

## Kunto- ja terveystoiminnan kehittämissuunnitelma Finnlines Oyj:n merihenkilöstölle

Markus Halonen  
Jussi Hämäläinen

Opinnäytetyö  
Liikunnanohjaus  
9.4.2014



Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma

<p><b>Tekijät</b> Markus Halonen &amp; Jussi Hämäläinen</p>	<p><b>Ryhmätunnus tai aloitusvuosi</b> LOT 2011</p>
<p><b>Raportin nimi</b> Kunto- ja terveystoiminnan kehittämissuunnitelma Finnlines Oyj:n merihenkilöstölle</p>	<p><b>Sivu- ja liitesivumäärä</b> 37 + 14</p>
<p><b>Opettajat tai ohjaajat</b> Timo Vuorimaa</p>	
<p>Finnlines Oyj on iso laivayhtiö joka työllistää yli 2000 henkilöä. Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli laatia kunto- ja terveystoiminnan kehittämissuunnitelma jonka avulla lisätään Finnlines Oyj:n merihenkilöstön omaehtoista liikuntaa. Finnlines Oyj:n merihenkilöstön henkilöstöliikuntaa ei ole ennen kehitetty tai kartoitettu vastaavassa mittakaavassa jonka vuoksi työtavaksi valikoitui kokeilemalla kehittäminen. Työlle on selkeä tilaus koska fyysisen aktiivisuuden lisääminen on sekä merihenkilöstön työhyvinvoinnin että työkyvyn ylläpidon kannalta tärkeässä asemassa. Omasta kunnosta huolehtimisen tärkeys korostuu paitsi työturvallisuuden, mutta myös työn kuormittavuuden vuoksi.</p> <p>Projektin aikana merihenkilöstön liikuntaa rajoittavia tekijöitä kartoitettiin laivavierailuilla sekä merihenkilöstön haastatteluilla. Lisäksi henkilöstölle järjestettiin kuntotestejä joiden pohjalta heille annettiin henkilökohtaista ohjausta ja ideoita liikuntaan laivatyöjaksoilla. Yhteistyö Finnlines Oyj:n merihenkilöstövastaavien kanssa oli tiivistä koko projektin ajan.</p> <p>Pääkehityslinja, jolla liikunta-aktiivisuutta ja työhyvinvointia aluksilla lähdettiin parantamaan, oli liikuntavastaava malli. Tässä mallissa aluksille etsittiin vapaaehtoisia ja motivoituneita liikuntavastaavia merihenkilöstön joukosta. Työyhteisön liikuntavastaavien vaikutusmahdollisuudet laivatyössä ovat hyvin erilaiset verrattuna normaaliin työyhteisöön. Laivatyöjaksoilla työ ja vapaa-aikaa vietetään samoissa rajatuissa tiloissa ja oikein ajoitettu liikuntatoiminta ja neuvonta sekä uuden liikuntamateriaalin hankkiminen liikuntavastaavien toimesta voi olennaisesti lisätä fyysistä aktiivisuutta sekä aiheuttaa positiivisia muutoksia koko laivan liikuntakulttuuriin ja asenneympäristöön.</p> <p>Liikuntatietoisuuden lisääminen Finnlines Oyj:n merihenkilöstön keskuudessa on tämän projektin myötä saatettu alkuun. Merihenkilöstön joukosta on löytynyt innokkaita henkilöitä mukaan liikuntavastaavatoimintaan. Tulevaisuudessa mallin jatkokehittäminen ja liikuntavastaavamallin leviäminen Finnlines Oyj:n aluksille mahdollistaa kehittämissuunnitelman tavoitteisiin pääsemisen.</p>	
<p><b>Asiasanat</b> Kehittämissuunnitelma, henkilöstöliikunta, työhyvinvointi, liikuntavastaava, merihenkilöstö</p>	

16 April 2014

Degree Programme in Sports and Leisure Management

<p><b>Authors</b> Markus Halonen &amp; Jussi Hämäläinen</p>	<p><b>Year of entry</b> LOT 2011</p>
<p><b>The title of thesis</b> Development plan for health and fitness activities for Finnlines sea personnel</p>	<p><b>Number of pages and appendices</b> 37 + 14</p>
<p><b>Supervisor</b> Timo Vuorimaa</p>	
<p>Finlines is a big shipping company employing over 2,000 persons. The purpose of this thesis was to make a development plan for health and fitness activities which would increase voluntary physical activity among Finnlines sea personnel. Occupational physical activity on board of Finnlines ships has not been surveyed to this extent earlier. There is a clear need for this work because increase in physical activity is an important role when promoting the sea personnel's work wellbeing and ability to work. Maintaining good physical condition is important not only because of work safety but also due to high workload during periods at sea.</p> <p>During the project the limitations of exercising during periods at sea were charted by visiting on board Finnlines ships and by interviewing the members of the sea personnel. In addition, the personnel was offered to attend fitness tests and have personal training programmes. Co-operation with the management of Finnlines sea personnel was regular throughout the project.</p> <p>The Main idea to improve physical activity and wellbeing of the employees on the ships was a model where motivated and volunteer members of the personnel were chosen to work as fitness pilots on board. The possibilities to have an impact on the work community is very different among sea personnel, compared to other workplaces because, during the periods at sea, even free time is spent in the same place. For this reason well timed physical activity and guidance by fitness pilots can increase overall physical activity and improve the personnel's attitude towards it.</p> <p>Increasing knowledge of health and fitness among the sea personnel of Finnlines has been initiated by this project. Motivated members of the personnel have been found to work as fitness pilots. In the future, further development of the fitness pilot model and its spreading to all Finnlines ships can enable to reach the targets of the development plan.</p>	
<p><b>Key words</b> development plan, occupational physical activity, work wellbeing, sea personnel, fitness pilot</p>	

# Sisällys

1	Johdanto .....	1
2	Liikunnan terveydellinen perustelu .....	2
2.1	Liikunnan vaikutus fyysiseen toimintakykyyn .....	3
2.2	Kestävyyskunnan vaikutus terveyteen.....	4
2.3	Liikunnan vaikutus koettuun hyvinvointiin .....	5
2.4	Liikkumattomuuden vaikutukset terveyteen.....	6
2.5	Terveysliikuntasuosituksset .....	7
3	Työhyvinvointi .....	9
3.1	Työhyvinvointiin negatiivisesti vaikuttavat elintavat .....	9
3.2	Liikunta työhyvinvoinnin tukena .....	10
4	Liikunnan tukeminen työpaikoilla .....	11
4.1	Henkilöstöliikunnan taloudellinen perustelu .....	11
4.2	Työikäisten liikuntatottumukset .....	13
4.3	Keinoja henkilöstöliikunnan määrän lisäämiseen .....	15
5	Laiva työympäristönä .....	17
5.1	Laivaympäristön erityishaasteet.....	17
5.2	Finnlines Oyj työnantajana .....	19
6	Projektin tavoite .....	20
7	Projektin toteutus.....	21
7.1	Toimintaympäristön kartoitus .....	22
7.2	Henkilöstön liikunta-aktiivisuuden ja fyysisen kunnan kartoitus .....	23
7.3	Liikuntavälineistön kokeilut ja henkilökohtainen ohjaus .....	26
7.4	Liikuntaluotsien rekrytointi ja koulutus.....	26
8	Pohdinta .....	28
8.1	Kokemuksia laivavierailuilta .....	28
8.2	Fyysisesti passiivisten henkilöiden tavoittaminen .....	29
8.3	Liikuntavastaavat .....	30
8.4	Liikuntaan panostamisen hyötyjä .....	31
8.5	Yhteenveto ja jatkoehdotukset .....	33
	Lähteet.....	34
	Liitteet.....	38

Liite 1. Kyselylomake.....	38
Liite 2. Esimerkki kuntotestien koonnista ja henkilökohtaisista harjoitteista .....	39
Liite 3. Liikuntaluotsien rekrytointikirje.....	42
Liite 4. Vierumäen verkkolehden artikkeli projektista.....	44
Liite 5. Kehityssuunnitelma .....	46

# 1 Johdanto

Suomalaisen työväestön liikuntatottumukset ja elämäntavat ovat esillä yhteiskunnallisessa keskustelussa ja mediassa yhä näkyvämmiin. Fyysinen passiivisuus rinnastetaan jo tupakoinnin ja ylipainon veroiseksi terveysongelmaksi. Liikunnalla on todistettavasti suuri vaikutus suomalaisten työuria eniten lyhentävien terveysongelmien eli mielenterveyden häiriöiden, tuki- ja liikuntaelinvaivojen sekä sydän ja verisuonisairauksien ehkäisyssä ja hoidossa (Valtion liikuntaneuvosto 2012). Työnantajan toimien merkitys työntekijöiden hyvinvoinnin lisäämisessä ja ylläpitämisessä tunnustetaan yleisesti. Toimintatavat joita eri työpaikoilla käytetään työhyvinvoinnin lisäämiseen vaihtelevat kuitenkin suuresti.

Tämän opinnäytetyön tilaajana toimii Finnlines Oyj jonka merihenkilöstön kunto- ja terveystoiminnan kehittämiseksi on olemassa selkeä tarve. Merihenkilöstön työajat ovat epäsäännöllisiä ja työympäristö on poikkeuksellinen lisähaastetta työhön tuovat kuormitushuiput ja laivatyöjaksojen eristyneisyys. Toisaalta liikuntapaikat ovat erittäin helposti tavoitettavissa ja aikaa liikunnalle on riittävästi. Merihenkilöstön omasta kunnosta huolehtiminen on erittäin tärkeää paitsi työturvallisuuden ja työkyvyn vuoksi myös työhyvinvoinnin ja yksilöiden jaksamisen sekä vireystilan ylläpitämiseksi. Laivatyöjaksoilla harrastusmahdollisuudet ovat rajalliset ja liikuntatoiminta voi synnyttää sekä fyysistä että henkistä hyvinvointia ja vähentää koettua työn kuormitusta. Liikunnan harrastaminen laivatyöjaksoilla on tärkeää myös kokonaisaktiivisuuden kannalta. Työjaksojen pituus voi olla useita viikkoja ja jollei niiden aikana harrasteta liikuntaa, ei suositusten mukainen ja riittävä maissa harrastettu liikunta riitä ylläpitämään hyvää fyysistä kuntoa.

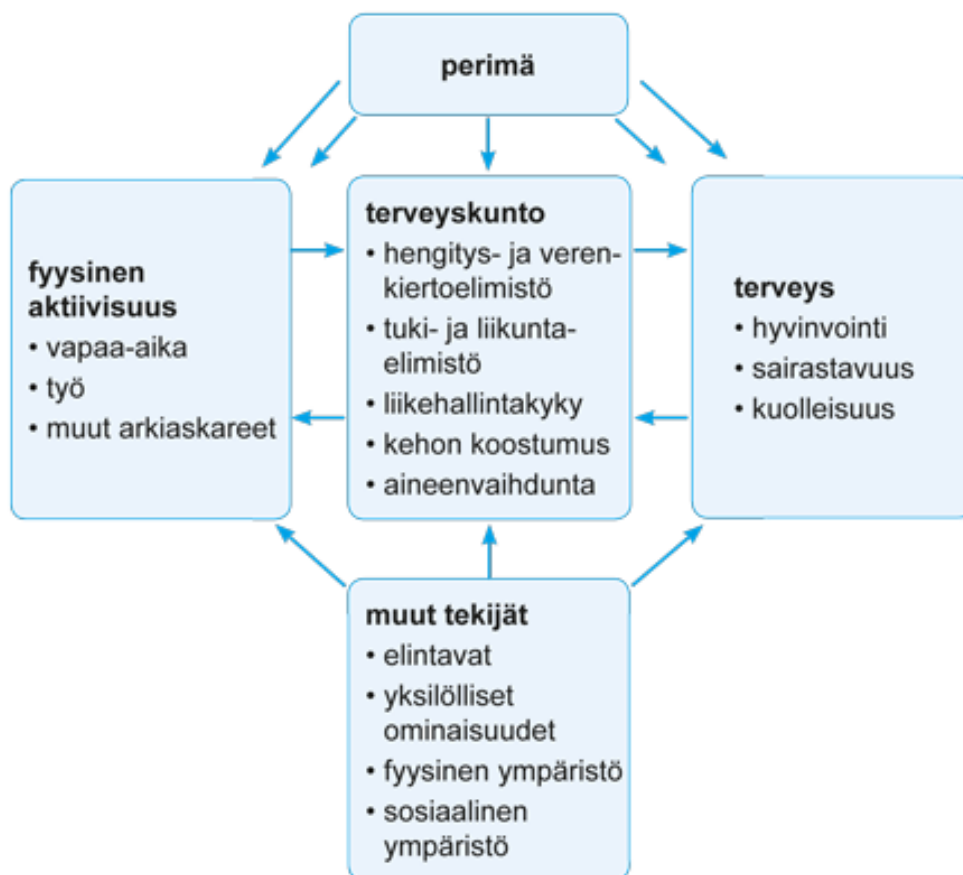
Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on luoda Finnlines Oyj:n merihenkilöstölle toimiva ja henkilöstön kokonaisliikunta-aktiivisuutta lisäävä kehityssuunnitelma. Työtapa jolla suunnitelmaa lähdetään työstämään, on kokeilemalla kehittäminen.

## 2 Liikunnan terveydellinen perustelu

Tutkimuksissa on osoitettu, että säännöllisen liikunnan avulla voidaan pienentää riskiä sairastua yli 20 sairauteen tai sairauden esiasteeseen. Näihin luetaan useat eri elinten sairaudet sekä moni pitkäaikaissairaus (Fogelholm, Vuori & Vasankari 2011, 12). Fyysisen aktiivisuuden terveysvaikutuksia voidaan tarkastella liikunta-kunto-terveysviitekehityksen avulla, jonka osa-alueisiin terveyskunto liittyy. Terveyskuntoon kuuluvat sellaiset fyysisen kunnan osatekijät ja ulottuvuudet, joilla on yhteys terveyteen tai fyysiseen toimintakykyyn tai niihin molempiin. Riittävän terveyskunnan avulla ihminen selviytyy arkipäivän ja työelämän toiminnoista liikaa väsymättä. Monet liikunnan vaikutukset näkyvät muutoksina terveyskunnan eri osa-alueissa ja siirtyvät sitä kautta terveyteen ja toimintakykyyn (Suni & Vasankari 2011, 32).

Terveyskunnan osa-alueisiin kuuluvat fyysistä kuntoa määrittävät tekijät joilla on vaikutusta terveyteen ja toimintakykyyn. Fyysistä kuntoa määrittävät tekijät ovat hengitys- ja verenkiertoelimistö, tuki- ja liikuntaelimistö, liikehallintakyky, aineenvaihdunta ja kehon koostumus. Liikunnalla (fyysisellä aktiivisuudella) on positiivinen vaikutus terveyskuntoon ja terveyteen. Liikunnan puutteella (fyysisellä inaktiivisuudella) taas on negatiivinen vaikutus edellä mainittuihin tekijöihin. Terveyskuntoon vaikuttavia muita tekijöitä ovat perimä, fyysinen aktiivisuus, terveys ja muut tekijät, kuten elintavat, fyysinen ja sosiaalinen ympäristö sekä yksilölliset ominaisuudet. Sisältö, annostelu, yksilön kuntosuoritus ja perimä vaikuttavat liikuntaharjoittelun suuruuteen ja kohdentumiseen terveyskunnossa (Terveyskunnan testaus 2012). Kuvassa 1. on esitetty kaikki edellä mainitut terveyskuntoon vaikuttavat osatekijät.

