

LIIKETTÄ TYÖPÄIVÄÄN

TYÖN TAUOTTAMISTA JA LIIKKUMISTA TUKEVAT TUOTTEET
JA TILAKONSEPTI TOIMISTOIHIN

Jenni Ketola

SAVONIA-AMMATTIKORKEAKOULU

OPINNÄYTETYÖ

Tiivistelmä

KOULUTUSALA

Kulttuuriala

KOULUTUSOHJELMA

Muotoilun koulutusohjelma

TYÖN TEKIJÄ

Jenni Ketola

TYÖN NIMI

Liikettä työpäivään – Työn tauottamista ja liikkumista tukevat tuotteet ja tilakonsepti toimistoihin

PÄIVÄYS

4.5.2015

OHJAAJA

Heikki Nevalainen

TIIVISTELMÄ

Istumatyön haitoista ja työpaikalla tapahtuvasta taukoliikunnasta on ollut paljon puhetta. Tässä ajassa hyvinvointiin panostetaan, ja keinoja sen parantamiseen on tarjolla yhä enenevässä määrin. Hyvinvointi on huomioitu myös työympäristöissä. Toimistokalusteissa on nykyään paljon valinnanvaraa, ja kalusteiden säätömahdollisuudet mahdollisimman hyvien työasentojen saavuttamiseksi ovat hyvät. Lisäksi markkinoilta löytyy monenlaisia lisävarusteita liikkumista tukemaan.

Opinnäytetyön aiheena on toimistotilakonsepti, joka koostuu liikkumista ja työn taottamista tukevista tuotteista ja tilaesimerkistä, jossa toimiston toiminnot on sijoitettu tukemaan liikkumista. Konsepti on sovellettavissa erilaisiin toimistotiloihin. Suunnitelmassa on huomioitu yksittäiset työpisteet, yhteiset tilat sekä erilaiset taukotilat ja -pisteet. Suunnitelma on sovellettavissa eri toimistotilojen lisäksi muihin ympäristöihin, kuten esimerkiksi oppilaitoksiin.

AVAINSANAT

Tilasuunnittelu, toimisto, työtila, taukoliikunta, työpaikkaliikunta, tauko, työympäristö, hyvinvointi, liikuntavälineet, venyttely

FIELD OF STUDY

Culture

DEGREE PROGRAMME

Degree Program in Design

AUTHOR

Jenni Ketola

TITLE OF THESIS

Move while in the office – Interior design inspiring to exercise and have regular breaks

DATE

4.5.2015

Supervisor

Heikki Nevalainen

ABSTRACT

There has been a lot of discussion on sedentary work, and its disadvantages as well as exercising at the office. In current times, investing in well-being is typical, and different ways to improve it are available increasingly. Well-being is also taken into account in work environments. There is a wide variety of office furniture and furniture adjustment possibilities in order to achieve the best possible working positions. In addition, the market can be found for a wide range of accessories to support the exercising.

The subject of this thesis is the efficient use of office space and the key placement of products that will support regular breaks and encourage to move and exercise. The concept is applicable to various offices. The plan takes into account the individual workstations, shared areas, and various spaces for breaks. The plan is applicable, in addition to different office spaces to other environments, such as schools, as well.

KEYWORDS: Interior design, office, workspace, at-work exercise, working environment, wellness, stretching

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	5
2 ISTUMISTA JA LIKETTÄ	6
2.1 Taustatietoa istumatyöstä	6
2.1.1 Istumisen haitat – olemme ison ongelman äärellä	7
2.1.2 Omat havainnot	8
2.2 Työaikana tapahtuva liikunta	9
2.3 Työaikana tapahtuvan liikunnan hyödyt	9
3 LIKUTTAVA TYÖYMPÄRISTÖ – KYSELY	10
4 TOIMISTOTIETOA	15
4.1 Toimistotyyppien kehitys	15
4.2 Työtilavaihtoehtoja	17
4.3 Nykyajan työympäristöt	19
4.3.1 Mikä monitilatoimisto?	20
4.3.2 Nykyajan toimistokalusteet	22
5 SUUNNITTELUPROSESSI	24
5.1 Suunnitelman kokonaisuudessa huomioitavaa	24
5.3 Ideointia – Tuotteet	26
5.3.1 Liikettä tuovat tuotteet	27
5.3.2 Tasapainotuotteet	30
5.3.3 Venyttelytuotteet	31
5.4 Suunnitteluun liittyvää	33
5.5 Ideointia – Tila	35
6 LOPPUTULOS	38
6.1 Liikettä tuovat tuotteet	39
6.2 Tasapainotuotteet	42
6.3 Venyttelytuotteet	44
6.4 Tilakonseptin pääperiaatteet	46
6.4.1 Työpisteet ja niiden lähiympäristö	46
6.4.2 Neuvotteluhuoneet	48
6.4.3 Taukotila	49

6.4.4 Lenkkihuone	50
6.4.5 Liikuntahuone	51
6.4.6 Rentoutumisen tilat	52
6.4.7 Muut tilat	53
7 POHDINTA	55
LÄHTEET	58
KUVALUETTELO	60
KUVIOLUETTELO	64

LIITE

Liikettä työpäivään – kysely

1 JOHDANTO

Liikunta on tällä hetkellä kovassa suosiossa ja hyvinvointiin halutaan panostaa. Myymälöiden hyllyiltä löytyy kattavat valikoimat mitä erilaisimpia terveysvaikuttavia tuotteita, ja tietoa terveyteen vaikuttavista tekijöistä on saatavilla useista eri lähteistä. Kuitenkin tuntuu, että on havaittavissa yhä enemmän ääripäitä. Karkeasti jaettuna on ihmisiä, jotka tekevät kaikkensa terveellisen elämän eteen, ja ikään kuin imevät tietoa itseensä jakaen sitä myös muille, ja sitten on niitä, jotka passivoituvat muutosten edessä ja niiden myötä.

Tekniikka uudistuu huimaa vauhtia, ja uudistusten myötä moni asia on helpommin saatavilla. Kun asioiden saavuttamiseksi ei tarvitse välttämättä nousta ylös ja liikkua, on myös passivoituminen helpompaa. Passivoivat tekijät on hyvä tiedostaa, jotta niistä syntyviin ongelmiin voidaan puuttua. Kuulun siihen epäpassiiviseen puoliskoon, joka haluaa jakaa samaansa tietoa terveellisemmän elämän puolesta. Työssäni keskitytään yhteen osa-alueeseen, johon tekniikan lisääntyminen on osaltaan vaikuttanut.

Pidän tärkeänä, että työllä on jokin syvempi tarkoitus. Opinnäytetyössäni yhdistyvät kiinnostus terveellisiä elämäntapoja ja tilasuunnittelua kohtaan. Työni lähtökohtana on ajatus siitä, millä tavoin voin muotoilun ammattilaisena vaikuttaa ratkaisuihin, joilla on vaikutusta ihmisten hyvinvointiin ja terveyteen.

Työni sisältää suunnitelmia erilaisista liikunnallisista ja rentouttavista tuotevaihtoehdoista, joiden tarkoitus on lisätä istumatyöläisten työpäivän aikaisia, työtä tehostavia taukoja. Tämän lisäksi työssä pohditaan sitä, miten toimintojen sijoittelulla voi vaikuttaa työpäivän aikaiseen liikkeeseen. Lopputuloksena on liikkumiseen ja työn tauottamiseen motivoiva tilakonsepti, joka on sovellettavissa eri tiloihin sopivaksi. Työn lopussa esitellään esimerkkitila, jossa suunnittelun pääpaino on toiminnallisuudessa ja työtä tauottavissa ratkaisuissa. Suunnittelemani tuotteet ovat osana esimerkkitilaa ja tilakonseptia.

2 ISTUMISTA JA LIKETTÄ

Halusin osoittaa aiheeni ajankohtaisuuden, ja pohjustaa työtäni tuomalla esiin tietoa istumisesta, ja liiallisen istumisen aiheuttamista terveysriskeistä. Halusin saada monipuolisen näkemyksen, joten kirjallisen tiedon lisäksi otin mukaan tilasto- ja tutkimustietoa, sekä haastattelin asiantuntijaa. Kirjasin ylös myös omakohtaisia kokemuksiani päästäkseni aiheeseen kunnolla sisälle.

Vastapainoksi liiasta istumisesta johtuville terveyshaitoille hain tietoa työaikana tapahtuvasta liikunnasta ja työn tauottamisesta. Halusin korostaa näkemystäni aiheen tärkeydestä tuomalla esiin hyötyjä, joita istumisen vähentämisellä voidaan saavuttaa.

2.1 Taustatietoa istumatyöstä

Hyvin tuetussa istuma-asennossa työskentely on fyysisesti kevyttä työtä, joka on tarpeen joissain työtehtävissä. Istumatyötä on mahdollista tehdä lähes yhtäjaksoisesti pitkiäkin aikoja, mikä voi johtaa paikallaan olosta johtuviin haittoihin ja fyysisen toimeliaisuuden vähenemiseen. (Launis, Lehtelä 2011, 149.)

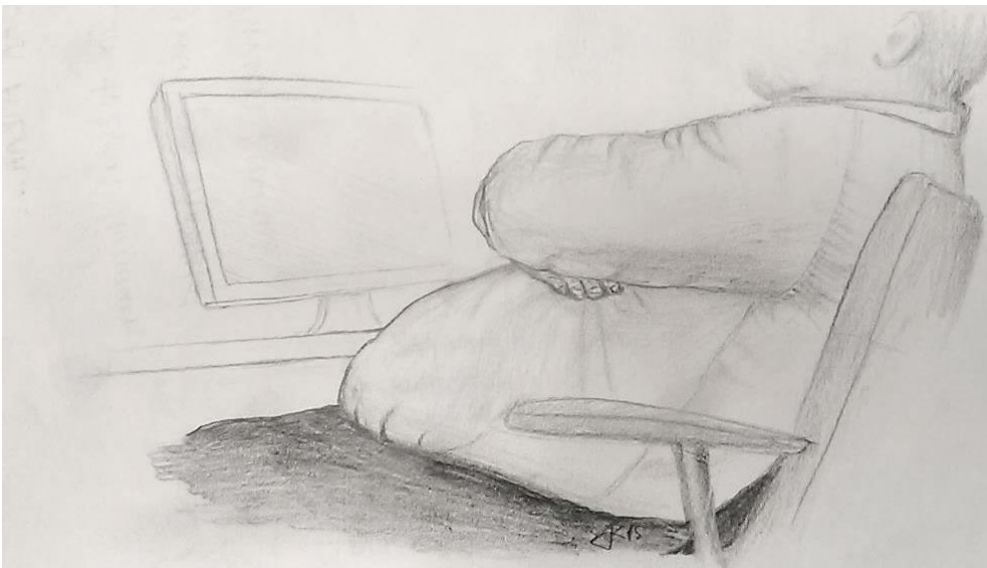
Pelkästään seisoma-asennossa tehtävä työ puolestaan sopii sellaisiin kohteisiin, joissa vaaditaan huomattavia voimia ja tukea, minkä seisoma-asento tarjoaa. Seisoma-asento voi olla ainoana työskentelyasentona myös silloin, jos työ sisältää paljon liikkumista. Jalkalihasten toiminta ja liikkuminen ehkäisevät veren kertymistä jalkoihin, kun taas pitkäaikainen paikallaan seisominen voi aiheuttaa jalkojen verisuoniston kuormittumista. (Launis, Lehtelä 2011, 149.)

Istumatyötä tekeväälle on järjestettävä mahdollisuus nousta jaloittelemaan lyhyin aikaväleihin, ja seisomatyötä tekeväälle mahdollisuus tilapäiseen istumiseen. Työskentelyasentojen vaihtelu on suositeltavaa, vaikka työ itsessään ei sitä vaatisi. (Launis, Lehtelä 2011, 149.)

FINRISKI 2012 tutkimuksen mukaan 25–74-vuotiaiden istumisesta noin 36 % tapahtuu toimistoissa. Kotona television ääressä istutaan lähes yhtä paljon, jonka lisäksi istumista tapahtuu tietokoneen äärellä sekä ajoneuvoissa. Noin 7 % istumisesta tapahtuu muualla. Vapaa-ajalla liikutaan yhä enemmän, mutta toisaalta taas työpaikalla ja työmatkoilla tapahtuva liikunta on vähentynyt. Tegnologisten keksintöjen myötä liikkumisen tarve on vähentynyt, ja osin poistunut jopa kokonaan. (THL 2015.)

2.1.1 Istumisen haitat – olemme ison ongelman äärellä

UKK-instituutin mukaan suomalaismiehistä 51 % ja -naisista 46 % istuu vähintään kuusi tuntia päivässä. Istumisen aikana useimmat lihakset ovat lähes täydellisessä lepotilassa. Pitkäkestoinen ja toistuva istuminen altistaa erilaisille terveystarpeille, joista huomattavimpana ylipaino. Ylipainon myötä riski sairastua muun muassa kakkostyyppin diabetekseen sekä sydän- ja verisuonitauteihin kasvaa huomattavasti. (UKK-instituutti 2014.) Fyysisten vaivojen lisäksi liiasta istumisesta seuraava ylipaino saattaa johtaa unen laadun heikkenemiseen ja erilaisiin mielialaongelmiin. (Yle Uutiset 2015.)



KUVA 1. Liiallinen istuminen altistaa ylipainolle (Ketola 2015)

Haastatteleman työfysioterapeutin vastaanotolla on käynyt asiakkaita, jotka kärsivät yksipuolisen kuormituksen ja huonojen istuma-asentojen aiheuttamista alaselkä-, ja niska-hartiaseudun vaivoista. Lisäksi asiakkailla on ollut vähäisestä energiankulutuksesta ja passiivisesta istumisesta johtuvia painonhallinta- ja vireystilaongelmia. (Widell 2015.) Lihasten ollessa lepotilassa aineenvaihdunta hidastuu, ja energiankulutus pienentyy huomattavasti. Painon kertymisen lisäksi riskinä ovat erilaiset tuki- ja liikuntaelinsairaudet, jotka ovat yleinen sairauslomien aiheuttava vaiva. Kyse ei ole pienestä vaivasta, sillä kolmannes Kelan korvaamista sairauslomista johtuu tuki- ja liikuntaelinsairauksista. Lisäksi suurena ongelmana ovat vaivoista aiheutuvat eläkkeelle jäämiset. (Itsehoitoapteekki 2015.)

Passiivisesta elämäntyylistä koituu kuluja niin työntekijälle kuin työnantajalle. Työntekijän sairauslomien saattavat pienentää ansiotuloja, ja aiheuttavat työnantajalle työpanoksen menetyksiä. Suuremmalla mittakaavalla sairauksista aiheutuu kuluja koko yhteiskunnalle Kela-korvauksien myötä. Pahimmillaan vaivat voivat johtaa niin ikään kuluja kerryttävään laitoshoidon. (Yle Uutiset 2015.)

Ylen sivuilla voi testata tietoutensa istumisen haitoista. Testi paljastaa karuja totuuksia. Vuonna 2012 tehdyn amerikkalaistutkimuksen mukaan sydän - ja kokonaiskuolleisuuden riski kasvaa puolitoista – kaksinkertaiseksi sellaisella henkilöllä, jonka liikkuu tunnin, mutta istuu seitsemän tuntia. WHO:n mukaan runsas istuminen ja liikkumattomuus ovat tällä hetkellä neljänneksi suurin kansainvälinen kuoleman riskitekijä. Riskit erilaisiin vaivoihin kasvavat, mikäli ruokavalio ei ole terveellinen. (Yle Uutiset 2015.)

Pitkäkestoisen istumisen haitat eivät välttämättä kumoudu edes aktiivisella vapaa-ajan liikunnalla. Esimerkiksi työmatkan kulkeminen polkupyörällä ja jumppatunti illalla eivät korvaa sitä, jos istuu koko muun päivän paikoillaan. Suosituksena on, että päivän aikana tulisi mahdollisimman paljon nousemista ja liikkeelle lähtemistä. (Itsehoitoapteekki 2015.)

2.1.2 Omat havainnot

Liikun vapaa-ajallani säännöllisesti melko paljon, ja työskentelen pitkälti seisaaltani, mikäli siihen tarjoutuu mahdollisuus. Kotona tietokoneen äärellä työskennellessäni optimaalisen työasennon saavuttaminen on hieman haastavampaa, sillä työpöytä ja -tuoli eivät ole säädettäviä. Työskentelyasentoni on hävettävän epäergonominen, ja olen tullut havainneeksi siitä koituvat haitat, kuten lihasten jumiutuminen ja päänsärky, useaan otteeseen. Jo ensimmäisinä päivinä opinnäytetyötä kirjoittaessani huomasin selän seudun menevän aivan jumiin oikean lapaluun kohdalta. Tiesin kokemuksesta, että selän jumiutumista seuraava askel olisi useamman päivän päänsärky.

Lähdeartikkeleita selatessani havahtuin itsekkin siihen, kuinka haitallista istuminen todella on. Sanonta ”tieto lisää tuskaa” tuli jälleen todistetuksi. Useissa artikkeleissa kerrottiin, kuinka aktiivinenkaan vapaa-ajan liikunta ei riitä korvaamaan runsaasta istumisesta aiheutuvia haittoja. Olen ollut tietoinen istumisen haitoista, mutta samalla olen kuvitellut, että voin korvata päivän aikana istutut tunnit iltapäivällä töistä päästyäni. Tietous haitoista ja epämukavalta tuntuva työasento ajoivat minut keksimään ratkaisun huonolle istuma-asennolle. Omistan kannettavan tietokoneen, eikä siihen lopulta montaa hetkeä mennyt, kun olin raivannut tilaa tietokoneelle keittiön korkeammalle tasolle, jonka ansiosta sain hartiat rennompaan asentoon. Kannettavalla tietokoneella työskennellessä pitää valita kahdesta pahasta se pienempi – joko hartioiden huono asento istuen työskennellessä, tai niskaa ehkä hieman enemmän rasittava asento, joka syntyy tietokoneen ollessa alemmalla tasolla.

Olen huomannut hyvin usein, että työskenneltyäni istuen koko päivän on olo kotiin päästyäni hyvinkin epämiellyttävä. Väsyttää, ajatus jumittaa, turvottaa ja kroppa tuntuu niin väsyneeltä, ettei tekisi mieli lähteä mihinkään. Joudun tekemään paljon enemmän töitä liikkumaan lähtemisen kanssa, kuin silloin, jos olen liikkunut työpäivän aikana enemmän.

2.2 Työaikana tapahtuva liikunta

Erilaisilla ihmisillä on erilaisia tapoja tauottaa työpäiväänsä. Itsehoitoapteekin artikkelissa kerrotaan, kuinka joku pitää työpäivänsä aikana useita hengähdystaukoja pingistä pelaamalla, ja toinen hoitaa palavereja ulkona kävellessä. Artikkelissa myös annetaan neuvoja istumisen vähentämiseen. Työssä istumista voi vähentää esimerkiksi vuorottelemalla istuma- ja seisoma-asentoja, kävelemällä välillä noin kahden minuutin ajan, pitämällä palavereja tai puhelinneuvotteluita seisten tai kävellen ja pitämällä kahvitauot seisten. (Itsehoitoapteekki 2015)

Suomessa on kehitetty erilaisia ergonomiaa tukevia ohjelmia, joista esimerkkinä näyttöpäätteeltä seurattava ERGO PRO – taukoliikuntaohjelma. Ohjelman tavoite on vähentää niska- ja hartiaseudun, alaselän sekä hiirikäden oireiluja, jonka myötä työhyvinvointi parantuu. Työntekijä voi valita ohjelmasta haluamansa pituisen taukoliikuntaohjelman, ja aktivoida ohjelman alkamaan valitsemaansa aikaan, tai vakiomuistutuksen mukaan. (Ergo Pro 2015.)

Sähköpostitse haastatteleman tyofysioterapeutti Widell on työskennellyt Ergo Prota käyttäneiden työntekijöiden parissa. Hänen mukaansa työntekijät ovat hyödyntäneet näyttöpäätteeltä tulevaa ohjelmaa, mutta kaikille se ei ole ollut mieleinen. Ergo Pro ohjeiden lisäksi tyofysioterapeutin vastaanotolla käyneiden työntekijöiden istumisesta johtuvia oireita on pyritty helpottamaan ergonomia- ja ryhtiohjeilla, työasentojen vaihtelun mahdollistamisella ja työtä tauottamalla. Työaikaisen liikunnan ja työn tauottamisen lisäksi työntekijät ovat saaneet ohjeita vapaa-ajan liikuntaan ja istumisen vähentämiseen. (Widell 2015.)

2.3.3 Työaikana tapahtuvan liikunnan hyödyt

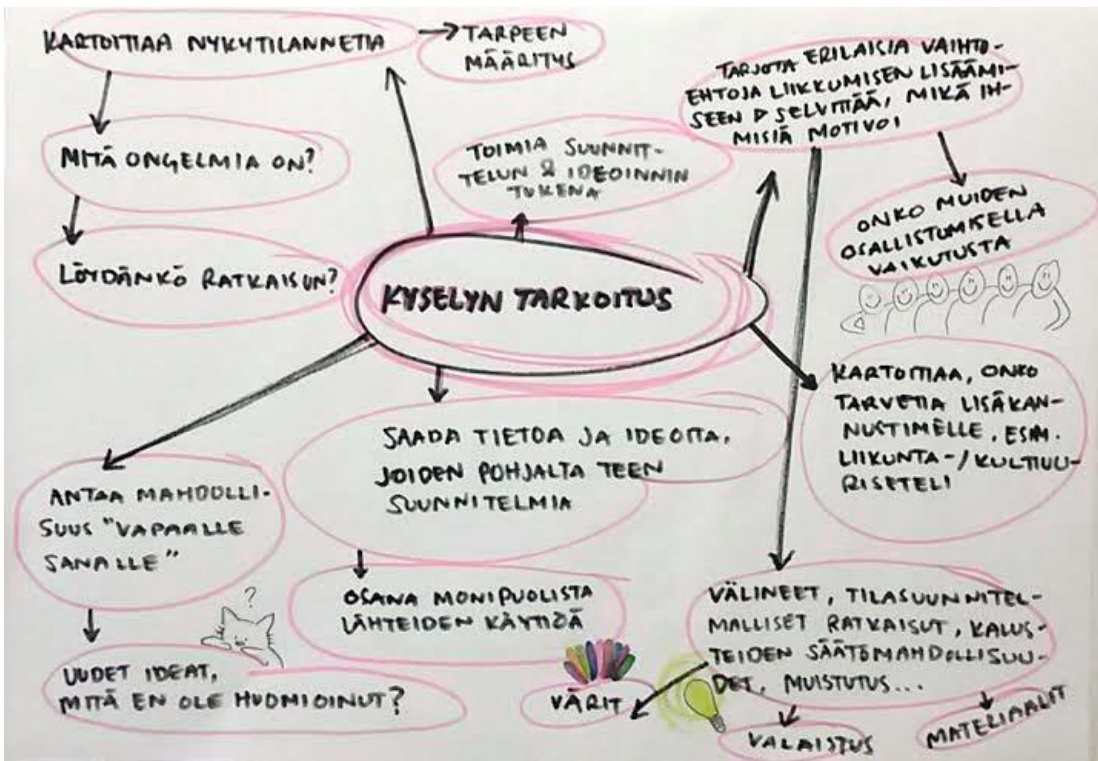
Työaikana tapahtuvan liikunnan hyötyjä pohtiessa voisi palauttaa mieleen liiallisesta istumisesta aiheutuvat riskit, kuten tuki- ja liikuntaelinsairaudet, ylipaino ja sitä seuraavat ongelmat ja sairaudet, erilaiset kivut ja mielialaan liittyvät ongelmat. Liiallisen istumisen vähentyessä vaivojen riski pienentyy samaan tahtiin.

Ongelmiin puuttuminen ei koske pelkästään nuorempia henkilöitä. Ruotsalaisen pitkäaikaistutkimuksen mukaan 50 – 60-vuotiaana aloitettu järjestelmällinen liikunta pienentää kuolemanriskiä huomattavasti. Tulokset ovat verrattavissa hyötyyn tupakoinnin lopettamisesta. (Yle Uutiset 2015.)

Henkilökohtaisten etujen lisäksi myös yhteiskunta hyötyy liiallisen istumisen vähentämisestä ja liikunnan lisäämisestä. Todennäköisyys sairastua aiemmin mainittuihin sairauksiin pienentyy, josta johtuen myös lääke- ja muut terveydenhuollon kulut pienentyvät. Pidemmälle katsottuna kotona pitkään asumisen mahdollisuus kasvaa, ja laitoshoitoon joutumisen riski pienentyy liikunnan lisäämisen myötä. (Yle Uutiset 2015.)

3 LIKUTTAVA TYÖYMPÄRISTÖ – KYSELY

Koin tarvetta selvittää työntekijöiden näkemyksiä istumatyöstä ja työpäivänaikaisista tauoista. Tein internetkyselyn, jossa kohderyhmänä olivat istumatyötä pääsääntöisesti tekevät henkilöt. Ennen kyselyä selvitin itselleni, mikä on kyselyn tarkoitus. Halusin pohtia sitä, mihin haluan saada vastauksia, ja millaisen tiedon koen olevan tärkeää suunnittelutyötäni ajatellen. Tein kaavion helpottamaan kyselyn rakennetta.

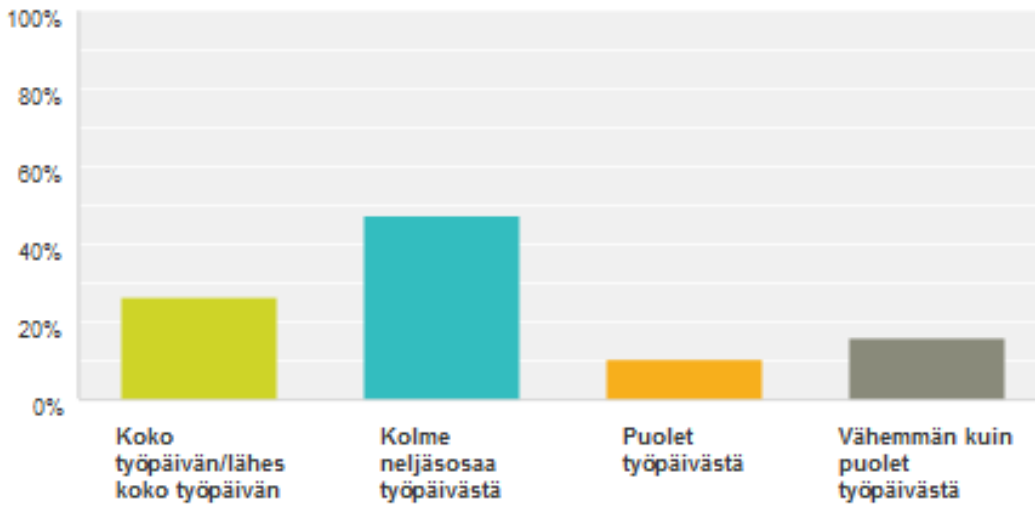


KUVA 2. Kuva kaaviosta (Ketola 2015)

Kyselyn kooste

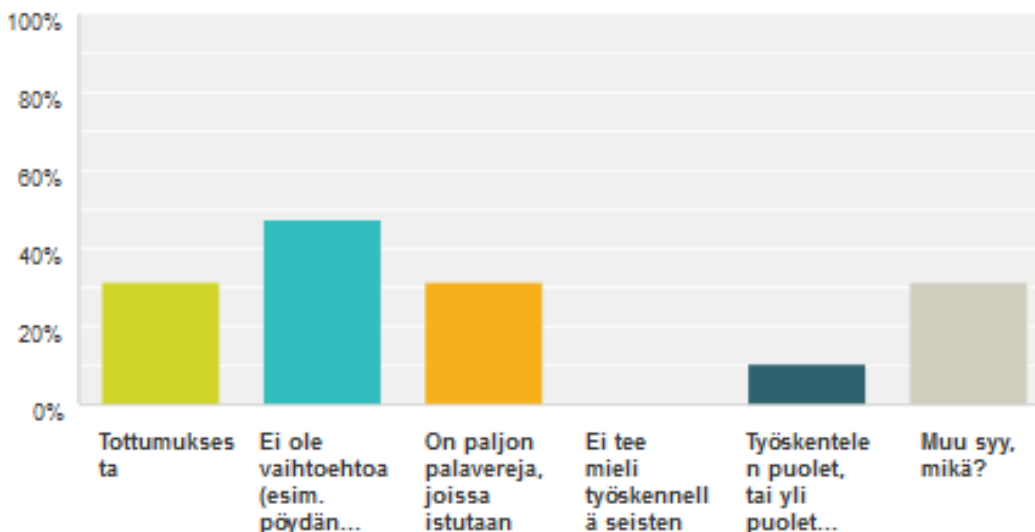
Kirjoitin kyselyn saatteeksi kirjeen, jossa kerroin lyhyesti itsestäni, ja mitä kysely koskee. Liikettä työpäivään – kysely välitettiin usealle kohderyhmään kuuluvalle, joista 19 vastasi siihen. Vastauksia ei tullut paljon, mutta ne täyttivät kyselylle asettamani tavoitteet. Vastausten joukossa oli arvokkaita ideoita ja suuntaa antavaa tietoa tämänhetkisestä tilanteesta. Kyselyä analysoidessani pidin mielessäni sen, että vastaajien ryhmä oli melko suppea. En voinut ajatella, että vastaukset kuvaavat koko kohderyhmän ajatuksia, sillä kyselyyn osallistui henkilöitä vain muutamasta työpaikasta. Kysely laadittiin SurveyMonkey-palvelun avulla (2015). Laajempi versio kyselystä sekä saatekirje ovat työn liitteenä.

