

ULKOKUNTOSALISUUNNITELMA POLIISIAMMATTIKORKEAKOULULLE

Roope Ojala
Lassi Seppälä

5/2020

Tiivistelmä

Tekijät Roope Ojala Lassi Seppälä	Tutkinto Poliisi (AMK20181)
Julkaisun nimi Ulkokuntosalisuunnitelma Poliisiammat- tikorkeakoululle	Julkisuusaste Julkinen
Ohjaaja Anu Haikansalo & Jari Ylinen	Opinnäytetyön muoto Toiminnallinen opinnäytetyö
<p>Tiivistelmä</p> <p>Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on suunnitella Poliisiammattikorkeakoulun maastoon ulkokuntoilualue. Työ on toiminnallinen opinnäytetyö. Työn tietoperusta on koottu kirjallisista ja sähköisistä lähteistä. Työssä tutkitaan ulkoliikunnan hyötyjä, poliisin työssä tarvittavaa fyysistä kuntoa ja kerrotaan, miten fyysistä kuntoa voi ylläpitää ulkokuntosalilla tehtävän harjoittelun avulla.</p> <p>Työssä esitellään näkemys ja suunnitelma siitä, millainen ulkokuntosali olisi Poliisiammattikorkeakoulun tarpeisiin sopiva, minne ulkokuntosali voitaisiin rakentaa ja millaisia laitteita ulkokuntosalilla olisi. Lisäksi tuomme esille, miten ulkokuntosalilla tehtävät harjoitteet tukevat poliisin fyysistä työkuntoa.</p> <p>Ulkokuntosalisuunnitelma perustuu tutkittuun tietoon ja tekijöiden omaan näkemykseen siitä, minkälainen ulkokuntosali sopisi parhaiten ominaisuuksiltaan, välineiltään ja telineiltään poliisitaustaiselle kohderyhmälle, iästä tai fyysisestä kunnosta riippumatta.</p> <p>Työn produktiksi syntyi suunnitelma Poliisiammattikorkeakoululle mahdollisesti rakennettavasta ulkokuntosalista. Suunnitelma sisältää luonnoksen ulkokuntosalin sijainnista, vaihtoehdot ulkokuntosalin pohjasta, listan ulkokuntosalin laitteista ja lisävälineistöstä, hahmotelman juoksusuorasta, alustavaa pohdintaa ulkokuntosalin kustannuksista sekä havainnollistavat kuvat. Pohdimme myös, miten ulkokuntosalia voisi hyödyntää osana Poliisiammattikorkeakoulun liikuntakasvatusta.</p>	
Sivumäärä 38 + 11	Tarkastuskuukausi ja -vuosi toukokuu 2020
Avainsanat ulkokuntosali, liikunta, ulkoilma, fyysinen suorituskyky, liikuntakasvatus	

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	2
2 OPINNÄYTETYÖN TAUSTA.....	3
2.1 Opinnäytetyön idea.....	3
2.2 Opinnäytetyön aiheen pohdinta Canvas-mallin pohjalta.....	4
2.3 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite	5
3 OPINNÄYTETYÖN TEOREETTINEN POHJA	7
3.1 Toiminnallinen opinnäytetyö.....	7
3.2 Ulkoilmassa liikkuminen.....	11
3.3 Ulkokuntosali	12
3.4 Fyysinen kunto	13
3.5 Poliisin työssä tarvittava fyysinen kunto.....	14
3.6 Poliisiammattikorkeakoulussa suoritettavat fyysiset kuntotestit.....	16
3.7 Työpaikan lihaskuntotestit.....	17
4 OPINNÄYTETYÖN TOIMINNALLISEN OSAN TOTEUTTAMINEN	18
4.1 Ulkokuntosalin sijoittelu	18
4.2 Ulkokuntosalin pohjavaihtoehdot.....	20
4.3 Ulkokuntosalin laitteet	21
4.3.1 Toiminnallisen harjoittelun rigi	22
4.3.2 Pystypunnerrus- ja ylävetolaite.....	24
4.3.3 Vatsalihas- ja selkälihaslaite.....	25
4.3.4 Jalkalihaslaite.....	25
4.4 Ulkokuntosalin juoksusuora	26
4.4.1 Juoksusuoran pintamateriaali.....	27
4.5 Ulkokuntosalin arvioidut kustannukset	28
4.6 Ulkokuntosalin hyödyntäminen osana Polamkin liikuntakasvatusta	28
5 POHDINTA	30
5.1 Työn tarkastelua	30
5.2 Oman oppimisen tarkastelua	31
5.3 Luotettavuuden tarkastelua.....	32
6 JATKOTUTKIMUSAIHEET JA JOHTOPÄÄTÖKSET.....	34
LÄHTEET	36
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Tämän opinnäytetyön ovat tekijät ovat Roope Ojala ja Lassi Seppälä. Tekijöitä yhdistää kiinnostus liikuntaan ja hyvinvointiin. Opinnäytetyön aiheena on “Ulkokuntosalisuunnitelma Poliisiammattikorkeakoululle”. Aihe opinnäytteelle syntyi liikuntakasvatuksen luennoilla, ja siinä samassa tekijät päättivät tehdä työn parityönä. Opinnäytetyö on muodoltaan toiminnallinen.

Opinnäytetyön tarkoituksena on suunnitella Tampereen Hervannassa sijaitsevalle Poliisiammattikorkeakoululle uusi ulkokuntosali. Ulkokuntosali koostuu erilaisista telineistä ja välineistä, joilla voi kehittää omaa fyysistä suorituskykyään. Lisäksi suunnittelemme ulkokuntosalin viereen juoksusuoran, jossa voi kehittää monipuolisesti esimerkiksi juoksunopeutta. Opinnäytetyöllä on kaksi tutkimuskysymystä. Tutkimuskysymykset ovat “Millainen ulkokuntosali tukisi parhaiten Poliisiammattikorkeakoulun opiskelijoiden fyysistä kuntoa?” ja “Miten ulkokuntosalia voisi hyödyntää osana Poliisiammattikorkeakoulun liikuntakasvatusta?”.

Olemme itse huomanneet säännöllisen liikunnan auttavan työssä jaksamiseen ja henkiseen hyvinvointiin. Kokemustemme mukaan liikunnalla voi purkaa hyvin myös työ- ja arkielämän stressiä. Parhaimman vaikutuksen saa ulkoilmassa tapahtuvasta liikunnasta. Liikunnan terveyshyödyt ovat sekä fyysisiä että psyykkisiä.

Ulkokuntosalisuunnitelmamme on aiheena ajankohtainen. Ulkokuntosali on liikuntamuotona melko uusi ja koko ajan suosiotaan kasvattava. Ulkoilmassa olevia kuntosaleja rakennetaan enenevässä määrin kaupunkien puistoalueille ja koulujen läheisyyteen. Täysin vastaavaa opinnäytetyötä ei ole tehty Poliisiammattikorkeakoululle.

Teoreettisina viitekehyksinä toiminnallisessa opinnäytetyössämme ovat ulkoilmassa liikkuminen, ulkokuntosalin määrittely, fyysinen kunto, poliisin työssä tarvittava fyysinen kunto sekä Poliisiammattikorkeakoulussa ja työpaikalla suoritettavat fyysiset testit. Lähteinä olemme käyttäneet ajankohtaisia, laadukkaita ja ammattimaisia lähteitä. Poliisiammattikorkeakoulun liikunnanlehtori Aki Sipilä kertoi myös näkemyksensä ulkokuntosalin sijainnista ja ominaisuuksista sekä arvion siitä, miten opinnäytetyö onnistuttiin lopulta toteuttamaan.

2 OPINNÄYTETYÖN TAUSTA

2.1 Opinnäytetyön idea

Idea opinnäytetyöhön tuli liikunnanopetuksen teorialuennolla. Liikuntakasvatuksen lehtori Aki Sipilä luennoi kestävyyskunnan kohentamisesta ja ylläpitämisestä. Hän kertoi, miten Poliisiammattikorkeakoulun alueella sijaitsevalla maastojuoksuradalla on hyvä tehdä erilaisia juoksuharjoitteita. Sipilä mainitsi, että koulun alueelle on suunniteltu jo “apinarata” opiskelija Laura Utin toimesta, mutta muuta ulkokuntoilualuetta ei ole vielä ideoitu poliisiammattikorkeakoulun maastoon. Apinaradalla tarkoitetaan fyysistä esterataa, joka koostuu useista yksittäisistä esteistä. Sipilä kertoi, että mikäli kyseisen esterata toteutettaisiin, voisi sen yhteyteen rakentaa Poliisiammattikorkeakoululle alueen, jossa olisi lihaskuntoa tukevia ja vahvistavia kuntoilulaitteita, eli niin sanotun ulkokuntosalin. Tartuimme haasteeseen ja päätimme suunnitella ulkokuntoilualan Poliisiammattikorkeakoulun maastoon toiminnallisena opinnäytetyönä.

Hetken aikaa ideaa kypsytelyämme päätimme mennä tapaamaan uudelleen Sipilää. Olimme tehneet opinnäytetyösuunnitelman ulkokuntoilualan suunnittelusta Poliisiammattikorkeakoulun alueelle. Ehdotimme, että suunnittelisimme erillisen ulkokuntoilualan Poliisiammattikorkeakoulun hiekkakentän reunaan. Näin ollen suunnitelmamme ei olisi kiinni siitä, että toteutettaisiinko Utin suunnittelema esterata vai ei. Päätimme, että suunnittelemme ulkokuntoilualan, jota voisi hyödyntää koulun liikuntakasvatuksessa, ja jossa jokainen Poliisiammattikorkeakoulussa aikaansa viettävä voisi vahvistaa fyysistä kuntoaan. Sipilä kertoi, että idea on hyvä ja paikka hiekkakentän reunalla olisi loistava, koska tällöin se oli keskeisellä paikalla ja ulkokuntoilualan laitteita voisi helposti hyödyntää esimerkiksi välituntien aikana.

Ulkokuntoilualan nimenä ei ole kovin suuhun sopiva, joten päätimme alkaa kutsua projektiamme ulkokuntosaliksi. Työn teoreettisessa pohjassa kerromme tarkemmin ulkoliikunnan hyödyistä, poliisintyössä tarvittavasta fyysisestä kunnosta ja sen ylläpidosta sekä parantamisesta saliharjoittelun avulla. Tämän teoriapohjan avulla pyrimme tuomaan esille sitä, miksi ulkokuntoilusalin rakentaminen koulun alueelle olisi tärkeää ja hyödyttäisi poliisiopiskelijoita.

Tutkimus on tarpeellinen, sillä vastaavaa ulkokuntosalia ei Poliisiammattikorkeakoulun alueella vielä ole, ja poliisin työssä tarvittavan fyysisen kunnon ylläpitäminen monipuolisin keinoin on perusteltua. Mikäli poliisiopiskelijoilla olisi kysyntää kuntoilualueelle, olisi meillä valmis suunnitelma, joka vaatisi vain koululta toteuttamisen. Aihe on myös ajankohdainen, sillä fyysisen kunnon ylläpitämisen ohjaaminen tulee olemaan poliisin perustutkinossa aina. Ulkokuntoilualueesta hyötyisivät poliisiopiskelijoiden lisäksi myös Poliisiammattikorkeakoulun henkilökunta ja mikseivät myös muutkin alueella vierailevat.

2.2 Opinnäytetyön aiheen pohdinta Canvas-mallin pohjalta

Tutkimme omaa aihettamme Canvas-konseptointimallin avulla. Canvas-mallin avulla tutkimuskohde lohkotaan yhdeksään laatikkoon, joiden kautta tutkimuskohteesta saa paremman käsityksen, ja se on helpompi esitellä aiheesta tietämättömälle henkilölle. Suunnittelemme ulkokuntosalin Poliisiammattikorkeakoulun kiinteistön keskellä sijaitsevalle hiekkakentälle. Kuntosalin käyttäjinä toimivat Poliisiammattikorkeakoulun opiskelijat ja myös henkilökunta. Kuntosali suunnitellaan nimenomaan heille, ja pyrimme tuottamaan kyseiselle kohderyhmälle parhaan mahdollisen kokemuksen kuntosalista.

Produktin lisäarvo käyttäjälle on itse produktin käyttäminen. Ulkokuntosalilla harjoittelu ylläpitää fyysistä toimintakykyä ja kuntoa. Kuntoilualue tuo koululle lisää harrastusmahdollisuuksia. Pidemmällä aikajaksolla voidaan tuottaa lisäarvoa koko yhteiskunnalle. Visiona on innostaa poliisiopiskelijoita liikkumaan enemmän ja monipuolisemmin. Kun kipinä kuntoiluun syttyy poliisikoulutuksen aikana, tarkoittaa se sitä, että myös tulevaisuuden valmis poliisikin on suorituskykyisempi. Kun suorituskyky on korkealla, on myös työturvallisuus parempi. Hyvä fyysinen kunto vaikuttaa terveydellisiin asioihin, jolloin myös turhia sairauspoissaoloja saadaan toivottavasti vältettyä.

Käyttäjien tavoittelu produktille käy helposti. Mikäli ulkokuntosali rakennetaan, se tulisi sijoitamaan keskeisellä paikalla koulun hiekkakentällä. Hiekkakenttä on "paraatipaikalla", eli oppilaiden näkyvillä. Kuntosali suunnitellaan sellaiseksi, että sen nähdessään tulee halu päästä kokeilemaan sitä myös itsekin. Ulkokuntosalin käyttäminen on täysin ilmaista opiskelijalle, kuten myös muutkin liikuntaharrasteet Poliisiammattikorkeakoulussa. Halu päästä kokeilemaan on tärkein kanava käyttäjien hankkimiseen. Käyttäjiä voi tavoitella myös viestinnän avulla, kanavia ovat muun muassa sähköposti ja Wilma. Voisimme viestiä opiskelijoille, että sali on avattu, ja antaa esimerkiksi muutamia treenivinkkejä sähköpostitse.

Puhuimme myös liikunnanlehtori Aki Sipilän kanssa, että hän voisi antaa opiskelijoille liikuntakoulutuksen yhteydessä opastuksen ulkokuntosalin käyttämiseen ja kertoa, miten treenata fyysisen kunnan eri osa-alueita salilla. Asiakasyhteyksien luominen olisi helppoa. Tarjoaisimme opiskelijoille uuden harrastamismahdollisuuden, jonka käyttäminen olisi täysin ilmaista ja vapaaehtoista. Ei minkäänlaista sitoutumispakkoa mihinkään.

Jotta produkti saadaan valmiiksi, tulee meidän kehittää osaamistamme. Meidän täytyy tehdä paljon tiedonhakuja. Meidän täytyy perehtyä tietoperustaan, ottaa selvää minkälaisia vaihtoehtoja ulkokuntosalin välineille on ja minkälaisista kustannuksista puhutaan. Keskeisiä toimenpiteitä ovat lisäaineiston hankinta ja yhteydenottaminen välineiden valmistajiin.