# Liikunta-kunto-terveys



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

Kuva 1. Liikunta-kunto-terveys- viitekehys (UKK-instituutti 2012)

## 2.1 Liikunnan vaikutus fyysiseen toimintakykyyn

Ihmisen hengitys- ja verenkiertoelimistö, lihastoiminta ja aineenvaihdunta muodostavat saumattoman kokonaisuuden. Näiden häiriöt uhkaavat toimintakykyä ja kuluttavat voimavaroja. Liikuntaelimistön toimintakyvyn kannalta tärkein elimistön toiminnallinen kokonaisuus on hermolihasjärjestelmä. Liikuntaelimistön toimintakykyä voi yksinkertaisesti kuvata kykyä tuottaa liikettä eri kehon-osissa. Liikkeen tuottaminen edellyttää hermo-lihasjärjestelmän lisäksi aina myös energian tuottamista (aerobinen, anaerobinen). Liikehallintakyky ja tuki- ja liikuntaelimistön kunto ovat merkittävimmät toimintakykyyn vaikuttavat tekijät. Liikuntaelimistön toimintakyvyn ylläpitämiseksi ja pa-



rantamiseksi ei ole mitään muuta keinoa kuin liike ja liikkuminen. Kehon koostumus on yksi liikuntaelimistön toimintakykyyn vaikuttava tekijä. Lihavuus, varsinkin vatsan alueelle kertynyt rasva altistaa liikkumisvaikeuksille sekä selkä-, polvi- ja lonkkavaivoille. Aiheuttajana voi toimia suuri mekaaninen kuormitus tai lihavuuden epäsuorat vaikutukset aineenvaihduntaan ja tulehdusreaktioihin (Suni & Vasankari 2011, 35-36).

Liikunta on välttämätöntä toimintakyvyllä ihmisen kaikkina ikäkausina. Liikuntaelimistön eli lihasten, luiden ja nivelten sekä siitä huolehtivien elinten jatkuva ja häiriötön toiminta ovat fyysisen toimintakyvyn ja terveyden perusta. Yksittäisellä liikuntasuorituksella voi olla vaikutusta terveyteen myönteisesti esimerkiksi laskemalla verenpainetta, mutta liikunnan terveydellinen merkitys perustuu pääosin säännöllisen harjoittelun kautta elinjärjestelmissä tapahtumiin muutoksiin. Suurimmat terveyshyödyt saavutetaan kestävyyskuntoa ja voimaa harjoittamalla. Liikunnan säännöllisyys on terveyden kannalta keskeistä, koska liikunnan kautta saavutetut fysiologiset hyödyt alkavat pienentyä jo kahden viikon liikkumattomuuden jälkeen ja katoavat 2-8 kuukauden jälkeen (Vuori 2000, 93).

## **2.2 Kestävyyskunnan vaikutus terveyteen**

Heikko kestävyyskunto on monien sairauksien ja ennenaikaisen kuoleman keskeinen riskitekijä. Hyvä kestävyyskunto vähentää useiden kansansairauksien, kuten II-tyyppin diabeteksen, kohonneen verenpaineen, sepelvaltimotaudin ja metabolisen oireyhtymän vaaraa. Hyvä kestävyyskunto suojaa verisuonisairauksilta monien mekanismien kautta. Hyvä hengitys- ja verenkiertoelimistön kunto on yhteydessä parempiin rasva-arvoihin, vähäisempiin sokeriaineenvaihdunnan häiriöihin ja matalampaan verenpaineeseen (Suni & Vasankari 2011, 34).

Hyväkuntoisen henkilön sydänlihaksen rakenne ja toiminta ovat huonokuntoiseen verrattuna paremmalla tasolla, joka osaltaan selittää sydän- ja verisuonisairauksien pienemmän riskin. Useat aineenvaihdunnan osa-alueet ovat yhteydessä hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoon. Vatsaontelon ja ihonalaisen rasvan määrä on yhteydessä huonoon kuntoon (Suni & Vasankari 2011, 34).

Kestävyyskunnan on havaittu olevan yhteydessä sokeriaineenvaihduntaan ja insuliiniherkkyyteen, josta seurauksena voi olla diabeteksen kehittyminen. Huono kestävyyskunto altistaa myös epäedullisille rasva-arvoille ja kohonneelle verenpaineelle, josta seurauksena voi olla suurentunut metabolisen oireyhtymän riski: keskivartalolihavuus, kohonnut verenpaine, epäedulliset sokeri- ja rasva-arvot (Suni & Vasankari 2011, 34).

### **2.3 Liikunnan vaikutus koettuun hyvinvointiin**

Säännöllisellä liikunnalla on tutkittu olevan positiivista vaikutusta mielialaan pitkällä aikavälillä (Nupponen 2011, 48). Säännöllisen liikunnan positiiviset vaikutukset koettuun hyvinvointiin voivat olla suoria, eli liikunnan aikana tai muutama tunti sen jälkeen ilmeneviä tai epäsuoria, eli päivien, viikkojen, kuukausien tai jopa vuosien jälkeen ilmeneviä. Säännöllinen fyysinen aktiivisuus, varsinkin vapaa-ajalla tapahtuva liikunta, vähentää masentuneisuuden ja psyykkisen kuormittuneisuuden merkkejä etenkin keski-ikässä ja sitä vanhemmissa väestöryhmissä (Nupponen 2011, 49). Säännöllisesti liikuntaa harrastavat ja sitä työssään tai harrastuksissaan edistävät henkilöt korostavat liikunnan piristäviä, rentouttavia, rauhoittavia, arjesta irrottavia, energisyyttä ja iloa tuottavia vaikutuksia (Vuori 2003, 30).

Jo yksittäisen liikuntakerran on osoitettu lisäävän liikkujan kokemaa hyvää oloa. Vaikutukset ovat riippuvaisia liikkujan omista odotuksista, liikkujan (ikä, sukupuoli, kokemus, kuntotaso) ja suorituksen (kesto, intensiteetti, laji) luonteesta, seurasta, ympäristöstä ja tarkoituksesta (harrastus, kilpailu, työmatka) sekä muista samanaikaisista tekijöistä, kuten liikkumisympäristön äänet tai maisemat. Liikunta vähentää epämieluisia kehontunteuksia ja tuottaa mielihyvän, virkistymisen, voimistumisen ja rentoutumisen elämyksiä liikuntakerran aikana ja korkeintaan muutaman tunnin sen jälkeen (Nupponen 2011, 44-46.)

Liikunnan hyvinvointivaikutuksille ei ole tiedossa yksittäistä selitystä ja mekanismit tunnetaan vain osittain. Selityksiä on haettu sekä psykologisten että elimistössä tapahtuvien muutosten kautta. Useat fysiologiset ja psykologiset vaikutusketjut ovat mahdollisia samanaikaisesti (Nupponen 2011, 55.)

## 2.4 Liikkumattomuuden vaikutukset terveyteen

Liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden lisäksi on hyvä huomioida liikkumattomuudesta ja fyysisestä inaktiivisuudesta johtuvat haitat. Liikkumattomuudesta tai fyysisestä inaktiivisuudesta puhuttaessa tarkoitetaan lihasten vähäistä käyttöä tai täydellistä käyttämättömyyttä. Pitkän ajan kuluessa se aiheuttaa elinjärjestelmien rakenteiden heikkenemistä ja toimintojen huononemista sekä lisää monien sairauksien riskiä (Käypähoito 2014). Maailman terveysjärjestö (WHO 2014) on listannut fyysisen inaktiivisuuden maailman neljänneksi suurimmaksi ennenaikaisen kuoleman riskitekijäksi.

Monien tuki- ja liikuntaelimestön vaivojen taustalla on liikkumattomuus, varsinkin pitkäkestoinen istuminen. Ilmiö on havaittavissa kaikissa ikäluokissa lapsista ikääntyneisiin. Istuminen on useimmille lihaksille lähes täydellinen lepotila ja se kuluttaa energiaa vain vähän enemmän kuin makaaminen levossa. Se heikentää lihasten voimaa, koordinaatiota ja tasapainoa. Istumisen haitallisuus perustuu sen yleisyyteen ja jatkuvuuteen. Rungas istuminen huonossa asennossa on usein osa syynä alaselän pitkäaikaisiin vaivoihin, muun muassa rappeuttamalla selän rakenteita (UKK-instituutti 2013).

Istumista pidetään lihavuusepidemian yhtenä keskeisimpänä syynä. Runsaaseen istumiseen liittyy epäedullisia hiilihydraatti- ja rasva-aineenvaihdunnan, verenpaineen ja vyötärön ympäryksen muutoksia ja niiden seurauksena muun muassa 2-tyyppin diabeteksen sekä sydän- ja verisuonisairauksien riskin kasvu. Useat tutkimukset osoittavat liiallisen istumisen haitat terveydelle. Päivittäisessä elämässä onkin syytä vähentää istumista, korvata se seisoen tapahtuvilla toiminnoilla sekä aloittaa tai jatkaa säännöllistä kunto- ja terveystoiminnan harrastamista. (UKK-instituutti 2013).

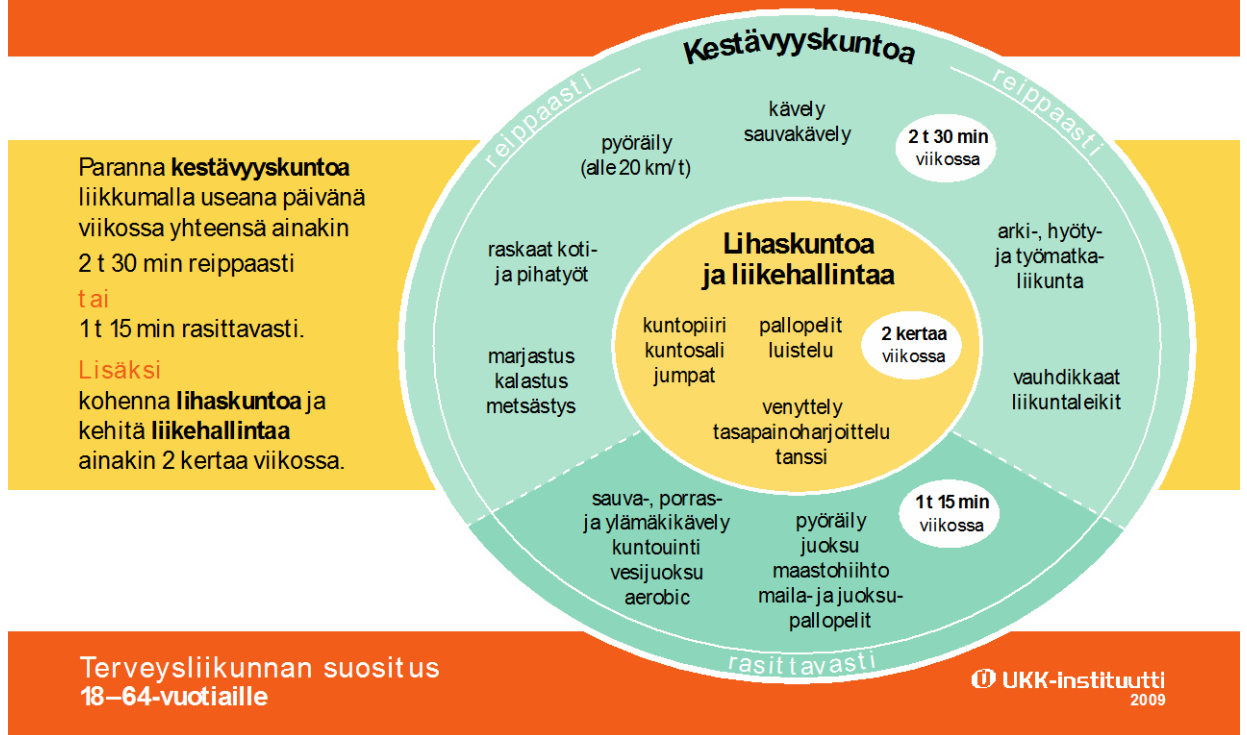
## 2.5 Terveysliikuntasuositukset

Terveysliikunnalla tarkoitetaan kaikkea fyysistä aktiivisuutta, jolla on terveyttä edistäviä tai ylläpitäviä vaikutuksia ilman liialliseen tai liian intensiiviseen urheiluun liittyviä vaaroja (Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2008, 12).

Terveysliikunta jakautuu arki- ja kuntoliikuntaan. Arkiliikuntaan kuuluu kaikki liikuntaharrastusten ulkopuolinen liikunta kuten työmatkoihin käytetty liikunta, siivous ja pihatöet. Kuntoliikunta määritellään olevan arkiliikuntaa tavoitteellisempaa liikuntaa jonka tarkoituksena on ylläpitää tai kehittää fyysistä kuntoa. Varsinkin hengitys- ja verenkiertoelimistön ja tuki- ja liikuntaelimestön kehittäminen on tavoitteellisempaa kuntoliikunnassa kuin arkiliikunnassa (Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2008, 12.)

Terveysliikuntasuositusten lähtökohtana on tieteellisesti todennettuihin tilastoihin nojaava yhteinen näkemys liikunnan ja terveyden välisestä annos-vaste suhteesta. Suosituksiin vaikuttavat myös kansanterveydellisesti merkittävimmät sairaudet, joten useimpien suositusten taustalla on tieteellinen näyttö liikunnan merkityksestä sydän- ja verisuonisairaudet, 2-tyyppin diabetes ja syövän ehkäisyssä. Suosituksia laadittaessa otetaan huomioon myös viestinnälliset näkökohdat ja kohdemaan liikuntakulttuuri: suositusten tulee olla selkeitä, ymmärrettäviä ja toteuttamiskelpoisia. (Fogelholm & Oja 2011, 68.)

Terveysliikuntasuosituksissa 18-64- vuotiaille suositellaan reippaasti tapahtuvaa liikuntaa, kuten kävelyä, koti – tai pihatöitä kaksi ja puoli tuntia viikossa. Vaihtoehtona on liikkua rasittavasti tunti ja viisitoista minuuttia viikossa. Pyöräily, juoksu ja pallopelit ovat esimerkkejä rasittavasta liikunnasta. Viikoittaisen liikunta määrän voi kerätä myös vähintään kymmenen minuutin jaksoista. Kestävyyskunnan harjoittamisen lisäksi lihas-kuntoa ja liikehallintaa (kuntosaliharjoittelu, jumppa, venyttely, tanssi) tulisi kohentaa vähintään kaksi kertaa viikossa (UKK-instituutti 2013.)



Kuva 2. UKK-instituutin liikuntapiirakka (UKK-instituutti 2013)

### 3 Työhyvinvointi

Jokainen yksilö kokee oman työhyvinvointinsa henkilökohtaisesti. Työn tulee tukea yksilön hyvinvointia olemalla mielekästä, turvallista ja terveellistä (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013). Vastuu omasta työhyvinvoinnista kuuluu sekä työnantajalle että työntekijälle ja sen ylläpito ja kehittäminen perustuu johdon, esimiesten ja työntekijöiden yhteistyöhön. Työpaikan merkittävin yksittäinen voimavara on hyvinvoiva henkilöstö. (Työterveyslaitos 2013.) Turvallisuus ja terveelliset työolot ovat avainasemassa työn tuottavuuden parantamisessa. Tapaturmat ja sairauspoissaolot aiheuttavat suorien kustannuksien lisäksi toimintahäiriöitä työpaikoille, jolloin epäsuorat vaikutukset työn laatuun ja tuottavuuteen ovat merkittäviä. (Rauramo 2008, 19.) Työntekijöiden kokema työhyvinvointi ei siis ole työnantajan näkökulmasta pelkästään yhteiskuntavastuun kantamista, vaan sillä on suora vaikutus työpaikan tuottavuuteen ja tulokseen. Merimieseläkekassan mukaan työhyvinvointi kuvaa työssä jaksamista tukevia fyysisiä ja psyykkisiä asioita. Henkilöstön hyvinvointi parantaa työssä viihtymistä ja laskee sairauspoissaolojen määrää sekä kynnystä hakeutua ennenaikaiselle eläkkeelle ja tuo menestystä myös työnantajalle (Merimieseläkekassa, 2014.) Valtaosalle ihmisistä on selvää, että työhyvinvointiin investoiminen kannattaa monellakin tapaa, mutta kun tulee aika tehdä pitkän tähtäimen rahallisia sijoituksia työhyvinvoinnin parantamiseen, on suhtautuminen usein nihkeää (Warr 2009, 18).