Kyselyn alussa selvitin taustatietona, minkä verran kyselyyn osallistuvat keskimäärin istuvat työpäivänsä aikana. Enemmistö vastaajista istui puolet tai vähemmän työpäivästä. Tämä osoitti minulle työni ajankohtaisuuden ja tarpeellisuuden.



KUVIO 1. Selvitys istumisen määrästä (Ketola 2015)

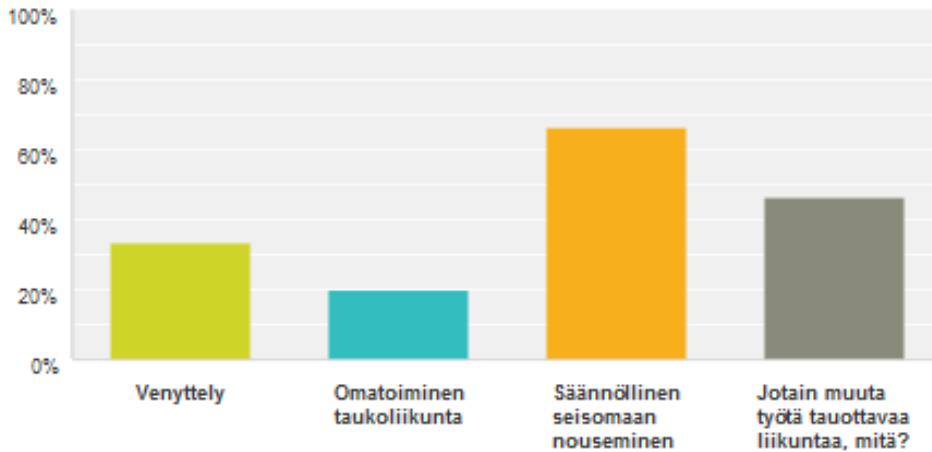
Seuraavaksi halusin selvittää, miksi vastaajat istuvat. Yllättävää oli, että kyselyyn vastanneista lähes puolella ei ollut vaihtoehtoa. Muina syinä istumiselle vastaajat ilmoittivat työn luonteen, liiallisesta paikallaan seisomisesta aiheutuneet vaivat ja seisomiseen epäsojivat jalkineet. Vastauksista ajatuksia herätti eniten se, että osalla vastaajista työn luonne ei mahdollista seisomatyöskentelyä. Sain siitä ajatuksia suunnitteluvaihetta ajatellen.



KUVIO 2. Syitä istumiselle (Ketola 2015)

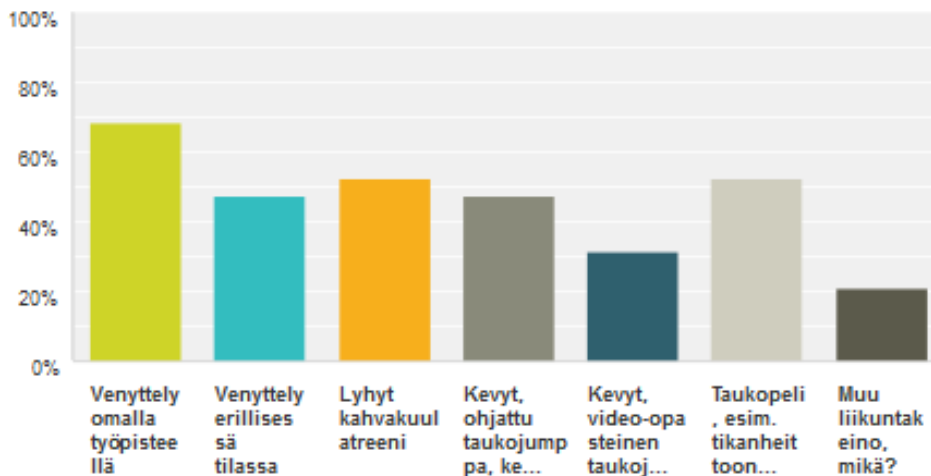
Harrastatko työpäiväsi aikana jotain seuraavista? (Voit valita useamman)

Vastattuja: 15 Ohitettuja: 4



KUVIO 3. Vastaajien työpäivän aikaiset liikkumistottumukset (Ketola 2015)

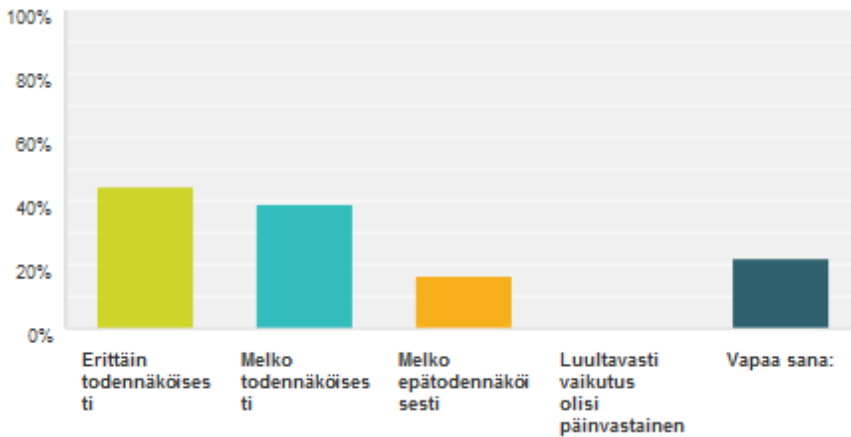
Vastaajista yli puolet ilmoitti nousevansa työpäivän aikana säännöllisesti seisomaan. Edellisestä kysymyksestä kävi ilmi, että siitä huolimatta vastaajat istuvat työpäivänsä aikana melko paljon. Huomasin jälkikäteen, että vastaukseen olisi voinut lisätä vaihtoehdon 'en harrasta mitään säännöllistä, työtä tauottavaa toimintaa', sillä neljä vastaajista oli ohittanut kysymyksen.



KUVIO 4. Kiinnostuneisuuden kartoitusta (Ketola 2015)

Vastaajista yli puolet olisi valmis ottamaan osaa omalla työpisteellä tapahtuvaan venyttelyyn. Kiinnostus muita ehdotuksia kohtaan oli melko tasaista. Omavalintaisena ehdotuksena vastaajat ilmoittivat säädettävän pöydän, tasapainolaudan, kävelykokoukset ja kokousten tauottamisen, seisomisen kahvitaulla, näyttöpäätteeltä tulevan tauko-ohjelman ja mahdollisuuden haastaa muut työtiimit jonkinlaisen liikettä rekisteröivän toiminnon avulla. Vastaukset antoivat minulle runsaasti ajatuksia, ja auttoivat tekemään myöhemmin tässä työssä esiteltäviä suunnitelmia.

Taukoliikunnan lisäksi olin ajatellut sisällyttäväni konseptiin jonkinlaisen rentouttavan toiminnon, kuten lepohetken mahdollistavan tilan. Kysymyksenä oli, kuinka todennäköisesti vastaajat ajattelisivat noin 10–15 minuutin lepohetken rauhallisessa tilassa lisäävän työtehoa. Vapaan sanan kohdalla osa vastaajista ilmoitti, ettei töiden vuoksi malttaisi pitää rauhallista lepohetkeä. Tulokset vahvistivat ajatustani laajentaa taukotoiminnot kattamaan myös lepohetken mahdollistavan tilan.

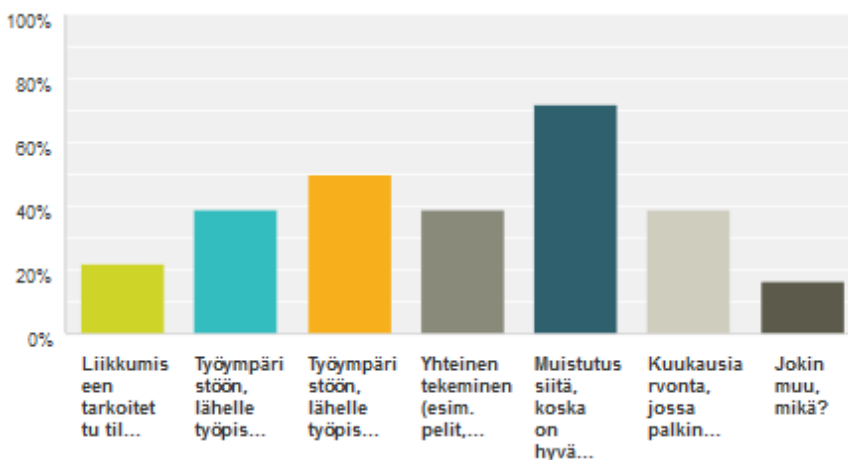


KUVIO 5. Selvitys rentouttavasta toiminnasta (Ketola 2015)

Enemmistö uskoi muistutuksen lisäävän seisomaan nousemista ja työpäivän aikaista liikkumista. Tässä vaiheessa kyselyä liikkumiseen tarkoitettu tila ei kiinnostanut vastaajia, kun taas lähelle työpistettä sijoitetut venyttely- ja liikuntapisteet koettiin kiinnostaviksi. Myös palkitseminen ja esimerkiksi yhteiset pelit herättivät jonkun verran kiinnostusta. Vapaan sanan kohdalla oli ajatuksia tila- ja kalusteratkaisuiden vaikutuksesta liikkumiseen, mikä tuki omia ajatuksiani toimintojen sijoittelusta.

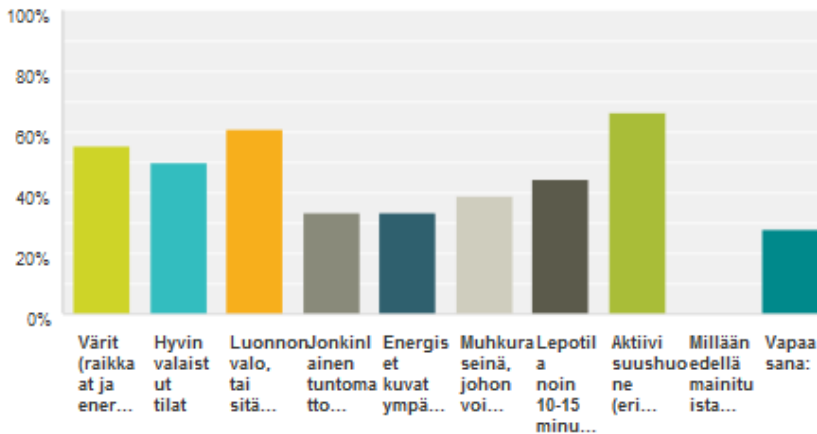
Mikä saisi sinut nousemaan useammin ylös/liikkumaan enemmän työpäivän aikana? (Voit valita useamman)

Vastattuja: 18 Ohitettu: 1



KUVIO 6. Motivoivat tekijät (Ketola 2015)

Esitin muutaman vaihtoehdon selvittääkseni, minkälaisen tekijöiden vastaajat arvioivat vaikuttavan vireystasoonsa. Tässä vaiheessa aktiivisuushuone koettiin kiinnostavana. Myös valaistuksella ja väreillä koettiin olevan vaikutusta. Vastaajat olivat jättäneet kommentteja työtilan siisteyden ja inspiroivan yleisilmeen vaikutuksesta, näköalasta ja kalusteista. Yhden vastaajan mukaan värien käytössä on oltava tarkkana, etteivät ne aiheuta esimerkiksi migreeniä.

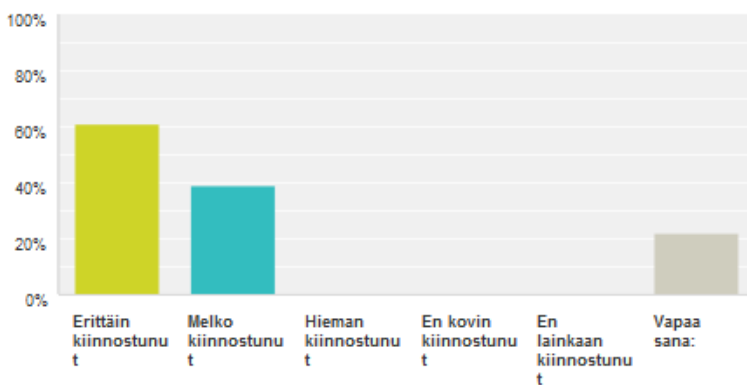


KUVIO 7. Vireystasoon vaikuttavat tekijät (Ketola 2015)

Lopussa olevan vastausten perusteella aihe koettiin kiinnostavaksi. Vapaan sanan kohdalla oli pohdittu omia ajankäyttöisiä haasteita, ja sitä, miten suunnitelmasta saisi mahdollisimman koukuttavan. Aivan kyselyn lopussa tarjosin vastaajille mahdollisuutta vapaalle palautteelle. Palautteen joukossa oli arvokkaita ajatuksia, joita päätin hyödyntää suunnitelmassani.

Kuvitellaan, että työpaikallesi olisi laadittu liikuntasuunnitelma, jonka tarkoitus olisi vähentää istumista. Tarjolla olisi jotain kyselyssä mainittuja asioita. Kuinka kiinnostunut olisit lisäämään liikettä ja/tai venyttelyä työaikasi, sekä pitämään enemmän lyhyitä, työtehoa lisääviä taukoja, jos mahdollisuudet olisivat monipuolisemmat?

Vastattuja: 18 Ohitettuja: 1



KUVIO 8. Kiinnostuneisuus (Ketola 2015)

4 TOIMISTOTIETOA

Koostettuani mielestäni riittävästi pohjatietoa istumiseen ja liikkumiseen liittyvistä tekijöistä, halusin selvittää muutamia asioita toimistotiloihin liittyen. Koin toimistotilojen kehityssuunnan selvittämisen, ja tilatyypin kartoituksen erittäin oleelliseksi osaksi työtäni. Toimistotyypeissä on eroja, joten yksi suunnitelma ei voi toimia kaikissa tiloissa. Tilojen kartoittaminen auttoi minua suunnittelemaan eri tiloihin sopivaa konseptia.

4.1 Toimistotyyppien kehitys

Tekesin julkaisussa esitellään toimistotilojen kehitystä. Kehitysvauhti peilaa sitä, miksi käsitykset tehokkaasta työtavasta muuttuvat niin hitaasti.

1900-luvulla erityisesti Yhdysvalloissa on ollut suosiossa tehokas ja vahvasti kontrolloitu työskentelytapa, ja suuret teollisen työn tapaan järjestetyt avotoimistot. (Tekes 2011, 14.)



KUVA 3. Toimisto vuodelta 1911 (National Railway Museum 2015)

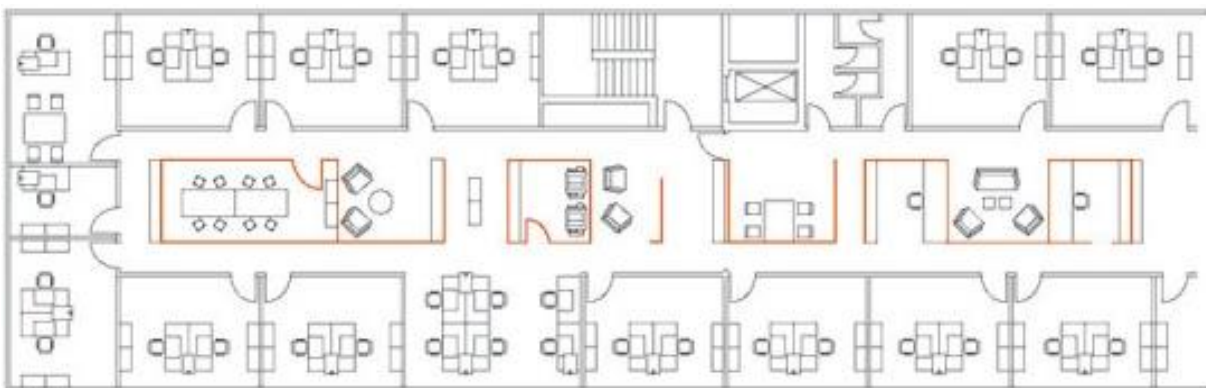
Seuraava merkintä on 1950-luvulta, jolloin Yhdysvalloissa rakentui korkeita toimistorneja. Johtajilla oli omat, henkilökohtaiset työhuoneet, jotka kuvasivat hierarkkista asemaa. (Tekes 2011, 14.)

1960-luvulla Eurooppa siirtyi työympäristön edelläkävijäksi saksalaisen maisemakonttori-käsitteen myötä. Tilakonseptin tarkoituksena oli tukea yhteistyötä ja madaltaa hierarkiaa. (Tekes 2011, 14.)



KUVA 4. 1960-luvun toimisto (Arnolds 2015)

1970-luvulla työntekijöiden oikeudet kasvoivat, ja henkilökohtaiset työhuoneet yleistyivät Pohjoismaissa. Eri puolilla suosittiin eri tyyliä. Ruotsalaiset kehittivät kombi-toimiston, jossa yhdistyivät suljettu ja avoin tila. Tanskassa puolestaan suosittiin avotoimistoja, ja Yhdysvalloissa kehitettiin avointa tilaa jakavat toimistoseinäkkeet. (Tekes 2011, 14.)



KUVA 5. Esimerkkipohja kombitoimistosta (Carpet Concept 2015)



KUVA 6. Esimerkki avotoimistosta (Ketola 2015)

Teknologiakehitys ja talouskasvu alkoivat vaikuttaa toimistokehitykseen 1980-luvulla, jolloin mielenkiinnon kohteena oli älykäs rakennus. Talotekniikka kehittyi, ja julkisivuihin kiinnitettiin enemmän huomiota. Kehityshistoriassa viimeisimpänä esitellään aikaa 1990-luvusta eteenpäin. Pohjoismainen tapa erilaisiin käyttötarkoituksiin suunnitelluista tiloista yleistyi, ja fyysisten tilojen lisäksi muodostui digitalisoitu virtuaalinen ympäristö. Mobiilin teknologian myötä työntekijä pystyy nykyisin kantamaan toimistoa mukanaan. Nämä muutokset ovat johtaneet toimistojen tilantarpeen vähenemiseen. (Tekes 2011, 14.)

4.2 Työtilavaihtoehtoja

Vapaan sijainnin periaate voi olla käytössä suurissa, usean työpisteen avotiloissa. Työpisteet ovat valittavissa töihin tullessa, ja niitä voi käyttää tarvitsemansa ajan. Työpisteitä ei ole tarkoitus varata ennakkoon. (Ketola 2007, 14.)

Hotelliperiaate puolestaan toimii päinvastoin. Työpiste varataan etukäteen, ja työntekijän on pystyttävä aloittamaan työskentely mahdollisimman nopeasti työpisteelle saavuttuaan. Hotelliperiaatteessa tilan varaus- ja käyttöaika ovat mahdollisimman lyhyitä. (Ketola 2007, 14.)

Ryhmäpiste on tarkoitettu tiimi- ja ryhmätyöskentelyyn. Pisteessä voi olla sekä avoimia että suljettuja tiloja. Avoimet tilat palvelevat tarvittaessa isompaakin ryhmää, ja siellä työskennellään

epämuodollisesti, kun taas suljettu tila on tarkoitettu enemmän muodollisille tapaamisille ja aineiston säilyttämiseen. (Ketola 2007, 14.)

Jaettu työtila on kahden tai useamman henkilön työskentelyyn tarkoitettu tila. Tilaa ja siihen kuuluvia työvälineitä voi käyttää yhteisesti tai eri aikaan. (Ketola 2007, 16.)

Projektitiimin työympäristön on tuettava tiimityöskentelyä mahdollisimman hyvin tiimin kasvaessa ja pienentyessä. Tilan on oltava joustava. (Ketola 2007, 16.)

Toimintapisteitä voivat olla esimerkiksi aula- ja konferenssialueet sekä työskentelytiskit, joiden äärellä työskennellään seisten. Toimintapisteet ovat epämuodollista sosiaalista aluetta, ja ne palvelevat sekä erilaisten ryhmien että yksittäisten työntekijöiden toiminnassa. Alueet ovat yhteydessä työympäristöön, ja kannustavat työntekijöitä kokemuksen ja tiedon jakamiseen. (Ketola 2007, 16.)

Työpaikan ulkopuolisiin työskentelyvaihtoehtoihin kuuluvat mm. etätyöskentely, siirrettävät etätyöskentelykeskukset, satelliittitoimistot ja virtuaalitoimistot. Työpaikan ulkopuolella työskennellessä ajan ja paikan merkitys vähenevät tietoliikenneyhteyksien, sekä yhteisiin tietokantoihin ja tiedostoihin pääsemisen myötä. (Ketola 2007, 16 – 17.)

Etätyöskentelyssä työntekijä voi tekniikan avulla työskennellä sovitut ajat vaihtelevasti sekä kotona että toimistolla. Työntekijä voi työskennellä työpaikan työpisteellään esimerkiksi vain kerran viikossa tai useammin. (Ketola 2007, 16.)

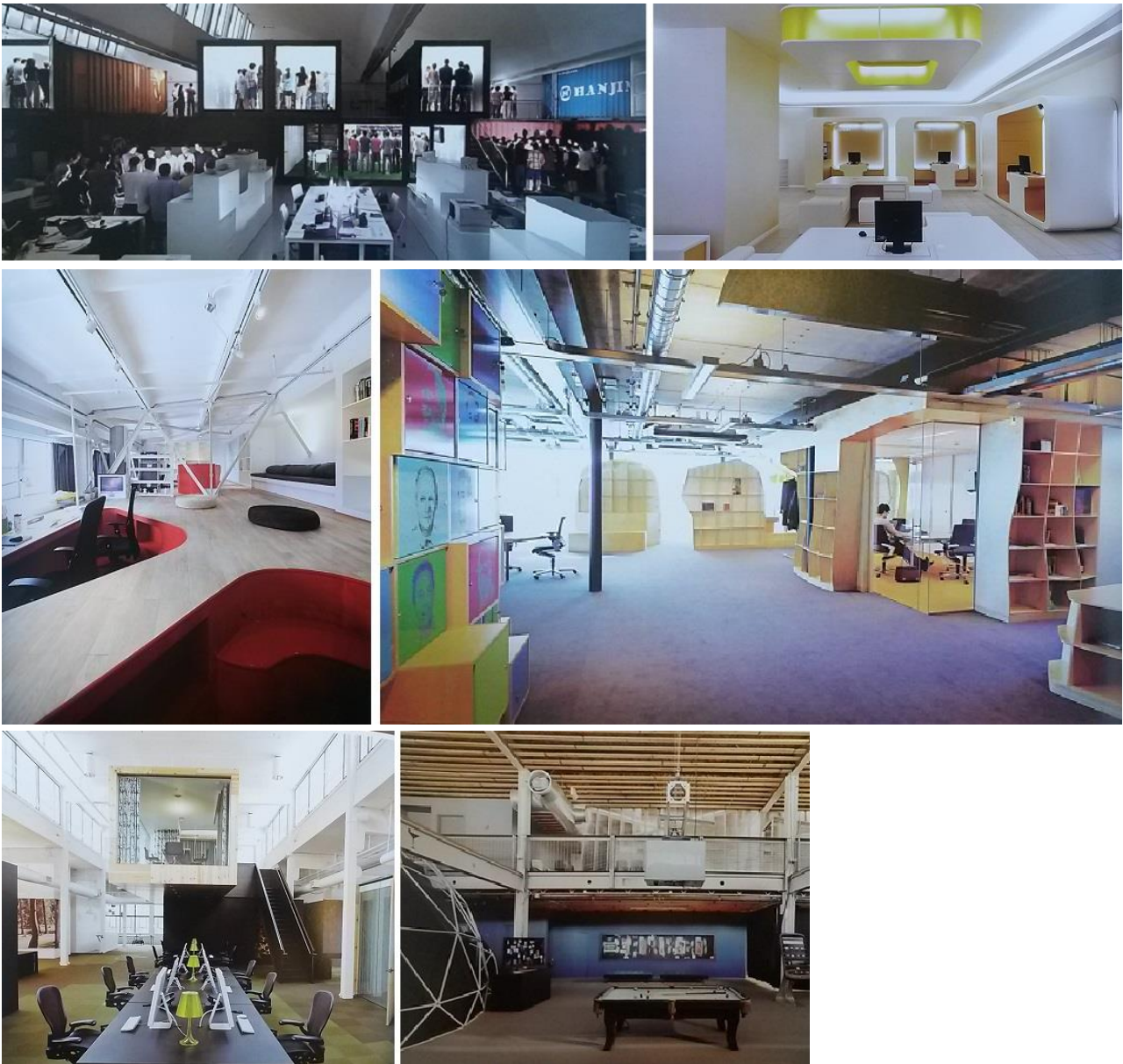
Etätyöskentelykeskukset sijaitsevat asiakkaiden toimipisteiden läheisyydessä, ja niitä käyttävät asiakkaiden kanssa yhteistyötä tekevät työntekijät. Työntekijät voivat jakaa työaikansa jonkun toisen toimipisteen kanssa, tai työskennellä pelkästään kyseisessä etätyöskentelykeskuksessa. (Ketola 2007, 17.)

Satelliittitoimistot ovat etätyöskentely-ympäristöjä, jotka vähentävät työntekijän matkustustarvetta, ja tarjoavat mahdollisuuden työskennellä lähempänä kotia. Satelliittitoimistossa on kaikki työskentelyn vaatimat välineet ja tilat, kuten päätoimipisteessäkin. Tilat voivat olla varattavissa tiettyjen ryhmien käyttöön, tai ne voivat olla jaettavissa eri organisaatioiden ja niihin kuuluvien työntekijöiden kesken. Satelliittitoimistoissa käytetään useimmiten hotelli- tai vapaan työpisteen periaatetta. (Ketola 2007, 16.)