Avainkumppaneinamme ovat Poliisiammattikorkeakoulu ja Aki Sipilä. Sipilä vastaa liikuntakasvatuksesta, ja hän opastaa meitä fyysiseen toimintakykyyn liittyvässä tietotaidossa. Kustannuksia ei pitäisi muodostua itse tutkimustyössä. Tutkimuksemme on tehdä suunnitelma, jonka pohjalta itse alue voitaisiin toteuttaa. Suunnitelmassa arvioimme, kuinka paljon suunnittelemamme ulkokuntosali suurin piirtein kustantaisi ilman laitteiden asennustyötä.

2.3 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Työn tarkoituksena on suunnitella ulkokuntoilun alue Poliisiammattikorkeakoulun maastoon ja kertoa teoreettista taustaa ulkokuntoiluradan tarpeellisuudesta sekä poliisin fyysisen suorituskyvyn ylläpitämisen tärkeydestä. Ulkokuntoilurata on teoreettisen tiedon pohjalta pyritty suunnittelemaan niin, että se siinä tehtävät harjoitteet tukisivat parhaiten poliisin työssä tarvittavaa fyysistä toimintakykyä. Työn tavoitteena on lisätä tietoa monipuolisen liikkumisen ja poliisin hyvän fyysisen kunnan tärkeydestä sekä antaa Poliisiammattikorkeakoululle uusi vaihtoehto toteuttaa monipuolista liikuntakasvatusta myös ulkona. Toivomme, että tällä luodaan edelleen pohjaa poliisin työssä tarvittavalle hyvälle fyysiselle kunnolle.

Opinnäytetyön produktin tarkoituksena on myös antaa kuntoilijoille vaihtoehtoinen harjoittelupaikka poliisiammattikorkeakoulun liikuntahallissa sijaitsevan sisäkuntosalin lisäksi. Poliisiammattikorkeakoulun liikuntatilat ovat koetuksella kasvaneen opiskelijamäärän takia. Varsinkin koulun pienehkö kuntosali on monesti aivan täynnä ihmisiä ja harjoittelu voi olla tästä syystä haastavaa. Olemme itse huomioineet tilan puutteen ja harjoitusmahdollisuuksien rajallisuuden käyttäessämme koulun kunto- ja liikuntasalia. Raikas ulkoilma ja

laajamittainen harjoitusalue ovat vain muutamia vahvuuksia, joita suunnittelemamme ulkokuntosali tarjoaisi sen käyttäjille. Suunnittelemamme ulkokuntosali tulisi olla myös sellainen, jossa voisi harjoitella kaikkia niitä lihasryhmiä ja liikkeitä, joita koulussa ja työelämässä testataan.

Tutkimuskysymykset:

1. Millainen ulkokuntosali tukisi parhaiten Poliisiammattikorkeakoulun opiskelijoiden fyysistä kuntoa?
2. Miten ulkokuntosalia voisi hyödyntää osana Poliisiammattikorkeakoulun liikuntakasvatusta?

3 OPINNÄYTETYÖN TEOREETTINEN POHJA

3.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

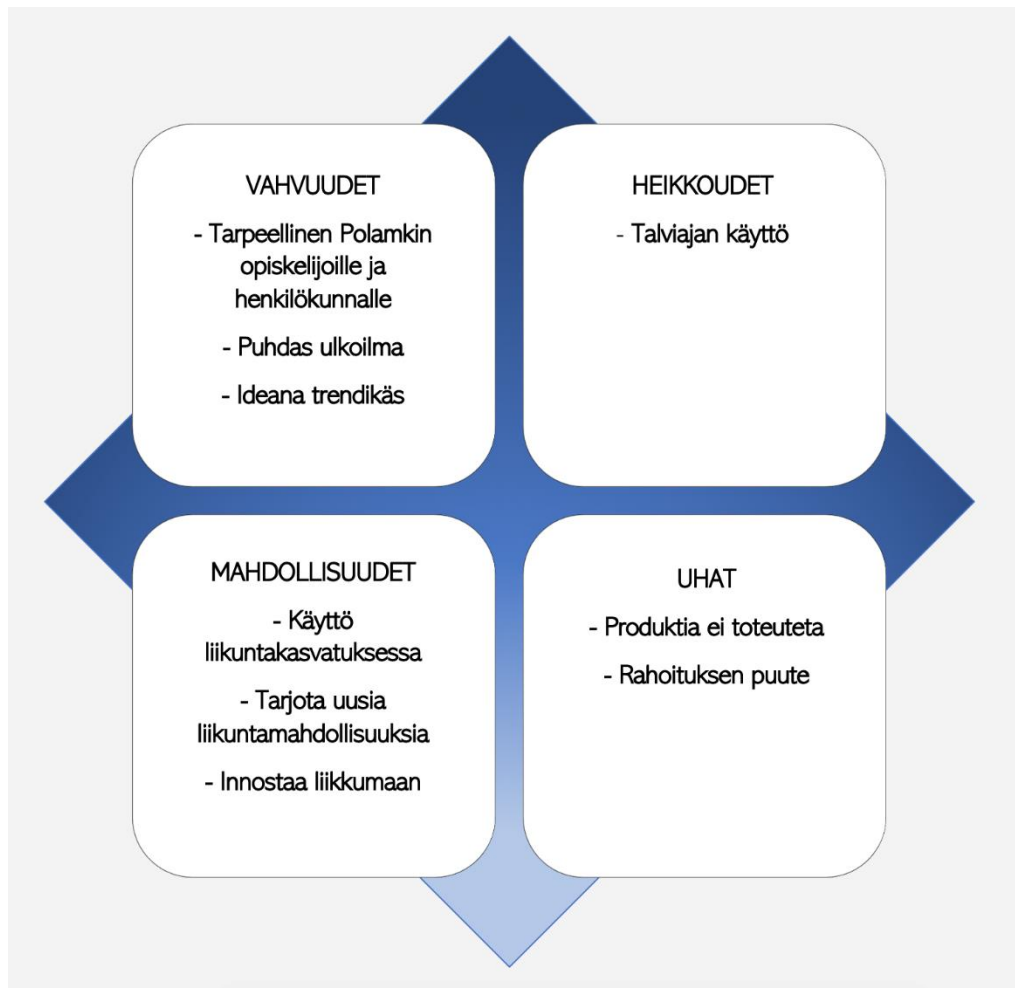
Opinnäytteemme on toiminnallinen opinnäytetyö. Opinnäytteen produkti on valmis suunnitelma Poliisiammattikorkeakoulun hiekkakentälle mahdollisesti rakennettavasta ulkokuntosalista. Opinnäytetyön teoreettinen pohja esittelee aiheeseen liittyvän tietoperustan ja käsitteet. Raporttiosa puolestaan kertoo, miten ja millä työvaiheilla suunnitelma syntyi.

Tutkimuksellisen opinnäytetyön vaihtoehtona on toiminnallinen opinnäyte. Toiminnallinen opinnäytetyö valitaan usein siksi, että halutaan toteuttaa jokin tuotos, kuten tapahtuma tai tuote, joita voi olla erilaisia. Toiminnallisen opinnäytetyön tekemiseen liittyy myös selvityksen tekeminen. Opinnäytetyön tavoitteena on työelämälähtöinen, käytännönläheinen ja tutkimuksellisella asenteella tehty lopputuotos. Opinnäytetyöstä pitäisi näkyä kirjoittajan tietojen ja taitojen hallinta. (Vilka & Airaksinen 2003, 9-10.)

Suurimpana erona tutkimuksellisen ja toiminnallisen opinnäytetyön välillä on se, että tutkimuksellisessa opinnäytetyössä syntyy uutta tietoa tutkimusraportin muodossa, kun taas toiminnallisessa opinnäytetyössä opiskelija tekee tuotoksen, joka voi olla vaikkapa malli, opas, esite tai perehdytyskansio. (Salonen 2013, 5-6.) Haluamme toteuttaa tuotoksen, josta olisi hyötyä ja iloa mahdollisimman monelle. Lopullisen produktin tavoite on olla paras mahdollinen näyte osaamisestamme. Produktista haluamme kehittää sellaisen, josta näkyy oma intohimomme liikuntaa kohtaan. Toiminnallinen opinnäytetyö alkaa aiheen ideoinnista eli aiheanalyysistä (Vilka & Airaksinen 2003, 23).

Teimme lähtötilannekartoituksen opinnäytetyöstämme SWOT-analyysiä käyttäen (Kuvio 1). Määrittelimme produktimme vahvuudeksi sen, että koemme ulkokuntosalin tarpeelliseksi Poliisiammattikorkeakoulun opiskelijoille ja henkilökunnalle. Vahvuuksiin kuuluu myös se, että ulkokuntosali sijaittisi ulkona, joten normaaliin kuntosaliin verrattuna vahvuutena olisi puhdas ulkoilma. Koemme ulkokuntosalin ideana trendikkääksi. Ne ovat nykyään kovassa suosiossa ja niitä rakennetaan enenevin määrin. Uskomme, että ulkokuntosali olisi suosittu opiskelijoiden keskuudessa. Heikkoutena suunnitelmassamme on muun muassa talviajan käyttö. Mikäli on kovia pakkasia tai leuto sateinen talvi, ei ulkona liikkuminen vaikuta enää niin houkuttevalta.

Mahdollisuudet ovat moninaiset. Ulkokuntosalia voitaisiin käyttää koulun liikunnan opetuksessa. Tärkeimpänä mahdollisuutena on tarjota oppilaille uusia liikuntamahdollisuuksia ja siten innostaa liikkumaan koulun alueella. Uhaksi koemme sen, että produktimme jäisi vain suunnitelman tasolle, eikä sitä toteutettaisi lainkaan. Uhkana on myös se, jos Poliisiammattikorkeakoululla ei ole varaa investoida ulkokuntosaliin.



Kuvio 1. SWOT-analyysi ulkokuntosali-ideasta.

Kehittämisen käsite ymmärretään usein konkreettisenä toimintana, jolla tähdätään ennalta määrätyn tavoitteen saavuttamiseen. Tästä toiminnasta voidaan käyttää esimerkkinä projektitoimintaa. Se etenee systemaattisena prosessina, jonka lopputulosta voidaan arvioida sen mukaan, miten alussa määritelty tavoite on saavutettu. Tämän kehittämistoiminnan kohde, laajuus, organisointitapa ja lähtökohta voivat vaihdella prosessin aikana merkittävästi. (Toikko & Rantanen 2009, 14.) Toikko ja Rantanen kuvaavat hyvin meidän

opinnäyteprosessimme alkutaivalta. Meillä on melko tarkka näkemys siitä, millaiseen tavoitteeseen pyrimme, mutta lopputulokseen johtava prosessi hahmottuu prosessin aikana. Kehittämistoiminnan kohde, valmis suunnitelma ulkokuntosalista, tulee pysymään samana alusta loppuun asti, mutta siihen johtava prosessi muuntautuu sen mukaan, millaisia työtapoja käytämme.

Kehittämistoimintamme tavoitteena on tuottaa jotakin uutta ja parempaa. Meidän kehityskohteessamme ulkokuntosalissa on tavoitteena tuottaa Poliisiammattikorkeakoulun opiskelijoille uusi tapa liikkua puhtaassa ulkoilmassa. Mahdollisuutena olisi myös käyttää ulkokuntosalia esimerkiksi liikunnanopetuksessa tai miksipä ei vaikka pääsykokeissa.

Jos halutaan selvittää, miten joku tietty laite tai palvelu toimii käytännössä, voidaan käyttää kokeilevaa toimintaa. Tätä toimintaa voidaan kutsua myös käytettävyydestaukseksi. (Toikko & Rantanen 2009, 99.) Peilasimme kokeilevan toiminnan mahdollisuuksia omaan opinnäyteprosessiimme. Kokeileva toiminta olisi kätevä tapa arvioida, miten erilaiset kuntosalilaitteet soveltuisivat meidän visioomme. Yksinkertaisten rekkitankojen ja dippitelineiden osalta tämä on turhaa, sillä niiden käyttötapa on itsestäänselvyys, mutta mikäli haluamme suunnitelmaamme joitakin erikoisempia laitteita, olisi kokeileva toiminta hyvä tapa tutustua niihin ja arvioida laitteiden käytettävyyttä.

Kokeileva toiminta aloitetaan alustavien selvitysten perusteella ja siinä noudatetaan usein vaiheittaisen kehittämisen logiikkaa. Tällä kokeilulla kerätään analysoitavia havaintoja. Näitä havaintoja hyödynnetään ja niiden perusteella voidaan tehdä tarvittavia muutoksia toimintatapaan. (Toikko & Rantanen 2009, 100.) Kokeilevan toiminnan periaatteella olisi hyvä testata eri liikuntalaitteita ja arvioida, olisivatko ne sopivia suunnittelemalemme ulkokuntosalille. Kokeilun avulla voimme poissulkea laitteita, jotka eivät esimerkiksi mahdu kaa vailemalemme alueelle tai eivät muuten ole tarkoituksenmukaisia. Näiden kokeilujen perusteella voimme kehittää suunnitelmaamme eri suuntaan.

Toiminnallisen opinnäytetyön tekemiseen ohjaavalla valinnaisella kurssilla pohdimme omaa opinnäytettämme erilaisia kehittämisen menetelmiä käyttämällä. Pohdimme oman aiheemme mahdollisuuksia Problem Based Learning -työpajaa hyödyntäen. Tässä työpajassa toteutetussa ryhmäkeskustelussa mietimme ulkopuolisten henkilöiden kanssa ulkokuntosaliin liittyviä mahdollisuuksia ja ongelmia. Keskustelussa heräsi kysymyksiä esimerkiksi siitä, miten ulkokuntosali toimii talvella, vaativatko siellä olevat välineet huoltoa, ja kuka

tästä huollosta vastaisi. Tämän ongelman aiomme ratkaista sillä, että valitsemme vain välineitä, joissa ei ole liikaa huoltoa vaativaa mekaniikkaa. Saimme kehitysehdotuksen ulkokuntosaliin. Työpajassa pohdittiin, voisiko siihen sisällyttää jonkin kilpailullisen elementin. Keskustelimme esimerkiksi ideasta, että ulkokuntosalilla olisi ”hall of fame” -tyylinen kilpailuelementti, jossa voisi ottaa kavereista mittaa. Tämä elementti voisi saada oppilaat myös innostumaan produktistamme.