#### 3.1 Työhyvinvointiin negatiivisesti vaikuttavat elintavat

Työterveyslaitoksen julkaisemassa kirjassa työ ja terveys Suomessa 2009 tarkastellaan suomen työväestön elämäntapoja. Huolestuttavaa on että epäterveelliset elintavat ovat työikäisten keskuudessa liian yleisiä ja lisäksi huonoja elintapoja esiintyy erityisesti aloilla jossa työ on kuormittavaa ja vaatisi työntekijöiltä hyviä elintapoja jo työturvallisuuden takaamiseksi. Epäterveellisten tapojen kasautuminen työnsä fyysisesti kuormittavaksi kokeville saattaa johtua siitä että työ koetaan niin uuvuttavaksi että työpäivän jälkeen huonoja elintapoja käytetään stressinhallintakeinona. Toisaalta huono fyysinen kunto ja ylipaino voivat itsessään lisätä työn rasittavuuden kokemista. Tämänhetkinen tilanne osoittaa selvästi uusien toimintamallien tarpeellisuuden huonojen elintapojen

karsimiseksi. Tällainen malli voisi olla työpaikan käyttäminen työntekijälähtöiseen terveyden edistämiseen, jolloin keskiössä olisi yhteisöllisyyden lisääminen sekä mahdollisuus tehdä terveyteen liittyviä valintoja työpaikalla (Laitinen, Perkiö-Mäkelä & Virtanen 2010, 145 – 146.)

### **3.2 Liikunta työhyvinvoinnin tukena**

Liikunta-aktiivisuudella on todistettavasti laskeva vaikutus sairauspoissaoloihin ja terveydenhuoltokuluihin. Liikunnan rooli työ- ja toimintakykyä heikentävien sairauksien ennaltaehkäisyssä ja hoidossa on erittäin tärkeä (Valtio liikuntaneuvosto, 2012.) Työntekijän liikunta-aktiivisuus vaikuttaa terveydentilan lisäksi kiistatta myös itse koettuun ja todelliseen työkykyyn. Useissa Työterveyslaitoksen teettämässä tutkimuksissa liikunta-aktiivisuus on työn koetun arvostuksen ja esimiestyön ohella kolmen tärkeimmän työkykyyn vaikuttavan tekijän joukossa (Aura & Sahi 2006, 156). Suomen kuntoliikuntaliiton teettämän henkilöstöliikuntabarometrin mukaan tärkeimmät syyt tukea henkilöstöliikuntaa ovat työhyvinvoinnin lisääminen ja työkyvyn edistäminen, mutta myös henkilöstön terveydentilan, sekä työpaikan ilmapiiirin ja tehokkuuden parantaminen (Suomen kuntoliikuntaliitto ry 2012, 6).

## 4 Liikunnan tukeminen työpaikoilla

Henkilöstön liikuntaa tuetaan Suomessa 83% toimipaikoista (Suomen kuntoliikuntaliitto ry 2012). Säännöllinen liikunta vaikuttaa positiivisesti työkykyyn ja hyvinvointiin. Liikunnan vaikutukset ovat sekä psyykkisiä että fyysisiä. Työpaikat voivat käyttää monia tapoja liikunta-aktiivisuuden tukemiseen, mutta riippumatta työpaikan erityispiirteistä mielikuvitus, tahtotila ja motivaatio ovat onnistumisten kannalta avainasemassa (Työterveyslaitos 2012). Onnistuneen henkilöstöliikunnan tavoitteena on liikunnallisesti passiivisten aktiivisuuden lisääminen, säännöllisyyden lisääminen satunnaisesti liikkuville sekä aktiivisesti liikkuvien tukeminen (Rauramo 2008, 63). Hyvin toimiva henkilöstöliikunnan malli lisää myös yhteishenkeä ja työssä viihtymistä.

### 4.1 Henkilöstöliikunnan taloudellinen perustelu

Yrityksien tulee kantaa vastuuta henkilökunnan hyvinvoinnista, kuitenkin unohtamatta päätehtäväänsä, eli kannattavan liiketoiminnan harjoittamista. Henkilöstöliikunnan tukemisen näkökulmasta nämä kaksi asiaa eivät ole ristiriidassa, kun tarkastellaan liikuntaan investoidun rahan tuottosuhdetta. Henkilöstöliikunnan tukemisella näyttäisi olevan vaikutusta liikuntatottumuksiin, sillä työpaikoilla joilla henkilöstöliikuntaa tuetaan, liikunnallisesti passiivisten henkilöiden osuus on huomattavasti pienempi (31%) kuin niillä työpaikoilla joilla liikuntaa ei tueta (44%) (Suomen kuntoliikuntaliitto ry 2012, 51.)

Liikunta-aktiivisuudella on todistetusti vaikutusta sairaspöissaoloihin. Sairaspäivien määrä vuositasolla laskee lähes lineaarisesti henkilöiden aktiivisuustason mukaisesti, kuten taulukosta 1. voidaan nähdä. Kaikki ikäryhmät huomioituna aktiivisimmalla ryhmällä eli kuntoliikkujilla oli vuositasolla 4,3 sairaspäivää/ henkilö, kun liikunnallisesti passiivisilla sairaspäiviä oli 8,1/ henkilö. Erotus aktiivisimman ja passiivisimman liikkujaryhmän välillä on siis vuositasolla 3,8 vuorokautta. (Taulukko 1.)



Taulukko 1. Eri ikäisten henkilöiden ilmoitetut sairauspoissaolot (päivää vuodessa) eri liikunta-aktiivisuusryhmissä. Aineisto sisältää yli 14000 henkilön vastaukset 33 työyhteisön yhteenvedosta (Aura & Sahi 2006, 154.)

	Passiiviset	Aktiivinen elämäntapa	Terveysliikkujat	Kunto- liikkujat	Ero kuntol. vs. pass
Alle 30 v.	7,8	7,1	5,6	4,7	3,1
30-39 v.	6,6	7,8	6,6	6,1	0,5
40-49 v.	7,5	6,2	6,7	5,1	2,4
50-59 v.	7,8	9,1	8,7	3,9	3,9
yli 60 v.	9,3	5,0	5,1	2,1	7,2
kaikki	8,1	6,8	5,6	4,3	3,8

Yhden sairauspäivän hinta työnantajalle on Valtionkonttorin tilastojen mukaan keskimäärin 351 euroa. Tähän summaan on sisällytetty sairaspäivän työvoimakustannukset, sekä tuottavuuden menetykset tai sijaisten palkkaamisen kustannukset. (Valtionkonttori 2012.) Finnlines Oyj:n henkilöstön keskimääräinen lukumäärä vuonna 2012 oli 2023 henkilöä (Finnlines 2014). Työpaikan liikuntaindikaattori on työkalu jolla seurataan oman terveytensä kannalta riittävästi liikkuvan henkilöstön osuutta kaikista työntekijöistä. Työpaikan liikuntaindikaattorin korotus esimerkiksi 30 prosentin tasolta 45 prosenttiin 150 henkilön työpaikalla laskee vuosittaisien sairaspäivien määrää noin kuudella prosentilla, ja indikaattorin nousu 30 prosentin tasolta tavoitetasolle 65 prosenttiin laskee sairaspäiviä noin 12 prosentilla (Aura & Sahi 2006, 155). Oletetun vaikutuksen ollessa samansuuntainen Finnlines Oyj:n kokoluokkaa olevassa yrityksessä, olisi tällaisen muutoksen taloudellinen vaikutus vuositasolla erittäin merkittävä.

2 000 henkilötyövuoden organisaation sairaspäivien keskimääräiset vuosikustannukset ovat noin 6 809 400 euroa (Valtionkonttori 2012). Oletuksena liikuntaindikaattori on tällöin noin 30 %. Liikuntaindikaattorin nousu lähtötasosta 15 prosenttiyksiköllä laskisi vuosikustannuksia arviolta 6 prosenttiyksikköä jolloin säästettäisiin vuositasolla yli 400 000 euroa. Tavoitetasolla työpaikan liikunta-indikaattori eli osuus työntekijöistä

jotka liikkuvat oman terveytensä kannalta riittävästi on 65 prosenttia. Silloin arvioitu sairaspäivien vähentymisen aiheuttama kustannusten lasku olisi yli 800 000 euroa (Taulukko 2.)

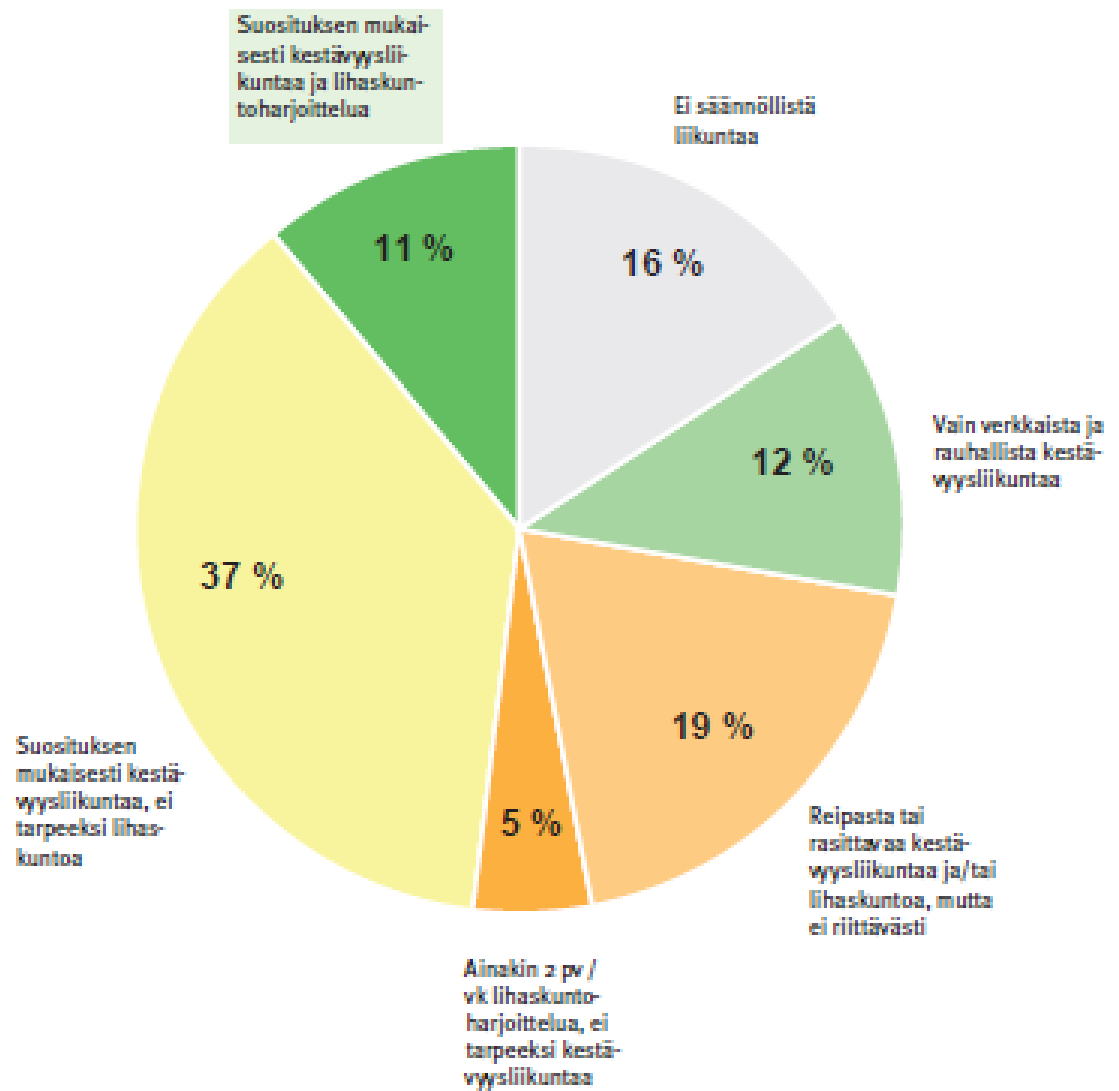
Taulukko 2. Kustannusvaikutukset 2000 henkilötyövuoden organisaatiossa liikunta-indikaattorin noustessa (Valtionkonttori 2012)

Organisaation koko henkilötyövuosina	Sairaspäivät/ liikunta-indikaattori	Sairaspäivän kustannus (euroa)	Kokonaiskustannus vuodessa (euroa)
2 000	19 400/30%	351	6 809 400
2 000	18 236/45%	351	6 400 836
2000	17072/65%	351	5 992 272

#### 4.2 Työikäisten liikuntatottumukset

Suomalaiset työikäiset ihmiset liikkuvat oman suositusten mukaan terveytensä kannalta liian vähän, mikä ilmenee hyvin kuvioista 2. (UKK-instituutti). UKK-instituutin ympyrädiagrammissa 15 – 64 vuotiaat suomalaiset on jaettu omiin luokkiinsa liikuntaaktiivisuuden mukaan. Vaikka liikunnallisesti passiivisten osuus on vain 16 prosenttia, huolestuttavaa on, että riittävästi sekä lihaskunto- että kestävyysharjoittelua tekevien määrä on vai 11 prosenttia työikäisistä. Suurin yksittäinen liikkujaryhmä on terveyskunnan kannalta riittävästi kestävyysliikuntaa, mutta liian vähän lihaskuntaa harjoittelevat, joita on työikäisistä 37%. Liian vähän intensiteetiltään riittävän rasittavaa liikuntaa harrastaa 19 prosenttia, ja intensiteetiltään liian rauhallista liikuntaa 12 prosenttia 15 – 64 vuotiaista. Riittävästi lihaskuntoharjoittelua mutta liian vähän kestävyysliikuntaa harrastaa vain 5% vastaajista.

## 15–64-vuotiaiden suomalaisten terveystiikunnan harrastaminen (%)



Kuva 3 15–64-vuotiaiden suomalaisten terveystiikunnan harrastaminen jaoteltuna liikunnan vaikutuksen ja rasittavuuden mukaan (UKK-instituutti, 2009)

### 4.3 Keinoja henkilöstöliikunnan määrän lisäämiseen

Kun halutaan edistää esimerkiksi työyhteisön liikuntaa, onnistumisen edellytyksenä on tunnistaa työntekijöiden liikuntaa rajoittavat ja edistävät tekijät (Fogelholm ym. 2011, 227) Kuntoliikuntaliiton vuonna 2012 teettämän henkilöstöliikuntabarometrin mukaan 71 prosenttia palkansaajista sanoo että työnantaja tukee taloudellisesti liikunnan harrastamista, tai työpaikalla tarjotaan mahdollisuuksia liikuntaharrastukseen (Suomen Kuntoliikuntaliitto ry 2012, 43). Määräaikaiset hankkeet ovat toimivia liikunnanedistämiseksi, mutta pysyvien tulosten saavuttamiseen vaaditaan uusien toimintatapojen luomista ja työyhteisön päätöksentekijöiden myönteistä suhtautumista niihin (Fogelholm ym. 2011, 227.)

