

# Kyselytutkimus Kotkan poliisiaseman poliisihenkilöstön fyysisen kunnon nykytilasta

Sami Grönholm

Opinnäytetyö

Liikunnan ja vapaa-ajan koulu-  
tushjelma

2020



<b>Tekijä(t)</b> Sami Grönholm	
<b>Koulutusohjelma</b> <b>Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma (LOT)</b>	
<b>Raportin/Opinnäytetyön nimi</b> Kyselytutkimus Kotkan poliisiaseman poliisihenkilöstön fyysisen kunnan nykytilasta	<b>Sivu- ja liitesivumäärä</b> 25 + 6
<p>Fyysinen kunto on tärkeä osa poliisin ammatin työssä jaksamisessa. Työssäni olen perehtynyt työkykyyn, fyysisen kunnan merkitykseen poliisin työssä, fyysisen harjoittelun merkitykseen sekä työkuoron testaukseen.</p> <p>Opinnäytetyötä on rajattu siten, että itse kyselytutkimus on tärkeässä roolissa, koska siihen vaikuttaviin tekijöihin ja tutkimustuloksiin pystyy käytännönläheisesti parhaiten vaikuttamaan. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli arvioida kyselytutkimuksena, millaisena Kotkan poliisiaseman henkilöstö kokee oman tämän hetkellisen fyysisen kunnan työssä jaksamisessa, sekä millaiseksi he arvioivat tämän hetkisen tilanteen mukaan oman fyysisen kuntonsa noin 5-vuoden päästä. Poliisien on mahdollisuus käyttää 2h viikossa viikkoliikuntaa työajalla työtehtävien niin sallissa. Tämän tutkimuksen tavoitteena oli myös selvittää, miten hyvin tätä viikkoliikuntamahdollisuutta on mahdollista käyttää Kotkan poliisiasemalla ja toteutuuko se yhdenmukaisesti.</p> <p>Poliisin eläkeikä on noussut ja se tuo myös haasteita työssä jaksamiseen. Yhtenä työn tavoitteena oli kartoittaa niitä keinoja, miten myös työnantaja voisi henkilöstön fyysistä jaksamista tukea, koska tulevaisuudessa poliisin ammatissa työskentelee yhä iäkkäämpiä työntekijöitä. Tutkimuksella oli täten suoraan merkitystä henkilöstön työssä jaksamiseen tulevaisuudessa.</p> <p>Kyselytutkimus tehtiin webropol lomaketta käyttäen ja se lähetettiin kaikille Kotkan poliisiasemalla virassa oleville poliiseille helmikuussa 2020. Kyselyyn oli aikaa vastata 3 viikon ajanjakson aikana. Kyselyyn vastasi 55 henkilöä, eli 60 prosenttia kaikista.</p> <p>Tuloksista kävi ilmi, että tällä hetkellä arviota omasta fyysisestä kunnosta pidetään kokonaisuudessaan hyvänä työtehtävistä suoriutumiseksi, mutta tulevaisuudessa tilanne näyttäisi heikkenevän. Viikkoliikuntamahdollisuutta pystytään toteuttamaan kohtuullisen hyvin, mutta ei täysin tasapuolisesti.</p>	
<b>Asiasanat</b> Poliisi, fyysinen kunto, työkyky, työhyvinvointi	

## Sisällys

1 Johdanto .....	1
2 Työkyky.....	4
3 Fyysisen kunnan merkitys poliisin työssä .....	7
3.1 Poliisien työkunnan testaus.....	8
3.2 Fyysisen kunnan harjoittelu.....	10
4 Tutkimuksen tavoite ja tutkimusongelmat .....	13
5 Tutkimusmenetelmät .....	14
6 Tutkimuksen tulokset.....	15
6.1 Tämän hetkinen fyysinen kunto työtehtävistä suoriutumiseksi.....	17
6.2 Viikkoliikunnan käyttö:.....	17
6.3 Arvio fyysisestä kunnosta noin 5- vuoden päästä .....	19
7 Pohdinta.....	22
Lähteet .....	26
Liitteet.....	30
Liite 1. Kysymykset.....	30

# 1 Johdanto

Tutkimusten mukaan poliisin työ on itsessään fyysisesti hyvin vähän rasittavaa, pois lukien hetkelliset fyysisesti raskaat tilanteet. Työn sisältö ei riitä fyysiseltä rasittavuudeltaan kehittämään tai edes ylläpitämään fyysistä kuntoa, vaan se jää jokaisen henkilökoh- taiseksi tehtäväksi. Poliisilaki (1995/493) velvoittaa poliisien ylläpitämään työtehtäviensä edellyttämää kuntoa.

Poliisien fyysisen kunnan testauksesta määrätään erikseen Poliisihallituksen mää- räyksessä (2020/2013/4693). Poliisien työkontotestaus tehdään kahden vuoden välein. Mikäli henkilö saavuttaa väestöviitearvoilla hyvän tai erinomaisen tuloksen, hän suorittaa seuraavan testauksen kolmen vuoden kuluttua. Kuntotestauksessa mitataan hapenottoa ja lihaskuntoa. Kotkan poliisiaseman henkilöstö suorittaa kestävyyskuntoa mittaavana tes- tinä epäsuoran submaksimaalista hapenottoa arvioivan polkupyöräergometritestin. Lihaskuntoa mitataan puristusvoimatestillä, istumaan nousulla, toistokyykistys liikkeellä sekä pystypunnerruksina. Liikkuvuutta mitataan sivuttaistaivutuksella. Hyväksytyt tulokset on saatava polkupyöräergometritestistä tai Cooperin testistä sekä istumaan noususta, toisto- kyykistyksestä sekä pystypunnerruksesta. Mikäli työntekijä ei läpäise testiä, on hänellä mahdollisuus uusida se 6 kk päästä. Mikäli uudelleen suoritettua testiä saa hylätyn uu- delleen, hänet ohjataan työterveyden työkykyarvioon (Poliisihallitus 2013:2020/2013/4693).

Kestävyyskunnan raja-arvo maksimaaliselle hapenottokyvyllä on 9 MET (31,5ml/kg/min), joka vastaa Cooperin testissä tulosta 1915 m. Poliisin kenttätyötä tekeville tavoitetasoksi hyvän palautumisen turvaamiseksi suositellaan vähintään 9 MET. (Poliisihallituksen julkai- sut verkossa, 2011.) Vertailuna Irlantilaisilla poliisiharjoittelijoilla iältään 20-28- vuotiailla tehdyssä tutkimuksessa (n=273), jossa heidän Vo<sub>2</sub> max arvoa mitattiin 20 metrin sukkula- juoksulla, keskiarvo oli 42 ja keskihajonta 8 (Losty & Williams & Gossman, 2017). Tämä vastaa lähes identtisesti alle 30-vuotiaiden suomalaisten poliisien viitearvoja (Poliisihalli- tuksen julkaisut verkossa, 2011).

Kyselytutkimuksen toimeksiantajana on Kaakkois- Suomen poliisilaitos. Toimeksiantaja on antanut luvan lähettää virka sähköpostitse kyselyn Kotkan poliisiaseman poliisihenkilös- tölle. Kotkan poliisiasemalla työskentelee noin 90 poliisia. Henkilöstö jakautuu pääsääntöi- sesti valvonta- ja hälytyssektoriin sekä rikostorjuntaan. Enemmistö työntekijöistä kuuluu miehistöön, seuraavaksi alipäällistöön ja päällistöön.

Poliisien eläkeikä on noussut tällä hetkellä, jolla on ikääntymisen tuomia fysiologisia vaikutuksia myöhempään työssä jaksamiseen. Ennen eläkeiän uudistusta oli vuonna 2017 vielä mahdollista jäädä eläkkeelle miehistöön tai alipäälylystään kuuluvien 58 -vuoden ikäisenä, mikäli oli tehnyt aiemmin valinnan kirjallisesti Valtiokonttoriin 30.6.1999 mennessä säilyttääkseen alemman eläkeiän. Vuodesta 2018 tämän valinnan tehneillä poliiseilla ammatillinen eläkeikä nousee 3kk / vuosi aina vuoteen 2025 asti. Nykyään vuonna 1960 tai sen jälkeen syntyneillä poliiseilla ei ole 68 vuotta alemmaa eroamisikää. (KEVA 2019.)

Suomen Poliisijärjestöjen Liiton (SPJL) vuonna 2019 teettämän kyselyn perusteella sen jäsenistä 58 % kertoo työvihtyvyyden heikentyneen - työmäärä kasvaa, henkilöstö vähenee ja väkivalta kentällä lisääntyy. Lisäksi moni tähän kyselyyn vastaajista kertoo tuntevansa, että työhyvinvoinnista ei pidetä huolta. Kaikista vastaajista lähes puolet harkitsee alanvaihtoa, 14 % jatkuvasti ja 34 % toisinaan. Valvonnassa työskentelevistä poliisista 69 prosenttia on kokenut fyysistä väkivaltaa työssään viimeisen kahden vuoden aikana. Vähenevät resurssit yhdistettynä ikääntymiseen ja työn kuormaan ovat myös selkeä työturvallisuusriski. (SPJL 2020.) Kenttätyötä tekevien poliisien terveys ja fyysinen kunto ovat parhaimmillaan nuorilla poliiseilla jotka aloittavat uraansa, mutta jo 40-ikävuoden jälkeen fyysinen kunto sekä työkyky laskevat nopeasti (Karwowski, W. & Marras, W. 1998, 267).

Ikääntyminen vaikuttaa terveyteen sekä fyysiseen ja psyykkiseen toimintakykyyn. Ikääntyminen väijäämättä vaikuttaa myös poliisien fyysiseen kuntoon, joka heikentyessään altistaa herkemmin työperäisiin sairauksiin ja vammoihin. Ikääntymisen mukanaan tuomat muutokset hengityselimistössä ovat keuhkokudoksen ja rintakehän joustavuuden, sekä hengityselimistön heikkeneminen. Nämä johtavat nopeampaan väsymiseen kovissa ponnistuksissa. (Vuori 2005, 174.) Nämä tekijät vaikuttavat kestävyyskunnan heikkenemiseen varsinkin keski-ikä ylittäneiltä. Hengitys- ja verenkiertoelimistön suorituskyky on parhaimmillaan 20-30- vuoden iässä, josta se heikkenee keskimäärin prosentoina vuodessa. Osa heikkenemisestä nimenomaan johtuu suoranaisesti vanhenemisen vaikutuksesta, mutta osittain syynä on myös fyysisen aktiivisuuden väheneminen. Siksi on tärkeää pyrkiä lisäämään fyysistä aktiivisuutta jotta työkyky ja fyysinen toimintakyky säilyisivät, sillä niillä jotka ovat säilyttäneet kestävyysharjoittelun, on vastaava suorituskyvyn heikkeneminen noin puolta vähäisempää. Lihasten maksimivoima on huipussaan myös 20-30- vuoden iässä, josta se laskee 30-40% 70 ikävuoteen tultaessa. Ikääntymisen myötä maksimivoima heikkenee aluksi hitaasti, mutta 50-60 ikävuoden jälkeen se laskee jyrkemmin. Kestovoimaominaisuuksien alenevat myös samaa tahtia (Kaikkonen ym, 2001, 219-220). Lihasmassa pienentyy 50- ikävuoteen noin 10 prosenttia ja 70- ikävuoteen mennessä noin 40%. Eniten surkastuvat nopeat lihassytyt. (Vuori 2005, 173.)