Virtuaalitoimistoissa työskentely ei ole sidoksissa aikaan eikä paikkaan. Töitä voidaan tehdä esimerkiksi ravintolassa, autossa tai hotellissa kannettavan tietotekniikan avulla. (Ketola 2007, 17.)

4.3 Nykyajan työympäristöt

Muiden toimistotyyppeiden rinnalle on ilmestynyt monitilatoimisto, joka on vielä sen verran uusi käsite, ettei edes Wordin 2010-versio tunnistanut sitä sanaksi. Erityisesti internetistä löytyy kuitenkin runsaasti tietoa monitilatoimistoista, sillä ne ovat tällä hetkellä kovassa suosiossa. Helsingin Sanomien artikkeli kertoo, että rakennusyhtiö NCC:n vuokraamista neliöistä jopa 59 prosenttia oli monitilatoimistoja, 16 prosenttia koppikonttoreita ja vain kuusi prosenttia avokonttoreita. On kuitenkin hyvä huomioida, että monitila- ja avokonttorissa on kyse määritelmistä, ja todellisuudessa niiden ero voi olla pieni. KTI kiinteistötieto selvitti pääkaupunkiseudulla toimivien yritysten tilantarvetta. Kyselyn mukaan tulevaisuudessa tarvitaan vähemmän työtilaa, mutta enemmän työntekijöitä. (Helsingin Sanomat 19.1.2014.)



KUVA 7. Esimerkkejä toimistoista ulkomailla (Linksbooks 2014)



KUVA 8. Esimerkkejä toimistoista Suomessa (Workspace 2015)

4.3.1 Mikä monitilatoimisto?

Avokonttorit olivat suosiossa vielä 2000-luvun alussa. Avotoimiston hienoutta korosti tuntuma tasa-arvosta, kun jopa toimitusjohtaja työskenteli samassa tilassa muiden työntekijöiden kanssa. Jossain vaiheessa oli kuitenkin hyväksyttävä, että tietyt toiminnot eivät onnistu avokonttorissa.

Toimistomaailmaa alkoi ilmestyä monitilatoimistoja. Monitilatoimistossa on tarjolla runsas määrä eri tiloja. Tiloja täytyy välineiden tapaan opetella käyttämään, kuten muitakin uusia tekniikoita.

Monitilan ytimenä on avoin tila, jonka ympärillä on monenlaisia muita tiloja, kuten tiimityöskentelytiloja, rentoja nurkkauksia ja äänieristettyjä puhelinkoppeja. Monitilatoimistoa ei tule suunnitella kiireellä tietyn kaavan mukaan, vaan tilat tulee miettiä käyttäjän tarpeiden mukaan. Huonosti suunniteltu monitilatoimisto on vain kuin hienosti nimetty avokonttori. (Tamminen 2014b.)

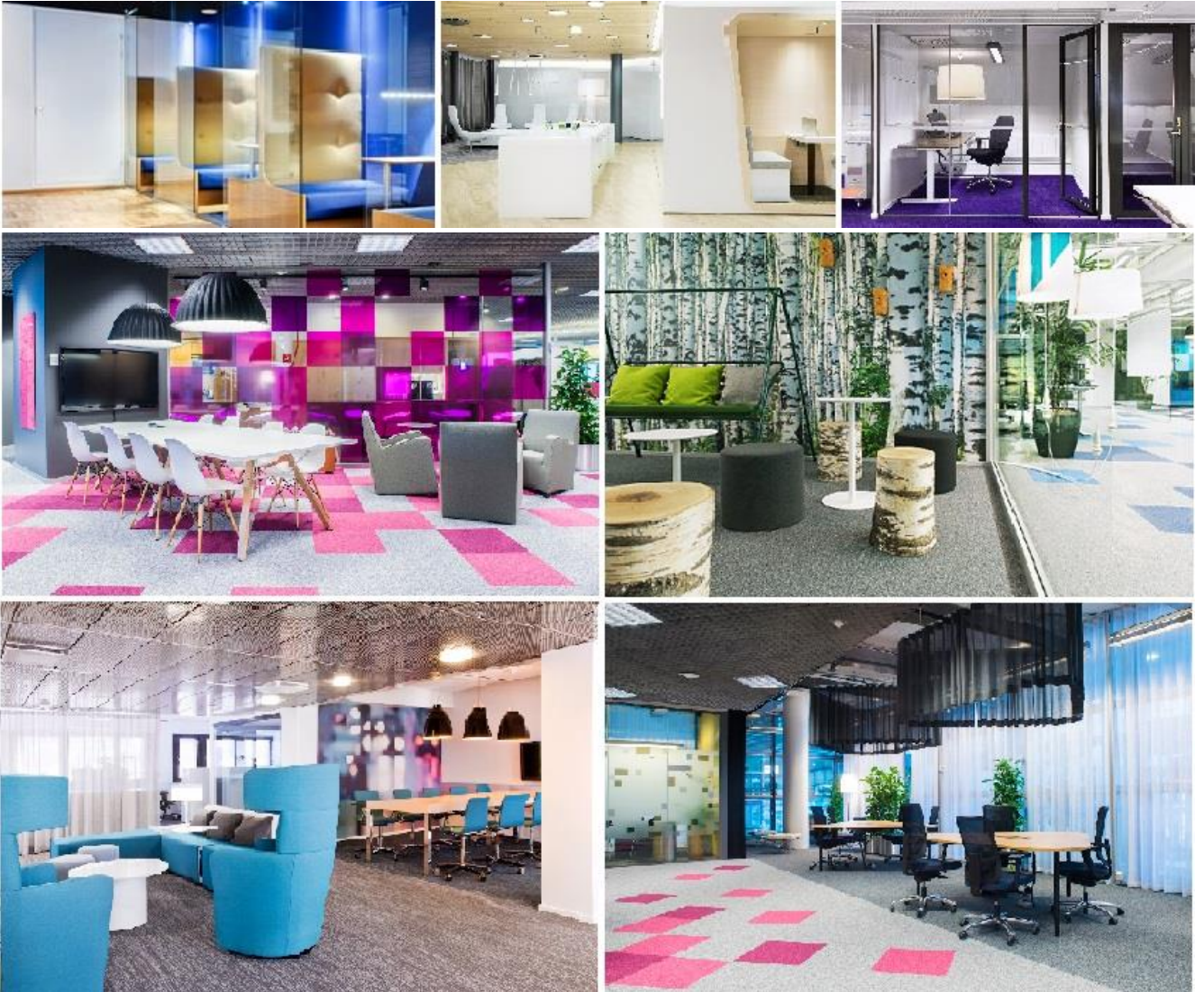
Monitilatoimistoille on ominaista, että työpiste voi vaihtua useasti työpäivän aikana. Työntekijä voi valita tehtävälleen sopivimman työskentelypaikan monitilatoimiston useasta työpistevaihtoehdosta. Työtehtäviä voi hoitaa vaikka työkahvilassa, ja pitkiä työpuheluita niin kutsutussa vetäytymistilassa. Monitilatoimistossa ei ole nimettyjä työpisteitä, ja jopa esimiehet vaihtavat työpistettään tarpeen mukaan. Omia työpisteitä on vain erityistarpeisiin, joista esimerkkinä taloushallinto. (Vesama 2014.)



KUVA 9. Esimerkki monitiloimistosta ulkomailla (nbbX 2015)

Tilatyyppin muutoksella monitiloimistoksi tavoitellaan suorituskyvyn lisääntymisen ja vuorovaikutuksen kasvamisen lisäksi taloudellisia säästöjä. Vuokrattavien tilojen tilatarpeen pienentyessä säästetään myös vuokrassa. (Vesama 2014.) Esimerkiksi valtion konttoripaikat vähentyvät lähivuosina jopa puoleen tilojen muuttuessa monitiloimistoiksi. Omien työhuoneiden vaihtuessa yhteiseksi työtilaksi kokonaistilantarve vähentyy. Jos esimerkiksi koppitoimistossa on ollut 30 neliometriä tilaa henkilöä kohden, monitiloimistossa määrä on 15–18 neliometriä. Muutoksen tavoitteena on kahdeksan vuoden kuluessa säästää vuosittain sata miljoonaa euroa. (Hartio 2014.)

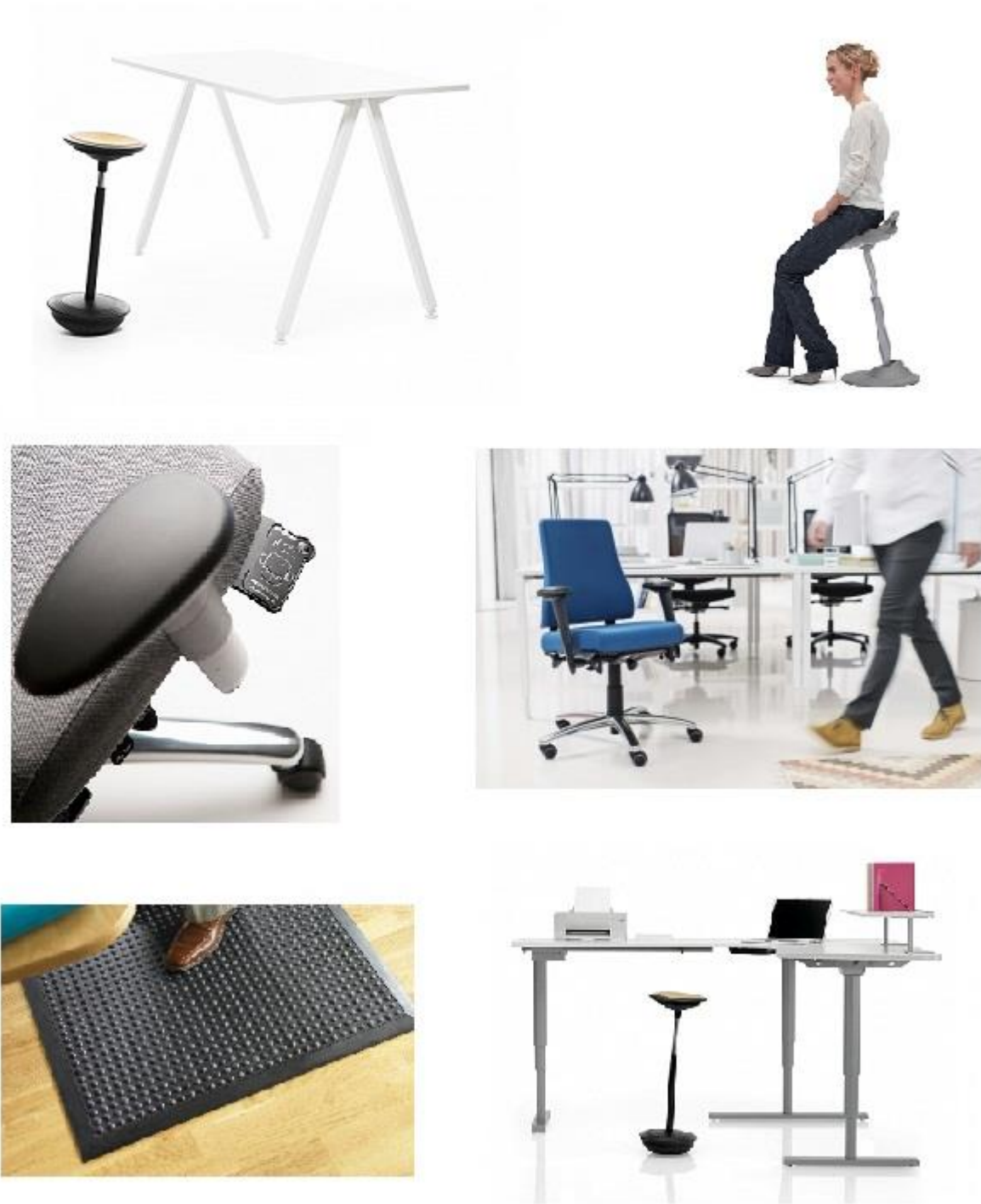
Mitä mieltä muutoksesta sitten ollaan? Joidenkin tutkimusten mukaan nimetyistä työpisteistä luopumiset ovat lisänneet erakoitumista, vähentäneet työntekijöiden välistä kasvokkain tapahtuvaa kommunikointia, ja heikentäneet työtiimiin samaistumista. Toisaalta taas on tutkimustuloksia, joiden mukaan uudet tilajärjestelyt tuovat lisää joustavuutta ja tuottoa, sekä lisäävät kanssakäymistä. Aiheesta ei ole vielä kovin laajaa tutkimustulosta. Monitiloimistoja suunniteltaessa on tärkeää huomioida tilaan tulevat työntekijät. Tilasta tulee todennäköisesti pidetympi ja toimivampi, jos työntekijät ovat saaneet olla mukana jo tilojen suunnitteluvaiheessa. (Tamminen 2014a.)



KUVA 10. Esimerkkejä monitilatoimistoista Suomessa (Workspace 2015)

4.3.2 Nykyajan toimistokalusteet

Taustatietoa hakiessani tulin tietoiseksi, että toimistokalusteissa on nykyään paljon valinnanvaraa ja säätömahdollisuuksia. Esimerkiksi Martelan sivuilta löytyy laaja valikoima toimistokalusteita toimiston eri tiloihin, kuten työpisteille, neuvotteluhuoneisiin ja taukotiloihin. Tuotteista löytyy muun muassa älytuoli. Tuolin erityistoiminto analysoi istuma-asentoa ja huomauttaa, mikäli asento on huono tai samanlainen liian pitkään. Sivustoilta on tuotteiden ja tietouden perusteella havaittavissa, että istumatyötä pyritään nykyään vähentämään ja ajoittaista seisomista työaikana lisäämään. (Martela 2015.) Martelan lisäksi eri valmistajilta on saatavilla erilaisia ergonomisia tuotteita. Alapuolella olevassa kuvakoosteessa on säädettäviä työpöytiä, älytuoli, jalkoja stimuloiva työpistematto ja seisomatukia.



KUVA 11. Kooste toimistokalusteista ja -varusteista (Ketola 2015)

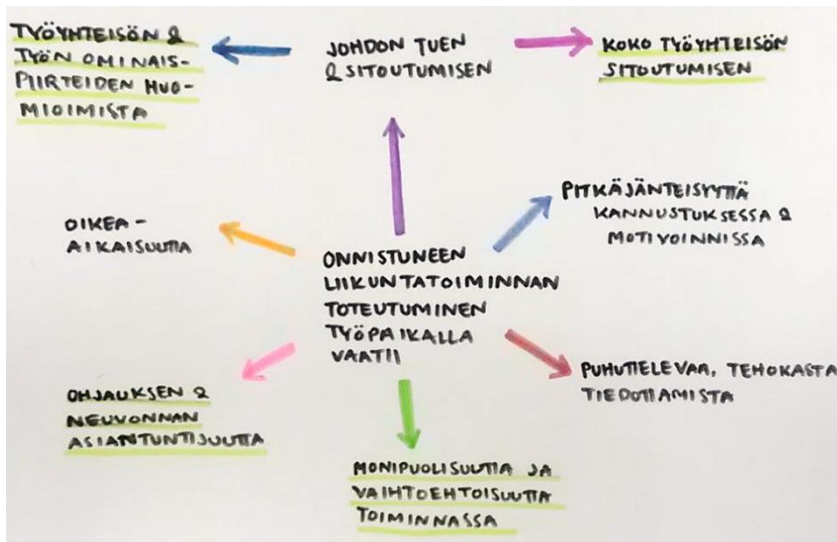
5 SUUNNITTELUPROSESSI

Suunnitteluprosessi lähti liikkeelle taustojen selvittämisestä, ja tarvittavan tiedon kartoittamisesta. Hahmottelin erilaisia tilaan ja liikkumisvälineisiin liittyviä ideoita päässäni heti opinnäytetyöprosessin alussa, mutta varsinaisen suunnitteluprosessin ja luonnostelemisen aloitin saatuani riittävästi tietoa. Taustatietona otin selvää istumisen haitoista ja haittojen ehkäisemiseen liittyvistä toimenpiteistä. Tarkoitukseni oli kartoittaa, mitkä ovat istumiseen liittyvät ongelmat, ja miten voisin työpistettä suunnitellessani vaikuttaa siihen, missä asennossa työntekijä työskentelee. Halusin myös selvittää, mikä motivoi työntekijöitä liikkumaan pois työpisteeltä. Hain tietoa kyselemällä ja tutkimalla erilaisia lähteitä. Lisäksi pohdin erilaisia vaihtoehtoja työajalla tapahtuvaan liikuntaan ja taukohetkiin. Pohjatietoa hankkiessani aloin hahmottamaan, kuinka suuresti vaikuttavan aiheen kanssa olen tekemisissä. Erilaisia tauko-ohjelmia ja ergonomisia työpisteratkaisuja on jo nyt tarjolla, ja uskon että tulevaisuudessa aiheeseen tullaan kiinnittämään yhä enemmän huomiota. Halusin tehdä oman suunnitelman liikkumisen lisäämiseksi.

Loin erilaisia hahmotelmia työtilan toiminnoista, ja kyselin mielipiteitä ideoistani. Alkuvaiheen suunnittelun tein pitkälti sen mukaan, millainen työympäristö kannustaisi minua liikkumaan. En tietoisesti halunnut vielä tässä vaiheessa rajoittaa mielikuvitustani muiden mielipiteillä, vaan halusin tuoda ensin omat ajatukseni esille. Tarkoituksena oli tarjota haastateltaville henkilöille ideoita, jotka herättävät heidän ajatuksiaan. Muille mieleen tulleiden ideoiden avulla omat ajatukseni lähtivät paremmin liikkeelle, ja siten suunnittelutyöni helpottui.

5.1 Suunnitelman kokonaisuudessa huomioitavaa

Alkuperäisenä tavoitteenani oli suunnitella konsepti kokonaisuutena, ei pelkästään ideana liikkumiseen kannustavasta tilasta. Konseptia hahmotellessani työn sisältö oli melko laaja. Suunnittelin kokonaisuuden sisältävän muun muassa kirjallisen suunnitelman siitä, miten työntekijät saataisiin mukaan liikkumaan. Toteutusta ajatellen tutustuin ohjeisiin työpaikoilla toteutettavan liikuntatoiminnan onnistumiseen kriteereistä (Fogelholm ym. 2007), sillä koin niiden vielä alkuvaiheessa olevan oleellinen osa konseptin kokonaisuutta. Kirjoitin ohjeet paperille pitääkseni ne mielessäni paremmin.



KUVA 12. Ohjeita suunnitelman tueksi (Ketola 2015)

Mietittyäni työni rakennetta tarkemmin päätin jättää edellä mainitut tekijät pois. Koin aihealueen jäävän ammattialueeni ulkopuolelle. Halusin keskittyä oleelliseen, eli tuotteiden ja tilakonseptin suunnittelemiseen.

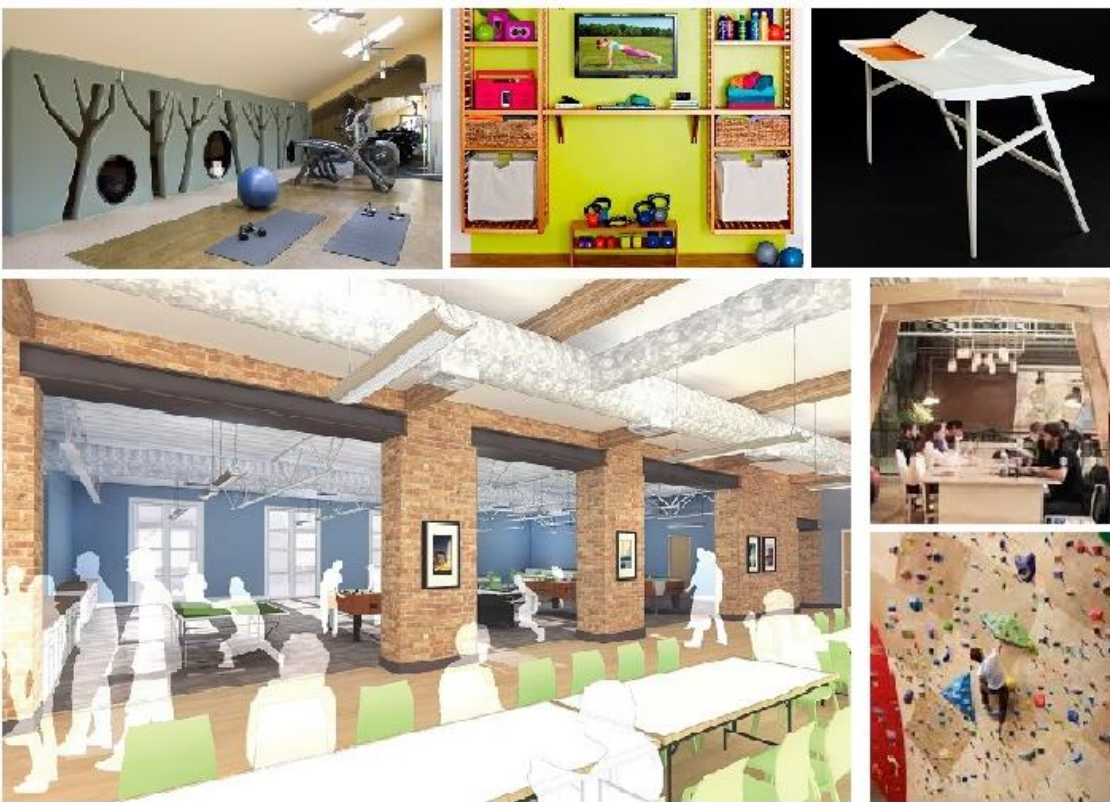
Kokonaisuuden hahmottaminen mielessäni tutustuin myös työtiloihin liittyvään lainsäädäntöön. Halusin selvittää, onko laissa määritelty jotain, mitä tulisi huomioida toteutuksessa. Lakipykälästä löytyi mielenkiintoista tietoa, mutta tieto ei vaikuttanut oleellisesti siihen suunnitelmaan, mikä minulla oli mielessäni. Lain mukaan työnantajan on annettava suunnittelijalle riittävästi tietoa suunnittelun kohteena olevasta työpaikasta. Suunnittelijan velvollisuus on, että suunniteltavassa kohteessa on huomioitu työturvallisuuslain vaatimat asetukset. Työpiste on suunniteltava työn luonne ja työntekijän ominaisuudet huomioiden ergonomisesti, ja tarpeen mukaan työtä on kevennettävä apuvälinein. Työpisteen rakenteiden ja työvälineiden tulee mahdollisuuksien mukaan olla säädettävissä, ja niiden tulee olla käyttöominaisuuksiltaan sellaisia, ettei niistä koidu työntekijän terveydelle vaarallista tai haitallista kuormitusta. Mikäli työ vaatii yhtäjaksoista paikallaanoloa, on työntekijälle tarvittaessa mahdollistettava lyhytaikainen poistuminen työpisteeltä. Työpisteellä ja kulkureiteillä on oltava riittävästi tilaa, ja työntekijällä tulee olla mahdollisuus työasentojen vaihtelevuudelle. Valaistuksen on oltava riittävä, ja työympäristöön on mahdollisuuksien mukaan päästävä riittävästi luonnonvaloa. Lisäksi työympäristön materiaalien, varusteiden ja rakenteiden tulee olla työntekijälle terveellisiä ja turvallisia. (Finlex 2002, 12§, 24 §, 31–34 §.)

Lakia tutkittuani mieleeni heräsi kysymyksiä muun muassa kulkuväylien leveydestä ja wc-tilojen mitoituksista. En ajatellut konseptini sisältävän yksityiskohtaista tietoa wc:stä tai mitoituksista ylipäätään, mutta tarvitsin tiedon pystyäkseen suunnittelemaan pohjakuvan realistisilla mitoituksilla. Hain ohjeita esimerkiksi työpisteen ympärille vaadittavasta tilasta, wc:n mitoituksista, käytävän leveydestä ja keittiön mitoituksista. Hyödynsin tilan suunnittelussa ja toteutuksessa alla olevista RT-korteista löytyvää tietoa.

- RT 09-11137 IHMISEN MITAT JA ULOTTUMINEN
- RT 95-11152 TOIMISTOTILAT, TILASUUNNITTELU
- RT 95-11153 TOIMISTOTILAT, TYÖPISTESUUNNITTELU
- RT 95-11151 TOIMISTOTILAT, YLEISET SUUNNITTELUPERUSTEET

5.3 Ideointia – Tuotteet

Aivan opinnäytetyöprosessin alussa hain ajatusta taukopolille, mutta mitä pidemmälle ajatukset etenivät, sen vahvemmin idea liikettä ja taukoja tukevasta toimistokonseptista alkoi mielessäni muodostua. Ajatusten jalostuessa taukopeli liittyi osaksi suurempaa kokonaisuutta, enkä lähtenyt pohtimaan sen rakennetta kovin syvällisesti. Suunnittelu koostui sanallisesta ideoinnista, käsin luonnostelusta, ja luonnoksenomaisesta mallinnuksesta Rhinoceros-ohjelmalla. Sanallisen ideoinnin lomassa koin välillä pakottavaa tarvetta tehdä pikaluonnoksia käsin, koska mieleeni heräsi vahvoja mielikuvia, joita en osannut niin hyvin sanoin kuvailla. Lisäksi tekemistä oli paljon kerralla, ja pelkäsin ajatusten karkaavan mielestäni, ellen tekisi niistä välittömiä muistiinpanoja. Läpi suunnittelun selasin internetistä kuvia, jotka herättivät ideoita sekä yksittäisiin tuotteisiin että koko työympäristöön liittyen. Ideakuvien selaaminen oli oleellinen tekijä koko prosessissa, sillä saatuani jostain kuvasta yhden idean, rakentui sen myötä uusia ajatuksia.