Vuoden 2012 henkilöstöliikuntabarometrissa palkansaajilta kysyttiin mitkä työnantajan toimenpiteet lisääisivät eniten henkilöstön liikunta-aktiivisuutta. Lähes puolet vastaajista on sitä mieltä että taloudellisen tuen lisääminen lisää liikunnan määrää. Vastaajista 39 prosenttia uskoisi palkkauksen sitomisen terveisiin elämäntapoihin ja liikuntaan lisäävän aktiivisuutta. Vertaistuki ja yhdessä tekeminen tulevat hyvin esille kolmanneksi ja neljänneksi eniten liikuntaa lisäävistä toiminnoista, jotka ovat työpaikan liikuntaporukoitten ja kerhojen perustaminen (27%) sekä yksinkertaisesti se että työkaverit pyytävät mukaan liikkumaan (24%). Viidennellä tilalla on mahdollisuus osallistua taukoliikuntaan ja tehdä työtä liikkuen, joka lisää liikuntaa viidenneksestä vastaajien mielestä (Taulukko 3.)

Taulukko 3. Työntekijöiltä kysyttäessä toiminnot jotka heidän mielestään lisääisivät työnantajan tarjoamien liikuntapalveluiden käyttöä tai omaehtoista liikkumista (Kunto-  
liikuntaliitto 2012, 49).

Ehdotettu muutos toimintaan	Prosenttia palkansaajista uskoisi lisäävän liikuntaa
1. Työnantaja lisäisi liikuntaharrastuksen taloudellista tukea	49%
2. Terveet elämäntavat ja liikunta vaikuttaisivat palkkaukseen	39%
3. Liikuntaporukat tai kerhot työpaikalla	27%
4. Työkaverit pyytäisivät mukaan liikkumaan	24%
5. Mahdollisuus osallistua taukoliikuntaan/mahdollisuus tehdä työtä liikkuen	20%

## 5 Laiva työympäristönä

Matkustaja- ja rahtilaivat ovat poikkeuksellisia työ- ja toimintaympäristönä. Niiden erityispiirteet tulee huomioida myös onnistuneen liikuntatoiminnan suunnittelussa. Merihenkilöstö voidaan jakaa kansi- ja konehenkilöstöön, sekä taloushenkilöstöön sekä rahti- että matkustajalaivoissa. Suomalaisilla aluksilla on pääsääntöisesti käytössä 1:1 vuorottelujärjestelmä, jolloin laivalla työskennellään yhdestä viikosta kuuteen viikkoon ja työjaksoa seuraa yhtä pitkä vapaajakso eli vastikevapaa maissa. Tällainen vuorottelujärjestelmä perustuu siihen että laivalla ollaan töissä joka viikonpäivä, mikä osaltaan tekee laivatyöstä kuormittavaa (Työterveyslaitos 2013.)

### 5.1 Laivaympäristön erityishaasteet

Merihenkilöstö kuuluu laajemmassa tarkastelussa osaksi liikenne ja logistiikka-alan työntekijöitä. Vuonna 2008 liikennealalla oli keskimäärin 12,7 sairaspöissaolovuorokautta per työllinen, mikä on keskimääräistä korkeampi määrä. Vuoden 2007 lopussa suomalaisista merenkulkijoista oli työkyvyttömyyseläkkeellä tai kuntoutustuella lähes 20 prosenttia. Merihenkilöstön yleisimmät työkyvyttömyyden syyt olivat tuki – ja liikunta-elinsairaudet sekä mielenterveysongelmat. (Kärmeniemi, Miilunpalo, Olkkonen & Saarni 2010, 214 – 217.) Merenkulkijoilla esiintyy myös kantaväestöä enemmän sydän- ja verisuonisairauksien riskitekijöitä johtuen osaltaan suljetusta elinympäristöstä ja ruokailutottumuksista laivatyöjaksoilla (Pougnnet, Pougnnet, Loddé, Canals-Pol, Jegaden, Lucas & Dewitte 2013, 107).

Merihenkilöstön työkyvyn kannalta liikunnan harrastaminen ja hyvät ruokailutottumukset ovat avainasemassa. Laivatyöskentelyjaksoilla liikunta on selkeästi vähäisempää kuin maissa työskentelevillä ja vaikka liikunnan määrä lisääntyy vapaajaksoilla maissa, jää kokonaisaktiivisuus matalammaksi verrattuna maissa työskenteleviin. Suomalaisista merenkulkijainaisista lähes 60 % ja merenkulkijamiehistä lähes 70 % on vähintään lievästi ylipainoisia, eli painoindeksi on yli 25 (Saarni, Alho, Jäppinen, Jokinen & Juusela, A-K 2012, 67.)

Merimieseläkekassan 17.9.2013 järjestämässä Hyvä työelämä merellä – Seminaarissa pitämässään esityksessä Työkyky – Merimies on erimies, Työterveyslaitoksen ylilääkäri Päivi Miilunpalo käsittelee kysymystä, onko merenkulkualalla muusta työstä poikkeavia rasitustekijöitä ja terveysvaatimuksia (Merimieseläkekassa 2013). Miilunpalo on esityksessään listannut haasteita jotka laiva työympäristönä asettaa merihenkilöstölle ja heidän työhyvinvoinnilleen:

- Eristyneisyys
- Yhteydenpito maihin ja kotiin
- Vuorotyö, yötyö ja vireydentilaongelmat
- Pieni miehitys
- Työ- ja vapaa-aika samoissa tiloissa samojen henkilöiden kanssa
- Merityö ja vapaajaksojen vuorottelu
- Lastaukset ja purut
- Vaaralliset lastit
- Kuormitushuiput
- Vaihtuvat sääolosuhteet, kuumuus ja kylmyys

Merenkulkijoilla on usein vähän vapaa-aikaa, joka saattaa aiheuttaa stressiä. Liikunta parantaa fyysistä ja psyykkistä kuntoa sekä voi osaltaan edistää sosiaalisia vuorovaikutuksia ja yhteistyötä. Muita hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä, joihin liikunnalla voi olla vaikutusta ovat sosiaaliset taidot, itseluottamus, ongelmanratkaisukyvyt sekä itsensäilmaiseminen. Tämän takia laivan kuntosali ja yhteiset tapahtumat voivat olla hyödyllisiä hyvinvoinnin lisäämiseksi laivoilla (Carotenuto, Molino, Fasanaro & Amenta 2012, 191.)

Merenkulkijoiden työkyvyn tukeminen onkin työn luonteesta johtuen haasteellisempaa kuin maissa työskentelevillä. Haasteita luovat pitkät työpäivät ja työn jaottelu kahteen tai kolmeen vuoroon sekä rajoitetut vapaa-ajanviettomahdollisuudet. Lisäksi ryhmämuotoista toimintaa on vaikea järjestää eikä työn lomassa tehtäväksi suunniteltua kuntoa koeta välttämättä mielekkääksi (Saarni ym. 2012, 67.) Merenkulkijan tulisi kyetä toimimaan hätätilanteessa, mutta sen testaamiseen ei ole vakiintuneita käytäntöjä. Toimintakyvyn heikkenemiseen tulisi puuttua ennaltaehkäisevästi, jotta merihenkilöstön työkyky säilyisi (Paulaharju M, 2013, 6.) Olosuhdehaasteista huolimatta omasta kunnos-

ta ja suorituskyvystä huolehtiminen on erittäin tärkeää merihenkilöstölle myös mahdollisten onnettomuus- ja poikkeustilanteiden kannalta (Saarni ym. 2012, 67).

## **5.2 Finnlines Oyj työnantajana**

Finnlines Oyj on Pohjois-Euroopan suurimpia ro-ro- ja matkustajaliikennevarustamoita ja se on listattu NASDAQ OMX Helsinki Oy:ssä ja se kuuluu italialaiseen Grimaldi-konserniin, joka on maailman suurimpia rahti- ja matkustajaliikennettä harjoittavia varustamoita. Finnlines Oyj:n merikuljetukset ovat keskittyneet pääasiassa Itämerelle ja Pohjanmerelle. Yhtiö harjoittaa matkustajaliikennettä Suomesta Saksaan ja Ruotsiin sekä Ruotsin ja Saksan välillä (Finnlines 2014.)

Finnlines Oyj:n laivastoon kuuluu 21 laivaa joista 10 toimii rahdinkuljetuksessa ja 11 matkustaja-rahtilaivoina. Merihenkilöstöön kuuluu arviolta 1 000 työntekijää, mikä on noin puolet Finnlines Oyj:n työntekijöistä (2023 hlöä v. 2012) Tärkeimmiksi arvoikseen yhtiö on määritellyt asiakastytyväisyyden, vastuullisuuden, tuloksellisuuden sekä henkilöstötytyväisyyden, joka määritellään Finnlines Oyj:ssä seuraavalla tavalla: ”Finnlines on luotettava ja innostava työnantaja, joka kohtelee henkilöstöään tasa-arvoisesti ja oikeudenmukaisesti.” (Finnlines 2014).



## 6 Projektin tavoite

Tässä kehittämissuunnitelmassa kartoitettiin kattavasti Finnlines Oyj:n merihenkilöstön liikuntamahdollisuuksia ja liikuntakäyttämistä laivatyöjaksoilla. Tavoitteena oli selvittää minkälainen liikuntatoiminta on sopivinta laivoille ja mitä asioita parantamalla ja kehittämällä yhtiön merihenkilöstön omaehtoista ja terveyttä edistävää liikuntaa saadaan lisättyä pitkäjänteisesti. Liikunnan lisäämisen välineeksi laadittiin kehityssuunnitelma, jossa ehdotettiin uusia ja pysyviä toimintatapoja aluksille. Tavoiteltu lopputulos oli sellainen jossa mahdollisimman moni merihenkilöstön jäsen liikkuu osana arkea oman terveytensä ja hyvinvointinsa kannalta riittävästi. Lisäksi mahdollisuudet harrastaa liikuntaa aluksilla kehittyvät jatkuvasti ja motivoivat liikuntaan ja hyötyliikuntaan. Merihenkilöstö myös tietää voivansa vaikuttaa liikuntamahdollisuuksiin ja niiden edistämiseen tehtyihin valintoihin.

## 7 Projektin toteutus

Työn alkuvaiheessa tarkoituksemme oli hankkia lisätietoja merihenkilöstön liikuntamahdollisuuksista ja työolosuhteista jalkautumalla aluksille. Laivavierailuilla kartoitimme lähtötilannetta sekä selvitimme millaisilla konkreettisilla ja realistisilla tavoilla on mahdollista kehittää liikuntatoimintaa laivoilla. Ajatuksemme oli vieraila mahdollisimman monella aluksella, jotta saisimme mahdollisimman kattavan kuvan toimintatavoista ja mahdollisuuksista eri alustyypeillä. Taustatyön aikana kootun informaation ja kokemusten pohjalta aloitimme kehityssuunnitelman työstämisen tavoitteena tilanne, jossa projektin päättyessä suunnitelma olisi siinä vaiheessa että liikuntatoiminnan kehittäminen olisi aloitettu pitkäjänteisesti ja sen jatkuminen olisi varmistettu. Pidimme tiiviisti yhteyttä Finnlines Oyj:n pääkonttorin merihenkilöstövastaaviin, jotta he pysyivät ajan tasalla projektin etenemisestä.

Taulukossa 4. on tiivistetysti käyty läpi projektin vaiheet ja niiden aikataulut. Työ eteni pääosin suunnitelman mukaan, vaikkakin eri kokonaisuuksien päällekkäisyyttä tuli suunniteltua enemmän. Tämä oli työn kannalta tarkoituksenmukaista ja alkuperäinen aikataulu oli pääosin projektin tavoitteisiin sopiva. Tärkeä osa prosessia oli jatkuva yhteydenpito ja kokoukset Finnlinesin merihenkilöstövastaavien kanssa. Yhteydenpidon kautta saimme jatkuvasti hyödyllistä palautetta joka oli annettu työn tilaajan näkökulmasta ja toisaalta työn tilaaja tiesi koko ajan missä vaiheessa projekti oli menossa.

Taulukko 4. Finnlines Oyj:n merihenkilöstön kunto- ja terveystoiminnan kehityssuunnitelman laatimisen toteutunut aikataulu

Milloin	Tavoitteet
Syyskuu 2013 – Tammikuu 2014	Jalkautuminen laivoille ja alkutilanteen kartoitus. henkilöstön haastattelut ja kuntotestit, sekä henkilökoh- taisten ohjelmien laadinta
Syyskuu 2013 – Joulukuu 2013	Kehityssuunnitelman päälinjojen laatiminen taustatyön aikana kootun informaation ja kokemusten pohjalta.
Tammikuu 2014 – Maaliskuu 2014	Kehityssuunnitelman implementointi ja jalkautuminen laivoille, sekä suunnitelman arviointi
Maaliskuu 2014	Finnlines Oyj:n liikuntaluotsien ensimmäiset koulutuspäi- vät Vierumäellä
Huhtikuu 2014	Lopullisen kehityssuunnitelman valmistuminen

## 7.1 Toimintaympäristön kartoitus

Toimivassa liikunnan kehityssuunnitelmassa tulee tuntea olosuhteet ja toimintaympäristö mahdollisimman hyvin. Kuten taustaosan luvussa 4.3 todetaan, työyhteisön liikunnan edistämiseksi on olennaisen tärkeää tunnistaa henkilöstön liikuntaa rajoittavat ja edistävät tekijät. Halusimme toimintaympäristön poikkeuksellisuuden vuoksi käyttää aikaa laajan kokonaiskuvan muodostamiseen, joten vierailimme alkutilannetta kartoittaessamme viidellä eri aluksella, joista kolme on Helsinki- Travemunde reittiliikenteessä, yksi Naantali-Kapellskär reittiliikenteessä ja yksi oli rahtiliikenteessä oleva laiva. Laivoilla haastattelimme ja teimme kuntotestejä vapaaehtoisille merihenkilöstön jäsenille.

Haastattelut toteutettiin haastattelulomakkeen avulla (liite 1.) ja niiden tavoitteena oli kartoittaa työntekijöiden liikuntatottumukset laivalla, työn luonne ja rytmitys eri työtehtävissä sekä liikuntaa laivoilla edistävät ja rajoittavat tekijät. Lisäksi käytimme hyväksi merihenkilöstön asemaa laiva-ympäristön asiantuntijana ja teimme SWOT-analyysin laivasta liikuntapaikkana. SWOT-analyysissä pyrittiin määrittelemään liikuntaa laivoilla edistävät ja rajoittavat tekijät, sekä tulevaisuuden uhat ja mahdollisuudet yleisemällä tasolla.

Projektin aikana kartoitettiin haastattelulomaketta apuna käyttäen noin neljäkymmenen merihenkilöstön jäsenen liikuntatottumuksia ja kokemuksia liikuntamahdollisuuksista laivatyöjaksoilla. Näkemykset siitä, kuinka merihenkilöstön liikuntaa tuetaan ja millaiset mahdollisuudet liikuntaan aluksilla on, vaihteli merkittävästi haastatteluissa ja aiheesta muuten keskusteltaessa. Osa merihenkilöstöstä oli sitä mieltä että liikuntaa ei tueta millään tavalla ja liikuntamahdollisuudet koettiin huonoiksi. Kuitenkin ylivoimaisesti yleisimmät liikuntaa rajoittava tekijät olivat haastateltavien mielestä työajat, pienet liikuntatilat ja työkuormitus ja sen aiheuttama väsymys. Toisessa ääripäässä olivat henkilöt, jotka olivat täysin tyytyväisiä mahdollisuuksiin ja yleisimmät liikuntaa edistäviksi nimetyt tekijät olivat puitteet liikunnalle ja niiden läheisyys sekä ryhmähenki ja työkaverit. Usein juuri positiivisesti liikuntamahdollisuuksiin asennoituneet henkilöt olivat myös niitä, jotka harrastivat liikuntaa säännöllisesti laivatyöjaksoilla. Työn edetessä oman asenteen ja suunnitelmallisuuden merkitys nousikin yhdeksi tärkeimmistä tekijöistä jonka avulla henkilöstön jäsenet liikkuivat riittävästi. Kun oma tapa treenata laivalla oli löytynyt, sen vaikutus yleiseen vireystilaan ja hyvinvointiin koettiin merkittäväksi ja voidaan sanoa että liikunnasta oli tullut juuri sellainen omaa työkykyä ja hyvinvointia tukeva tekijä johon kehityssuunnitelmalla pyritään.

