

Merimiespalvelutoimiston ForMare-projektin yhteistyökumppaniselvitys

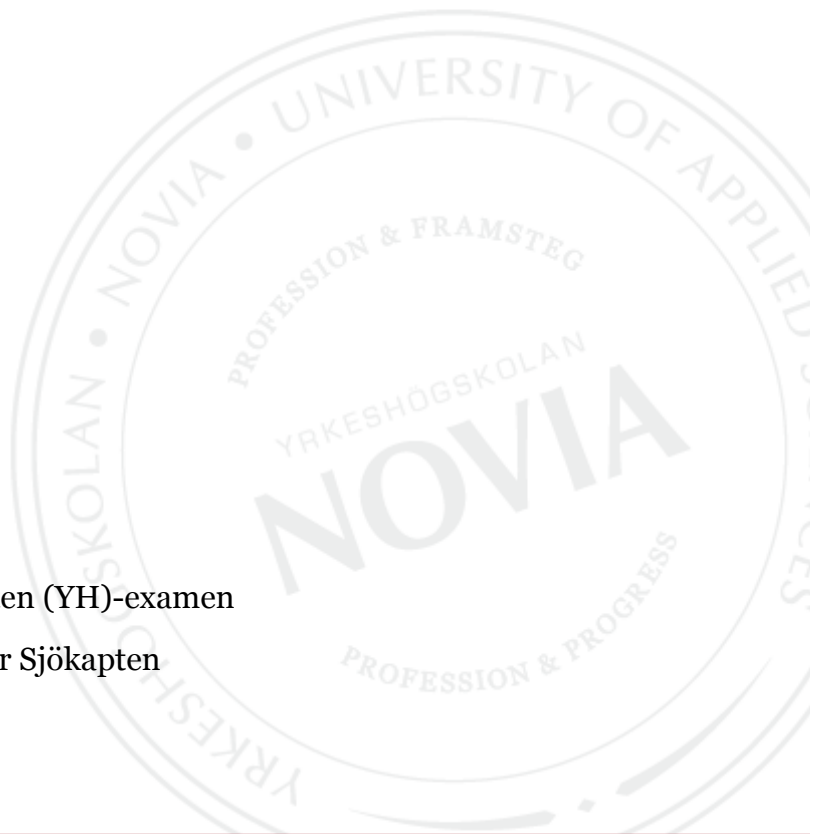
Merimiesten kuntoilun helpottaminen vapaa-ajalla osana ForMaren jatkuvuutta

Ronnie Borgström

Examensarbete för Sjökapten (YH)-examen

Utbildningsprogrammet för Sjökapten

Åbo 2015



OPINNÄYTETYÖ

Tekijä: Ronnie Borgström

Koulutusohjelma ja paikkakunta: Utbildningsprogrammet för sjöfart, Turku

Suuntautumisvaihtoehto/Syventävät opinnot: Sjökapten YH

Ohjaajat: Ritva Lindell

Nimike: Merimiespalvelutoimiston ForMare-projektin yhteistyökumppaniselvitys. Merimiesten kuntoilun helpottaminen vapaa-ajalla osana ForMaren jatkuvuutta.

Päivämäärä 25.11.2015

Sivumäärä 29

Liitteet 4

Tiivistelmä

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää kuntosalien kiinnostus olla mukana edistämässä merimiesten elämäntapamuutosta osana ForMare-projektia.

Merimiespalvelutoimiston ForMare-projekti on merimiehille suunnattu projekti, joka auttaa merimiehiä kunnon kohentamisessa ja valistaa terveellisemmistä elämäntavoista. Merimiehet ovat noin puolet vuodesta töissä poissa kotoa ja täten olisivat oikeutettuja kuntoilualennukseen. Merimiesten liikunnan helpottamiseksi projektin aikana ja sen jälkeen olisi tärkeää, että merimiehet pysyisivät innokkaina elämäntapamuutoksesta. Edulliset ja helpot liikuntamahdollisuudet toimivat hyvinä virikkeinä merimiehille. Projektin myötä halutaan tavoittaa mahdollisimman paljon inaktiivisia merenkulkijoita.

Teoreettisessa osassa tarkastellaan aiheeseen liittyviä vastaavia töitä ja projekteja, terveydellisiä vaatimuksia ja säädöksiä merellä työskentelyyn sekä liikunnan merkitystä laivayhteisössä. Opinnäytetyön tutkimus perustuu Survey,- eli kyselytutkimus menetelmään. Tutkimuskysely toteutettiin verkossa kyselylomakkeella.

Tutkimustuloksista kävi ilmi, että vastanneista suurin osa olisivat halukkaita olla mukana edistämässä merimiesten liikuntamahdollisuuksia ja tehdä yhteistyötä Merimiespalvelutoimiston kanssa. Tietoisuus merimiesten nykyterveydentilasta ja poissa oleminen töiden takia oli monelle uusi asia.

Työn on tilannut Merimiespalvelutoimisto (MEPA).

Kieli: Suomi Avainsanat: Merimiespalvelutoimisto, ForMare, elämäntapamuutos, kuntosali, merimies, merenkulku, terveys.

EXAMENSARBETE

Författare: Ronnie Borgström

Utbildningsprogram och ort: Utbildningsprogrammet för sjöfart, Åbo

Inriktningsalternativ/Fördjupning: Sjökapten YH

Handledare: Ritva Lindell

Titel: Sjömansservicebyrås ForMare-projekt

Datum 25.11.2015

Sidantal 29

Bilagor 4

Abstrakt

Syftet med det här examensarbetet är att utreda huruvida olika gym skulle ha ett intresse av att delta i utvecklingen av livsstilen för sjöfarare, vilket är en del av ForMare-projektet. ForMare-projektet är ett livsstils ändringsprojekt sanktionerat av Sjömansservicebyrån. Syftet är att hjälpa till med att förbättra sjömännens fysiska kondition och försöka styra dem mot en mera hälsosam livsstil. Sjömännen jobbar i regel halva året ombord på olika fartyg och borde därför vara berättigade till gymavtal till nedsatt pris. I syfte att förenkla träningsmöjligheterna förutsätts det, att sjömännen håller sitt intresse för ökad träning under hela projektet och också därefter. Billigare och lättare träningsmöjligheter fungerar som bra stimulans. Med hjälp av projektet försöker man få med så många inaktiva sjömän som möjligt.

I den teoretiska delen undersöks motsvarande arbeten och projekt som hänförs till samma ämne, de hälsokrav och bestämmelser som förutsätts för att arbeta till sjöss samt betydelsen av motion i fartygsmiljön. Slutarbetets undersökning baserar sig på Survey, d.v.s. enkät metoden. Undersökningen genomfördes på nätet, i gallup form.

Av undersökningens resultat framgick, att de flesta skulle vara intresserade av att vara med och förbättra sjömännens motionsmöjligheter och att samarbeta med Sjömansservicebyrån. Den allmänna vetskapen om sjömännens befintliga hälsotillstånd och frånvaro pga. av arbete till sjöss, var för många en ny sak.

Slutarbetet har beställts av Sjömansservicebyrån (SSB).

Språk: Finska

Nyckelord: Sjömansservicebyrån, ForMare, livsstil ändring, gym, sjöfarare, sjöfart, hälsa.

BACHELOR'S THESIS

Author: Ronnie Borgström

Degree Programme: Degree Programme in Maritime Studies, Turku

Specialization: Bachelor of Marine Technology

Supervisors: Ritva Lindell

Title: Seamen's Service's ForMare-Project – Finding Project Partners

Date 25.11.2015

Number of pages 29

Appendices 4

Summary

The aim of this thesis was to study the interests of gyms to participate in seamen's lifestyle change as a part of ForMare-project. ForMare-project is a lifestyle change project for seamen initiated by Seamen's service. Its purpose is to help seamen to improve their physical condition and guide them towards a healthier way of life. Seamen are working away from home for around half of the year and should therefore be entitled to discounts for exercising. Easing exercising for seamen is an essential part of maintaining excitement for a lifestyle change. Cheaper and easier exercising possibilities work as good stimuli for seamen. The project is meant to reach as many inactive seamen as possible.

The theoretical section examines the works and projects related to the topic, physical demands and regulations for working at seas, and the significance of exercise on board. The research of the thesis is based on the survey method. The research survey was conducted via an online questionnaire.

The research findings show that the most respondents are willing to be a part of improving seamen's exercising possibilities, and cooperate with Seamen's service. Knowledge about seamen's current state of health and extended periods of time away from home was new for many respondents.

The thesis was commissioned by Seamen's service (MEPA).

Language: Finnish

Key words: Seamen's service, ForMare, lifestyle change, gym, seaman, seafaring, health.

Sisällysluettelo

1	Johdanto.....	1
2	Opinnäytetyön tavoite.....	1
2.1	Ongelman asettelu	2
2.2	Aiheenrajaus	2
2.3	Menetelmä	3
3	ForMare	3
3.1	ForMare-projektin sisältö	4
3.2	Osallistujat	5
3.3	Lopputulokset	6
4	Opinnäytetyöntutkimuksen kyselyyn valikoidut kaupungit ja kuntosalit	7
4.1	Tutkimukseen valikoidut kaupungit	7
4.2	Tutkimukseen valikoidut kuntosalit	8
5	Aiheeseen liittyvät opinnäytetyöt	10
6	Aiheeseen liittyvät aikaisemmat projektit	11
6.1	ForMare-pilottiprojekti	11
6.1.1	ForMare-pilottiprojektin tulokset	12
6.2	Seafit	12
6.3	Arjessa kuntoon -projekti	12
6.4	TrimMare-projekti	13
6.5	Kehon ikä -projekti	13
7	Terveydelliset vaatimukset laivatyöhön	13
7.1	Säädökset	14
7.2	Fyysinen terveys	15
7.3	Psyykinen terveys	15
7.4	Merimiesten yleisimmät sairaudet	15
7.5	Merimieseläkelain uudistus	16

7.6 Poikkeuslupamenettely	16
8 Liikunnan merkitys ja vaikutus laivayhteisössä	17
9 Tutkimustulokset	18
10 Pohdinta	25
Lähdeluettelo	27

Liitteet

Kuntosaleille lähetetty tutkielmankuvaus	Liite 1
Tutkimuslomake	Liite 2
Merimieseläkekassan kartta aktiivimerenkulkijoista Suomen maakunnissa	Liite 3
Lista tutkimuskyselyyn vastanneista kuntosaleista	Liite 4

1 Johdanto

Yleisesti ottaen merimiesten nykyterveydentilassa on parantamisen varaa. Perinteet, epäterveelliset elämäntavat, sääolosuhteet, kiire ja stressi ovat usein syynä liikkumattomuuteen. Merimiehet harrastavat liikuntaa töissä ollessaan heikosti, vaikka siihen olisi mahdollisuus. Omatoimista liikuntaa olisi mahdollista harrastaa kuntosalilla, joka voi olla vain kerroksen alempana tai jopa hytin viereinen ovi. Tätä lähemmäksi ei kuntosalia voi saada, joten miksi sitä ei hyödynnetä? Lähtökohtaisesti ajattelin, että terveellisen elämäntavan vaalimisen kipinä on synnyttävä kotona, jotta töihin tullessa on rutiini mitä noudattaa.

Merimiesten kunto on erittäin jakautunut. Kuntotasoja on laidasta laitaan ja usein tulee vastaa kaksi ääripäätä. Kultaista keskitietä ei juurikaan ole. Löytyy merimiehiä huippukunnolla, mutta valtavalla joukolla kunto on niin heikko, että se haastaa terveyttä. Tarvitaan enemmän onnistuneita esimerkkejä, että saadaan kaikki inaktiiviset ja liikkumattomat merenkulkijat innostumaan elämäntapamuutoksesta ja liikkumaan. Onnistumiset toimisivat varmasti kipinä heille, jotka eivät nyt ole liikunnasta kiinnostuneita. (Henkilökohtainen haastattelu Miilunpalo, P., 2015)¹.

Merimiespalvelutoimiston (MEPAn) ForMare-projekti on merimiehille suunnattu kuntoiluohjelma, jonka tavoite on kohentaa merimiesten kuntoa ja hyvinvointia, sekä kannustaa heitä liikkumaan. Projektille kaavaillaan jatkoa, jotta useampi merimies saisi mahdollisuuden elämäntapamuutokseen.