Opinnäytetyömme toteutuksessa pyrimme tiivistämään lopulliseen työhön kaiken oleellisen. Opinnäytetyön rajauksen kannattaa olla mieluummin suppea ja syvälinen kuin liian laaja ja pinnallinen (Hakala 2004, 31). Tavoitteenamme on selvittää, minkälainen ulkokuntosali olisi, mitä liikkeitä siellä voisi tehdä, ja miksi nämä liikkeet ovat tärkeitä poliisin fyysisen suorituskyvyn ylläpitämiseksi. Etsimme edellä mainittuihin kysymyksiin vastaukset, perustelemme ne ja teemme produktistamme houkuttelevan. Tavoitteena on saada opinnäyttees-tämme mahdollisimman tiivis ja perusteltu paketti. Sellainen, että sen voi antaa luettavaksi aiheesta tietämättömälle henkilölle, ja hän saa heti käsityksen, mistä on kysymys. Jos hänelle jää tunne, että tämä idea kuulostaa hyvältä, ja että idea pitäisi toteuttaa, olemme onnistuneet työssämme.

Raportin ulkoasuun, luettavuuteen ja konkreettisuuteen on syytä panostaa, jotta kehittämis-hanke tulee raportissa paremmin selville. Ulkoasulla, luettavuudella ja konkreettisuudella on erityinen arvo raportissa. Kehittämishankkeesta voi tehdä mielenkiintoisen esimerkiksi kuvin, kuvioin, dokumentein ja videoklipein. (Salonen 2013, 25.) Haluamme tehdä produktis-tamme, ulkokuntosalin suunnitelmasta, mahdollisimman selkeän. Aiomme lisätä raporttiin selkeyttäviä referenssikuvia siitä, mihin kohtaan Poliisiammattikorkeakoulun tontilla ulko-kuntosali tulisi ja siitä, millaisia sinne tulevat välineet ja telineet olisivat. Näin lukija saa raporttia ja suunnitelmaa lukiessaan selkeän kuvan siitä, mistä visiossamme on kysymys. Kuvat selkeyttävät idean hahmottamista ja tekevät raportista miellyttävämmän lukea.

Kehittämishankkeella voidaan pyrkiä keksimään uusia ideoita sekä levittää ja vakiinnuttaa niitä. Kehittäminen onkin perusluonteeltaan käytännöllisten asioiden korjaamista, paranta-mista ja edistämistä. Jos kehittäminen on erittäin onnistunut, saattaa se levitä myös muiden organisaatioiden ja toimijoiden käyttöön. Kehittäminen tähtää siis uuden taidon ja tiedon siirtoon. (Toikko & Rantanen 2009, 16.) Pyrimme opinnäytteellämme tähän Toikon ja Ran-tasen ajatukseen: tavoitteenamme on kehittää uusi innovaatio Poliisiammattikorkeakoululle. Ulkokuntosali korjaisi, parantaisi ja edistäisi Poliisiammattikorkeakoulun

liikuntamahdollisuuksia. Siinä olisi tuttuja elementtejä perinteisestä sisäkuntosalista, mutta uusilla vivahteilla. Innovaatiomme on kuitenkin sellainen, että sitä voi kuka tahansa käyttää ilman suurempaa opastusta tai ilman liian suurta kynnystä kokeilulle. Pyrimme siihen, että produktistamme tulee niin onnistunut, että sitä voidaan levittää myös muualle, esimerkiksi muille kouluille tai opistoille tai poliisiorganisaation sisällä poliisiasemille.

Hyvän opinnäyteprosessin ensisijainen tavoite ei ole pelkästään hyvä opinnäyte, vaan itse opinnäyteprosessi. Opinnäyteprosessilla kannattaa tähdätä työelämään, opinnäyteprosessi on yksi porraskävely ammattitaidon kehittämisessä. (Hakala 2004, 44.) Tähän pyrimme opinnäytetyöprosessissamme. Emme tee opinnäytetyötämme pakosta, vaan pyrimme saamaan siitä kaiken irti, kehittämään omaa ammattitaitoamme. Toivomme oppivamme uutta prosessin aikana ja saavamme sellaisia taitoja, joita voimme hyödyntää työelämässä. Palkitsevinta olisi kuitenkin se, että suunnittelemamme ulkokuntosali rakennettaisiin tulevaisuudessa, ja olisimme luoneet konkreettisen näytteen ammattitaidostamme.

3.2 Ulkoilmassa liikkuminen

Suomalaiseen kulttuuriin, elämäntapaan ja vapaa-aikaan kuuluvat ulkoilu ja luonnossa liikkuminen. Suomalaiset suosivat liikuntapaikkoina joko aitoa tai rakennettua luontoympäristöä. Luonnossa liikkuminen saatetaan kokea vähemmän rasittavana kuin sisäliikunta, koska luontoympäristössä huomio kiinnittyy myös muihin asioihin kuin liikuntasuoritukseen. (Metsähallitus 2020.)

Luontoympäristö ja luonnossa liikkuminen tarjoavat mahdollisuuksia terveyden ja hyvinvoinnin haasteisiin. Näitä edellä mainittuja haasteita ovat esimerkiksi liikunnan laiminlyönti, istumatyö, lihavuuden yleistyminen sekä sydän- ja verisuonitaudit. Fyysistä ja psyykkistä terveyttä sekä sosiaalista hyvinvointia voidaan edistää luonnossa liikkumisella. (Metsähallitus 2020.)

Luonnossa liikkumisella on huomattu olevan emotionaalista hyvinvointia ja psyykkistä elpymistä edistäviä vaikutuksia. Edistäviä vaikutuksia ovat muun muassa rauhoittuminen, rentoutuminen, keskittymiskyvyn paraneminen ja arkipäiväisten huolien unohtaminen. Miellyttävän ulkoympäristön on huomattu houkuttelevan liikkumaan entistä useammin. (Terveysliikuntautiset 2012, 17.)

METLAN eli metsäntutkimuslaitoksen tutkimuksen mukaan ulkoilmassa suoritettavat vapaa-ajan harrastukset tuottivat enemmän mielihyvää kuin muut vapaa-ajan harrastukset. Liikunta rakennetussa ympäristössä eli esimerkiksi juokseminen kaupunkiympäristössä ei yltänyt virkistäväyydessään luonnon lähellä tapahtuvaan urheiluun. Positiiviset tunteet ja stressistä elpyminen korostuivat luontoympäristössä liikkumisessa. Tutkimuksen keskeisin johtopäätös oli, että kaupungissa liikkuminen ei elvytä yhtä voimakkaasti kuin luonnon läheisyydessä liikkuminen. Kaikista huonoiten elvyttää kotona sisätiloissa liikkuminen. (Sievänen & Neuvonen 2010, 87.)

Luonnossa liikkumisen terveyshyötyjä on tutkittu terveyden, mielialan ja muutosten kautta. Näissä tutkimuksissa on verrattu puistomaisia luontoympäristöjä rakennettuihin ympäristöihin. Puistomaisten ympäristöjen on huomattu parantavan mielialaa, tehtäväsuoriutumista, elvyttävän stressiä ja parantavan tarkkaavaisuutta. Rakennetuilla kaupunkimaisilla ympäristöillä ei ole ollut samankaltaista vaikutusta. Kyselytutkimuksessa havaittiin luontoalueiden käytön vaikuttavan positiivisella tavalla esimerkiksi kokonaismielialaan vähentämällä kielteisiä tunteita ja lisäämällä myönteisiä. Selvä vaikutus näkyi, kun lähiviheralueella liikuttiin vuositasolla yli viisi tuntia kuukaudessa. (Jäppinen, Tyrväinen, Reinikainen & Ojala 2014, 18.)

Luontoympäristössä liikkumisesta saavutettavat hyvinvointihyödyt riippuvat monesta osatekijästä. Näitä ovat muun muassa ympäristön laatu, ympäristön esteettisyys, turvallisuus ja kiinnostavuus. Nämä kaikki vaikuttavat ulkoilukokemukseen. Ulkoilusta saatuihin hyötyihin vaikuttavat myös ulkoiluympäristön valon määrä, lämpötila, ilmanlaatu ja melu. Kaupunkilaisten mielipaikoista rauhoittavimpina koetaan metsät, ranta-alueet sekä liikuntaan ja harrastustoimintaan sopivat ulkoalueet. Mitä enemmän aikaa näillä alueilla vietettiin, sitä voimakkaammin myönteiset tunteet koettiin. (Jäppinen, Tyrväinen, Reinikainen & Ojala 2014, 19.)

3.3 Ulkokuntosali

Yleisten paikkojen ulkokuntoiluvälineillä on fyysiseen liikuntaan houkutteleva vaikutus. Rakennetut liikuntaympäristöt ovat usein lähellä asutusta ja antavat mahdollisuuden suureen kirjoon erilaisia liikunta-aktiviteetteja. Aktiviteettien intensiteetti voi olla kaikkea kohtalaisen ja rajun suorituksen välillä. Ulkokuntoiluvälineillä simuloidaan perinteisiä kuntoutus- ja

kuntoiluvälineitä. Ulkokuntosalit ovat useimmiten ilmaisia ja sijaitsevat puistoissa, yhteisöissä ja kouluilla. Tyypillisesti ulkokuntosali koostuu useasta mekaanisesta laitteesta, joilla tehdään tiettyä liikettä tai keskitytään tietyn kehonosan kohentamiseen. Ulkokuntosalit ovat saaneet maailmanlaajuisia suosiota etenkin Aasiassa, ja niitä rakennetaan enenevässä määrin myös Yhdysvaltoihin ja Eurooppaan. (Chow, Mowen & Wu 2017.)

Ulkokuntosalin tyyppisestä kompleksista saatetaan puhua myös lähiliikuntapaikkana. Eri-tyisiantuntija Reijo Ruokonen kuvailee lähiliikuntapaikka-termiä seuraavasti: “Lähiliikuntapaikkaa ei Suomessa ole tarkkaan määritelty. Hieman pilke silmäkulmassa voisi todeta, että se on historiansa aikana osoittautunut niin kovaksi jutuksi, että sellaiseksi on haluttu kutsua hyvin monenlaisia paikkoja, joskus rahoituksellisista toisinaan tuloksellisista tai muista syistä. Lähi-liikuntapaikan väljätkö määrittely on siten antanut paljon vapauksia kehittämistyöhön, mutta tuonut eteen myös joitakin haasteita.” (Ruokonen 2015.)

Lähiliikuntapaikalla tarkoitetaan viihtyisää liikuntapaikkaa, joka on laajalle käyttäjäryhmälle monipuolinen, liikuntaan innostava ja viihtyisä. Lähiliikuntapaikka on käyttäjille helposti saavutettavissa ja heille ilmainen. Helsingissä on 19 lähiliikuntapaikkaa ja määrä kasvaa jatkuvasti. (Helsingin kaupunki 2019.)

3.4 Fyysinen kunto

Fyysisen kunnan käsite voidaan määritellä monin eri tavoin. Yleisesti hyväksytty on määritelmä, jossa fyysinen kunto nähdään yksilön kykyä selviytyä päivittäisistä työtehtävistä liiaksi väsymättä voidakseen nauttia vapaa-ajastaan ja selviytyä odottamattomista kuormittavista tilanteista. (Korhonen & Siivonen 2006, 7.) Fyysinen kunto muodostaa yhdessä motoristen taitojen kanssa fyysisen toimintakyvyn, joka on kiinteässä yhteydessä psyykkiseen toimintakykyyn ja motivaatioon. Yksilön fyysinen toimintakyky on muun muassa kykyä tehdä kuntoa ja taitoa vaativaa lihastyötä. Fyysinen kunto koostuu fyysisen toimintakyvyn eri osa-alueista, joita ovat muun muassa kestävyys, voima ja nopeus. (Pihlainen ym. 2011, 5.)

Fyysistä kuntoa voi ylläpitää säännöllisellä liikunnalla. Aikuisten perusterveiden ihmisten terveysliikunnaksi suositellaan yleisesti reipasta kestävyystyyppistä liikuntaa, esimerkiksi reipasta kävelyä. Liikuntaa tulisi olla yhteensä vähintään kaksi ja puoli tuntia viikossa. Toinen vaihtoehto on liikkua rasittavammin, esimerkiksi hölkkämällä tai juoksemalla

vastaavalla teholla, yhteensä ainakin tunnin ja 15 minuuttia viikossa. Reippaan ja rasittavan liikunnan voi myös yhdistää esimerkiksi hölkkäämällä 30 minuuttia ja kävelemällä yhteensä puolitoista tuntia viikossa. Suositusten mukaan aikuisen tulisi liikkua vähintään kolmena päivänä viikossa, ja yhden liikuntakerran tulisi kestää vähintään 10 minuuttia. Kestävyysliikunnan lisäksi ihminen tarvitsee lihaskuntoa ja liikehallintaa kohentavaa liikuntaa ainakin kaksi kertaa viikossa. Joka tapauksessa terveyden kannalta vähäinenkin liikkuminen on paljon parempi vaihtoehto kuin totaalinen paikallaanolo. (Husu ym. 2018, 26.)

Fyysistä kuntoa ylläpitäessä täytyy muistaa, että parhaimmat terveyshyödyt liikunnasta voidaan saavuttaa harrastamalla kestävyyttä ja voimaa lisääviä lajeja monipuolisesti (Vuori & Miettinen 2000). Monipuolinen kohtuullinen kuormitus vahvistaa kehoa kokonaisvaltaisesti. Liiallinen liikunnan harrastaminen ja kehon kuormitus voi kuitenkin olla haitallista. (Korhonen & Siivonen 2006, 12.)

3.5 Poliisin työssä tarvittava fyysinen kunto

Poliisityö on luonteeltaan sekä fyysisesti, psyykkisesti että sosiaalisesti kuormittavaa. Kuormittavuus vaihtelee eri virkaryhmissä sekä tehtäväalueilla, ja siihen vaikuttavat työntekijän yksilöllisten ominaisuuksien lisäksi muun muassa poliisin käyttämät varusteet, tehtävien määrä ja kiireellisyys. (Niemi 2015, 10.) Poliisin täytyy selviytyä monipuolisista työtehtävistä siten, ettei niiden suorittaminen esty huonon fyysisen suorituskyvyn takia. Työtehtävät voivat sisältää muun muassa kantamista, nostamista, kiinnipitämistä, painimista, työntämistä, vetämistä, juoksemista ja kävelyä sekä erilaisia raahaamistehtäviä yksin ja partiokaverin kanssa. Juoksumatkat ovat pääsääntöisesti lyhyitä pyrähdyksiä, kuten karkuun juoksevan henkilön kiinniotto tai kerrostalon rappusten ylös juokseminen. Harvemmin toistuvina kuormitustekijöinä ovat erilaiset tasapainon säilyttämistä vaativat suoritukset, hypyt, pitkien matkojen juokseminen, ajoneuvon työntäminen ja ryömiminen. Vaihtelevat työympäristöt ja työskentelyolosuhteet kuten pimeys, ahtaat tilat, haastavat sääolosuhteet tai varusteet vaikeuttavat usein poliisien toimintaa ja aiheuttavat lisäkuormitusta. (Niemi 2015, 8.)