Tämän tutkimuksen tulosten perusteella on tarkoitus luoda kehittämiskohteita, miten Kotkan poliisien fyysinen kunto pysyisi tulevaisuudessa vähintään samana tai kehittyisi. Sekä mieltä erilaisia keinoja, miten työnantaja voisi sitä tukea. Tämänhetkinä toimenpiteinä työnantaja tekee henkilöstönsä työhyvinvoinnin eteen järjestämällä 2 kertaa vuodessa liikuntatapahtuman, vuosittain ryhmätasolla pidettävä työnhyvinvointipäivä, sekä tukea osallistumiseen kerran vuodessa alueellamme tapahtuvaan massatapahtumaan. Hyvä fyysinen kunto edistää työssä jaksamista ja vähentää sairauspoissaoloja. Siksi työnantajalle on edullisempaa panostaa työntekijän jaksamiseen ja hyvinvointiin. Sairauspoissaolot tai työterveyskäynnit maksavat ja esimerkiksi poliisin organisaatiossa ne kuormittavat muita työntekijöitä, kun tehtävien hoitamiseen on käytettävissä vähemmän työntekijöitä.

Jo laki poliisin hallinnosta edellyttää 15 H § mukaan ”poliisimiehen tulee ylläpitää työtehtäviensä edellyttämää kuntoa ja ammattitaitoa. Eri työtehtävien edellyttämän kunnan tasosta ja kuntotestien järjestämisestä voidaan säätää valtioneuvoston asetuksella”. Poliisilta edellytetään hyvää fyysistä kuntoa jo poliisiammattikorkeakoulun pääsykokeissa. Siellä mitataan hakijoiden fyysisiä ominaisuuksia ja arvioidaan, onko hakija kunnoltaan sellaisella tasolla, että hän selviytyy poliisikoulutuksesta ja myöhemmin poliisin työstä. (Poliisiammattikorkeakoulu.) Myös itse poliisikoulutukseen sisältyy liikuntakasvatusta jonka tavoitteena on fyysisen kunnan kehittäminen.

Itse toimin Kaakkois-Suomen poliisilaitoksen työhyvinvointiryhmässä ja Kotkan poliisiaseaman liikuntayhdyskunnan sekä kuntosalin vastuuhenkilönä. Täten tutkimuksella saadaan suuntaviivoja siihen, miten voin vaikuttaa omalla työpanoksella työyhteisön fyysisen kunnan hyväksi. Aikaisemmin olen myös toiminut poliisien kuntotestaajana ennen kuin kuntotestaukset ulkoistettiin ja ne siirtyivät työterveyshuoltoon.

Opinnäytetyön tavoitteena on kyselytutkimuksena arvioida Kotkan poliisien tämän hetkistä fyysistä kuntoa työtehtävistä suoriutumiseksi sekä miten he arvioivat että oma fyysinen kunto on noin 5-vuoden päästä tämän hetkisen tilanteen mukaan. Poliisien on mahdollisuus käyttää 2h viikossa työajalla viikkoliikuntaa työtehtävien niin salliessa. Aina tämä ei ole mahdollista koska työtehtävät eivät sitä salli. Tutkimuksen tavoitteena on kartoittaa kuinka usein Kotkan poliisit voivat käyttää tätä kyseistä viikkoliikuntaa halutessaan tai mistä syistä se ei onnistu. Tutkimuksessa myös kysytään kuinka paljon harrastaa liikuntaa vapaa-ajallaan. Terveysliikunnan suositus aikuisille vuodelta 2008 (Husu & Suni 2012, 35) mukaan suositellaan reipasta, eli jonkin verran hengästymistä aiheuttavaa kestävyystyypistä liikuntaa yhteensä vähintään 2,5 tuntia viikossa tai vaihtoehtoisesti rasittavampaa liikuntaa 1tunti ja 15 minuuttia viikossa.

## 2 Työkyky

Työkyky perustuu toimintakykyyn, jolla selviydytään työn ruumiillisista, henkisistä ja sosiaalisista vaatimuksista yli- tai alikuormittumatta tai ylen määrin väsymättä. Fyysisen työkyvyn osatekijöitä ovat hengitys- ja verenkiertoelimistön ja tuki- ja liikuntaelinten kunto sekä kehon hallinta (Louhevaara 1995, 16).

Liikunta on tärkeä työkykyä ylläpitävä ja parantava toiminta, sillä fyysinen aktiivisuus kehentaa kuntoa ja terveyttä. Terveys ja toimintakyky ovat myös työkyvyn perusta. (Suni & Husu 2012, 14.) Työkyvyn perustan muodostaa fyysinen-, psyykinen- ja sosiaalinen toimintakyky sekä terveys. Työkykyyn vaikuttaa näiden lisäksi myös ammattitaito, työn vaatimukset, sosiaaliset suhteet, eläkelainsäädäntö, työyhteisön toimivuus sekä työnantajan henkilöstöpolitiikka (Rahunen 2013).

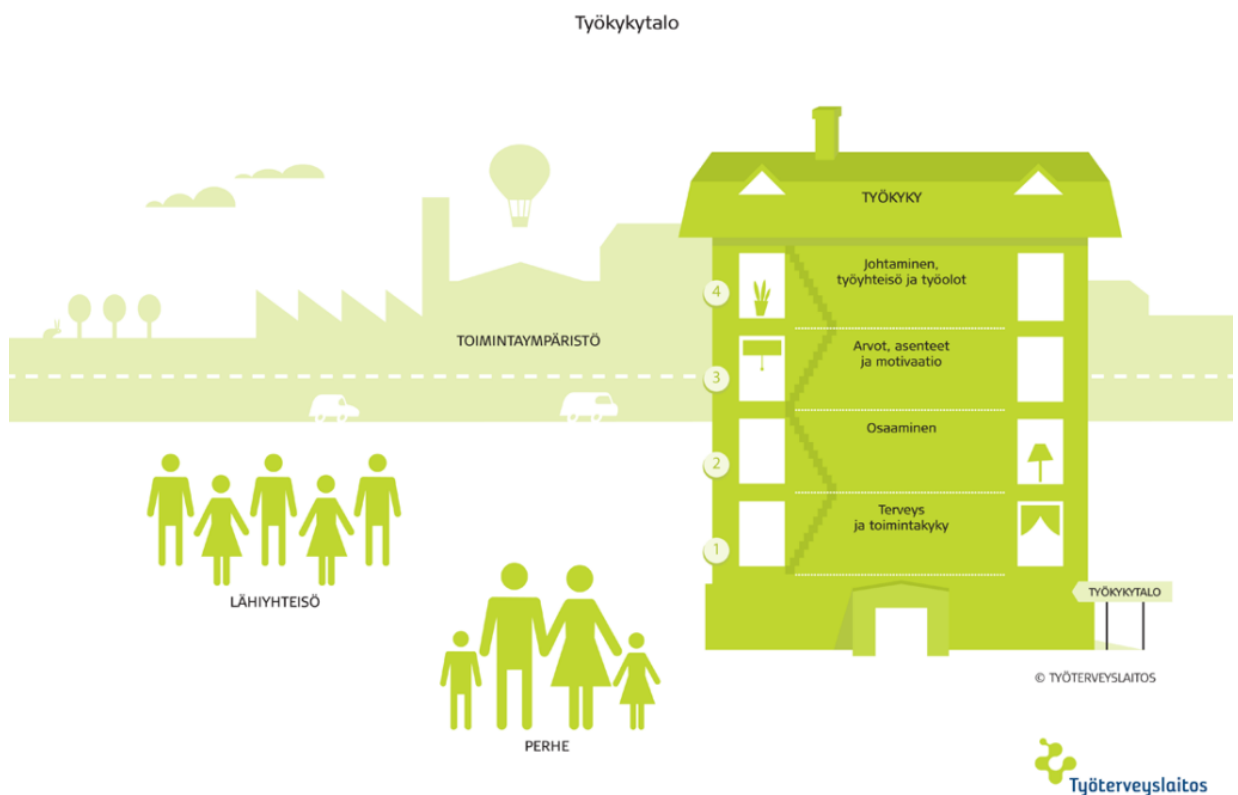
Liikunnalla on monia myönteisiä harjoitusvaikutuksia hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoon ja terveyteen. Hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintakykyä kuvaa parhaiten elimistön maksimaalinen hapenkulutus eli aerobinen teho, joka riippuu koko hapenkuljetukseen ja – kulutukseen osallistuvien elinten kunnosta. (Louhevaara 1995, 20.)

Terveyttä edistävä, sekä kuntoa kohottava liikunta tukee työhyvinvointia ja työkykyä kaikissa ammateissa. Työssä jaksamisen kannalta onkin oleellista että vastaako työntekijän fyysinen toimintakyky työn asettamia vaatimuksia (Punakallio 2012, 26). Hyvä kunto ja normaali kehonpaino ovat yhteydessä hyvään työkykyyn. Mitä aikaisemmin työkyvyn fyysisten vaatimusten heikkeneminen havaitaan, sitä aikaisemmassa vaiheessa voidaan aloittaa niiden edistäminen ja työssä jaksamisen tukeminen. Poliiseiden fyysistä kuntoa testataan säännöllisesti kuntotestauksissa työterveyshuollossa. Fyysisellä kunnolla on tärkeä merkitys toimintakykyä heikentävien sairauksien ehkäisemisessä ja siten myös työkyvyn ylläpitämisessä (Punakallio 2012, 29). Liikunnalla on todettu olevan työkuuntoon lukuisia myönteisiä vaikutuksia. Työkuunto koostuu lukuisista eri tekijöistä kuten fyysisestä- ja henkisestä kunnosta, terveydentilasta ja ammattitaidosta. Fyysisellä kunnolla tarkoitetaan elimistön eri fysiologisia toimintojen tasoja. Tärkeimmät fyysisen kunnan osatekijät ovat kestävyys, voima, nopeus, lihashallinta ja liikkuvuus (POL-2017–50975).

Poliisihallinnon työkykyä tukevan toiminnan tavoitteena on henkilöstön työkyvyn ylläpitäminen ja edistäminen yksilöön, työyhteisöön ja työympäristöön kohdistuvien toimenpiteiden avulla (Poliisihallituksen kirje 2020/2013/4693 Liite 1). Tämän mukaan esimiesten tehtävänä on seurata henkilöstönsä työkykyä ja ryhtyä toimenpiteisiin sen aletessa tai uhatessa, mutta silti jo lakiin perustuen jokaisen työntekijän oma velvollisuus on pitää

huolta omasta työkyvystään ja arvioida sitä. Hyvä fyysinen kunto edistää työssä jaksamista ja vähentää sairauspoissaoloja. Lisäksi hyvä fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen työkyky muodostaa työhyvinvoinnin perustan. Tämä lisää työturvallisuutta ja kykyä selviytyä päivittäisistä työtehtävistä. Siksi työnantajalle on edullisempaa panostaa työntekijän jaksamiseen. Sairauspoissaolot tai työterveyskäynnit maksavat ja esimerkiksi poliisin organisaatiossa ne kuormittavat myös muita työntekijöitä, kun työtehtävien hoitamiseen on käytettävissä vähemmän työntekijöitä.

Työkykyä voidaan kuvata talon muodossa, jossa on neljä kerrosta. Kolme alinta ovat yksilön henkilökohtaisia voimavaroja ja ylin kerros kuvaa itse työtä, työoloja ja johtamista. (Työterveyslaitos.)



Kuva 1. Työkykytalo. (Työterveyslaitos.)

Työkykytalon rakenne muodostuu seuraavista kerroksista: Terveys- ja toimintakyky sisältää fyysisen toimintakyvyn, psyykkisen- ja sosiaalisen toimintakyvyn ja terveyden perustan. Osaamisen perustana ovat koulutus sekä ammatilliset taidot ja tiedot. Arvot, asenteet ja motivaatio liittyvät sekä työelämään että muun elämän yhteensovittamiseen. Omat asenteet työntekoon vaikuttaa merkittävästi työkykyyn. Mikäli työ koetaan pakollisena osana elämää, eikä vastaa omia odotuksia se heikentää työkykyä. Jos työ taas koetaan mielekkäänä ja sopivan haasteellisena se on työkykyä vahvistava tekijä. Ylin kerros koos-



tuu johtamisesta, työyhteisöstä ja työoloista. Tämä kuvaa työpaikkaa konkreettisesti sisältäen työn, työolot, työyhteisön ja organisaation. Esimiehillä ja johtajilla on vastuu ja velvollisuus organisoida ja kehittää työyhteisön työky-toimintaa. (Työterveyslaitos.) Näitä kaikkia talon kerroksia tulisi kehittää työelämän aikana jatkuvasti. Työkykyä ylläpitävässä toimissa auttaa myös tukioorganisaatiot, kuten esimerkiksi työterveyshuolto huolehtimalla työntekijöiden työkyvystä ja työsuojelutoimikunta ehkäisemällä ja torjumalla työkykyä heikentäviä riskejä (Rautio & Husman 2010, 169). Työkykytaloa ympäröi perheen, sukulaisten ja ystävien verkostot. Vastuu yksilön työkyvystä jakaantuu yksilön itsensä, työnantajan sekä yhteiskunnan kesken. (Työterveyslaitos.)

Psyykkiseen työkykyyn vaikuttaa työn kuormittavuus ja vaatimus suhteessa siihen miten työntekijällä on voimavaroja suoriutua siitä. Psyykkiseen työkykyyn voi vaikuttaa myös työyhteisö ja organisaation toimimattomuus. (Rahunen 2013.) Psyykkiseen työkykyyn negatiivisesti vaikuttavia asioita ovat psyykkiset kuormitustekijät jotka liittyvät itse työhön tai työn sisältöön. Näitä tekijöitä ovat esimerkiksi työn tavoitteiden epäselvyys, työtä on liian paljon tai jatkuva kiire. Lisäksi työmäärää tai työtahtia ei itse voi säädellä ja työssä ei ole mahdollisuutta kehittyä tai se keskeytyy jatkuvasti. (Työterveyslaitos.)

Sosiaalinen työkyky on jaettu kahteen ulottuvuuteen: ihmisen vuorovaikutussuhteissa ja ihminen aktiivisena sosiaalisena toimijana erilaisissa yhteisöissä. Perhe- ja työyhteisöissä toimiminen sekä yhteiskunnallinen osallistuminen edellyttävät erilaisia sosiaalisia taitoja. Myös erilaiset työtehtävät edellyttävät erilaisia sosiaalisia valmiuksia. Yhteistä monille työelämän vaatimuksille on työskennellä tiimeissä tai ryhmissä, mikä korostaa sosiaalisten taitojen tärkeyttä. Kyky toimia erilaisten ihmisten kanssa on yksi työelämän tärkeimmistä työkyvyn osatekijöistä. Toimivat ihmissuhteet ja yhteisöllisyys lisäävät ja ylläpitävät työn viihtyvyyttä sekä työn sujumista. (Ilmarinen, 2006, 151-153.) Sosiaaliseen työkyvyn heikkenemiseen vaikuttaa merkittävästi sosiaalinen kuormitus työyhteisössä, joka saattaa näkyä epätasa- arvoisena kohteluna. Tähän voivat vaikuttaa ikä, sukupuoli, uskonto, kansallisuus tai jokin yksityiselämään liittyvä asia. Myös esimiestoiminnan puutteet ja töiden huono organisointi vaikuttavat tähän. Työskentely yksin tai erillään, yhteistyön sujumattomuus työpaikalla ja heikko tiedonkulku ovat terveyden kannalta haitallisia. (Rahunen 2013; Työterveyslaitos 2012.)

### 3 Fyysisen kunnan merkitys poliisin työssä

Poliisin työssä painottuvat pääosin istuen tehtävät autopartiointi ja toimistotyö. Täten poliisin työn on todettu siis pääosin olevan suhteellisen matalakuormitteista. Työhön liittyvä liikkumattomuus - kuten keskeytymätön istuminen partioidessa, on terveyden riskitekijä. Toisaalta poliisin työhön sisältyy verrattain kovia hetkellisiä kuormitushuippuja; vuosittain lähes jokainen poliisi joutuu työssään äärimmäisen raskasta fyysistä ponnistelua vaativiin tilanteisiin, joista selviytymiseksi on oltava hyvä liikuntaelinten ja verenkiertoelimistön kunto (Ridanpää, R. 2011, 6). Tällaisia kuormittavimpia tilanteita ovat esimerkiksi voimankäyttötilanteet, takaa-ajot, pidempiaikaiset erityistehtävät sekä nostotilanteet. Poliisin työn fyysistä rasittavuutta kentällä lisää myös jatkuva varustevyön sekä suojaliivin käyttö. Siksi työnantaja edellyttää voimankäyttövälineillä varustettujen virkamiesten olevan työtehtävien vaatimassa työkunnossa.

Suurten lihasryhmien dynaamista ja staattista työtä tarvitaan satunnaisesti myös poliisin ammatissa. Raskas, dynaaminen suurilla lihasryhmillä tehtävä lihastyö, jossa tarvitaan energiaa liikuttamaan oman kehon painoa, kuormittaa erityisesti verenkiertoelimistöä. Työkuormitus kohdistuu sekä hengitys- ja verenkiertoelimistöön että liikuntaelimiin, erityisesti selkään. (Työterveyslääkäri 2007.)

Fyysinen toimintakyky koostuu monista osatekijöistä. Poliisin työssä hyvä hengitys- ja verenkiertoelimistön suorituskyky korostuu sekä rutiininomaisissa päivittäisissä työtehtävissä että hetkellisesti kuormittavissa maksimaalisissa työtehtävissä.

Fyysinen kunto voidaan jakaa seuraaviin osa-alueisiin: (Hautala 2015).

- kestävyyskunto
- tuki- ja liikuntaelimistön kunto (sis. lihasvoima, luiset rakenteet ja tukikudokset)
- kehon motorinen kunto (koordinaatiokyky)
- kehon rakenteelliset ominaisuudet (paino, ympärysmitta ja liikkuvuus)

Näitä kaikkia osa-alueita mitataan myös poliisien kuntotesteissä.

Kestävyysharjoittelu parantaa lihasten hapenottokykyä ja aineenvaihduntaa. Kestävyys perustuu elimistön kykyyn ylläpitää riittävää aerobista eli hapen avulla tapahtuvaa energiantuottoa pitkähkön ajan (Vuori 2005, 16).

Voimaa vaativan ja kehittävän fyysisen aktiivisuuden merkitys korostuu ikääntyessä lihasten surkastuessa. Myös liikkuvuutta ylläpitävän ja kehittävän liikunnan merkitys kasvaa ikääntyessä. Liikkuvuutta ylläpitää ja kehittää laajoja liikeratoja, lihaksia ja jänteitä venyttävä liikunta. (Vuori 2005, 16.)

Fyysistä toimintakykyä voidaan arvioida haastattelemalla, kyselyillä tai mittaamalla. Kyselyillä saadaan yksilöiden omia arvioita heidän fyysisestä toimintakyvystään. (Suni & Husu 2012, 45.)

Terveysliikuntasuositus on niin sanottu liikunnan vähimmäissuositus, jolla saavutetaan merkittäviä terveyshyötyjä. Suurimmat terveyshyödyt aikuisilla saadaan hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa kehittävällä kestävyysliikunnalla (Husu & Suni 2012, 39).

Ikääntymisen mukanaan tuomat muutokset hengityselimistössä ovat keuhkokudoksen ja rintakehän joustavuuden heikkeneminen. Nämä tekijät vaikuttavat kestävyyskunnan heikkenemiseen varsinkin keski-ikäen ylittäneiltä. Hengitys- ja verenkiertoelimistön kokonaisvaltaista suorituskkyä kuvaa parhaiten maksimaalinen hapenkulutus VO<sub>2</sub>max. Maksimaalinen hapenkulutus kuvaa elimistön kykyä kuljettaa happea lihaksille ja elimistön kykyä käyttää sitä aerobiseen energianmuodostukseen maksimaalisessa rasituksessa. (Mänttari 2012, 225.) Mitä kuluttavampi ja pitkäkestoisempi liikuntasuoritus on, sitä voimakkaammin ja pidempään terveyden kannalta positiiviset muutoksen rasva-aineenvaihdunnassa näkyvät. Kestävyysliikunta myös tehostaa sokeriaineenvaihduntaa ja vähentää samalla tyyppin 2 diabeteksen puhkeamista ja sairauteen liittyviä oireita. Kestävyysharjoittelu pienentää leposykettä sekä sykettä submaksimaalisella rasituksella. (Mänttari 2012, 241-242.)

### **3.1 Poliisien työkunnan testaus**

Poliisihallitus on laatinut määräyksen poliisien työkunnan säännöllisestä testauksesta. Jokainen organisaatiossa toimiva poliisi on veloitettu osallistumaan määräyksen mukaisiin kuntotesteihin kahden vuoden välein. Työkunnan testauksen sisältö on kolmijakoinen:

1. kestävyyskunto ja maksimaalinen hapenottokyky · polkupyöräergometri tai Cooperin testi
2. lihaskunto ja liikkuvuus · sivulletaivutus · puristusvoimatesti · toistokyykky · istumaan nousu · pystypunnerrus
3. kehonkoostumus

(Poliisihallituksen määräys 2020/2013/4693.)

Työkunnan testaukseen sisältyy maksimaalisen hapenottokyvyn sekä sydän- ja verenkiertoelimistön suorituskyvyn testaamiseen ensisijaisesti polkupyöräergometritesti, mutta vaihtoehtona on myös 12 minuutin Cooperin juoksukoe.

Polkupyöräergometritestissä poljetaan yhteensä 15 minuuttia. Testi alkaa kolmen minuutin lämmittelyllä ja polkeminen jatkuu neljän minuutin välein kovenevaa vastusta vastaan testaten maksimaalista hapenottokykyä. Läpipääsemisen raja-arvona on 9 MET, joka tarkoittaa hapenottokyknä 31,5 ml / kg / min. Cooperin testissä tämä raja-arvo on 1 915 metrin juostu matka 12 minuutissa. Valittu raja-arvo perustuu Poliisin fyysisen toimintakyvyn arviointi ja kuntotestauskäytännöt- kehittämishankkeeseen. (Poliisihallituksen julkaisut verkossa, 2011.) Tämä antaa viitteen suoriutua työtehtävistä vaaditulla tasolla, sekä turvaamaan riittävä palautuminen työkuormahuipuista. Yli 11 MET, eli 38 ml / kg /min tulos on hyvän raja, joka tarkoittaa, että raskaimmatkin työsuoritteet valvonta- ja hälytyssektoreilla onnistuvat. Arvosteluasteikko toteutetaan väestöviitearvoilla ja näiden avulla voidaan määritellä onko tulos hyvä tai erinomainen. Ne kertovat sen, miten testitulokset suhteutuvat muihin saman testin tehneisiin ikäryhmittäin jaoteltuna. Väestöviitearvo ei kuitenkaan kerro mikä olisi riittävä tulos terveyden tai työkyvyn kannalta. (Poliisihallituksen määräys 2020/2013/4693.)

MET- arvo kuvaa fyysisen aktiivisuuden aiheuttamaa lisääntynyttä energiankulutusta verrattuna lepotasoon. Tätä arvoa voidaan käyttää erilaisissa työhön ja kuntoon liittyvissä arvioinneissa. 1 MET vastaa elimistön perusaineenvaihdunnan eli lepotason hapenkulutusta. (Kutinlahti 2018.) Kentällä työskentelevän poliisin tehtävissä hengitys- ja verenkiertoelimistöön kohdistuva kuormitustekijä on keskimäärin 1,5 MET, mutta hetkittäin työssä on kuitenkin fyysisiä lyhythetkisiä kuormitushuippuja, noin 6-8 MET. Täten raja-arvoa 9 MET pidetään sellaisena, jotta näistä työtehtävistä palautuminen saadaan turvattua. (Poliisihallituksen julkaisut verkossa, 2011.)

Poliisien valtakunnalliset viitearvot ml/kg/min keskiarvoina ovat ikäluokittain seuraavat: (Poliisihallituksen julkaisut verkossa, 2011).

Alle 30-vuotiailla miehillä 41,8 ja naisilla 42,1.

30-39- vuotiailla miehillä 40,7 ja naisilla 39,1.

40-49- vuotiailla miehillä 40,1 ja naisilla 36,4.

Yli 50- vuotiailla miehillä 37,5 ja naisilla 24,9.

Polkupyöräergometritestissä maksimaalisen hapenottokyvyn arviointiin vaikuttaa laskenta-kaavan mukaan myös testattavan kehon paino. Tämä ei varsinaisesti suosi osaa poliisihenkilöitä, sillä monet haluavat kerätä lihasmassaa suoriutuakseen paremmin fyysistä voimaa vaativista työtehtävistä. Kotkassa työkuntotestaukset tehdään työterveyshuollossa työpäivän aikana ja niihin on erikseen varattu aika.

### **3.2 Fyysisen kunnon harjoittelu**

Terveyskunnolla tarkoitetaan niitä fyysisen kunnon tekijöitä joilla on yhteyksiä terveyteen ja fyysiseen toimintakykyyn. Terveysliikunnaksi määritellään kaikki sellainen fyysinen aktiivisuus, joka tehokkaasti ja turvallisesti parantaa terveyskuntoa tai ylläpitää sitä. (Fogelholm & Oja 2005, 77-78.) Hyvä terveyskunto sisältääkin samat osa-alueet kuin edellisessä kappaleessa mainitut fyysisen kunnon osa-alueet. Näiden lisäksi myös yleinen terveys on osa terveyskuntoa. Terveysliikunnan suositus aikuisille vuodelta 2008 (Husu & Suni 2012, 35-37.) mukaan suositellaan reipasta, eli jonkin verran hengästymistä aiheuttavaa kestävyystyyppistä liikuntaa yhteensä vähintään 2,5 tuntia viikossa tai vaihtoehtoisesti rasittavampaa liikuntaa 1 tunti ja 15 minuuttia viikossa. Suurempien terveyshyötyjen saavuttamiseksi tarvitaan 5 tuntia reipasta- tai 2,5 tuntia fyysisesti rasittavampaa liikuntaa viikossa. Kestävyyskunnon kehittämiseksi suositellaan juoksua ja reipasta kävelyä 3-5 kertaa viikossa 30 - 60 minuuttia kerrallaan (Husu & Suni. 2012, 37).

Alla oleva kuva osoittaa UKK-instituutin laatiman terveyden kannalta riittävän liikuntasuosituksen määrän. Se myös antaa esimerkkejä miten liikuntaa voi lisätä arjessa.

# LIKKUMALLA TERVEYTTÄ – askel kerrallaan



Viikoittainen liikumisen suositus 18–64-vuotiaille

 UKK-instituutti

Kuva 2: Viikoittaisen liikumisen suositus 18 – 64-vuotiaille (UKK-instituutti 2019).

Suosituksen lähtökohtana pidetään tieteellistä yksimielisyyttä liikunnan ja terveyden annos-vastesuhteista. Huomattava osa väestöstä liikkuu riittämättömästi terveytensä kannalta. Terveyshyödyt suurenevät nopeasti liikunnan määrän kasvaessa ja ovat suurimmillaan kuntoliikkujiilla. Terveyttä edistävä perusliikunta eroaa kuntoliikunnasta kuormittavuuden, toistotiheyden ja päivittäisen ajankäytön suhteen. (Fogelholm & Oja 2005, 73–75.) Sekä kunto- että terveysliikuntasuositukset pyrkivät parantamaan hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintaa. Hyvä hengitys- ja verenkiertoelimistö (maksimaalinen hapenotto-kyky) on yhteydessä hyvään terveyteen ja muihin fyysisen kunnan osatekijöihin (Fogelholm & Oja 2005, 77).

Siksi esimerkiksi tässä opinnäytetyössä olen kysynyt myös kuntotestauksissa saatuja maksimaalisen hapenottokyvyn VO2max arvoja. Tämä on yksi tärkeä osatekijänä fyysisen kunnan mittarina ja työssä jaksamisena, vaikkakin myös tuki- ja liikuntaelimestön kunnolla on tärkeä rooli esimerkiksi selkäsairauksien ehkäisyssä ja fyysisen toimintakyvyn säilyttämisessä.

Myös työnantajaa veloitetaan tukemaan, seuraamaan ja ylläpitämään työntekijöiden työkykyä. Poliisiyksiköille on annettu velvoite rahoittaa työkykyä ylläpitävää toimintaa ja laatia suunnitelma sen toteuttamiseksi. Kaakkois-Suomen poliisilaitokselle on laadittu työhyvinvointisuunnitelma, jonka poliisipäällikkö on hyväksynyt. Vuosittain järjestetään yksi puolen-, sekä 1 kokonaisen työpäivän kestävä suunniteltu liikuntatapahtuma, johon kaikkien on mahdollisuus osallistua. Lisäksi annetaan tukea yhteen massaliikuntatapahtumaan osallistumisesta. Henkilöstöä on myös kannustettu harrastamaan liikuntaa erilaisten kuntoliikuntakampanjojen järjestämisellä. Tämä on mm. lisännyt työmatkapyöräilyn suosiota.

Työnantajan tarjoama viikkoliikunta toteutetaan ensisijaisesti poliisiyksikön omissa tiloissa. Poliisin yksiköiden tulee huolehtia että yksikön omissa tiloissa on riittävä varustelu omaehtoisen liikunnan harrastamiseen ja että tiloja käytetään monipuolisesti eri henkilöstöhuomioiden. Lisäksi työntekijän tulee olla tavoitettavissa takaisin työtehtäviin esimiehen määräyksestä. Viikkoliikuntamahdollisuus ei yksistään riitä ylläpitämään tai kehittämään fyysistä kuntoa, vaan vastuu siitä jää työntekijälle vapaa-ajalla toteutettavaksi. Tämä on kuitenkin hyvä mahdollisuus kasvattaa viikoittaista liikunta-annosta ja siksi sitä kannattaa aina mahdollisuuksien mukaan käyttää.

## 4 Tutkimuksen tavoite ja tutkimusongelmat

Tutkimuksen tavoitteena on kyselytutkimuksena arvioida tämän hetkistä Kotkan poliisien fyysisestä kuntoa työtehtävistä suoriutumiseksi. Ja miten he arvioivat, että oma fyysinen kunto työtehtävien suorittamiseksi on noin 5-vuoden päästä tämän hetkisen tilanteen mukaan.

Lisäksi tutkimuksen tavoitteena on selvittää pystytäänkö työnantajan viikkoliikuntamahdollisuutta 2 tuntia viikossa käyttämään ja toteutuuko se yhdenvertaisesti. Tavoitteen kannalta tärkeää kuitenkin on, että saataisiin mahdollisimman kattavasti vastauksia, jotta nykytilan arvioinnista tulisi realistinen. Tutkimuksen tulosten perusteella on tarkoitus myös miettiä kehitysehdotuksia siihen miten työnantaja voisi tukea henkilöstöänsä sekä viikkoliikunnan että vapaa-ajan liikkumisen muodossa.

Tutkimuksen ongelmana voi olla että, kyselyn aihe otsikoltaan jo viittaa fyysiseen kuntoon. Tämä voi aiheuttaa sen, että henkilöt jotka eivät sitä pidä tärkeänä asiana jättävät vastaamatta. Sen sijaan jo omasta fyysisestä kunnosta huolta pitävät aiheetta tärkeänä ja vastaavat mahdollisesti ahkerammin. Kyselyä saatetaan myös pitää turhana, eikä ole aikaa vastata kaiken maailman tehtäviin. Kysely saattaa myös nykyajan informaatiotulvassa hukkuu sähköpostien massaan. Tutkimuksella pyritään selvittämään millaisena Kotkan poliisiase-  
man poliisit pitävät tällä hetkellä fyysistä kuntoaan työtehtävistään suoriutumiseksi, sekä millaisena he kokevat että heidän fyysinen kunto on arviolta 5- vuoden päästä nykyisin toimenpitein. Lisäksi pyritään selvittämään miten hyvin viikkoliikuntamahdollisuutta pystytään hyödyntämään. Kysymysten muodolla olen pyrkinyt siihen että niihin on helppo vastata ja sisältö olisi selkeä. Toki mahdollisuuksia on myös siihen että vastaaja voi ymmärtää kysymyksen sisällön toisin. Ongelmana voi olla myös se että mikäli koetaan oma fyysinen kunto riittämättömäksi, sitä ei haluta tuoda ilmi ja jätetään siten vastaamatta.



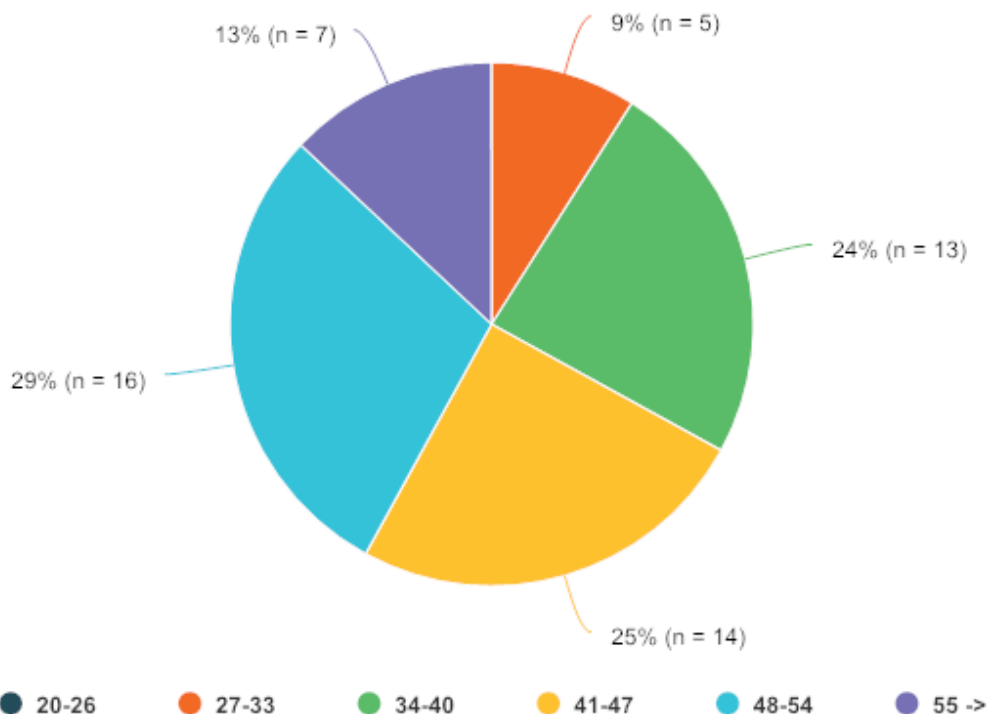
## 5 Tutkimusmenetelmät

Tässä opinnäytetyössä käytän sekä kvalitatiivista, eli laadullista- että kvantitatiivista, eli määrällistä tutkimusmenetelmää. Tutkimuksessa käytetään verkkokyselyä, joka on lähetetty jokaisen työsähköpostiin. Kysely toteutetaan Webropol- kyselylomakkeella, jossa on pääasiallisesti valmiita vastausvaihtoehtoja, mutta myös avoimia kenttiä (liite 1). Kysely on lähetetty jokaiselle Kotkan poliisiasemalla työskentelevälle poliisihenkilölle, eli yhteensä 92 kpl. Kyselyyn oli aikaa vastata 3vk aikana. Vielä viimeisellä viikolla lähetettiin muistutusviesti, jotta vastausprosenttia saisi suuremmaksi. Kysymysten tuloksien vastauksia tullaan kuvaamaan prosenttilukuarvoina eri kaavioissa. Tutkimuksen tulosten perusteella on tarkoitus pohtia ja arvioida nykytilannetta sekä laatia kehittämissuhteita millaisin toimenpitein työnantaja voisi edesauttaa työntekijän fyysistä kuntoa.

## 6 Tutkimuksen tulokset

Kysely lähetettiin kaikille Kotkan poliisiasemalla työskenteleville 92 poliisihenkilölle ja siihen vastasi 55. Vastaamisprosentti 60 oli siis mielestäni kohtuullisen hyvä, sillä kysely ei tavoittanut esimerkiksi vastaamisjakson (3vk) aikana poissa olleita työntekijöitä.

Kyselyn ikäjakauma oli kohtalaisen tasainen ja siten saatiin kerättyä tuloksia laajalta ikäryhmältä. Eniten vastaajia oli 48 – 54- vuotiaiden (n=16) ikäryhmästä ja seuraavaksi eniten 41 – 47- vuotiaiden (n=14). Näillä ikäryhmillä fyysisen kunnon merkitys lisääntyy entistään työssä jaksamisen perustana, sillä työuraa on kuitenkin vielä paljon jäljellä ennen eläkeiän saavuttamista.



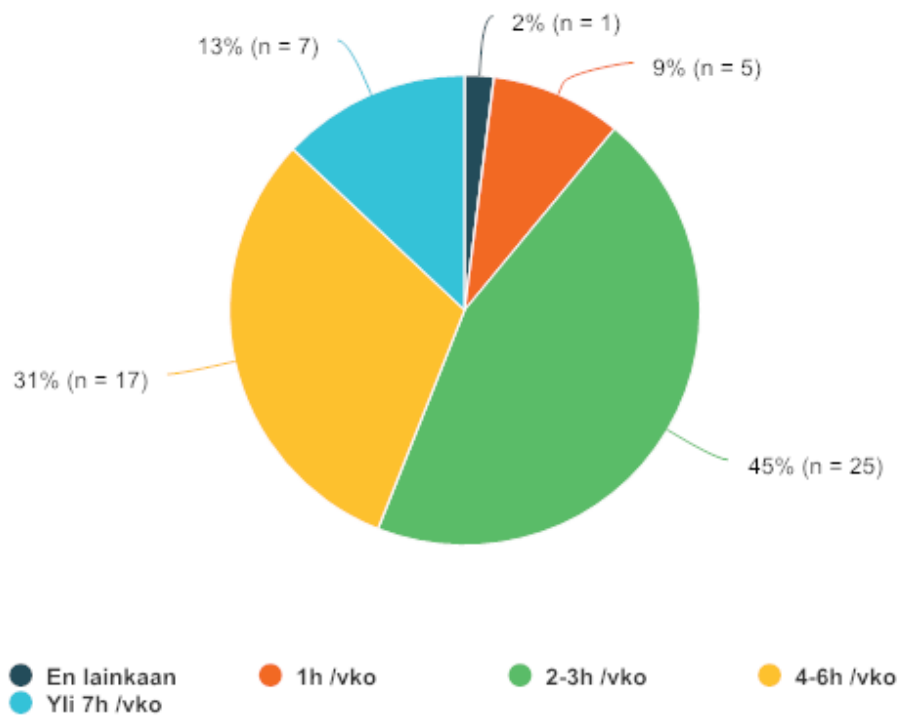
Kuvio 1: Vastaajien ikäjakauma

Kyselyyn vastaajista miehiä oli 82 prosenttia (n=45) ja naisia 18 prosenttia (n=10), joka vastaa sukupuolijakaumallaan suurin piirtein poliisien määrää myös Kotkan poliisiasemalla. Täten molemmat sukupuolet olivat tässä kyselyssä myös hyvin edustettuna.

Vastaajista 39 % (n=21) työskentelee valvonta- ja hälytyssektorilla ja 61 % (n=33) Rikostorjunta/muu sektorilla (muu sisältää mm hallinto- ja esikunta, sekä lupapalvelut). Täten myös eri työtehtävissä työskenteleviltä oli saatu kattavasti vastauksia.

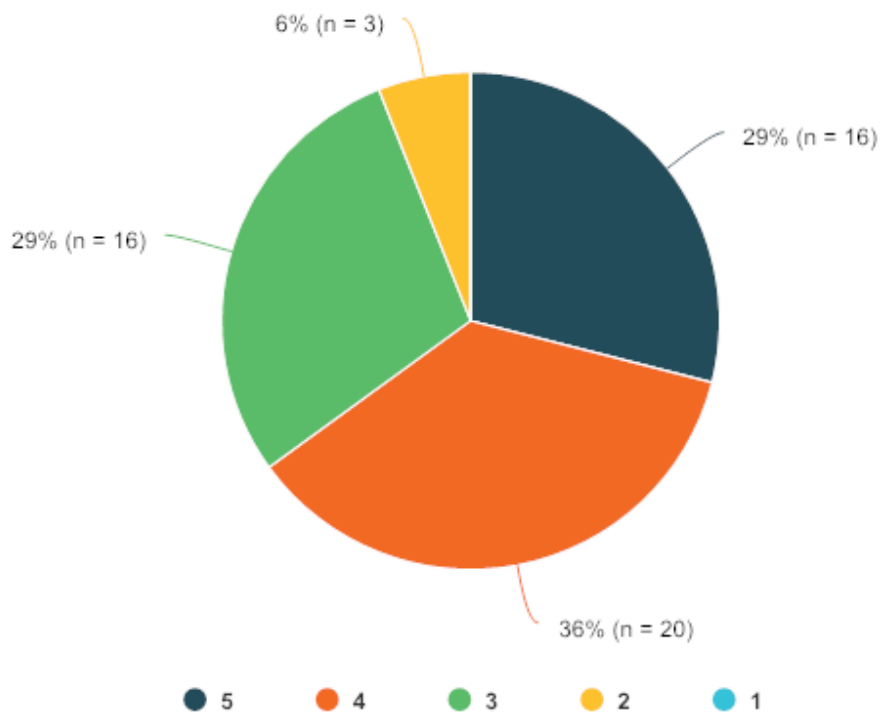
Vapaa-ajalla 58 prosenttia harrastaa 2-3 kertaa viikossa fyysisesti rasittavaa (hengästyttävää) liikuntaa. 4-6 kertaa viikossa harrastaa 24 prosenttia vastaajista.

Viikoittain yhteensä 45 prosenttia eli lähes puolet liikkuu fyysisesti rasittavasti 2-3 tuntia viikossa ja yli tämän eli 4 tuntia tai enemmän 44 prosenttia. 11 prosenttia liikkuu 1h viikossa tai vähemmän.



Kuvio 2: Kysymys 11 Kuinka monta tuntia harrastat fyysisesti rasittavaa (hengästyttävää) liikuntaa viikoittain

## 6.1 Tämän hetkinen fyysinen kunto työtehtävistä suoriutumiseksi



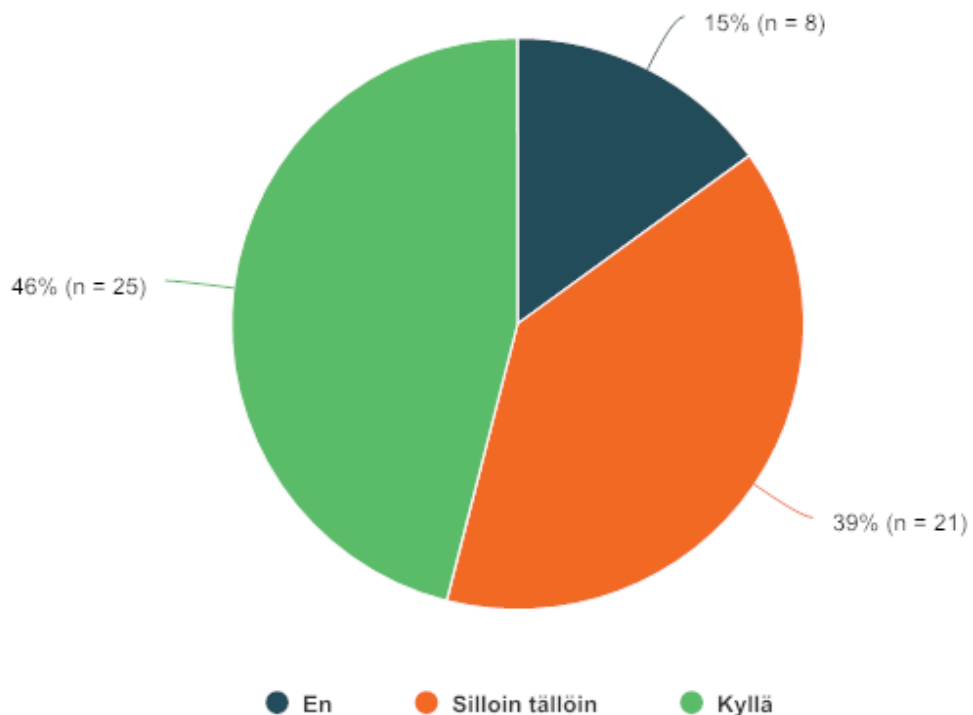
Kuvio 3: Kysymys 5 Miten arvioisit tällä hetkellä omaa fyysistä kuntoasi työtehtäviesi suorittamiseksi asteikolla 1-5 (1=heikko 5= erinomainen)

Kyselyn perusteella tällä hetkellä enemmistö pitää omaa fyysistä kuntoaan asteikolla 3-5 ja vain 6 prosenttia vastaajista asteikolla 2. Erinomaisena fyysistä kuntoaan pitää siis 29 prosenttia eli 16 kpl vastaajista. Eli erinomaisena tai hyvänä sitä pitävien olevien osuus on kaikkiaan 65 prosenttia. Keskitasoisena tai sitä vähempänä olevien osuus on 35 prosenttia.

## 6.2 Viikkoliikunnan käyttö:

78 prosenttia vastaajista pyrkii käyttämään työajalla tapahtuvaa viikkoliikuntaa, joten noin viidennes ei edes pyri käyttämään sitä. 46 % kaikista työntekijöistä pystyy käyttämään viikkoliikuntaa halutessaan eli lähes puolet ja 39 % silloin tällöin. Mutta 15 % vastaajista ei pysty, eli 8 kpl vastaajista.

Suurempia eroja viikkoliikunnan käyttämisessä halutessaan syntyy eri sektoreiden vastausten välillä. Valvonta- ja hälytyssektorilla (jäljempänä VHS) viikkoliikuntaa halutessaan pystyy käyttämään 25 % vastaajista, eli neljännes. Kun rikostorjunta / muu (jäljempänä RT) sektorilla sitä pystyy käyttämään 58 % vastaajista. Silloin tällöin pystytään käyttämään VHS 55 % ja RT 30 %. Halutessaan se ei onnistu VHS 20 % ja RT 12 %.

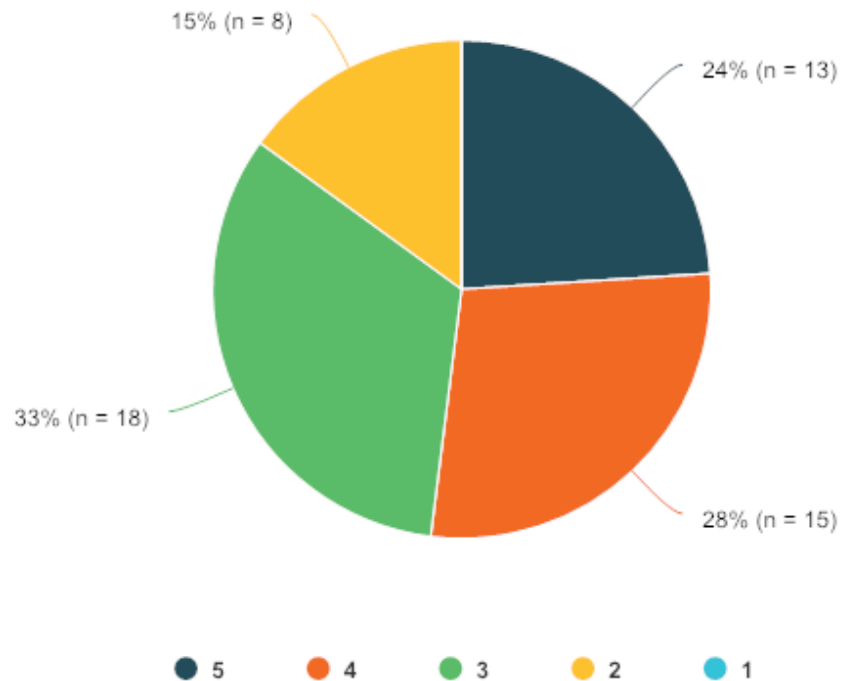


Kuvio 4: Kysymys 7 Pystytkö käyttämään mielestäsi viikkoliikuntaa halutessasi

Kysymyksen perusteella lähes puolet pystyy käyttämään sitä halutessaan. Mikäli viikkoliikuntaa ei ole voinut käyttää, siihen ovat olleet syynä että työtehtävät eivät ole sallineet tai resurssipula. Myös vamma tai sairaus on ollut syynä joka neljännellä vastaajalla, joten siihen voisi todeta että työntekijät ovat hyvin motivoituneita työssään, vaikka ei olla vamman tai sairauden takia pystytty käymään liikkumassa, on kuitenkin oltu töissä.

Kysymyksessä 9 kysyttiin mitä liikuntalajeja harrastaa pääsääntöisesti viikkoliikunnalla. Tähän kysymykseen oli mahdollisuus vastata useampaan kohtaan. Eniten tehdään kuntosaliharjoittelua, eli 85 prosenttia vastaajista. Juoksu ja kävely ovat seuraavaksi suosituin liikuntamuoto 31 % vastauksista. Palloilua / jääurheilua harrastaa 17 prosenttia ja uintia / vesijuoksua 13 prosenttia vastaajista. Pyöräilyä kertoi harrastavansa 9 prosenttia.

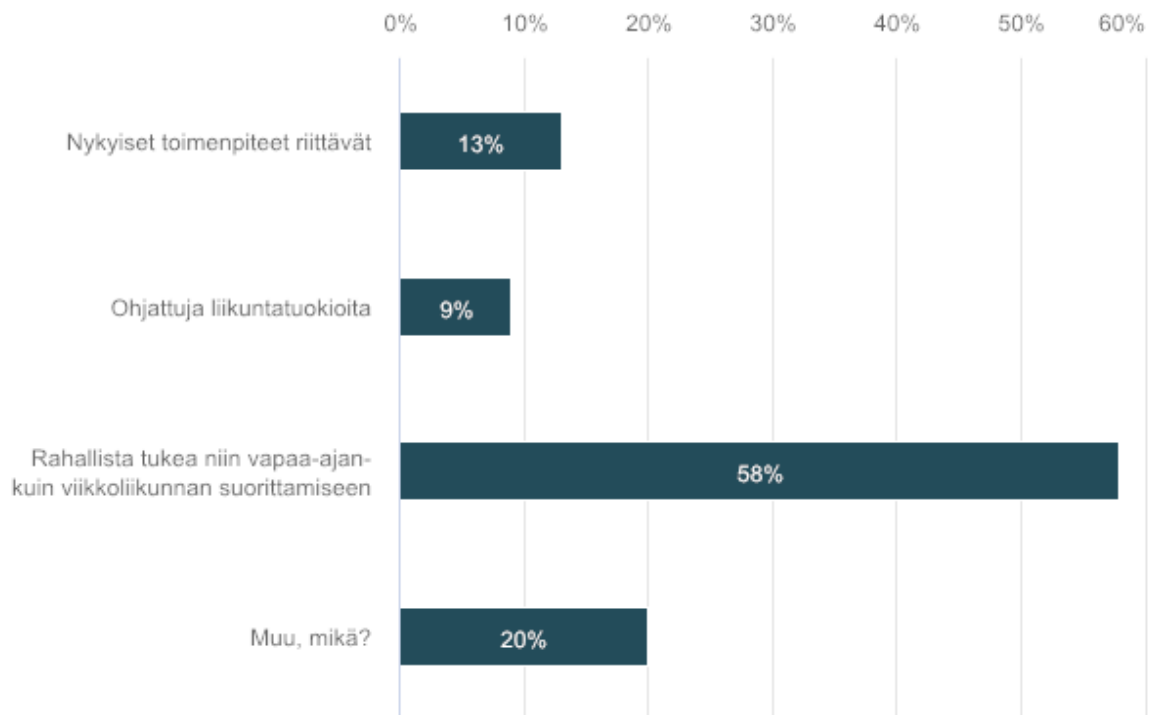
### 6.3 Arvio fyysisestä kunnosta noin 5- vuoden päästä



Kuvio 5: Kysymys 12 Miten arvioisit että oma fyysinen kuntosi on noin 5-vuoden päästä työtehtäviesi suorittamiseksi tämän hetkisen liikunta-aktiivisuuden mukaan asteikolla 1-5 (1=heikko 5= erinomainen)

Kysymyksen 12 perusteella on arvioitavissa että tämän hetkisen liikunta-aktiivisuuden perusteella työntekijöiden fyysinen kunto työtehtävien suorittamiseksi arviolta 5-vuoden päästä ei ole enää samalla tasolla kuin tällä hetkellä. Silti yli puolet, eli 52 prosenttia arvioi sen olevan tasolla 4 tai 5. Tämä on kuitenkin laskenut nykyisestä tasosta 13 prosenttia ja arvioit keskitasoisena tai sitä heikompana olevien osuus on noussut 13 prosentilla.

Kysymyksessä 13 kysyttiin millaisia toimenpiteitä työnantaja voisi tehdä fyysisen kunnan parantamiseksi. Kysymyksessä oli valmiina vaihtoehtoja sekä avoin kohta. Selkeästi yli puolet toivoisi rahallista tukea niin vapaa-ajan kuin viikkoliikunnankin suorittamiseksi. Vain 13 prosenttia vastaajista koki että nykyiset toimenpiteet riittävät. Ohjattuja liikuntatuokioita toivoisi noin joka kymmenes vastaajista.



Nykyiset toimenpiteet riittävät	7	12,73 %
Ohjattuja liikuntatuokioita	5	9,09 %
Rahallista tukea niin vapaa-ajan- kuin viikkoliikunnan suorittamiseen	32	58,18 %
Muu, mikä?	11	20 %

<i>Ei voinut vastata, kuin yhden, mutta vastaisin sekä ohjatut liikuntatuokiot että rahallisen tuen.</i>
<i>Työnantaja voi aina halutessaan estää liikunnan 2 h vko</i>
<i>Henkilöresurssia lisää, jotta viikkoliikuntaa voitaisiin toteuttaa</i>
<i>Valmennus, oma liikunta suunnitelma</i>
<i>Resurssit kuntoon viikkoliikuntojen suorittamiseksi säännöllisesti.</i>
<i>Mahdollisuuden suorittaa viikkoliikuntaa</i>
<i>Liikuntavapaiden käytön mahdollistaminen joka viikko</i>
<i>Kannustamaan liikkumaan ja tukemaan, esim. smartum takaisin</i>
<i>Oikea panostus varustevyön ja autossa istumisen aiheuttamiin selkäkipuihin. Varustelivat niitä haluaville, autojen penkkeihin lovet jotta varusteiden kanssa pystyy istumaan suorassa.</i>
<i>Smartum takaisin</i>
<i>2 h viikkoliikunta pitäisi pystyä jakamaan niin että 1 h voi suorittaa kerrallaan esim. työvoron päätteeksi.</i>

Taulukko 1: Kysymys 13 Mitä asioita toivoisit että työnantajasi pystyisi tekemään fyysisen kuntosi parantamiseksi tai ylläpitämiseksi

Vastaajista 24 prosenttia muistivat edellisen kuntotestin polkupyöräergometrin maksimaalisen hapenkulutuksen (ml/kg/min) arvon. Nämä 13 henkilöä jakaantui alla olevan taulukon mukaisesti.

	<b>n</b>	<b>Prosentti</b>
Alle 31,5	1	1,85 %
31,5 - 35	0	0 %
35 - 40	3	5,55 %
40 - 45	2	3,7 %
45 - 50	4	7,41 %
Yli 50	3	5,56 %
En muista	41	75,93 %

Taulukko 2: Kysymys 14 Minkä tuloksen sait edellisestä kuntotestauksen polkupyöräergometritestistä hapenottoa kuvaavalla määritelmällä (ml/kg/min)

Tähän kysymykseen suodatin myös vertailukohtaksi vastaajien ikäjakauman. Tähän oli vastattu tasaisesti 34 - yli 55- vuotiaiden osalta. Vastaajien arvot jakaantuivat tasaisesti 35 – yli 50 ml/kg/min, jotka vastaavat poliisien kuntotestaustulosten väestöviitearvoilla keskimääräisestä kuntotasosta erinomaiseen. Yksi vastaajista oli saanut arvon alle 31,5, jota pidetään kuntotestauksessa vähimmäisvaatimuksena sen läpi saamiseksi. 4 vastaajaa, jotka olivat saaneet hylätyn suorituksen jostakin kuntotestin osiosta, ei ollut saanut henkilökohtaista harjoitusohjelmaa sen uudelleen suorittamiseksi. Yksi vastaajista oli saanut yleisiä ohjeita hapenottokyvyn lisäämiseen pitkillä lenkeillä. Hylätyn suorituksen jälkeen on 6 kuukauden päästä mahdollisuus uusaa kuntotesti.



## 7 Pohdinta

Poliisin työ ei yksistään fyysisen matalakuormitteisen työn luonteen vuoksi riitä, joten vastuu omasta fyysisestä kunnosta jää työntekijän vapaa-ajalle. Tätä vapaa-ajan liikuntaa myös työnantajan pitäisi tukea ja kannustaa. Työnantajan positiivinen suhtautuminen laajasti fyysisen kunnon ylläpitämiseen ja työssä jaksamiseen saattaisi myös paremmin motiivoida henkilöstöä itseään pitämään huolta omasta kunnostaan. Alentunut fyysinen toimintakyky on myös työturvallisuusriski.

Arvioidessa poliisien maksimaalista hapenottokykyä epäsuorasti, siihen vaikuttaa yleisesti paino. Paino ei suosi tässä testimenetelmässä, sillä se vaatii parempia tuloksia. Poliisissa työskentelee työn luonteen vuoksi enemmän lihasmassaa omaavia henkilöitä. Kehon painosta on hyötyä esimerkiksi väkivaltaisen ihmisen fyysisen voimankäytön kiinniottotilanteissa. Lisäksi työkontotestaukset tehdään työpäivän aikana erikseen varattuna ajankohdaksi. Vaikka testattavalle on jaettu valmistautumisohjeet ennen testiä, näihin valmistautuminen ei aina ole välttämättä optimaalista. Testiin osallistuvilta pyydetään mm. välttämään fyysisistä rasitusta testipäivänä. Varsinkin kenttätyötä tekeville poliisille on saattanut hetkeä ennen testiä tulla tilanne, jossa on joutunut fyysisesti ponnistelemaan. Näillä tekijöillä voi olla vaikutusta kuntotestin lopputulokselle.

Poliisiksi aikovien hyvää fyysistä kuntoa vaaditaan jo pääsykokeissa ja ennen työharjoittelun alkua. Pääsykokeissa olevan kestävyyskokeen 1500 metrin juoksun minimivaatimuksena täytyy naisten suorittaa alle 7.45- ja miesten alle 7 minuutin. Poliisiammattikorkeakoulussa suoritetaan 3000metrin kestävyyskoe 2 kertaa; ennen työharjoitteluun lähtöä sekä työharjoittelun jälkeen. Minimivaatimuksena alle 30-vuotiaille naisilla on 18.00 minuuttia ja miehillä 16.00 minuuttia. 30–39-vuotiaille naisilla alle 18.30- ja miehillä 16.30 minuuttia, sekä 40–49-vuotiaille naisilla alle 19.00- ja miehillä 17.00 minuuttia. (Virkkala 2018, 28.)

Itse poliiseille suunnatuissa kuntotestauksissa nämä vaadittavat vaatimukset ovat huomattavasti alhaisempia. Minimivaatimus kestävyyskunnosta suhteutettuna Cooperin testin minimimatkaan 1915 metriä tarkoittaa tasaisen vauhdin laskentaperiaatteella 6.15 minuuttia / km. Pääsykokeissa miehillä 1500 metriä vaadittavaan maksimiaikaan 7 minuuttia vastaa tasaisella vauhdilla 4.40 minuuttia / kilometri ja naisilla vastaavasti 7.45 = 5.10 minuuttia / km.

Poliisiammattikorkeakoululla suoritettavan kestävyystesti 3000 metriä alle 30- vuotiailla miehillä huonon raja-arvoon 16 minuuttia on 5.20 minuuttia / kilometri. Vastaavasti samalla ikäryhmällä naisilla oleva raja-arvo on 18 minuuttia eli 6 minuuttia / kilometri. Täten voidaan todeta että kestävyyskunnan osalta pääsyvaatimukset ja poliisiammattikorkeakoululla suoritettava kestävyystesti ovat huomattavasti vaativampia kuin itse virassa olevien poliisien kuntotestauksessa. Täten poliisin ammatissa vaadittava minimi kestävyyskunto ei juurikaan paljoa vaadi saavutettavaksi. Tämä on mielestäni ristiriidassa siihen että pääsykokeissa hyvää kestävyyskuntoa kuitenkin vaaditaan, mutta itse työelämässä vaatimukset ovat selvästi alhaisempia.

Poliisien eläkeiän nosto yleisen eläkeiän piiriin aiheuttaa sen, että tulevaisuudessa on yhä iäkkäämpiä ja fyysisesti huonompikuntoisia työntekijöitä, mikäli tähän ei aleta riittävästi panostamaan eri toimenpiteillä. Kyselyn tulosten perusteella fyysisen kunnan heikkeneminen näkyi kokonaisuudessaan vastauksissa. Tähän tietysti voi vaikuttaa heidän arvionsa tulevan ikääntymisen tuomasta lisärasitteesta.

Tulosten perusteella viikkoliikuntaa pystytään Kotkan poliisiasemalla käyttämään kohtuullisen hyvin, mutta ei täysin tasapuolisesti. Eroja syntyy lähinnä valvonta- ja hälytys sektorin osalta, jossa sen käyttäminen halutessaan ei useammin onnistu verrattuna rikostorjunta / muu sektoriin. Täten eri työntekijöiden yhdenvertaisuus ei työtehtävistä riippuen täysin toteudu viikkoliikunnan käytön osalta. Syitä tähän on että työtehtävät eivät sitä ole sallineet ja hälytystehtäviä hoitavia partioita ei ole ollut tarpeeksi, jotta viikkoliikunnan käyttämiseen olisi ollut resursseja. Rikostutkintaa tekevien työntekijöiden on ehkä helpompaa sovittaa viikkoonsa viikkoliikunnan käytön, koska jo muutenkin viikon työtehtävät on hyvin paljon etukäteen aikataulutettuja.

Noin viidennes kuitenkin työntekijöistä jättää tämän viikkoliikuntamahdollisuuden käyttämättä. Viikkoliikunnan käyttämättä jättäminen ei siten tue myöskään vapaa-ajalla tapahtuvaa liikuntaa ja viikoittaista riittävän liikuntamäärän annosta fyysisen kunnan parantamiseksi. Eniten viikkoliikunnalla käytetään oman laitoksen kuntosalia ja siksi sen varustelulla ja toimivuudella on iso merkitys jatkossakin. Itse kuntosalin vastuuhenkilönä pidän huolta että välineet ja laitteet ovat kunnossa ja siten turvallisia käyttää. Myös käyttäjien toiveita uusista välinehankinnoista pyritään toteuttamaan.

Rahallista tukea toivotaan työnantajalta liikunnan harrastamiseen. Muistissa on varmasti vielä hyvin, kun vielä muutamia vuosia sitten työntekijät saivat Smartum liikuntaetua va-

paa-ajan liikunnan harrastamisen tukena. Tätä etua käytettiin esimerkiksi kuntosalikorttien, uimahallilippujen ja kulttuurinkin harrastamiseen, joka myös koettiin työhyvinvointia edistävänä asiana.

Kyselyn perusteella yhteensä 45 prosenttia eli lähes puolet liikkuu 2-3 tuntia viikossa fyysisesti rasittavaa (hengästyttävää) liikuntaa ja yli tämän eli 4 tuntia tai enemmän 44 prosenttia. 11 prosenttia liikkuu 1h viikossa tai vähemmän. Eli 89 prosenttia vastaajista kokee harrastavansa yli 2 tuntia viikossa fyysisesti rasittavaa liikuntaa. Tämä on subjektiivinen kokemus ja iso osa siitä mitä esimerkiksi Suomi 100 Kunnan kartta- väestötutkimuksen 2018 mukaan väestöstä vain noin viidesosa toteutti kestävyysliikuntasuosituksen eli harrasti reipasta kestävyystyypistä liikuntaa ainakin kolmena päivänä viikossa yhteensä vähintään 2,5 tuntia. (Husu ym. 2018, 54.) Tämän perusteella voidaan olettaa, että oma subjektiivinen kokemus fyysisesti rasittavasta liikkumisesta ei välttämättä olekaan riittävää saavuttaakseen objektiivisesti todellisen kestävyysliikuntasuosituksen. Myös henkilöt jotka jo ovat kiinnostuneita ja pitävät huolta omasta fyysisestä kunnostaan, muistivat mahdollisesti paremmin minkä tuloksen olivat saaneet hapenoton osalta kuntotestissä ja osaavat paremmin myös arvioida heidän tosiallista liikunta-aktiivisuutta.

Tutkimuksen tulosten perusteella on myös liikunnallisesti passiivisia henkilöitä, jotka eivät harrasta lainkaan tai vain 1 tunnin hengästyttävää liikuntaa viikoittain. Näiden 11 prosentin motivoiminen liikunnan lisäämiseksi olisi ensiarvoisen tärkeää. Nämä tulevat olemaan tulevaisuudessa selkeä riskiryhmä työssä jaksamisessa. Näitä liikunnallisesti passiivisia pitäisi pyrkiä motivoimaan hyvin matalalla kynnyksellä eri liikuntamuotojen pariin. Suunnitella työyhteisössä erityisesti myös vähän tai ei lainkaan liikkuville sopivia ja ei liian saavuttamattomia kuntoliikuntakampanjoita, joihin hekin kokevat pystyvänsä.

Tämän tutkimuksen tekemisen koin mielekkääksi, sillä se suuntautui suoraan oman työyhteisöni työntekijöihin. Vastauksia sain mielestäni kohtuullisen hyvin, mutta tietenkin olisin toivonut vieläkin suurempaa vastaajajoukkoa kokonaisuuden arvioimiseksi. Vastaajista 29 prosenttia kuuluu alipäälystöön tai päälystöön, joten koin että kysely koettiin myös mielenkiintoisena esimiestasolla. Tutkimuksen tuloksia tullaan käymään läpi laitoksemme työhyvinvointiryhmässä ja kehitysehdotusten mahdollisuutta siten käytännön toteuttamiseen.

Kehitysehdotuksia:

Kehitysehdotuksenani olisi järjestää ohjattuja liikuntatuokioita, henkilökohtaisia harjoitusohjelmia, tukea salivuorojen vuokraamiseksi esimerkiksi pallopeleihin ja työtehtävien sekä resurssien järjestäminen siten, että halutessaan viikkoliikunnan käyttämiseen jokaisella

olisi siihen mahdollisuus. Ohjattujen liikuntatuokion tuomia etuja olisi myös se että työntekijä löytäisi niistä lisävinkkejä omatoimiseen liikuntaan. Viikkoliikunnan voisi jakaa myös siten, että 2 tunnin määrä jaettaisiin 2 kertaa viikon aikana toteutettavaksi esimerkiksi työpäivän lopuksi, eikä kertaluontoisena kuten se on tällä hetkellä määritelty. Viikkoliikunnan käyttöön pitäisi olla mahdollisuus kaikilla tasapuolisesti työnkuvasta riippumatta. Tätä mahdollisuutta voisi lisätä etukäteissuunnittelulla. Voisi etukäteen jo työviikon alussa miettiä minä päivänä se olisi mahdollista ja kertoa se lähimmälle esimiehelle. Työvuorosuunnitelmasta näkee etukäteen milloin sen käyttö voisi tulla kyseeseen. Toki mahdolliset muutokset niissä voivat vaikuttaa tämän toteutumiseen. Viikkoliikunnan käytöllä on kuitenkin positiivinen vaikutus työssä jaksamiseen ja se antaa virtaa työntekoon. Viikkoliikunnan aikana näkisi myös työpaikan muita työntekijöitä joita ei normaalisti työpäivän aikana näkisi, joka toisi myös sosiaalisia vuorovaikutuskontakteja.

Tärkeässä roolissa on myös poliisipäällikön ja työntekijöiden esimiesten myönteinen suhtautuminen fyysisen kunnon ylläpitämiseen. Työntekijän lähin esimies joko hyväksyy tai hylkää työntekijän pyynnön päästä viikkoliikunnalle. Poliisipäällikkö päättää niistä suuremmista linjauksista joita laitos tekee henkilöstönsä fyysisen kunnon ylläpitämiseksi.

## Lähteet

Fogelholm, M. & Oja, P. 2005. Terveysliikuntasuosituksset. Teoksessa Fogelholm, M. & Vuori, I. (toim.). Terveysliikunta, s. 72-80. Duodesim. Helsinki.

Fogelholm, M. & Vuori, I. 2005. Terveysliikunta. Duodesim. Helsinki.

Hakala, J. 2004. Opinnäyteopas ammattikorkeakouluille. Gaudeamus. Helsinki.

Hirsjärvi, S. Remes, P. Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Tammi. Helsinki.

Hautala, A. 2015. Fyysinen kunnon osa-alueet. Terve.fi. Luettavissa:  
<https://www.terve.fi/artikkelit/fyysisen-kunnon-osa-alueet>. Luettu: 1.3.2020.

Husu, P. Sievänen, H. Tokola, K. Suni, J. Vähä-Ypyä, H. Mänttari, A. Vasankari, T. 2018. Suomalaisen objektiivisesti mitattu fyysinen aktiivisuus, paikallaanolo ja fyysinen kunto. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Luettavissa: [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161012/OKM\\_30\\_2018.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161012/OKM_30_2018.pdf?sequence=4&isAllowed=y). Luettu: 2.4.2020.

Husu, P. & Suni, J. 2012. Terveysliikuntasuosituksset. Teoksessa Suni, J. Taulaniemi, A. (toim.). Terveyskunnan testaus, s.35-44. Sanoma Pro Oy. Helsinki.

Ilmarinen, J. 2006. Pitkää työuraa! Ikääntyminen ja työelämän laatu Euroopan unionissa. Jyväskylä. Luettavissa: <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/72340/URN%3aNBN%3afi-fe201504226126.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Luettu: 26.3.2020.

Kaikkonen, H. 2001. Sykeohjattu liikunta ja kuntosaliharjoittelu ikääntyneillä. Teoksessa Ahvo, L. & Berg, T. & Jalkanen, A. & Kaikkonen, H. & Kannus, P. & Koivula, M. & Käyhty, M. & Rahikainen, M-L. & Salmelin, M. & Suominen, M & Timonen, L. 2001. Ikääntyvien liikunta, terveys ja toimintakyky, 219-242. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Karwowski, W. & Marras, W. 1998. THE OCCUPATIONAL ERGONOMICKS HANDBOOK. Luettavissa:  
<https://books.google.fi/books?id=B1EUF7mpJ4QC&pg=PA267&lpg=PA267&dq=police+fyscal+health&source=bl&ots=7nNxNH80IO&sig=ACfU3U3uVDMrhjZjGPgray-GdaqUNQYGPuw&hl=fi&sa=X&ved=2ahUKEwiT0JybINvoAhX2xcQBHRXCCT8Q6AEwE-noECAsQMA#v=onepage&q=police%20fysical%20health&f=false>. Luettu 9.4.2020.

Keva 2019. Poliisin eläkeikä. Luettavissa: <https://www.keva.fi/henkiloasiakkaalle/tietoa-elakkeista/ammattiryhmien-elake/poliisit/> luettu: 15.3.2020.

Kutinlahti, E. 2018. MET – energiankulutuksen ja fyysisen aktiivisuuden mittari. Luettavissa: [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk01039#s2](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01039#s2). Luettu: 1.4.2020.

Leponen, M. 2015. Kaakkois-Suomen poliisilaitoksen työhyvinvointiopas työoikeudellisesta näkökulmasta. Opinnäytetyö. Kymenlaakson ammattikorkeakoulu. Luettavissa: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-20150522710667>. Luettu: 5.12.2019.

Losty, C. & Williams, E. & Gossman, P. 2017. Police officer physical fitness to work: A case for health and fitness training. Journal of Human Sport and Exercise. Luettavissa: [https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/65067/1/jhse\\_Vol\\_11\\_N\\_4\\_455-467.pdf](https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/65067/1/jhse_Vol_11_N_4_455-467.pdf). Luettu: 9.4.2020.

Louhevaara, V. 1995. Liikunnan ja työn vaikutukset hengitys- ja verenkiertoelimistöön. Teoksessa Korhonen, O. & Kukkonen, R. & Louhevaara, V. & Smolander, J (toim.). Liikunnasta työkykyä ja Hyvinvointia. Periaatteita ja käytännön esimerkkejä, s.20-26. Painatuskeskus Oy, Helsinki.

Louhevaara, V. 1995. Liikunta osana työkykyä ylläpitävää toimintaa. Teoksessa Korhonen, O. & Kukkonen, R. & Louhevaara, V. & Smolander, J (toim.). Liikunnasta työkykyä ja Hyvinvointia. Periaatteita ja käytännön esimerkkejä, s.14-19. Painatuskeskus Oy, Helsinki.

Mänttari, A. 2012. Hengitys- ja verenkiertoelimistö. Teoksessa Suni, J & Taulaniemi, A. (toim.). Terveyskunnan testaus, s. 213-245. Sanoma Pro Oy. Helsinki.

Pietilä, A-M. 2012. Terveysten edistäminen. Sanoma Pro Oy. Helsinki.

Poliisiammattikorkeakoulu. Luettavissa: [https://www.polamk.fi/amk/haku\\_ja\\_valinta/valintakoe/kuntokoe](https://www.polamk.fi/amk/haku_ja_valinta/valintakoe/kuntokoe). Luettu: 16.4.2020.

Poliisihallituksen julkaisut verkossa. 2011. Luettavissa: [https://www.poliisi.fi/tietoa\\_poliisista/julkaisut/prime101/prime109\\_fi.aspx?docID=25672](https://www.poliisi.fi/tietoa_poliisista/julkaisut/prime101/prime109_fi.aspx?docID=25672). Luettu: 13.3.2020.

Poliisihallituksen määräys 2020/2013/4693.

Poliisihallituksen määräys 7.3.2014 2020/2013/4693. Fyysisen kunnon testaus poliisihallinnossa.

Poliisilaki (1995/493).

Punakallio, A. 2012. Fyysisen aktiivisuuden ja kunnon merkitys työkyvyille. Teoksessa Rahunen, N. 2013. Työkyky ja siihen vaikuttavat psykososiaaliset kuormitustekijät- kirjallisuuskatsaus. Pro gradu- tutkielma. Itä Suomen yliopisto. Luettavissa: [https://epublications.uef.fi/pub/urn\\_nbn\\_fi\\_uef-20130534/urn\\_nbn\\_fi\\_uef-20130534.pdf](https://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20130534/urn_nbn_fi_uef-20130534.pdf). Luettu: 26.3.2020.

Rautio, M. & Husman, P. 2010. Työikäisten terveyden edistäminen –esimerkkejä työmenetelmistä ja toimintamalleista. Teoksessa Anna-Maija Pietilä (toim.). Terveyden edistäminen. Teorioista toimintaan, s.165-190. WSOYpro Oy.

Ridanpää, R. SPJL 2011. Helsinki. Luettavissa: [http://www.spjl.fi/files/1391/SPJL\\_eriava\\_melipide.pdf](http://www.spjl.fi/files/1391/SPJL_eriava_melipide.pdf). Luettu: 1.3.2020.

Suni, J. & Husu, P. 2012. Teoksessa Terveyskunnan mittaus: objektiivista tietoa yksilön fyysisen toimintakyvyn edellytyksistä. Teoksessa Suni, J & Taulaniemi, A. (toim.). Terveyskunnan testaus, s. 45-58. Sanoma Pro Oy. Helsinki.

Suni, J. Husu, P. 2012. Toimintakyky ja terveystiliikuntasuositukset. Teoksessa Suni, J & Taulaniemi, A. (toim.). Terveyskunnan testaus, s.14-25. Sanoma Pro Oy. Helsinki.

Suni, J & Taulaniemi, A. (toim.). Terveyskunnan testaus, s. 26-34. Sanoma Pro Oy. Helsinki.

Suni, J. Taulaniemi, A. 2012. Terveyskunnan testaus. Sanoma Pro Oy. Helsinki.

Suomen Poliisijärjestöjen Liitto 2020. SPJL:n jäsenistä 58 % kertoo työviihtyvyyden heikentyneen - työmäärä kasvaa, henkilöstö vähenee ja väkivalta kentällä lisääntyy. Luettavissa: [https://www.spjl.fi/liitto/ajankohtaista/uutiset/spjl\\_n\\_jasenista\\_58\\_kertoo\\_tyoviihtyvyyden\\_heikentyneen\\_-\\_tyomaara\\_kasvaa\\_henkilosto\\_vahenee\\_ja\\_vakivalta\\_kentalla\\_lisaantyy.4685.news?2750\\_o=20](https://www.spjl.fi/liitto/ajankohtaista/uutiset/spjl_n_jasenista_58_kertoo_tyoviihtyvyyden_heikentyneen_-_tyomaara_kasvaa_henkilosto_vahenee_ja_vakivalta_kentalla_lisaantyy.4685.news?2750_o=20). Luettu: 20.3.2020.

Työterveyslaitos 2012. Hyvinvointia työstä. Luettavissa: [www.docplayer.fi/18247749-Hyvinvointia-tyosta-tyoterveyslaitos-www.til-fi.html](http://www.docplayer.fi/18247749-Hyvinvointia-tyosta-tyoterveyslaitos-www.til-fi.html). Luettu: 26.3.2020.

Työterveyslaitos, 1995, Liikunnasta työkykyä ja työhyvinvointia. Painatuskeskus Oy. Helsinki.

Työterveyslaitos. Työkykytalo. Luettavissa: [www.tll.fi/tyoyhteiso/tyokykytalo](http://www.tll.fi/tyoyhteiso/tyokykytalo). Luettu: 26.3.2020.

Työterveyslääkäri 2007. Fyysinen kuormitus työssä ja sen arviointi. Luettavissa: [https://www.ebm-guidelines.com/dtk/ltk/avaa?p\\_artikkeli=ttl00457](https://www.ebm-guidelines.com/dtk/ltk/avaa?p_artikkeli=ttl00457). Luettu: 1.3.2020.

UKK-instituutti, 2019. Luettavissa: <https://www.ukkinstituutti.fi/liikkumisensuositus/aikuis-ten-liikkumisen-suositus>. Luettu: 8.3.2020.

Virkkala, J. 2018. Poliisiopiskelijoiden fyysisen kestävyyskunnan kehitys. Opinnäytetyö. Poliisiammattikorkeakoulu. Luettavissa: [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/141781/ON\\_Virkkala.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/141781/ON_Virkkala.pdf?sequence=1&isAllowed=y). Luettu: 24.3.2020.

Vuori, I. 2005. Ikääntyvät ja vanhukset. Teoksessa Fogelholm, M. & Vuori, I. (toim.). Terveysliikunta, s. 171-185. Duodesim. Helsinki.

Vuori, I. 2005. Liikunnan vaikutustapa. Teoksessa Fogelholm, M. & Vuori, I. (toim.). Terveysliikunta, s. 11-19. Duodesim. Helsinki.



## Liitteet

### Liite 1. Kysymykset

1. Ikä: 20-26, 27-33, 34-40, 41-47, 48 -54 , 55->
2. Sukupuoli: Nainen / Mies
3. Poliisina: 1. miehistö vai 2. alipäällystö/päällystö
4. 1. Valvonta- ja hälytystoiminta, 2. Rikostorjunta/muu (muu sisältää mm hallinto- ja esikunta, sekä lupapalvelut)
5. Miten arvioisit tällä hetkellä omaa fyysistä kuntoasi työtehtäviesi suorittamiseksi asteikolla 1-5 (1=heikko 5= erinomainen)
6. Pyritkö käyttämään työnantajan tarjoamaa 2h viikkoliikuntaa työtehtävien niin sallissa säännöllisesti: 1 Kyllä / 2 ei
7. Pystytkö käyttämään mielestäsi viikkoliikuntaa halutessasi? 1.en 2. silloin tällöin 3. kyllä
8. Mistä syystä et ole voinut käyttää viikkoliikuntaa, mikäli et sitä ole voinut halutessasi suorittaa? ( Voi vastata useampaan kohtaan) 1. Työtehtävät eivät ole sallineet sitä 2. En saanut lupaa 3. Vamma /sairaus 4. En käytä sitä yleensäkkään 5. Resurssipula 6. Muu, mikä? \_\_\_\_\_
9. Mitä liikuntalajeja harrastat pääsääntöisesti viikkoliikunnalla? (Voi vastata useampaan). 1. Kuntosaliharjoittelu 2. Juoksu / kävely 3. Palloilu / jääurheilu 4. Uinti / vesijuoksu 5. Hiihto 6. Kamppailulajeja 7. Muu, mikä? \_\_\_\_\_ -
10. Kuinka paljon harrastat fyysisesti rasittavaa (hengästyttävää) liikuntaa vapaa-ajalasi? 1.en lainkaan, 2. 1kerta/vk, 3. 2-3 kertaa viikossa, 4. 4-6 krt/viikko, 5 päivittäin
11. Kuinka monta tuntia harrastat fyysisesti rasittavaa (hengästyttävää) liikuntaa viikottain? 1. en lainkaan, 2. 1h/vk, 3. 2-3h/vk, 4. 4-6h/vk, 5.yli 7h/vk
12. Miten arvioisit että oma fyysinen kuntosi on noin 5-vuoden päästä työtehtäviesi suorittamiseksi tämän hetkisen liikunta-aktiivisuuden mukaan asteikolla 1-5 (1=heikko 5= erinomainen)
13. Mitä asioita toivoisit että työnantajasi pystyisi tekemään fyysisen kuntosi parantamiseksi tai ylläpitämiseksi? 1. Nykyiset toimenpiteet riittävät 2. Ohjattuja liikunta-tuokioita 3. Rahallista tukea niin vapaa-ajan- kuin viikkoliikunnan suorittamiseen 4. Muu, mitä \_\_\_\_\_
14. Minkä tuloksen sait edellisestä kuntotestauksen polkupyöräergometritestistä hapenottoa kuvaavalla määritelmällä (ml/kg/min)? 1. Alle 31,5, 2. 31,5-35, 3. 35-40, 4. 40-45, 5. 45-50, 6. Yli 50

15. **Tämä kysymys koskee vain henkilöitä, jotka ovat saaneet hylätyn suorituksen edellisestä kuntotestauksesta!** Mikäli olet saanut hylätyn suorituksen edellisestä kuntotestauksesta, oletko saanut henkilökohtaiset harjoitusohjeet/ohjelmat sen uudelleen suorittamiseksi 6kk kuluttua? 1. Kyllä, 2. En, 3. Muu, mitä?