2 Opinnäytetyön tavoite

Opinnäytetyöni tavoite on ForMare-projektin jatkuvuus ja kestävä kehitys projektin aktiivijakson jälkeen. Osallistuneet merenkulkijat tulee saada tarpeeksi kiinnostuneiksi liikunnasta ja terveellisistä elämäntavoista myös omatoimisesti projektin jälkeen, niin töissä kuin kotona ollessaan. Tarkoitus on muuttaa merimiehen elämä pysyvästi, käyttäen ForMarea ponnahduslautana.

¹ Lyhenne: (Miilunpalon haastattelu)

MEPA haluaa kuntosaliketjuja ja kuntosaliryittäjiä yhteistyökumppaneiksi. Merimiesten tulisi saada helpot mahdollisuudet kuntoiluun. Jos liikunta tuottaa liikaa päänvaivaa ja vie liikaa aikaa, on se varmasti ratkaiseva tekijä motivaation puutteeseen tai liikunnanharjoittamisen luopumiseen.

Suomessa on noin 6000-8000 merenkulkijaa. Koska merimies on paljon poissa kotoa työnsä takia, tulisi hänen olla oikeutettu alennettuun hintaryhmään. Tavoite on luoda onnistunut tutkimus, joka selvittää millainen kiinnostus kuntosaliketjuilla, yksityisillä kuntosaliryittäjillä sekä kaupunkien kuntosaleilla on olla mukana edistämässä ForMare-projektin jatkuvuutta, ja olla mukana kohentamassa merimiesten hyvinvointia liikunnallisesti.

2.1 Ongelman asettelu

Ongelmana voidaan pitää tutkimukseen osallistuneiden epätietoisuutta merenkulusta ja merimiesten terveydentilasta. On tuotava esiin heidän nykyinen terveydentilansa ja pyrkiä luomaan kuva, että he tarvitsevat helpommat mahdollisuudet kuntosalikuntoiluun terveyden kohentamisessa ja ylläpitämisessä.

Tutkimuksella haettiin vastausta seuraavaan kysymykseen:

- Jotta ForMare-projektiin osallistuneet merenkulkijat pysyisivät innokkaina elämäntapamuutoksessa, tarvitaan yhteistyökumppaneita. Olisivatko kuntosalit valmiita antamaan kohderyhmälennuksen merenkulkijoille, joka helpottaisi ja innostaisi heitä ylläpitämään terveellistä elämäntapaa?

Tämän opinnäytetyön tutkimuskysymykset saivat lopullisen muotonsa tutkimuskyselyn pohjalta. Lopulliset tutkimuskysymykset esitetään omassa luvussaan osana työn toteutusta.

2.2 Aiheenrajaus

Opinnäytetyössä esitellään MEPAn ForMare-projekti, merimiesten terveydelliset vaatimukset laivatyöhön ja tutkimus kuntosalien mielipiteistä.

Työ on rajattu käsittämään Suomen seitsemän suurinta merimiesten asuttamaa kaupunkia, lukuun ottamatta Helsinkiä. Kuntosalien rajauksessa otettiin huomioon; sijainti, monipuolisuus, mahdollisuus yksityiseen valmennukseen ja kuntosalin kokonaisuus.

2.3 Menetelmä

Teoriaan on käytetty kirjallisuus- sekä internet-lähteitä. Tutkimuksessa käytettiin Survey- eli tutkimuskysely menetelmää. Opinnäytetyön tutkimuskysely suoritettiin internetissä. Kysely valittiin tutkimustavaksi, koska se on kätevä ja tehokas tapa saada paljon tietoa kerralla. Vastaajan on helppoa ja vaivatonta vastata kyselylomakkeeseen. Internet-kyselyssä vastaaja voi miettiä vastauksensa rauhassa. Tulokset perustuvat kuntosalien vastuuhenkilöiden vastauksiin, mihin heille lähetettiin sähköpostiin linkki internet-kyselylomakkeeseen. Kyselyn tavoite oli saada kuntosaleilta yksilölliset vastaukset ja mielipiteet kohderyhmän alennusideasta, niiden mahdollisuuksista sekä kiinnostuksesta yhteistyöhön MEPAn kanssa. Kyselystä tuotettiin kirjalliset analyysit ja diagrammit. Kyselyssä käytettiin Webropol-ohjelmaa.

Lisäksi terveydentilanäkökulman saamiseksi haastateltiin Työterveyslaitoksen ylilääkäri Päivi Miilunpaloa, joka työskentelee työn- ja työorganisaatioidenkehittämisyksikössä. Miilunpalo on toiminut merenkulkijoiden terveyden ja liikunnan puolestapuhujana. Hän on ottanut ”missiokseen” merenkulkijoiden terveydentilan ja kunnon kohentamisen. Haastattelun tarkoitus on saada perspektiiviä merimiesten terveydentilasta sekä mietteitä ForMareen liittyen. Haastattelu suoritettiin Turussa, Datacityn Työterveystalolla 28.9.2015.

Työskenneltyään työterveyslääkärinä, kohosi Miilunpalolla huoli merimiesten terveydestä. Riittävä työkyky vaativassa työympäristössä herätti fyysisen kunnon kysymyksiä, joka johti nykyiseen erikoisosaamisalueeseen ja ”missioon”. Moni merimies kamppaili painonhallinnan kanssa ja inaktiivisuus oli sitä luokkaa, että se vaaransi terveyden. (Miilunpalon haastattelu).

3 ForMare

ForMare-projekti on merimiehille suunnattu kuntoiluohjelma. Se on MEPAn projekti, jonka tavoite on kohottaa merimiesten kuntoa ja hyvinvointia, sekä kannustaa heitä liikkumaan. Projektijohtajana toimii MEPAn hyvinvointi - ja liikuntavastaava Johan Treuthardt. Projektissa merimiehet saavat henkilökohtaista valmennusta ja neuvoja terveellisestä elämäntavasta. Koska merimiesten työssäolo vaatii pitkiä aikoja poissa kotoa, tapaavat osallistuneet merimiehet lomilla henkilökohtaisen valmentajansa, joka ohjeistaa ja seuraa merimiehen edistymistä projektissa. (ForMare)

ForMare antaa yksilölliset ohjeet elämäntapamuutokseen, liikuntaan, painonhallintaan, palautumiseen ja lepoon sekä stressin hallintaan. Projektin aktiivijakson kesto oli tammikuusta 2015 toukokuuhun 2015. Aktiivijaksoa seuraa kolmen vuoden seuranta-aika. (ForMare)

Projektin kunto-ohjelmista vastasi R5:n ammattilaiset². Merimiehille luotiin optimoidut kunto-ohjelmat, joita voi toteuttaa meriympäristössä. Henkilökohtaisesta valmennuksesta vastasi Arcadan terveys- ja liikuntatiedon opiskelijat. (ForMare)

3.1 ForMare-projektin sisältö

1. Ravinto

Ravinnon merkitys on suuri elämäntapamuutoksessa ja sen ylläpitämisessä. Ravinto-osiossa kerrotaan ravinnon merkityksestä hyvinvointiin ja annetaan ohjeet terveelliseen ruokavalioon. (ForMaren luentomateriaali)

2. Harjoitusmuodot

Oikea harjoittelu ja oikein soveltuva liikunnanharjoittaminen on tärkeää. Osanottajat ovat liikunnan tarpeessa ja harjoittelun on oltava heille oikeanlainen. Osio sisältää harjoittelun tulosten tulkintaa sekä esimerkkiharjoitusmuotoja ja niiden vaikutuksia kehoon. (ForMaren luentomateriaali)

3. Palautuminen ja kehonhuolto

Lihasten palautuminen ja kehonhuolto on olennainen osa harjoittelua. Vammojen ja muiden mahdollisten seurausten välttäminen on hyvä ymmärtää, kun harjoittaa liikuntaa aktiivisesti. (ForMaren luentomateriaali)

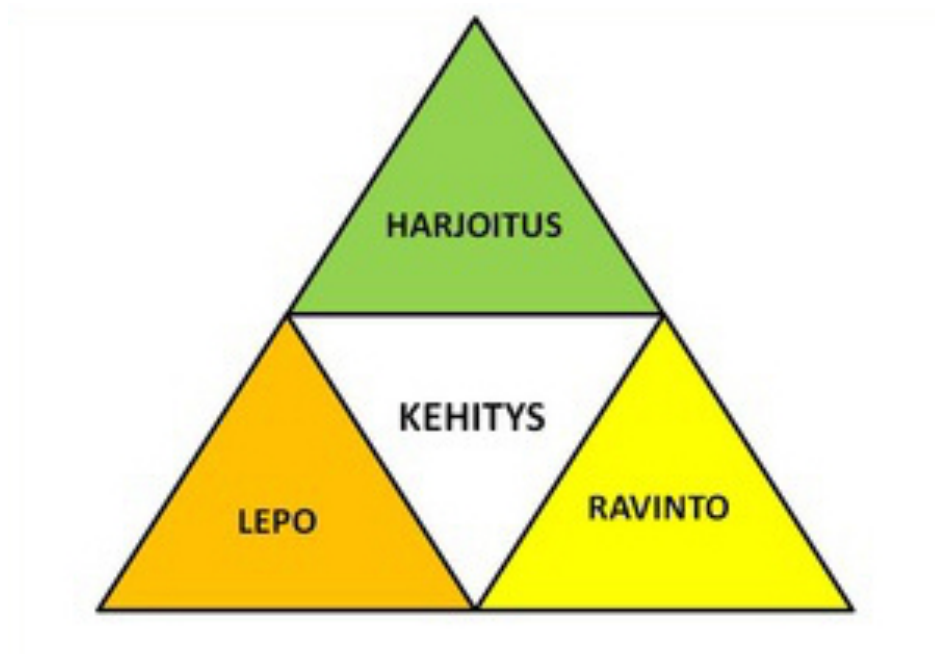
4. Motivaatio

Jotta elämäntapamuutos saa jatkoa ja olisi pysyvää, tarvitaan motivaatiota sitä ylläpitämään. Osio auttaa ymmärtää mitä motivaatio on ja miksi se on tärkeää, kun tavoitteita on asetettu. (ForMaren luentomateriaali)

² R5 Athletics and Health on liikuntaan ja kuntotestaukseen erikoistunut yritys.

5. Stressi ja unenlaatu

Laivatyössä kohdataan stressiä ja unenlaadun heikkenemistä. Kuntoiluun liittyvien tavoitteiden maksimoinnissa vähäinen stressi ja hyvä unenlaatu ovat tärkeässä asemassa, jotta kehitystä tapahtuu. (ForMaren luentomateriaali)



Kuva 1 Kehityskolmio (Joni Stenholm)

3.2 Osallistujat

Vuonna 2015 järjestettyyn ForMare-projektiin osallistui 96 merenkulkijaa. Osallistuvat varustamot valittiin hakuprosessin kautta. Tallink Silja, Viking Line (Mariella), Godby Shipping ja Eckerö Line (Finlandia) valikoituivat mukaan. Valintakriteerit olivat yksilöllisiä, mutta yhteinen tekijä oli suurin tarve elämänmuutokseen. (ForMaren tulokset 2015)

Osallistujista 61 oli naisia ja 35 miehiä. Ryhmän keski-ikä oli 46 vuotta. Osallistujista 83 % (80 henkilöä) oli painoindeksin mukaan vähintään lievästi ylipainoisia (BMI > 25) ja ryhmän keskiarvoinen painoindeksi oli 31,2, joka tarkoittaa merkittävää ylipainoa. (ForMaren tulokset 2015)

3.3 Lopputulos

ForMare-projektia voidaan luonnehtia onnistuneeksi. Projektin myötä saatiin hyviä tuloksia. Tulokset innoittivat kenttävastaavia, sekä itse merenkulkijoita. Tämän johdosta joillakin laivoilla on luotu omia pieniä ForMare-projekteja kunnon ylläpitämiseksi projektin jälkeen. Se on innoittanut myös muuta laivanhenkilökuntaa, jotka eivät olleet osallisina projektissa. (Paulaharju, M., Mikä saa sinut liikkeelle?)

Osallistujat suorittivat samat testit projektin alussa ja lopussa. Suoritettaviin testeihin kuuluivat: lihaskunto-osuus, kehonkoostumusmittaus ja kestävyyskuntoa mittaava polkupyöräergometritesti. Tuloksia analysoidessa voidaan huomata merkittävä muutoksia kehossa sekä miehillä että naisilla. Osanottajat menettivät rasvamassaa ja saivat tilalle lihasta. He söivät terveellisemmin ja omaksuivat fyysiset aktiviteetit osaksi arkipäivää. Tämän johdosta jaksaminen töissä koheni, sekä riskit vammoille vähenivät. (ForMaren tulokset 2015)

”Monella projektiin osallistuneella merenkulkijalla perus- ja lihaskunto olivat ala-arvoisella tasolla ottaen huomioon heidän työnsä luonteen. Heikko lihastasapaino, joka johtuu yksipuolisista työasunnoista ja vapaa-ajan passiivisuudesta. Tämä johtaa suurella todennäköisyydellä tuki- ja liikuntaelinvaivojen kehittymiseen. Elintapojen heijastumisen voi nähdä ylipainona ja merimiehen rasvaprosentissa. Joillakin oli hankkeen alussa jopa yli 45 %:n rasvaprosentti. Onneksi muuttuneita lukuja voi nyt puolen vuoden tehojakson jälkeen katsoa uusin silmin” - Mari Lindström. ForMaren henkilökohtainen valmentaja. (Paulaharju, M., Mikä saa sinut liikkeelle?)

ForMare toi projektissaan uusia elementtejä, mitä edellisissä projekteissa ei ollut. Projektissa käytetyt henkilökohtaiset valmentajat, jotka ovat olleet suuressa roolissa merimiehille. Elämäntapamuutos ei ole helppoa, siihen tarvitaan motivaatiota, neuvot pitää saada asiantuntijalta. ForMaren pitkä jatkoseuranta antaa mahdollisuuden laajempaan tutkimukseen, joita voi hyödyntää tulevilla projekteilla tai hankkeilla. (Miilunpalon haastattelu).

4 Opinnäytetyöntutkimuksen kyselyyn valikoidut kaupungit ja kuntosalit

Tutkimusta varten laadittiin lista potentiaalisista kuntosaleista joihin otettiin yhteyttä. Laaja määrä yhteystietoja vaati käytännöllisen yhteydenottotavan, eli sähköpostin. Internet-kysely oli vastaajien kannalta helpoin vaihtoehto, ja jolloin he saisivat vastata omalla ajallaan. Tutkimusta varten tehtiin 10 kysymyksen kysely. Tutkimuskysely haluttiin pitää lyhyenä ja ytimekkäänä, jotta vastaajat eivät turhautuisi ja jättäisi vastaamista kesken. Kuntosaleille lähetettävän kyselyn laatiminen toteutettiin yhteistyössä MEPAn kanssa. Tutkimuksen kuvaus ja linkki kyselyyn lähetettiin sähköpostitse 25.9.2015 ja vastausaikaa oli kaksi viikkoa 9.10.2015 asti. (Liite 1 & 2)

4.1 Tutkimukseen valikoidut kaupungit

Tutkimus käsittää seuraavat Suomen kaupungit: Turku, Tampere, Pori, Hanko, Vaasa, Rauma ja Kotka. Huomioitavaa, että Helsinki Suomen suurimpana kaupunkina ei ole mukana tutkimuksessa opinnäytetyöntilaajan Johan Treuthardtin pyynnöstä.

Tutkimusta varten on selvitetty missä Suomen kaupungeissa asuu eniten merimiehiä. ForMare-projektin vetäjän Johan Treuthardin kanssa rajattiin tutkimus siten, että se keskittyisi Suomen seitsemään suurimpaan merenkulkijoiden asuttamaan kaupunkiin ja tällöin opinnäytetyön tavoite koskisi laajan määrän merenkulkijoita eikä tutkimuksesta tulisi liian laaja. Haluttiin keskittyä kaupunkiin, joissa on paljon liikunnanharjoittamis- mahdollisuuksia.

Marina Paulaharju, joka työskentelee Merimieseläkekassalla (MEK) eläke- ja hallintolinjalla hallinto- ja viestintäpäällikkönä, kertoi missä merenkulkijoita pääasiassa asuu. Paulaharju kertoi, että merimiesten asuinpaikat eivät pääsääntöisesti sijoitu kaupunkiin, vaan myös kaupunkien raja-alueisiin. Raja-alueita oli huomattava määrä, lisäksi kuntosaleja näillä alueilla ei ollut, vaan ne sijoituivat lähimpään suurimpaan kaupunkiin. (Liite 3)

”Suomesta löytyy aktiivimerenkulkijoita kaikista maakunnista. Suurin osa asuu joko Varsinais – Suomessa tai Uudellamaalla.” (Karppinen, K., Tilastot. Albatrossi)

4.2 Tutkimukseen valikoidut kuntosalit

Kuntosalien valinnoissa on otettu huomioon kuntoilun perusmahdollisuudet. Miehet ja naiset, voivat molemmat harjoitella samalla kuntosalilla ja saada mahdollisesti henkilökohtaisenvalmentajan apua liikunnanharjoittamiseen. Kuntosalit keskittyvät pääsääntöisesti kaupunkien keskustojen alueille, joihin on helpot kulkuyhteydet myös kaupungin raja-alueilta. Lisäksi hyvät puitteet ja tilat olivat tärkeitä valintakriteereitä.

Luettelosta ei löydy yliopistojen ja korkeakoulujen omia kuntosaleja. Yksi poikkeustapaus on Auriga Business Centerin kiinteistö, jossa Aboa Mare sijaitsee. Kuntosali on Åbo Akademin omistama, mutta siitä vastaa Sodexo. Kuntosali ei ole tarkoitettu vain opiskelijoille, vaan kuntosalikortin voi ostaa kuka vain.

Alla olevasta luettelosta löytyy tutkimuksessa mukana olleet kaupungit ja niiden kuntosalit. Mukana on erilaisia kuntosalityyppisiä erilaisiin kuntoilutarpeisiin; voimailu vapaapainoilla, aerobista kuntoilua, oman kehonpainon harjoitusta ja kuntosaleja kuntolaitteilla. Opinnäytetyössä puhutaan kaikista luettelossa mukana olleista liikunnanharjoittamispaikoista nimellä ”kuntosali”.

Turku: Yhteensä 27 liikuntatoimipaikkaa ja 17 kuntosaliryöstystä.

- | | |
|---------------------------------|--|
| 1. Gym2000 | 12. M-Club |
| 2. Sali82 | 13. Turku kaupunki |
| 3. Auriga Business Center | - Kupittaaan urheiluhalli |
| 4. SatsElixia | - Liikuntakeskus Alfa |
| - Centrum | - Impivaaran uimahalli |
| - Jokivarsi | - Aunelan palloiluhalli |
| - Länsikeskus | - Petreliuksen uimahalli |
| - Trivium | - Peltolan ammatti-instituutin kuntosali |
| 5. Cardio Gym | - Varissuon jäähalli |
| 6. Big Boys Barbell Club | 14. GoGo |
| 7. Lumo/Loistoliiikuntakeskus | - Express |
| 8. Silver Plus | - Skanssi |
| 9. P&P Fitness Center | 15. CrossFit East Turku |
| 10. Training For Warriors Turku | 16. Variooti Oy |
| 11. Fitness 24/7 | 17. Vauhtisammakko |

Tampere: Yhteensä 23 liikuntatoimipaikkaa ja 13 kuntosalirytystä

- | | |
|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Tampereen kaupunki <ul style="list-style-type: none"> - Nääshalli - Hervanta - Kaukajärvi - Uimahalli 2. Fitness 24/7 3. Actic (Pyynikin uimahalli) 4. GoGo <ul style="list-style-type: none"> - City - Park - Hermia 5. Sats Elixia <ul style="list-style-type: none"> - Kaleva - Onkiniemi | <ol style="list-style-type: none"> 6. Fressi <ul style="list-style-type: none"> - Syke - Tampere keskusta 7. Classic Gym Tampere 8. HH Gym 9. Steelbody Oy 10. WFC <ul style="list-style-type: none"> - Keskusta - Tampella 11. Puls & Träning <ul style="list-style-type: none"> - Tampella - Kaleva 12. Power House Gym 13. Pirkanmaan FysioCenter/ Kuntocenter <ul style="list-style-type: none"> - Finlayson - Linnainmaa |
|---|---|

Hanko: Yhteensä 3 liikuntatoimipaikkaa ja 3 kuntosalirytystä.

1. HIK Styrkelyft/ HIK Voimannosto
2. Steelstudio
3. Hanko kaupunki (Urheilutalo)

Rauma: Yhteensä 5 liikuntatoimipaikkaa ja 4 liikuntayritystä.

1. Kuntokeskus Gymppikunto
2. Kuntosumppu
3. Friski uimahallin kuntosali
4. Rauman kaupunki
 - Kourujärvi
 - Lappi

Vaasa: Yhteensä 5 liikuntatoimipaikkaa ja 5 kuntosalirytystä.

1. Wasa Gym House
2. Easy Fit
3. Wasa Sports Club
4. Wasa Move
5. Vaasan kaupungin uimahalli

Pori: Yhteensä 10 liikuntatoimipaikkaa ja 9 kuntosaliyritystä.

- | | |
|-------------------------|----------------------------|
| 1. Porin kaupunki | 5. Easy Fit |
| - Urheilutalo | 6. Porin kuntokeskus |
| - Karhuhalli | 7. Kuntotorni/ Kuntofiilis |
| 2. Fitness 24/7 | 8. Sport Gym Pori |
| 3. Porin kuntoklubi | 9. Energy Puls |
| 4. Porihalli Sport Club | |

Kotka: Yhteensä 7 liikuntatoimipaikkaa ja 5 kuntosaliyritystä.

1. Kotkan kaupunki
 - Mussalon liikuntahalli
 - Karhuvuori
 - Keskuskenttä
2. Easy Fit
3. Liikuntakeskus Kotka
4. Hyväntuulen kuntoklubi
5. Hyvinvointikeskus Huuma

Kaiken kaikkiaan tutkimus käsitti yhteensä 80 liikuntatoimipaikkaa ja 56 kuntosaliyritystä. Fitness 24/7:llä, GoGo:lla, Easy Fit:llä ja SatsElixia:lla oli kuntosaleja enemmän kuin yhdessä kaupungissa. (Liite 4)

5 Aiheeseen liittyvät opinnäytetyöt

Suomessa on tehty yksi opinnäytetyö ForMare-projektiin liittyen. Anna-Maria Sjöblom ja Hanna Lindholm, tutkivat työssään ForMaren pilottiprojektia; *Sjöfarares livsstilsförändring: Utvärdering av ForMare-projektet. Anna-Maria Sjöblom & Hanna Lindholm 2014*. Tämä käsitteli ForMare-projektia kokonaisuudessaan ja merimiesten elämäntapamuutosta. Työ oli arviointityö ForMare-työterveysohjelmasta, jonka tarkoitus oli myös tehdä yhteenveto pilottiprojektin tuloksista. Tutkia hyvät ja huonot puolet projektin laajentuessa tulevaisuudessa. (Theseus)

Muita noteerattavia merimiesten hyvinvointihankkeisiin liittyviä julkaisuja:

Työterveyshuollon näkemyksiä merityössä pysymisestä. Mervi Hokkanen & Noora Pirkkalainen 2014. Opinnäytetyö oli osa Stay OnBoard -tutkimus- ja kehittämishanketta, jossa pyrittiin kartoittamaan merellä työskentelevän henkilöstön työhyvinvointia sekä etsimään keinoja työhyvinvoinnin edistämiseksi ja työurien pidentämiseksi. Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää ja kuvata työterveyshuollon asiantuntijoiden näkemyksiä merityöhön vetävistä, siinä pitävistä sekä merityöstä pois työntävistä tekijöistä. (Theseus)

Merenkulkijoiden työhyvinvointi. Elisa Ilosalo & Sanna Kärkkäinen 2013. Julkaisu käsittää miten TrimMare-hanke on vaikuttanut merenkulkijoiden työhyvinvointiin, sekä miten hankkeen aikana luodut käytännöt ovat vaikuttaneet merenkulkijoiden aktivoitumiseen huolehtimaan omasta työhyvinvoinnistaan, sekä onko hanke mahdollisesti tuonut muutosta merenkulkijoiden terveyskäyttäytymiseen. (Theseus)

Työhyvinvointi merenkulussa: Systemaattinen kirjallisuuskatsaus. Piia Päivähonka 2015. Kyseisen opinnäytetyön tarkoitus oli selvittää merenkulkijoiden työhyvinvointia. Niiden keinojen löytäminen, joilla voidaan parantaa merenkulkijoiden psyykkistä, fyysistä ja sosiaalista työhyvinvointia. Opinnäytetyö liittyi ”Voi hyvin merityössä” -hankkeeseen. Hankkeen tarkoituksena oli luoda työkalu työhyvinvoinnin kehittämiseen ja ylläpitämiseen, ja viestintäväline merenkulussa työskenteleville ammattiryhmille. (Theseus)

6 Aiheeseen liittyvät aikaisemmat projektit

6.1 ForMare-pilottiprojekti

ForMaresta tehtiin vuoden tammikuusta 2014 alkaen kevään loppuun asti kestävä pilottiprojekti. Osallistujia oli 20 merenkulkijaa TallinkSilja-varustamon Silja Serenade -laivasta. Kaikki osanottajat suorittivat projektin loppuun (ForMaren projektisuunnitelma)

6.1.1 ForMare-pilottiprojektin tulokset

Henkilökohtaiset valmentajat, R5:n ammattilaiset pitivät tuloksia erinomaisina ja ne jopa ylittivät heidän odotukset. Vaikka usealla projektin osanottajalla oli ylipainoa, löytyi osallistuneiden joukosta myös hoikkia henkilöitä, joiden tehtävänä ei ollut painonpudotus, vaan esim. lihaskunnan parantaminen ja liikunnan ilon löytäminen. Osanottajille yhteinen tavoite oli sairauksien ennaltaehkäisy ja työkyvyn ylläpitäminen. (R5. ForMare)

Projektin päätyttyä tehtiin kehonkoostumusmittaukset, joissa paljastui, että osanottajilta oli projektin aikana hävinnyt rasvaa yli 100 kiloa. Täten myös BMI ja vyötärö-lantio- suhde oli parantunut. Rasvakato ei vaikuttanut negatiivisesti lihasmassaan, päinvastoin, ryhmä sai projektin aikana rakennettua yli 16 kiloa lihasmassaa. Lihaskuntotesteissä tulokset kaksinkertaistuivat ja punnerruksissa jopa kolminkertaistuivat. Suoritettavat testit olivat kyykyt, istumaan nousut ja punnerrukset. Testeissä tekniikkaa valvottiin tarkasti. Lisäksi selkeitä parannuksia tuli myös ergo-pyörätestissä. Hapenottokyky parani 30ml/kg/min -> 34ml/kg/min. (R5. ForMare)

6.2 Seafit

Seafit käynnistyi syksyllä 2012 ja päättyi keväällä 2015. Laaja tutkimus perehtyi merenkulkijoiden fyysisten toimintakykyjen suoriutumiseen poikkeustilannetehtävissä ja paloharjoituksissa. Johtajana kolmen vuoden hankkeen takana toimi ylilääkäri Päivi Miilunpalo. Tutkimuksen mukaan laivatyössä työskentelevien olisi testattava kuntoaan ja harjoitella poikkeustilanteita säännöllisesti. Säännöllinen harjoittelu voi toimia motivointikanavana merenkulkijalle. (Työsuojelurahasto. Seafit)

Tutkimus toi uutta tietoa sekä opetusaineistoa poikkeustilanne- ja hätätilannetehtävistä merenkulkijoiden ja merialan terveydenhuoltohenkilöstölle. (Työsuojelurahasto. Seafit)

6.3 Arjessa kuntoon -projekti

Merimiespalvelutoimiston vuonna 2009 kustantama ”Arjessa kuntoon” -projekti oli yhteistyöprojekti Kuntoutuskeskus Petrean, Työterveyslaitoksen ja Merimiespalvelutoimiston välillä. Projektiin osallistui TallinkSilja-varustamon Silja Europa -aluksen työntekijöitä. Projektin lopputuloksia voi luonnehtia heikohkoiksi. Arjessa kuntoon -projektiin osallistui yhteensä 50 merenkulkijaa, joista 21 keskeytti ennen sen loppua. Lopussa oli enää 29 henkilöä, joista vain puolet saavutti tavoitetulokset. (ForMaren toimintamalli)

6.4 TrimMare-projekti

Merimieseläkekassan TrimMare-projekti tähtäsi merenkulkijoiden työhyvinvoinnin ja työkyvyn parantamiseen. Tavoitteena oli, että työhyvinvointi ymmärretään osaksi työntekijän terveyttä ja saada se menestyväksi osaksi varustamoita. TrimMare-projekti toteutettiin vuosina 2003-2006. Tavoite oli luoda uusia pysyviä toimintatapoja laivayhteisöihin. (Merimieseläkekassa. TrimMare)

6.5 Kehon ikä -projekti

Keväällä 2008 järjestetty Kehon ikä -projekti toimi TrimMaren jatkohankkeena. Kaikki osanottajat olivat naisia ja työskentelivät Silja Serenadella. Projektin tavoite oli kohentaa osanottajien kuntoa, pudottaa painoa, kaventaa vyötäröä ja saada lisäpotkua jaksamiseen. Tulokset olivat positiivisia ja mittauksilla tuotetut tulokset osoittivat osanottaneiden kehon iän pudonneen 3.9 vuotta. (Hei me nuorruttiin! Albatrossi)

7 Terveydelliset vaatimukset laivatyöhön

Alusten tekninen kehitys ja pienentynyt miehistö ovat johtaneet siihen, että jokaisen aluksella työskentelevän on kyettävä hoitamaan omat tehtävänsä. Merenkulkijalla ei missään tapauksessa saa olla terveydentilaa, työtä, meri- ja henkilöturvallisuutta vaarantavaa sairautta tai vammaa. Henkilöllä ei myöskään saa olla vammaa tai sairautta, joka voisi pahentua laivaolosuhteiden vuoksi. (Merimiehen lääkärintarkastusohjeet, sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen opas)³

Alus työympäristönä on haastava. Joudutaan liikkumaan mm. ahtaissa tiloissa ja portaissa, kapeissa käytävissä, lähellä kuumia tai liikkuvia mekanismeja sekä jyrkkiä tikkaita. Työskentelyasennot huolto- ja kunnostustyössä epäergonomisissa ja kuormittavissa työasennoissa. Poikkeustilanteissa, lastin kiinnityksen käsittelyissä merenkäynnissä ja onnettomuustilanteissa, fyysisen suorituskyvyn vaade korostuu entisestään. Hyvää havaintokykyä vaaditaan paitsi laitteiden käsittelyssä ja vahdin ajossa, myös odottamattomien tilanteiden takia. Kansainvälisen merenkulkijajärjestön IMO:n merenkulkijoiden koulutusta, pätevyyskirjoja ja vahdinpitoa koskevassa yleissopimuksessa (STCW95) määritellään pakolliset työtehtävät, joista tulee suoriutua. (Merimiehen lääkärintarkastusohjeet. ST-opas)

³ Lyhenne: (Merimiehen lääkärintarkastusohjeet. ST-opas)

Suomessa on merimieseläkekassan mukaan noin 6000 merenkulkijaa, muut merenkulkijat mukaan laskettuna kokonaismäärä on noin 8000 merenkulkijaa. Kaikki joutuvat käymään kahden vuoden välein lääkärintarkastuksessa ammattinsa asettamien terveystahtimukstien takia. (Merimiehen lääkärintarkastusohjeet. ST-opas)

7.1 Säädot

Merenkulkijoiden terveydellistä soveltuvuutta määrittävät useat kansainväliset ja kansalliset tahot sekä säädot. Säätelyn pohjana toimii YK:n alaisen kansainvälisen merenkulkijärjestön (IMO) yleissopimukset. Suomessa merimieslääkärintarkastuksen ohjeet noudattavat myös ILO:n merityöyleissopimus (STCW 2010), joka määrittää yleisvaatimukset fyysiselle kunnolle. (Seafit. Merenkulkijoiden Merenkulkijoiden terveydellinen soveltuvuus ja fyysisen kunnan yleisvaatimukset)⁴

Sopimuksen mukaan sopimusvaltion tulee huolehtia, että seuraavat terveydentilan minimivaatimukset täytetään:

- kyky selviytyä hätätilanteiden peruskoulutuksesta (Basic Safety Training)
- kuulo ja puhekyvyn tulee olla riittävä tehokkaaseen kommunikointiin
- ei ole hätätilannetta tai työtä haittaavaa vammaa, vikaa tai sairautta
- ei ole vammaa, vikaa tai sairautta, joka mahdollisesti pahenisi laivatyössä vaikuttaen mahdollisesti työnlaatuun ja muiden työntekijöiden turvallisuuteen tai terveyteen
- ei ole lääkitystä, jonka sivuvaikutukset huonontavat harkintaa, tasapainoa tai työ- sekä hätätilanteista selviytymistä. (Seafit. Soveltuvuus ja yleisvaatimukset)

⁴ Lyhenne: (Seafit. Soveltuvuus ja yleisvaatimukset)

7.2 Fyysinen terveys

Perusvaatimuksena on soveltuvuus keskiraskaaseen ruumiilliseen työhön. Tämä arvioidaan merimiehen fyysisestä rakenteesta ja suorituskyvystä. Työskentely aluksella edellyttää työnkuvasta riippumatta kehon liikkeiden hallintaa, sekä hyvää tuki- ja liikuntaelimistön toimintakykyä. Tasapainohäiriöitä ei voida sallia. Sellainen häiriötekijä, joka aiheuttaa liikunnallisen haitan, on este laivatyöhön. (Merimiehen lääkärintarkastusohjeet. ST-opas)

Ylilääkäri Miilunpalon mukaan huonona asiana voidaan pitää fyysisen inaktiivisuuden nousua. Esimerkiksi vapaa-ajan virikkeet ja automatisoituminen työssä on helpottanut merimiesten fyysisen työn tarvetta. Työstä on tullut keskimääräisesti fyysisesti kevyempää. Hyvänä asiana voidaan pitää alkoholinkäytön vähentymistä. Tupakointi matkustajalaivoilla vähentyi uuden tupakkalain myötä, joka hankaloitti tupakointia laivalla. Yleinen terveystietoisuus on muutenkin lisääntynyt ja tiedon saanti on helpompaa. ”Elämäntapojen muuttaminen on haastavaa”, Miilunpalo summaa lopuksi. (Miilunpalon haastattelu).

7.3 Psykkinen terveys

Laivatyöhön liittyy useita eri psyykettä kuormittavia tekijöitä. Ympäristö ja liikkumamahdollisuudet ovat rajalliset, henkilön tulee olla sosiaalinen ja sopeutumiskykyinen. Psykken tasapainoisuus vaikuttaa ratkaisevasti selviytymiseen laivatyöyhteisössä ja vaikuttaa laivan ilmapiiiriin sekä yleiseen viihtyvyyteen. (Merimiehen lääkärintarkastusohjeet. ST-opas)

Merenkulkijan psyyke tulee olla tasapainoinen. Merimieslääkäritarkastuksien yhteydessä tulee henkilön psyyken tilaan kiinnittää huomiota, jotta rajatussa laivaympäristössä ja yhteisössä henkilön psyykkinen tila ei vaikuttaisi toimintavirheisiin ja sitä kautta meriturvallisuuden vaarantamiseen. (Merimiehen lääkärintarkastusohjeet. ST-opas)

7.4 Merimiesten yleisimmät sairaudet

Verensokerin kohoaminen ja sen seurauksena syntyvä diabetesta voidaan pitää yleisimpänä sairautena. Aikuisten diabetes, eli kakkostyyppin diabetes, on yleinen merimiehillä ja pahimmassa tapauksessa se vaatii säännöllistä insuliinihoitoa. (Miilunpalon haastattelu).

Tuki- ja liikuntaelinsairaudet ovat tuttuja pitkään työssä olleille. Esimerkiksi ylipaino voi olla jatkuva rasite tuki- ja liikuntaelimille, joka voi johtaa vaikeasti hoidettaviin rasituksiin tai vammoihin. Ikääntyminen on väistämätöntä ja ikääntymisen myötä keho heikkenee, ja tällöin rasitteet voivat tulla helpommin vaikeasti hoidettaviksi. (Miilunpalon haastattelu).

Alkoholinkäyttö, tupakointi, vähäinen liikunnan harrastus ja ylipaino ovat ne syyt, joista useat ongelmat saavat alkunsa. Painonhallinta ja terveelliset elämäntavat ovat avain hyvinvointiin ja työkyvyn ylläpitämiseen. Alkoholi- ja tupakkasairaudet erottuivat merimiehillä muusta väestöstä kuolleisuustutkimuksessa. Moni merimies etsii alkoholilla apua masennukseen ja väsymykseen laivalla. On tapauksia, joissa siitä on seurannut mielenterveysongelmia, jolloin niistä on tullut eläköitymisen toinen syy tilastollisesti. Tämä suomalainen ongelma pätee millä tahansa toimialalla. (Miilunpalon haastattelu).

7.5 Merimieseläkelain uudistus

Merimiesten hyvän terveyden ja fyysisenkunnon omaaminen nousee suurempaan rooliin kun kaavailtu eläkemuutos astuu voimaan vuoden 2016 alussa, joka nostaisi merimiesten eläkkeelle jäämisen ikää. Eläkeikää nostettaisi viisi vuotta. Korkeampi eläkeikä korostaa työkyvyn ylläpitämisen tärkeyttä fyysisesti raskaissa tehtävissä. (Seafit. Merenkulkijoiden eläkemuutos)

Asiaan on herätty ja uudistuksia on tehty, niin terveysrintamalla kuin STCW95-säädöksissä. On pyritty kehittämään kohti parempaa kehittämällä merenkulkualan työterveyshuoltoyhteistyötä. Ajankohtaista on merimieseläkelain muutos, jossa työkykyisenä pitäisi pysyä pidempään. Varustamoille tulee vastuu pitää henkilöstö työkykyisenä tai heille tulee kustannuksia ennenaikaisista työkyvyttömyyseläköitymisistä. Varustamoiden täytyy ryhtyä työkykyyn ylläpitäviin toimiin. Se on taloudellisesti kannattavaa varustamoille ja samalla merimies tuntee, että heidän terveydestä välitetään. (Miilunpalon haastattelu).

7.6 Poikkeuslupamenettely

Työterveyslääkärit, sairaanhoitajat ja merimiehet olivat yhtä mieltä siitä, että nykyisellä kunnolla ei selviydytä poikkeustilannetehtävistä. Merimiesten keskuudessa huoli työkaverin puolesta nousi esiin. Mahdolliset sairauskohtaukset töissä olisivat epätoivottuja tapauksia. (Miilunpalon haastattelu).

Yksi painava syy, miksi asiaan herättiin, oli työterveyslaitoksen kautta tulevat 250-300 terveystoimintalupaa vuosittain. Tätä voidaan hakea erityisen painavasta syystä henkilön ottamiseen alukselle, vaikka hän ei ole ollut merimieslääkärin alku- tai uusintatarkastuksen perusteella soveltuva työhön. (Työterveyslaitos. Poikkeuslupamenettely merityöhön)

”Liikenteen turvallisuusviraston on ennen poikkeuslupa-asian ratkaisemista pyydettävä lausunto hakijan terveydentilasta Työterveyslaitokselta. Työterveyslaitos tai Liikenteen turvallisuusvirasto pyytää hakijalta lisäselvityksiä asian ratkaisemiseksi. Henkilöllä on oikeus toimittaa lisäselvityksiä terveydentilastaan ja muista työntekoa edellyttäviin vaikuttavista seikoista poikkeuslupa-asian käsittelyyn.” (Työterveyslaitos. Poikkeuslupamenettely merityöhön)

8 Liikunnan merkitys ja vaikutus laivayhteisössä

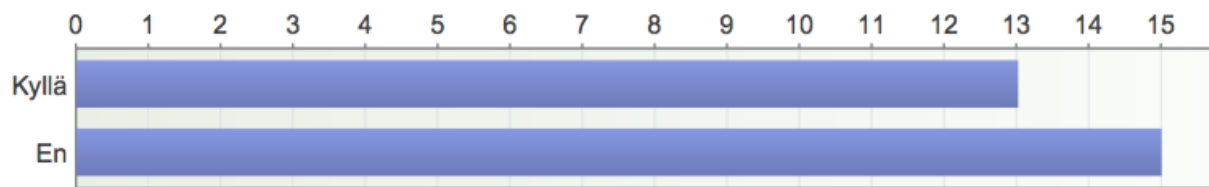
Hyvinvointi ja itsensä kunnossa pitäminen on tärkeää laivatyössä. Sillä voi olla ratkaiseva merkitys onnettomuuden sattuessa. Laivalla jokaisen työntekijän tulee fyysisiltä ominaisuuksiltaan pystyä selviytymään ja pelastautumaan poikkeustilanteista, kuten esimerkiksi tulipalossa. Poikkeustilannevalmius ja tehtävät edellyttävät, että jokaisella työntekijällä laivalla on riittävä terveydentila ja toimintakyky, jotta hän kykenee suoriutumaan hätätilannetehtävistä. Merenkulkijoiden hätätilannetehtävistä suoriutumisen arviointia tarvitaan meriturvallisuuden parantamiseen ja ylläpitämiseen, sekä merenkulkijoiden henkilökohtaisen terveyden ja toimintakyvyn varmistamiseen. (Seafit. Tiivistelmä)

Liikunta ei ole vain itsensä hikoiluttamista ja sykkeen nostattamista, se voi olla myös sosiaalinen tapahtuma, tapa puhalttaa yhteen hiileen, päästää irti arjesta sekä kehittää itseään niin lihas- kuin henkisellä puolella. Liikunta ja terveellinen elämäntapa ovat avain hyvinvoivaan elämään, niin psyykkisesti kuin fyysisesti. Liikunta on hyvä ”Irti arjesta” menetelmä ja sen positiiviset vaikutukset ovat hyvä tasapaino työelämässä. (Turku AMK. Terveysliikunta). Liikunta vaikuttaa suotuisasti mieleen, terveyteen ja hyvinvointiin. Hyväkuntoinen keho on vastustuskykyinen monille taudinaiheuttajille. Hyväkuntoisena siedämme paremmin stressiä, muistimme toimii ja olemme muutenkin aktiivisempia. (Nyyti Ry. Liikunta).

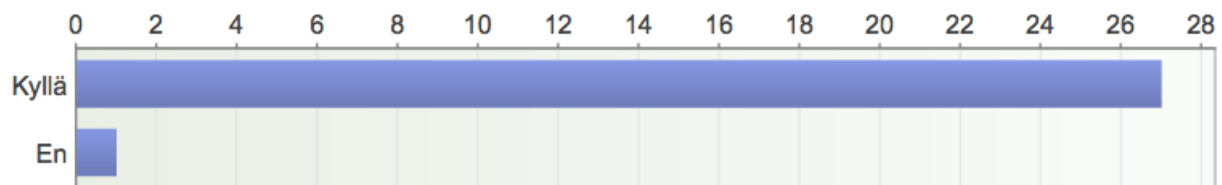
9 Tutkimustulokset

Tulokset osiossa käyn läpi tutkimuskysymykset ja niiden tulokset. Tutkimuskyselyn kaksi ensimmäistä kysymystä ovat vastaajan tietämyksen kartoittamista, kysymykset 3-8 ovat tutkimuksen tavoitteiden selvittämistä. Kysymykset 9 sekä 10 kertovat kuka oli kunkin vastauksensa antanut vastaaja. Tutkimuksessa saatiin yhteys 54 kuntosaliin ja vastaajien määräksi tuli 28.

1. Tiesitkö merimiesten yleiskunnan olevan heikko?



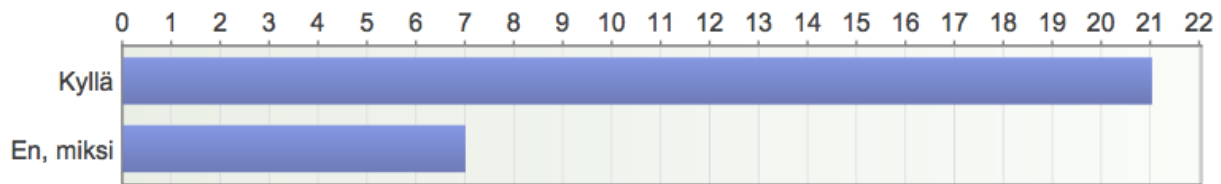
2. Tiesitkö merimiesten olevan poissa noin puolet vuodesta töissä laivalla ja puolet kotona?



Ensimmäisen ja toisen kysymyksen tarkoitus oli saada perusta sille, millä merimiesalan tietämyksellä vastaaja tutkielmaan vastaa. On lähdetty siltä pohjalta, että kaikki eivät tiedä millainen merimiesala on ja millainen on tämän hetkinen terveydentila laivatyössä. Tutkimuksen kuvauksessa on esitelty lyhyesti merimies ammattina ja ForMare-projekti, jonka tarkoituksena oli herättää vastaajan tietämystä. Kysymyksien 1 ja 2 vastaukset kertovat oliko kuvaus heille uutta vai vanhaa tietoa.

Tuloksista voidaan todeta, että tietämys merimiesten yleiskunnosta oli lähes tasaisesti jakautunut. Vastaajista 53,57% tiesi yleiskunnan olevan merimiehillä heikko ja tietämys töissä oloajoista oli 90% selvää vastanneilla.

3. Näetkö merimiesalennuksen kohtuullisena?



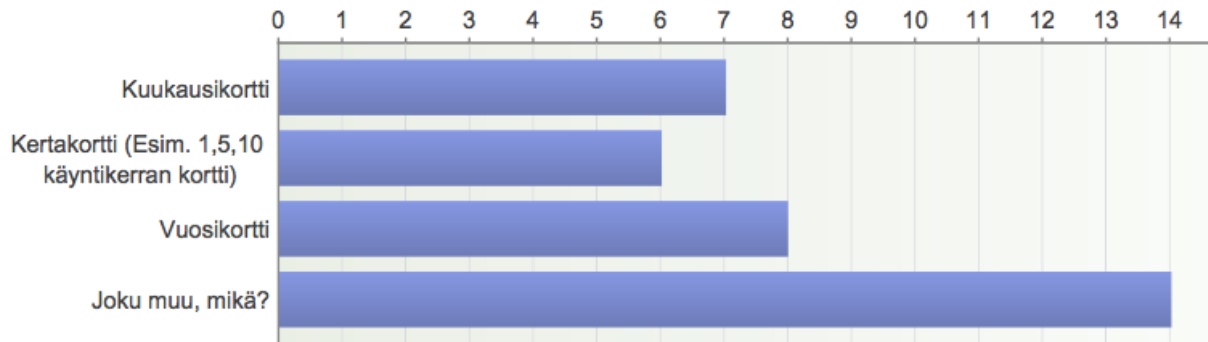
Kolmannen kysymyksen tarkoituksena oli selvittää, miten pitkät poissaolot poissa kotoa merimiesammattissa herättivät oikeudenmukaisuuksia kuntosalikorttialennukseen. Kuntosaleilla saattoi olla jo räätälöityjä alennuksia merimiehiä varten, tai esimerkiksi heillä oli alennuksia vuorotyötä tekeville esim. poliiseille tai palomiehille, mutta ei merimiehille. Kolmannen kysymyksen vastaukset kertovat kuntosalien näkemyksen ja kiinnostuksen koko tutkielmani tavoitetta kohtaan.

Valtaosa piti kohtuullisena, että merimiehet ovat oikeutettuja ”alennettuun hintaryhmään”. Vastanneiden kesken tätä voidaan pitää positiivisena, että 75% koki ja näki mahdollisena alennuksen antamisen. Kielteisesti vastanneet 25%, kokivat pääsääntöisesti, että heillä on jo hyvät hinnat ja tarjoukset, sekä mm. työnantajan pitäisi tulla vastaan asiassa ja merimiehillä on enemmän aikaa käyttää palveluita vapaalla ollessaan.

Esimerkkejä avoimista vastauksista: En, miksi

- *“Työnantaja voisi tukea esim. Liikuntaseteleillä.”*
- *“Muitakin samanlaisia ryhmiä on ja taloudellisessa tilanteessa alennukset vaikea asia.”*
- *“Meillä on niin edulliset hinnat/ ei jäsenyyttä.”*
- *“Merimiehillä on aikaa käyttää palveluita vapaalla ollessaan tuplamäärä.”*

4. Millaisen korttityyppialennuksen olisitte valmiita antamaan?



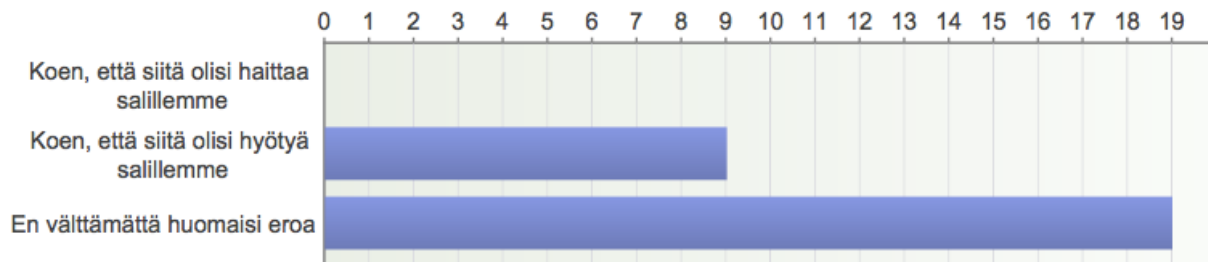
Neljännän kysymyksen tarkoitus oli kartoittaa millaisella alennustyyppillä he olisivat valmiita antamaan alennusta merimiehille, jotka kävisivät kyseisellä kuntosalilla harjoittelemassa. Kuntosalikortin tyypejä on erilaisia ja se on kuntosalikohtainen. Se, millaista kuntosalikorttityyppiä kuntosali voisi tarjota, luo kuvan millaiselle aikajaksolle tai millä tavalla he antaisivat alennuksia, ja haluaisivat sitoutua mahdolliseen alennukseen.

Vastauksista voidaan todeta miten jakautunut mielipide vastaajilla oli siitä, millaisen korttityyppialennuksen vastaajat voisivat merimiehille tarjota. Kuukausikortti, kertakortti ja vuosikortti saivat lähes saman määrän kannatusta. Suurin kannatus oli vaihtoehtoinen kuntosalikortti, jonka vastaaja sai määrittää.

Esimerkkejä avoimista vastauksista: Joku muu, mikä?

- . *“Jos ostaa 1kk-, 3kk-, 6kk- tai 12kk-kortin niin saman verran lisäaikaa kortille veloitusetta.”*
- . *“Kaikkiin hinnastomme sopimukseen 30 % alennus.”*
- . *“Ollaan myyty koko ajan "merimiehille" puoleen hintaan normaalihinnoista, koskee kaikkia kortteja.”*
- . *“Vuosikortti puoleen hintaan.”*
- . *“Pidennetyt voimassaoloajat/räätälöidään vähän käytön mukaan.”*
- . *“Liittymismaksu 0€.”*

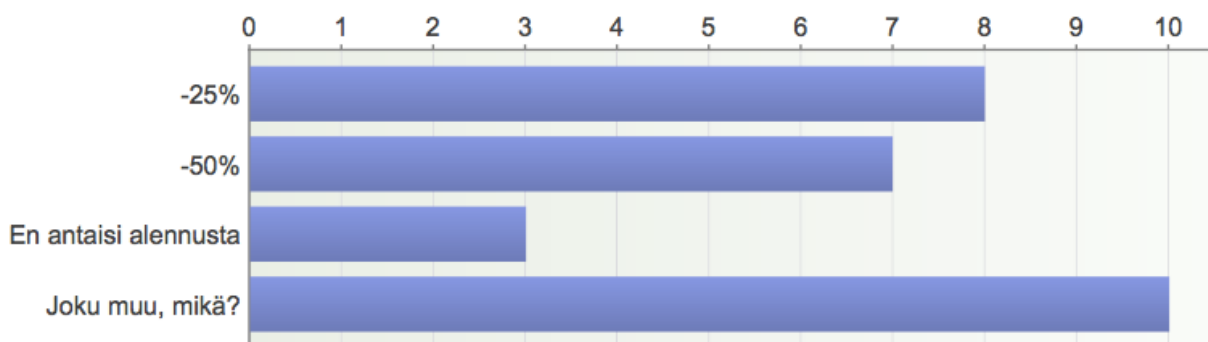
5. Merimies asiakkaana ei käyttäisi ja kuluttaisi kuntosalinne kalustoa kuten aktiiviset asiakkaat. Koetteko alennuksen antamisen tuottavan kuntosalillenne taloudellisia tappioita vai näettekö sen enemmänkin positiivisena mahdollisuutena



Viidennessä kysymyksessä haluttiin herättää näkökulma, jossa esitelty asiakaskunta ei käyttäisi kuntosaliin kuluva kalustoa ja tuottaisi juoksevia menoja, mutta olisi kuitenkin maksava asiakas. ”Uhka vai mahdollisuus.”

Tuloksista voidaan huomata miten kukaan vastaajista ei pitänyt alennusmahdollisuutta haitallisena asiana. Vastaajista 9 näki asiassa selkeästi hyötynäkökulman ja 19 ei nähnyt alennuksen antamisen mullistavan huonompaan tai parempaan suuntaan nykytilasta.

6. Millaista alennusta pitäisitte tämän lyhyen esittelyn perusteella kohtuullisena



Kuudennen kysymyksen tarkoitus on selvittää millaisen rahallisen alennuksen kuntosali olisi valmis antamaan merimiehelle. Haluttiin tietää, millä tavoin kukin tutkielmaan osallistunut kuntosalin edustaja, olisi valmis antamaan merimiehille kuntosalillaan alennusta alkuperäisestä hinnasta. Kysymys on tärkeä informaatio, millaisen sopimuksen ja rahallisen helpotuksen voisi kuntosali merimiehelle tarjota.

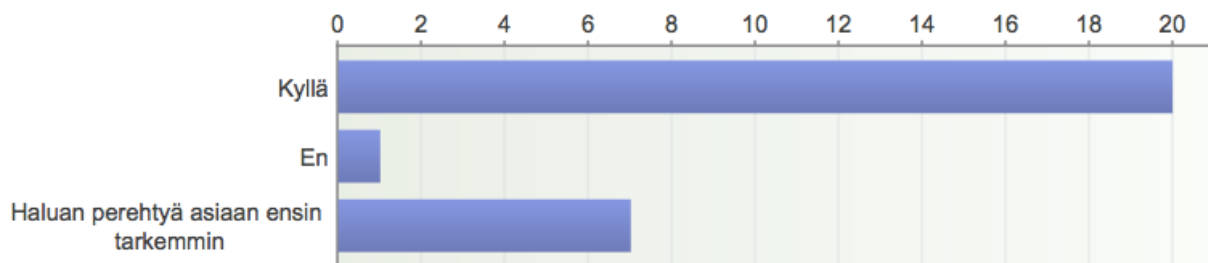
Vastaukset olivat hyvin jakautuneita. Ei ollut selkeää vaihtoehtoa ja näkökulma kohtuulliselle alennukselle oli hyvin laaja. Suurin kannatus oli kuntosalien itse määrittämät ehdotukset.

Lisäksi Wasamove ei vastannut kyselyyn, mutta ilmoitti tarjoavansa merimiehille kuntosalikorttia puoleen hintaan.

Esimerkkejä avoimista vastauksista: Joku muu, mikä?

- . “10%, 15% ja 30%”
- . *“Sisäänpääsyyn oikeuttavat kortit ovat kertakorttiperiaatteella, joten vuosikortteja tai kuukausikortteja ei ole valikoimassa. Kortit ovat voimassa 24kk. Liikuntaneuvontaa tälle haasteelliselle kohderyhmälle tarjoamme mielellämme ja näin opastaisimme aktiiviseen elämäntapaan.”*

7. Ryhtyisittekö heti yhteistyöhön MEPAn kanssa ja yhdessä räätälöisitte merimiehille kuntoilumahdollisuudet kuntosalillanne?

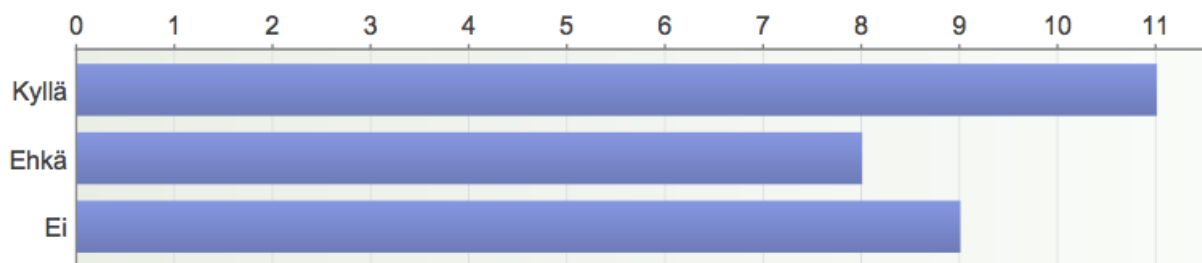


Merimiestenliikunnan edistämisen ja ForMare hankkeen takana on MEPA. MEPA haluaa yhteistyökumppaneita. Kysymyksen tarkoitus on selvittää millainen halukkuus kuntosalilla on laatia MEPAn kanssa molempia miellyttävät sopimukset merimiesten kuntoiluun.

Vastaajista 20, eli 71,42% olisi valmis ryhtymään heti yhteistyöhön MEPAn kanssa. Tutkielman tavoite oli saada merimiehille edullisemmat hinnat kuntosaliliikuntaan. Se, että noin moni olisi valmis esitykseni perusteella alentamaan hintoja ja tekemään yhteistyötä MePan kanssa, on positiivinen tulos.

Vain yksi vastaajista ei haluaisi tehdä yhteistyötä MEPAn kanssa, eikä olla mukana neuvottelemassa sopivista kuntoilumahdollisuuksista. Lisäksi 7 vastasi, että haluaisi perehtyä asiaan tarkemmin, ennen kuin tekee päätöksensä. Eli, heidän suhteen on vielä toivoa saada mukaan yhteistyöhön.

8. Merimiehiä käy satamissa ja maissa päivittäin myös töissä ollessaan. Useimmiten työreissulla ei asioida kotikaupungissa vaan kuntoilu mahdollisuuksia hyödynnetään siellä missä ollaan. Olisiko heillä mahdollista saada kertakäyntiä kuntosalillemme alennettuun hintaan?



Kysymyksen tarkoitus oli kartoittaa miltä idea siitä, että jos ei-paikallinen merimies, jolla ei ole kyseiseen kaupunkiin kuntosalikorttia tai kuntoilusopimusta, haluaisi kuntoilla vieraassa kaupungissa. Olisiko hänellä mahdollista saada alennettua kertakäyntiä paikalliseen kuntosaliin.

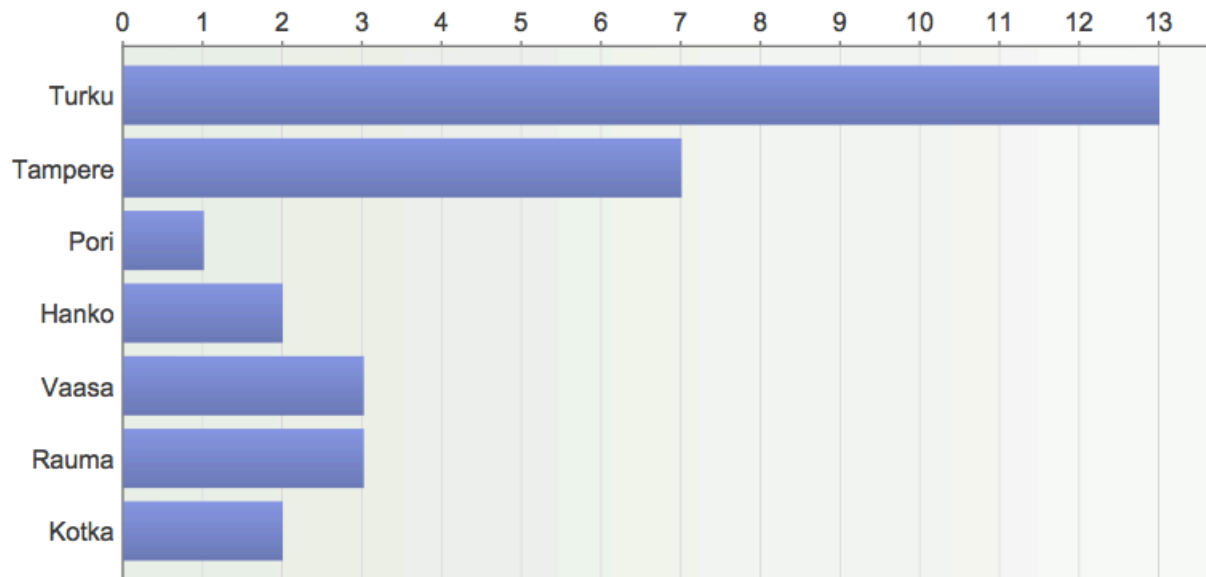
Vastaukset jakoivat tasaisesti mielipiteitä. Vahvimman kannanoton sai ”Kyllä” (39,28%), joka tarkoittaa, että vastanneet olisivat valmiita ottamaan merimiehiä kuntoilemaan tiloihinsa alennetulla kertakäynnillä. Monella laivalla ei ole omaa kuntosalia tai se on huono. Tämä antaa merimiehille mahdollisuuden päästä kuntoilemaan edullisesti hyvissä puitteissa.

”Ehkä” vastanneita oli kahdeksan (28,57%) ja ”Ei” vastanneita oli yhdeksän (32,14%). Lähes kolmannes vastasi, joten idea ei ole heillä poissuljettu mitä voidaan pitää positiivisena asiana.

9. Mitä kuntosalia edustatte?

Vastanneita kuntosaleja 28. (Liite 4)

10. Mikä kaupunki?



Tutkielmakyselyn kahdella viimeisellä kysymyksellä kysyttiin kuka oli vastaaja ja mistä kaupungista vastaaja oli. Kysymykset ovat tärkeitä siltä kannalta, että tiedetään kuka olisi mahdollisesti halukas yhteistyöhön. Tällöin voidaan jatkoa ajatellen kartoittaa missä merimiehille voidaan myöntää alennuksia.

Vastaajista lähes puolet eli 13 (46,42%) oli Turusta. Turku on suuri merenkulkukaupunki, jossa sijaitsee useita kuntosalirytyksiä. Toiseksi eniten vastauksia tuli Tampereelta, 7 kappaletta (25%).

Heikoin vastausmäärä tuli Porista. Pori on muita heikosti vastanneita kaupunkeja huomattavasti suurempi kaupunki.

10 Pohdinta

Tutkimuksen perusteella on todettavissa liikunnasta kiinnostuneiden merimiesten mahdollisuus saada alennuksia kuntoiluun kyselyyn vastanneilta kuntosaleilta. ForMare-projektiin osallistuneet merimiehet sekä muut terveellisestä elämäntavasta kiinnostuneet merimiehet voisivat saada kuntosalikortin edullisemmin ja kaikin puolin paremman sopimuksen kuntoiluun seitsemässä eri kaupungissa Suomessa.

Tutkimuksessa otettiin yhteyttä yhteensä 56 eri kuntosaliin. Tämä kattoi 80 liikuntatoimipaikkaa. Näistä 56 kuntosalista 54 tavoitettiin sähköpostitse. Niistä 28 vastasi kyselyyn, eli vastausmäärä oli 51.85 %. On huomioitavaa, että sain yhden vastauksen sähköpostiini, jossa ilmoitettiin mielenkiinto, mutta eivät vastanneet tutkimuskyselyyn. Todellinen vastausprosentti on tällöin 53.7 %. Näin ollen asettamani vastausmäärä tavoitettiin.

Kaikista tavoitetuista kuntosaleista kyselyyn jätti vastaamatta 25 kuntosalia. Syynä voidaan kyselyn sivuuttamisessa pitää kiinnostuksen puutetta opinnäytetyön tavoitteesta tai inhimillinen unohtaminen vastata kyselyyn.

Tuloksia voidaan pitää varsin luotettavina. Tutkimuskysely lähetettiin kuntosaleille sähköpostitse. Tätä varten olin selvittänyt mahdollisimman monen kuntosalin kohderyhmäalennuksesta vastaavan henkilön sähköpostiosoitteen. Internetin välityksellä toteutetulla kyselyllä ei pystytä varmistumaan siitä, ovatko kaikki täytetyt kyselyt päätyneet tavoitelluille henkilöille. Kaikki saadut vastaukset huomioitiin. Sähköpostiviestissä oli pyyntö, että kysely toimitettaisiin eteenpäin henkilökunnan sisäisesti, jos sähköposti ei tavoittanut oikeaa henkilöä. Ajattelin, että jos tutkimuskysely saapuisi esimerkiksi kuntosalin info-tiskille, en oletanut että ”normaalilla” työntekijällä olisi vaikutusvaltaa tehdä kyseisiä päätöksiä alennuksista.

Tutkimusta aloittaessani oletin, että valtaosa kuntosaleista suhtautuisi vastahakoisesti ideaan erityisalennuksesta merimiehille. Olettamukseni perustui siihen, että hintojen laatiminen ja niiden alentaminen kohderyhmille, olisi ison suunnittelun tulos. Kuntosalit ovat kuitenkin voittoa tavoittelevia yhtiöitä. Pidin ennakkoluuloisesti syynä taloudellista tilannetta, tietämättömyyttä merimiehen ammatista ja olisiko kiinnostusta olla mukana helpottamassa merimiesten liikuntamahdollisuuksia. Lisäksi arvelin syyksi asiakaskunnan vähäistä määrää suhteessa muihin asiakryhmiin.

Tutkimusvastauksia en missään vaiheessa oletanut saavani kaikilta. Toivoin kuitenkin saavani vastauksia ainakin 50%:iin lähetetyistä kyselyistä, jotta tutkielmani olisi riittävän kattava. Lisäksi tarkoitus oli saada MEPA:lle tarpeeksi mahdollisia yhteistyökumppaneita. Ennen tutkimuskyselyn lähettämistä, jouduin puhelimitse selvittämään usean kuntosalin kanssa, mihin sähköpostiosoitteeseen laitan kyselyni. Ensimmäisinä päivinä vastauksia tuli runsaasti, mutta noin puolet unohti tai jätti vastaamatta. Tätä seurasi kaksi muistutussähköpostia, jonka jälkeen sain lisää vastauksia. Vastauksia ei siltäkään saatu kaikilta. Annoin vastausajaksi kaksi viikkoa. Koin, että siinä ajassa ne keitä asia kiinnostaa ehtivät vastata. Kolme kyselypyyntöä ei saavuttanut koskaan tavoiteltua vastaajaa, johtuen väärästä sähköpostiosoitteesta yrityksen yhteystiedoissa.

Tuloksia voidaan pitää positiivisina. Vastauksia saatiin jokaisesta kaupungista ja mielenkiinto merimiesten kuntosalikorttialennusta kohtaan ylitti odotukseni. Koen, että tutkimuskysely onnistui ja tulosten avulla pystyttiin vastaamaan työn alussa esitettyihin tutkimuskysymyksiin ja näin ollen työn tavoite saavutettiin.

Opinnäytetyöntilaaaja MEPAn liikunta- ja urheiluvastaava Johan Treuthardt saa opinnäytetyön tutkimustuloksista tiedon yhteistyöhaluisista kuntoiluyrityksistä. Tulevaisuuden ForMare-projektien kannalta voidaan jatkossa pyrkiä innoittamaan osallistuneita merimiehiä elämäntapamuutoksesta myös kotona ollessaan ja projektin jälkeen, koska heille voitaisiin suoda siihen edulliset ja kätevät mahdollisuudet.

Olisi toivottavaa tavoittaa kaikki merenkulkijat, myös inaktiiviset liikkujat. Keskustelu ForMaren tiedon levittämisestä on ajankohtainen. ForMare pitäisi saada laajempaan levitykseen ja siten enemmän osanottajia tulevaisuuden projekteihin. On keskusteltu työterveyshuollon ja ForMaren linkistä, mutta asiaan liittyy vielä kysymysmerkkejä ennen kuin voidaan ryhtyä toimiin. ”ForMare-hanke on tuttu merimieslääkäreille ja varustamoiden työterveyshenkilökunnalle. He varmasti välittäisivät tietoa asiasta ja toivovat että saavat tarvittavat materiaalit käyttöönsä” Miilunpalo kertoo. Miten se tehdään mahdollisimman kustannustehokkaasti? Se lienee kysymys, jonka varaan vastaus jää. (Miilunpalon haastattelu).

”Ei auta kuin olla positiivinen. Yhteistyöllä työterveysyhteisön ja eri toimijoiden kesken terveyttä edistettävien toimien avulla saavutetaan parempi huomina.” – Miilunpalo summaa lopuksi. (Miilunpalon haastattelu).

Lähdeluettelo

MEPA. *ForMare*

<http://www.mepa.fi/fin/palvelut/liikunta/formare/> (Haettu 21.4.2015)

MEPA. *Formare toimintamalli.*

http://tiedostot.mepa.fi/ForMare_toimintasuunnitelma.pdf (Haettu 28.7.2015)

MEPA. *ForMare ravinto.*

<http://tiedostot.mepa.fi/Ravintoluento.pdf> (Haettu 28.8.2015)

MEPA. *ForMare harjoitusmuodot.*

<http://tiedostot.mepa.fi/Harjoitusmuotoja.pdf> (Haettu 28.8.2015)

MEPA. *ForMare palautuminen ja kehonhuolto.*

[http://tiedostot.mepa.fi/Palautuminen ja Kehonhuolto.pdf](http://tiedostot.mepa.fi/Palautuminen_ja_Kehonhuolto.pdf) (Haettu 28.8.2015)

MEPA. *ForMare motivaatio.*

[http://www.mepa.fi/Site/Data/1594/Files/Motivaatioluento\(1\).pdf](http://www.mepa.fi/Site/Data/1594/Files/Motivaatioluento(1).pdf) (Haettu 28.8.2015)

MEPA. *ForMare stressi- ja unenlaatu.*

[http://www.mepa.fi/Site/Data/1594/Files/Stressi ja unenlaatu\(2\).pdf](http://www.mepa.fi/Site/Data/1594/Files/Stressi_ja_unenlaatu(2).pdf)

(Haettu 28.8.2015)

MEPA. *ForMare projektisuunnitelma (pilotti 2014).*

http://tiedostot.mepa.fi/ForMare_toimintasuunnitelma.pdf (Haettu 28.8.2015)

MEPA. *Formare tulokset 2015.*

<http://tiedostot.mepa.fi/Tulokset2015.pdf> (Haettu 28.8.2015)

Theseus. *Sjöfarares livsstilsförändring: Utvärdering av ForMare-projektet.*

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/86459/Sjoblom_Anna.pdf?sequence=1 (Haettu 15.9.2015)

Theseus. *Työterveyshuollon näkemyksiä merityössä pysymisestä.*

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/74937/Hokkanen_Mervi.pdf?sequence=1

(Haettu 15.9.2015)

Theseus. *Merenkulkijoiden työhyvinvointi.*

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/3757/Ilosalo_Elina_ja_Karkkainen_Sanna_2009.pdf?sequence=1 (Haettu 15.9.2015)

Theseus. *Työhyvinvointi merenkulussa : Systemaattinen kirjallisuuskatsaus.*

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/93806/paivahonka_piia.pdf?sequence=1
(Haettu 15.9.2015)

Turku amk. *Terveysliikunta.*

<http://terveysnetti.turkuamk.fi/Tyoikaisten/Terveysliikunta/etusivu.html> (Haettu 17.9.2015)

Nyyti Ry. *Liikunta.*

<https://www.nyyti.fi/tietoa/liikunta/> (Haettu 17.9.2015)

Salit.fi. *Kuntosalit kartalla.*

<http://www.salit.fi> (Haettu 23.6.2015)

R5. *R5 kuntoilun ammattilaiset.*

<http://www.r5.fi> (Haettu 28.8.2015)

R5. *ForMare työhyvinvointi projekti 2014.*

<http://www.r5.fi/formare-2014> (Haettu 28.8.2015)