Poliisin työ on monipuolista ja työtehtäviä on lukuisia. Jotkut työtehtävät voivat olla hyvin raskaita, mutta pääsääntöisesti poliisintyö ei ole fyysisesti kovin kuormittavaa. Vuonna 2011 julkaistussa Poliisin fyysisen toimintakyvyn arviointi ja kuntotestauskäytännöt -kehittämishankkeen loppuraportissa kerrotaan, että kentällä työskentelevän poliisin tehtävissä hengitys- ja verenkiertoelimistöön kohdistuva kuormitus on keskimäärin matala. Työhön

liittyvä liikkumattomuus, kuten keskeytymätön istuminen poliisiautossa tai tutkintatyössä on itsessään terveyden riskitekijä. Kenttäpoliisin työssä on kuitenkin fyysisiä lyhytkestoisia kuormitushuippuja, joihin on varauduttava ja joista palautuminen on turvattava. (Konttinen ym. 2011, 2.)

Liikunta kuuluu vahvasti poliisien työhyvinvointia ylläpitävään toimintaan. Poliisin hyvän työkuoron, työssä selviytymisen ja terveyden ylläpidon kannalta on todella tärkeää pitää huolta fyysisestä kunnosta. Liikunnan harrastamisella ja työkuoron seurannassa on arvioitu olevan eroja eri poliisilaitoksien välillä. Poliisien tulee ylläpitää työtehtäviensä edellyttämää fyysistä kuntoa. Tästä niin sanotusta kuntovelvoitteesta huolimatta poliiseissa on silti vähän liikkuvia ja huonokuntoisia henkilöitä. (Niemi, 2015, 2.)

Myös Jorma Niemen pro gradu kertoo, että poliisin työvuoron aikana keskimääräinen fyysinen kuormitus on melko matalaa. Kuormitus jakautuu tasaisesti dynaamiseen ja staattiseen lihastyöhön, joka kuormittaa sekä verenkiertoelimistöä että tuki- ja liikuntaelimestöä. Suurin osa kuormitushuipuista on satunnaisia ja lyhytaikaisia. Lihaskuntoa ja -kestävyyttä vaativat työtehtävät syntyivät useimmiten kiinni otettaessa, voimankäyttötilanteissa sekä kuljettaessa rikollisia, päihtyneitä ja mielisairaita. (Niemi 2015, 11.)

Samaisessa Niemen liikuntalääketieteen pro gradu -tutkielmassa kerrotaan, että kestävyys- ja lihaskuntotutkimuksia tarkasteltaessa noin 15–20 % suomalaisista poliiseista on keskimääräistä heikommassa kunnossa verrattaessa suorituskykyä väestötasolla saman ikäisiin. Eräissä maissa kuntotasoltaan heikompien poliisien määrä on jopa tätä suurempi, huolimatta siitä, että poliisit ovat ammattiin tullessaan terveitä ja hyväkuntoisia. Niemi kirjoittaa, että ylipaino, kohonnut verenpaine, kohonneet seerumin lipidipitoisuudet ja selkävaivat ovat ikääntyvillä poliiseilla yhtä yleisiä kuin väestöllä keskimäärin. Poliisina työskentelee myös vähän liikkuvia ja kuntotasoltaan heikkoja henkilöitä. Varsinkin ikääntyvien poliisien fyysinen toimintakyky on usein keskimääräistä heikommalla tasolla. (Niemi 2015, 5.)

Jorma Niemi on pro gradu -tutkielmassaan viitannut Soinisen (1995) väitöskirjatutkimukseen, jossa todettiin, että poliisien liikuntaharrastuksella oli yhteys hyvään toimintakykyyn ja työkykyyn. Liikuntaa lisänneiden poliisien fyysinen toimintakyky parani. Vähän tai vain satunnaisesti liikuntaa harrastavilla poliiseilla oli huonommat tulokset fyysisen suorituskyvyn testeissä lihaskunnon ja hapenkulutuksen osalta. Huono fyysinen kunto heikentää myös poliisin toimintakykyä. (Niemi 2015, 39.)

Poliisiammattikorkeakoulussa kannustetaan liikkumaan ja tehdään työharjoittelujakson ajalle liikuntasuunnitelma. Poliisin työssä tarvittavaa fyysisen kunnon ylläpitämistä tuetaan myös työajalla. Poliisiyksiköt veloitetaan järjestämään henkilöstölleen vähintään kaksi liikuntatapahtumaa vuodessa. Määräyksen mukaan työaikaa voi käyttää liikuntaharjoitteluun kaksi tuntia viikossa, mikäli liikuntaharjoittelu on valvottua ja työtehtävät sen sallivat. Liikuntatilaisuuksiin käytetyn ajan voi laskea työajaksi, mikäli liikuntatilaisuus on viraston tai laitoksen järjestämä. (Korhonen & Siivonen 2006, 23.) Opinnäytetyön liitteenä (Liite 2) on Määräys poliisihenkilöstön työkunnosta, jossa kerrotaan, miten poliiseja kannustetaan liikkumaan ja miten työkuntoa testataan.

Poliisien pääsykokeiden, koulutuksen ja työuran aikana fyysistä kuntoa testataan erilaisilla kuntotesteillä. Noin kerran vuodessa suoritettavilla kuntotesteillä halutaan kartoittaa ja seurata henkilöstön fyysistä kuntoa ja motivoida säännölliseen liikunnan harrastamiseen. Kuntotestauksella tarkoitetaan fyysisen kunnon osa-alueiden mittaamista ja sen perusteella tapahtuvaa arviointia tutkittavan sen hetkisestä fyysisestä suorituskyvystä. (Korhonen & Siivonen 2006, 15.) Fyysinen kunto on testattava vähintään joka toinen vuosi. Testiin on osallistuttava ja se on läpäistävä vähintään tyydyttävällä tuloksella. Kuntotestaukseen saa osallistua vain terveenä ja testiin kykenemättömät henkilöt tulee ohjata työterveyshuollon piiriin. (Poliisihallitus 2014.)

3.6 Poliisiammattikorkeakoulussa suoritettavat fyysiset kuntotestit

Opintojen aikana opiskelijat suorittavat fyysisen kenttätestin, johon kuuluvat lihaskunto-, lihaskestävyys-, uinti- ja kestävyystestit. Lihaskuntoa testataan leuanvedolla, vatsalihaskuntoliikkeillä, toistokyykyillä, liikkuvuustestillä sekä penkkipunnerruksella. Liikkuvuustesti suoritetaan Poliisiammattikorkeakoulun kuntosalilla. Liikkuvuutta mitataan eteentäivutuksella niin, että jalkaterät ovat voimistelupenkin alla ja ylävartaloa taivutetaan eteenpäin. Reidet pidetään lattiatasossa ja tulos mitataan sentin tarkkuudella sormien päästä.

Lihaskestävyyttä testataan viivajuoksutestillä. Viivajuoksutesti suoritetaan Poliisiammattikorkeakoulun liikuntahallin koripallokentällä ja testissä juostu matka on yhteensä 240 metriä. Testissä juostaan ennalta määrätyssä järjestyksessä koripallokentän keskiviivalle ja toiseen päähän mahdollisimman nopeasti. Tämän lisäksi koripallokentän keskiviivalla ja päädyssä suoritetaan erilaisia lihaskuntoliikkeitä vaihtelevasti, joko viiden tai kymmenen

toiston verran. Yhteensä toistoja tulee 70 kappaletta. Jottei viivajuokсутesti tuntuisi liian helpolta suorittaa, täytyy testin keskivaiheessa juosta yksi väli takaperin ja kaksi väliä yhdellä jalalla hyppien. Liitteessä 3 on tarkemmat ohjeet lihaskestävyydestin suorittamisesta.

Uintitesti suoritetaan Poliisiammattikorkeakoulun uima-altaassa. Testi alkaa hypyllä veteen, jonka jälkeen uidaan 50 metrin matka. Lopuksi sukellaan altaan pohjaan ja poimitaan kaksi sinne upotettua kiekkoa. Aika loppuu, kun kiekot on sukkellettu altaan pohjalta ja laitettu uima-altaan reunalle. Kestävyydesti suoritetaan 3000 metrin juoksulla Poliisiammattikorkeakoulun maastossa. Kaikki testit tehdään ennen harjoittelua sekä lihaskunto- ja kestävyystesti myös harjoittelun jälkeen. Lisäksi opiskelijoilta mitataan kehonkoostumus opintojen aikana kolmeen eri kertaan, opintojen aluksi, ennen harjoittelua ja harjoittelun jälkeen. Kaikki testiosa-alueet on suoritettava vähintään tyydyttävällä tasolla. Testit arvioidaan, joko suoritusten toistojen määrällä tai suoritukseen menevän ajan mittauksella. (Sipilä 2020.) Olemme ottaneet kuntotesteissä tehtävät liikkeet huomioon suunnitellessamme ulkokuntosalia, jotta salilla harjoittelu tukisi myös kuntotesteihin valmistautumista ja niiden suorittamista.

3.7 Työpaikan lihaskuntotestit

Lain mukaan poliisimiehen tulee ylläpitää työtehtäviensä edellyttämää kuntoa ja ammattitaitoa (laki poliisin hallinnosta 1992/110). Poliisilaitoksilla suoritettavassa kuntotestauksessa tehdään henkilölle terveydellisen riskin arviointi, suoritetaan kuntotestit sekä annetaan palaute työkuntotesteistä sekä harjoitteluohjelma. Kuntotesteissä lasketaan myös BMI eli painoindeksi.

Kuntotesteissä kestävyyskuntoa ja maksimaalista hapenottoa arvioidaan Cooperin kahdentoista minuutin juokсутestillä tai vaihtoehtoisesti submaksimaalisella polkupyöräergometritestillä. Lihaskuntoa ja liikkuvuutta testataan puristusvoimatestillä, pystypunnerruksella, istumaan nousulla, selän sivutaivutuksella ja toistokyykyllä. Testien läpäiseminen ja viitearvot on kuvattu yksityiskohtaisesti poliisihallinnon työkuntotestausmääräyksen tarkentavassa liitteessä, joka löytyy myös tämän työn liitteenä 2. Olemme ulkokuntosalia suunnitellessamme ottaneet huomioon myös työpaikalla tehtävät lihaskuntotestit ja -liikkeet.

4 OPINNÄYTETYÖN TOIMINNALLISEN OSAN TOTEUTTAMINEN

4.1 Ulkokuntosalin sijoittelu

Ulkokuntosalin konkreettinen suunnittelu alkoi kuntosalille sopivan alueen kartoittamisesta Poliisiammattikorkeakoulun maastosta. Pohdimme yhdessä liikunnan lehtori Aki Sipilän kanssa, kuinka suuri alue voitaisiin ulkokuntosalin käyttöön varata. Alue ja sen koko määrittelevät sen, kuinka paljon erilaisia telineitä ja laitteita alueelle on mahdollista ja järkevää sijoittaa. Näin saimme työllemme ja ulkokuntosalin suunnittelulle suuntaviivat. Valitsimme produktin sijoituspaikaksi Poliisiammattikorkeakoululla sijaitsevan hiekkakentän. Aloitimme suunnittelun kuvaamalla hiekkakentän alueen, johon ulkokuntosali ja juoksusuora sijoittuisivat (Kuva 1).



Kuva 1. Poliisiammattikorkeakoulun hiekkakenttä. Kuvan oikeassa reunassa näkyy nykyinen kulunut juoksusuora. (kuva: Lassi Seppälä)

Kuvaamalla alueen pyrimme myös hahmottamaan sitä, miten laitteet sijoittuisivat ulkokuntosalille varatulle alueelle. Pohdimme, kuinka paljon tilaa ulkokuntosali ja juoksusuora vaativat ja päädyimme siihen lopputulokseen, että ulkokuntosalin koko olisi noin 15 metriä x 20 metriä. Tämän lisäksi hiekkakentän liikuntahallin puoleinen reuna varattaisiin noin 45 - 60 metriä pitkän juoksusuoran suunnitteluun. Myös ilmakuva hiekkakentän alueesta auttoi hahmottamaan aluetta (Kuva 2). Hahmottelimme kuviin ulkokuntosalin ja juoksusuoran konkreettista sijoittelua hiekkakentälle (Kuva 3).



Kuva 2. Ilmakuva Poliisiammattikorkeakoulun hiekkakentästä. (kuva: Google Earth)



Kuva 3. Ulkokuntosalin ja juoksusuoran sijoittelu hiekkakentälle. (kuva: tehty Photoshopilla. Ei mittakaavassa.)

4.2 Ulkokuntosalin pohjavaihtoehdot

Suunnitellessamme ulkokuntosalia pohdimme kuntosalin pohjamateriaalia, jotta se olisi mahdollisimman toimiva, turvallinen ja kestävä Suomen haastavissa ilmasto-olosuhteissa. Ulkokuntosaleja on rakennettu niin luonnon nurmikolle, metsään kuin hiekkakentälle. Poh-tiessamme sopivinta pohjamateriaalia ulkokuntosalimme pohjaksi, tutustuimme siihen, mil-laisia eri pohjaratkaisuja muissa ulkokuntosaleissa on tehty. Yleisimmät pohjamateriaalit olivat tekonurmi, asfaltti tai jonkinlainen kimmoisa turvapohja.

Päätimme, että suunnittelemamme ulkokuntosali tulisi olla ennen kaikkea turvallinen. Tur-vallisuus tulisi ottaa huomioon varsinkin silloin, mikäli ulkokuntosalilla olisi välineitä, joissa riiputaan ja ollaan ilmassa liikkeen suorittamisen aikana. Mahdollisen putoamisvaaran takia pohja ei saisi olla kova eikä laitteissa saisi olla teräviä reunoja, johon voisi itsensä satuttaa. Yksi vaihtoehto olisi, että ulkokuntosalin pohjamateriaali voisi olla jopa turvalaattapohja. Turvalaattapohjia käytetään usein lasten kiipeily- ja leikkipaikkojen alustana putoamisriskin takia, mutta niitä käytetään myös useiden ulkokuntosalien pohjana.

Etsiessämme tietoa turvalaattapohjista päädyimme Lappset.fi-sivustolle, jossa kerrotaan, että Softex-turvalaattapohja on kustannustehokas alustaratkaisu nopean ja helpon asennettavuutensa vuoksi. Turvalaatta voidaan asentaa joko liikuntavälineen tukijalkojen ympärille tai koko ulkokuntosalin pohja voisi olla turvalaattojen peittämä. Turvalaatat koostuvat kumirakeista, jotka liimataan kiinni toisiinsa säänkestävällä liimalla. Turvalaatat takaavat miellyttävän ja kimmoisan pohjan liikkujalle. Koska turvalaattojen tarkoitus on miellyttävän pohjatuntuman lisäksi minimoida mahdolliset loukkaantumiset, turvalaattojen paksuus vaihtelee maksimiputoamiskorkeuden mukaan. Yhden turvalaatan koko on 500 x 500 mm.

Yleisin ulkokuntosaleilla käytetty pohjamateriaali on tekonurmi. Hannu Marttinen kertoo urheilupinnoitteiden valintaoppaassa, että tekonurmet jakaantuvat kolmeen erilaiseen tekonurmityyppiin, kuten täystekonurmiin, hiekkatekonurmiin ja ns. kolmannen sukupolven tekonurmiin. Näistä kolmesta vaihtoehdosta täystekonurmi sopisi parhaiten ulkokuntosalin pohjaksi. Täystekonurmet on valmistettu niin tiiviillä nukattiheydellä, että tekonurmen nukka pysyy pystyssä ilman, että tekonurmen rakenteeseen tarvitsee lisätä tekonurmihiekkaa. Urheilukäytössä voidaan täystekonurmen pintaan sirotella kumirouhetta peliominaisuuksien parantamiseksi. (Marttinen 2011, 18.)

Myös tekonurmivaihtoehtoja on mahdollista saada turvapohjalla. Lappset.fi-sivustolla kerrotaan, että Softex-tekonurmen voi valita putoamiskorkeuden mukaan, eli turvallisuus ei kärsisi tässäkään vaihtoehdossa. Softex-tekonurmi on pitkäaikainen turva-alusta, joka lisää mukavuutta leikkiin ja liikuntaan. Tekonurmen pohjarakenne takaa pitkäaikaisen tuotteen, joka kestää toistuvankin jäätyksen ja karut pohjoisen ilmaston olosuhteet.

Marttisen urheilupinnoitteiden valintaoppaassa kerrotaan, että tekonurmikenttien asennusperiaate on usein sama. Tekonurmimatot levitetään tasoitetun ja tiivistetyn kivituhkaisen tai kalliomurskeisen (raekooltaan 0 - 11 mm) pinnan päälle, alustan tasaisuusvaatimus on sama kuin valmiin pinnan. Tekonurmimattojen reunat käännetään ja sauman kohdalle levitetään saumanauha ja sen päälle 2-komponenttinen polyuretaaniliima. Mattojen reunat käännetään ja sauma jyrätään liimauksen pitävyyden varmistamiseksi. (Marttinen 2011, 20.)

4.3 Ulkokuntosalin laitteet

Ulkokuntosalin laitteita valitessamme keskustelimme Poliisiammattikorkeakoulun oppilaiden ja liikuntaa harrastavien tuttaviemme kanssa siitä, millaisia laitteita ulkokuntosalilla

toivottaisiin ja nähtäisiin olevan. Laitteita valitessamme otimme huomioon myös sen, millaisia liikkeitä poliisin koulutuksessa ja työelämässä testataan sekä millaista fyysistä kuntoa poliisityö vaatii. Ajatuksena oli myös tehdä ulkokuntosalista sellainen, että sitä voisi käyttää osana Poliisiammattikorkeakoulun liikuntakasvatusta.

Lähtökohtana laitteiden valinnalle siis oli, että ulkokuntosaliin valittavat laitteet olisivat sellaisia, että ne vahvistaisivat parhaiten poliisin työssä vaadittavia lihasryhmiä, ja laitteilla voisi tehdä monipuolisia harjoituksia riippumatta henkilön koosta tai fyysisestä suorituskyvystä. Laitteissa voitaisiin tehdä joko omalla kehonpainolla suoritettavia liikkeitä tai laitteissa olisi vastuksen säätömahdollisuus. Laitteiden tulisi siis olla sellaisia, että kuntoilija voisi itse määrittellä, miten raskas tai haastava harjoitus on.

Etsiessämme erilaisia vaihtoehtoja ulkokuntosalin laitteiksi, huomasimme pian, että erilaisia ulkokäyttöön soveltuvia kuntoiluvälineitä on saatavilla lähes yhtä monipuolisesti kuin perinteisiin sisäkuntosaleihin. Tavoitteena oli suunnitella ulkokuntosali, jossa tehtävät harjoitteet eivät saisi rajoittua laitteiden yksipuolisuuden tai laitteiden puutteen takia. Ulkokuntosalilla tulisi olla sopivassa suhteessa omalla kehon painolla tehtäviä liikkeitä sekä perinteisiä kuntosalivälineitä, joilla voisi harjoittaa isoja lihasryhmiä kuten jalkoja ja keskivartaloa.

4.3.1 Toiminnallisen harjoittelun rigi

Yhdeksi vartenotettavaksi ulkokuntosalin monitoimilaitteeksi valikoitui Dinox Sport Oy:n valmistama toiminnallisen harjoittelun rigi. Rigi on voimisteluun ja voimailuun tarkoitettu teline, joka koostuu pysty- ja vaakatangoista ja on käsitelty ulkokäyttöä varten (Kuva 4). Rigillä kuntoilija voi tehdä omalla kehonpainollaan harjoituksia, jotka vahvistavat kokonaisvaltaisesti kehon lihaksistoa. Rigillä voi harjoittaa myös kestävyyskuntoa, räjähtävää voimaa ja nopeutta, joita tarvitaan poliisin työssä.



Kuva 4. Esimerkki toiminnallisen harjoittelun rigistä. (kuva: Dinox Sport Oy)

Pyysimme Dinox Oy:ltä tarjouksen Poliisiammattikorkeakoululle sijoitettavasta toiminnallisesta rigistä. Rigi toimisi niin sanottuna ulkokuntosalin sydämenä, jonka ympärille muut oheislaitteet ja -välineet asennettaisiin. Liitteenä (Liite 1) olevassa tarjouksessa on tarkemmin kuvattu toiminnallisen rigin harjoitteluominaisuudet ja mahdolliset lisämateriaalivaihtoehdot. Rigin yhteyteen voidaan hankkia muun muassa lekasetti. Lekaharjoituksia voi tehdä esimerkiksi lyömällä lekalla renkaisiin, kuten traktorin-, rekan- tai autonrenkaisiin, joita Poliisiammattikorkeakoulun hiekkakentällä jo on valmiina kuntoilutarkoitukseen varattuna.

Rigin yhteyteen voisi sijoittaa myös Dinoxin hyppyboxin, jolla voi kehittää kimmoisuutta, nopeutta, jalkojen räjähtävää voimaa, kehonhallintaa sekä hyppytekniikkaa. Hyppyboxeja voi käyttää myös alustana tai apuvälineenä venyttelyssä. Rigissä on myös kahdeksan kappaletta Wallball-targetteja. Targettien tarkoitus on vahvistaa räjähtävää voimantuottoa

heittämällä niihin eri painoisia kuntopalloja. Kuntopallon heitot vahvistavat kokonaisvaltaisesti jalkoja, keski- ja ylävartaloa sekä käsien lihaksia. Lisäksi rigi sisältää kolme kappaletta köysiä ja kolme korotettua köysipaikkaa. Kiipeäminen köyttä pitkin vahvistaa tehokkaasti muun muassa käsien ja selän lihaksia sekä lisää poliisin kuntotesteistään tuttua puristusvoimaa.

Mahdollisen juoksusuoran yhteyteen voisi harkita työntö- ja vetokelkan hankkimista. Kelkan hankinta tulisi vaihtoehdoksi silloin, jos päätämme valita juoksusuoran pohjaksi tekonurmen. Kelkka liukuisi tekonurmen pintaa vastaan juuri sopivalla kitkalla. Vastusta voisi lisätä lisäämällä painoja kelkan päälle. Kelkan työntö- ja vetoharjoitukset kehittäisivät poliisin työssä tarvittavaa veto- ja työntövoimaa.

Toiminnallisen harjoittelun rigi ja oheismateriaalit on suunniteltu ulkoilmakäyttöön. Suomen ankarat sääolosuhteet huomioiden välineitä voisi säilyttää Poliisiammattikorkeakoulun hiekkakentällä sijaitsevassa välinevarastossa. Näin välineiden käyttöikä saataisiin maksimoitua.

Vaikka rigi oheismateriaaleineen on monipuolinen harjoituslaitteisto, tarvitsee ulkokuntosali tämän lisäksi muitakin laitteita mahdollistamaan kaikkien poliisin työssä tarvittavien lihasryhmien harjoittamisen. Myös työpaikoikoilla suoritettavien fyysisten testien liikkeet mittaavat hyvin monipuolisesti lihaksiston suorituskykyä. Pohtiessamme, mitä laitteita ulkokuntosali vielä tarvitsisi, päädyimme sellaisiin laitteisiin, joissa yhdessä laitteessa on kaksi eri harjoitusmahdollisuutta.

4.3.2 Pystypunnerrus- ja ylävetolaite

Usein ulkokuntosalilaitteissa voi harjoittaa vastakkaisia lihasryhmiä. Esimerkiksi pystypunnerruslaitteessa on usein mahdollisuus tehdä ylävetoliikettä. Silloin laitteessa yhdistyy kaksi lihaksistolle hyvin tärkeitä liikerataa. Ylävetolaite kehittää leveää selkälihasta ja isolierealihasta. Tämän lisäksi liikkeessä rasittuvat kaksipäinen olkalihas ja olkavarrenlihas. Tämän lisäksi myös iso rintalihas rasittuu hieman tässä liikkeessä. Pystypunnerrus kehittää vastavasti muun muassa hartialihaksen etu- ja keskiosaa, ison rintalihaksen yläosaa ja kolmipäistä olkalihasta. (Delavier 2009, 29, 70.) Ylävetolaite vastaa naisten pääsykokeista tuttua ylätaljalla tehtävää liikettä ja pystypunnerrus on yhtenä liikkeenä poliisilaitoksilla suoritettavassa

kuntotestauksessa. Ylävetolaite vahvistaa lihaksia, joita tarvitaan esimerkiksi nostaessa, vetäessä ja työntäessä.

4.3.3 Vatsalihas- ja selkälihaslaite

Paras vaihtoehto keskivartaloa vahvistaville laitteille olisi sellainen, jossa voisi tehdä niin vatsa- kuin selkälihasliikkeitä. Keskivartaloa liikkeitä tehdään niin opiskeluaikana kuin poliisilaitoksilla suoritettavissa kuntotestauksissa. Vatsalihaslaite voisi olla vinopenkki, jossa ylävartalo lasketaan hitaasti alaspäin jalkojen ollessa tuettuna niille tarkoitettulla paikalla. Liikkeessä rasittuvat muun muassa suora vatsalihas, ulompi vino vatsalihas sekä nelipäinen ja suora reisilihas. Selkälihaslaite tulisi olla sellainen, jossa voisi tehdä vartalon ojennuksia. Vartalon ojennuksessa laitteessa maataan päinmakuuasennossa selkäpenkillä nilkat hyvin tuettuina. Liikerata syntyy lonkkanivelestä ja lantion tulisi olla hyvin tuettu. Ylävartaloa nostetaan siten, että keho on vaakatasossa. Tässä liikkeessä rasittuvat lähes koko takalihasketju, kuten pitkä selkälihas, suolilylkiluulihas, nelikulmainen lannelihas ja iso pakaralihas. (Delavier 2009, 87, 134.)

Laitetta valittaessa kannattaa kiinnittää huomiota laitteen käyttömukavuuteen. Liikkeitä suorittaessa ei pitäisi tuntea kipua sen takia, että laitetta on epämukava käyttää. Vertaillessamme eri vaihtoehtoja törmäsimme selkä- ja vatsalihaslaitteisiin, jotka olivat niin epämiellyttäviä käyttää, ettei harjoitteista saanut siitä tarkoitettua hyötyä. Nilkoille ja lantiolle tarkoitettu tuki ei saisi olla liian kova. Markkinoilla on varmasti myös vaihtoehtoja, joissa laitetta voi säätää suorittajan pituuden mukaan. Vahvat keskivartalon lihakset helpottavat luotiliivien ja varustevyön kantamista sekä ehkäisevät selkävaivojen syntymistä. Vahva keskivartalo auttaa myös kehoa pysymään hyvässä ryhdissä esimerkiksi poliisiautossa istuessa tai tutkinassa päätetyötä tehdessä.

4.3.4 Jalkalihaslaite

Jalkalihaslaite on mielestämme ehdoton valinta yhdeksi lisälaitteeksi ulkokuntosalillemme. Jalkalihaksia vahvistavia laitteita ulkokuntosalilla voisivat olla kyykkylaitte tai prässä. Haasteeksi tulee löytää laite, jossa olisi mahdollisuus säätää vastusta. Kyykky on yksi käytetyimmistä voimaharjoitusliikkeistä, koska se rasittaa suurta osaa lihasmassastamme sekä

hengitys- ja verenkiertoelimistöstämme. Kyykkylaitte vahvistaa nelipäistä reisilihasta sekä isoa ja keskimmäistä pakaralihasta. Ulkokuntosaleille suunnitelluissa jalkaprässeissä haasteena on vastuksen säätäminen, koska laitteissa toimii vastuksena yleensä vain 30 % omasta kehonpainosta. Prässissä rasittuvat pääasiassa nelipäinen reisilihas ja pakaralihas. Jalkojen asennolla voi vaikuttaa siihen, mihin lihaksiin rasitus eniten kohdistuu. (Delavier 2009, 100.)

Jalkalihasten vahvistaminen on tärkeää, koska niitä testataan juoksulla ja kyykyillä niin opiskelu kuin työaikana. Jalkalihaslaitteilla harjoitetaan lihaksia, joita tarvitaan poliisin työssä esimerkiksi portaita noustessa, nostaessa ja tarvittaessa juostessa.

4.4 Ulkokuntosalin juoksusuora

Juoksusuora tukisi täydellisesti ulkokuntosalin harjoitusmahdollisuuksia. Juoksusuoran pituus vaihtelee eri paikoissa, ja sille ei ole määritelty mitään standardipituutta. Juoksusuoralla tehtävät harjoitukset ovat pääsääntöisesti lyhyitä pyrähdyksiä, hyppyjä, loikkia, askelluksia tai niiden yhdistelmiä. Sopiva pituus voisi kuitenkin olla sellainen, jossa kuntoilija pystyisi juoksusuoran alun ja lopun välillä saavuttamaan juoksemalla huippunopeutensa ja hiljentämään vauhtia siten, että juoksu hidastuisi rullaamalla eikä äkillisesti. Tällainen sopiva pituus voisi olla noin 40–60 metriä. Poliisi joutuu harvoin työssään juoksemaan pitkiä matkoja rikollisen perässä, mutta lyhyet pyrähdykset kuuluvat arkeen ainakin valvonta- ja hälytystoiminnassa.

Juoksusuoran pinnalla voisi olla myös kuvitettuja viivoja, joissa voisi tehdä niin sanottuja askellusharjoituksia. Askellusharjoitukset, toiselta nimeltään koordinaatioharjoitukset, lisäävät ketteryyttä ja vahvistavat jalkojen ojentajalihaksia. Koordinaatioharjoitukset myös edesauttavat kuntoilijaa löytämään ryhdikkään juoksuasennon ja lisäävät kehonhallintaa. (Lappalainen 2016.)