KUVA 13. Ideakuvia suunnittelun tueksi (Ketola 2015)

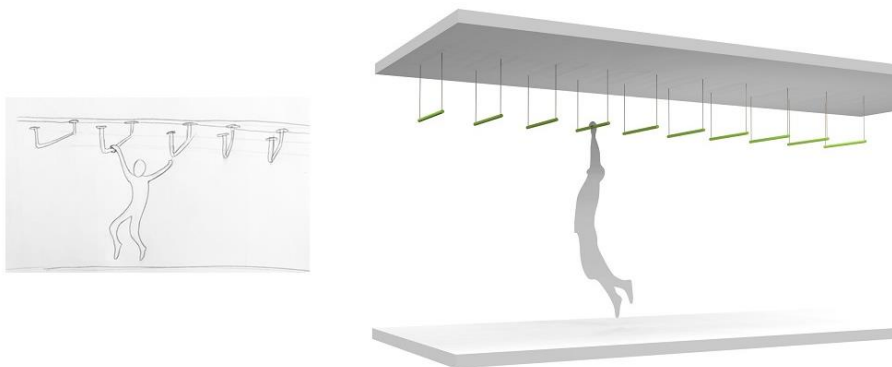
Suunnittelin tuotteita ideatasolla, enkä jäänyt miettimään niiden rakenteellista toteutusta, materiaaleja tai muita yksityiskohtia liikaa. Ajatuksena oli suunnitella tilaan toimintoja, jotka olisivat helposti saatavilla, ja motivoisivat työntekijöitä liikkumaan ja pitämään taukoja. Ainakin osa suunnittelemistani tuotteista oli jo keksitty, mutta halusin käyttää niitä totutusta poikkeavassa ympäristössä. Hain eri tuotteilta eri ominaisuuksia, jotta niitä käyttämällä tulisi liikettä tai venytystä eri kohtiin kehoa. Tavoitteena oli luoda mahdollisen toimivan oloisia suunnitelmia, jotka olisivat jatkojalostuksen jälkeen toteutettavissa. Hain tuotteilta tiettyjä ominaisuuksia, joita olivat esimerkiksi:

- Liikuttavuus – Joko isompaa liikettä tauon yhteydessä, tai pienempää liikettä/pientä virikettä työnteon aikana
- Helppous – Tuotteiden helppo käytettävyys ja luonnollinen tapa käyttää, esimerkiksi työpöydän yhteydessä olevat toimintapisteet tai tuotteet, joita pitkin voi edetä vaikka taukotilaan
- Yhdenmukaisuus – Yhtenäinen ilme esimerkiksi värien avulla
- Yksinkertaisuus – Ei mitään koristeellista, käytännöllisyys ennen kaikkea

Pohdin tuotteiden kokoluokkaa käytettävyyttä ja tilaan sijoittamista ajellen. Päätelin sopivaksi arvioimiani etäisyyksiä ja mitoituksia mittanauhan avulla helpottaakseni suunnittelutyötä. Tein tuotteista suuntaa antavat mittapiirustukset, mutta en piirtänyt oikeaoppisia työpiirustuksia, sillä katsoin niiden olevan työni kokonaisuutta ajatellen epäoleellisia. Ohessa esittelen suunnitteluprosessin koostetta. Koosteessa ei ole kaikkien tuotteiden lopullisia kuvia, koska päätin sijoittaa ne lopputulos-osioon.

5.3.1 Liikettä tuovat tuotteet

Halusin tilaan tuotteen tai välineen, jossa toteutuisi käsien nostaminen ylös, ja mahdollisuus roikkua jostain käsien varassa. Liikkeellä hain laaja-alaista venytystä, sekä liikettä käsille. Hakemieni ominaisuuksien perusteella suunnittelin konseptin yhdeksi tuotteeksi jonkinlaisia puolapuita kattoon.



KUVA 14. Luonnos puolapuista (Ketola 2015)

Aluksi suunnittelin kattoon kiinteitä tai yksittäisiä puolapuita, mutta hetken pohdittuani huomasin muun muassa seuraavat ongelmat:

Kiinnitettävyyden – Tuotteen kiinnittäminen kattoon ei ole turvallisin vaihtoehto

Kattorakenteet – Eri tiloissa on erilaisia kattorakenteita. Tuotteen kiinnittäminen kattoon voisi rajata käyttökohdemäärää pienemmäksi

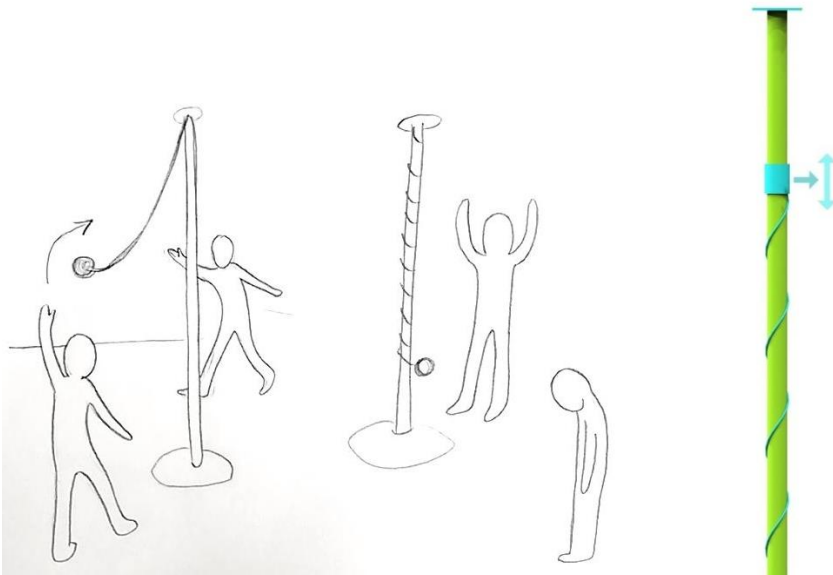
Ulottuvuus – Tuotteen tulisi olla säädettävä, tai muutoin korkeusmitta lattiasta puolapuuhun määräytyisi huoneen korkeuden mukaan

Hylkäsin idean kiinteistä puolapuista katossa, ja jatkoin suunnittelemalla puolapuita, jotka olisivat telineen muodossa. Halusin tuotteen olevan melko yksinkertainen ja helppo käyttää. Telineettä suunnitellessani pohdin sen rakennetta siten, että se olisi riittävän tukevan oloinen, ja että sitä pystyisi käyttämään lyhyempikin ihminen. Kokeilin pyöristetympää muotoa, mutta kulmikkaampi oli enemmän mieleeni. Suunnittelin telineen sivuille puolat, joiden avulla lyhyempi ihminen yltäisi telineeseen. Kokonaisuudesta tuli liian raskaan näköinen, joten päädyin karsimaan muotoa ja pienentämään osia.



KUVAT 15. Puolapuiden ulkoasun suunnittelua (Ketola 2015)

Muistan lapsuudessa pelanneeni salkopalloa. Peli oli melko koukuttava, ja sen aikana tuli liikuttua paljon. Pelin ajatuksena on, että pelaajat heittelevät narulla keppiin kiinnitettyä palloa. Voittaja on se, joka saa ensimmäiseksi narun kokonaan kepin ympärille. Päätin suunnitella toimistoon sopivan salkopallo-version. Haasteena oli pelin vaatima tilantarve. Suunnittelemassani salkopallossa kepin korkeus on säädettävissä tilan mukaan, jonka lisäksi pallon liikkeen laajuutta voi säätää ylhäällä olevan säätökappaleen avulla. Keppi mitoitetetaan siten, että se ulottuu katosta lattiaan.



KUVA 16. Salkopallon suunnittelua (Ketola 2015)

Istuessa erityisesti jalkojen lihakset ovat passiivisena. Salkopalloa pelatessa niin jalat kuin koko vartalo on liikkeessä. Pelin lisäksi suunnittelin tuotetta, jota voi käyttää yksin, ja josta aiheutuu laaja-alaista liikettä etenkin jaloille. Esteitä on totuttu näkemään urheilukentillä, mutta miksi niitä ei voisi olla muuallakin? Aluksi pohdin toisissaan kiinni olevia esteitä, mutta asetelma ei ollut mieleeni. Mietin lattiaan kiinnitettävää kiinteää estettä, mutta tulin siihen lopputulokseen, ettei se olisi riittävän tukeva, mikäli joku päättäisi kiivetä sen päälle täydellä painolla. Lopullisessa versiossa puomi on irtonainen, jolloin se putoaa, mikäli siihen osuu liian kovalla voimalla.



KUVAT 17 JA 18. Esteiden suunnittelua (Ketola 2015)

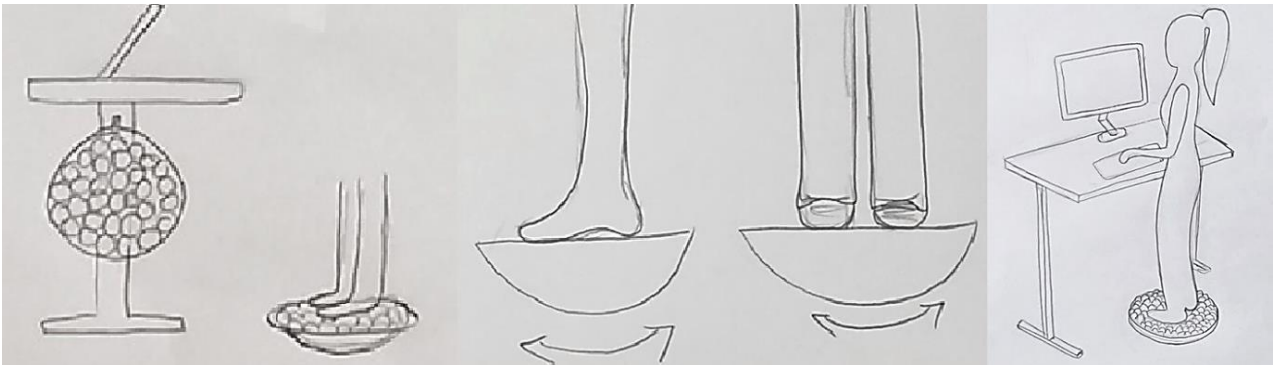
5.3.2 Tasapainotuotteet

Liikettä vaativien tuotteiden lisäksi suunnitelmissani oli mieltä tuotteita, mitkä vaativat tasapainoa. Yhtenä tuotteena suunnittelin tasapainolankun. Pitäydyin hyvin yksinkertaisessa mallissa, sillä pääosassa oli halutun liikkeen toteutuminen.



KUVA 19. Tasapainolankku (Ketola 2015)

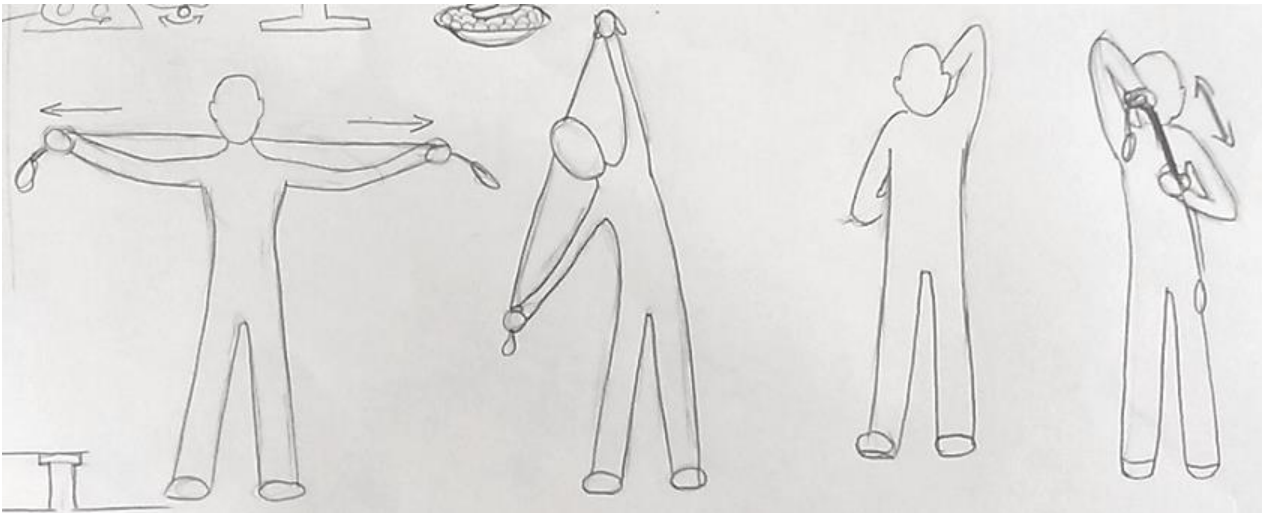
Halusin suunnitella tuotteita siten, että osa niistä olisi tarkoitettu pitkäkestoisempaan käyttöön. Tekemäni kyselyn mukaan työpisteiden äärelle sijoitettavat tuotteet koettiin kiinnostavina. Mietin tilannetta myös omalta kannaltani. Työtä seisaaltani tehdessäni seison usein siten, että paino ei ole tasaisesti molemmilla jaloilla. Ongelmana on, että kuormitus tulee epätasaisena, eikä ryhti pysy kovin hyvänä. Kyselyn ja omien kokemusten innoittamana aloin suunnittelemaan työpöydän yhteyteen sijoitettavaa tasapainolautaa, jota voisi käyttää seisten työskennellessään. Pohdin erilaisia muotoja, ja lopulta päädyin kahteen erilaiseen versioon, jotka ovat esillä lopputulos-osiossa.



KUVA 20. Tasapainolaudan suunnittelua (Ketola 2015)

5.3.3 Venyttelytuotteet

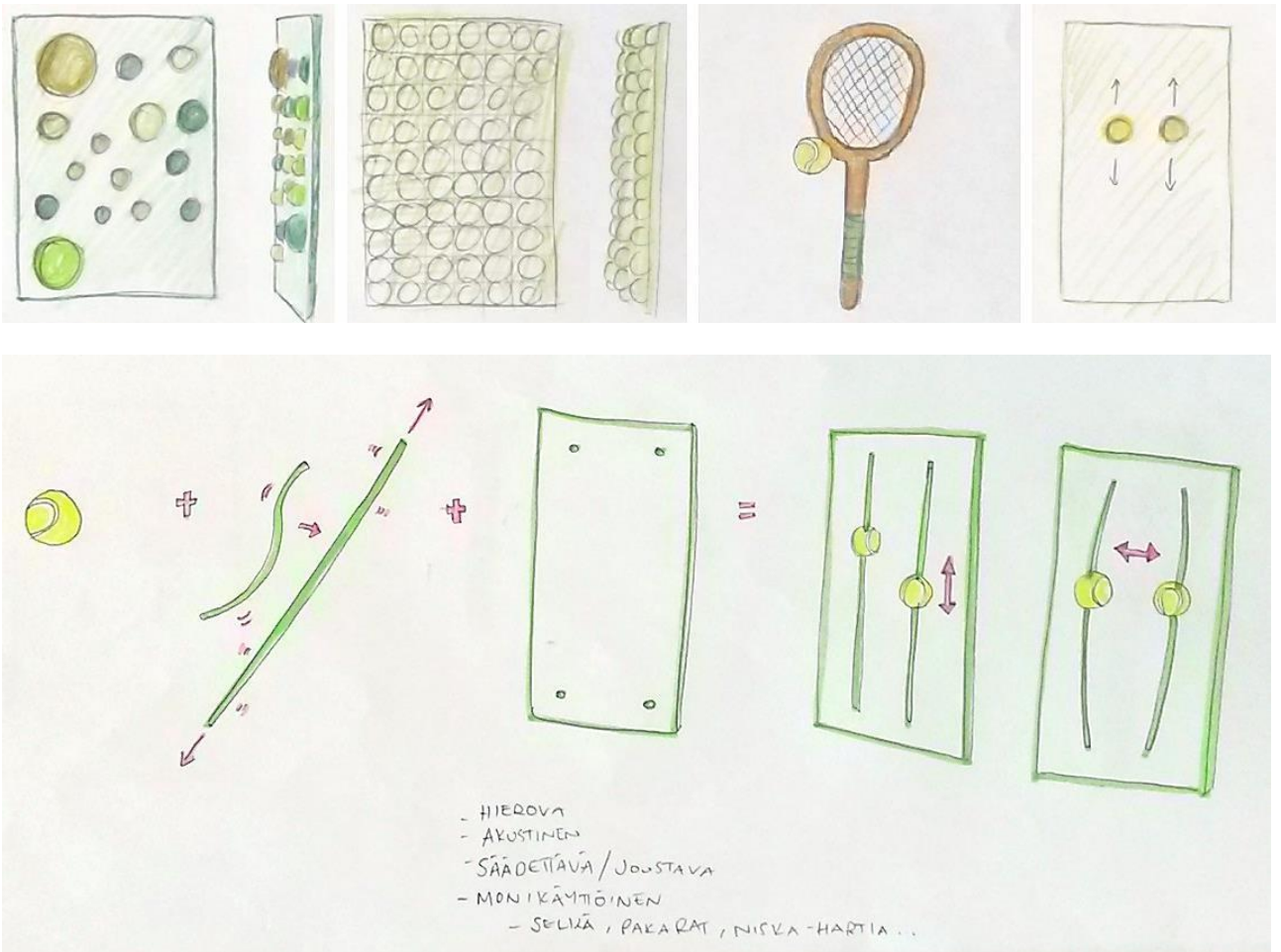
Monipuolisuutta ajatellen halusin suunnitella myös tuotteita, joilla olisi rentouttava ja venyttävä vaikutus. Taustatiedon perusteella istumatyö rasittaa etenkin selkää. Perinteinen puukepin avulla tehtävä venyttely on helppoa ja yksinkertaista. Haasteena oli keppien sijoittaminen tilaan. Päädyin suunnittelemaan venyttelykepeille telineen, joka toimii myös serminä. Venyttelykeppitelineen lisäksi lopputulos-osion esimerkkitalasta löytyy erillinen venyttelypiste kuminauhan avulla tehtävään venyttelyyn.



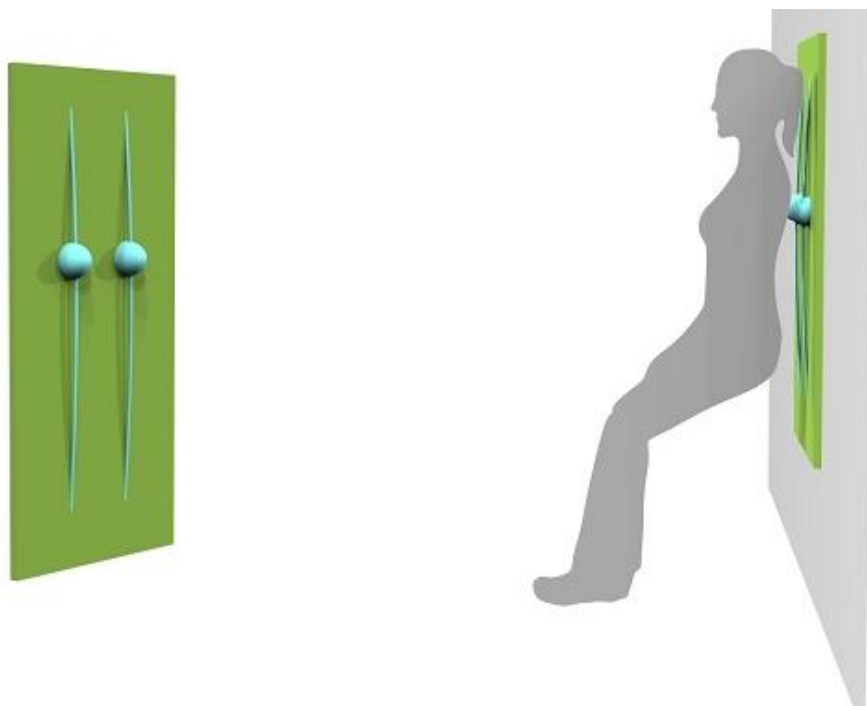
KUVA 21. Venyttelyliikkeitä (Ketola 2015)

Venyttelytuotteissa osa suunnitelmista perustui omaan kokemukseen. Yksi iltarutiineistani on venyttää selkää kahden sukkaan pujotetun tennispallon avulla. Venyttely tapahtuu siten, että makaan lattialla pallot selän alla, selkärangan molemmin puolin. Siirrän palloja sitä mukaa, kun huomaan lihasten rentoutuvan. Kyseinen venytys on ollut äärettömän hyvä apu istumatyöstä seuranneisiin selkävaivoihin, joten halusin suunnitella tuotteen sen pohjalta. Lähtökohtaisesti en halunnut venyttelyn tapahtuvan lattialla maaten, joten päädyin suunnittelemaan seinään kiinnitettävää mallia.

Alussa mietin venyttelyseinäkkeelle erilaisia väri- ja kokovaihtoehtoja, mutta lopulta päätin rajata tarkemmat väri- ja materiaalimääritykset pois koko opinnäytetyön lopputuloksesta. Värien lisäksi pelkistin venyttelyseinäkettä karsimalla turhat muodot pois. Halusin ominaisuuksien jäljittelevän kaipaamaani venytystä mahdollisimman hyvin. Materiaaleihin sen kummemmin puuttumatta ajattelin kuitenkin taustan olevan ominaisuuksiltaan akustoiva. Tuotteen oli oltava myös säädettävä, jotta sillä pystyisi venyttämään laajasti koko selän. Haasteena oli vielä sopivan paineen mahdollistaminen selälle seisoma-asennossa. Haasteeseen on haettu ratkaisua lopullisessa tuotteessa.



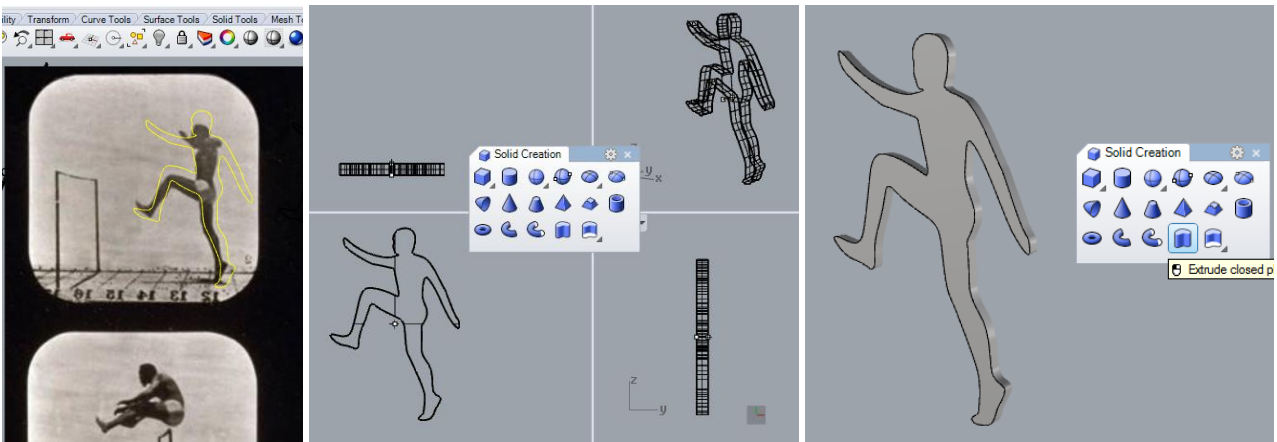
KUVA 22. Venyttelyseinän suunnitteluprosessin alkuvaiheet (Ketola 2015)



KUVA 23. Venytystä selälle (Ketola 2015)

5.4 Suunnitteluun liittyvää

Havainnollistaakseni tuotteiden käyttöä tarvitsin erilaisia ihmishahmoja. Käytössäni ei ollut kuvankäsittelyohjelmaa, joten tein toteutuksen vaikeamman kautta. Etsin internetistä kuvia ihmisistä eri toiminnoissa, ja käytin niitä mallina Rhinoceros-ohjelmassa. Tein kuvien päälle viivapiirroksia ihmisistä, ja tein piirroksille täytteet, jotta hahmot näkyivät myös rendatuissa 3D-kuvissa. Lopuksi skaalasin hahmot oikeisiin mittasuhteisiin, ja asettelin ne samaan kuvaan tuotteiden kanssa.

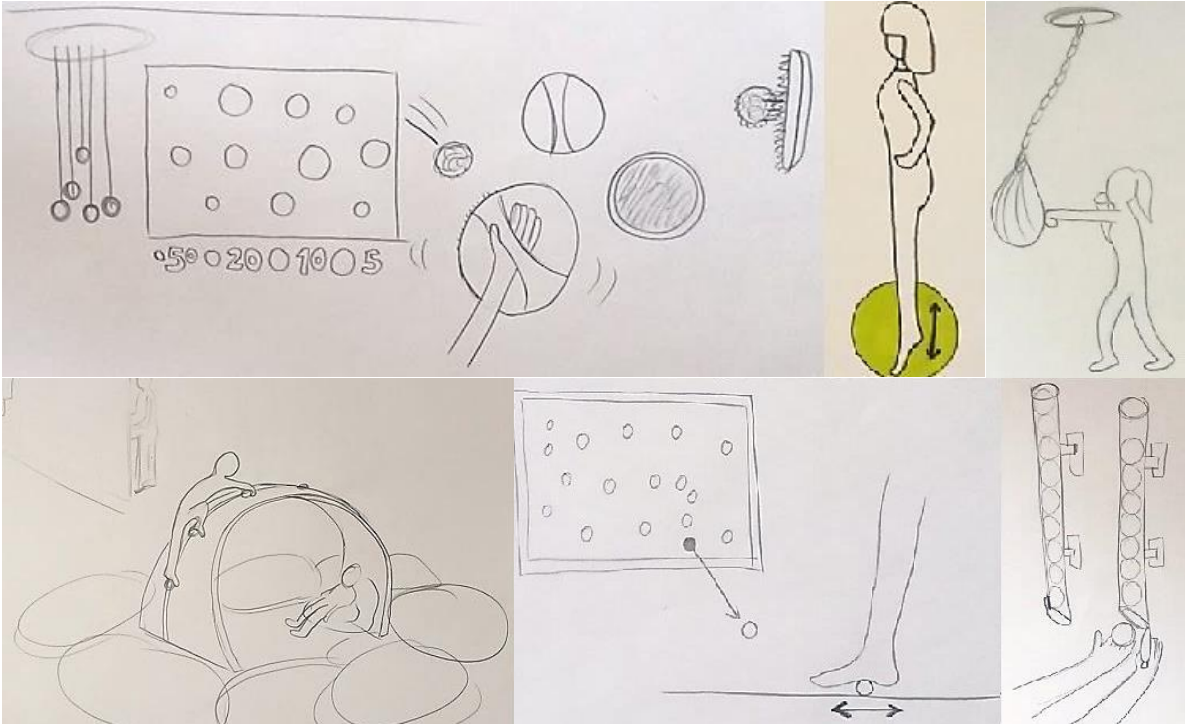


KUVA 24. Ihmishahmon tekemisen vaiheet



KUVA 25. Kooste tekemistäni ihmishahmoista (Ketola 2015)

Tuotteiden suunnitteluprosessiin sisältyi luonnostelua erilaisista vaihtoehdoista. Rajasin tuotteet ylempänä esittelemiini, mutta päätin kuitenkin tehdä koosteen osasta piirroksia. Luonnokset ovat hyvin pikaisesti tehtyjä, mutta päätin liittää ne mukaan, sillä niiden piirtäminen oli oleellinen osa suunnitteluprosessia.



