen.

Kyselyn vastauksia käsitellään luottamuksellisesti, eikä niitä voi yhdistää yksittäiseen vastaajaan. Nimiä ja osoitetietoja käytetään ainoastaan arvontapalkinnon perille toimittamiseen. Kysely on avoinna 18.2.2018 saakka.

Tervetuloa vastaamaan kyselyyn!

1. Ikäsi *

Alle 25

26-35

36-45

Yli 46

2. Sukupuolesi *

Mies

Nainen

En halua kertoa

3. Kuinka monta vuotta olet tehnyt kiertuetyötä? *

Alle 2vuotta

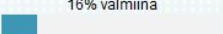
2-5 vuotta

6-10 vuotta

11-15 vuotta

yli 15 vuotta

16% valmiina



Kiertueyöläisten liikkumisen monet muodot



Nämä kysymykset koskevat liikkumistottumuksiasi. Huomioithan, että kyselyssä on omat kysymykset kotona vietetylle ajalle ja kiertueella / keikoilla vietetylle ajalle.

4. KOTILOISSA liikun *

- En harrasta mitään liikuntaa
- Noin kerran viikossa
- 2-3 kertaa viikossa
- Lähes päivittäin

5. KIERTUEELLA / KEIKALLA ollessani liikun *

- En harrasta mitään liikuntaa
- Noin kerran viikossa
- 2-3 kertaa viikossa
- Lähes päivittäin

6. Jos harrastat KOTILOISSA liikuntaa, kerro tähän, mitä lajeja tai minkä tyyppistä liikuntaa.

7. Jos harrastat KIERTUEELLA / KEIKALLA ollessasi liikuntaa, kerro tähän, mitä lajeja tai minkä tyyppistä liikuntaa.

[← Edellinen](#) [Seuraava →](#)

33% valmiina



Seuraavassa pyydän sinua pohtimaan liikkumistasi mahdollisesti rajoittavia tai estäviä tekijöitä.

8. Arvio seuraavia asioita asteikolla 1-5 niin, että 1 tarkoittaa ettei asialla ole juurikaan vaikutusta ja 5 tarkoittaa että asia estää liikkumisesi KOTIOLOISSA.

	1 ei haittaa lainkaan	2 haittaa vähän	3 haittaa jonkin verran	4 haittaa huomattavasti	5 estää liikkumasta
Väsymys *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ajan puute *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rahan puute *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Työni rasittavuus *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sosiaalinen paine tehdä muuta kuin liikkua *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Elämän epäsäännöllisyys *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kiinnostuksen puute *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kavereiden puute *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Terveydelliset syyt *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tiedon tai osaamisen puute *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Muu, mikä?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

9. Arvio seuraavia asioita asteikolla 1-5 niin, että 1 tarkoittaa ettei asialla ole juurikaan vaikutusta ja 5 tarkoittaa että asia estää liikkumisesi KIERTUEELLA / KEIKALLA.

	1 ei haittaa lainkaan	2 haittaa vähän	3 haittaa jonkin verran	4 haittaa huomattavasti	5 estää liikkumasta
Väsymys *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ajan puute *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rahan puute *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Työni rasittavuus *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sosiaalinen paine tehdä muuta kuin liikkua *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Elämän epäsäännöllisyys *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kiinnostuksen puute *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kavereiden puute *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Terveydelliset syyt *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tiedon tai osaamisen puute *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Muu, mikä?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

<- Edellinen Seuraava ->

50% valmiina



Seuraavassa pyydän sinua kertomaan, että miten koet seuraavat motivaatiotekijät (syyt) omalle liikkumisellesi eli mikä sinua liikuttaa?

10. Arvioi kutakin kohtaa asteikolla 1-5 niin, että 1 tarkoittaa ettei asialla ole lainkaan vaikutusta ja 5 vaikuttaa eniten liikkumiseesi KOTILOISSA.