Poliisiammattikorkeakoulun hiekkakentän reunassa kulkee tällä hetkellä jonkinlainen juoksusuora tai ainakin sen päällyste. Juoksusuora on kuitenkin ajan saatossa mennyt todella huonoon kuntoon ja siinä käytetty mattomainen pintamateriaali on jo lähes käyttökelvoton. Juoksusuoran sijainti on kuitenkin hyvä ja käyttökelpoinen myös suunnittelemamme juoksusuoran käyttöön.

4.4.1 Juoksusuoran pintamateriaali

Juoksuratojen pintamateriaalina käytetään yleensä Mondo- tai tartanipinnoitetta. Juoksusuoran pinnan ei tarvitsisi olla samankaltainen kuin ulkokuntosalissa, koska juoksusuorassa ei ole riskiä pudota laitteista, joten pinnan ei tarvitse olla pehmeä. Mondo-päällyste soveltuu yleisurheilukentille harjoittelu- ja kilpaurheilukäyttöön. Mondo-urheilupäällysteet ovat yleensä 13-14 millimetriä paksuja mattoja, jotka liimataan 2-komponenttiliimalla asfalttiin. Mondon pohjakerros on joustava ja pintakerros on pehmeä.

Aluksi täytyisi siis valaa juoksusuoran mittainen ja muotoinen asfalttipinta ulkokuntosalin viereen, jotta Mondo-päällyste pystyttäisiin asentamaan. Ennen Mondo-mattojen liimausta valetun asfaltin epätasaisuudet tarkastetaan mittaamalla ja merkkäämällä, ja lopuksi asfaltti tasoitetaan. Tasoitteena käytetään samaa 2-komponenttista liimaa kuin mattojen liimauksessa. Asfaltin tasaisuusvaatimus on sama kuin valmiilla pinnalla, eli maksimissaan 6 millimetriä heittoa 4 metrin matkalla. Ennen mattojen liimausta tasoitukset hiotaan tarkasti ja asfaltti puhdistetaan kaikesta liasta. Mondo-pinnoite tulisi pestä painepesurilla noin kaksi kertaa vuoden aikana, jotta sen käyttöikä säilyisi. Mondo-päällyste antaa hyvän iskunvaimennuksen, eivätkä sääolosuhteet vaikuta sen urheilullisiin ominaisuuksiin. (Marttinen 2011, 15.) Mondon pohjatyö, materiaali ja asennus on kokonaisuudessaan hintava paketti. Kunnollisen ja turvallisen juoksusuoran rakentaminen vaatii ammattitaitoa ja huolellisen pohjatyön.

Juoksusuoran pintamateriaali voi olla myös tekonurmea. Tekonurmet mahdollistavat moninkertaisen käytön verrattuna luonnon nurmeen (Marttinen 2011, 19). Helppohoitoinen ja kestävä täystekonurmi antaisi miellyttävän pohjan juosta ja tehdä koordinaatioharjoitteita, vaikka paljain jaloin. Tekonurmipohjalla olevalla juoksusuoralla olisi myös miellyttävämpi tehdä erilaisia liikkuvuus- ja keskivartaloharjoitteita. Tekonurmi häviää ominaisuuksiltaan kuitenkin Mondolle esimerkiksi kimmoisuudessa, pidossa ja askelluksen iskunvaimennuksessa.

Oli valinta sitten mikä tahansa, on tärkeää valita oikea pinnoite oikeaan käyttötarkoitukseen ja kohteeseen. Rakennussuunnitteluvaiheessa oikealla materiaalivalinnalla voidaan vaikuttaa päällysteen kestävyys- ja huoltokustannuksiin. Kun valitaan oikea ja käyttäjäturvallinen pinnoite koululiikuntaan, lajiharjoitteluun tai huipputason

kilpaurheiluun, niin tulokset paranevat ja liikunta on turvallista ja käyttäjäystävällistä. (Martinen 2011, 28.)

4.5 Ulkokuntosalin arvioidut kustannukset

Emme pyytäneet tarkkoja tarjouspyyntöjä yksittäisistä laitteista pois lukien Dinox Oy:n valmistamaa toiminnallista rigiä. Rigin kustannukset ilmenevät liitteenä olevasta (Liite 1) tarkemmasta kuvauksesta ja tarjouksesta. Rigin hinta on noin yhdeksän tuhatta euroa ilman lisävarusteluja. Tämän lisäksi juoksusuora tulee kilpailuttaa eri yritysten kesken ja valita kustannuksiltaan sekä ominaisuuksiltaan järkevin vaihtoehto. Juoksusuoran hintaan vaikuttaa moni tekijä, kuten sen materiaali, käytetäänkö asennukseen Poliisiammattikorkeakoulun huoltohenkilökuntaa ja millä tavalla pohjatyöt tehdään. Tämän takia jätämme juoksusuoran kustannukset arvioimatta tässä suunnitelmassa.

Lisäksi vertailimme eri lähteistä sellaisten yksittäisten ulkokuntosalilaitteiden hintoja, joita esittelimme aiemmin tässä opinnäytetyössä. Laitteiden hinnat vaihtelivat tuhannesta eurosta kolmeen tuhanteen euroon riippuen valmistajasta. Vertailussamme yhden ulkokuntosalilaitteen hinta oli keskimäärin noin kaksi tuhatta euroa ja suunnitelmassamme laitteita on ainakin kolme erilaista. Ulkokuntosalilaitteiden yhteishinta olisi silloin noin kuusi tuhatta euroa.

Mikäli Poliisiammattikorkeakoulu aikoo toteuttaa suunnittelemamme ulkokuntoilusalin, laadukkaiden ja sopivan hintaisten laitteiden löytämisen ei pitäisi olla vaikeaa, koska erilaisia kuntoiluvälineitä valmistavia yrityksiä on paljon ja laitteiden valikoima on laaja.

4.6 Ulkokuntosalin hyödyntäminen osana Polamkin liikuntakasvatusta

Ulkokuntosalia voisi hyödyntää Poliisiammattikorkeakoulussa opetettavan liikuntakasvatuksen liikuntatunneilla. Neljä kertaa vuodessa alkavilla kursseilla on yhteensä aloituspaikkoja 400 kappaletta ja viime vuosina kurssit ovat olleet lähes täysiä 100 hengen oppilasryhmiä. Poliisiammattikorkeakoulun yleiset opetus- ja harrastustilat ovat välillä ääriään myöten täynnä, kun useat kurssit ovat samaan aikaan koululla opiskelemassa. Poliisiopiskelijat ovat aktiivisia pitämään kunnostaan hyvää huolta ja suosituin harrastuspaikka koululla onkin kuntosali sekä samassa rakennuksessa oleva liikuntahalli. Varsinkin iltapäivisin, kun opetus koululla on loppunut ja opiskelijat päättävät mennä liikkumaan, kuntosali ja liikuntahalli ovat ääriään myöten täynnä. Suunnittelemamme ulkokuntosali tarjoaisi ratkaisun ainakin

kesäaikana tähän ongelmaan. Ulkokuntosalilla voisi harjoitella raikkaassa happipitoisessa ulkoilmassa ilman seiniä ympärillä.

Poliisiammattikorkeakoululla liikuntatunteja pidetään kurssille luokka kerrallaan. Luokalla on noin keskimäärin noin parikymmentä henkilöä. Kesäisin osa liikuntatunneista, kuten juoksuharjoitukset, pidetään ulkona. Ulkokuntosalia voisi hyödyntää liikuntatunneilla vaihtoehtoisena opetuspaikkana. Ulkokuntosalilla olisi poliisin fyysistä kuntoa parantavat tarpeelliset laitteet. Kehonpainoharjoitusten lisäksi salilla voisi harjoitella poliisin kenttätehtäviin kuuluvia liikkeitä, koordinaatioharjoitteita ja lukuisia muita harjoitusmuotoja. Ulkokuntosalin kapasiteetti riittäisi vallan hyvin yhden luokan käyttöön.

5 POHDINTA

5.1 Työn tarkastelua

Opinnäytetyön valmiista produktista tuli juuri sellainen kuin toivoimmekin. Onnistuimme suunnittelemaan ulkokuntosalin, joka on käytännöllinen, kotimaassa valmistettu ja helposti kunnossapidettävä. Visiomme oli suunnitella ulkokuntosali, joka vetää ihmisiä puoleensa ja houkuttelee liikkumaan. Visiossamme tärkeätä oli se, ettei ulkokuntosalia kuitenkaan suunniteltaisi liian korkealentoisesti, vaan pysyttäisiin realistisessa ja käytännönläheisessä toteutuksessa.

Ulkokuntosalimme sijoituspaikka muotoutui paremmaksi kuin aivan alkuperäisessä suunnitelmassamme. Alun perin ajatuksena oli rakentaa ulkokuntosali Poliisiammattikorkeakoulun juoksuradan läheisyyteen, jolloin se olisi ollut sijainniltaan melko kaukana ja käyttäjiltään hieman piilossa. Liikuntakasvatuksen lehtori Aki Sipilän idea ulkokuntosalin rakentamisesta Poliisiammattikorkeakoulun keskeiselle hiekkakentälle oli mielestämme mahtava idea, koska silloin produktimme olisi kiinteistön paraatipaikalla.

Hyvän tietoperustan eli teorian ja viitekehyksen merkitystä ei tule väheksyä. Niiden on huomattu toimivan turhan täytteen sijaan hyvänä perustana opinnäytetyölle. Joskus tämän huomaa vasta oman opinnäytetyöprosessin viime metreillä. (Vilka & Airaksinen 2003, 43.) Huomasimme itsekin opinnäytetyöurakassamme, että alkuun hieman täytetekstiltä tuntuva teoria onkin varsin välttämätön osa opinnäytetyötämme. Tietoperustan kerääminen tuntui alkumetreillä melko työläältä, sillä materiaalia oli paljon. Kävimme keräämämme materiaalin tarkasti läpi, ja saimme koottua juuri sellaisen tietoperustan kuin halusimme.

Opinnäytetyön raportti on teksti, jossa kerrotaan mitä, miksi ja miten opinnäyte on tehty. Raportista selviää myös, millainen työprosessi on ollut ja millainen lopputuloksesta on tullut. Raportin perusteella voidaan päätellä, miten opinnäytetyö on onnistunut. (Vilka & Airaksinen 2003, 65.) Opinnäytetyömme on rakennettu siten, että aluksi esitellään keksimämme innovaatio ja kerrotaan, mistä idea on saanut alkunsa. Seuraavaksi perustellaan teoreettisesti, miksi produkti valmistettaisiin ja mitä hyötyä siitä olisi. Sen jälkeen kerrotaan produktin toteuttamisesta käytännössä ja selvitetään tarkemmin, mitä kaikkea se pitäisi sisältää. Tässä loppuosassa pohditaan koko opinnäytetyön tekoprosessia ja sen aikana

heränneitä ajatuksia. Pyysimme myös liikuntakasvatuksen lehtoria Aki Sipilää arvioimaan, miten onnistuimme opinnäytetyössämme.

Aki Sipilä kommentoi opinnäytetyötämme seuraavasti:

”Mielestäni onnistuitte käsittelemään aihetta erittäin mielenkiintoisesti ja riittävän laajalajaisesti. Käsittelette asian niin, että huomioitte useamman erilaisen käyttäjäryhmän tarpeet (opetus, vapaa-aika ja erityisyksiköt). Teoreettisessa alustuksessa kävitte asian läpi fiksusti poliisinäkökulmasta. Perustelitte myös hyvin jokaisen laitteen, minkä takia sellainen olisi hyvä olla Poliisiammattikorkeakoulun ulkokuntosalissa.

- Olisitte voineet tehdä yhden tai kaksi vaihtoehtoista pohjapiirrosta alakentälle rakennettavasta ulkokuntoradasta.

Kokonaisuudessaan erittäin hyvää työtä.”

5.2 Oman oppimisen tarkastelua

Opinnäytetyöprosessimme alkoi alkuvuonna 2019. Olimme pohtineet itsenäisesti omia aiheitamme, kunnes liikuntakasvatuksen luennolla saimme idean ulkokuntosalin suunnittelusta. Päätimme heti, että teemme opinnäytetyön parityönä. Tiesimme, että parityönä tehdyn opinnäytteen tulee olla laajempi kuin itsenäisesti tehdyn, mutta ajattelimme, että meidän aiheemme kohdalla pääsemme parhaaseen mahdolliseen lopputulokseen parityönä, sillä työtä riittäisi rutkasti.

Opinnäytteemme oli ajatustasolla, kun lähdimme poliisikoulutukseen kuuluvalla työharjoittelujaksolle kesäkuussa 2019. Toinen kirjoittajista jäi Tampereelle ja toinen lähti Kajaaniin harjoitteluun. Tämä toi hieman lisähaastetta opinnäytetyön kirjoittamisprosessille.

Suunnitteluvaihe ajoittui marraskuulle 2019 työharjoittelumme lähijaksolle. Lähijaksolla olimme molemmat Poliisiammattikorkeakoululla, joten pystyimme panostamaan suunnitelman kirjoittamiseen täysillä. Saimme hyvän opinnäytesuunnitelman tehtyä ja tätä suunnitelmaa noudatimme opinnäytettä kirjoittaessa lähes täydellisesti.

Työharjoittelumme jatkui maaliskuun 2020 loppuun asti. Työharjoittelun aikana opinnäytteemme eteni melko hitaasti, mutta pientä edistystä tapahtui kuitenkin koko ajan. Harjoittelun päätyttyä pääsimme kirjoittamaan opinnäytettä täydellä vauhdilla ja opinnäytetyö alkoi lopulta valmistua.

Opinnäyteprosessi oli opettava kokemus kummallekin. Aikaisemmissa opinnoissamme olemme kirjoittaneet varsin suppeita päätöstitä. Prosessin aikana opimme rutkasti uutta tietonhausta, lähteiden käytöstä ja ylipäättään toiminnallisista opinnäytetöistä. Tämän lisäksi opinnäytetyön kirjoitusprosessi oli yleissivistävä. Lähteitä etsiessä keräsimme paljon tietoa liikunnan hyödyistä, ulkoilman vaikutuksesta ihmisen hyvinvointiin sekä poliisin työkykyyn liittyvistä asioista.

Yhteistyömme sujui saumattomasti ja työmotivaatiomme pysyi korkealla. Olemme molemmat tottuneet tekemään työt ahkerasti ja päättäväisesti loppuun hyvissä ajoin. Teimme hyvän työnjaon, jota noudatimme. Työnjako oli kutakuinkin seuraavanlainen: Ojala kirjoitti johdanto-osion ja opinnäytetyön taustan sekä teoriaosuudet ulkona liikkumisesta ja ulkokuntosalista. Ojala teki luonnostelman ulkokuntosalin sijainnista Photoshopilla ja kuvion SWOT-analyysistä. Seppälä kirjoitti teoriaosuudet fyysisestä kunnosta ja poliisin työssä tarvittavasta fyysisestä kunnosta sekä kappaleen ulkokuntosalin toteuttamisesta ja otti selvää eri laitteista ja välineiden valmistajista. Pohdinnan ja loppuosion kirjoitimme yhteistyöllä. Autoimme toisiamme ja myös tarkastelimme toistemme työtä kriittisesti.

5.3 Luotettavuuden tarkastelua

Opinnäytetyössä käytettyjä lähteitä oli helppo löytää. Internetistä löysimme laajalla skaalalla erilaisia tutkimuksia aiheeseemme liittyen. Tämän lisäksi osa käyttämistämme lähteistä oli aikaisempien opintojen opetusmateriaalia. Toinen tämän opinnäytetyön kirjoittajista (Seppälä) on suorittanut Varalan Urheiluopistossa liikunnanohjauksen perustutkinnon, jonka opetusmateriaaleista oli hyötyä opinnäytetyötä kirjoittaessa.

Lähdeaineiston luotettavuutta voi arvioida tiedonlähteen auktoriteetin ja tunnettuuden kautta. Lähteitä valitessamme arvioimme, onko lähde uskottava, mikä on lähteen ikä ja laatu. Asiantuntijoiden kirjoittamat tuoreet ja ajantasaiset lähteet ovat hyviä valintoja opinnäytetyöhön. Alkuperäisiä eli ensisijaisia julkaisuja kannattaa käyttää toissijaisten lähteiden sijaan. Käyttämiensä lähteiden kirjallisuus- ja lähdeluettelosta saa hyviä vihjeitä omaan

työhönsä. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 72-73.) Saimme kerättyä mielestämme luotettavia ja asiantuntevia lähteitä työhömmе. Lähteemme ovat ajantasaisia ja pääosin hyvin tuoreita. Yhtäkään viimevuosituhannen lähdeä emme käyttäneet. Tietoperustaa kasatessamme käyttimme muutamaa internet-sivua lähteenämme. Sivut olivat kuitenkin ammattimaisia ja suurten organisaatioiden ylläpitämiä, joten pidimme niitä vakuuttavina ja korkealaatuisina, ja näin luotettavina. Joissakin lähteissä oli hieman haastavaa päästä toissijaisten lähteiden kautta alkuperäiseen lähteeseen, mutta lopulta onnistuimme siinä ja saimme ydinasian koottua luontevasti omaan työhömmе.

Toiminnallisissa opinnäytetöissä on tärkeätä muistaa lähteiden laatu ja soveltuvuus. Se on tärkeämpää kuin lähteiden lukumäärä. Jokaisen lähteen pitää palvella työtä, eikä ole tarkoituksenmukaista kerätä yhdentekeviä lähteitä vain opinnäytetyön täytteeksi. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 76.) Jokainen käyttämämme lähde on työssämme oleellinen. Prosessin alussa keräsimme valtavan määrän lähteitä, joista lopulliseen työhön päättyi vain muutamia. Lähteemme ovat tarkasti valittuja, ja karsimme kaikki hiemankin epäoleellisilta tuntuneet lähteet pois opinnäytetyön viimeistelyvaiheessa. Onnistuimme tavoitteessamme tehdä opinnäytetyöstämme tiivis ja luotettava paketti, joka on kuitenkin kattava ja sisältää kaiken oleellisen.

Viimeiseksi koko prosessi on koottu valmiiksi opinnäytetyöksi. Raportointi on tehty huolella ja yksityiskohtaisesti. Työn luettavuuteen ja ymmärrettävyyteen on pyritty panostamaan. Suunnitelma on haluttu kirjoittaa niin tarkasti ja selkeästi, että sen pohjalta olisi mahdollista toteuttaa ulkokuntosalin Poliisiammattikorkeakoulun maastoon budjetin ja resurssien niin sallissa.

Opinnäytetyötä opponoi Henri Kainulainen ja asiantuntijakommentit työstä antoi Aki Sipilä. Opinnäytetyöseminaarissa myös muut oppilaat saivat lukea vielä keskeneräistä opinnäytetyötä. Oppilaat ja ohjaaja Anu Haikansalo kommentoivat työtä ja antoivat kehitysehdotuksia, joiden pohjalta paransimme työtämme ennen kuin palautimme lopullisen version arvioitavaksi. Lopullisen arvioinnin opinnäytetyön prosessista ja tuotoksesta antavat Anu Haikansalo ja Jari Ylinen.

6 JATKOTUTKIMUSAIHEET JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Pohdimme mahdollisuutta lisätä QR-koodit ulkokuntosalilaitteisiin. Tämä mahdollistaisi sen, että käyttäjä voisi lukea QR-koodin laitteen kyljestä kännykällään. Koodi voisi ohjata laitteen käyttäjän esimerkiksi YouTubeen, josta näkisi ohjevideon laitteen käyttämiseen. Poliisi opiskelija ovat pääsääntöisesti liikunnallisesti varsin valveutunutta ja perillä erilaisten kuntolaitteiden käyttötarkoituksesta, joten QR-koodien lisääminen ulkokuntosalilaitteisiin ei välttämättä antaisi työlle lisäarvoa. Lisäksi olemme valinneet suunnitelmaamme sellaiset laitteet ja telineet, joiden käyttö on todella helppoa ja suoraviivaista.

QR-koodi ideana voisi silti olla tarpeellinen esimerkiksi Poliisiammattikorkeakoulun henkilökunnan kokemattomimmille kuntoilijoille tai täydennyskoulutuksessa vieraileville henkilöille. QR-koodi-idea voisi tulevaisuudessa jalostaa, vaikka siten, että koodin kautta saisi jonkin valmiiksi suunnitellun usean laitteen ja -liikkeen treeniohjelman, jonka voisi toteuttaa ulkokuntosalillamme.

Opinnäytetyömme ulkokuntosalista on suunnitelma, ja toivomme, että suunnitelmasta innostutaan ja se halutaan toteuttaa vielä joskus. Koska suunnitelmamme ei ole suoranainen tilaustyö, emme voi arvioida, milloin ulkokuntosali mahdollisesti rakennettaisiin ja olisi valmis käytettäväksi. Tästä syystä olemme jättäneet valmistumisen aikataulutuksen pois työstämme.

Opinnäytetyöprosessia hidasti kevään koronaepidemia, joka muutti produktin suunnittelun aikataulua. Ulkokuntosalin alueen kuvaus ja mittaus estyi koulun ollessa kiinni. Lisäksi toinen tämän opinnäytetyön kirjoittaja jäi poliisilaitokselle harjoittelujakson jälkeen töihin, joten prosessin valmistuminen hidastui hieman tästäkin syystä.

Toimitimme lopullisen suunnitelmamme Poliisiammattikorkeakoulun turvallisuusvastavalle ylikonstaapeli Juha Mieloselle. Mielosen vastuualueena on Poliisiammattikorkeakoulun kiinteistö ja toivomme, että hän innostuu ulkokuntosali-ideastamme ja antaa sen toteuttamiselle lähtölaukauksen.

Toivomme, että Poliisiammattikorkeakoulu ottaa ideamme ulkokuntosalin suunnittelusta toissaan ja harkitsee liikuntamahdollisuuksien lisäämistä koulun alueelle. Suunnittelemamme

ulkokuntosali on vain yksi suunnitelma, jonka pohjalta voi ideoida sen hetken tarpeita vastaavan liikuntapaikan. Mikäli Poliisiammattikorkeakoulu on kiinnostunut toteuttamaan suunnittelemaamme ulkokuntosalin, on Dinox Oy lupautunut tekemään havainnekuvan siitä, miltä ulkokuntosali näyttäisi sijoitettuna Poliisiammattikorkeakoulun hiekkakentälle.

LÄHTEET

- Ahonen, Elisa, 2018. Poliisin työtä tukeva fyysinen harjoittelu - Toiminnallisen harjoittelun opas ja harjoitusohjelma. Opinnäytetyö: Poliisiammattikorkeakoulu. Luettavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/151403/ON_Ahonen.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Luettu 7.11.2019
- Chow, Hsueh-Wen & Mowen, Andrew J. & Wu, Guan-Lin. 2017: Who Is Using Outdoor Fitness Equipment and How? The Case of Xihu Park. International Journal of Environmental Research and Public Health. Luettu 1.4.2020 Luettavissa: <https://www.mdpi.com/1660-4601/14/4/448/htm>
- Delavier, Frédéric 2009: Lihaskuntoharjoittelun perusteet Lahti, VK-kustannus. s.29, 70, 96
- Hakala, Juha T. 2004: Opinnäyteopas ammattikorkeakouluille. Helsinki, Gaudeamus.
- Helsingin kaupunki, 2019. Luettu 1.4.2020. <https://www.hel.fi/helsinki/fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikunta/ulkoliikuntapaikat/liikuntapuistot-kentat-ja-lahiliikuntapaikat/>
- Husu, Pauliina & Sievänen, Harri & Tokola, Kari & Suni, Jaana & Vähä-Ypyä, Henri & Mänttari, Ari & Vasankari, Tommi / UKK-instituutti. Suomalaisten objektiivisesti mitattu fyysinen aktiivisuus, paikallaanolo ja fyysinen kunto. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisu 2018:30. 57 sivua. Luettavissa: (http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161012/OKM_30_2018.pdf?sequence=4&isAllowed=y). Luettu: 9.3.2020.
- Jäppinen, Jukka-Pekka & Tyrväinen, Liisa & Reinikainen, Martina & Ojala, Ann, 2014: Luonto lähelle ja terveydeksi, Ekosysteemipalvelut ja ihmisen terveys, Argumenta-hankkeen (2013–2014) tulokset ja toimenpidesuosituksset, Helsinki: Suomen ympäristökeskus. Luettu 30.3.2020. Luettavissa: <https://helda.helsinki.fi/handle/10138/153461>
- Konttinen, Jussi ym, 2011 poliisien fyysisen toimintakyvyn arviointi ja kuntotestauskäytännöt -kehittämishankkeen loppuraportti. Luettavissa: https://www.poliisi.fi/tietoa_poliisista/julkaisut/prime101/prime109_fi.aspx?docID=25672 . Luettu 13.3.2020

Korhonen, Ilari & Siivonen, Timo. 2006. Poliisien kuntotestauksen arviointi. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. 82 sivua. Luettavissa: https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/9423/URN_NBN_fi_jyu-2006380.pdf?sequence=1. Luettu: 1.3.2020.

Lappalainen, Tiia 2013, 7 koordinaatioharjoitusta juoksun tueksi. Yhteishyvä.fi, luettu: 23.3.2020. Luettavissa: <https://yhteishyva.fi/terveys/7-koordinaatioharjoitusta-juoksun-tueksi/article-66023>. Luettu 2.2.2020

Marttunen, Hannu 2011, Tekniikka ja liikenne, Urheilupinnoitteiden valintaopas, rakennusalan työnjohto, mestarityö 29 sivua. Luettavissa: <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/26653/Opinnaytetyo%20Hannu%20Marttinen.pdf?sequence=1&isAllowed=y> luettu 23.3.2020.

Metsähallitus 2020. Luettu 12.3.2020. <https://www.luontoon.fi/retkeilynabc/terveystajahyvintointialuonnosta?inheritRedirect=true>

Määräys poliisihenkilöstön työkunnosta 25.3.2002. SM-2002-813/Ty-43. Sisäasiainministeriön määräyskokoelma.

Niemi, Jorma 2015, Liikunta poliisin työkunnan ylläpidon välineenä – työpaikkaliikunnan toteutuminen, edistävät tekijät, esteet, asenteet ja odotukset Pro gradu -tutkielma 126 sivua, 5 liitettä (32 sivua). Luettavissa: https://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20150641/urn_nbn_fi_uef-20150641.pdf Luettu: 2.3.2020

Norra, Jan & Ruokonen, Reijo & Ehrlen, Veera & Polari, Anni & Ahonen, Anton, 2015: Lähiliikuntapaikkarakentamista 15 vuotta – seurantaselvitys, Helsinki: Sporttipaino Oy. Luettu 1.4.2020. Luettavissa: http://www.lahiliikuntapaikat.fi/files/lahiliikuntapaikat/Liitetiedostot/Lahiliikuntapaikkarakentamisen_seurantaselvitys_nettiloppuraportti.pdf

Pihlainen, K., Santtila, M., Ohrankämmen O., Ilomäki, J., Rintakoski, M., Tiainen, S. 2011. Puolustusvoimien kuntotestaajan käsikirja. Edita Prima Oy. Luettavissa:

<http://puolustusvoimat.fi/documents/1948673/2258811/PEVIESTOSkuntotestaajankäsi-kirja-2015/332148cf-be2e-49ea-8fa2-0df6423724fc>, Luettu: 27.3.2020

Poliisihallitus 2014, Laki Poliisin hallinnosta 14.2.1992/110, 15 h § 2020/2012/1488 kuntoliikunnan tukeminen poliisihallinnossa ja 2020/2011/3821 työkyvyn tukeminen poliisissa.

Salonen, Kari 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Puheenvuoroja 72. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.

Sievänen, Tuija & Neuvonen, Marjo, 2010: Luonnon virkistyskäyttö 2010, Vantaa: Metsäntutkimuslaitos. Luettu 12.3.2020 <http://www.metla.fi/julkaisut/workingpapers/2011/mwp212.pdf>

Sipilä, Aki 2020. Poliisiammattikorkeakoulun liikunnan opettaja 24.3.2020.

Terveysliikuntautiset 2012. Luettu 12.3.2020 <https://www.ukkinstituutti.fi/teemanumerot/2012/Terveysliikuntautiset%202012.pdf>

Toikko, Tiina. Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Näkökulmia kehittämisprosessiin, osallistamiseen ja tiedontuotantoon. Tampere: Tampereen yliopistopaino.

Utti, Laura, 2019. Fyysinen esterata Poliisiammattikorkeakoululle. Opinnäytetyö: Poliisiammattikorkeakoulu. Luettavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/163488/ONtyo_UTTI.pdf?sequence=2&isAllowed=y. Luettu 5.11.2019

Vilka, Hanna. Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Tammi.

LIITTEET

LIITE 1. Dinox Sport Oy:n tarjous toiminnallisen harjoittelu rigistä ja lisävälineistä.