KUVA 26. Luonnoksia suunnitteluprosessin vaiheista (Ketola 2015)

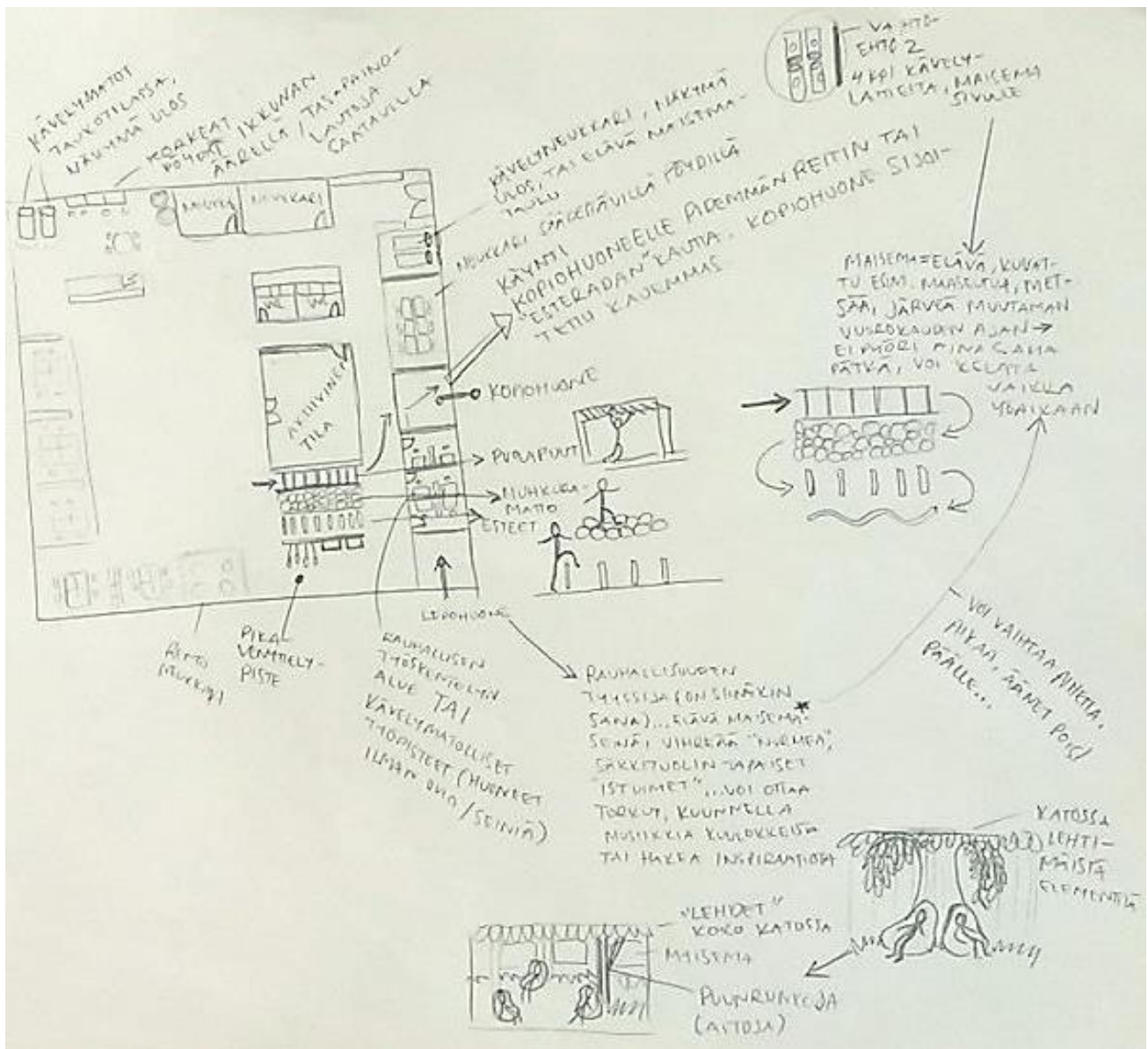
5.5 Ideointia – Tila

Tilan suunnittelu jäi työssä vähemmälle huomiolle tuotesuunnittelun- ja toteutuksen viedessä aikaa, ja laajennuttua alkuperäistä suurempaan mittakaavaan. Alkuperäisenä ajatuksena oli keskittyä tilaan enemmän. Lopulta päädyin pitämään esimerkkitalan pelkistettynä, ja sijoittamaan sinne suunnittelemani tuotteet siten, että ne ovat näkyvästi oleellinen osa konseptia. Tilan tarkoituksiksi muodostui toimia pohjana tuotteilleni ja liikkumiseen vaikuttaville ratkaisuille. Etsin kuvia, joista saisin ajatusta tilan visuaaliseen toteutukseen.



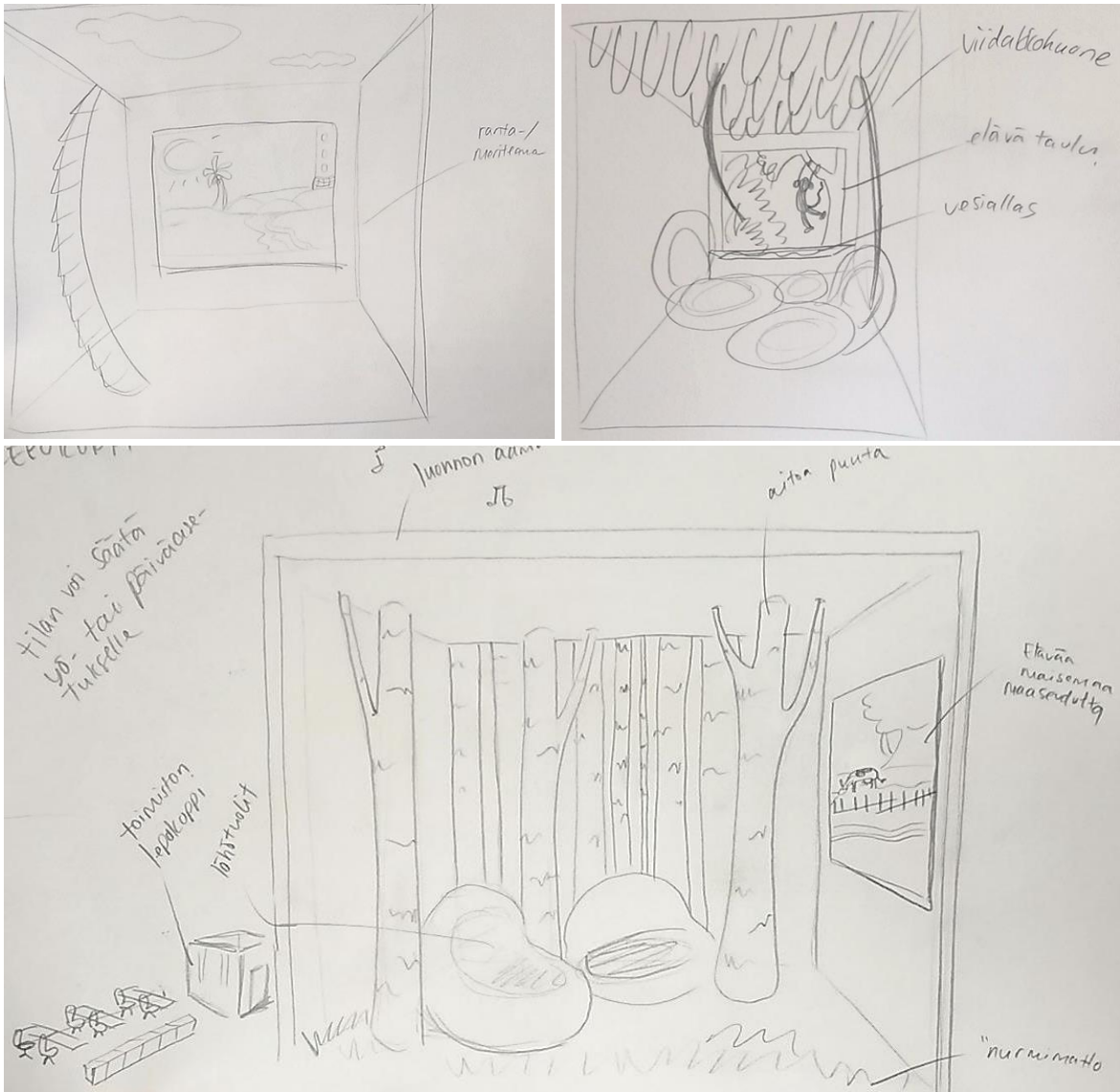
KUVA 27. Ideakuva toteutusta ajatellen (Dezign Interiors 2013)

Tein tilasta luonnoksen, johon koostin mieleeni tulleita ideoita. Tavoitteenani oli huomioida liikkumiseen vaikuttavat tekijät koko tilassa mahdollisimman hyvin. Suunnittelin jaottelevani tilan eri osiin, ja kertovani mitkä ovat kullekin osalle ominaisia piirteitä. En määritellyt tilaan mitään tietynmerkkisiä kalusteita, vaan päätin kuvailla tilassa olevien kalusteiden ominaisuuksia. Alapuolella on paljon merkintöjä sisältävä luonnos, jonka pohjalta lähdin suunnittelemaan tilaa ArchiCad –ohjelmalla.

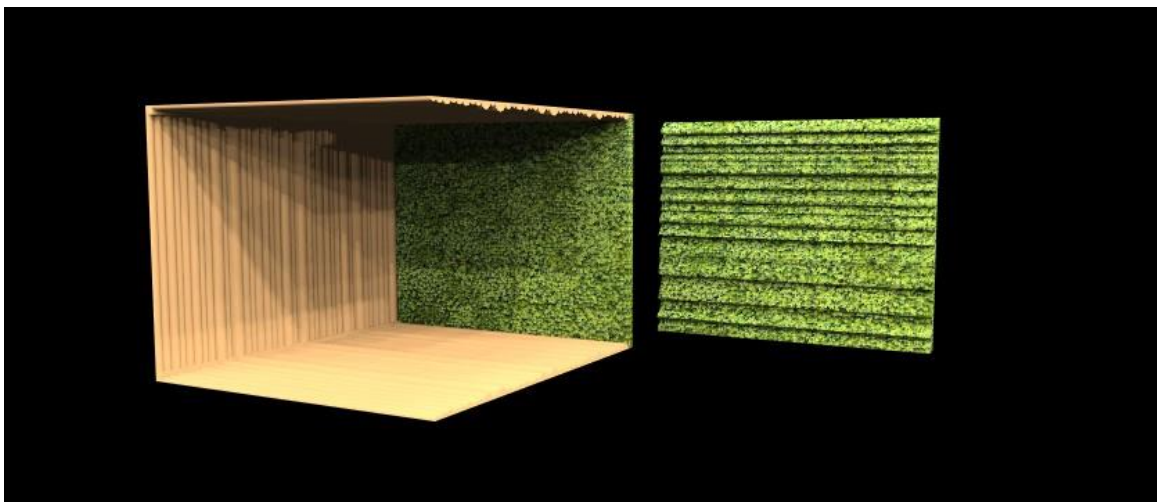


KUVA 28. Luonnos esimerkkitalasta (Ketola 2015)

Suunnittelin tilaan erilaisia rentoutumistiloja. Pohdin erilaisia teemoja, kuten merenranta, maaseutu, suomalainen metsä ja viidakko. Ideoin huoneen rakennetta ja tein testiversioita Rhinoceros-ohjelmalla. Lopulta ideat kasvoivat kuitenkin niin suuriksi, että niistä olisi voinut tehdä kokonaan oman opinnäytetyön. Haikein mielin päädyin rajaamaan huoneiden suunnittelun pois, ja esittelemään ne esimerkkitalan yhteydessä vähemmällä huomiolla.



KUVA 29. Luonnoksia rentoutumishuoneista (Ketola 2015)



KUVA 30. Rentoutumishuoneen testimallinnus (Ketola 2015)

6 LOPPUTULOS

Aiempi luku kertoi tuotteiden ja tilan suunnitteluprosessista. Halusin lopputuloksen pääpainon olevan kuvissa, joten päätin kertoa lopullisista tuotteista ja tilasta sanallisesti vain tarpeellisiksi kokemani asiat. Kuvat eivät ole oikeassa mittakaavassa. Mittapiirrosten tarkoitus on ainoastaan havainnollistaa tuotteiden kokoluokkaa. Jokaisesta tuotteesta on esillä kuva, suuntaa antava mittapiirros ja tuotteen käyttöä havainnollistava 3D-visualisointikuva.

Suunnittelin tuotteet Rhinoceros-ohjelmalla, ja niiden visualisointiin käytin Flamingon rendausohjelmaa. Tein suunnittelemani tuotteista .3ds – muodossa olevia objekteja, jotta pystyin liittämään niitä ArchiCadilla suunnittelemaani esimerkkitalaan.

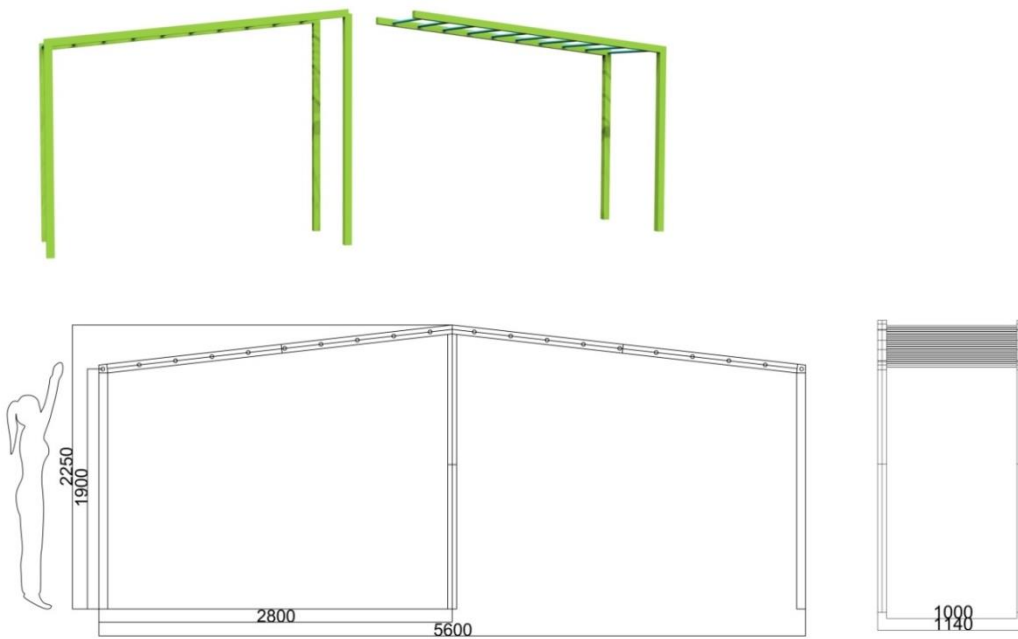


KUVA 31. Kooste tuotteista (Ketola 2015)

6.1 Liikettä tuovat tuotteet

Puolateline

Puolatelineen mitoituksessa on huiomioitu ihmisen ulottuvuuden mitoitus. RT-korttien mukaan naisten ulottumiskorkeus on 1950 mm. (Rakennustietosäätiö 1, 2014.) Telineellä kiipeäminen tapahtuu loivasti ylös- ja alaspäin. Lisäksi telineellä voi roikkua paikoillaan ja venyttää lihaksia. Telineen alin puola on sijoitettu 1900 mm korkeuteen, jotta siihen ulottuu keskimääräistä lyhyempikin henkilö.



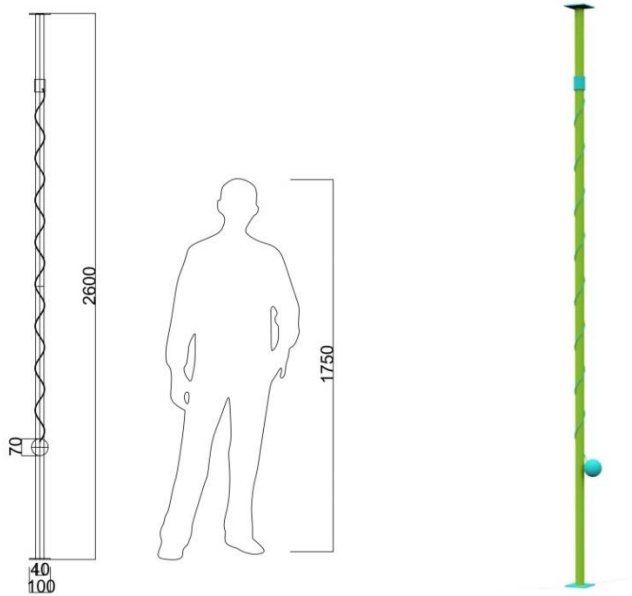
KUVA 32. Puolatelineen ulkoasu, sekä mitoitus sivulta ja edestä (Ketola 2015)



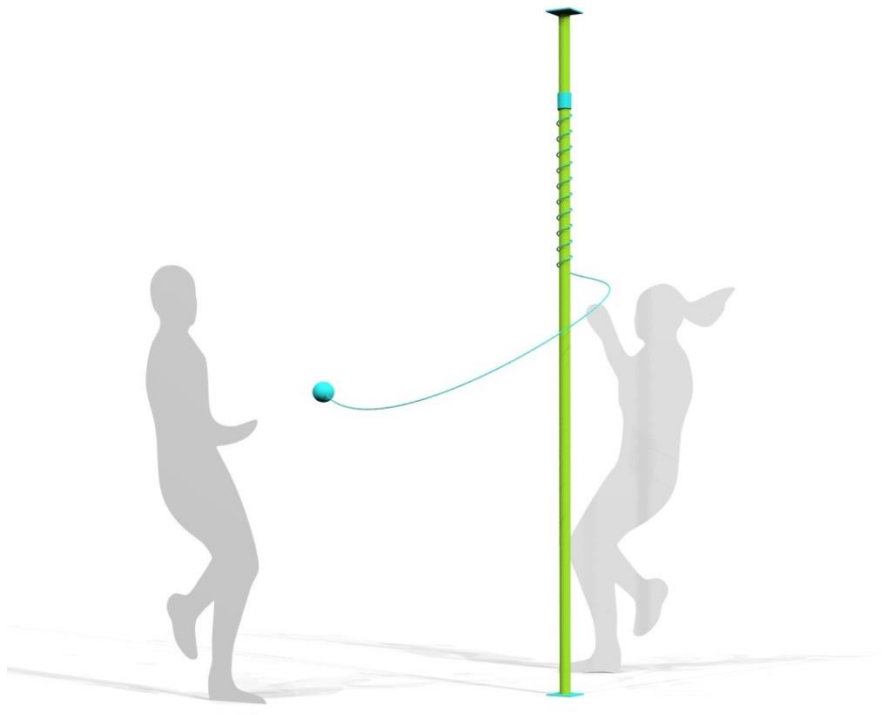
KUVA 33. Havainnollistava kuva telineestä ja taustaseinästä (Ketola 2015)

Salkopallo

Salkopallo kiinnitetään kattoon sekä lattiaan, ja sen korkeus säädetään huonekorkeuden mukaan. Pelin pallo on suunnilleen tennispallon kokoinen. Mittakuvaan on merkitty esimerkkitalan huoneen korkeus, joka on 2600 mm.



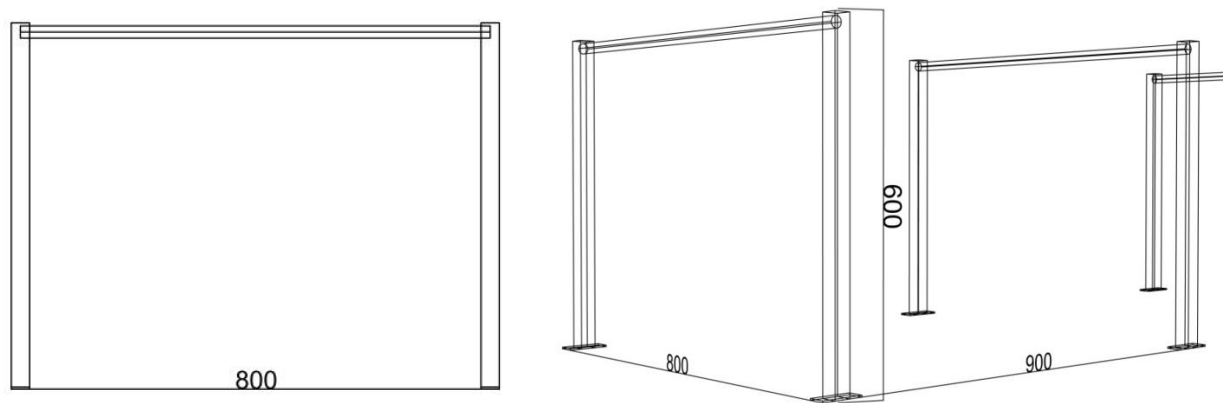
KUVA 34. Salkopallon mitat ja ulkoasu (Ketola 2015)



KUVA 35. Havainnekuva pelitilanteesta (Ketola 2015)

Este

Esteen mitoitus on suunniteltu omatoimisten testien perusteella. Esteiden tarkoitus on tuoda liikettä istumatyössä passivoituneille jaloille, ja tehostaa niiden verenkiertoa.



KUVA 36. Esteen mitoitus (Ketola 2015)

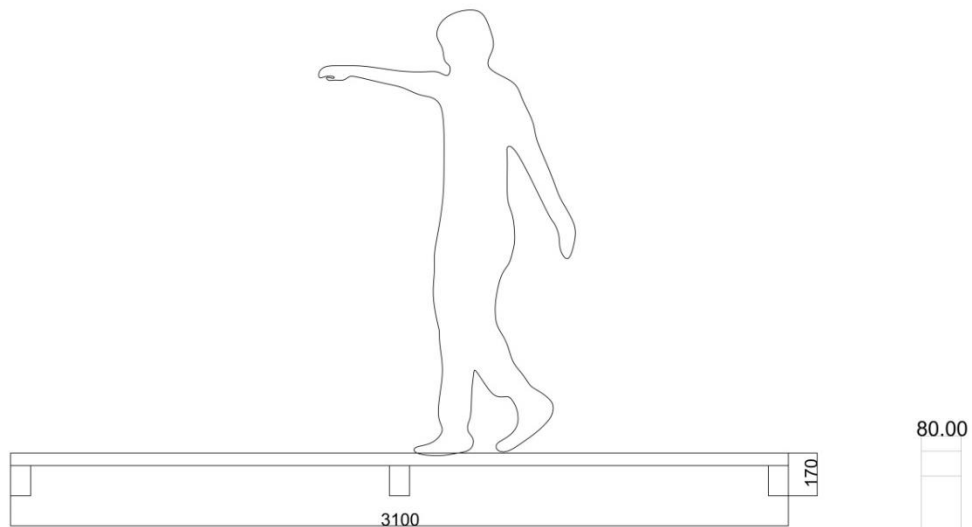


KUVA 37. Havainnekuva esteen käytöstä (Ketola 2015)

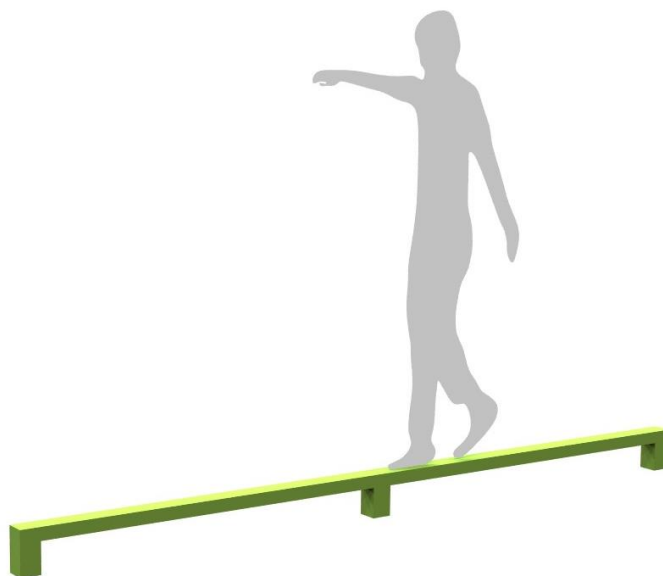
6.2 Tasapainotuotteet

Tasapainolankku

Tasapainolankun ulkoasu on hyvin pelkistetty. Sen tarkoitus on kehittää tasapainoa, ja keskittymisen avulla viedä ajatuksia hetkeksi pois työstä. Lankku on mitoitettu melko kapeaksi, jotta tasapainotteluun tulee haastetta.



KUVA 38. Tasapainolankun mitoitus sivulta ja edestä (Ketola 2015)



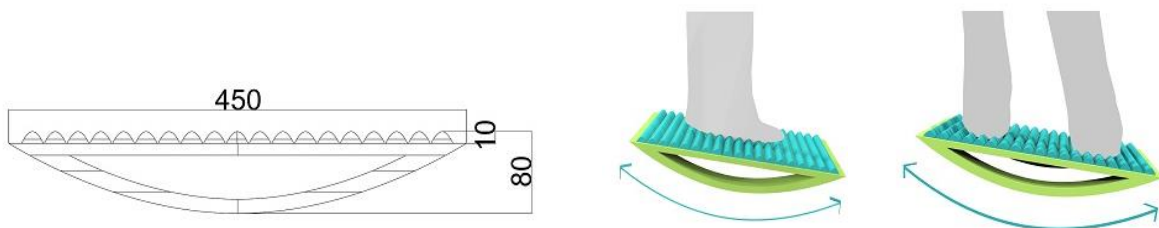
KUVA 39. Havainnekuva tasapainolankun käytöstä (Ketola 2015)

Tasapainolaudat Spinner ja Swayer

Tasapainolautoista on kaksi erilaista mallia. Pyöreän version (Spinner) liikerata on laajempi kuin neliön mallisessa (Swayer), jossa liikkeen keinuvan suunnan voi valita lautaa kääntämällä. Molemmissa laudoissa on erilainen pehmeä, mutta kuitenkin jämäkästi tuntoa antava pinta. Pinnan tarkoitus on stimuloida jalkapohjia ja aktivoida niiden verenkiertoa. Lautojen korkeus on mitoitettu siten, että sillä seisominen vaatii hieman tasapainottelua, muttei vie kuitenkaan liikaa huomiota työnteolta.



KUVA 40. Spinner, mitoitus ja ulkoasu (Ketola 2015)



KUVA 41. Swayer, mitoitus ja ulkoasu (Ketola 2015)

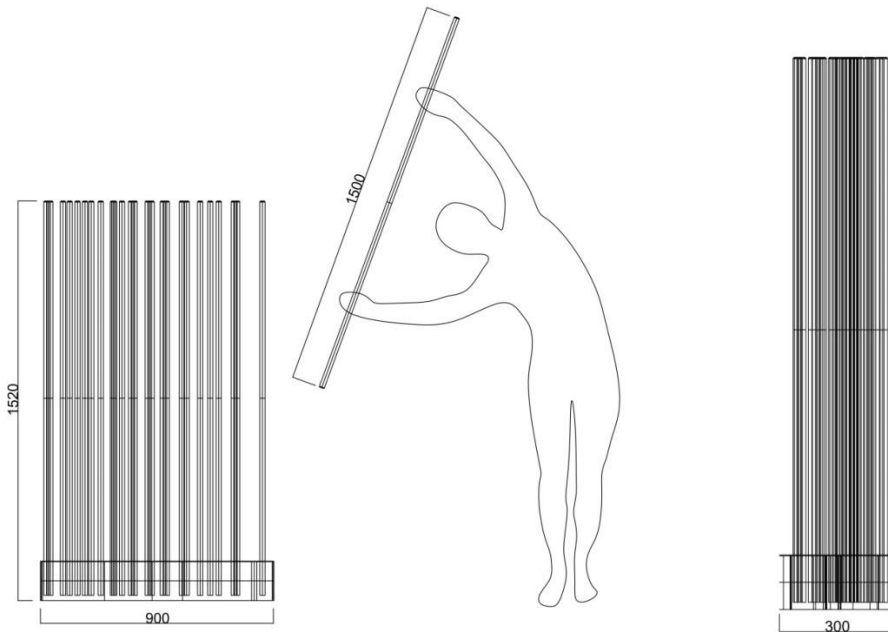


KUVA 42. Havainnekuva tasapainolautojen käytöstä (Ketola 2015)

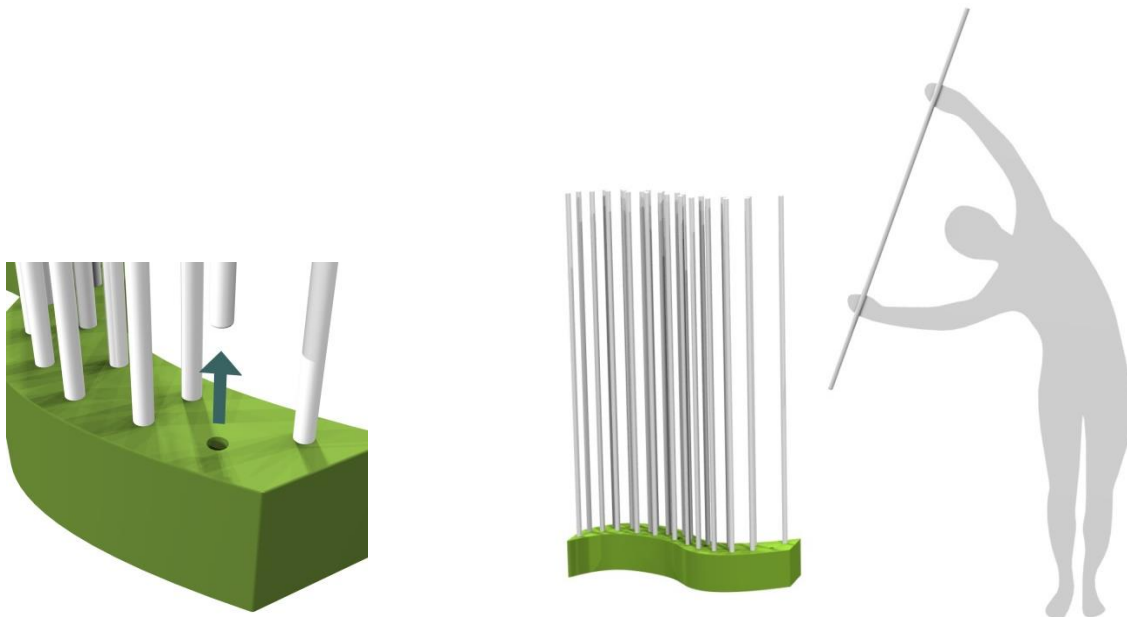
6.3 Venyttelytuotteet

Venyttelykeppiteline StretchUp

Venyttelykeppiteline toimii tilassa sekä serminä että toiminnallisena tuotteena. Tuotteesta on erilaisia versioita eri mitoituksilla, keppien määrällä ja malleilla. Alla olevassa kuvassa on yksi malliesimerkki.



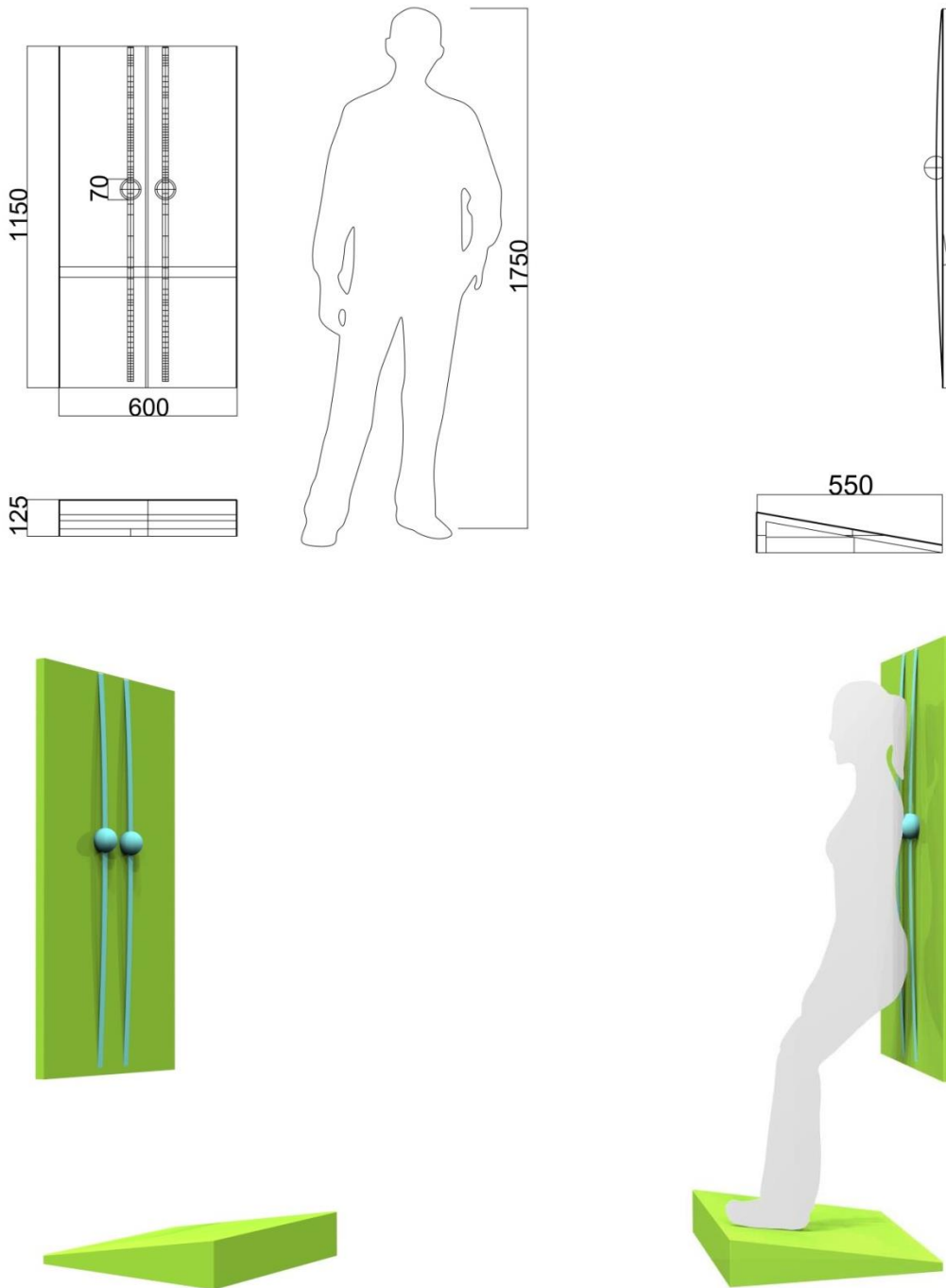
KUVA 43. StretchUp, mitoitus edestä ja sivulta (Ketola 2015)



KUVA 44. Havainnekuva StretchUpista (Ketola 2015)

Venyttelyseinä Tennzer

Viimeisenä esiteltävänä tuotteena on venyttelyseinä. Seinää on tarkoitus käyttää niska-hartiaseudun, selän sekä pakaroiden venytykseen. Kaltevan jalkatuen tarkoitus on antaa jaloille tukea ja lisätä painetta, jolloin venytyksen saa tuntumaan voimakkaampana. Pallojen korkeus on vapaasti säädettävissä, ja niiden säätöhihnat joustavat myös sivusuuntaisesti.



KUVA 45. Tennzer, mittapiirroksat ja havainnekuvat (Ketola 2015)

6.4 Tilakonseptin pääperiaatteet

Jokainen tila on erilainen, joten tilaan liittyvät ohjeet ovat suuntaa antavia. Lähtökohtana on, että seisten työskentely on mahdollistettu jokaisella työpisteellä, ja että toimintojen sijoittelu tukee liikkumista. Esimerkkitalana on monitilatoimisto. Esimerkkitalan työpisteet on sijoitettu väljästi, jotta toiminnot erottuvat kuvissa paremmin. Tila soveltuu pinta-alansa puolesta 100 – 150 työntekijälle.



KUVA 46. Esimerkkitala (Ketola 2015)

6.4.1 Työpisteet ja niiden lähiympäristö

Joka työpisteellä on sähkösäätöinen työpöytä ja ergonominen tuoli. Mahdollisuuksien mukaan hyödynnetään uutta tekniikkaa, kuten istumisesta palautetta antavaa tuolia, sekä näyttöpäätteeltä tai älypuhelimelta tulevaa muistutusta siitä, milloin on hyvä nousta ylös.

Työpisteiden lähiympäristössä on tarjolla erilaisia venyttelypisteitä, sekä tasapainolautoja, joiden tarkoitus on stimuloida jalkoja. Esimerkkitalan seisoma-alustat kehittävät myös tasapainoa.

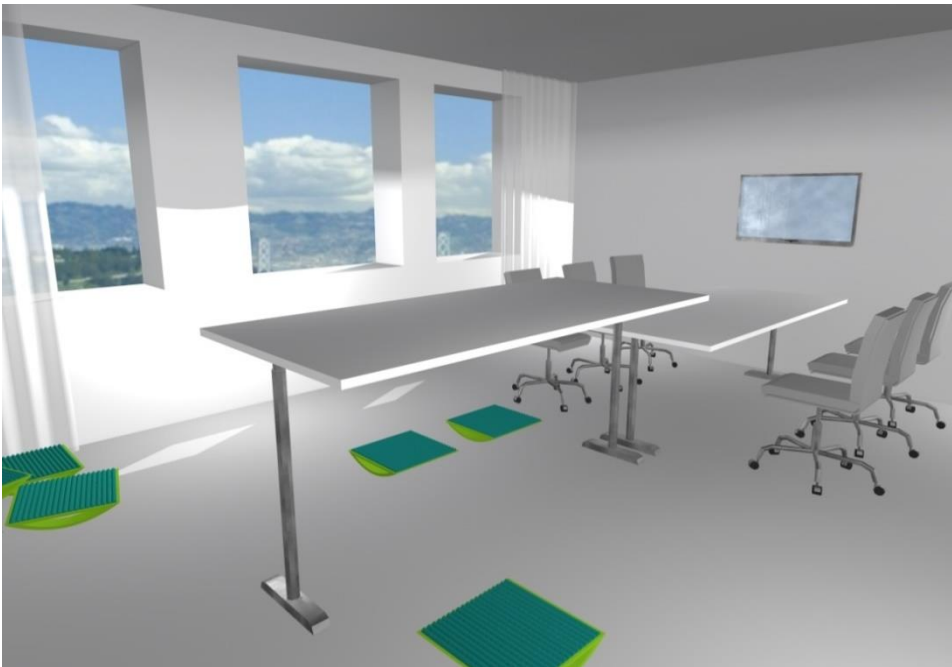
Työpisteen mitoituksessa huomioidaan RT-kortin ohje, jonka mukaan työpöydän ja sen vastapäätä olevan rakenteen väli tulee olla vähintään 900 mm. (Rakennustietosäätiö 1, 2014.) Esimerkkitalassa mitoitukset on huomattavasti reilumpi.



KUVA 47. Työpisteet ja niiden ympäristö (Ketola 2015)

6.4.2 Neuvotteluhuoneet

Tilan jokaisessa neuvotteluhuoneessa on mahdollisuus työskennellä seisten. Seisomatyötä varten on tarjolla tasapainolautoja. Esimerkkutilassa osa neuvotteluhuoneiden pöydistä on sähkösäätöisiä, ja osassa on mahdollista pitää kävelypalavereita kävelymattojen ansiosta. Kävelymattoja sisältävässä neuvotteluhuoneessa ei ole istumamahdollisuutta, mikä on huomioitava palaverien kestossa.



KUVA 48. Neuvotteluhuone (Ketola 2015)



KUVA 49. Kävelyneukkari (Ketola 2015)

6.4.3 Taukotila

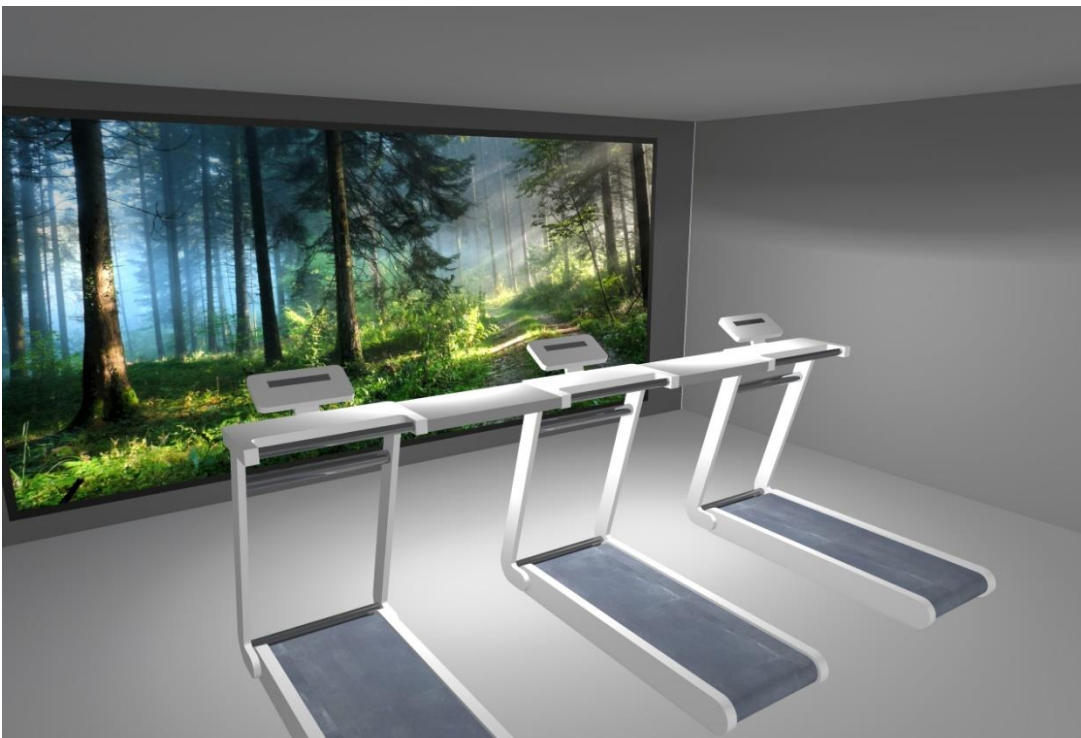
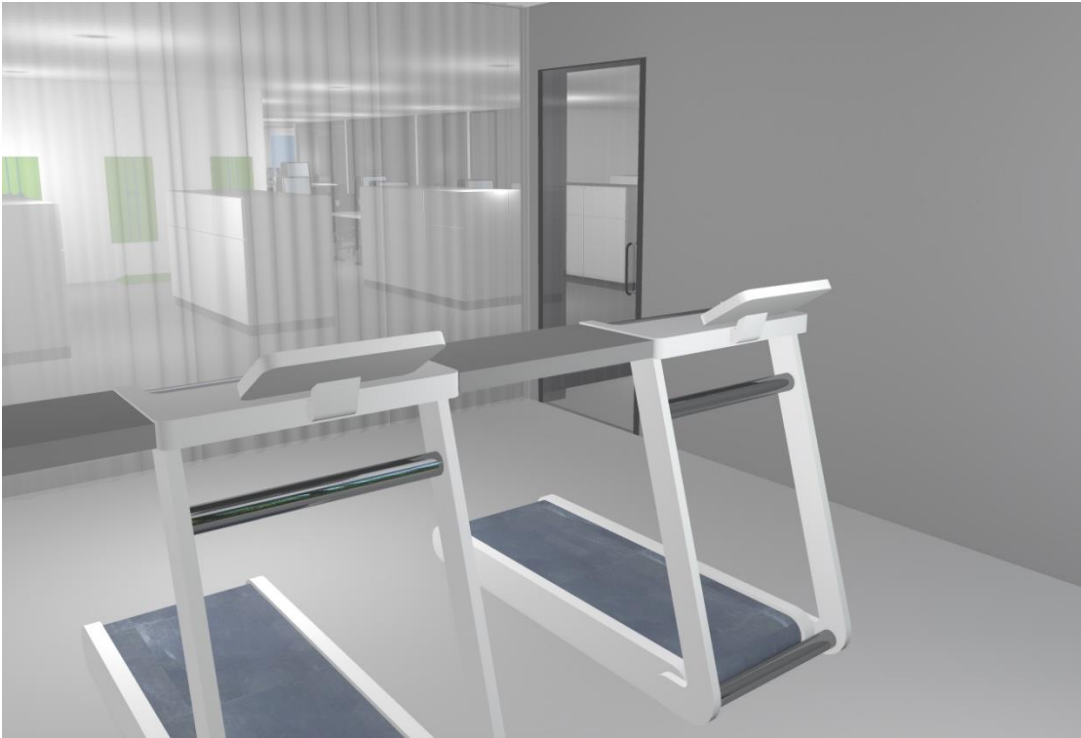
Taukotilan ruokailupöydät on mitoitettu seisoma-korkeudelle, joka on RT-kortin mukaan 900 – 1100 mm. (Rakennustietosäätiö 1, 2014.) Tarjolla on myös korkeampia tuoleja ja seisoma-alustoja, sekä seisomatukia, joihin voi nojata seistessään. Taukotilasta löytyy myös rennompia alueita, jossa on sohva, sekä mahdollisuus venyttelylle.



KUVA 50. Taukotila (Ketola 2015)

6.4.4 Lenkkihuone

Taukotilan vieressä on lenkkihuone, jossa voi vaikka lounastaa matolla kävellessään. Laitteiden väleissä on pöydät eväitä ja tavaroita varten. Seinällä on suuri screeni, jossa pyörii metsäaiheinen video. Lenkkihuoneen kävelymatoilla voi myös halutessaan ottaa juoksuaskelia, tai pitää rennomman palaverin.



KUVA 51. Lenkkihuone (Ketola 2015)

6.4.5 Liikuntahuone

Liikuntahuoneen koko riippuu toimiston kokonaisneliömäärästä. Huoneen sisältö määräytyy opastevideoiden tarvikkeiden mukaan. Esimerkkitalan liikuntahuoneessa on kaksi soutulaitetta, jumppamattoa ja hylly, jossa on erilaisia liikuntavälineitä. Huoneessa on myös salkopallo, joka ei vie paljon tilaa silloin, kun sitä ei pelata. Huoneen seinällä on iso screeni, jolta voi seurata valitsemaansa liikuntavideoita. Videot ovat kestoiltaan noin 10–15 minuuttia. Osa opasteista on ilman välineitä tehtäviä, ja osassa hyödynnetään hyllystä löytyviä välineitä. Videoista on valittavana myös pidempikestoisia versioita, joita työntekijä voi hyödyntää omalla ajallaan työpäivän päätteeksi. Liikuntahuonetta voi käyttää tarpeen tullen esimerkiksi koulutustilana screeniä hyödyntäen.



KUVA 52. Liikuntahuone (Ketola 2015)

6.4.6 Rentoutumisen tilat

Rentoutumisen tilat on sijoitettu toimiston perälle, ja ne on tarkoitettu lyhytaikaiseen rentoutumiseen, sekä ajatusten selkiyttämiseen. Tiloissa voi ottaa vaikka pienet noin 10 – 15 minuutin mittaiset päiväunet.

Tiloissa on valittavana eri teemoja. Esimerkkitalan rentoutumishuoneen teemana on viidakko. Seinällä on käytetty puupintaa ja kasvillisuutta. Muita teemavaihtoehtoja ovat muun muassa meri, suomalainen metsä ja maaseutu. Tilan näytöltä voi halutessaan katsoa teemaan sopivaa videota, ja äänimaailmaksi voi valita videolta tulevien äänien lisäksi esimerkiksi rentoutumismusiikin. Tilassa on hyvä äänieristys, joten vaihtoehtoisesti tilan saa täysin hiljaiseksi.

Havainnekuvassa tilan etuseinä on läpinäkyvä. Näkymä sisälle tilaan ja tilasta ulos peitetään joko verhoilla, umpinAISella seinällä tai ikkunateippauksella. Vaihtoehtoisesti seinä voi olla umpinainen, jolloin tilan saa halutessaan täysin pimeäksi.



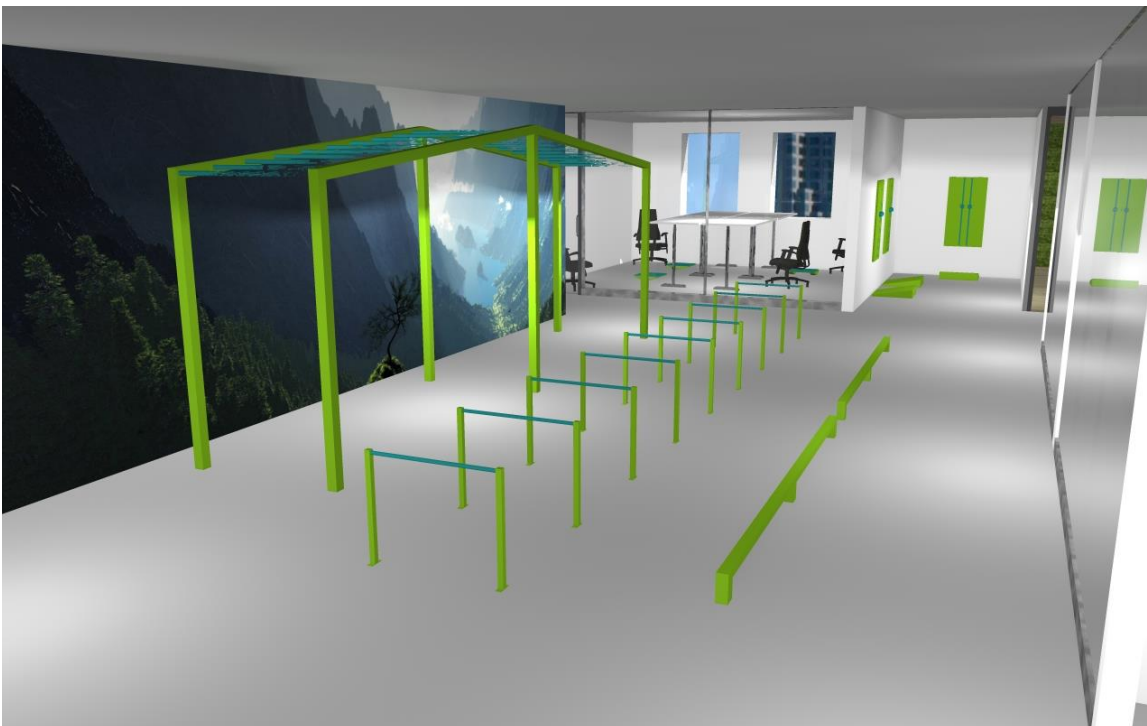
Kuva 53. Rentoutumisen tila (Ketola 2015)

6.4.7 Muut tilat

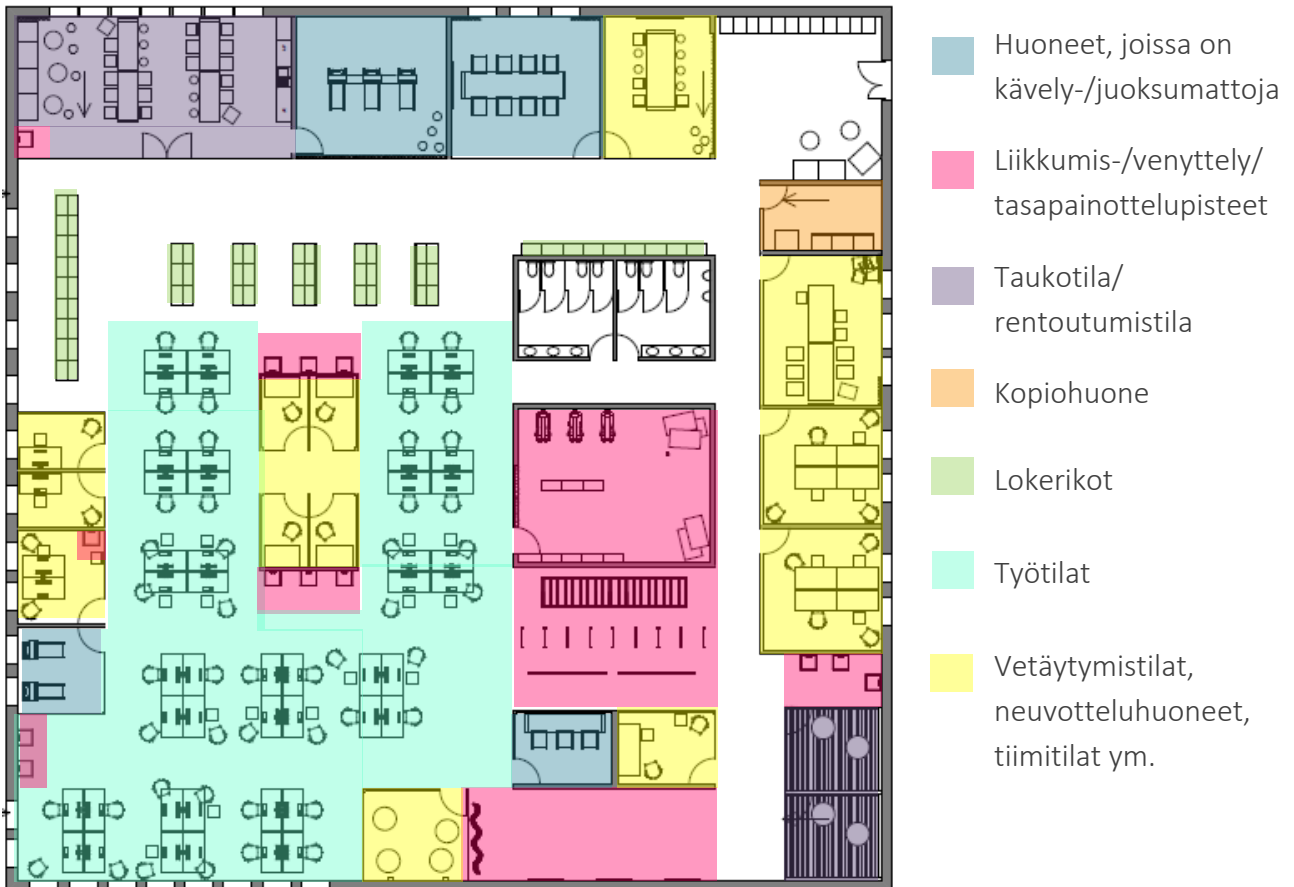
Tiloissa on tarjolla erilaisia virikkeitä, joista osa on liikunnallisia, osa venyttäviä, ja osa tasapainoa vaativia. Virikkeiden tarkoitus on tauottaa työpäivää ja tehostaa työntekijän työpäivän aikaista liikkumista, sekä taukojen pitämistä.

Kopiohuone ja lokerikot on sijoitettu tarkoituksellisesti kauemmas työpisteiltä, jotta niitä varten joutuu nousemaan ylös ja lähtemään liikkeelle.

Koko tilassa on huomioitu RT-kortin suositus käytävän leveydestä, joka on 1200 mm. (Rakennustietosäätiö 2, 2014.) Ohjeiden mukaan kulkukäytävällä ei tulisi olla toimintoja. Esimerkkitalassa yhdelle kulkukäytävistä on kuitenkin tarkoituksellisesti sijoitettu erilaisia toiminnallisia telineitä, joita voi käyttää tilan läpi kulkiessaan. Läpikulkemisen lisäksi telineille voi mennä pitämään lyhyen liikuntahetken. Telineiden vieressä on vapaa käytävä, joten telineet on mahdollista kiertää.



Kuva 54. Muut tilat (Ketola 2015)



Kuva 55. Pohjapiirustus ja tilajako (Ketola 2015)

Sovellettavuus

Konsepti sisältää erilaisia vaihtoehtoja, joten se on sovellettavissa eri toimistotilojen lisäksi myös muihin ympäristöihin. Sitä voi hyödyntää esimerkiksi muuntotyypisissä työympäristöissä, huoltoasemilla, opiskelupaikoissa tai palvelutaloissa. Toiminnot voivat palvella sekä työntekijöitä että asiakkaita.