Kysyttäessä merihenkilöstön syitä ja tavoitteita liikkumiselle esiin nousivat yleisesti peruskunnon ylläpito, painonhallinta, terveys ja jaksaminen. Osalla haastatelluista oli konkreettisempia tavoitteita, kuten lihassmassan ja voiman lisääminen tai menestyminen kilpaurheilussa. Kaiken kaikkiaan liikunta koettiin tärkeäksi oman hyvinvoinnin ja jaksamisen kannalta. Mahdollisuudet ja tulevaisuuden toiveet liikuntatoimintaan laivoilla vaihtelivat vastaajan mukaan, mutta yhteistä niille oli uudet virikkeet joko ohjatun toiminnan, uuden liikuntamateriaalin ja uusien lajimahdollisuuksien avulla. Lisäksi vastaajia kiinnosti ryhmässä tai parin kanssa treenaaminen sekä satamapäivinä laivan ulkopuolella tapahtuva liikunta.

## **7.2. Henkilöstön liikunta-aktiivisuuden ja fyysisen kunnon kartoitus**

Kuntotestit suunnittelimme siten, että ne pystyttiin toteuttamaan laivoilla ja ne olivat luotettavia sekä toistettavia. Taulukossa 5. olemme listanneet testiin kuuluvat osiot,

sekä niiden tavoitteen. Käytimme viitearvoina Vierumäen testiasemalta saamiamme viitearvoja.

Taulukko 5. Merihenkilöstön kuntotestien sisältö, toteutus ja tavoitteet

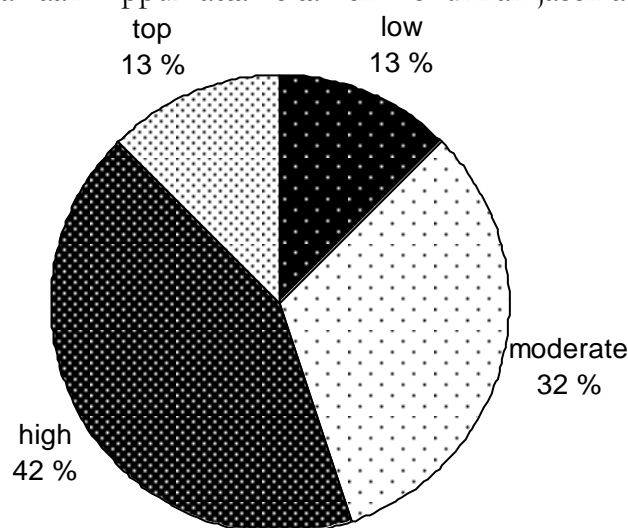
Testi	Toteutus	Tavoite
Polar Own – index testi	Polarin sykemittarilla toteutettu sykevälivaihtelutesti	Määrittää testattavan hengitys- ja verenkiertoelimistön tila eli aerobinen kunto
Hartia-alueen liikkuvuus	Selinmakuulla jalat korokkeella, käsien tuonti suorana yläkautta vartalon jatkeeksi	Määrittää testattavan hartia-alueen liikkuvuus ja mahdolliset liikerajoitukset
Kylkien liikkuvuus	Seinää vasten, kantapäät, pakarat, lavat ja takaraivo koko ajan kiinni seinässä, maksimaalinen sivutaivutus	Määrittää testattavan alaselän ja kylkien liikkuvuus ja mahdolliset liikerajoitukset
Toistokyykistys	30 sekunnin maksimitoistotesti: ala-asennossa sormet lattiaan, yläasennossa vartalon suoristus	Määrittää testattavan jalkojen lihaskunto
Vatsalihasliike	30 sekunnin maksimitoistotesti: Polvet noin 90 asteen kulmassa ala-asennossa lavat maassa, yläasennossa rannenivel ylittää polven	Määrittää testattavan vartalon koukistajien lihaskunto
Punnerrus	30 sekunnin maksimitoistotesti: Naisilla polvet maassa, miehillä normaalipunnerrus. Ala-asennossa kyynärnivessä 90 asteen kulma, yläasennossa kyynärnivel suorana.	Määrittää testattavan yläraajojen lihaskunto
Vyötärönympäryys	Mitattiin noin 2 senttiä navan alapuolelta	Selvittää kuuluuko testattava riskiryhmään

Kaikki kuntotesteissä käyneet arvioivat oman fyysisen aktiivisuutensa Polarin sykevälivaihtelumittauksen esitietoja varten. Itsearviointinissa määritellään onko oma aktiivisuustaso ollut viimeisen 6 kuukauden aikana top, high, moderate vai low. Alla olevassa taulukossa kerrotaan määrittelyt eri portaille (Polar 2014.)

Taulukko 6. Polar own index fyysisen aktiivisuuden itsearviointin määritelmät

Aktiivisuustaso	Liikuntamäärä viikossa
Top	Vähintään viisi kertaa viikossa sykeliikuntaa
High	Vähintään kolme kertaa viikossa sykeliikuntaa
Moderate	Liikunnan harrastaminen on säännöllistä, esimerkiksi 5-10 kilometriä juoksua viikossa tai työ on fyysisesti kuormittavaa
Low	Liikunta on epäsäännöllistä ja vähäistä

Seuraavassa kuvassa on esitetty, miten kuntotesteissä käyneet 40 merihenkilöstön jäsentä arvioivat omaa fyysistä aktiivisuuttaan viimeisen kuuden kuukauden aikana. Yli puolet (55%) testeissä käyneistä määrittivät tasokseen joko top tai high, jolloin voidaan puhua aktiiviliikkujiista. Oman arvionsa mukaan liikunnallisesti täysin passiivisia oli vain 13% testatuista. Ikävä kyllä nämä suhdeluvut eivät kerro realistisesti koko merihenkilöstön fyysisestä aktiivisuudesta. Toivon mukaan tulevaisuudessa tällainen tulos voitaisiin saada aikaan riippumatta keitä henkilökunnan jäseniä testataan



Kuva 4. Kuntotestattujen merihenkilöstön jäsenten oman fyysisen aktiivisuuden arvio viimeisen kuuden kuukauden aikana, käyttäen Polarin own index määritelmiä

### **7.3 Liikuntavälineistön kokeilut ja henkilökohtainen ohjaus**

Jokainen henkilö joka kävi kuntotestissä sai koonnin omista tuloksistaan sekä treenivinkkejä jotka tehtiin kuntotestien ja keskustelujen perusteella (esimerkki liitteessä 2.) Tavoitteena oli antaa kaikille laivaympäristössä toteuttamiskelpoisia ideoita omaan harjoitteluun siten että valitut harjoitteet parantaisivat yksilön hyvinvointia ja toimintakykyä. Käytännössä tämä tarkoitti sitä, että kuntotestien ja henkilön oman tuntuman perusteella pyrimme löytämään jonkun treenattavan kohteen johon kannattaa kiinnittää erityistä huomoita. Näitä treenivinkkejä laadimme myös henkilöille jotka eivät jostain syystä ehtineet tai eivät pystyneet osallistumaan kuntotesteihin, mutta halusivat lisävinkkejä omaan harjoitteluun.

Uuden liikuntamateriaalin vieminen aluksille, joilla vierailimme, oli osa kokeilemalla kehittämistä projektin aloituksesta lähtien. KKI-ohjelmalta saimme käyttöömmme ja aluksilla jaettavaksi painettua materiaalia, suomimiehen kunto-oppaita sekä tartu tilaisuuteen, ota tavaksi oppaita. Jälkimmäisiä oppaita saimme sekä suomen että ruotsinkielisinä. Kohdehenkilöissä oli paljon suomenruotsalaisia jotka olivat mielissään ruotsinkielisestä materiaalista. Liikuntamateriaaleissa yhteistyökumppanina projektissa toimi Gymstick, joiden laajasta valikoimasta käyttökelpoisimmiksi välineiksi aluksella tapahtuvaan harjoitteluun valikoitui Gymstick kuminauhakepit sekä functional trainer vetokoukut. Edellä mainitut välineet sopivat hyvin pienessä tilassa harjoitteluun ja niillä voi treenata tehokkaasti ja turvallisesti kovemmassakin merenkäynnissä (vrt. vapailla painoilla harjoittelu). Lisäksi ne voivat tuoda helpotusta rajallisten liikuntatilojen aiheuttamaan tungokseen laivan salilla, sillä ne ovat helposti liikuteltavia, eikä niillä harjoittelu ole siis paikkaan sidottua.

### **7.4 Liikuntaluotsien rekrytointi ja koulutus**

Kehityssuunnitelman fokus oli nimenomaan liikunnan lisääminen laivatyöjaksolla ja projektin taustatyön tuloksena parhaaksi toimintamalliksi valikoitui henkilöstöstä valittavat vapaaehtoiset liikuntavastaavat, jotka ovat vaikutusmahdollisuuksiltaan hyvässä asemassa suhteessa asetettuun tavoitteeseen. Liikuntaluotsien rekrytoimiseen

valituilta aluksilta laadittiin infokirje (liite 3.) Ensimmäiset Finnlines Oyj:n liikuntaluotsien koulutuspäivät järjestettiin Vierumäellä 11.3 – 12.3.2014. Koulutuspäiville osallistui 6 henkilöä joiden joukossa oli edustus kolmelta eri alukselta sekä yksi edustaja Finnlines Oyj:n pääkonttorilta. Koulutuspäivillä käytiin läpi laivaympäristöön sopivia liikuntalajeja, joiksi valikoituivat harjoitushihnat (TRX), kahvakuula, gymstick-jumppakeppi ja kuntonyrkkeily. Harjoitusten tavoitteena oli sekä esitellä lajeja, että aktivoida liikuntaluotseja miettimään välineillä suoritettavia harjoituksia, jotka olisivat sopivia mahdollisimman monelle henkilölle kuntotasosta riippumatta. Osallistujat olivat erittäin aktiivisia ja pystyivät suunnittelemaan hyviä ja toteutuskelpoisia harjoituskokonaisuuksia. Ohjaajien apua harjoituksia suunniteltaessa ei juurikaan tarvittu, mikä sinänsä kertoo motivoituneen pienryhmän kyvyistä suunnitella liikuntatoimintaa.

Osallistujille pidetyssä palautekyselyssä kysyttiin mielipidettä koulutuspäivien ohjelmasta, hyödyllisimmistä kokonaisuuksista sekä ulkopuolisen neuvonnan tarpeesta liikuntaluotsien tehtävässä. Lisäksi palautekyselyssä pyydettiin kehitysehdotuksia tuleville liikuntaluotsien koulutuspäiville. Ohjelma ja aikataulutus olivat osallistujien mielestä onnistuneita. Palautteessa kiitettiin sitä, ettei ohjelmaa oltu ympätty liian täyteen jolloin ohjattuihin osuuksiin jaksoi keskittyä hyvin. Koulutuspäivien hyödyllisimmiksi painteiksi nousivat laivoille sopivat ja motivoivat harjoitusmenetelmät ja lajit. Lisäksi kiitettiin mahdollisuutta suunnitella ja toteuttaa oma harjoitus sekä oikeaoppisten venyttelyjen läpikäynti heti sekä noin kaksi tuntia harjoitusten jälkeen.

Kehitysehdotuksissa esiin nousi varsinkin ravintotietouden tarpeellisuus ja toivottiin sen sisällyttämistä tulevien koulutuspäivien ohjelmaan. Tämä onkin varmasti tarkoituksenmukaista tulevaisuudessa.



## Pohdinta

Tämän projektin tuloksena on kehityssuunnitelma jonka tärkein tehtävä on toimia väli-  
neenä merihenkilöstön henkilöstöliikunnan lisäämisessä ja sen jatkuvassa kehittämises-  
sä tulevaisuudessa. Tätä kehityssuunnitelmaa lähdettiin laatimaan puhtaalta pöydältä,  
sillä Finnlinesin merihenkilöstön liikuntaa ei ole aiemmin arvioitu ja kehitetty tällaisessa  
laajuudessa. Poikkeuksellisen ympäristön ja kohderyhmän vuoksi tärkeimmäksi työta-  
vaksi projektin edetessä muodostui kokeilemalla kehittäminen. Tämä mahdollistettiin  
sillä, että jo alkuperäiseen suunnitelmaan sisällytettiin useita vierailuja aluksille. Tällöin  
todelliset työolot, aikataulutukset ja merihenkilöstön elintavat laivatyöjaksoilla tulivat  
tutuiksi ja mahdollistivat käyttökelpoisen ja asiakaslähtöisen suunnitelman laatimisen.  
Yksi onnistumisen edellytys oli jatkuva yhteydenpito Finnlines Oyj:n merihenkilöstö-  
päällikön Outi Bycklingin sekä merihenkilöstön koordinaattorin Petri Laitisen kanssa.  
Toimeksiantajalta saatu tuki ja positiivinen asenne projektia kohtaan helpotti työn to-  
teuttamista suuresti. Lisäksi tiivis yhteydenpito mahdollisti ideoiden jakamisen ja eri  
toimintamallien toteutumismahdollisuuksien arvioinnin. Tiedon kerrostuminen ja teh-  
tyjen havaintojen toistuminen eri aluksilla vierailtaessa ja haastateltujen merihenkilöstön  
jäsenten määrän lisääntyessä vahvisti käsitystä siitä, että laivatyöjaksoilla omaa hyvin-  
vointia tukevan, määrältään riittävän liikunnan harrastaminen on mahdollista, jos yksilö  
on motivoitunut.

### 8.1 Kokemuksia laivavierailuilta

Kehityssuunnitelman tärkein tavoite on lisätä merihenkilöstön liikunta-aktiivisuutta.  
Kehityssuunnitelman päälinjojen pohtiminen ja arviointi olivat osa projektia alusta  
lähtien, lopulliset valinnat muodostuivat, kun tieto kohderyhmästä ja työ-ympäristöstä  
lisääntyi tehtyjen havaintojen ja henkilöstön haastattelujen kautta. Työyhteisön  
ulkopuolelta tuleva liikunta-konsultointi otettiin hyvin vastaan, mutta varsinkin  
fyysisesti passiivisten henkilöiden tavoittaminen oli haastavaa. loppupäätelmä oli, että  
ulkopuolelta tuleva liikuntainterventio on sinänsä toimiva työkalu, mutta ei  
ajankäytöllisesti kovin tehokas. Merihenkilöstö pyörittää alusta ympäri vuorokauden ja  
työrytmit vaihtelevat, joka tuo entisestään lisähaasteita henkilöstön tavoittamiseen  
rajatussa aika-ikkunassa.

Mahdollisuus osallistua kuntotesteihin toimi laivavierailuilla eräänlaisena sisäänheittotuotteena. Oman kunnan testaaminen saikin työntekijät hyvin liikkeelle, mutta pääosa tavoitetuista merihenkilöstön jäsenistä oli jo valmiiksi liikunnallisesti aktiivisia. Laivavierailuilla henkilökuntaa tavoitettiin määrällisesti riittävästi, mutta täysin realistisen kokonaiskuvan saaminen koko merihenkilöstön liikuntatavoista ja kunnosta olisi vaatinut useamman liikunnallisesti passiivisen henkilön testaamista ja haastattelua. Keskusteluissa merihenkilöstön jäsenten kanssa nousi usein esiin se, että vapaaajaksilla liikuntaa harrastetaan riittävästi, mutta laivatyöjaksojen ajaksi liikunta vähenee huomattavasti tai loppuu kokonaan. Liikunnan säännöllisyys on terveyden kannalta keskeistä, koska sen kautta saavutetut fysiologiset hyödyt alkavat pienentyä jo kahden viikon liikkumattomuuden jälkeen ja katoavat 2-8 kuukauden jälkeen (Vuori 2000, 93). Tämän vuoksi liikunta-aktiivisuuden lisäämiseen nimenomaan laivatyöjaksoilla tulee kiinnittää huomiota.