	1 ei lainkaan	2 hieman vaikutusta	3 jonkin verran vaikuttavaa	4 suuri vaikutus	5 kaikkein vaikuttavinta
Haluan elää terveemmin *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liikkuminen parantaa uneni laatua *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liikkuminen on minulle elämäntapa *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liikkuminen on minulle tapa tuulettaa aivoja *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kaveritkin/työyhteisöni liikkuvat *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Se on kivaa *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Haluan pysyä tikissä *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ulkonäkö on minulle tärkeää *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Se pitää minut työkykyisenä *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Siitä tulee hyvä olo *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Perhe/läheiset kannustavat *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lemmikki *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Harrastan hyötyliikuntaa (kävelen kauppaan yms) *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Muu, mikä? <input type="text"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

11. Arvioi kutakin kohtaa asteikolla 1-5 niin, että 1 tarkoittaa ettei asialla ole lainkaan vaikutusta ja 5 vaikuttaa eniten liikkumiseesi KIERTUEELLA / KEIKALLA.

	1 ei lainkaan	2 hieman vaikutusta	3 jonkin verran vaikuttavaa	4 suuri vaikutus	5 kaikkein vaikuttavinta
Haluan elää terveemmin *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liikkuminen parantaa uneni laatua *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liikkuminen on minulle elämäntapa *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liikkuminen on minulle tapa tuulettaa aivoja *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kaveritkin/työyhteisöni liikkuvat *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Se on kivaa *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Haluan pysyä tikissä *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ulkonäkö on minulle tärkeää *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Se pitää minut työkykyisenä *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Siitä tulee hyvä olo *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Perhe/läheiset kannustavat *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lemmikki *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Harrastan hyötyliikuntaa (kävelen kauppaan yms) *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Muu, mikä? <input type="text"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

[<-- Edellinen](#) [Seuraava -->](#)

66% valmiina

Kiertuetyöläisten liikkumisen monet muodot



Pyydän sinua vielä kertomaan omista tavoistasi ja tottumuksistasi liikunnan harrastamiseen kiertuetyössä.

12. Jos kuljetat mukanasasi tai työyhteisössäsi joku kuljettaa liikuntavälineitä mukana keikoilla, kertoisitko tähän, mitä ne ovat?

13. Käytätkö jotakin välinettä (esim. aktiivisuusmittari), internetpohjaista valmennusta tai mobiilisovellusta liikkumisesi tukena? Jos käytät, mitä?

14. Tähän toivoisin sinun kertovan asioita liikkumisestasi, jonkun työkaverin hyvästä esimerkistä tai muuta, mistä tämä työyhteisö voisi hyötyä.

15. Jos haluat osallistua arvontaan, tai haluat, että sinuun otetaan yhteyttä, jätä tähän yhteystietosi. Arvonnan voittajalle ilmoitetaan henkilökohtaisesti.

Etnimi	<input type="text"/>
Sukunimi	<input type="text"/>
Matkapuhelin	<input type="text"/>
Sähköposti	<input type="text"/>
Osoite	<input type="text"/>
Postinumero	<input type="text"/>
Postitoimipaikka	<input type="text"/>
Maa	<input type="text"/>
Puhelin	<input type="text"/>
Haluan että minuun otetaan yhteyttä	<input type="text"/>

KIITOS että osallistuit kyselyyn!

[← Edellinen](#) [Lähetä](#)

100% valmiina

♥ Kiitos osallistumisestasi kyselyyn ♥

Tee vielä testi omasta liikkumisestasi osoitteessa <http://www.ukkinstituutti.fi/testaaliikkumisesi/>
Saat testistä tietoa liikkumisestasi ja siitä, onko liikkumisen määrä ja tapa riittävää sinun terveydellesi.

Survey powered by:
WebropolSurveys
WEBPOL
THE INTELLIGENT WAY

Kyselyn jälkeen selain ohjautuu automaattisesti sivustolle:

