

Smartum liikuntasetelin poiston vaikutukset Helsingin poliisin henkilöstön fyysiseen ja psykykkiseen hyvinvointiin.

Liikunnassa tapahtuvien muutosten vaikuttaminen arki- ja työelämään.

Janne Mäkelä

11/2018

Tiivistelmä

Tekijä	Tutkinto/kurssi ja opinnäytetyö/nimike	
Janne Mäkelä	Poliisi 2016 3B (AMK)	
Julkaisun nimi	Julkisuusaste	
Smartum liikuntasetelin poiston vaikutukset Helsingin poliisin henkilöstön fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin.	Julkinen	
Ohjaajat ja opintoaine/opetustiimi	Opinnäytetyön muoto	
Ossi Kaario ja Kari Laari	Tutkimuksellinen opinnäytetyö	
Tiivistelmä		
<p>Tämä opinnäytetyö on tarkoitettu havainnollistamaan Poliisihallituksen ohjeen POL-2017-21571 vaikutuksia Helsingin poliisilaitoksen henkilöstön fyysisessä ja psyykkisessä hyvinvoinnissa. Ohje poisti työnantajan mahdollisuuden tarjota työntekijöilleen liikunta- tai kulttuurietua ja tarkoitukseni oli tutkia, onko työntekijöiden liikkuminen vähentynyt ohjeen voimaantulon myötä.</p> <p>Työn aluksi lukijalle avataan, mikä on smartum liikuntaseteli ja millaisia palveluita sillä on voinut ostaa. Työ on tehty kvalitatiivista tutkimusmenetelmää käyttäen ja työhön on kerätty faktaa erilaisten liikuntamuotojen vaikutuksista ihmiskehoon, mieleen ja uneen. Näitä osa-alueita käsitellään opinnäytetyön ensimmäisissä kappaleissa. Työssä avataan poliisimiehen fyysisen kunnon vaatimukset ja siihen liittyvää lainsäädäntöä sekä määräystä. Poliisihallituksen ohjeen POL- 2017-21571 mahdollistaminen työntekijöiden liikkumiseen työajalla sekä työnantajan velvollisuuksiin järjestää työhyvinvointipäiviä on myös käsitelty työssä. Työhön on haastateltu henkilökohtaisesti myös liikunta-alan yrittäjää, jonka ammattinimike on liikuntaneuvoja. Haastattelun tarkoitus oli saada liikunta-alalla työskentelevän henkilön vahvistusta avoimista lähteistä saatuihin tietoihin.</p> <p>Tutkimusongelmaa varten on laadittu Helsingin poliisilaitoksen henkilöstölle kysely liikuntasetelin poiston vaikutuksista heidän työ- ja arkielämäänsä sekä yleiseen työhyvinvointiin. Kyselyyn vastasi 12 henkilöä Helsingin poliisilaitoksesta, joiden perusteella työssä esiintyvät johtopäätökset ovat tehty. Työn lopussa on pohdintaa kyselystä saatujen vastausten perusteella. Pohdinnan pääaiheena on, että ovatko muutokset voineet tapahtua liikuntasetelin poiston johdosta.</p>		
Sivumäärä	Tarkastuskuukausi ja vuosi	Opinnäytetyökoodi (OPS)
38 + 8	11/2018	Amk2018ONT
Avainsanat		
liikuntasetelit, hyvinvointi, mielenterveys, stressi, kuntoliikunta, lihaskunto, uni.		

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	2
1.1 Opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus	2
1.2 Opinnäytetyön toteutusmuoto	2
1.3 Opinnäytetyön rakenne	4
2 SMARTUM LIIKUNTASETELI	5
2.1 Mikä on liikuntaseteli	5
3 LIIKUNNAN HYÖDYT	6
3.1 Eri tyyppisten liikuntasuoritusten vaikutukset kehossa	6
3.2 Liikunnan vaikutukset uneen	7
3.3 Liikunnan vaikutukset mieleen	9
4 POLIISIMIEHEN FYYSISEN KUNNON VAATIMUKSET	10
4.1 Poliisimiehen lakisääteset vaatimukset fyysisen kunnon ylläpidosta	10
4.2 Poliisimiehen fyysisen kunnon testaaminen	10
4.3 Poliisihallituksen määräys liikunnan harrastamisesta työajalla	13
5 LIIKUNTANEUVOJAN HAASTATTELU.....	15
5.1 Haastattelu.....	15
6 TUTKIMUSAINEISTO JA SEN TUOTTAMAT TULOKSET	19
6.1 Tutkimusaineisto	19
6.2 Tutkimusaineiston tulokset	19
7 POHDINTAA	33
7.1 Ajanjakso ennen smartumin poistoa.....	33
7.2 Ajanjakso smartumin poiston jälkeen.....	34
7.3 Tutkimuskysymyksen tulos.....	35
7.4 Kehitysehdotukset	35
7.5 Kyselyn otanta.....	36
LÄHTEET	37

LIITE

1 JOHDANTO

1.1 Opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus

Tämän opinnäytetyön tarkoitus on saada lukijalle havainnollistettua Poliisihallituksen määräyksen POL-2017-21571 tuomia vaikutuksia Helsingin poliisilaitoksen yksittäisiin työntekijöihin. Opinnäytetyön aihe sai alkunsa oman kenttäryhmäni esittämistä mielipiteistä Poliisihallituksen määräystä kohtaan, joka poisti työnantajan mahdollisuuden tukea työntekijöitään liikunta- ja kulttuurisetelien muodossa, jossa maksu tapahtuu seteleillä tai sitä vastaavilla maksujärjestelmillä (POL-2017-21571).

Opinnäytetyöllä on pyritty tuomaan esille liikunnan harrastamisesta aiheutuvia vaikutuksia kehossa sekä avaamaan poliisimiesten lakisääteisiä veloitteita ylläpitää omaa fyysistä kuntoaan. Kyselytutkimuksella on pyritty saada esille mahdollisia hyvinvointiin liittyviä muutoksia, jotka Helsingin poliisilaitoksen työntekijät ovat kokeneet liikuntasetelin poiston myötä. Kyselyllä on pyritty selvittämään, onko liikuntasetelin poisto vaikuttanut heidän työntekoon, arkeen tai jollain muulla tavoin heihin työyhteisön sisällä.

1.2 Opinnäytetyön toteutusmuoto

Opinnäytetyö on tehty yksilötyönä ja työ on toteutettu kvalitatiivisen tutkimuksen menetelmää käyttäen. Kvalitatiivisella tutkimuksella tarkoitetaan laadullista tutkimusta, jossa on pyritty ymmärtämään kohdetta ja antamaan kohteen kokemuksille, jotka liittyvät tutkimusongelmaan, tilaa
(<https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/laadullinen-tutkimus>).

Opinnäytetyössä on otettu tutkimusongelmaksi smartum liikuntasetelien poiston vaikutus Helsingin poliisilaitoksen henkilöstöön. Tutkimuksen tavoitteena on ollut selvittää, onko liikuntasetelien poisto vaikuttanut henkilöstön vapaa-ajalla harrastettuun liikuntaan ja jos on, kuinka liikunnan väheneminen on vaikuttanut henkilön arkielämään, työssäjaksamiseen tai työhyvinvointiin.

Poliisihallituksen ohje POL-2017-21571 poisti työnantajan mahdollisuuden tarjota henkilöstölleen kulttuuri- tai liikuntaetua 2017 vuoden lopussa. Tutkimusongelma on tämän takia todella tuore, eikä aiheeseen liittyvää muuta kirjallisuutta ole suoranaisesti löydettävissä.

sä. Muita opinnäytetöitä, joissa on mainittu liikuntasetelit, löytyy, mutta kyseisten opinnäytetöiden tutkimusongelma ei käsittele liikuntasetelin poistosta aiheutuvia mahdollisia vaikutuksia (POL-2017-21571).

Liikunnan hyödyistä löytyy todella paljon erilaisia tutkimuksia, joita työssäni käytän. Esimerkiksi UKK-instituutti, joka on yksityinen tutkimus ja asiantuntijakeskus, tutkii mm. terveystieteitä ja liikuntatieteitä (<http://www.ukkinstituutti.fi/instituutti/organisaatio>). Tutkimuksessa käsiteltäviksi aiheiksi on otettu liikunnan vaikutuksia ihmisen kehoon, mieleen ja uneen. Edellä mainittuja aiheita käsitellään omina kokonaisuuksinaan, joista lukijalle pyritään muodostamaan käsitys liikunnan aiheuttamista vaikutuksista ihmisessä kokonaisuudessaan näiden osa-alueiden kohdalta. Olen haastatellut tutkimukseeni myös henkilökohtaisesti liikunta-alan yrittäjää, jonka ammattinimike on liikuntaneuvoja. Liikuntaneuvojan haastattelulla olen pyrkinyt saamaan tukea avoimista lähteistä löytyviin tietoihin edellä mainituista osa-alueista. Olen rajannut tutkimuksestani esimerkiksi ruokavalion vaikutukset samoihin osa-alueisiin, koska siihen tutkimusongelmaksi liitetyt liikuntasetelit, eivät voi vaikuttaa.

Tutkimuksessa on käsittelemässä Helsingin poliisilaitoksen henkilöstöä, mutta työssä havainnollistetaan lukijalle poliisin työn vaatimukset fyysisen kunnon osalta, koska poliisimiehen tulee ylläpitää työtehtäviensä edellyttämää kuntoa ja ammattitaitoa (laki poliisin hallinnosta 15 h §). Tämä laissa säädetty edellytys koskee jokaista poliisimiestä työpaikan sijainnista riippumatta. Jo poliisiammattikorkeakoulun valintakokeiden kautta poliisimiehen ammattiin pyritään valikoimaan fyysisesti ja psyykkisesti hyväkuntoisia henkilöitä (HE 64/2012). Työssä avataan myös työntekijöiden suorittamia kuntotestejä, jotka on suoritettava hyväksytysti. Kuntotesteihin liittyvät väestöviitearvot on liitetty sellaisenaan tutkimukseen, jolloin lukija voi itse päätellä kuntotestien vaativuuden tasoa.

Tutkimukseen on otettu käsittelemään myös Poliisihallituksen ohjeen POL-2017-21571 mahdollistaminen työajalla tapahtuvaan liikunnan harrastamiseen sekä poliisilaitosten velvollisuuksiin järjestää työhyvinvointiin liittyviä tapahtumia, jotta lukija saa mielikuvan kyselyssä saatuihin vastauksiin työhyvinvointipäiviin liittyen (POL-2017-21571).

Tutkimusongelmaan on saatu vastauksia suorittamalla Helsingin poliisilaitoksen henkilöstölle kysely, jonka takia tarvitsin tutkimukselleni tutkimusluvan. Kysely toteutettiin laatimalla tutkimusongelmaan liittyvä kyselyrunko, joka jaettiin pääasiassa itselleni entuudes-

taan tuntemattomille henkilöille tutkimuksen mielenkiinnon ja ennalta arvaamattoman lopputuloksen saamiseksi. Kyselyyn vastasi lopulta 12 Helsingin poliisilaitoksen työntekijää, joka on otantana poliisilaitoksen henkilöstön kokonaismäärään verrattuna todella pieni. Vastanneet henkilöt työskentelivät erilaisissa tehtävissä, joka antaa erilaista näkemystä erilaisissa työtehtävissä työskenteleviltä henkilöiltä. Vastanneet henkilöt kuuluivat joko Helsingin poliisilaitoksen päällystöön, alipäällystöön tai miehistöön.

Lopuksi olen kyselytutkimukseni perusteella pohtinut, onko liikuntasetelit vaikuttaneet henkilöstön poliisilaitoksen henkilöstön fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin arjessa ja työelämässä. Vertailen pohdintaa tutkimuksen alusta ilmenevään tutkittuun tietoon, jonka perusteella teen johtopäätöksiä mahdollisista vaikutuksista henkilöstön vastausten perusteella.

Tutkimuksessa on annettu myös kyselyyn vastanneille henkilöille mahdollisuus kertoa oma näkemyksensä asiaan liittyen antamalla heille ”vapaa sana” sekä tuomaan ilmi heidän omia kehitysehdotuksiaan aiheeseen liittyen. Olen myös itse pohtinut omaa näkökulmaani mahdolliseen kehitysehdotukseen, joka voisi mielestäni olla poistettuun etuun nähden parempi henkilöstön jaksamisen kannalta.

1.3 Opinnäytetyön rakenne

Opinnäytetyön luvut 2-5 käsittelevät työn teoriapohjaa avaamalla lukijalle, mitä liikuntasetelillä tarkoitetaan. Myös avoimista lähteistä saadut tiedot liikunnan tuomista hyödyistä ihmisen kehoon ja mieleen, poliisimiesten työkuuntoon liittyvät lakisääteiset edellytykset ja testit, sekä liikunta-alan tutkinnon suorittaneen henkilön haastattelu avataan tarkemmin edellä mainituissa luvuissa.

Tutkimuksessa suoritetun kyselyn tuloksia käsitellään luvussa 6. Kyselyn tuottamat tulokset on jaoteltu omiin osa-alueisiin, jotka on pyritty havainnollistamaan erilaisten kaavioiden avulla. Luvussa 7 käsitellään tämän tutkimuksen kautta saatuja tietoja sekä omaa pohdintaa tutkimusongelmasta ja siihen saaduista vastauksista sekä mahdollisista kehitysehdotuksista.

Opinnäytetyöni keskeisiä käsitteitä ovat: liikuntasetelit, työkyky, työhyvinvointi, mielen-terveys, stressi, kuntoliikunta, lihaskunto, uni sekä kehitys.

2 SMARTUM LIIKUNTASETELI

2.1 Mikä on liikuntaseteli

Smartum liikuntaseteli on maksuväline, jolla henkilö pystyy suorittamaan liikuntaharrastukseensa liittyvän maksun ilman, että raha lähtee maksun suorittavan henkilön omalta tililtä. Smartum liikuntaseteliä pystyy käyttämään melkein 9000 eri liikuntapaikassa eri puolella Suomea. Liikuntasetelin käyttöä ei ole eritelty vain tiettyyn liikuntamuotoon, vaan se kattaa oikeastaan jokaisen erilaisen liikuntamuodon, mitä kukin harrastaa. Liikuntasetelin käyttöä edellyttää, että esimerkiksi kuntosali on ottanut liikuntasetelin hyväksyttäväksi maksutavaksi omassa yrityksessään (<https://www.smartum.fi/tuotteet/smartum-liikuntaetu-1/>.)

Työnantajan näkökulmasta liikuntaedun tarjoaminen työntekijöilleen on mahdollisuus panna nostaa työntekijöiden hyvinvointiin verovapaasti. Liikuntaseteleistä aiheutuneet kustannukset voi vähentää täysimääräisesti yrityksen tuloverotuksessa (<https://www.smartum.fi/tuotteet/smartum-liikuntaetu-1/>.)

3 LIIKUNNAN HYÖDYT

Tulevissa kappaleissa käsitellään liikunnan tuomia hyötyjä yleisesti ottaen muutamasta eri näkökulmasta, joiden koen liittyvän poliisin ammattiin. Liikunnan tuomista positiivisista terveysvaikutuksista on tehty lukuisia tutkimuksia ja asiaan liittyviä lähteitä on todella paljon. Kyseisten lähteiden perusteella käsittelen seuraavia aiheita.

3.1 Eri tyyppisten liikuntasuoritusten vaikutukset kehossa

Kuten aikaisemmissa kappaleissa on tullut todettua, poliisimiehen on pidettävä huolta fyysisestä kunnostaan laissa säädettyjen edellytysten täyttämiseksi. UKK-instituutin tutkimusten perusteella erilaisten liikuntamuotojen on todettu aiheuttavan samanaikaisesti erilaisia positiivisia vaikutuksia kehossa. Esimerkiksi aerobinen liikunta, eli kestävyysliikunta, on liikuntamuoto, jolla pyritään kehittämään esimerkiksi verenkierto- ja hengityselimistöä sekä edistämään sydämen, verisuonten ja keuhkojen terveyttä (www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaiikutukset.) Yleinen kestävyysliikunnan harrastusmuoto on perinteinen kävely (http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaiikutukset/kestavyyskunto).

Kestävyysliikuntaa harrastamalla on todettu olevan positiivisia vaikutuksia muun muassa hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoon sekä painonhallinnan ylläpitämiseen. Muita konkreettisia vaikutuksia kestävyysliikunnan harrastajilla on vähentynyt riski sairastua esimerkiksi tyypin 2 diabetekseen (http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaiikutukset/kestavyyskunto). Poliisin työssä joutuu käyttämään paljon aivojaan sekä työtehtävästä riippuen myös fyysisiä ominaisuuksiaan. Tyypin 2 diabetes voi aiheuttaa lihaskouristelua ja uupumusta, jolloin mahdollinen ajattelutyö tai tehtävien suorittaminen työturvallisesti voi heikentyä. Terveellisillä elämäntavoilla voidaan ehkäistä näiden oireiden syntyä ja sitä kautta vaikuttaa työntekijän panokseen omassa työssään (https://www.diabetes.fi/diabetes/tyypin_2_diabetes.)

UKK-instituutti on myös todennut lihaskuntoa ja liikehallintaa kehittävän liikunnan vaikuttavan muun muassa tuki- ja liikuntaelimistön terveyteen sekä parantavan ihmisen luuston lujuutta (www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaiikutukset). Poliisin

työtä ajatellen esimerkiksi kenttätöitä tekevät poliisimiehet kantavat varusteista riippuen noin 10 kg painoa vyötäröllään käytännössä koko vuoron ajan, joka usein on 12 tunnin mittainen. Paino koostuu yleisesti ottaen poliisimiehen voimankäyttövälineistä. Pidemmän päälle on äärimmäisen tärkeää, että poliisimiehen tuki- ja liikuntaelimestö kestää voimankäyttövyön kantamisen, jotta työtä pystyy tekemään niin kauan, kuin sitä nauttii tehdä. Ennenaikaiset poistumat tietyiltä osa-alueilta esimerkiksi selkäongelmien takia saattavat aiheuttaa pulaa työntekijöistä, jolla saattaa olla vaikutusta työturvalliseen tekemiseen henkilöstön vähäisyyden takia tai kansalaisten tarvitsemaan palveluun poliisilta.

3.2 Liikunnan vaikutukset uneen

Liikunnan harrastamisella on todettu olevan positiivisia vaikutuksia myös uneen. Unen laadun parantamiseen ei vaadita suuria määriä liikuntaa joka päivä, vaan pienelläkin liikumisella on todettu olevan positiivinen vaikutus unen laatuun. Suositellut määrät liikunnan harrastamiseen unen laadun parantamiseksi avataan myöhemmässä vaiheessa.

Liikunnan harrastaminen nostaa kehon ja aivojen lämpötilaa, mutta palautuessaan liikunta-suorituksesta kyseiset lämpötilat alkavat laskea. Kehon ja aivojen lämpötilan laskeutuessa on todettu olevan otollisin hetki nukahtamiselle, koska tällöin väsymys tulee luonnollisesti (www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset/liikunta_parantaa_unta). Liikunnan harrastamisen on todettu muun muassa nopeuttavan nukahtamista sekä pidentämällä syvän unen eli univaiheen, joka on todettu unen kautta tapahtuvien elvyttävien tehtävien puolesta tärkeimmäksi univaiheeksi, kestoja (<https://www.terveysverkko.fi/tietopankki/terveysliikunta/uni/>).

UKK-instituutti on todennut, että liikuntaa harrastavan 18-65 vuotiaan henkilön unenlaatu paranee, mikäli hän harrastaa kohtuullisesti kuormittavaa kestävyysliikuntaa vähintään 2,5 tuntia viikossa tai kuormittavampaa kestävyysliikuntaa 1,25 tuntia viikossa. Tämän lisäksi lihaskuntoharjoittelua tulisi harrastaa vähintään kahdesti viikossa (www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset/liikunta_parantaa_unta).

Liikunnan harrastamisen on todettu myös vähentävän unihäiriöistä kärsivien henkilöiden oireita jo muutamassa kuukaudessa. Liikunnan harrastajan, joka on aikaisemmin kärsinyt unihäiriöistä, päiväsaikaan kokema väsymys vähenee

(www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset/liikunta_parantaa_unta). Tämä lisää liikunnan tuomia positiivisia vaikutuksia työelämään sekä normaaliin arkeen.

Osa poliisin työtä tekevästä henkilöstä tekee vuorotyötä, eli työajat vaihtelevat käytännössä aamu-, ilta- ja yövuorojen välillä. Liikunnan ollessa oikealla tavalla suunniteltu, siitä on todettu olevan myös apua vuorotyöläiselle. Liikunnan harrastamisen on todettu muun muassa säännöllistävän unirytmää sekä parantavan vireystilaa yövuoroa tekevillä henkilöillä (www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset/liikunta_parantaa_unta/vuorotyö_uni_ja_liikunta.)

Poliisin työtä ajatellen koen, että riittävän unen saaminen on todella tärkeää. Kenttätyössä poliisimies on osittain vastuussa myös työparinsa työturvallisuudesta, koska voi joutua toimimaan useiden eri henkilöiden kanssa, tai henkilön, joka on fyysisiltä ominaisuuksiltaan tai taidoiltaan niin vahva, että työpari ei pysty turvallisesti hoitamaan tilannetta. Kenttätyössä on tehtävä myös ratkaisuja, joiden päättämiseen käytettävä aika vaihtelee todella paljon. Poliisimies joutuu käymään läpi lakipykäläitä, joiden perusteella voi tehdä asioita joko partiokaverinsa kanssa, tai päättämään itse oikean toimintamallin nopeasti äkillisen tilanteen yhteydessä. Tällaiseksi tilanteeksi voisi kuvitella vakavan henkeen ja terveyteen kohdistuneen rikoksen lopettamisen voimakeinoja tai ampuma-asetta käyttämällä laissa määriteltyjen edellytysten täytyessä (Poliisilaki 2:17§ ja 2:19§).

Tutkinnassa työskentelevät voivat olla jatkuvan ”juttukasan”, eli tutkittavien rikosten tuoman paineen alla. Tutkittaville rikoksille täytyy tehdä tarvittavat toimenpiteet, sillä esitutkintalain 3:3.1 § mukaan esitutkintaviranomaisen on toimitettava esitutkinta, kun sille tehdyn ilmoituksen perusteella tai muuten on syytä epäillä, että rikos on tehty. Tutkittaville rikoksille on myös määritelty vanhentumisajat rikoksen rangaistusasteikosta riippuen. Syyteoikeuden, eli ajanjakson, jolloin tutkittavasta rikoksesta täytyy syyttäjän puolelta nostaa syyte, vanhentuessa, rikoksesta epäiltyä ei voida enää tuomita tutkittavasta rikoksesta.

Poliisimies, joka työskentelee tutkinnassa, joutuu käyttämään aivojaan ja olemaan sosiaalisissa tilanteissa henkilöiden kanssa, jotka eivät aina ole miellyttävimmistä päistä. Riittävän unen saaminen auttaa esimerkiksi valmistautumaan kuulusteluun, jotta asiaan haettava selvyytys saataisiin tutkittua kunnolla. Koen, että unen puutteesta kärsivä tutkija voi unohtaa tarkastaa jonkin tietyn asian ennen kuulustelua tai muuten valmistautua heikosti, jolloin

esitutkinnan laatu kärsii. Omakohtaisesta kokemuksesta Helsingin poliisilaitoksen päivittäisrikostutkinnassa koen, että useimmat tutkittavat rikokset hoidettiin yhdellä kuulustelulla. Tällöin on tärkeää, että kyseisessä kuulustelussa saadaan tai on yritetty saada asiaan liittyvä tarvittava selvyys henkilöltä, jota rikokseen liittyen kuulustellaan.

3.3 Liikunnan vaikutukset mieleen

Liikunnan harrastamisen on kuvailtu tuottavan positiivisia tunteita ja auttavan rentoutumaan. Ilmiön syyksi ei ole pystytty toteamaan jotain tiettyä syytä, mutta sitä on selitetty liikunnan tuottamien mielihyvähormonien, kuten endorfiinien lisääntymistä. Liikunta saattaa myös parantaa harrastajan minäkuva, joka toimisi osasyynä positiivisten tunteiden syntymiseen. Mahdollisena pidetään myös sitä, että stressihormonien nousu liikunnan harrastamisen aikana sopeuttaa henkilöä tuntemaan stressiä paremmin, jonka kautta yhteys positiivisiin tunteisiin syntyy (www.tohtori.fi/?page=0708511&id=7180332.)

Poliisin työssä henkilöstö voi kokea stressiä erinäisistä asioista. Rikoksen kohdistuessa pieneen lapseen tai omaan henkeen ja terveyteen kohdistuva uhka saattaa laukausta poliisimiehelle stressitilan päälle. Stressillä tarkoitetaan tilannetta, jolloin henkilöön kohdistuu paljon haasteita ja vaatimuksia, että stressiä kokeva henkilö ei pysty sopeutumaan tilanteeseen. Stressiä koetaan yksilöllisesti, jolloin jokainen henkilö ei koe stressiä tai samankaltaista stressiä tietysti tilanteesta, kuin joku muu henkilö (https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00976.)

Mikäli poliisimies pystyy käsittelemään työstä aiheutuvaa stressiä liikunnan harrastamisella, auttaa se yksilöä jaksamaan työssään sekä koko organisaatiota jatkamaan toimintaansa laissa määritellyin tavoin.

4 POLIISIMIEHEN FYYSISEN KUNNON VAATIMUKSET

4.1 Poliisimiehen lakisääteset vaatimukset fyysisen kunnan ylläpidosta

Laki poliisin hallinnosta 1992/110 määrittelee poliisimiehen työkyvyn ylläpidosta seuraavasti: ”*Poliisimiehen tulee ylläpitää työtehtäviensä edellyttämää kuntoa ja ammattitaitoa*”. Poliisimiehen tulee osallistua työkontotestaukseen Poliisihallituksen määräyksen 2020/2013/4693 mukaan vähintään joka toinen vuosi. Fyysisen työkunnan testaus edellyttää työterveyshuollon tekemän terveydellisten riskien arvioinnin suorittamista ennen fyysisen työkunnan testiin osallistumista (Poliisihallituksen määräys 2020/2013/4693).

4.2 Poliisimiehen fyysisen kunnan testaaminen

Fyysinen työkontotesti on jaoteltu kolmeen eri osa-alueeseen:

1. Kestävyyskunto ja maksimaalinen hapenottokyky
2. Lihaskunto ja liikkuvuus
3. Kehonkoostumus

(Poliisihallituksen määräys 2020/2013/4693.)

Työkuntotestin kestävyyskunnan osa-alue suoritetaan seuraavasti. Työntekijä testaa kestävyyskuntonsa joko submaksimaalisella polkupyöräergometristillä tai 12 minuutin Cooperin testillä. Kestävyyskuntotestissä testattavan hapenottokyvyn täytyy olla 9 MET (31,5ml/kg/min) (Liite 1 Poliisihallinnon työkontotestaus määräyksen tarkennus 2014 sivu 14.) MET arvolla tarkoitetaan elimistön perusaineenvaihdunnan aiheuttamaa hapenkulutusta (http://www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/tk.koti?p_artikkeli=dlk01039). Edellä mainittu tulos vastaa 1915 metrin tulosta Cooperin testissä (Liite 1 Poliisihallinnon työkontotestaus määräyksen tarkennus 2014 sivu 14).

Lihaskuntaa ja liikkuvuutta testataan puristusvoimatestillä, pystypunnerruksella, istumaan nousulla, selän sivutaivutuksella ja toistokyykytyksellä (Poliisihallituksen määräys 2020/2013/4693). Puristusvoimatestissä sekä sivutaivutuksessa ei ole tarkkaan säädeltyä raja-arvoa hyväksytylle suoritukselle. Yleisesti ottaen kuntotestien hyväksytyjen suoritus-ten raja-arvo on otettu väestöviitearvotaulukoista keskinkertaisen luokan ylärajasta (Liite 1 Poliisihallinnon työkontotestaus määräyksen tarkennus 2014 sivu 14). Alla olevista kuvista

voi havainnoida istumaan nousun, toistokyykityksen ja pystypunnerruksen hyväksytyt raja-arvot. Viitearvot otettu Poliisihallinnon työ kuntotestauksen määräyksestä.

9.3 Istumaan nousu

Viitearvot: Istumaan nousu 30 s toistotesti.

Ikä (v)	heikko 1	välttävä 2	keskinkertainen 3	hyvä 4	erinomainen 5
Miehet					
25–29	≤16	17–18	19–23	24–28	≥29
30–34	≤14	15–17	18–21	22–26	≥27
35–39	≤12	13–16	17–19	20–23	≥24
40–44	≤11	12–15	16–18	19–22	≥23
45–49	≤10	11–14	15–17	18–21	≥22
50–54	≤9	10–12	13–16	17–19	≥20
55–59	≤7	8–11	12–15	16–17	≥18
60 ja yli	≤5	6–9	10–13	14–15	≥16
Naiset					
25–29	≤9	10–14	15–16	17–22	≥23
30–34	≤8	9–12	13–15	16–20	≥21
35–39	≤6	7–10	11–14	15–18	≥19
40–44	≤5	6–9	10–13	14–17	≥18
45–49	≤4	5–8	9–12	13–16	≥17
50–54	≤3	4–6	7–10	11–14	≥15
55–59	≤2	3–4	5–8	9–12	≥13
60 ja yli	≤1	2–3	4–6	7–10	≥11

Lähde:

Viljanen, T., Viitasalo, J. T. & Kujala, U. M. Strength characteristics of a healthy urban adult population. *European Journal of Applied Physiology and Occupational Physiology* 1991:63 (1), 43–47.

9.2 Pystypunnerrus

Viitearvot yläraajojen dynaamiselle nostotestille: miehillä 10 ja naisilla 5 kg käsipainot

Ikä (v)	heikko 1	välttävä 2	keskinkertainen 3	hyvä 4	erinomainen 5
Miehet					
35–40	≤10	11–16	17–20	21–25	≥26
41–45	≤9	10–15	16–19	20–24	≥25
46–50	≤8	9–13	14–18	19–23	≥24
51–55	≤7	8–12	13–17	18–22	≥23
Naiset					
35–40	≤11	12–17	18–23	24–29	≥30
41–45	≤9	10–16	17–22	23–28	≥29
46–50	≤8	9–14	15–21	22–27	≥28
51–55	≤7	8–13	14–20	21–26	≥27

Lähteet:

Orton Invalidisäätiö. Selän suorituskestä, Helsinki 1990.

Alaranta H, Soukka A, Harju R, Heliövaara M: Tuki- ja liikuntaelinsairauksien diagnostiikan kehittäminen: Selän ja niska-hartiaseudun suorituskyvyn mittaaminen työterveyshuollossa. Työsuojelurahaston julkaisu A7. Helsinki 1990.

9.5 Toistokyykistys

Viitearvot 30 sekunnin kyykistystestille

Ikä (v)	heikko 1	välttävä 2	keskinkertainen 3	hyvä 4	erinomainen 5
Miehet					
20–29	≤18	19–23	24–28	29–32	≥33
30–39	≤15	16–19	20–23	24–28	≥29
40–49	≤13	14–17	18–21	22–23	≥24
50–59	≤10	11–13	14–17	18–20	≥21
60–65	≤5	6–10	11–14	15–18	≥19
Naiset					
20–29	≤14	15–18	19–22	23–26	≥27
30–39	≤12	13–16	17–21	21–23	≥24
40–49	≤10	11–14	15–18	19–21	≥22
50–59	≤7	8–10	11–14	15–18	≥19
60–65	≤6	7–9	10–12	13–15	≥16

Lähde:

Aura O (toim). Kuntotestauksen perusteet. Liikuntalääketieteen ja testaustoiminnan edistämissyhdistys LIITE Ry, Helsinki 1994.

Kehonkoostumus arvioidaan laskemalla työntekijän painoindeksi sekä mittaamalla vyötärön ympärys mittanauhalla. Vaihtoehtoinen arviointi voidaan tehdä bioimpedanssianalyysejä hyväksikäyttäen (Poliisihallituksen määräys 2020/2013/4693. Bioimpedanssianalyyseillä saadaan selville kehon rasvaton paino, pehmytkudosten paino, rasvamassa, kehon kokonaisnestemäärä sekä sisäelimiä ympäröivän rasvan määrä. Analyysiä tehdessä ultraäänimitaus mittaa analyysin kohteena olevan henkilön pituuden (<https://www.katin.fi/kehonkoostumus-vantaa/kehonkoostumus-vantaa>.)

Vyötärön ympärys mitataan, koska se on todettu hyväksi osoittimeksi todeta lihavuus terveysriskinä. Aikuisten miesten suositeltava vyötärön ympärysmitta on alle 90 cm. Aikuisilla naisilla tämä on alle 80 cm (Liite 1 Poliisihallinnon työ kuntotestaus määräyksen tarkennus 2014 sivu 13.) Kyseisen tulosten omaaville henkilöille ei ole todettu lihavuuteen liittyviä sairastuvuusriskejä (Kuntotestauksen käsikirja; Kari L. Keskinen, Keijo Häkkinen & Mauri Kallinen. Liikuntatieteellinen Seura ry., 2007 viitattu Liite 1 Poliisihallinnon työ kuntotestaus määräyksen tarkennus 2014 sivu 14).

Lopuksi työntekijän suoritus arvioidaan, jonka perusteella tehdään päätöksiä tai toimenpiteitä työkyvön arvioinnista. Työntekijän on suoritettava työ kuntotesti hyväksytysti, jotta pystyy jatkamaan työntekoaan normaalisti ilman lisävaatimuksia. Mikäli työ kuntotesti hylätään, työntekijälle laaditaan harjoitusohjelma, jolla pyritään parantamaan hänen työkyvön.

toaan. Uusi työkontotesti suoritetaan viimeistään kuuden kuukauden kuluttua hylätyn kontotestin suorittamisesta (Poliisihallituksen määräys 2020/2013/4693.)

Työntekijän suoriuduttua työkontotestistä tyydyttävän arvosanoin, hänen tulee suorittaa seuraava työkontotesti kahden vuoden välein. Mikäli työntekijä suoriutuu työkontotestistä hyvin tai erinomaisesti, testaus suoritetaan joka kolmen vuoden välein (Poliisihallituksen määräys 2020/2013/4693.)

4.3 Poliisihallituksen määräys liikunnan harrastamisesta työajalla

Poliisihallituksen määräys POL-2017-21571 mahdollistaa työntekijöiden liikkumisen myös työajalla. Määräys mahdollistaa poliisimiehen käyttämään työaikaansa kaksi tuntia viikossa esimiehen hyväksymään liikuntaharjoitteluun, mikäli työtehtävän tämän sallivat. Määräys edellyttää voimankäyttövälineitä käyttävien virkamiesten olevan työtehtävien edellyttämässä fyysisessä kunnossa, jonka perusteella työaikana mahdollistettu kahden tunnin liikunta sallitaan (Poliisihallituksen määräys POL-2017-21571.)

Edellä käsitelty määräys mahdollistaa työntekijöiden osallistumisen poliisiyksikön toimialueella järjestettäviin niin sanottuihin massatapahtumiin maksamalla tapahtumien osallistumismaksut työntekijän puolesta. Lisäksi poliisin yksiköiden on järjestettävä kaksi koko henkilöstölle suunnattua liikuntapainotteista tapahtumaa vuodessa, johon voidaan osallistua työajalla. Tapahtumien järjestämisen lisäksi yksiköiden tulee huolehtia koko henkilöstön mahdollisuudesta osallistua järjestettyyn liikuntatapahtumaan. Järjestetyt liikuntatapahtumat eivät kuitenkaan saa vaikeuttaa yksikön normaalia toimintaa. Myöskään tapahtumajaksina työssä olevan henkilöstö ei voi kohtuuttomasti kuormittua tapahtuman järjestämisen takia (Poliisihallituksen määräys POL-2017-21571.)

Poliisiyksiköiden tulee huolehtia yksikön tiloissa sijaitsevien liikuntatilojen varustelusta, jotta jokainen pystyisi harjoittamaan omaehtoista liikuntamuotoaan mahdollisimman monimuotoisesti (Poliisihallituksen määräys POL-2017-21571). Helsingin poliisilaitoksella kyseinen mahdollisuus on toteutettu sijoittamalla yksikön tiloihin neljä erilaista tilaa, joissa voi harrastaa omaa liikuntamuotoaan. Yksiköstä löytyy:

1. Perinteinen kuntosali, jossa vapaita painoja ja laitteita
2. Kuntosali, jonka yhteydessä on tatami, voimistelurenkaita sekä köysiä

3. Kestävyysliikuntasali, jossa erilaisia aerobista liikuntaa mahdollistavia laitteita sekä tatami
4. Kuntosali, jossa enimmäkseen erilaisia laitteita

Yleisesti ottaen poliisimiehet ovat kuitenkin itsenäisesti vastuussa ylläpitämään työtehtävien edellyttämää työkuntoa.

5 LIIKUNTANEUVOJAN HAASTATTELU

Olen haastatellut tutkimukseeni liittyen liikunta-alalla työskentelevää henkilöä. Haastateltava henkilö ei halunnut nimeänsä julkaistuksi tässä opinnäytetyössä, joten hänen henkilöllisyytensä ei tule muiden työtä lukevien tietoon. Haastattelussa pyrin käsittelemään edellä käytyjä aiheita ja saamaan liikunta-alan tutkinnon suorittaneen yksityishenkilön näkökantaa kyseisiin aiheisiin. Olen muuttanut haastattelun aikana saadut vastaukset puhekielestä kirjakiielelle ja hyväksyttänyt kirjoittamani vastaukset haastateltavalla haastattelun lopuksi.

5.1 Haastattelu

Millainen liikunta-alan tutkinto sinulla on?

Olen suorittanut terveysliikunnan ohjaajan tutkinnon kansalaisopistosta sekä liikunnanohjauksen perustutkinto Varalan urheiluopistosta. Ammattinimikkeenäni on liikuntaneuvoja.

Millä tavoin ihmisen tulisi valita hänelle sopiva liikuntamuoto?

Ihmisen tulisi valita liikuntamuoto, jota pystyy harrastamaan arjessaan ja ylläpitämään harrastustaan pidemmänkin ajanjakson. Liikuntamuodon tulisi olla myös sellainen, joka tuottaa henkilön psyykkiselle puolelle myös mielihyvän tunnetta.

Millaista hyötyä liikunnan harrastaminen aiheuttaa ihmiselle?

Liikunnan harrastaminen tuottaa harrastajalle fyysisiä sekä psyykkisiä hyötyjä. Liikunnan harrastaminen ennalta ehkäisee sairauksia, koska liikunnan harrastajan vastustuskyky on todennäköisesti korkeampi, kuin ihmisen, joka ei harrasta liikuntaa. Perusaktiivisuuden, esimerkiksi työmatkapyöräilyn ja muun samankaltaisen hyötyliikunnan lisäksi jonkinlaisen liikunnan harrastaminen parantaa sydän- ja hengityselimistöä. Liikunnan harrastaminen tuottaa yksilölle myös psyykkistä hyvinvointia. Psyykkisen hyvinvoinnin tuloksia on huomattavissa esimerkiksi omakuvan paranemisella sekä itsevarmuuden kohoamisella. Yleisesti ottaen voisin sanoa, että liikuntaa harrastava henkilö on aktiivisempi elämän kaikissa osa-alueissa. Tällä tarkoitan aktiivisuutta kodin askareissa, työteossa sekä ihmissuhteissa. Liikunnasta kiinnostunut henkilö kiinnittää myös todennäköisesti enemmän huomiota ravintoon ja lepoon, jolloin kokonaisuus terveille elämäntavoille on tasapainossa. Uskon, että liikuntaa harrastavan henkilön suurin hyöty on, että hänestä tulee kokonaisuudessaan elinvoimainen ihminen.

Millaisia vaikutuksia olet itse huomannut itsessäsi liikuntaa harrastamalla?

Olen huomannut oman fyysisen kuntoni parantuneen, voimatasoni ovat nousseet, perusaktiivisuuteni sekä työergonomiani on parantunut. Pystyn toimimaan fyysisesti paremmin, virkeämmin sekä ryhdikkäämmin. Psykkisinä vaikutuksina olen huomannut, että omakuvani on parantunut, mieleni on virkeämpi sekä liikunnan ja sosiaalisen elämän yhdistäminen on tuottanut minulle tärkeän tukiverkoston.

Mikä on mielestäsi paras liikuntamuoto? Miksi?

Sellainen, joka on liikunnan harrastajalle mielekästä eikä väkipakolla harrastettava. Vuoden ympäri pystyy harrastamaan erilaisia liikuntamuotoja, jolloin ihminen pystyy liikkumaan mahdollisimman monipuolisesti, mutta teoreettisesti mietittynä liikunnan harrastajan viikosta tulisi löytyä kaksi lihaskuntoa parantavaa liikuntasuoritusta sekä kestävyysliikuntaa. Muistaakseni kyseinen asia oli mainittuna UKK-instituutin ”liikuntapiirakassa”. Pääasiallisesti kuitenkin koen, että liikunnan harrastaminen tulee olla yksilölle mielekästä. Asiaan liittyy toki myös liikunnan harrastajan ikä, koska iäkkäämpien liikkujien lihakset surkastuvat nopeammin, mikäli lihaskunnosta ei pidetä huolta. Iäkkäämmille henkilöille koen tärkeämmäksi juuri lihaskunnon parantamiseen soveltuvia liikuntamuotoja tämän asian ehkäisemiseksi.

Otan esimerkiksi toimistotyöntekijän, joka työskentelee tietokoneen ääressä päivät pitkät. Tällaiselle henkilölle koen parhaaksi liikuntamuodoksi kuntosaliharjoittelun, jolla pyrkimys olisi parantaa henkilön ryhtiä. Sulkapallon harrastaminen on myös hyvä ja mukava tapa parantaa tätä samaa ominaisuutta, mikäli kuntosalilla käyminen ei innosta.

Millaisia eroja on kestävyysliikunnan aiheuttamilla positiivisilla vaikutuksilla verrattuna lihaskuntoa parantavaan liikuntasuoritukseen?

Kestävyysurheilusta aiheutuu parempi peruskestävyys ja hapenottokyky. Kestävyysurheilu myös parantaa sydämen toimintaa. Lihaskuntoharjoittelu taas parantaa lihaskestävyyttä.

Kuinka tärkeänä koet ihmisen tuki- ja liikuntaelimistön?

Tärkeänä, koska yleisimmät ongelmat, joita kohtaan työssäni ovat juuri tuki- ja liikuntaelimistöön kohdistuneet vaivat. Esimerkiksi kiertäjäkalvositeen oireyhtymä sekä nivelrikot.

Oletko huomannut oman unesi laadussa eroavaisuuksia aikaan, jolloin et ole ollut aktiivinen liikunnan harrastaja?

Henkilökohtaisesti olen ollut aina hyvä nukkumaan, joten en osaa sanoa, onko unenlahjani aiheutuneen liikunnan harrastamisesta vai muista ominaisuuksistani.

Millä tavoin liikunnan harrastaminen mielestäsi vaikuttaa uneen?

Liikunnan harrastaminen yleisesti ottaen purkaa stressiä, jolloin liikunnan harrastamisen jälkeen nukahtaa helpommin. Tämä tietysti riippuu siitä, onko liikuntaa harrastettu juuri ennen nukkumaan menoa vai muutama tunti aikaisemmin. Koen asian enemmänkin niin, että unen laatu vaikuttaa enemmän liikuntasuoritukseen kuin, että liikuntasuoritus vaikuttaisi unen laatuun.

Onko liikunnan harrastaminen vuorotyötä tekeväälle henkilölle mielestäsi yhtä hyödyllistä, kuin normaalia päivävuoroa tekeväälle henkilölle? Miksi?

On, koska liikunnan harrastamisella on ihan yhtä suuret terveystuotokset henkilöiden työnkuvasta riippumatta.

Koska liikunnan harrastaminen tulisi toteuttaa, jotta unen laatu paranee?

Mielestäni asialle ei ole oikeata ratkaisua, koska liikunnan harrastamisen ajankohta ei voi olla kaikille sama arkeen liittyvien asioiden, työvuorojen tai muun asian johdosta, joka vaikuttaa ajankohtaan, jolloin liikuntaa pystyisi harrastamaan. Neuvoni kuitenkin on, että liikuntaa ei tulisi harrastaa kahta tuntia ennen nukkumaanmenoa, koska elimistö käy kieroksilla liikuntasuorituksen jälkeen. Elimistö tarvitsee aikaa rauhoittua, joka ei onnistu nopealla ajanjaksolla.

Millaista liikuntaa tulisi harrastaa, jotta unen laatu paranee?

Tähänkään en osaa oikeata vastausta antaa, koska sekin riippuu yksilöstä. Toinen haluaa purkaa stressiään nyrkkeilemällä ja toinen haluaa lenkkeillä ystävänsä kanssa. Liikuntasuorituksen teho vaikuttaa ajanjaksoon, jonka elimistö tarvitsee rauhoittuakseen, jolloin kevyestä kävelylenkistä palautuminen käy nopeammin, kuin tunnin purkaminen nyrkkeilyäki-
le.

Millaisia vaikutuksia liikunnan harrastamisella on ihmisen mieleen?

Itse olen omien asiakkaiden kautta kokenut, että heistä on tullut tyytyväisempiä, virkeämpiä, tavoitteellisimpia sekä ennakkoluulottomampia omassa elämässään liikunnan harrastamisen myötä.

Millaisia liikuntatapoja suosittelisit ihmisille iästä, sukupuolesta ja liikunnallisesta aktiivisuudesta huolimatta?

Vähintään UKK-instituutin liikuntapiirakan tulee täytyä. Mitä monipuolisempi, niin sen parempi.

6 TUTKIMUSAINEISTO JA SEN TUOTTAMAT TULOKSET

6.1 Tutkimusaineisto

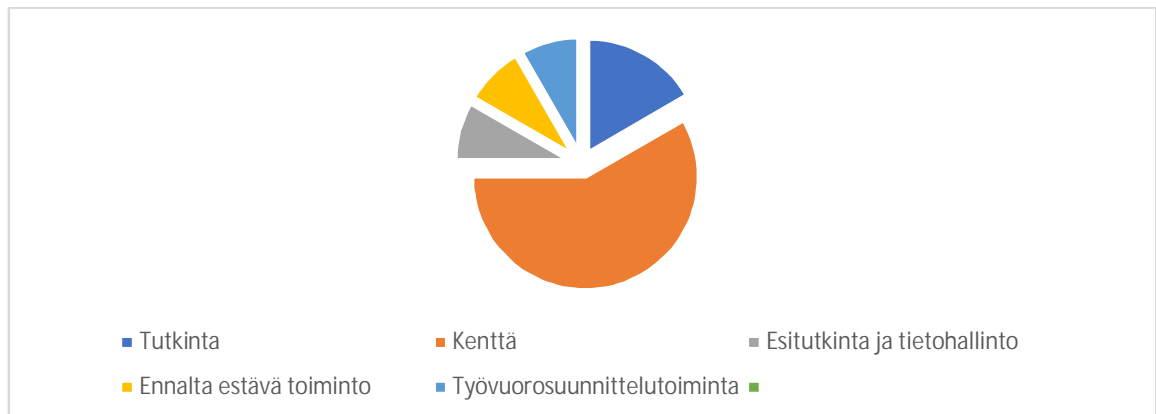
Tutkimukseen on tehty laajamittainen kysely, jonka tarkoituksena oli saada Helsingin poliisilaitoksen yksittäisiä poliisimiehiä kertomaan oma mielipiteensä Smartum liikuntasete-
lin poistamisen vaikutuksista heidän elämäänsä työpaikalla sekä arjessa. Kyselyyn on vas-
tannut pääosin itselleni tuntemattomat henkilöt, jotta en olisi millään tavalla tietoinen hei-
dän näkemyksistään koko asiaan. Tällä oli tarkoitus saada mahdollisimman monipuolinen
tulos verrattuna mielipiteisiin, jotka olen jo aikaisemmin kuullut. Kyselyyn vastasi yhteen-
sä 12 päällystöön, alipäällystöön ja miehistöön kuuluvaa poliisimiestä.

6.2 Tutkimusaineiston tulokset

Seuraavaksi käymme läpi kyselyssä esitetyt kysymykset sekä niihin saadut vastaukset.
Kyselyn aluksi olen kertonut, että teen kyselyyn liittyvästä aiheesta opinnäytetyön ja liitän
kyselyssä esiintyvät mielipiteet omaan opinnäytetyöhöni nimettöminä. Esitän vastaukset
kaavioina, jonka lisäksi aion lisätä kysymykseen liitettyjä kommentteja muokkaamattomi-
na kaavioiden yhteyteen.

ENNEN LIIKUNTASETELEIDEN POISTOA

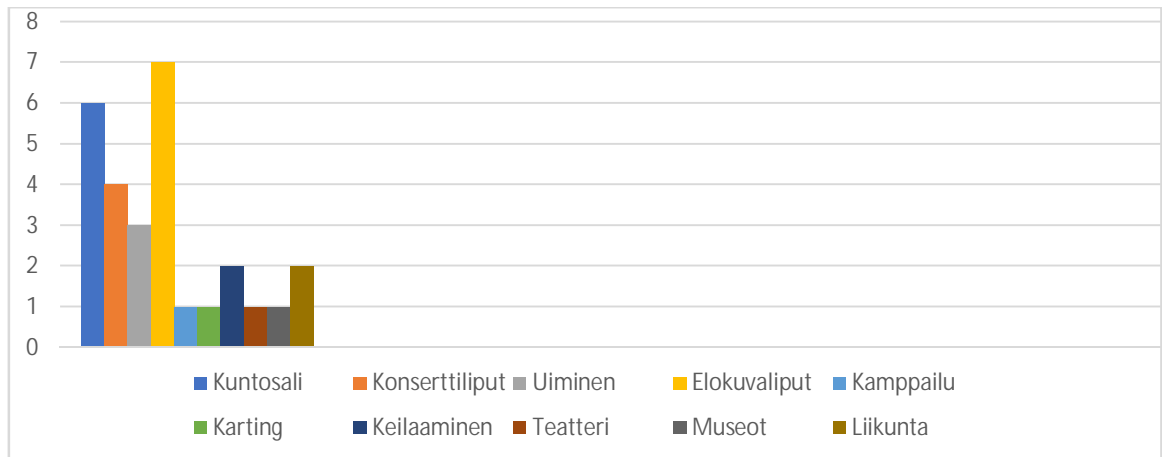
1. Millä osa-alueella työskentelet Helsingin poliisin organisaatiossa (kenttä, tut-
kinta, lupahallinto yms.)?



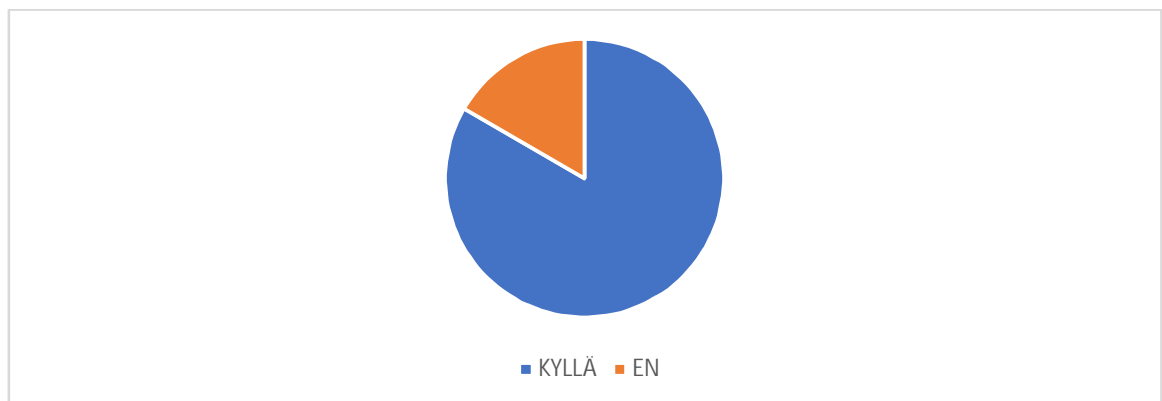
2. Oletko käyttänyt Smartum-liikuntaseteliä ennen poliisihallituksen ohjetta POL-2017-21571, joka kielsi liikuntasetelien jakamisen henkilöstölle?

Jokainen kyselyyn vastannut vastasi tähän ”Kyllä”.

3. Mihin olet käyttänyt aikaisemmin saadut liikuntasetelit yleisesti ottaen?



4. Koitko, että liikuntaseteleistä oli sinulle hyötyä vapaa-ajan harrastuksiin?



”Pystyi pitämään kuntosalin kuukausimaksut voimassa.”

”Tuntuva etu vapaa-ajan harrastuksiin.”

”Kevensi salimaksuja”

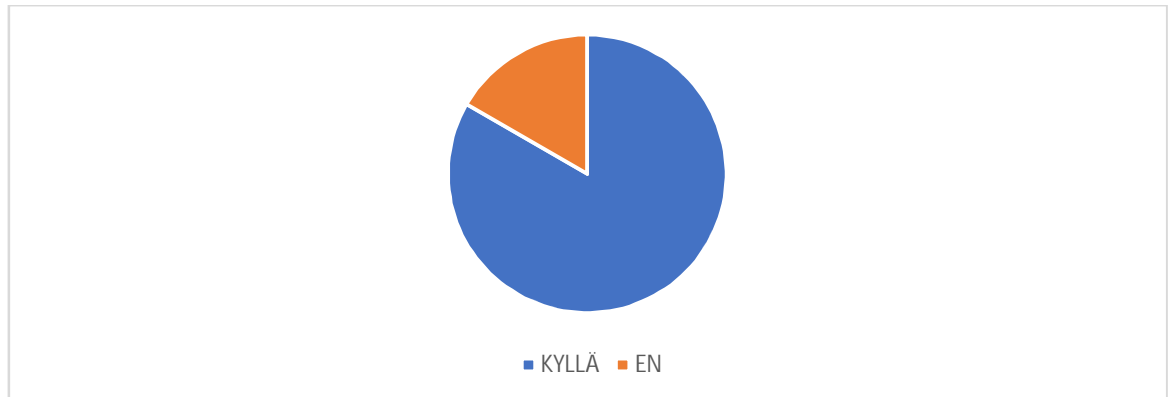
””Ylimääräisiä” liikuntakertoja vuoteen. Piristystä arkeen.”

”Olisi toki ollut, jos olisi viitsinyt käyttää etua silloin, kun se olisi ollut mahdollistua.”

”Ehdottomasti. Tuo taloudellista helpotusta harrastamiseen.”

”Tuli kokeiltua sellaisia lajeja, joita ei ehkä muuten olisi raaskinut kovan hinnan vuoksi kokea.”

5. Koitko, että liikuntaseteleistä oli sinulle hyötyä fyysisen kunnon ylläpitämiseen/ parantamiseen?



”Kamppailu-urheilu jäi, kun Smartum loppui.”

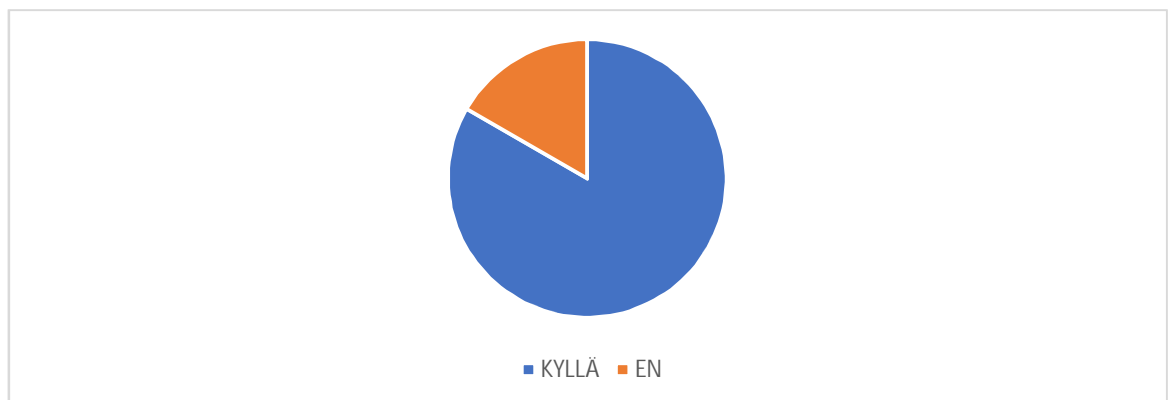
”Käyn useasti salilla, joten rahat menivät todellakin käyttöön. Salilla käynti tietenkin edistää fyysistä kuntoa, mitä vaaditaan poliisissa.”

”Sarjakortteja kuntosalille.”

”Sekä fyysisen & psyykkisen kunnon ylläpitoon.”

”Enemmän henkisen jaksamisen kautta.”

6. Koitko, että liikuntaseteleistä oli sinulle hyötyä henkisen kunnon ylläpitämiseen/ parantamiseen?



”Konsertit ja teatteri-kulttuuri ovat mukavaa ajan vietettä ja nostivat henkisten resurssien kuntoa.”

”Salilla treenaaminen auttaa mielestäni myös henkistä kuntoa. Siinä saa ajatuksia muualle.”

”Tuo keveyttä ja helpotusta arkeen.”

”Koin ja koen, että liikunta ja muu aktiviteetti auttaa yleisesti jaksamisessa.”

7. Koitko, että liikuntaseteleistä oli sinulle hyötyä omaan virkistäytymiseen?



8. Onko hyvä fyysinen kunto mielestäsi tärkeää poliisin ammatissa?

Tähän kysymykseen jokainen kyselyyn vastannut vastasi ”Kyllä”.

”Se on koko ammatinhallinnan kulmakivi.”

”Liikuntatestit ovat edellytys poliisina toimimiselle ja työtehtävät vaativat hyvää fyysistä kuntoa ajoittain.”

”Ehdottomasti!”

”Tottakai.”

”Uskon, että fyysinen jaksaminen on osa ihmisen koko kokonaisuutta.”

9. Onko hyvä psyykinen kunto mielestäsi tärkeää poliisin ammatissa?

Tähän kysymykseen jokainen kyselyyn vastannut vastasi ”Kyllä”.

”Fyysinen kunto vaikuttaa myös psyykkiseen työkuuntoon. Kun on varma omasta fyysisestä suorituskvyyvystään ja tuntee oman kehonsa, luo se itsevarmuutta ja toisaalta auttaa tuntemaan rajansa.”

”Työssä näkee ajoittain ikäviä asioita, joten ”pää” pitää olla kunnossa.”

”Ehdottomasti!”

”Tottakai.”

”Jopa fyysisistä kuntoa tärkeämpää. Monella nämä vahvistavat toisiaan.”

10. Koitko, että liikuntasetelien tuoma mahdollisuus liikkumiseen paransi omaa työhyvinvointiasi?



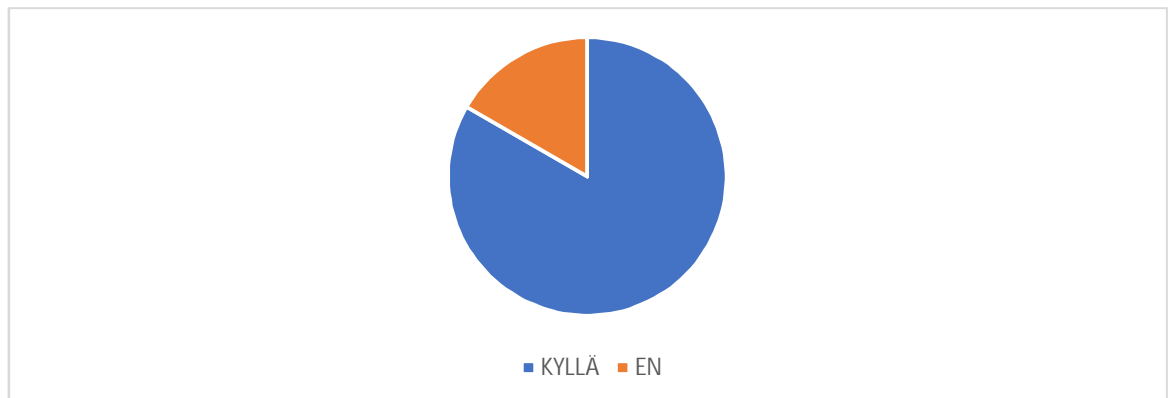
”Kortilla tuli ostettua aina uusi kuukausi salilla ja ryhmäliikuntaan.”

”Salilla käynti parantaa fyysistä kuntoa, joka on vaatimus poliisissa.”

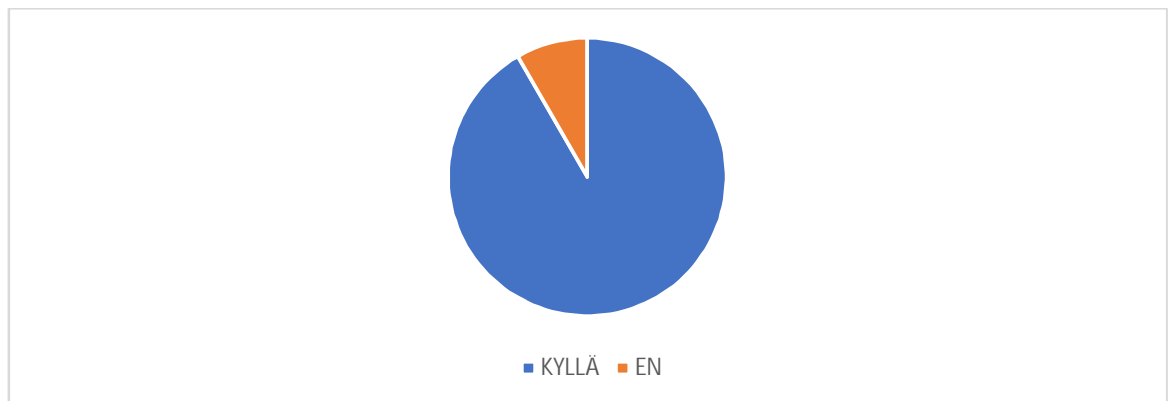
”Pelkkä tietoisuus siitä, että työnantaja tukee työkunnan ylläpitoa parantaa työhyvinvointia.”

”Ehdottomasti.”

11. Koitko, että liikuntasetelien tuoma mahdollisuus liikkumiseen paransi omaa jaksamistasi omassa arjessasi?



12. Pystyitkö lieventämään työstä ja arjesta aiheutuvaa stressiä liikkumalla?

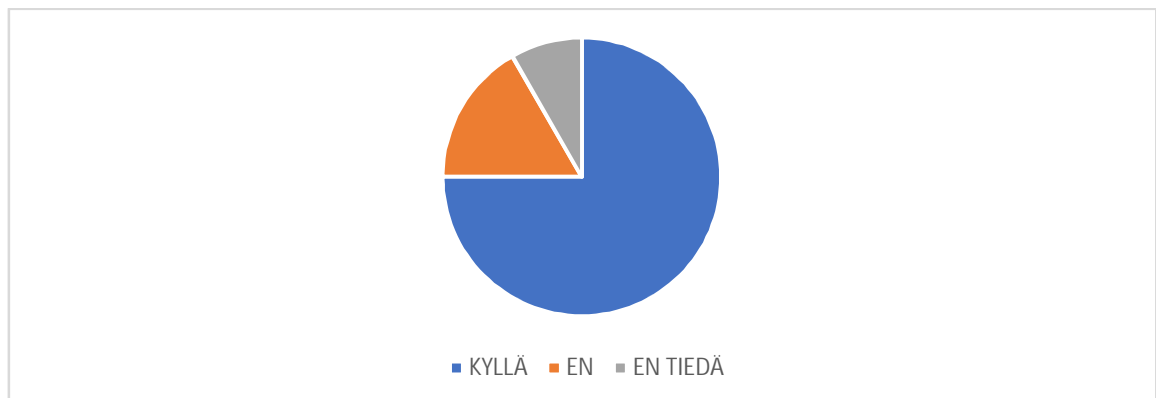


”En koe juurikaan stressiä työstä tai arjesta.”

”Joskin liikkuminen tapahtui omalla kustannuksella.”

”Pystyn ja teen niin jatkuvasti.”

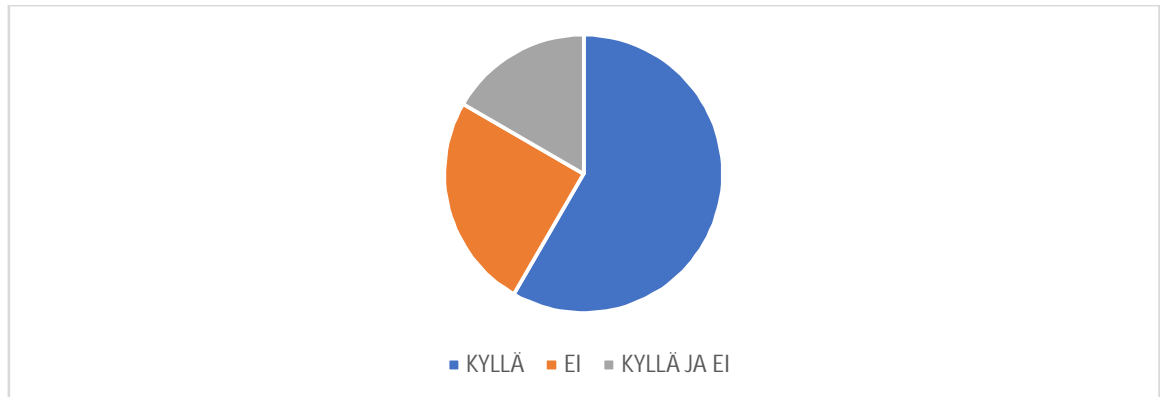
13. Pystyitkö nukkumaan paremmin harrastamalla omaa liikuntamuotoasi?



”Liikunta on edistänyt erityisesti nukahtamista.”

”Uskon, että säännöllinen liikunta tai muu virkistys vaikuttaa merkittävästi uneen.”

14. Motivoiko liikuntasetelien jakaminen itseäsi harrastamaan itsellesi sopivaa liikuntamuotoa?

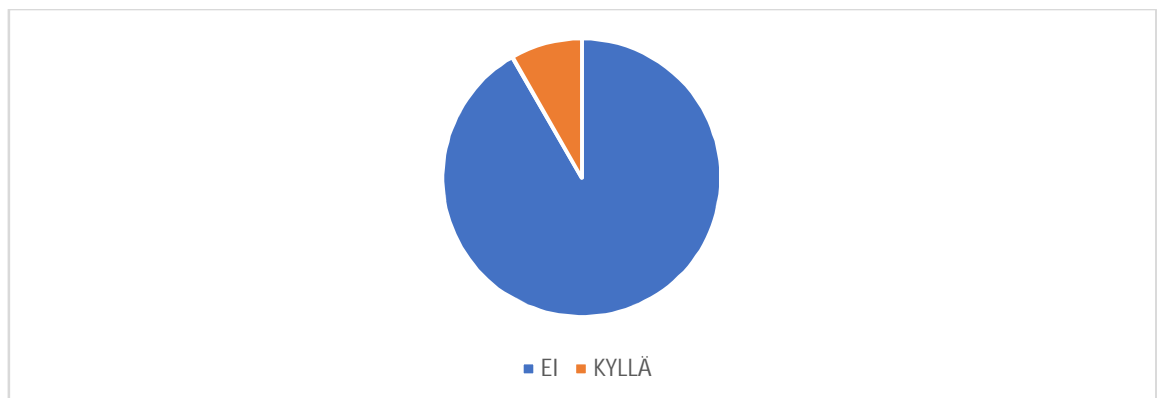


”Sillä jotain harrastuksia ei voi rahoittaa smartumilla.”

”Oli hyvä lisä.”

”Liikuntaa tuli ja tulee harrastettua riippumatta liikuntaseteleistä.”

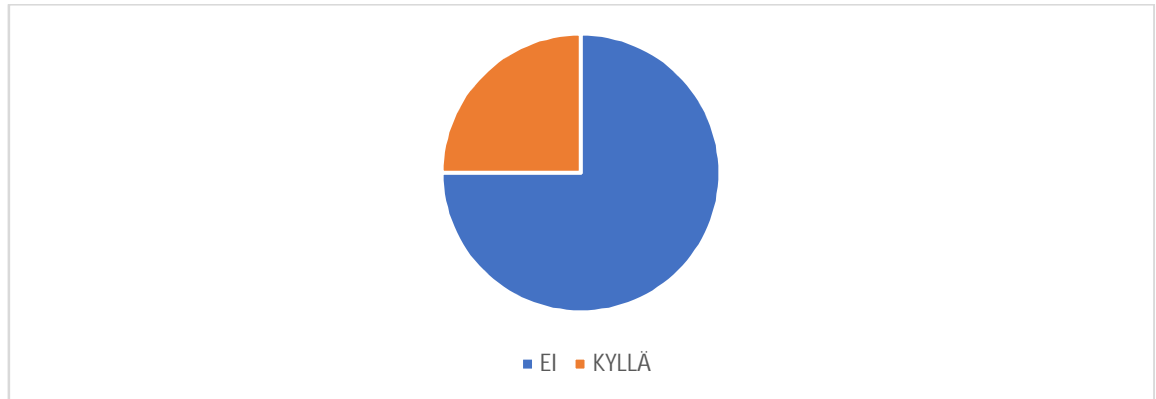
15. Oliko liikuntasetelien jakamisessa mielestäsi jotain haittaa? Mitä?



”Joihinkin smartumilla maksettaviin tapahtumiin kävi ainoastaan setelit tai sitten vain ja ainoastaan kortti. Korttikoneita ei alkuun löytynyt kuin muutamista paikoista.”

LIIKUNTASETELEIDEN POISTON JÄLKEEN

16. Onko oma vapaa-ajan liikuntasi vähentynyt liikuntasetelien poistamisen jälkeen?



Kolme kyselyyn vastanneista vastasi tähän kysymykseen ”Kyllä”. Lihavoidut ja kursivoitunut kommentit ovat henkilöiltä, jotka vastasivat kysymykseen ”Ei”.

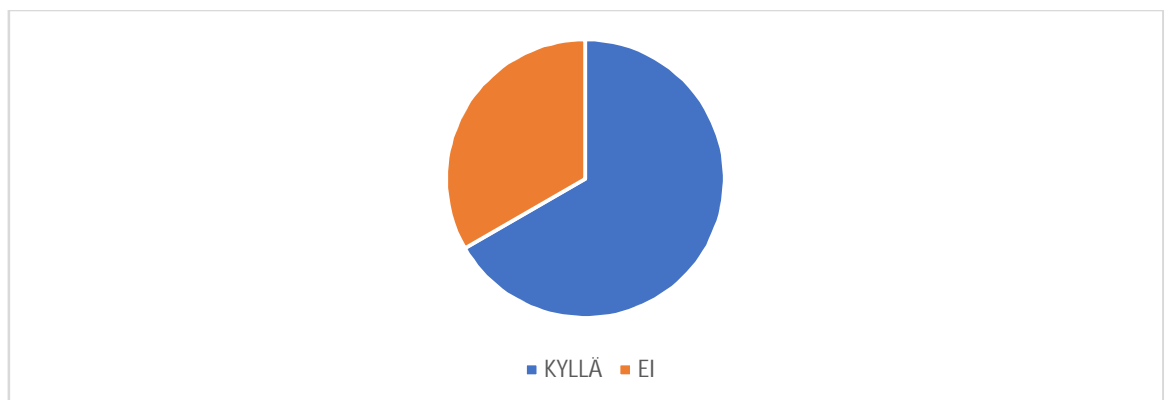
”Maksan itse edelleen kuntosalikorttini.”

”Liikun yhtä paljon poistosta huolimatta.”

”Ei merkittävästi kuitenkaan.”

Mikäli vastasit myöntävästi kysymykseen 16, vastaa kysymyksiin 17 – 25.

17. Onko oma fyysinen kuntosi heikentynyt vuoden 2018 alusta tähän päivään mennessä?



18. Onko oma psyykinen kuntosi heikentynyt vuoden 2018 alusta tähän päivään mennessä?

Tähän kysymykseen jokainen kysymykseen vastannut vastasi ”Ei”.

19. Oletko kokenut liikunnan vähentymisen negatiivisena asiana omaa ammattiasi ajatellen poliisiorganisaatiossa? Miten?

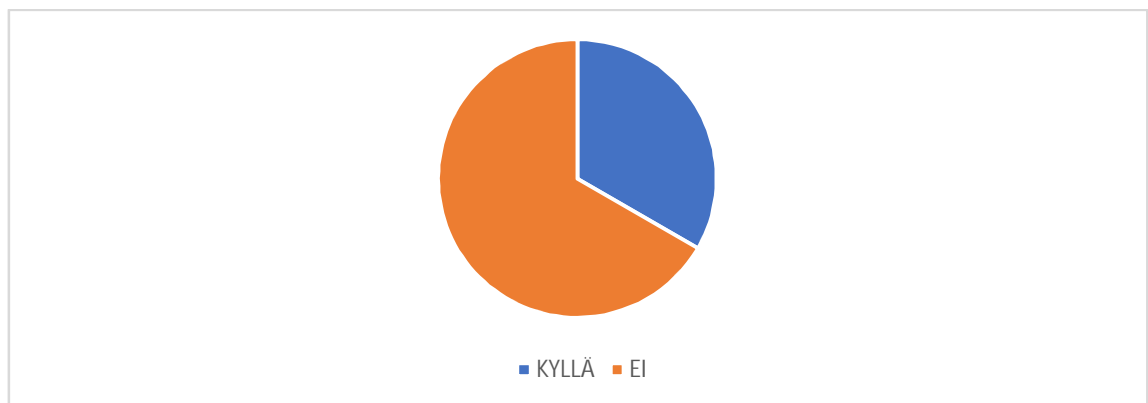
Tähän kysymykseen jokainen kysymykseen vastannut vastasi ”Kyllä”.

”Kokonaismotivaatio ja arvostus laskee hallintoa kohtaan.”

”Jatkuva viikottainen urheilu tukee poliisin fyysisistä töitä. Myös istumisen takia liikunta on tärkeää.”

”Uskon, että jokainen hyötyy liikkumisesta, oli työ sitten vuorotyötä, tai paljon istumista.”

20. Onko liikunnan vähenemisellä ollut negatiivista vaikutusta omaan arkeesi? Millaista?



”Väsymys ja ajankäyttö turhuuksiin.”

21. Oletko ollut normaalia enemmän stressaantunut vuoden 2018 alusta tähän päivään mennessä? Millä tavoin?

Tähän kysymykseen jokainen kysymykseen vastannut vastasi ”En”.

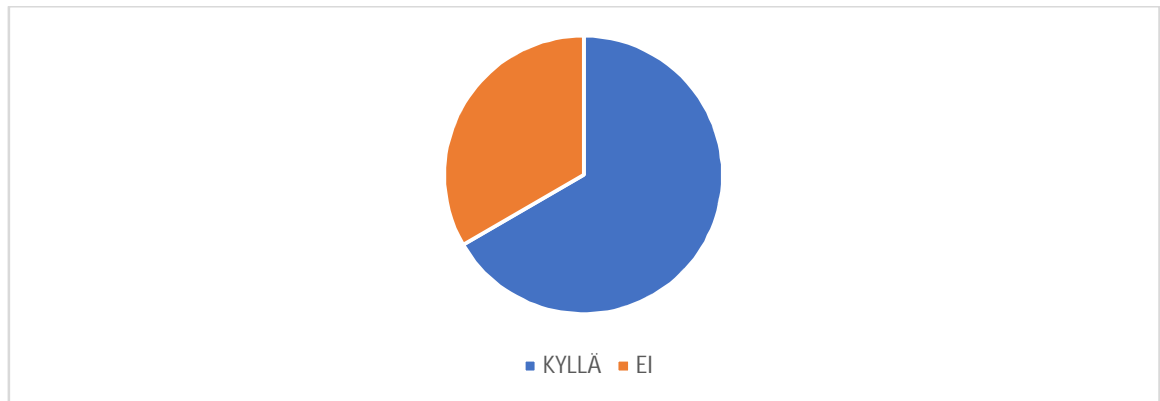
22. Oletko huomannut oman unesi laadussa heikentymistä liikunnan vähenemisen johdosta? Millä tavoin?

Tähän kysymykseen jokainen kysymykseen vastannut vastasi ”En”.

23. Oletko pystynyt suoriutumaan saaduista työtehtävistä samalla tavoin kuin ennen liikuntaseteleiden poistamista? Jos et, miksi?

Tähän kysymykseen jokainen kysymykseen vastannut vastasi ”Kyllä”.

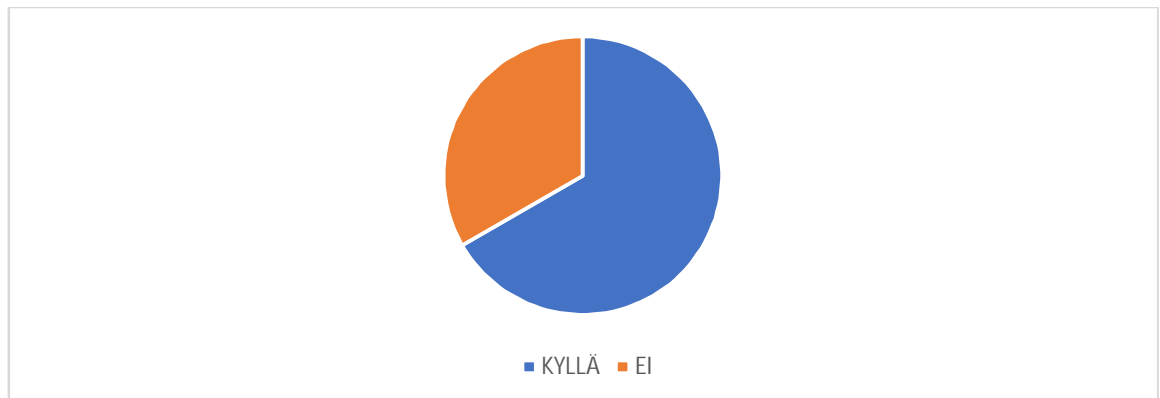
**24. Koetko, että liikuntaseteleiden poistaminen on vähentänyt motivaatiotasi har-
rastaa vapaa-ajallasi liikuntaa? Miksi?**



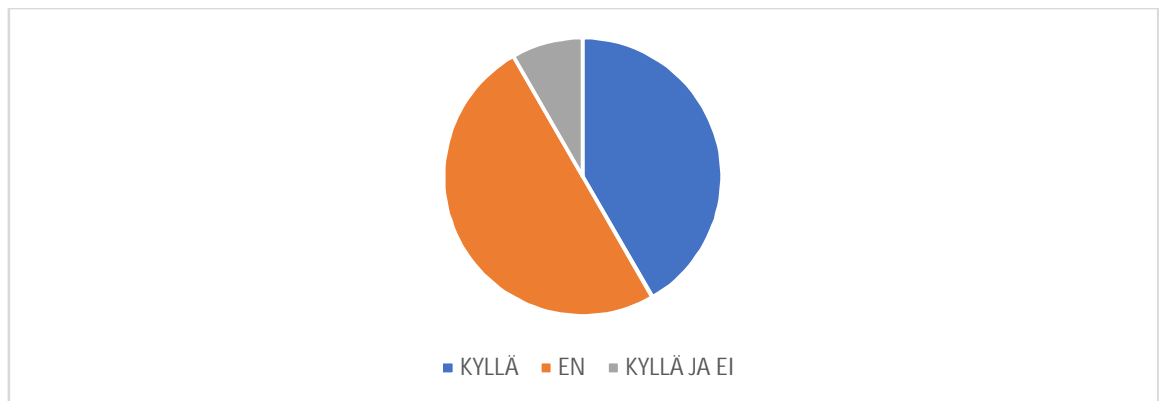
”Rahalle on muutakin käyttöä perheellisellä.”

”Liikuntasetelillä ja omalla rahalla saattoi ostaa vuoden kuntosalijäsenyyden, nyt se on kokonaan omasta pussista pois.”

25. Onko painosi noussut vuoden 2018 alusta tähän päivään mennessä?



26. Oletko tyytyväinen tänä vuonna järjestettyihin työhyvinvointipäiviin?



27. Koetko, että järjestetyt työhyvinvointipäivät korvaavat liikuntaseteleistä aiheutuneen menetyksen?

Tähän kysymykseen jokainen kyselyyn vastannut vastasi ”En”.

”Vapaus valita oma liikuntamuoto on tärkein.”

”Kysymys on ainoastaan yhdestä liikuntapäivästä, ainakin näin luulen.”

”Järjestettyihin päiviin osallistuminen ei ole aina mahdollista tasapuolisesti.”

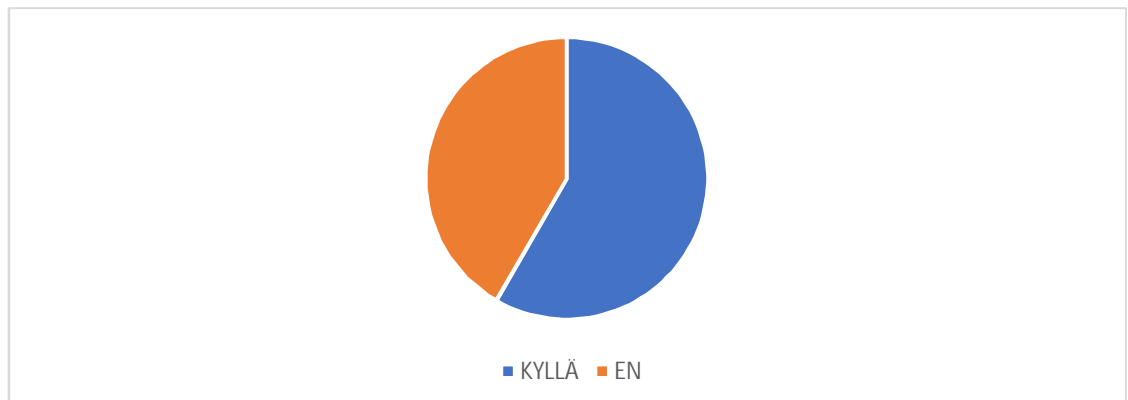
”Kaikki eivät voi osallistua työvuorojen vuoksi. Laitos järjestänyt nyt 1 hyvinvointipäivän v. 2018.”

”Ei korvaa, koska kaikki eivät voi osallistua.”

”Osallistuminen määrättyinä päivinä on hankalaa vuorotyössä.”

”Ei todellakaan.”

28. Uskotko, että pystyt tulevaisuudessa osallistumaan järjestetyille työhyvinvointipäiville?



”En ainakaan kaikkiin. Vuosilomat ym poistumat estävät varmuudella jossain vaiheessa.”

”Jos niitä vain järjestetään. Tuntuu olevan, että tyhy-päivä jää loppuvuodelle roikkumaan, eikä työvuoroa ole välttämättä saatavilla resurssipulan takia.”

”Tilanteen mukaan 32 vuoden virkauralla olen osallistunut kaksi kertaa, kun aikataulut on antanut myöden.”

”Meillä aina jonkun on oltava työpaikalla.”

KEHITYSEHDOTUKSIA

29. Palauttaisitko liikuntasetelit takaisin henkilöstön käyttöön?

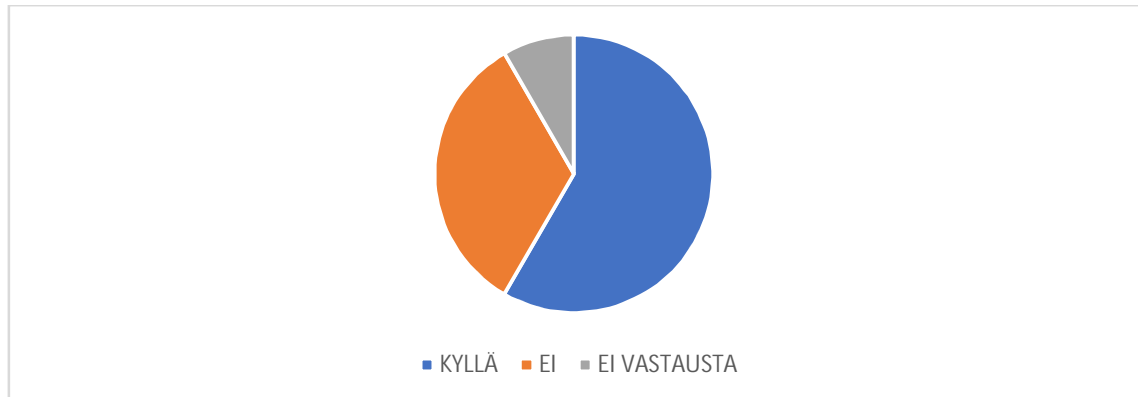


”Fyysinen ja psyykinen työssäjaksaminen on kaiken a ja o. Vapaus valita missä liikut ja miten liikut on se juttu!”

”Suosisin järjestelmää, jossa työnantaja vuokraisi harrastusvuoroja ja tukisi osallistumista viranomaisjärjelyihin yms.”

”Koin setelit työhyvinvointia edistävänä asiana ja se oli yksi harvoista etuuksista, joita laitos tarjosi. Nykyään ei edes anneta viikkoliikuntoja, vaikka laitoksen johto sanoi, että liikunnat toteutuvat joka viikko seteleiden poiston jälkeen.”

30. Onko mielessäsi jotain uutta menettelytapaa, jolla voitaisiin korvata poistuneet liikuntasetelit?



”Järjestämällä säännölliset ryhmäliikuntatunnit työpaikalle (tarvitaan ryhmäliikuntaan soveltuvat tilat, joita ei nyt ole) vrt. Espoon laitos.”

”Kulttuurisetelit voisi unohtaa. Minun mielestä tulisi kohdistaa liikuntaan.”

”Viikkoliikuntojen lisääminen tai ainakin, että joka viikko olisi käytettävissä.”

”Työnantajan järjestämiä/kustantamia harjoitusvuoroja ja osanottomaksuissa tukemista hakemuksen perusteella.”

”Annettaisiin esim. vuorolle rahaa (esim 100 e/hlö) ja vuoro voisi järjestää keskenään liikuntapäiviä tms.”

”Raaka raha.”

”Joku toinen vastaava henkilökohtainen liikuntaseteli.”

”Varmasti on muutakin. Suurempi tuki ryhmien itse järjestämilleen tyhypepäiville ja tapahtumille (esim. rahallinen tuki, vapaampi suunnittelu.”

31. Onko sinulla jotain muuta kommentoitavaa liikuntasetelin poistamisesta? Vapaa sana.

”Työssäjaksamisesta ei saisi säästää!”

”Tällä toimenpiteellä sahataan omaa oksaa...”

”Fyysisestä ja henkisestä työkunnosta huolehtiminen on tärkeää, joskus ajattelisin silti Smartum kortin käyttöalueen olleen turhan laaja. Painottaisin itse erityisesti tukea monipuoliseen liikuntaan.”

”Poisto ei ollut hyvä asia. Tuntuu, että kaikki etuudet poistetaan pikkuhiljaa ja laitos ei tuo työntekijöiden henkistä/fyysistä hyvinvointia.”

”Ihmettelin, että Helsingin poliisilaitokselle tästä luovuttiin, kun tiedän, että smartum on kuitenkin käyttö jossain poliisilaitoksella.”

7 POHDINTAA

7.1 Ajanjakso ennen smartumin poistoa

Kyselyn tuottamien tulosten perusteella smartum liikuntaseteliä on käytetty enimmäkseen asioihin, jotka eivät ole suoranaisesti liikunnallisia harrastuksia. Vastauksista 12 oli jollain tapaa liikuntaan liittyviä harrastuksia (kuntosali, uiminen, kamppailu ja liikunta) ja loput 16 olivat enemmänkin virkistäytymiseen liittyviä tapahtumia ja tekemisiä. Oma johtopäätökseni kyselyyn vastanneiden henkilöiden perusteella on, että liikuntaseteliä ei ole käytetty ainakaan kokonaisuudessaan parantaakseen omaa fyysistä kuntoa. Toki kuntosalimak-suissa ja esimerkiksi elokuvalipuissa on hintaeroa, joka voi myös vääristää tuloksia. Esimerkiksi aktiivisesti liikuntaa harrastavan ja siihen liikuntaseteliä käyttävän henkilön käydessä kerran elokuvissa, vastaukset eivät anna suhteellista kokonaisuutta siitä, mihin liikuntaseteliä on enimmäkseen käytetty.

Vapaa-ajan harrastuneisuuteen liikuntaseteli on enimmäkseen vaikuttanut positiivisesti. Tämä tuo myös mielestäni suoran yhteyden siihen, että henkilöt ovat pystyneet parantaan/ ylläpitämään omaa fyysistä sekä psyykkistä kuntoaan. Näiden osa-alueiden todettiin myös yksimielisesti olevan tärkeitä ominaisuuksia poliisin ammattia ajatellen.

Aikaisempien teoriaosuuksien jälkeen voin perustellusti todeta, että jälleen suurin osa kyselyyn vastanneista henkilöistä koki, että liikkuminen paransi heidän omaa jaksamistaan arjessa. Myös työstä sekä arjesta aiheutuvaa stressiä pystyttiin lievittämään liikuntaa harrastamalla. Nukkumisen osalta vastausten hajonta alkoi olla suurempaa verrattuna aikaisempiin, mutta osa kysymykseen vastanneista ei välttämättä ole harrastanut liikuntaa UKK-instituutin määrittämän rajan verran, jotta unen laatu paranisi.

Motivaattorina liikuntasetelin jakaminen ei saanut täyttä yksimielisyyttä. Kysymykseen on kuitenkin oltu yksittäisten henkilöiden osalta sitä mieltä, että liikuntaa harrastetaan saman verran kuin ennenkin ja liikuntaseteli on vain avustanut harrastuksiin liittyvissä maksuissa. Oma mielipiteeni asiaan on juurikin tällainen. Liikuntaseteli ei todennäköisesti motivoi liikkumaan ahkerasti itsessään, mutta on tarjonnut taloudellista helpotusta maksuissa. Myös kynnys kokeilla muita harrastuksia on varmasti kevyempi, kun ei tarvitse käyttää omia rahojaan. Toki henkilö, joka ei harrasta aktiivisesti liikuntaa saattoi käyttää liikun-

taseteliä liikkumiseen. Mielestäni pienikin liikunnan harrastaminen on positiivinen asia varsinkin, kun on lakisääteiset velvoitteet fyysisen kunnon ylläpidosta.

7.2 Ajanjakso smartumin poiston jälkeen

Kolme kyselyyn vastanneesta henkilöistä koki oman vapaa-ajan liikunnan vähentyneen smartumin poiston jälkeen. Yksi heistä oli kuitenkin sitä mieltä, että merkittävää muutosta ei ollut tapahtunut. Kaksi vastanneista henkilöistä kuitenkin koki, että heidän fyysinen kuntosensa on heikentynyt vuoden 2018 alusta kyselyhetkeen mennessä, mutta kenenkään psyykkisessä kunnossa ei ollut tapahtunut muutoksia.

Kysymyksessä numero 8 käsiteltiin kyselyyn vastanneiden henkilöiden mielipidettä fyysisen kunnon tärkeyteen poliisin ammatissa. Jokaisen vastanneen mielestä hyvä fyysinen kunto on tärkeä ominaisuus poliisissa, mutta kysymyksessä numero 19 yksi henkilö ei kokenut tai ainakaan kertonut, että liikunnan väheneminen olisi negatiivinen asia omaa ammattiaan nähden. Oma mielipiteeni asiasta on, että henkilö ei ole pitänyt fyysisistä kuntoa joko niin tärkeänä ominaisuutena itsessään, tai se on unohdettu ilmaista selkeästi kyselyssä annettuun vastaustilaan.

Kaikki kolmesta henkilöstä, jotka kokivat fyysisen kuntosensa heikenneen vuoden 2018 alusta kyselyhetkeen mennessä ovat olleet sitä mieltä, että heidän kokemassaan stressissä, tai unen laadussa, ei ole tapahtunut muutoksia huonompaan. Kuitenkin yksi henkilö koki, että liikunnan vähentyminen aiheuttaa hänelle väsymystä ja huonoa ajankäyttöä. Mielestäni tästä voi mahdollisesti päätellä, että vaikka yöunien laadussa ei olisi tapahtunut muutosta, niin liikunnan muut hyödyt yleiseen jaksamiseen ovat jääneet saamatta. Tämä on voinut aiheuttaa tämän yksittäisen henkilön kokeman väsymyksen.

Kahden kysymykseen 25 vastanneiden henkilön paino on noussut samalla ajanjaksolla, kun liikunnan harrastaminen on heikentynyt. Kyselyssä ei otettu kantaa henkilöiden ravintotottumuksiin, mutta pidän täysin mahdollisena, että liikunnan vähentyminen voi olla suurena osatekijänä painon nousemiseen. Se, että kokevatko edellä mainitut henkilöt painonsa aiheuttavan heille terveydellisiä ongelmia, ei kyselyssä tullut selvitettyä. Tähän olisi voitu ottaa lisää kantaa, sillä suurella painon nousemisella ei ole positiivisia vaikutuksia henkilöiden elimistössä.

7.3 Tutkimuskysymyksen tulos

Tutkimuskysymyksenäni oli, että onko smartum liikuntasetelien poisto vaikuttanut Helsingin poliisin henkilöstön fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin arjessa sekä työtehtävissä. Tutkimuksessa saatujen tulosten perusteella en näe suoraa yhteyttä liikuntasetelien poistolla henkilöstön fyysisen tai psyykkisen hyvinvoinnin heikentymiseen suuressa mittakaavassa. Kyselyssä esiintyi yksi henkilö, joka koki, että liikuntasetelien poisto on aiheuttanut hänelle väsymystä ja turhaa ajankäyttöä. Kukaan liikunnan harrastamista vähentäneistä henkilöistä ei kuitenkaan kokenut, etteikö pystyisi suoriutumaan hänelle annetuista työtehtävistä samalla tavoin kuin ennenkin.

Oma johtopäätökseni on, että liikuntasetelien poisto ei ole juurikaan vaikuttanut Helsingin poliisin henkilöstöön fyysisen ja psyykkisen kunnan osalta, mutta mielipiteitä asia on kyllä herättänyt. Kyselyn vastauksista on aistittavissa turhautuminen hallintoa kohtaan edun poistuttua, eikä kukaan kokenut, että järjestetyt työhyvinvointipäivät korvaisivat liikuntaseteleistä aiheutuneen menetyksen. Mielestäni henkilöstö on arvostanut sitä, että on itse saanut päättää, mihin smartumin tuoman virkistäytymisen käyttää, vaikka kaikki ei ollutkaan liikuntaan liittyvää. Tällä hetkellä lähes puolet kyselyyn vastanneista koki, että ei edes pysty osallistumaan tulevaisuudessa järjestettyihin työhyvinvointipäiviin, koska josain vaiheessa tulee varmasti jokin pakollinen este. Esimerkiksi yksi kyselyyn vastanneista totesi, että hän on 32 vuoden virkauralla osallistunut kaksi kertaa työhyvinvointipäiviin, kun aikataulut ovat antaneet myöden.

7.4 Kehitysehdotukset

Kysely lopetettiin mahdollisuuteen kertoa oma mielipiteensä liikuntasetelien palauttamisesta ja kertoa omia kehitysehdotuksiaan korvaamaan menetetty etu. Melkein jokainen vastanneista palauttaisi liikuntasetelit henkilöstön käyttöön. Kuitenkaan suurin osa ei ole perustellut valintaansa minkä takia, mutta oma oletukseni on, että vastanneet jatkaisivat setelin käyttöä samalla tavoin kuin ennenkin.

Parannuskehotuksissa on otettu esille vaihtoehto, että smartumin tuoma mahdollisuus käyttää seteliä myös muihinkin aktiviteetteihin kuin liikuntaan on turhan laaja. Smartum voitaisiin vaihtaa seteliin, jolla pystyy suorittamaan vain liikunnallisia harrastuksia. On myös toivottu työnantajan järjestävän tai kustantavan harjoitusvuoroja. Tässä voisi olla myös

yksi hyvä tapa henkilöille, jotka nauttivat liikkumisesta porukassa esimerkiksi pelaamalla jotain. Itse olen näiden ehdotusten kanssa samaa mieltä, jos pitäisi jonkinlainen parannuskehotus keksiä. Mikäli edulla tavoiteltaisiin vain ja ainoastaan henkilöstön fyysisen ja psyykkisen hyvinvoinnin lisäämistä, pelkästään liikuntaan kohdistunut etu olisi hyvä vaihtoehto.

7.5 Kyselyn otanta

Helsingin poliisilaitoksen henkilöstöstä 12 henkilöä vastasi laatimaani kyselyyn. Kyselyyn saatu otanta on todella pieni verrattuna koko henkilöstön kokoon. Poliisilaitoksessa henkilöstöä on yhteensä noin 1600, joista on poliiseja noin 1300 (<https://www.poliisi.fi/helsinki>). Kyselyssä saadut mielipiteet eivät vielä voi määrittää koko henkilöstössä tapahtunutta muutosta, mutta voivat antaa yleistä näkökulmaa tapahtuneista muutoksista.

LÄHTEET

Alaranta H, Soukka A, Harju R, Heliövaara M: Tuki- ja liikuntaelinsairauksien diagnostiikan kehittäminen: Selän ja niska-hartiaseudun suorituskyvyn mittaaminen työterveyshuollossa. Työsuojelurahaston julkaisuja A7. Helsinki 1990.

Aura O (toim). Kuntotestauksen perusteet. Liikuntalääketieteen ja testaustoiminnan edistämisyhdistys LIITE Ry, Helsinki 1994.

Esitutkintalaki 3:3.1 §

HE 64/2012

Kuntotestauksen käsikirja; Kari L. Keskinen, Keijo Häkkinen & Mauri Kallinen. Liikuntatieteellinen Seura ry., 2007

Laki poliisin hallinnosta 15 h §

Laki poliisin hallinnosta 1992/110

Liikuntaneuvojan haastattelu

Liite 1 Poliisihallinnon työkuntotestaus määräyksen tarkennus 2014

Orton Invalidisäätiö. Selän suoritustestistö, Helsinki 1990.

Poliisihallituksen määräys 2020/2013/4693

Poliisilaki 2:17§ ja 2:19§

POL-2017-21571

Tutkimuskysely Helsingin poliisilaitoksella

Viljanen, T., Viitasalo, J. T. & Kujala, U. M. Strength characteristics of a healthy urban adult population. European Journal of Applied Physiology and Occupational Physiology 1991:63 (1), 43–47.

<https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/laadullinen-tutkimus>

https://www.diabetes.fi/diabetes/tyypin_2_diabetes

<https://www.katin.fi/kehonkoostumus-vantaa/kehonkoostumus-vantaa>

<https://www.poliisi.fi/helsinki>

<https://www.smartum.fi/tuotteet/smartum-liikuntaetu-1/>

https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00976

<https://www.terveysverkko.fi/tietopankki/terveysliikunta/uni/>

http://www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/tk.koti?p_artikkeli=dlk01039

<http://www.ukkinstituutti.fi/instituutti/organisaatio>

[\[www.tohtori.fi/?page=0708511&id=7180332\]\(http://www.tohtori.fi/?page=0708511&id=7180332\)](http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset/kestavyyskunt<u>o</u></p></div><div data-bbox=)

[\[\\[www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset\\]\\(http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset\\)\]\(http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset/liikunta_parantaa_u<u>nta/vuorotyö_uni_ja_liikunta</u></p></div><div data-bbox=\)](http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset/liikunta_parantaa_u<u>nta</u></p></div><div data-bbox=)

LIITE

Teen opinnäytetyön aiheesta Smartum-liikuntasetelin poiston vaikutus Helsingin poliisissa. Alla oleva kyselyrunko on yritys saada teidän mielipidettä liikuntasetelin poistoon ja sitä kautta esille opinnäytetyöhöni. Kyselyyn ei tarvitse laittaa nimeäsi, jolloin opinnäytetyöhöni liitetyt mielipiteet eivät yksilöidy tiettyyn henkilöön.

Kysymysten alle on laitettu vastaustilaa, johon voit perustella, minkä takia olet asiasta tätä mieltä. Kaikissa kysymyksissä ei ole samanlaista vastaustilaa, jolloin vastaukseksi riittää pelkkä rastitus/ympyröinti tai tapa, jolla haluat ilmaista oman mielipiteesi.

ENNEN LIIKUNTASETELEIDEN POISTOA

- 1. Millä osa-alueella työskentelet Helsingin poliisin organisaatiossa (kenttä, tutkinta, lupahallinto yms.)?**

- 2. Oletko käyttänyt Smartum-liikuntaseteliä ennen poliisihallituksen ohjetta POL-2017-21571, joka kielsi liikuntasetelien jakamisen henkilöstölle?**

Kyllä _

En _

- 3. Mihin olet käyttänyt aikaisemmin saadut liikuntasetelit yleisesti ottaen?**

- 4. Koitko, että liikuntaseteleistä oli sinulle hyötyä vapaa-ajan harrastuksiin?**

Kyllä

En

- 5. Koitko, että liikuntaseteleistä oli sinulle hyötyä fyysisen kunnon ylläpitämiseen/ parantamiseen?**

Kyllä

En

6. Koitko, että liikuntaseteleistä oli sinulle hyötyä henkisen kunnon ylläpitämiseen/ parantamiseen?

Kyllä

En

7. Koitko, että liikuntaseteleistä oli sinulle hyötyä omaan virkistäytymiseen?

Kyllä

En

8. Onko hyvä fyysinen kunto mielestäsi tärkeää poliisin ammatissa?

Kyllä

Ei

9. Onko hyvä psyykkinen kunto mielestäsi tärkeää poliisin ammatissa?

Kyllä

Ei

10. Koitko, että liikuntasetelien tuoma mahdollisuus liikkumiseen paransi omaa työhyvinvointiasi?

Kyllä

Ei

11. Koitko, että liikuntasetelien tuoma mahdollisuus liikkumiseen paransi omaa jaksamistasi omassa arjessasi?

Kyllä

Ei

12. Pystyitkö lieventämään työstä ja arjesta aiheutuvaa stressiä liikkumalla?

Kyllä

En

13. Pystyitkö nukkumaan paremmin harrastamalla omaa liikuntamuotoasi?

Kyllä

En

14. Motivoiko liikuntasetelien jakaminen itseäsi harrastamaan itsellesi sopivaa liikuntamuotoa?

Kyllä

Ei

15. Oliko liikuntasetelien jakamisessa mielestäsi jotain haittaa? Mitä?

Kyllä

Ei _

LIIKUNTASETELEIDEN POISTON JÄLKEEN

16. Onko oma vapaa-ajan liikuntasi vähentynyt liikuntasetelien poistamisen jälkeen?

Kyllä _

Ei _

Mikäli vastasit myöntävästi kysymykseen 16, vastaa kysymyksiin 17 – 25.

17. Onko oma fyysinen kuntosi heikentynyt vuoden 2018 alusta tähän päivään mennessä?

Kyllä _

Ei _

18. Onko oma psyykinen kuntosi heikentynyt vuoden 2018 alusta tähän päivään mennessä?

Kyllä _

Ei _

19. Oletko kokenut liikunnan vähentymisen negatiivisena asiana omaa ammattiasi ajatellen poliisiorganisaatiossa? Miten?

Kyllä

En

20. Onko liikunnan vähenemisellä ollut negatiivista vaikutusta omaan arkeesi? Millaista?

Kyllä

Ei _

21. Oletko ollut normaalia enemmän stressaantunut vuoden 2018 alusta tähän päivään mennessä? Millä tavoin?

Kyllä

En _

22. Oletko huomannut oman unesi laadussa heikentymistä liikunnan vähenemisen johdosta? Millä tavoin?

Kyllä

En _

23. Oletko pystynyt suoriutumaan saaduista työtehtävistä samalla tavoin kuin ennen liikuntaseteleiden poistamista? Jos et, miksi?

Kyllä _

En

24. Koetko, että liikuntaseteleiden poistaminen on vähentänyt motivaatiotasi harastaa vapaa-ajallasi liikuntaa? Miksi?

Kyllä

En _

25. Onko painosi noussut vuoden 2018 alusta tähän päivään mennessä?

Kyllä _

Ei _

26. Oletko tyytyväinen tänä vuonna järjestettyihin työhyvinvointipäiviin?

Kyllä

En

27. Koetko, että järjestetyt työhyvinvointipäivät korvaavat liikuntaseteleistä aiheutuneen menetyksen?

Kyllä

En

28. Uskotko, että pystyt tulevaisuudessa osallistumaan järjestetyille työhyvinvointipäiville?

Kyllä _

En

KEHITYS EHDOTUKSIA

29. Palauttaisitko liikuntasetelit takaisin henkilöstön käyttöön?

Kyllä

En

30. Onko mielessäsi jotain uutta menettelytapaa, jolla voitaisiin korvata poistuneet liikuntasetelit?

Kyllä

Ei _

31. Onko sinulla jotain muuta kommentoitavaa liikuntasetelin poistamisesta? Vapaa sana.