7 POHDINTA

Prosessista

Opinnäytetyöprosessin maaliviivoilla voin vihdoin huokaista helpotuksesta. Vielä edellisvuoden loppupuolella tuskailin opinnäytetyön aiheen kanssa, ja etsin sopivaa työharjoittelupaikkaa. Kun ihmeen kaupalla löysin aivan mahtavan harjoittelupaikan, ja siitä motivoituneena ajatukset opinnäytetyön suhteen selkenivät. Aihevalintaan vaikuttivat niin työympäristöihin keskittynyt harjoittelupaikkani, kuin aikaisemmasta projektista mietityttämään jäänyt taukopeli-ideointi. Alkuperäisenä aiheajatuksena oli suunnitella taukopeli, mutta ohjauskeskustelujen, suunnitteluseminaarin ja omien pohdintojen myötä päädyin laajentamaan aihealuetta.

Opinnäytetyöprosessia aloittaessani tiesin aikataulun menevät tiukalle, sillä työstäminen tapahtui päällekkäin harjoittelujakson kanssa. Aluksi suunnittelin tekeväni harjoittelua päiväajan, ja työstäväni opinnäytetyötä iltaisin. Jo parin päivän jälkeen huomasin sen olleen epärealistinen ajatus. Päivät venyivät työmatkoineen yllättävän pitkiksi, ja kotiin saavuttuani olin melko väsynyt kaikesta uudesta. Opinnäytetyö ei vaan edennyt, joten päädyin urheilun pariin ajatuksia nollaamaan. Päätin jatkaa opinnäytetyötä totuttuani harjoittelupaikkaan. Tunsin päätöksen olevan oikea, mutta siitä huolimatta alitajunnassa painoi tietoisuus velvollisuuksista. Stressiä lieventääkseni pyrin ottamaan harjoittelun alkuaikana edes pieniä askelia opinnäytetyön etenemisen hyväksi.

Vähitellen totuin harjoittelupaikan käytäntöihin, mikä mahdollisti ajan jakamisen myös opinnäytetyölle. Voi sitä helpotuksen määrää, kun sain vihdoin enemmän aikaiseksi. Opinnäytetyön tekeminen helpottui, mitä enemmän sitä työstin. Työharjoittelu rajasi ajankäyttöäni edelleen melko paljon, mutta työllistymistä ajatellen koin siihen panostamisen hyvin tärkeäksi. Työstöajan käydessä vähiin päätin kieltäytyä kaikesta ylimääräisestä, jotta työ tulisi tehtyä. Kieltäytyessäni tarjotusta koiranvahtikeikasta, tai yhteisistä ajanvietoista ystäväni kanssa koin samalla saavuttaneeni jotain uutta. Asioista kieltäytyminen on ollut toisinaan vaikeaa, ja olen koettanut saada aikani riittämään kaikkeen. Kieltäytymisen myötä aloin pikkuhiljaa ymmärtämään, ettei kaikkeen tarvitse aina pystyä ja keritä.

Työn alkuvaiheissa oli tiedostettava luonteelleni ominainen aloittamisen vaikeuden riski. Oli otettava itseään niskasta kiinni, ja mentävä tietyn kynnyksen yli. Yllätin itsenikin sillä, mihin kaikkeen liian lyhyeksi mieltämäni aika riittää, jos keskityn oleelliseen, ja opin aikatauluttamaan myös vapaapäiväni.

Melkein joka tehtävässä alkuvaihe on haastavin. Niin oli myös tämän työn kohdalla. Aluksi ideat olivat hukassa, ja sitten niitä oli niin paljon, että niistä oli vaikea saada kunnolla kiinni. Opinnäytetyöprosessissa koin kokonaisuuden hallitsemisen haastavaksi alusta asti. Eri osa-alueita oli vaikea pilkkoa osiin ja tehdä vaiheittain, kun mielessä oli jatkuvasti kaikki se muu, mitä piti vielä työstää. Jaksotin työskentelyn päiviin, jolloin kirjoitin enemmän, ja päiviin, jolloin suunnittelin ja toteutin työtä.

Tekniikasta

Oman haasteensa työskentelyyn toi tekniikka. Mikään ei tunnu menevän ikinä täysin sujuvasti tietokoneella työskennellessäni. Tämäkään kerta ei tuottanut iloista poikkeusta, vaan pääsin tekemään ylimääräistä työstöä saadakseni kaiken toimimaan.

Jouduin asentamaan koneelleni useita ohjelmia ja erilaisia lisäosia saadakseni työn kokoon. Kaikki ylimääräinen ohjelmien lataaminen söi aikaa itse opinnäytetyöltä, ja vaikutti huomattavasti lopputulokseen. Ihmettelen vieläkin, miten hyvin pystyin hallitsemaan hermoni, ja etsimään ratkaisuja ilman suunnatonta paniikkia asioista. En saanut aikaiseksi sellaisia kuvia, mitä olin mielessäni luonut, mutta pääasia oli saada työ tehtyä edes jotenkin.

Tulevaisuusnäköy ja loppupohdinta

Tuotteiden suunnittelemisessa haasteena oli miettiä niiden toimivuutta. Ainakin osa tuotteista on jo keksitty. Halusin ottaa ne mukaan suunnitelmaan, koska normaalisti niitä on totuttu näkemään erilaisissa ympäristöissä. Muiden tuotteiden lopullista tuntumaa on vaikea arvioida ilman kunnollisia testauksia. Tavoitteena oli kuitenkin tehdä suunnitelmia, joita on mahdollista lähteä kehittämään paremmaksi, joten testauksia ei ollut tarkoituskaan suorittaa. Jälkikäteen ajateltuna suunnitelmani olisivat voineet olla paljon idearikkaampia ja monipuolisempia. Tein paljon ideointia, mutta lopputulos jäi mielestäni melko tylsäksi. Lisäksi jäi harmittamaan, ettei aika riittänyt viimeisen päälle hyvännäköisiin kuviin. En ole täysin tyytyväinen työn jälkeen, mutta lopputuloksen työstäminen ja tuotteiden tekeminen oli siitä huolimatta mielekästä.

Näen työpaikalla tapahtuvan liikunnan ja taukohetkien kehittämisen erittäin ajankohtaisena ja hyödyllisenä aiheena. Uskon, että niihin tullaan tulevaisuudessa kiinnittämään yhä enemmän huomiota. Haluaisin olla osana kyseisen osa-alueen kehityksessä, joten tulen pohtimaan aihetta ja sen mahdollisuuksia vielä opinnäytetyön jälkeenkin.

Tuotteiden jatkoa ajatellen näen tasapainolaudoissa/seisoma-alustoissa, sekä hierontaseinässä potentiaalia jatkokehitykselle. Osa konseptiin suunnittelemani tuotteista on jo keksitty, ja niitä on saatavilla eri ympäristöihin. Markkinoilla olevat tuotteet on jo testattu, joten voisi ajatella, että niiden soveltamisessa ja käyttöönotossa toimistoympäristöön ei olisi kovin iso työ. Tiloja ja tuotteita suunniteltaessa on kuitenkin huomioitava erilaiset turvallisuusmääräykset, jotka vaikuttavat tuotteisiin ja niiden sijoitteluun.

Pohtiessani ja arvioidessani työtäni mietin sanaa opinnäytetyö. Koin tietopohjan hankinnan tärkeäksi, mutta eniten oppimistani kuvaavaksi koin kuitenkin lopullisen tuotoksen ja työprosessin hallinnan. Tavoitteenani oli työskennellä monipuolisesti niillä työkaluilla, mitä opintojeni aikana olin oppinut käyttämään.

Työtä tehdessäni koin kehittyväni eri osa-alueilla. Esimerkiksi luonnostelutapani nopeutui, ja pystyin tekemään päätöksiä aiempaa nopeammin. Lisäksi koin kehitystä mallinnusohjelmien käytössä. Opin hahmottamaan entistä paremmin, milloin on tarpeen tehdä viimeistelyä ja tarkkaa työtä, ja milloin

riittää suurpiirteisempi jälki. Voi olla, että aiemmilla työskentelytavoilla opinnäytetyö ei olisi valmistunut ajallaan.

Koko prosessia ja lopputulosta arvioidessani kuitenkin tuntuu, etten saanut käytettyä läheskään kaikkea osaamistani, koska työstäminen tapahtui jatkuvan stressin ja aikapaineen alla. Olin suunnitellut ja jakanut ajankäyttöni aivan väärin. Jos nyt tekisin työn uudelleen, tekisin niin monta asiaa toisin. Onneksi ei tarvitse.

Lopputulos ei ole parasta, mihin pystyn, mutta se on parasta mihin olosuhteet huomioiden kykenin. Loppumainintana voin vaan sanoa, että olen äärettömän huojentunut, että työ tuli tehtyä. Seuraavana tavoitteena on lisätä omaa liikkumista samalle tasolle, kuin se oli ennen opinnäytetyöprosessia.

LÄHTEET

PAINETUT

FOGELHOLM, Mikael, LINDHOLM, Harri, LUSA, Sirpa, MIILUNPALO, Seppo, MOILANEN, Jaana, PARONEN, Olavi ja SAARINEN, Kimmo 2007. Tervettä liikettä – Terveysliikunnan hyvät käytännöt työterveyshuollossa. Vammala: Vammalan kirjapaino.

KETOLA, Ritva 2007. Toimiva toimisto. Tampere: Tammerpaino Oy.

LAUNIS, Martti ja LEHTELÄ, Jouni 2011. Ergonomia. Tampere: Tammerprint Oy.

TEKES 2011. Käyttäjälähtöiset tilat – Uutta ajattelua tilojen suunnitteluun. Helsinki: Kirjapaino Markprint Oy.

SÄHKÖISET

ERGO PRON VERKKOSIVUT [viitattu 6.4.2015]. Saatavissa: <http://www.ergopro.fi/>

HARTIO, Ilkka 2014. Valtio luopuu koppikonttoreista. Savon Sanomat 26.9.2014 [digilehti] [viitattu 5.4.2015]. Saatavissa: <http://www.savonsanomat.fi/uutiset/kotimaa/valtio-luopuu-koppikonttoreista/1903120>

HELSINGIN SANOMAT 2015, ura [verkkajulkaisu]. Työntekijät ahtaampiin tiloihin 19.1.2014 [viitattu 5.4.2015]. Saatavissa: <http://www.hs.fi/ura/a1390023513754>

ITSEHOITOAPTEEKKI 2015 [verkkajulkaisu]. Peffa penkistä 12.6.2014 [viitattu 6.4.2015]. Saatavissa: <http://www.itsehoitoapteekki.fi/Ajankohtaista1/Tiedotteet/Peffa-penkista/>

MARTELAN www-sivu 2015. [viitattu 6.4.2015]. Saatavissa: <http://www.martela.fi/>

RAKENNUSTIETOSÄÄTIÖ 1, Rakennustieto OY 2014 [verkkajulkaisu]. RT 09-11137 Ihmisen mitat ja ulottuminen. Saatavissa: <https://www.rakennustieto.fi/tuote.html.stx?RANEget=/index/haku&tuote=/110521>

RAKENNUSTIETOSÄÄTIÖ 2, Rakennustieto OY 2014 [verkkajulkaisu]. RT 95-11152 Toimistotilat, tilasuunnittelu. Saatavissa: <https://www.rakennustieto.fi/tuote.html.stx?RANEget=/index/haku&tuote=/105735>

TAMMINEN, Tuomo 2014a. Uuden lastensairaalan henkilökunta vastustaa omien työpisteiden katoamista. Helsingin Sanomat 23.3.2014 [digilehti] [viitattu 5.4.2015]. Saatavissa: <http://www.hs.fi/ura/a1395372478776>

TAMMINEN, Tuomo 2014b. Tutkimus: Avokonttorin haitat selvästi hyötyjä suuremmat. Helsingin Sanomat 22.1.2014 [digilehti] [viitattu 5.4.2015]. Saatavissa: <http://www.hs.fi/ura/a1390024096825>

THL 2015 [verkkojulkaisu]. Vain harva suomalainen liikkuu tarpeeksi [viitattu 21.3.2015]. Saatavissa: <https://www.thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/vain-harva-suomalainen-liikkuu-tarpeeksi>

TYÖTURVALLISUUSLAKI 23.8.2002/738. Finlex. Lainsäädäntö [viitattu 29.3.2015]. Saatavissa: <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2002/20020738#L5P24>

UKK-INSTITUUTTI 2014 [verkkojulkaisu]. Liiallinen istuminen on terveydelle vaarallista [viitattu 21.3.2015]. Saatavissa: http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset/liikkumattomuuden_haittoja

VESAMA, Tanja 2014. Omat työpöydät katoavat työpaikoilta. Helsingin Sanomat 4.11.2014 [digilehti] [viitattu 5.4.2015]. Saatavissa: <http://www.hs.fi/ura/a1414738378204>

YLE UUTISET 2015 [verkkojulkaisu]. Testaa: Jos Juha istuu ja lihoo, vuonna 2033 hän on... [viitattu 21.3.2015]. Saatavissa: http://yle.fi/uutiset/testaa_jos_juha_istuu_ja_lihoo_vuonna_2033_han_on/6892398

MUUT

WIDELL, Susanna 2015-04-14. Työfysioterapeutti. [Sähköpostihaastattelu]. Vastaanottaja: Jenni Ketola. Luettu 2015-04-14. Sijainti: Jenni Ketolan henkilökohtainen sähköpostiarkisto.

SURVEY MONKEY - KYSELYTUTKIMUSPALVELU 2015. Liikuttava työympäristö – Opinnäytetyöhön liittyvä kysely toimistotyöntekijöille. Tekijä: Jenni Ketola. Palvelun sijainti: <https://fi.surveymonkey.com/home/>

KUVALUETTELO

KUVA 1. KETOLA, Jenni 2015. Liiallinen istuminen altistaa ylipainolle [luonnos]. Helsinki: Tekijän henkilökohtaiset kokoelmat.

KUVA 2. KETOLA, Jenni 2015. Kuva kaaviosta [valokuva]. Helsinki: Tekijän sähköiset kokoelmat.

KUVA 3. NATIONAL RAILWAY MUSEUM 2015 [valokuva]. Toimisto vuodelta 1911. Saatavissa: http://www.nrm.org.uk/ourcollection/photo?group=Horwich&objid=1997-7059_HOR_F_946

KUVA 4. ARNOLD'S OFFICE FURNITURE 2015 [valokuva]. 1960-luvun toimisto. Saatavissa: <http://www.arnoldsofficefurniture.com/blog/used-office-furniture/the-history-of-office-cubicles-from-concept-to-pop-culture-icon>

KUVA 5. CARPET CONCEPT 2015 [pohjakuva]. Esimerkkipohja kombitoimistosta. Saatavissa: <http://www.carpet-concept.de/en/products/acoustic-systems/cas-rooms/examples-of-floor-plans.html>

KUVA 6. KETOLA, Jenni 2015. Esimerkki avotoimistosta [valokuva]. Helsinki: Tekijän sähköiset kokoelmat.

KUVA 7. LINKSBOOKS 2014. Esimerkkejä toimistoista ulkomailla [kuvakollaasi]. Working places today. Sivut 20, 26, 77, 127, 246, 280. Spain: LinksBooks.

KUVA 8. WORKSPACE 2015. Esimerkkejä toimistoista Suomessa [kuvakollaasi]. Saatavissa: <http://www.workspace.fi/fi/showroom>

KUVA 9. NBBX 2015 [havainnekuva]. Esimerkki monitilatoimistosta ulkomailla. Saatavissa: <http://meanstheworld.co/work/high-tech-in-the-city-2>

KUVA 10. WORKSPACE 2015. Esimerkkejä monitilatoimistoista Suomessa [kuvakollaasi]. Saatavissa: <http://www.workspace.fi/fi/showroom>

KUVA 11. KETOLA, Jenni 2015. Kooste toimistokalusteista ja -varusteista [kuvakollaasi]. Helsinki: Tekijän henkilökohtaiset arkistot.

KUVA 12. KETOLA, Jenni 2015. Ohjeita suunnitelman tueksi [muistiinpano]. Helsinki: Tekijän henkilökohtaiset muistiinpanot.

KUVA 13. KETOLA, Jenni 2015. Ideakuvia suunnittelun tueksi [kuvakollaasi]. Helsinki: Tekijän henkilökohtaiset arkistot.

KUVA 14. KETOLA, Jenni 2015. Luonnos puolapuista [piirros ja 3D-visualisointi]. Helsinki: Tekijän henkilökohtaiset arkistot.

KUVAT 15, KETOLA, Jenni 2015. Puolapuiden ulkoasun suunnittelua [piirros]. Helsinki: Tekijän henkilökohtaiset arkistot.

KUVA 16. KETOLA, Jenni 2015. Salkopallon suunnittelua [piirros ja 3D-visualisointi]. Helsinki: Tekijän henkilökohtaiset arkistot.

KUVA 17 ja 18. KETOLA, Jenni 2015. Esteiden suunnittelua [piirros ja 3D-visualisoinnit]. Helsinki: Tekijän henkilökohtaiset arkistot.

KUVA 19. KETOLA, Jenni 2015. Tasapainolankku [3D-visualisointi]. Helsinki: Tekijän henkilökohtaiset arkistot.

KUVA 20. KETOLA, Jenni 2015. Tasapainolaudan suunnittelua [piirros]. Helsinki: Tekijän henkilökohtaiset arkistot.

KUVA 21. KETOLA, Jenni 2015. Venyttelyliikkeitä [piirros]. Helsinki: Tekijän henkilökohtaiset arkistot.

KUVA 22. KETOLA, Jenni 2015. Venyttelyseinän suunnitteluprosessin alkuvaiheet [piirros]. Helsinki: Tekijän henkilökohtaiset arkistot.

KUVA 23. KETOLA, Jenni 2015. Venytystä selälle [piirros ja 3D-visualisoinnit]. Helsinki: Tekijän henkilökohtaiset arkistot.

KUVA 24. KETOLA, Jenni 2015. Ihmishahmon tekemisen vaiheet [kuvankaappaus]. Helsinki: Tekijän henkilökohtaiset arkistot.

KUVA 25. KETOLA, Jenni 2015. Kooste tekemistäni ihmishahmoista [kuvankaappaus]. Helsinki: Tekijän henkilökohtaiset arkistot.

KUVA 26. KETOLA, Jenni 2015. Luonnoksia suunnitteluprosessin vaiheista [piirroskollaasi]. Helsinki: Tekijän henkilökohtaiset arkistot.

KUVA 27. DEZIGN INTERIORS 2013. Ideakuva toteutusta ajatellen [kuvankaappaus]. Saatavissa: <http://designinteriors.com.au/space-planning>

KUVA 28. KETOLA, Jenni 2015. Luonnos esimerkkitalasta [luonnos]. Helsinki: Tekijän henkilökohtaiset arkistot.

KUVA 29. KETOLA, Jenni 2015. Luonnoksia rentoutumishuoneista [luonnos]. Helsinki: Tekijän henkilökohtaiset arkistot.

KUVA 30. KETOLA, Jenni 2015. Rentoutumishuoneen testimallinnus. [3D-visualisointi]. Helsinki: Tekijän henkilökohtaiset arkistot.

KUVA 31. KETOLA, Jenni 2015. Kooste tuotteista. [3D-visualisointi]. Helsinki: Tekijän henkilökohtaiset arkistot.

KUVA 32. KETOLA, Jenni 2015. Puolatelineen ulkoasu, sekä mitoitus sivulta ja edestä [3D-visualisointi ja 2D-piirros]. Helsinki: Tekijän henkilökohtaiset arkistot.

KUVA 33. KETOLA, Jenni 2015. Havainnollistava kuva telineestä ja taustaseinästä. [3D-visualisointi]. Helsinki: Tekijän henkilökohtaiset arkistot.

KUVA 34. KETOLA, Jenni 2015. Salkopallon mitat ja ulkoasu [2D-piirros ja 3D-visualisointi]. Helsinki: Tekijän henkilökohtaiset arkistot.

KUVA 35. KETOLA, Jenni 2015. Havainnekuva pelitilanteesta [3D-visualisointi]. Helsinki: Tekijän henkilökohtaiset arkistot.

KUVA 36. KETOLA, Jenni 2015. Esteen mitoitus [2D-piirros]. Helsinki: Tekijän henkilökohtaiset arkistot.

KUVA 37. KETOLA, Jenni 2015. Havainnekuva esteen käytöstä [3D-visualisointi]. Helsinki: Tekijän henkilökohtaiset arkistot.

KUVA 38. KETOLA, Jenni 2015. Tasapainolankun mitoitus sivulta ja edestä [2D-piirros]. Helsinki: Tekijän henkilökohtaiset arkistot.

KUVA 39. KETOLA, Jenni 2015. Visualisointi tasapainolankun käytöstä [3D-visualisointi]. Helsinki: Tekijän henkilökohtaiset arkistot.

KUVA 40. KETOLA, Jenni 2015. Spinner, mitoitus ja ulkoasu [2D-piirros ja 3D-visualisointi]. Helsinki: Tekijän henkilökohtaiset arkistot.

KUVA 41. KETOLA, Jenni 2015. Swayer, mitoitus ja ulkoasu [2D-piirros ja 3D-visualisointi]. Helsinki: Tekijän henkilökohtaiset arkistot.

KUVA 42. KETOLA, Jenni 2015. Havainnekuva tasapainolautojen käytöstä [3D-visualisointi]. Helsinki: Tekijän henkilökohtaiset arkistot.

KUVA 43. KETOLA, Jenni 2015. StretchUp, mitoitus edestä ja sivulta [2D-piirros ja 3D-visualisointi]. Helsinki: Tekijän henkilökohtaiset arkistot.

KUVA 44. KETOLA, Jenni 2015. Havainnekuva StretchUpista [3D-visualisointi]. Helsinki: Tekijän henkilökohtaiset arkistot.

KUVA 45. KETOLA, Jenni 2015. Tennzer, mittapiirroksiset ja havainnekuva [2D-piirros ja 3D-visualisointi]. Helsinki: Tekijän henkilökohtaiset arkistot.

KUVA 46. KETOLA, Jenni 2015. Esimerkkitala [3D-visualisointi]. Helsinki: Tekijän henkilökohtaiset arkistot.

KUVA 47. KETOLA, Jenni 2015. Työpisteet ja niiden ympäristö [3D-visualisointi]. Helsinki: Tekijän henkilökohtaiset arkistot.

KUVA 48. KETOLA, Jenni 2015. Neuvotteluhuone [3D-visualisointi]. Helsinki: Tekijän henkilökohtaiset arkistot.

KUVA 49. KETOLA, Jenni 2015. Kävelyneukkari [3D-visualisointi]. Helsinki: Tekijän henkilökohtaiset arkistot.

KUVA 50. KETOLA, Jenni 2015. Taukotila [3D-visualisointi]. Helsinki: Tekijän henkilökohtaiset arkistot.

KUVA 51. KETOLA, Jenni 2015. Lenkkihuvone [3D-visualisointi]. Helsinki: Tekijän henkilökohtaiset arkistot.

KUVA 52. KETOLA, Jenni 2015. Liikuntahuone [3D-visualisointi]. Helsinki: Tekijän henkilökohtaiset arkistot.

KUVA 53. KETOLA, Jenni 2015. Rentoutumisen tilat [3D-visualisointi]. Helsinki: Tekijän henkilökohtaiset arkistot.

KUVA 54. KETOLA, Jenni 2015. Muut tilat [3D-visualisointi]. Helsinki: Tekijän henkilökohtaiset arkistot.

KUVA 55. KETOLA, Jenni 2015. Pohjapiirustus ja tilajako [3D-visualisointi]. Helsinki: Tekijän henkilökohtaiset arkistot.

KUVIOLUETTELO

KUVIO 1. Selvitys istumisen määrästä [digikuva]. Kuva: Jenni Ketola 2015

KUVIO 2. Syitä istumiselle [digikuva]. Kuva: Jenni Ketola 2015

KUVIO 3. Vastaajien työpäivän aikaiset liikkumistottumukset [digikuva]. Kuva: Jenni Ketola 2015

KUVIO 4. Kiinnostuneisuuden kartoitusta [digikuva]. Kuva: Jenni Ketola 2015

KUVIO 5. Selvitys rentouttavasta toiminnasta [digikuva]. Kuva: Jenni Ketola 2015

KUVIO 6. Motivoivat tekijät [digikuva]. Kuva: Jenni Ketola 2015

KUVIO 7. Vireystasoon vaikuttavat tekijät [digikuva]. Kuva: Jenni Ketola 2015

KUVIO 8. Kiinnostuneisuus [digikuva]. Kuva: Jenni Ketola 2015

LIIKETTÄ TYÖPÄIVÄÄN – KYSELY

LIITE

Hei,

Olen Jenni Ketola, sisustusarkkitehtuurin ja kalustemuotoilun opiskelija Kuopion Muotoiluakatemiasta. Teen opinnäytetyötä, joka kulkee työnimellä ”Liikettä työhön – Työn tauottamista ja liikkumista tukeva tilakonsepti toimistoihin”.

Työni kaipaa kohderyhmän näkemystä asioista. Kohderyhmänä ovat toimistolla pääsääntöisesti istumatyötä tekevät henkilöt. Jos kuulut kohderyhmään, niin olisin hyvin kiitollinen, jos voisit osallistua lyhyeen, noin 5-10 minuuttia kestävään kyselyyn. Kysely on avoinna 11.4.2015 klo 14.00 saakka.

Ohessa linkki kyselyyn (jos linkki ei avaudu suoraan, kopio osoite selaimellesi):

<https://fi.surveymonkey.com/s/ZXC8DMF>

Mukavaa päivää!

Terveisin,
Jenni Ketola

Liikuttava työympäristö - Opinnäytetyöhön liittyvä kysely toimistotyöntekijöille

Tervetuloa kyselytutkimukseen!

1 / 10  10%

Hei!

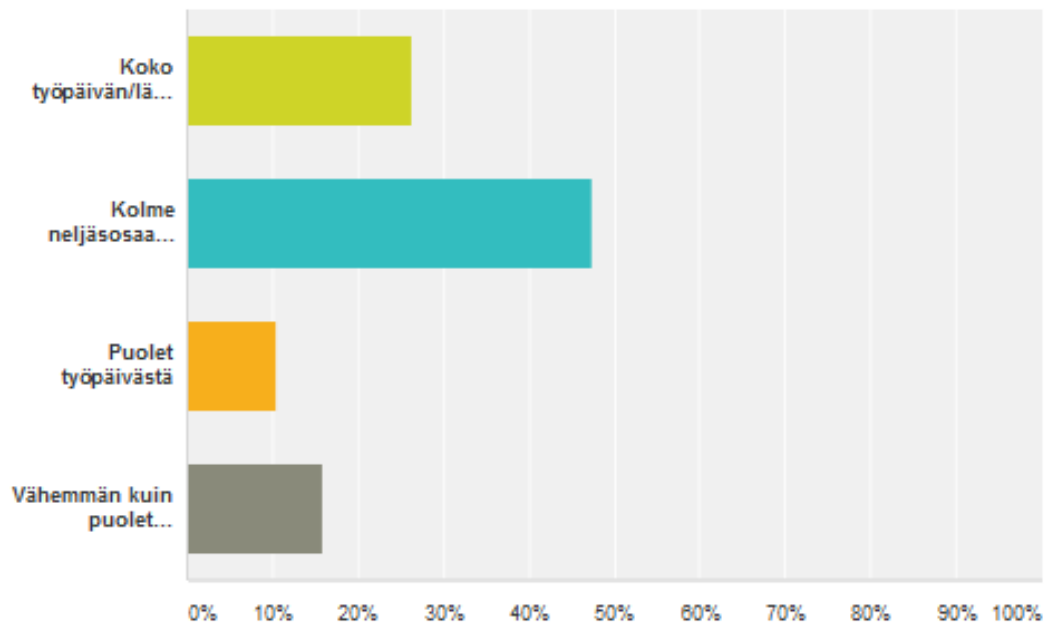
Olen sisustusarkkitehtuurin ja kalustemuotoilun opiskelija, ja seuraava kysely on osa opinnäytetyötäni, joka kulkee työnimellä ”Liikettä työhön – Työn tauottamista ja liikkumista tukeva tilakonsepti toimistoihin”.