Työterveyslaitos. *Poikkeuslupamenettely merityöhön.*

<http://www.ttl.fi/fi/toimialat/liikenne/merimieslaakarintarkastus/Sivut/default.aspx>
(Haettu 28.9.2015)

Työsuojelurahasto. *Merenkulkija ja poikkeustilanteet laivalla - tehtävien kuormittavuus ja toimintakyvyn arviointi (SeaFit).*

<https://www.tsr.fi/tutkimustietoa/tata-tutkitaan/hanke?h=112080&textsize=4>
(Haettu 30.9.2015)

Merimieseläkekassa. *TrimMare.*

<http://www.merimieseläkekassa.fi/fi/Etusivu/Tyohyvinvointi/Trimmare-hanke/Sivut/default.aspx> (Haettu 5.10.2015)

Rautanen, P, *Hei, me nuorruttiin!* Albatrossi: Merimieseläkekassan asiakaslehti. s.13-15, 1/2009.

http://www.merimieselakekassa.fi/fi/Etusivu/Yleista/Albatrossilehti/AlbatrossiLehdet/2009_1_Albatrossi.pdf (Haettu 5.10.2015)

Työterveyslaitos, 2015, *Merimiehen lääkärintarkastusohjeet*. Merimiehen lääkärintarkastusohjeet, sosiaali- ja terveysministeriön opas. s.2, s.15-16, s.(luonnosversio syyskuu 2015)

Miilunpalo, P., Lindholm, H., Lusa, S., Visuri, S., Rautola, A-P., Pylkkönen, M., Toivonen, R., Punakallio, A., 2015 *Seafit: Merenkulkijoiden hätätilannetehtävien kuormittavuus ja merenkulkijoiden fyysisen toimintakyvyn arviointi*. s.2, s.5. Helsinki: Työterveyslaitos

Paulaharju, M, *Mikä saa sinut liikkeelle?* Albatrossi: Merimieseläkekassan asiakaslehti. s.16, s.19. Albatrossi 2-3 2015.

Karppanen, K, *Tilastot*. Albatrossi: Merimieseläkekassan asiakaslehti. s.34. Albatrossi 2-3 2015.

Henkilökohtainen haastattelu Päivi Miilunpalon kanssa, ylilääkäri, Työterveyslaitos, Turku 28.9.2015.

Kuva 1. *Kehityskolmio*.....s.8

<https://jonistenholm.files.wordpress.com/2014/09/kolmio.jpeg?w=662> (Haettu 28.10.2015)

Merimies on ammatti, joka on usealle tuttu nimike, mutta sitäkin useammalle tuntematon ammatti. Merimiehen työnkuva on hyvin monipuolinen fyysisesti ja henkisesti raskasta. Työmäärästä johtuen unimäärä jää vähäiseksi ja satamissa vietetään yleensä vain tunteja, joka on usein merimiehille kiireisintä työaika.

Kuntoilu laivalla töissä ollessa voi olla hankalaa. Syinä voidaan pitää mm. kiire, työajat, merenkäynti, heikot liikuntamahdollisuudet ja heikot puitteet.

Vanhoilliset epäterveelliset ruokailutottumukset sekä tupakointi- ja alkoholiperinteet ovat ajaneet merimiehiä huonoon kuntoon jo vuosia. On huomattu yleiskunnon olevan heikko ja sen vaikuttavan työtulokseen. Tästä syystä on aloitettu panostamaan merimiesten terveyden kohentamiseen elämäntapamuutoksilla.

Merimiespalvelutoimiston (MEPAn) ForMare-projekti pyrkii kehittämään merimiehen ajattelutapaa terveellisemmän elämän sanansaattajana, sekä innoittamaan heitä liikuntaan. Jotta projektin tulevaisuus olisi kirkkaampi, edellyttää se merimiehelle helpot liikuntamahdollisuudet omalla paikkakunnallaan kohtuulliseen hintaan. Koska merimies työskentelee puolet vuodesta poissa kotoa, olisi kohtuullista heitä kohtaan asettaa heidät ”alennettuun hintaryhmään”, koska eivät pysty käyttämään palveluita kuin puolet siitä mitä aktiivikäyttäjät.

Projekti aloitettiin tammikuussa 2015 ja aktiivijakso päättyi toukokuussa 2015. Osallistuneiden seuranta jatkuu vielä 3 vuotta. Tulokset aktiivijaksosta olivat positiivisia. Osanottajia oli 96 merenkulkijaa.

Merimiehiä on kirjoilla Suomessa noin 6000-8000 ja projektin kautta pyritään saamaan lisää inaktiivisia liikkujia.

Linkki ForMaren esittelyyn;

<http://www.mepa.fi/fin/palvelut/liikunta/formare/>

Linkki lyhyeseen kyselyyn (10 kysymystä);

<https://www.webpolsurveys.com/S/9D30F4965003F86F.par>

Merimiesten liikunta

Olen Ronnie Borgström, merikapteeniopiskelija Turusta. Teen opinnäytetyöni merenkulkijoiden liikuntamahdollisuuksista. Tämä kysely on osa opinnäytetyötäni. Arvostan mielipidettäsi ja käsittelen tiedot luottamuksellisesti.

1. Tiesitkö merimiesten yleiskunnan olevan heikko? *

- Kyllä
 En

2. Tiesitkö merimiesten olevan poissa noin puolet vuodesta töissä laivalla ja puolet kotona? Esim. Kuukausi töissä, kuukausi kotona. *

- Kyllä
 En

3. Näetkö merimies-alennuksen kohtuullisena? *

- Kyllä
 En, miksi

4. Millaisen korttityyppi alennuksen olisitte valmiita antamaan? *

- Kuukausikortti
 Kertakortti (Esim. 1,5,10 käyntikerran kortti)
 Vuosikortti
 Joku muu, mikä?

5. Merimies asiakkaana ei käyttäisi ja kuluttaisi kuntosalinne kalustoa kuten aktiiviset asiakkaat. Koetteko alennuksen antamisen tuottavan kuntosalillenne taloudellisia tappioita vai näettekö sen enemmänkin positiivisena mahdollisuutena? *

- Koen, että siitä olisi haittaa salillemme
 Koen, että siitä olisi hyötyä salillemme
 En välttämättä huomaisi eroa

6. Millaista alennusta pitäisitte tämän lyhyen esittelyn perusteella kohtuullisena? *

- 25%
 -50%
 En antaisi alennusta
 Joku muu, mikä?

7. Ryhtyisittekö heti yhteistyöhön MEPA:n kanssa ja yhdessä räätälöisitte merimiehille kuntoilumahdollisuudet kuntosalillanne? *

- Kyllä
 En
 Haluan perehtyä asiaan ensin tarkemmin

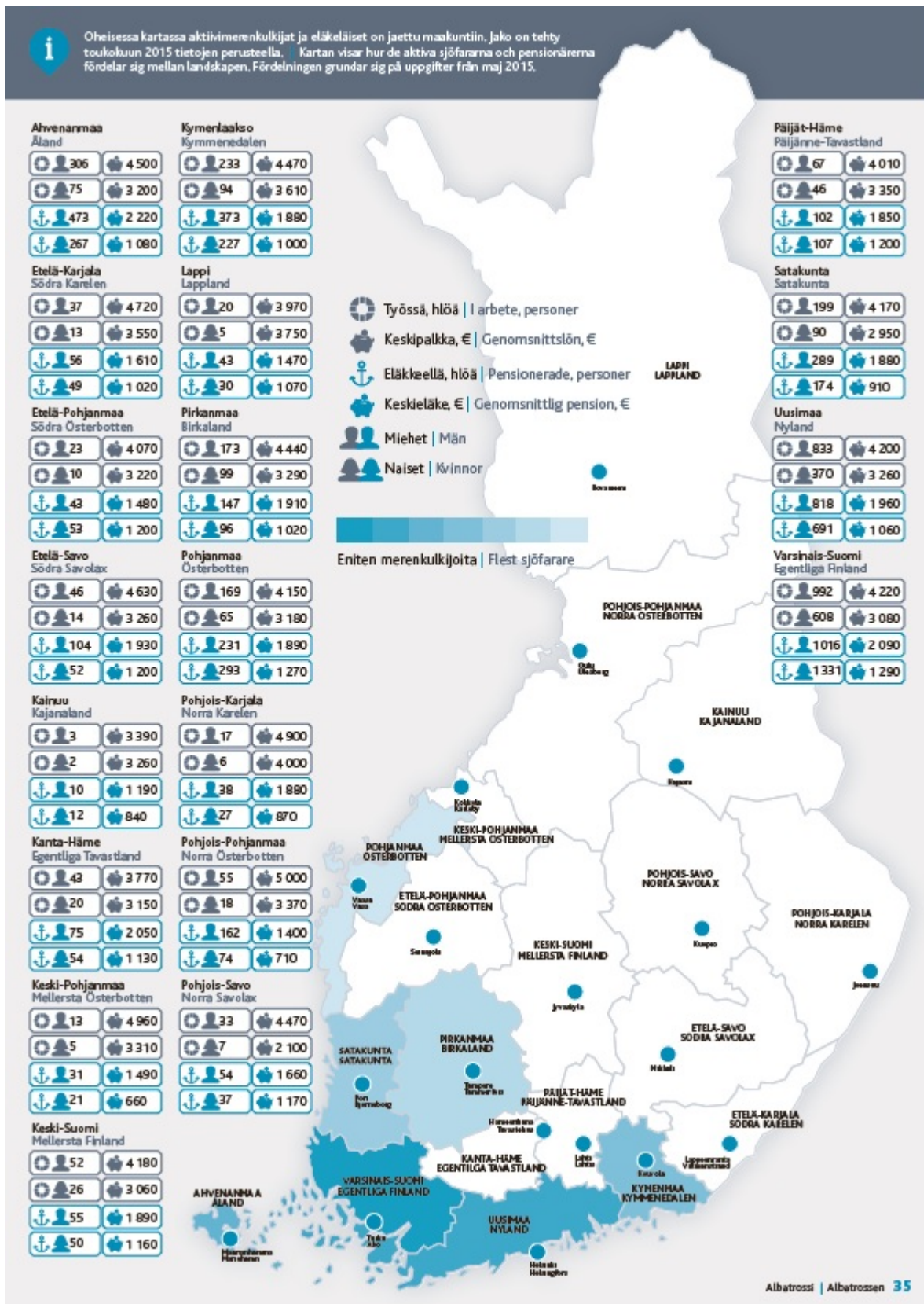
8. Merimiehiä käy satamissa ja maissa päivittäin myös töissä ollessaan. Useimmiten työreissulla ei asioida kotikaupungissa vaan kuntoilu mahdollisuuksia hyödynnetään siellä missä ollaan. Olisiko heillä mahdollista saada kertakäyntiä kuntosalillenne alennettuun hintaan? *

- Kyllä
 Ehkä
 Ei

9. Mitä kuntosalia edustatte? *

10. Mikä kaupunki? *

- Turku Tampere Pori Hanko Vaasa Rauma Kotka



Kuntosali	Turku	Tampere	Vaasa	Kotka	Pori	Hanko	Rauma
Silverplus	X						
Crosfit East	X						
P&P Fitness Center	X						
Auriga Business Center	X						
Training for Warriors	X						
Cardio Gym	X						
Sali82	X						
Gym2000	X						
Kuntoutus ja hyvinvointikeskus Variaatio	X						
Vauhtisammakko	X						
Turku kaupunki	X						
SatsElixia	X	X					

Kuntosali	Turku	Tampere	Vaasa	Kotka	Pori	Hanko	Rauma
Loisto liikuntakeskus (Rauma naisille)	X						X
HIK Voimanosto						X	
Hanko kaupunki						X	
*Wasa Move			X				
Wasa Gym House			X				
Vaasa uimahalli			X				
Easyfit			X	X			
Pirkanmaan FysioCenter/Kuntocenter		X					
Actic (kaksi toimipaikkaa)		X					
HH Gym		X					
Rauma kaupunki							X
Gymppikunto							X
Porihalli							X

Kuntosali	Turku	Tampere	Vaasa	Kotka	Pori	Hanko	Rauma
Hyvinvointikeskus Huuma				X			
Yksityinen liikuntakeskusketju (nimetön)		X					

*Wasamove (ei vastannut kyselyyn, mutta ilmoittivat, että antavat 50% merimiesalennuksen)