Henkilöstöliikunnassa on tärkeää ottaa huomioon fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärä. Tämä korostuu laivaympäristössä, jossa kaikki työntekijän harrastama liikunta tapahtuu samassa ympäristössä jopa useita viikkoja. Pienillä päätöksillä voidaan lisätä työhön sisään rakennettua liikuntaa. Tästä esimerkkeinä ovat esimerkiksi taukojummat, portaitten käyttäminen ja erilaiset liikkuvuusharjoitukset etenkin staattista työtä tekeville. Pari ja pienryhmäharjoitteluun panostaminen ja sen tukeminen voi olennaisesti lisätä liikuntaa ja motivaatiota etenkin laivaympäristössä. Liikuntavastaavilla voi olla suuri rooli esimerkin näyttäjinä sekä uusien toimintatapojen ja ideoiden luojina. Henkilöstöliikunnan lisäämiseen tähtävissä projekteissa rutiinien rikkominen ja toiminnan jatkuva kehittäminen täytyy myös muistaa, kun halutaan saavuttaa tuloksia pitkällä aikajänteellä. (Kylänpää, K. 7.1.2014.)

## **8.2 Fyysisesti passiivisten henkilöiden tavoittaminen**

Miten sitten olisi voitu tavoittaa enemmän liikuntatottumuksiltaan erilaisia henkilöitä? Yhtälö on haastava. Kuntotestit pyrittiin koostamaan siten, että kynnys niihin osallistumiseen olisi mahdollisimman matala. Pääajatus laivavierailuilla oli, että kaikkeen tarjottuun toimintaan osallistuminen on täysin vapaaehtoisuuteen perustuvaa.

Työntekijöitä ei myöskään haluttu häiritä liikaa, sillä laivalla työtahti on kova. Tämän vuoksi tilanteita joissa liikuntatapaamisiin painostettaisiin osallistumaan vältettiin. Henkilöstölle pyrittiin tekemään mahdollisimman selväksi, että liikuntaneuvonta ja kuntotestaus olivat sovittavissa hyvin joustavasti. Parempi ennakkotiedotus ja vierailujen aikana merihenkilöstön työaikataulujen sovittaminen olisi ainakin ajankäytöllisesti mahdollistanut useamman työntekijän tavoittamisen. Vaihtoehdon markkinointi tulla keskustelemaan liikunnasta ja kysymään vinkkejä omaan treenamiseen olisi voinut olla selkeämpää, jolloin kuntotestien pelko ei olisi ollut este. passiivisten henkilöiden aktivointi olisi erittäin tärkeää työhyvinvoinnin ja työkyvyn ylläpitämisessä, sillä merihenkilöstön yleisimmät työkyvyttömyyden syyt ovat tuki – ja liikuntaelinsairaudet sekä mielenterveysongelmat (Kärmeniemi, Miilunpalo, Olkkonen, Saarni 2010, 214 – 217). Näiden sairauksien esiintyvyys on kiinteässä yhteydessä liikunnallisen passiivisuuden kanssa.

Merihenkilöstön testeissä ja haastatteluissa kävi liikuntatottumuksiltaan monenlaisia ihmisiä. Silmiinpistävää oli, että jokaisella aluksella jolla taustatiedon keräämisen aikana vierailtiin oli henkilöitä, joilla oli analyyttinen ja positiivinen asenne liikuntaan aluksilla rajallisista liikuntamahdollisuuksista huolimatta. Liikunnan edistämisen näkökulmasta erityisen mielenkiintoista oli se että mielikuvitusta käyttämällä ja omaan työrytmiin sovittamalla innokkaat liikkujat olivat löytäneet mielekkäitä ja monipuolisia tapoja harrastaa liikuntaa aluksilla.

### **8.3 Liikuntavastaavat**

Riippumatta tavasta jolla henkilöstön liikunta-aktiivisuutta halutaan lisätä, on esimiestason tuki erittäin tärkeää kun mahdollisuuksia henkilöstöliikuntaan halutaan edistää (Malvela, M. 13.1.2014). Mitä enemmän liikuntavastaavat saavat tukea työyhteisössä ja esimiehiltä, sitä motivoituneempia he luultavasti ovat tehtävissään. Jatkuvuuden kannalta on myös olennaista tarjota työpaikkojen liikuntavastaaviksi valikoituville henkilöille sellaiset työkalut heidän toimintansa tueksi, että alkuinnostuksen jälkeen vastaavien motivaatio ei pääse laskemaan. Vapaaehtoisuus on erittäin tärkeää henkilökunnan oman motivaation kannalta, tilannetta jossa tunnetaan että pitää noudattaa ylhäältäpäin tulevia käskyjä on liikuntaprojekteissa epäsuotuisa tilanne. (Ylitalo, K. 7.1.2014.) Seu-

raavassa lainaus Metalliliikkuu hankkeessa mukana olleelta liikuntavastaavalta: ”Kyllä näillä liikuntayhdyshenkilöillä on se tärkeä rooli, etteivät nämä asiat tule ylhäältäpäin kerrottuna, vaan nämä ovat niitä kahvipöytä ja taukopaikkajuttuja. Siellä se liikuntayhdyshenkilö sanoo, että eikös lähdetä.” (Turpeinen & Valkama 2013, 20.) Oikeiden ja motivoituneiden henkilöiden valikoituminen liikuntavastaaviksi on siis ensiarvoisen tärkeää jotta vertaisvaikuttaminen toimii ja koko henkilöstö on mahdollisimman laajasti liikuntavastaavien vaikutuspiirissä.

#### **8.4 Liikuntaan panostamisen hyötyjä**

Henkilöstön hyvinvointiin panostaminen tuo Finnlines Oyj:lle taloudellisia, imagollisia ja sosiaalisia hyötyjä. Imagollista hyötyä yhtiö saa osoitetusta kiinnostuksesta merihenkilöstönsä terveyttä ja hyvinvointia kohtaan, joka myös nostaa yhtiön profiilia vastuullisena työnantajana. Liikunnan ja työhyvinvoinnin edistämistä työpaikkojen toimesta käsitellään mediassa positiivisesti, esimerkkinä Vierumäen verkkolehden Vierumäki newsin artikkeli tästä projektista (liite 4). Taloudelliset ja sosiaaliset hyödyt tulevat näkymään pidemmällä aikavälillä kun liikuntaluotsimallin jatkuvuus saadaan varmistettua. Liikuntaluotsimallin kehittyessä ja levitessä, sillä on kaikki edellytykset vaikuttaa merihenkilöstön hyvinvointiin ja terveyteen, joka näkyy myös taloudellisessa tuloksessa. Liikuntaan suhtautumisen muuttuminen myönteisemmäksi voi olla työyhteisön sisällä yhteisöllisyyttä ja positiivisia kohtaamisia korostava vaikutus. Tämä yhteisöllisyyden lisääntyminen voi ulottua merihenkilöstön lisäksi myös koko työyhteisöön maatoiminnot mukaan lukien. Onnistuneella liikuntatoiminnalla, jossa osallistuja kokee sosiaalisia elämyksiä ja yhteisöllisyyttä on liikuntaan kiinnostusta lisäävä ja motivaatiota vahvistava vaikutus (Vuori 2011, 628). Liikunnan lisääntymisen aiheuttamalla mahdollisilla sosiaalisilla hyödyillä on suuri vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin. Kuntosali ja yhteiset tapahtumat ovat loistavia paikkoja sosiaalisille kohtaamisille, jotka ovat tärkeitä psyykkiselle hyvinvoinnille. Liikunnalla on vaikutusta voi olla vaikutusta muun muassa itseluottamukseen ja sosiaalisille taidoille (Carotenuto 2012, 191.)

Suuren yhteisön liikunnan lisääminen lähtee lopulta yksittäisen yksilön aktivoitumisesta. Yksittäisen henkilön muutos lähtee omasta motivaatiosta ja päivittäisistä päätöksistä. Tämän motivaation herättämiseen ja tukemiseen on monia keinoja joiden tavoitteena

on osallistumismahdollisuuksien luominen ja liikuntaa sisältävien vaihtoehtojen valittamisen tekeminen helpommaksi. Oikeiden tavoitteiden asettaminen ja resurssien kohdistaminen tärkeimpien kohteiden ja menetelmien tueksi on tärkeää. Päähuomio suurien yhteisöjen liikunnan kehittämisessä on syytä kohdistaa liikunnan yleisten edellytysten kehittämiseen (Vuori 2003, 170.)

Finnlines Oyj:n liikuntaluotsimallin avulla voidaan liikuntaa edistää monella tasolla ja jakaa toimintaa erilaisiin yksiköihin. Tärkein tavoite on lisätä koko henkilöstön liikuntaa johon voidaan vaikuttaa konsernitasolla panostamalla kokonaisvaltaisesti liikuntamahdollisuuksien parantamiseen ja luomiseen. Liikuntaluotsit toimivat toisaalta pienemmissä yksiköissä, eli aluksilla, jolloin he tavoittavat pienryhmiä ja yksilöitä. Kuvassa 5. on eritelty miten liikuntaluotsimalli onnistuessaan toimii eri tasoilla Finnlines Oyj:ssä.



Kuva 5. Liikuntaluotsimallin tavoitteet eri tasoilla

## 8.5 Yhteenveto ja jatkoehdotukset

Edistettäessä yhteisöjen liikuntaa määräaikaisten hankkeet ovat toimivia, mutta pysyvien tulosten saavuttamiseen vaaditaan uusien toimintatapojen luomista ja työyhteisön päätöksentekijöiden myönteistä suhtautumista niihin (Fogelholm ym. 2011, 227). Kehityssuunnitelman laatiminen oli projekti jolla oli selkeä aikataulu ja tavoite, niin kuin projektilla tulee olla. Suunnitelma ja siinä ehdotetut toimenpiteet toimivat optimitilanteessa siten, että uudet toimintatavat ja ideat lisäävät liikuntaa ja lisääntynyt liikunta luo edelleen uusia toimintatapoja ja ideoita. Liikuntakulttuurin ja asenteiden muutos ei kuitenkaan tapahdu hetkessä, joten pitkäjänteinen suunnittelu ja toimintamallien luominen olisi hyvä aloittaa Finnlines Oyj:n sisällä välittömästi liitteessä 5. esiteltyä kehityssuunnitelmaa eräänlaisena tiekarttana käyttäen.

Tulevaisuuden kehitysehdotuksia, joilla merihenkilöstön työhyvinvointia voidaan parantaa, on esimerkiksi työtehtävien työaikataulujen muokkaaminen siten että liikunta ja yhtäjaksoinen lepo mahdollistuvat laivatyöjaksoilla paremmin. Tämä on toteuttamiskelpoinen ehdotus, sillä eri aluksilla on jo nyt erilaisia käytäntöjä työn aikataulutuksen suhteen. Mahdollisuuksiin harrastaa liikuntaa laivan ulkopuolella satamapäivinä kannattaa myös panostaa. Liikuntaluotsien koulutuspäivillä nousi esiin erilaiset aluskohtaiset ja alusten väliset kuntokilpailut ja – tavoitteet, joilla voitaisiin saada liikunnallisesti passiiviset henkilöt alkuun liikuntatottumuksien muuttamisessa. Myös ravintotietouden lisääminen merihenkilöstön keskuudessa on järkevä kehityssuunta. Tavoitteena on kehittää koko Finnlines Oyj:n liikuntakulttuuria ja muuttaa asenteita ja toimintatapoja pysyvästi. Tällaista toimintaa on hyvä lähteä rakentamaan positiivisuuden, vapaaehtoisuuden ja huumorin kautta.

Mitä jatkossa? Kehityssuunnitelman viimeinen osanen voisi olla uuden projektin aloittaminen tavoitteena jatkuvuus ja liikuntaluotsimallin kehittäminen. Järkevin ratkaisu tähän olisi aloittaa uusi opinnäytetyö jossa keskiössä olisi kehityssuunnitelman liikuntaluotsimallin kehittäminen. Jatkoprojektissa painopiste voisi olla liikuntaluotsien kouluttamisessa ja rekrytoinnissa sekä tulosten seurannassa.

## Lähteet

Aura, O. Sahi, T. 2006. Työpaikkaliikunnan hyvät käytännöt. Edita Prima Oy. Helsinki

Carotenuto, A. Molino, I. Fasanaro, A-M. & Amenta, F. Psychological stress in seafarers: a review. *International Maritime Health*. 2012, 63, 4, s. 191

Finnlines 2014. Finnlines Yritys – Taloustietoa. Luettavissa: <http://www.finnlines.com/yritys/taloustietoa>. Luettu 11.1.2014

Fogelholm, M. Vuori, I. Vasankari, T. 2011. Terveysliikunta. 2. Uudistettu painos. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki.

Kylänpää, K. 7.1.2014. Aluekehittäjä, aikuisliikunta. Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry. Haastattelu. Lahti

Kärmeniemi, Miilunpalo, Olkkonen, Saarni 2010. Liikenne ja logistiikka-ala. Teoksessa Kauppinen, T. Hanhela, R. Kandolin, I. Karjalainen, A. Kasvio, A. Perkiö-Mäkelä, M. Priha, E. Toikkanen, J. Viluksela M. Työ ja terveys Suomessa 2009. Työterveyslaitos. Vammalan kirjapaino Oy 2010, Sastamala

Käypähoito 2014. Liikuntaan liittyviä määritelmiä. Luettavissa: <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/naytaartikkeli/.../nix01203>. Luettu 10.3.2014

Laitinen, Perkiö-Mäkelä & Virtanen. Elintavat. Teoksessa Kauppinen, T. Hanhela, R. Kandolin, I. Karjalainen, A. Kasvio, A. Perkiö-Mäkelä, M. Priha, E. Toikkanen, J. Viluksela M. Työ ja terveys Suomessa 2009. Työterveyslaitos. Vammalan kirjapaino Oy 2010, Sastamala

Malvela, M. 13.1.2014. Ohjelmakoordinaattori, SuomiMies seikkailee - kampanja. Kunnossa kaiken ikää – ohjelma. S- postiviesti

Merimieseläkekassa 2014. Työhyvinvointi. Mitä on työhyvinvointi. Luetavissa:  
<http://www.merimieseläkekassa.fi/fi/Etusivu/Tyohyvinvointi/Mita-tyohyvinvointi-on/Sivut/default.aspx>. Luettu 5.2.2014

Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2008:14. Liikkuva ja hyvinvoiva Suomi 2010-luvulla. Luetavissa:  
[http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2008/liitteet/tr14.pdf\\_1924203533.pdf](http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2008/liitteet/tr14.pdf_1924203533.pdf). Luettu. 12.1.2014

Paulaharju, M. Elintapojen muutos auttaa jaksamaan. Albatrossi 2013, 4, 2013, s. 4 -6

Polar 2014. How to choose the right activity level in polar fitness test. Luetavissa:  
[http://www.polar.com/us-en/support/How\\_to\\_Choose\\_the\\_Right\\_Activity\\_Level\\_in\\_Polar\\_Fitness\\_Test](http://www.polar.com/us-en/support/How_to_Choose_the_Right_Activity_Level_in_Polar_Fitness_Test). Luettu 12.3.2014

Pougnet, R. Pougnet, L. Loddé, B. Canals-Pol, M-L. Jegaden, D. Lucas, D & Dewitte, D-L. Cardiovascular risk factors in seamen and fishermen: Review of literature. International Maritime Health 2013, 64, 3, s. 107

Rauramo, P. 2012. Työhyvinvoinnin portaat. Viisi vaikuttavaa askelta. 2. uudistettu painos. Edita publishing Oy.

Saarni, H. Alho P. Jäppinen, E. Jokinen, J & Juusela; A-K. Arjessa kuntoon – Merenkulkijat avokuntoutuskurssilla. Työterveyslääkäri 2012, 30,4, s. 67-71.

Sosiaali- ja Terveysministeriö 2013. Työelämä/Työhyvinvointi. Luetavissa:  
<http://www.stm.fi/tyoelama/tyohyvinvointi>. Luettu: 10.12.2013

Suomen kuntoliikuntaliitto ry 2012. Henkilöstöliikuntabarometri 2012. Luetavissa:  
[http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTMvMTAvMjQvMTNfMTRfMDJfODg2X0h1bmtpbG9zdG9saWlrdW50YWJhcm9tZXRyaV8wMTA2MTJfZlZlZG91dGUucGRmIl1d/Henkilostoliikuntabarometri\\_010612\\_esite.pdf](http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTMvMTAvMjQvMTNfMTRfMDJfODg2X0h1bmtpbG9zdG9saWlrdW50YWJhcm9tZXRyaV8wMTA2MTJfZlZlZG91dGUucGRmIl1d/Henkilostoliikuntabarometri_010612_esite.pdf). Luettu 22.1.2014



Terveyskunnan testaus 2012. Terveyskunnan testimenetelmien kehittäminen. Luettavissa: [http://lts.fi/sites/default/files/page\\_attachment/ktp13\\_jaana\\_suni.pdf](http://lts.fi/sites/default/files/page_attachment/ktp13_jaana_suni.pdf). Luettu:10.2.2014

Turpeinen, S. Valkama, N. 2013. Metalli liikkuu – hankkeen (2008 – 2011) Loppuraportti. Työyhteisöliikunnan edistäminen paikallisena yhteistyönä. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 270. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES. Jyväskylä 2013

Työterveyslaitos 2013. Työhyvinvointi. Luettavissa:<http://www.ttl.fi/fi/tyohyvinvointi/Sivut/default.aspx>. Luettu 11.12.2013

UKK-instituutti 2005. Terveysliikunnan tutkimusuutiset – liikkeestä hallintaa - mikä laji, mikä annos?. Luettavissa: <http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/196-likkehallinta.pdf>. Luettu 11.03.2014

Valtion liikuntaneuvosto 2012. Liikunta ja työurat – Työelämä kaipaa myös liikettä. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2012:3. Luettavissa:<http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/9/Tyourajulkaisu.pdf>. Luettu 10.1.2014

Valtionkonttori 2012. Sairauspoissaolojen kustannukset. Luettavissa:[http://www.valtiokonttori.fi/fiFI/Virastoille\\_ja\\_laitoksille/Henkilostohallintoa\\_ja\\_johtamista\\_tukevat\\_palvelut/Kaikutyoelamapalvelut/Tyohyvinvointi/Tyohyvinvointi\\_tuottavuu-  
stekijana/Mita\\_sairaudet\\_tai\\_tyokyvyttomyys\\_maksav\(43457\)#01](http://www.valtiokonttori.fi/fiFI/Virastoille_ja_laitoksille/Henkilostohallintoa_ja_johtamista_tukevat_palvelut/Kaikutyoelamapalvelut/Tyohyvinvointi/Tyohyvinvointi_tuottavuu-<br/>stekijana/Mita_sairaudet_tai_tyokyvyttomyys_maksav(43457)#01). Luettu 11.1.2014

Warr, Nick. 2009. Occupational Health. Workplace wellbeing . Apr2009, Vol. 61 Issue 4, p18-18. 1p. Reed business information Ltd

WHO 2014. Health topics – physical activity. Luettavissa:[http://www.who.int/topics/physical\\_activity/en/](http://www.who.int/topics/physical_activity/en/). Luettu 10.3.2014

Vuori, I. 2003. Lisää liikuntaa!. Edita Prima Oy. Helsinki.

Vuori, I. Taimela, S. Kujala, U. 2011. Liikuntalääketiede. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki.

Ylitalo, K. 7.1.2014. Projektikoordinaattori. Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry. Haastattelu. Lahti

## Liitteet

Liite 1. Kyselylomake

### Haastattelulomake Finnlines OY:n merihenkilöstölle liittyen kunto- ja terveysliikunnan kehitysprojektiin

1. Sukupuoli
2. Ikä
3. Millaisia terveydellisiä rajoitteita liikunnalle sinulla on?
4. Mikä on työnimikkeesi?
5. Millainen on työnkuvasi?
6. Kuinka pitkään olet työskennellyt nykyisessä tehtävässäsi?
7. Miten työpäiväsi aikataulu muodostuu?
  - 7a työaika
  - 7b tauotukset
  - 7c ruokailurytmi
8. Millaista liikuntaa harrastat laivalla?
  - 8.a laji
  - 8b. yhteen kertaan käytetty aika
  - 8c. intensiteetti
9. Millaisia tavoitteita sinulla on oman liikkumisesi suhteen?
10. Mitkä asiat rajoittavat liikuntaasi laivalla?
11. SWOT analyysi liikunnan harrastamisesta laivalla?

EDISTÄVÄT TEKIJÄT	RAJOITTAVAT TEKIJÄT
MAHDOLLISUUDET	UHAT

12. Millaista liikuntatoimintaa toivoisit laivalle?

13. Vapaa sana

## Liite 2. Esimerkki kuntotestien koonnista ja henkilökohtaisista harjoitteista

<b>Liike</b>	<b>Toistomäärä/liikkuvuus</b>	<b>Kuntoluokka (1-5), Mies</b> <b>45</b>
Toistokyykistys	20	1
Vatsa	11	2
Kädet	17	2
Kylkien liikkuvuus	KA 18	2
Hartiat	kämmenet lattiaan	3/3
Polar index	30ml/kg	2
Vyötärön ympärys	95cm	tavoite alle 90

Tässä kolme treeniä joita voit vaihdella tai tehdä kaikki vaikkapa joka treenin kerran viikossa

### **Mallitreeni 1. Kestävyyskunto-osio**

Lämmittele kevyellä vastuksella 5-10 minuuttia.

Tee sen jälkeen 4x30 sekunnin intervalli vastusta lisäten täysiä polkien. Palautusaika intervallien välissä 1min 30 sek (kevennä vastusta palautuksen ajaksi). Viimeisen intervallin jälkeen polje vielä 5 minuuttia kevyellä vastuksella. **HUOM! Voit tehdä harjoituksen myös soutulaitteella**

### **Liikkuvuus/Lihaskunto-osio**

Tee liikkeet patterina, eli kaikki neljä liikettä putkeen ja sitten lyhyt tauko

Hyvää huomenta gymstickillä x 15

Vartalon kierrot gymstickillä x 20

Jalkakyykky gymstickillä x 15

Vatsarutistus 20

Patterin jälkeen pidä max 1min tauko ja toista patteri. Tee patteri 2-4 kertaa fiiliksen ja käytössä olevan ajan mukaan. Tee loppuun noin 10 sekunnin venytykset etu ja takareisille ja pakaraille sekä yläselälle) (ota kiinni puolapuista rinnan korkeudelta ja nojaa taakse selkä pyöreänä, alaselälle (käsien roikotus jalat suorana) ja rintalihakselle kämmen seinää vasten käsi suorana yläviiston.

## **Mallitreeni 2. Kestävyyskunto-osio**

Kävely reippaasti juoksumatolla tai polkeminen kuntopyörällä maltillisella vastuksella 20 - 40 minuuttia. Samalla poistat intervalliharjoituksen keräämää happoa jalkalihaksista.

Gymsticktreeni: Tee 3 sarjaa joka liikettä ja 15-20 toistoa per liike. Palautus sarjojen välissä 1 min

1. Kulmasoutu
2. Askelkyykky vartalonkierrolla
3. Punnerrus eteen polviltaan
4. Pystysoutu
5. Vipunosto eteen
6. Vartalon ojennus selinmakuulla
7. vatsarutistus hauiskäännöllä

## **Mallitreeni 3.**

### **Kestävyyskunto-osio**

Polje kuntopyörällä tai kävele/hölkää juoksumatolla tai souda kevyellä tahdilla 30-60min

### **Liikkuvuus/tasapaino-osio**

Askelkyykky – ota reipas askel eteenpäin niin että tunnet venytyksen takajalan lonkan koukistajassa. Tuo kädet etukautta kohti kattoa. Pidä asento 5 sek ja vaihda puolta. 5 toisto molemmille jaloille

Laita kädet kevyesti ristiin ja pyöritä niitä pään ympäri. Nosta kyynärpäätä mahdollisimman korkealle yläasennossa. Pidä niska rentona! 15 kierrosta molempiin suuntiin  
Kyykkyavaus. Mene kyykkyyyn hieman hartioita leveämpään haaraan. Vie kädet jalkojen väliin ja työnnä samalla kyynärpäällä jalkoja kevyesti sisäreidestä ulospäin. Pidä keskivartalo tiukkana ja selkä suorana. Katse eteen ja kantapäät maassa. Ota tarvittaessa kevyttä tukea esim. puolapuista



Punnerra vatsamakuulta ylävartaloa ylöspäin niin pitkälle, että tunnet venytyksen vatsalihaksissa. Pidä 20 sekuntia, rentouta hetkeksi ja tee toinen 20 sekuntin venytys



Istuen, molemmat jalat koukussa. Ota halausote polvitaiteista vie painoa taaksepäin selkä pyöristettynä. Voit tehostaa liikettä ojentamalla kevyesti polvia alaspäin. Pidä 20 sekuntia, rentouta hetkeksi ja tee toinen 20 sekuntia



Ota kummallakin kädellä kepin päästä kiinni. Nojaa ylävartaloa alaspäin niska suorana pää selkärangan jatkeena. Pidä 20 sekuntia, rentouta hetkeksi ja tee toinen 20 sekuntia

Ilmoitustaululle tiedoksi / to be displayed on the bulletin board

## **1 SINUSTAKO LIIKUNTALUOTSI?**

Haaga-Helian ammattikorkeakoulun liikunnanohjaajaopiskelijat ovat syksyn aikana tehneet laivoillamme lopputyötään. Laivoilla Finnmaid, Finnlady, Finnstar ja Finnpulp on tehty kuntotestejä ja kuntotreenejä henkilökunnalle. Seuraavassa vaiheessa on tarkoitus löytää laivoilta kaksi henkilöä innostumaan ”liikuntaluotsin” tehtävästä.

## **2 Mitä liikuntaluotsi tekee?**

- Pitää yhteyttä henkilöstöhallintoon liikunta-asioissa.
- Vastaa liikuntavälinehankinnoista yhteistyössä muun laivahenkilökunnan kanssa.
- Varmistaa, että laitteet toimivat ja raportoi vioista.
- Motivoi työkavereitaan liikkumaan ja kehittämään liikuntaa laivoilla.

## **3 Oletko liikuttunut, haluatko mukaan?**

Liikunta tuo mainiota vastapainoa rankalle työlle. Se rentouttaa kehoa ja mieltä.

Liikuntaluotsi voi toimia missä työtehtävässä tahansa, ainoa vaatimus on innostus kuntoiluun ja halu saada työyhteisö valitsemaan terveellisempi elämäntapa.

Jos tehtävä kiinnostaa sinua, ilmoita merihenkilöstöosaston Petri Laitiselle. Suunnitelmassa on järjestää kahdelle työntekijälle/laiva kahden päivän treenikurssi Vierumäellä alkuvuodesta 2014.

Lisätietoja antavat myös Haaga-Helian liikunnanohjaajaopiskelijat Markus Halonen ja Jussi Hämäläinen ([liikuntaluotsi@gmail.com](mailto:liikuntaluotsi@gmail.com)), 044 321 6076

## **4 BECOMING A ”FITNESS PILOT”?**

Two fitness instructor students at the Haaga-Helia University of Applied Sciences have been working on their thesis on our ships during the autumn 2013. Fitness tests have been held and exercise programmes have been created on the Finnmaid, Finnlady,

Finnstar and Finnulp. The next step is to recruit two crew members to work as “fitness pilots”.

## **5 What does a fitness pilot do?**

- Keeps in contact with the HR, Sea Personnel ashore to promote fitness and training.
- Is responsible for purchasing gym and fitness equipment together with fellow crew members.
- Makes sure that the fitness equipment are in working condition and reports on any faults.
- Inspires fellow crew to train, developing physical activity on board ships.

## **6 Are you moved, would you like to join?**

Training is an excellent way to keep a balance between heavy work and leisure. It relaxes both body and soul.

A fitness pilot can work in any position onboard. The only qualification we look for is the passion for fitness and wish to inspire the work community to choose a healthier lifestyle.

If you are interested, contact Petri Laitinen at HR, Sea Personnel. The plan is to arrange a two-day training camp for two future fitness pilots/ship. Training will take place at Vierumäki in early 2014.

For more information, contact fitness instructor students at Haaga-Helia, Markus Halonen or Jussi Hämäläinen ([liikuntaluotsi@gmail.com](mailto:liikuntaluotsi@gmail.com)), 044 321 6076





## Opiskelijat lähtivät lopputyönään laivalle ja antoivat merimiehille liikuntavinkkejä

21.3.2014 — [Ei kommentteja ↓](#)

Liikunnanohjaajaopiskelijat Markus Halonen ja Jussi Hämäläinen lähtivät viime syyskuussa laivalle, mutta tällä kertaa matkan tavoitteet olivat varsin erilaiset verrattuna kaksikon aiempiin laivareissuihin, sillä matkalla alkoi Finnlines Oyj:n merihenkilöstön kunto- ja terveystoiminnan kehityssuunnitelman laatiminen.

Idea lähteä kehittämään laivaliikuntaa syntyi keväällä 2013 Sportpoliksen Jarmo Kujanpään esitellessä mahdollisia opinnäytetyöaiheita liikunnanohjaajaopiskelijoille. Syksyn ja talven aikana Haaga-Helian Vierumäen toimipisteen opiskelijat Markus ja Jussi vierailivat viidellä eri laivalla, joista 4 on reittiliikenteessä ja yksi toimii rahtilaivana.

Näillä muutaman päivän pituisilla vierailuilla kartoitettiin, miten henkilökunta voisi saada liikuntaa laivalla. Lisäksi selvitettiin, millaiset liikuntatottumukset henkilökunnalla on ennestään. Merihenkilöstölle tarjottiin myös mahdollisuus osallistua kuntotesteihin, joiden pohjalta heille laadittiin laivaympäristöön sopivia esimerkkitreenejä.

### Liikuntaluotsit koulutuksessa Vierumäellä

Tavoitteena on ollut lisätä Finnlinesin merihenkilöstön omaehtoista ja terveyttä edistävää liikuntaa sekä ehdottaa uusia toimintatapoja. Niin syntyi liikuntavastaavamalli, jossa laivoille on tarkoitus nimetä merihenkilöstön joukosta vapaaehtoiset ja motivoituneet liikuntaluotsit.

Työyhteisön liikuntavastaavien vaikutusmahdollisuudet laivatyössä ovat erilaiset verrattuna normaaliin työyhteisöön. Laivatyöjaksoilla työ- ja vapaa-aikaa vietetään samoissa tiloissa. Tällöin liikuntatoiminta ja neuvonta tavoittavat useimmat henkilöstön jäsenet. Samalla se vaikuttaa koko laivan liikuntakulttuuriin ja asenneympäristöön.

Ensimmäisille liikuntaluotsien kouluspäiville Vierumäellä osallistui maaliskuussa kuusi innokasta Finnlinessin työntekijää. Ohjelmassa oli laivaympäristöön sopivien lajien demotunteja – kuten kahva-kuulaa ja kuntonyrkkeilyä.

– Ohjelma oli hyvä ja minulla heräsi motivaatio siihen, että yrittää tsemppata muita, kommentoi Jose Hernandez Finnladyltä.

Merihenkilöstön koordinaattori Petri Laitinen oli myös tyytyväinen kouluspäivien antiin. Kehitettävääkin toki löytyi.

– Tulevien kouluspäivien ajankohdat kannattaa lyödä lukkoon hyvissä ajoin, jolloin useammalla kiinnostuneella on mahdollisuus osallistua.

Lisäksi kaikki osallistujat toivoivat tuleville kouluspäiville monipuolisempaa edustusta laivoilla eri tehtävissä toimivista henkilöistä.

Kehityssuunnitelman tekijät uskovat, että tulevaisuudessa mallin jatkokehitys ja liikuntavastaavamallin leviäminen Finnlinessin aluksille lisää merihenkilöstön työhyvinvointia ja yhteisöllisyyttä.

*Teksti: Markus Halonen ja Jussi Hämäläinen*

## **Finnlines Oy:n Merihenkilöstön kunto- ja terveystoiminnan kehityssuunnitelma**

### **Johdanto**

Tämän kehityssuunnitelman tavoite on lisätä Finnlinesin merihenkilöstön omaehtoista ja terveyttä edistävää liikuntaa pitkäjänteisesti. Suunnitelmassa ehdotetaan uusia ja pysyviä toimintatapoja aluksille. Tavoiteltu lopputulos on sellainen jossa mahdollisimman moni merihenkilöstön jäsen liikkuu oman terveytensä ja hyvinvointinsa kannalta riittävästi ja kokee että mahdollisuudet harrastaa liikuntaa aluksilla kehittyvät jatkuvasti ja motivoi liikuntaan ja hyötyliikuntaan osana työtä ja arkea.

Jokainen meistä on oman hyvinvointinsa seppä, mutta apua voi tarjota ja kannattaa ottaa vastaan. Yksin on vaikea puurtaa mutta osana yhteisöä onnistumiset tuntuvat paremmilta ja vastoinkäymisten kohdatessa tuki löytyy läheltä. Riittävä fyysinen aktiivisuus osana jokapäiväistä elämää on tärkeässä roolissa yksilön hyvinvoinnin lisääjänä. Liikunta ei kehitä pelkästään fyysistä kestävyyttä vaan se auttaa myös henkisten paineiden purkamisessa. Harvalla ihmisellä on varsinaisesti mitään liikuntaa vastaan ja sen hyvät puolet tunnustetaan kyllä, mutta sen tuominen osaksi omaa elämää koetaan hyvin haastavaksi. Tosiasia on, ettei pikaratkaisuja ole, vaan parempi olo lähtee omista arjen valinnoista ja niiden suunnittelusta.

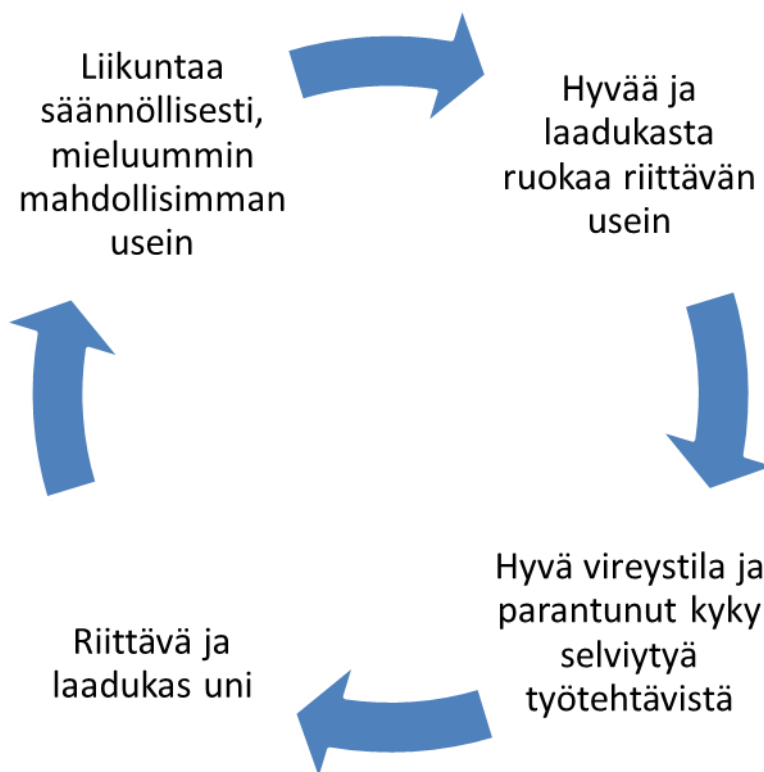
### **Liikuntakulttuuri ja olosuhteet laivoilla**

Merihenkilöstön liikkuminen laivatyöjaksoilla on kiistämättä haastavaa johtuen työn jaksottumisesta ja olosuhteista. Liikunnan monipuoliseen harrastamiseen on laivoilla lähtökohtaisesti riittävät olosuhteet, joskin niitä kannattaa kehittää jatkuvasti. Uudet virikkeet ja laivaympäristöön sopivat välineet motivoivat liikkumaan. On myös ensiarvoisen tärkeää että käytössä oleva liikuntamateriaali on kunnossa ja viat korjataan mahdollisimman pian. Työn jaksottuminen vuoroihin ja yötyö tuovat oman haasteensa, mutta eivät kuitenkaan estä riittävästi liikunnan harrastamista laivoilla. Olemme laivavierailuillamme huomanneet, että mielikuvitusta käyttämällä sekä suunnittelemalla innokkaat liikkujat ovat löytäneet mielekkäitä ja monipuolisia tapoja harrastaa liikuntaa aluksilla siten että se ei häiritse työrytmiä vaan päinvastoin tuo lisää energiaa ja mielekkyyttä laivatyöjaksoihin. Huomionarvoista on myös se, että laivatyöjaksoilla

säännöllisesti liikkuvat kokivat työnsä vähemmän kuormittavammaksi ja olonsa virkeäksi. Tämä johtuu varmasti osaltaan siitä, että hyvä fyysinen ja psyykinen kunto helpottavat työstressin käsittelyä ja työn kuormitus pystytään käsittelemään paremmin ja työn vaatimukset ovat kauempana omasta maksimisuoritustasosta. Tämä ilmenee myös siinä, ettei työ uuvuta aktiivisesti liikkuvia, sillä heidän vireystasonsa on rankkojen työjaksojen aikana korkeampi.

### **Positiivisten elämäntapojen kehä**

Liikunnan ja hyvien ruokailutottumuksien avulla yksilö voi paitsi parantaa kuntoaan, myös nostaa omaa vireystilaansa kokonaisuutena jolloin energiatasot pysyvät korkealla ja levon laatu paranee. Pienetkin muutokset tukevat toisiaan ja lisäävät vettä positiivisten elämäntapojen myllyyn.



- **Liikuntaa säännöllisesti, mieluummin mahdollisimman usein:**

Tutkimukset osoittavat että jo lyhyellä noin 15-20 minuutin liikunnalla saadaan aikaiseksi useimmat liikunnan positiiviset terveysvaikutukset. Käytännössä omaan liikuntaa suunniteltaessa on siis parempia liikkua esimerkiksi yhden

viikon aikana kolme kertaa puoli tuntia kuin kerran puolitoistatuntia. Tämä korostuu kun työvuorot ja työn jaksotus ei aina mahdollistaisikaan pitkää treeniä

- **Hyvää ja laadukasta ruokaa riittävän usein:** Ihminen kyllä laihtuu jos syödään vähemmän kuin kulutetaan, mutta pysyvää elämänmuutosta ei voi tehdä jos on koko ajan nälkä! Verensokerin tasaisuuteen voidaan helpoiten vaikuttaa syömällä riittävän usein laadukasta ruokaa. Jokaista suupalaa ei tarvitse miettiä, mutta perustietämys siitä, mitä omaan suuhunsa pistää on hyöyllinen tieto jokaiselle.
  1. Syö kasviksia, hedelmiä ja marjoja useita kertoja päivässä
  2. Syö täysjyväleipää ja -puuroa
  3. Käytä leivälle kasvirasvavitettä ja suosi kasviöljyä
  4. Syö kalaa ainakin kahdesti viikossa
  5. Nauti rasvatonta maitoa tai piimää päivittäin, mutta janoon vettä
  6. Valitse vähäsuolaisia elintarvikkeita
  7. Syö säännöllisesti, 4-6 kertaa päivässä, älä napostele väliajoilla!
- **Riittävä ja laadukas uni:** Sopivasti annosteltu liikunta laskee stressihormonin määrää kehossa ja helpottaa nukahtamista. Kun kunto kohenee ja liikunnan ilo löytyy, liikkuja pääsee positiiviseen kierteeseen, jossa liikunta parantaa unen laatua ja hyvä uni puolestaan jaksamista. On kuitenkin tärkeää muistaa myös palautuminen ja lepo. Unen laadun kannalta kannattaakin muistaa, ettei joka päivä ole tarpeellista tehdä rääkkitreeniä.
- **Hyvä vireystila ja parantunut kyky selviytyä työtehtävistä:** Pelkkä fyysinen työ ei paranna toimintakykyä tai estä sairauksia samalla tavalla kuin liikunta. Liikuminen lisää työntekijän fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä ja tukee sitä kautta työssä jaksamista.

### **Liikuntaluotsit mukana muutoksessa**

Keskeisimmät henkilöt laivojen liikuntatottumuksien muuttamisessa ovat työntekijät itse. Sen vuoksi kehityssuunnitelman päälinja on nimetä laivoille asiasta kiinnostuneita ja innostuneita liikuntavastaavia eli liikuntaluotseja. Liikuntaluotseilla on tarkoituksella vapaat kädet sekä pieni budjetti jonka avulla he pyrkivät lisäämään liikunta-aktiivisuutta aluksilla. Kukin liikuntaluotsi voi hoitaa tehtävää omalla tavallaan, mutta seuraavassa on muutamia asioita joiden huomioimisen uskomme auttavan heitä liikunnan lisäämisessä:

- Pitää tarpeen mukaan yhteyttä henkilöstöhallinnon kanssa liikunta-asioihin liittyen
- Liikuntavälinehankinnat yhteistyössä muun henkilökunnan kanssa
- Laitteiden vikojen raportointi -> korjaaminen (rikkinäinen laite ei nosta motivaatiota!)
- ”Liikuntaneuvonta” Ideoita treeniin ja työkavereiden motivointi. Vapaat kädet liikuntatoiminnan kehittämiseen laivoilla
- Yhteistyö muiden liikuntaluotsien kanssa. Laivoilla on paljon erilaisia tapoja joilla pidetään omasta kunnosta huolta -> Saadaan parhaat ideat kiertoon!

Pienikin tsemppaus voi olla jollekin se ratkaiseva tekijä, jolla saadaan matka kohti parempaa hyvinvointia alkuun. Joku toinen taas haluaa treenata yksikseen, mutta voi kaivata vinkkejä vaikkapa uusiin harjoittelutapoihin. Olemme kaikki yksilöitä, eikä kaikille sopivaa yleisreseptiä ole olemassa, mutta liikunnan esilletuonti ilman liikaa tuputtamista sekä ideoitten jakaminen ja yhdessä tekeminen voivat olla hyvinkin toimivia keinoja liikunnan lisäämiseen. On hyvä muistaa ettei pakottaminen toimi, vaan liikunnan ilo voi löytyä vain jos henkilö on itse sen valmis löytämään. Kun ihmisen saa innostumaan ja motivoitumaan parempi fiilis ja vireys ruokkii itse itseään. Toivomme että pilottiprojektin myötä liikuntaluotseista tulee pysyvä tiimi joka on omalla panoksellaan mukana Finnlines OY:n työhyvinvoinnin kehittämisessä. Toivomme että tavat harrastaa liikuntaa laivoilla monipuolistuvat ja hyviä toimivia ideoita syntyy koko ajan lisää ja ne leviävät laivojen välillä tukien koko henkilöstön liikuntainnostusta.

### **Laivoilla henkilöstön liikuntaa edistävät ja rajoittavat tekijät**

Yksi kehittämissuunnitelman tärkeimpiä kokonaisuuksia on kartoittaa kehitettävän alueen alkutilanne ja siihen vaikuttavat tekijät. Taulukossa 1. On käyty läpi merihenkilöstön haastatteluissa ja keskusteluissa useimmin esille nousseet liikuntaa laivoilla rajoittavat tekijät, niiden arvioitu vaikutus liikunnan kokonaismäärään ja ehdotetut toimenpiteet tilanteen parantamiseksi. Taulukossa 2. On käyty läpi merihenkilöstön haastatteluissa ja keskusteluissa useimmin esille nousseet liikuntaa laivoilla edistävät tekijät, niiden arvioitu vaikutus liikunnan kokonaismäärään ja ehdotetut toimenpiteet tilanteen kehittämiseksi tulevaisuudessa.

## Ehdotuksia jatkoon

Liikuntaluotsien tukeminen ja mallin kehittäminen tulevaisuudessa on ensiarvoisen tärkeää. Tämän takaamisessa tärkeintä on Finnlines Oyj:n halukkuus panostaa liikunta-toimintaan tulevaisuudessa rohkeasti ja positiivisella asenteella. Lyhyellä aikajänteellä yksinkertaisin tapa, jolla jatkuvuus taataan on uusi opinnäytetyö jonka painopiste voisi olla liikuntaluotsien kouluttamisessa ja rekrytoinnissa sekä tulosten seurannassa. Lisäksi olisi tarkoituksenmukaista luoda verkkoympäristöön materiaalipankki, josta liikuntaluotsit löytäisivät helposti omaa työtä tukevaa tietoa liikunnasta ja ravinnosta.

Taulukko 1. Finnlines Oy:n merihenkilöstön liikunnan harrastamista rajoittavat tekijät

<b>RAJOITTAVAT TEKIJÄT</b>	Vaikutus	Toimenpiteet
AIKATAULUT	Suuri	Oman liikunnan suunnitteleminen työrytmin mukaan.  Treenipäiväkirja johon kirjataan fiilikset
SÄÄOLOSUHTEET	Suuri	Turvalliset harjoitusmenetelmät sääolosuhteet huomioiden.
PIENI SALI	Keskitaso	Liikunnan harrastaminen salin ulkopuolella.  Liikuteltava materiaali (gymstick, vetokoukut, kahvakuula jne.)
VÄSYMYS/TYÖKUORMITUS	Suuri	Matalan intensiteetin liikuntaa palautumiseen ja levon laadun parantamiseen
MOTIVAATION PUUTE	Keskitaso	Realististen tavoitteiden asettaminen.  Treenikaverit.  Tasapainon löytäminen ravinnon, levon ja liikunnan kesken.  Järjestetty liikunta

Taulukko 2. Finnlines Oy:n merihenkilöstön liikunnan harrastamista edistävät tekijät

EDISTÄVÄT TEKIJÄT	Vaikutus	Toimenpiteet
PUITTEET	Suuri	Toimintakuntoinen materiaali ja välitön huolto tarvittaessa.
TREENIMAHDOLLISUUDET YLEENSÄ	Suuri	<p>Uusia virikkeitä ja materiaalia. Laitaympäristössä toteutuskelpoisia harjoitusohjelmia</p> <p>Uusi lajeja laivoille (esim koripallokori, pöytätennis jne.)</p> <p>Laivan ulkopuolella tapahtuva liikunta satamapäivinä</p>
HYÖTYLIIKUNTA	Suuri	Tietoisuus hyötyliikunnan mahdollisuuksista ja sen vaikutuksista omaan hyvinvointiin
RYHMÄHENKI JA KAVERIT	Suuri	<p>Motivaation tukeminen</p> <p>Pareittain ja pienryhmissä harjoittelu</p>