Kysely on tarkoitettu pääsääntöisesti istumatyötä tekeville henkilöille, ja se kestää noin 5-10 minuuttia. Vastaukset tallentuvat nimettöminä. Vastaathan kyselyyn 11.4 klo 14.00 mennessä, kiitos!

K1

Minkä verran keskimäärin istut työpäiväsi aikana?

Vastattuja: 19 Ohitettuja: 0

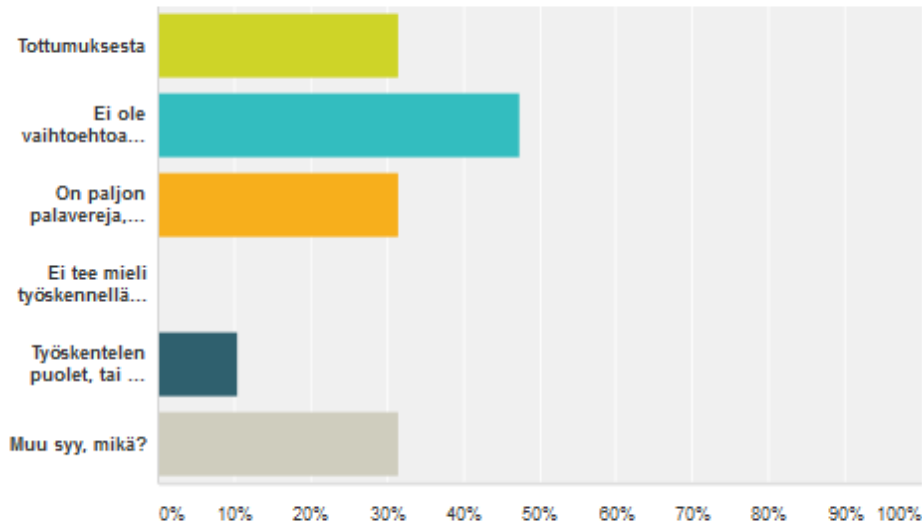


Vastausvaihtoehdot	Vastaukset
▼ Koko työpäivän/lähes koko työpäivän	26,32% 5
▼ Kolme neljäsosaa työpäivästä	47,37% 9
▼ Puolet työpäivästä	10,53% 2
▼ Vähemmän kuin puolet työpäivästä	15,79% 3
Yhteensä	19

K2

Miksi istut? (voit valita useamman)

Vastattuja: 19 Ohitettuja: 0



Vastausvaihtoehdot	Vastaukset
▼ Tottumuksesta	31,58% 6
▼ Ei ole vaihtoehtoa (esim. pöydän säätömahdollisuus)	47,37% 9
▼ On paljon palavereja, joissa istutaan	31,58% 6
▼ Ei tee mieli työskennellä seisten	0,00% 0
▼ Työskentelen puolet, tai yli puolet päivästä seisten	10,53% 2
▼ Muu syy, mikä? Vastaukset	31,58% 6

Potilastyössä ei pysty aina tekemään työtä seisoen. Mutta mahdollisuuksien mukaan mahdollisimman paljon teen töitä seisoen

8.4.2015 9:22 [Katso vastaajan vastaukset](#)

Työni on kaupassa hyvin vaihtelevaa, joissakin työvuoroissa ei pääse istumaan muulloin kuin tauoilla joten silloin kun olen kassalla, istun mieluummin.

5.4.2015 22:08 [Katso vastaajan vastaukset](#)

Pakara kipeytyi ja kipu tuntui menevän jalkapöytään asti, kun seisoin aikaisemmin paljon.

31.3.2015 12:37 [Katso vastaajan vastaukset](#)

toimin työterveyshoitajana , asiakkaat otettava vastaan istuen

30.3.2015 15:48 [Katso vastaajan vastaukset](#)

Työpöytäni on kaksiosainen, toisella osalla teen paperityöt kun siinä ei ole näppistä eikä konetta haittaamassa, toisella pöydällä on näyttöpäätte. Pysin seisomaan niin paljon kuin pystyn ja muistan. Kun jalassani on hameen kanssa sopivat korolliset kengät, en jaksa niillä kovin pitkään seistä. Pysin kuitenkin pitämään mukavampia kenkiä, jolloin voin myös seistä enemmän.

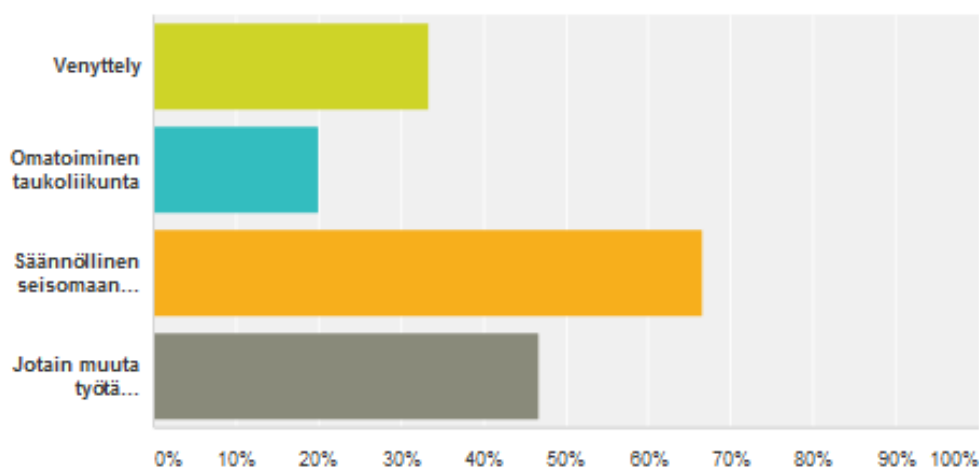
30.3.2015 9:17 [Katso vastaajan vastaukset](#)

Minulla on työpisteessä sähkösäätöinen pöytä jota hyödynnän seisomiseen ja lisäksi liikkuva työnkuva.

K3

Harrastatko työpäiväsi aikana jotain seuraavista? (Voit valita useamman)

Vastattuja: 15 Ohitettuja: 4



Vastausvaihtoehdot	Vastaukset
▼ Venyttely	33,33% 5
▼ Omatoiminen taukoliikunta	20,00% 3
▼ Säännöllinen seisomaan nouseminen	66,67% 10
▼ Jotain muuta työtä tauottavaa liikuntaa, mitä? Vastaukset	46,67% 7

Ergopro

8.4.2015 9:22 [Katso vastaajan vastaukset](#)

Työnantaja järjestänyt taukoliikuntaan kerran viikossa.

7.4.2015 12:01 [Katso vastaajan vastaukset](#)

Kipaisen hakemassa vettä/kahvia, kävelen lounastauolla kauemmaksi ravintolaan.

5.4.2015 22:29 [Katso vastaajan vastaukset](#)

Vuorosta riippuen, työ on välillä hyvinkin fyysistä.

5.4.2015 22:10 [Katso vastaajan vastaukset](#)

Työnantajani on kustantanut koko työpaikalle ErgoPro-taukoliikuntaohjelman.

30.3.2015 9:18 [Katso vastaajan vastaukset](#)

Valitsen aina liikkuvan vaihtoehdon: portaat eikä hissiä, kävelen rullaportaat, seison metrossa, kävelen seuraavalle ratikkapysäkille jos yli 4min odotusaikaa jne.

30.3.2015 8:47 [Katso vastaajan vastaukset](#)

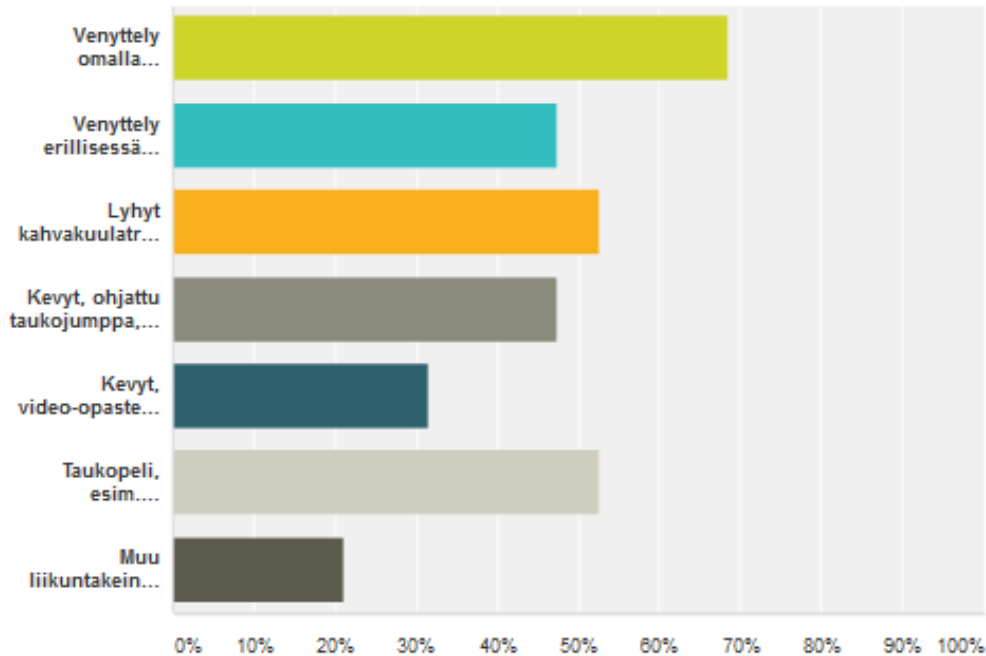
Kävelyä noin 400m päivässä kahvitauolle. Lisäksi kävelen portaat aina 3krs:een. Kahvi/tauko tila on 1 krs:ssa.

23.3.2015 21:45 [Katso vastaajan vastaukset](#)

K4

Kuvitellaan, että työpaikalle on tehty liikuntasuunnitelma, jonka tavoitteena on vähentää istumista. Mihin seuraavista voisit ottaa osaa? (Voit valita useamman)

Vastattuja: 19 Ohitettuja: 0



Vastausvaihtoehdot	Vastaukset
Venyttely omalla työpisteellä	68,42% 13
Venyttely erillisessä tilassa	47,37% 9
Lyhyt kahvakuulatreeni	52,63% 10
Kevyt, ohjattu taukojumppa, kesto noin 10 minuuttia	47,37% 9
Kevyt, video-opasteinen taukojumppa erillisessä tilassa silloin, kun minulle sopii	31,58% 6
Taukopeli, esim. tikanheittoon verrattava heittopeli	52,63% 10
Muu liikuntakeino, mikä?	Vastaukset 21,05% 4

Säädettävät pöydät ja jokin tasapainolauta, jolla seistä.

5.4.2015 22:29 [Katso vastaajan vastaukset](#)

Päätteellä säännöllisesti tuleva ErgoPro -taukoliikuntaohjelma, kävelykokoukset, seisominen kahvitaupoilla, kokousten tauottaminen

30.3.2015 9:18 [Katso vastaajan vastaukset](#)

Kalusteratkaisut työpaikkakahvilassa voisi tukea seisomista.

30.3.2015 8:48 [Katso vastaajan vastaukset](#)

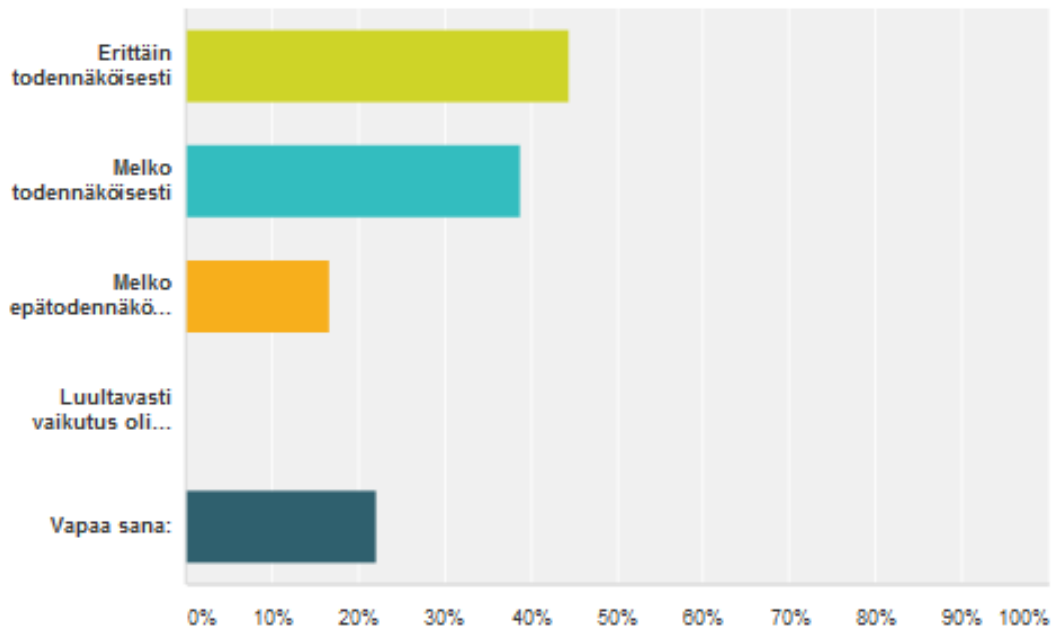
Liikkeet/kahvakuula tai sen tapainen joka rekistörii liikkeen. Voi haastaa toiset työ tiimit.

23.3.2015 21:46 [Katso vastaajan vastaukset](#)

K5

Kuvitellaan, että työpäivän aikana tarjoutuu tilaisuus n. 10-15 minuutin levolle rauhallisessa tilassa. Uskoisitko lepomahdollisuuden lisäävän työtehoasi?

Vastattuja: 18 Ohitettuja: 1



Vastausvaihtoehdot	Vastaukset
▼ Erittäin todennäköisesti	44,44% 8
▼ Melko todennäköisesti	38,89% 7
▼ Melko epätodennäköisesti	16,67% 3
▼ Luultavasti vaikutus olisi päinvastainen	0,00% 0
▼ Vapaa sana: Vastaukset	22,22% 4

Itseni'tuntien en usko ,että malttaisin toteuttaa sitä

30.3.2015 9:21 [Katso vastaajan vastaukset](#)

työssä niin kiire, että lepotauot tulisi helposti skipattua, koska työt kuitenkin odottaisivat. En malttaisi missään tapauksessa.

30.3.2015 9:20 [Katso vastaajan vastaukset](#)

En koe itse sille tarvetta, mutta sellainen tila tukee esim. selän takia sairauslomalta palaajia.

30.3.2015 8:49 [Katso vastaajan vastaukset](#)

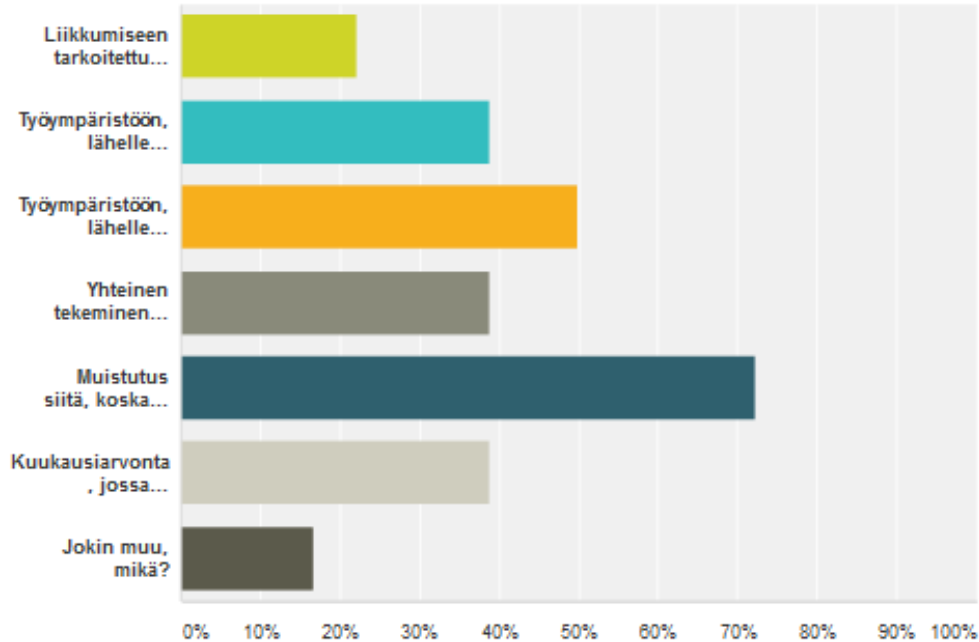
Lounaan jälkeen tai tarvittaissa olisi kyllä paikallaan lepo.

23.3.2015 21:47 [Katso vastaajan vastaukset](#)

K6

Mikä saisi sinut nousemaan useammin ylös/liikkumaan enemmän työpäivän aikana? (Voit valita useamman)

Vastattuja: 18 Ohitettuja: 1



Vastausvaihtoehdot	Vastaukset
Liikkumiseen tarkoitettu tila työpaikalla	22,22% 4
Työympäristöön, lähelle työpistettä sijoitetut liikuntapisteet	38,89% 7
Työympäristöön, lähelle työpistettä sijoitetut venyttelypisteet	50,00% 9
Yhteinen tekeminen (esim. pelit, yhteinen taukohetki)	38,89% 7
Muistutus siitä, koska on hyvä nousta ylös	72,22% 13
Kuukausiarvonta, jossa palkintona esim. kulttuuriseteleitä, jos on noudattanut tiettyä suosituksia	38,89% 7
Jokin muu, mikä?	Vastaukset 16,67% 3

Oma innostus

8.4.2015 9:23 [Katso vastaajan vastaukset](#)

Työn ja työtilan järjestäminen siten, että siihen luontaisesti ja luonnollisesti sisältyy liikkumista: seisomatyöpiste, muistitauluja (ei ihan käden ulottuvilla), fläppitaulu jne.

7.4.2015 10:23 [Katso vastaajan vastaukset](#)

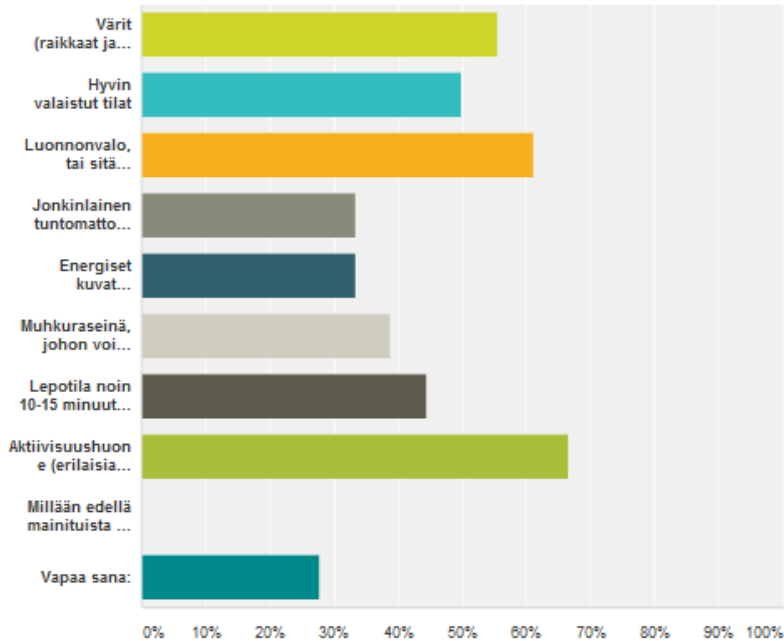
Tila- ja kalusteratkaisut neukkareissa ja yhteistulostin.

30.3.2015 8:51 [Katso vastaajan vastaukset](#)

K7

Kuvitellaan, että työympäristöäsi muutettaisiin. Minkä seuraavista ajattelisit nostavan vireystasoasi ja minkä verran siitä, mitä se on nyt? Kuvaile halutessasi tarkemmin vapaan sanan kohdalla. (Voit valita useamman)

Vastattuja: 18 Ohitettu: 1



Vastausvaihtoehdot	Vastaukset
▼ Värit (raikkaat ja energiset värit)	55,56% 10
▼ Hyvin valaistut tilat	50,00% 9
▼ Luonnonvalo, tai sitä jäljittelevä valo	61,11% 11
▼ Jonkinlainen tuntuuton jalkojen alla seisten työskennellessä (ei kenkiä)	33,33% 6
▼ Energiset kuvat ympäristössä (sopivissa määrin)	33,33% 6
▼ Muhkuraseinä, johon voi hieroa jumiutunutta selkää	38,89% 7
▼ Lepotila noin 10-15 minuutin levolle	44,44% 8
▼ Aktiivisuuhuone (erilaisia toimintoja, kuten pelejä, venyttelyä, liikuntapisteet, joissa on ohjeet)	66,67% 12
▼ Millään edellä mainituista ei luultavasti olisi vaikutusta vireystasooni	0,00% 0
▼ Vapaa sana:	Vastaukset 27,78% 5

siistimpi ympäristö (ei rojukasoja pitkin pöytiä ja lattioita)

7.4.2015 11:57 [Katso vastaajan vastaukset](#)

Näköala ikkunasta ulos.

7.4.2015 10:24 [Katso vastaajan vastaukset](#)

Hienot ja käytännölliset kalusteet

31.3.2015 12:43 [Katso vastaajan vastaukset](#)

Inspiroiva työympäristö vaikuttaa selkeästi viireystilaani.

30.3.2015 8:52 [Katso vastaajan vastaukset](#)

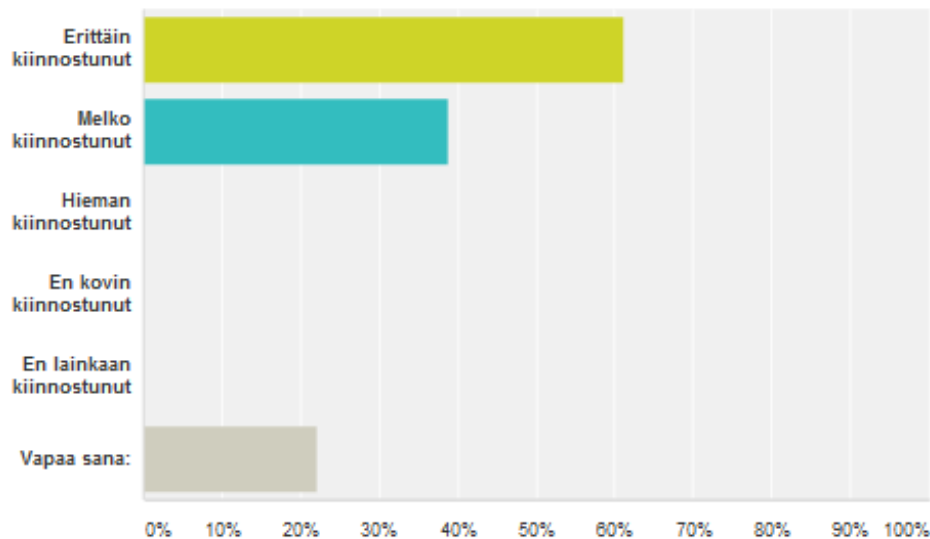
Kaikki hyviä vaihtoehtoja. Raikkaat ja energiset värit ok, mutta värien ja kuvien kanssa on kuitenkin oltava tarkkana, ettei aiheuta esim. migreeniä.

24.3.2015 10:28 [Katso vastaajan vastaukset](#)

K8

Kuvitellaan, että työpaikallesi olisi laadittu liikuntasuunnitelma, jonka tarkoitus olisi vähentää istumista. Tarjolla olisi jotain kyselyssä mainittuja asioita. Kuinka kiinnostunut olisit lisäämään liikettä ja/tai venyttelyä työaikasi, sekä pitämään enemmän lyhyitä, työtehoa lisääviä taukoja, jos mahdollisuudet olisivat monipuolisemmat?

Vastattuja: 18 Ohitettuja: 1



Vastausvaihtoehdot	Vastaukset	
▼ Erittäin kiinnostunut	61,11%	11
▼ Melko kiinnostunut	38,89%	7
▼ Hieman kiinnostunut	0,00%	0
▼ En kovin kiinnostunut	0,00%	0
▼ En lainkaan kiinnostunut	0,00%	0
▼ Vapaa sana:	Vastaukset 22,22%	4

Ongelma on tavoitteet, jotka saavat tuntumaan siltä, että on mahdoton päivän aikaan irrottautua työstä liikkumaan, vaikka kuinka tietäisi miten tärkeää se on.

5.4.2015 22:32 [Katso vastaajan vastaukset](#)

meillä on käytössä ErgoPro

31.3.2015 12:43 [Katso vastaajan vastaukset](#)

Odotan innolla uusia innovaatioita tähän, vaikka itselläni jo on hyvät mahdollisuudet vähentää istumista.

30.3.2015 8:53 [Katso vastaajan vastaukset](#)

kokonaisuus pitäisi olla jotenkin taitavasti suunniteltu koukuttavaksi. Kilpailu leikki henkinen tietenkin, mutta pieni rahallinen veto antaa motivaation.

23.3.2015 21:51 [Katso vastaajan vastaukset](#)

K9

Voit halutessasi antaa palautetta, tai kertoa mieleesi tulleita ajatuksia. Olen erityisen kiinnostunut, jos sinulla on jokin ajatus siitä, millaisia sisutuksellisia/tilojen suunnitteluun liittyviä ratkaisuja työympäristösi kaipaisi, että työpäivän aikainen liikkumisesi ja työtä tehostavat pienet tauot lisääntyisivät. (Huom. testi mahdollistaa 100 merkkiä)

Vastattuja: 6 Ohitettuja: 13

Työtilat kaipaisivat etenkin pehmeyttä ja esim. elävä maisemataulu

8.4.2015 9:24 [Katso vastaajan vastaukset](#)

Sähköpöydät, että välillä voisi työskennellä seisten.

7.4.2015 11:23 [Katso vastaajan vastaukset](#)

Hauska idea siitä, että työympäristössä olisi tila ja muutama väline aktiiviseen venyttelyyn tai taukoliikuntaan.

30.3.2015 9:22 [Katso vastaajan vastaukset](#)

Minulla on jo sähkösäätöinen työpöytä, Ergo Pro taukoliikuntaohjelma ja liikkuva työnkuva. Kokous- ja keittiötilaratkaisut voisivat paremmin tukea istumisen vähentämistä ja mielen vireyttä.

30.3.2015 8:56 [Katso vastaajan vastaukset](#)

Tällä hetkellä työntekijöillä on käytössään "ERGO PRO taukoliikunta" -ohjelma, jonka voi ladata koneelle ja siihen voi myös määritellä kuinka usein taukoliikuntaa tehdään. Tätä ei kuitenkaan kehdata käyttää avotilassa työskennellessä tai palaverissa ollessa. Olisi paras ratkaisu, jos monitilatoimistoon saataisiin erillinen tila, jossa on erilaisia välineitä ja liikuntaohjelmia. Lepotila voi olla myös rauhallinen lounge-tyyppinen tila (ei tarvitse olla suljettu ja ikkunaton koppi). Kiitos.

24.3.2015 10:35 [Katso vastaajan vastaukset](#)

Minun oli helppo kuvitella mitä kaikkea se voisi olla. Toivottavasti kyselysi kohderyhmä on myös avarakatseinen.

23.3.2015 21:53 [Katso vastaajan vastaukset](#)