DINOX™

TARJOUS 102/2020

24.01.2020

Sami Joru / Poliisikoulu



Dinox Sport Oy
Keskikankaantie 25
15860 Hollola

www.dinox.fi
myynti@dinox.fi

DINOX™

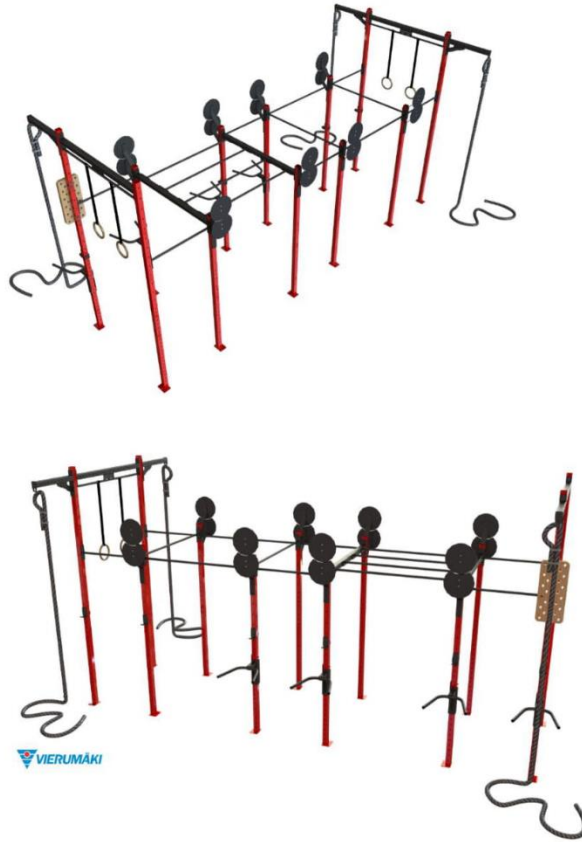
1. Yleistä

Kiitämme tarjouspyynnöstänne ja tarjoamme Teille liikuntavälineitä tarjouskyselyne mukaan seuraavasti:

2. Tarjous sisältää

Hinnat alv 0%

TOIMINNALLISEN HARJOITTELUN RIGI = 8980,00 € alv 0%



RIGI sisältää:

- Teline runkorakenteine, ulkokäyttöä varten käsitelty (normaalikork. 280cm, korotetut osat kork. 342cm)
- 10 leuanvetopaikkaa/rekkiä

Dinox Sport Oy
Keskikankaantie 25
15860 Hollola

www.dinox.fi
myynti@dinox.fi

DINOX™

- 8 wallball targettia
- 3 korotettua köysipaikkaa kork 342 cm (sis. kiipeilyköydet 3 kpl)
- 2 korotettua rengaspaikkaa (sis. voimistelurenkaat 2 pr)
- 4 irrotettavaa dippelinettä
- tankotelineet 2 pr + tangot 2kpl
- Pegboard
- kokonaisala 7,2m x 1,8m + ulokkeet 2x 0,86m
- Huom! Tolppien väri kuvasta poiketen vihreä.
- kiinnityspultit ja -mutterit, betoniruuvit

Pienvälineistö

Lekasetti, 2 settiä (2,7 kg/ 4,5kg/ 6,3kg) = 200,00 €



Dinox Hyppyboxi PRO 75x60x50cm, 6 kpl = 980,00 €



Dinox Hyppyboxi PRO 40x40x40, 2kpl= 300,00 €



D-Ball (10kg, 20kg, 40kg) = 290,00 €

Dinox Sport Oy
Keskikankaantie 25
15860 Hollola

www.dinox.fi
myynti@dinox.fi

DINOX™



Speedrope 10 kpl = 150,00 €



Työntö ja vetokelkka 3 kpl (sis. vetoköysi + valjaat 3 settiä) = 1290,00 €



Ruohomatto PRO 10x2m = 450,00 €



Bumper -levypainot 3x100kg (6x5kg, 6x10kg, 6x15kg, 6x20kg) = 990,00 €



Dinox Sport Oy
Keskikankaantie 25
15860 Hollola

www.dinox.fi

myynti@dinox.fi

DINOX™

Wall ball Pro (3x5kg, 3x7kg, 3x9kg) = 350,00 €



Vinyylakahvakuula (2x8kg, 2x12kg, 2x16kg, 2x20kg, 2x24kg, 2x32kg) = 390,00 €



Hexagon käsipainot (2x5kg, 2x12,5kg, 2x17,5kg, 2x22,5kg, 2x32,5kg) = 360,00 €



Battle rope 10m (38mm) 2 kpl = 140,00 €

Dinox Sport Oy
Keskikankaantie 25
15860 Hollola

www.dinox.fi
myynti@dinox.fi

DINOX™

MIKSI VALITA DINOX YHTEISTYÖKUMPPANIKSI?

- **Emme myy ”markettilaatua”.** Tuotteemme ovat tukevia, kunnon raudasta/ puusta tehtyjä tuotteita jotka kestävät käyttöä vuodesta toiseen. Myymme tuotteita joita käytämme myös itse.
- **Valmistamme tuotteemme pääosin Suomessa** aina kun mahdollista. Tällä pyrimme varmistamaan tuotteiden korkean laadun ja turvallisuuden. Samalla luomme osaltamme työpaikkoja Suomeen.
- **Oman maahantuonnin ja yhteistyökumppaniverkostomme avulla voimme tarjota laajoja ja monipuolisia kokonaisuuksia.** Asiakas hyötyy tästä niin, että saa tuotteet yhdestä osoitteesta ja kokonaisvastuu toimituksesta on Dinoxilla.
- **Pidämme tuotteita paljon varastossa.** Tämä tarkoittaa, että pystymme toimittamaan tilatut tuotteet nopealla aikataululla.
- Oman valmistuksen vuoksi **pystymme vastaamaan myös erikoistoiveisiin tuotteiden mitoituksen, värien jne. suhteen.**
- **Vastamme siitä, että asiakas saa rahalleen kunnon vastineen.** Haluamme palvella asiakasta mahdollisimman hyvin ja pyrimme pitkäaikaisiin asiakassuhteisiin.
- **Ajattelemme, että tyytyväinen asiakas on paras myyntimiehemme.** Siksi haluamme, että asiakas on 100% tyytyväinen toimituksemme jälkeen.
- **Nopea reagointi.** Dinox Sport on joustava yritys, jossa asioihin reagoidaan nopeasti. Asiakkaalle tämä tarkoittaa, että asiat hoituvat sovitusti, aikataulut pitävät ja mahdollisiin kysymyksiin vastataan heti.
- **Asioita tehdään pitkäjänteisesti, rehellisesti ja yhteistyönä eri kumppaneiden kesken.** Tämä koskee niin Dinoxin alihankkijoita, kumppaneita kuin asiakkaitakin. Luottamus puolin ja toisin on kaupankäynnin perusta.
- **Asiantuntijamme tuntevat liikuntatoimialan niin julkisen, yksityisenkin kuin seuratoiminnankin osalta.** Tuotesuunnittelussa kaikki tuotteet testataan liikuntalan ammattipätevyyden omaavan henkilöstön toimesta.



Dinox Sport Oy
Keskikankaantie 25
15860 Hollola

www.dinox.fi

myynti@dinox.fi

DINOX™

LIITE 2. Määräys poliisihenkilöstön työkuunnosta.



Määräys ID-1552860904 1 (4)

07.03.2014 2020/2013/4693

Voimassaoloaika
1.4.2014 - 31.12.2017

Säädöseruste
Laki Poliisin hallinnosta 14.2.1992/110, 15 h §
2020/2012/1488 Kuntoliikunnan tukeminen
poliisihallinnossa ja
2020/2011/3821 Työkyvyn tukeminen poliisissa

Muuttaa/Kumoaa
SM2003-03261/Ty-4Poliisihenkilöstön
työkuntotestaus

Kohderyhmät
Poliisimiehet ja vartijat

FYYSISEN TYÖKUNNON TESTAUS POLIISIHALLINNOSSA

1 Yleistä

Poliisimiehen tulee ylläpitää työtehtäviensä edellyttämää kuntoa ja ammattitaitoa (Laki poliisin hallinnosta 1992/110). Poliisin työ on tutkimusten mukaan fyysiseltä kannalta todettu pääosin suhteellisen matala kuormitteiseksi, mutta työhön sisältyy hetkellisiä raskaita kuormitushuippuja.

Poliisihallituksen määräyksen 2020/2012/1488 mukaisesti myös vartijoiden työkuunto testataan ja he voivat käyttää kaksi tuntia työaikaa viikossa päällystön hyväksymään liikuntaharjoitteluun. Vartijoiden kahden tunnin viikko-liikuntaoikeus edellyttää työkuuntotestiin osallistumista.

Työkyky perustuu toimintakykyyn, jolla selviydytään työn ruumiillisista, henkisistä, sosiaalisista ja eettisistä vaatimuksista yli- tai alikuormittamatta tai väsymättä liikaa. Työkykyä arvioitaessa toimintakyky on suhteutettava työn vaatimuksiin. Fyysinen toimintakyky on yksi työkyvyn edellytyksistä ja sitä tärkeämpi mitä enemmän työssä esiintyy fyysisiä kuormitustekijöitä. Fyysinen toimintakyky jaetaan hengitys- ja verenkiertoelimestön, tuki- ja liikuntaelinten toimintakykyyn sekä kehon ja liikkeiden hallintaan.

Työturvallisuuslain 10 § mukaan työnantajan on työn ja toiminnan luonne huomioon ottaen riittävän järjestelmällisesti selvitettävä ja tunnistettava mm. työstä aiheutuvat haitta- ja vaaratekijät sekä pyrittävä mahdollisuuksiensa mukaan vähentämään niitä. Poliisimiehen työn kuormittavuutta ei voida kokonaan poistaa, joten työnantajan on pyrittävä varmistamaan henkilöstön jaksaminen kuormittavassa työssä.

Ohjeistamalla poliisimiesten ja vartijoiden työkuuntotestauksen toteutuksen, Poliisihallitus haluaa osaltaan varmistaa, että poliisimiehet ja vartijat ovat työtehtäviensä edellyttämässä työkuunnossa ja että työkuuntotestaukset toteutetaan yhteneväisesti poliisin yksiköissä. Lisäksi Poliisihallitus haluaa oheisella määräyksellä tukea henkilöstön työhyvinvointia ja motivoida henkilöstöä omaehtoiseen työkuunnon ylläpitämiseen ja edistämiseen.

2 Työkuntotestauksen toteutus

Poliisihallinnon työkuntotestaus on prosessi, joka sisältää seuraavat vaiheet:

1. Terveydellisen riskin arviointi
2. Työkuntotestien suorittaminen
3. Palaute työkuntotestistä sekä harjoitteluohjelma

Pääsääntöisesti poliisin yksiköt ostavat työkuntotestaukset ulkopuoliselta palveluntuottajalta. Hankinta saattaa olla hankintalain mukainen julkinen hankinta, joka tulee kilpailuttaa. Poliisin yksikön on myös mahdollista toteuttaa testaus omana toimintana, mikäli poliisiyksikössä on tehtävään koulutettu henkilö esim. liikunnanohjaaja tai terveydenhuollon koulutuksen saanut henkilö ja jos poliisin yksikössä on käytettävissä ohjelma, jolla testauksen voi suorittaa.

Poliisimiesten ja vartijoiden normaali työkuntotestaustiheys on kaksi vuotta. Mikäli testattava henkilö saavuttaa väestöviitearvoilla hyvän tai erinomaisen tuloksen, suoritetaan testaus joka kolmas vuosi.

Työkuntotestauksen testiliikkeet ja niiden hyväksytyt suoritukset on kuvattu poliisihallinnon työkuntotestaus määräyksen tarkentavassa liitteessä 1.

Kaikki poliisimiehet ja vartijat osallistuvat tämän määräyksen mukaiseen työkuntotestiin. Poliisiyksiköiden Vati ryhmillä ja Helsingin poliisilaitoksen valmiusryhmällä voi olla näiden työkuntotestien lisäksi muita tarkentavia työkuntotestauksen osioita.

Poliisiammattikorkeakoulun opiskelijoiden ja poliisimiesten ammatilliseen täydennyskoulutukseen liittyvät työkuntotestaukset voidaan toteuttaa tästä määräyksestä poiketen ja testaamisesta vastaa Poliisiammattikorkeakoulu.

3 Yhteistyö työterveyshuollon kanssa

Työterveyshuolto toteuttaa jokaiselle testiin osallistuvalla terveydellisen riskin arvioinnin ennen testin suorittamista. Terveydellisen riskin arviointi suoritetaan muiden työterveyshuoltokäyntien esim. terveystarkastusten yhteydessä. Terveydellisen riskin arviointi on voimassa kaksi vuotta. Työterveyshuolto antaa terveydellisen riskin arvioinnista todistuksen (esim. Liite 2.), joka on oltava mukana työkuntotestaustilanteessa. Testaukseen osallistuvan on huolehdittava, että terveydellisen riskin arviointi on voimassa testaushetkellä.

Työkuntotestin yhteydessä testaaja kysyy testattavalta akuutin terveydentilan. Mikäli testattava kieltäytyy antamasta tietoja akuutista terveydentilastaan testaajalle, tulee hänet ohjata työterveyshuoltoon terveydentilan arviointiin. Mikäli testattavan terveydentila estää työkuntotestauksen toteutuksen, arvioi työterveyshuolto henkilön työkunnon.

Työkuntotestauksen palvelun tuottaja toimittaa poliisin yksikköön yhteenvetäen testien läpäisemisestä neljännesvuosittain. Työntekijöiden tulee toimittaa työkuntotestausten tulos työterveyshuoltoon. Esimiesten tulee seurata tulos- ja kehityskeskustelujen yhteydessä työkuntotestien toteutumista. Työkuntotestaus on osa henkilöstön työkyvyn arviointia.

4 Työkuntotestin testausliikkeet

Poliisin työkuntotestauksen testiliikkeet on valittu sen perusteella, että ne ovat helposti toistettavia ja yhteydessä työkykyyn. Työkuntotestit sisältävät hapenottokykyä ja lihaskuntoa mittaavia testejä sekä kehonkoostumuksen arviointia.

1. *Kestävyyskuntoa ja maksimaalista hapenottokykyä* arvioidaan

- submaksimaalisella polkupyöräergometritestillä **tai**
- Cooperin 12 minuutin juoksutestillä.

2. *Lihaskuntoa ja liikkuvuutta* testataan seuraavilla testeillä:

- puristusvoimatesti
- pystypunnerrus
- istumaan nousu
- selän sivutaivutus
- toistokyykistys

3. *Kehonkoostumus* arvioidaan

- laskemalla BMI (Body Mass Indexi) **sekä**
- mittaamalla vyötärön ympärys mittanauhalla.
- tai muu luotettava menetelmä (esim. bioimpedanssi)

Testien suorittaminen, viitearvot ja testin läpäiseminen on kuvattu yksityiskohtaisesti poliisihallinnon työkuntotestaus määräyksen tarkentavassa liitteessä 1.

Mikäli työkuntotestaus tulos hylätään, henkilölle laaditaan kunto-ohjelma ja uusi testi suoritetaan viimeistään kuuden kuukauden kuluttua. Mikäli työkuntotestiä ei edelleenkään läpäise, ohjataan henkilö työterveyshuoltoon työkykyarvioon. Tässä yhteydessä esimies pyrkii aina Työkyvyn tukeminen poliisissa määräyksen (2020/2011/3821) mukaisesti järjestämään yhteisen tapaamisen työntekijän, esimiehen ja työterveyshuollon kesken kokonaisvaltaisen tilannearvion tekemiseksi.

5 Testauspalaute ja harjoitteluohjelma

Poliisin työkuntotestauksesta annettavassa palautteessa on huomioitava testaustulos suhteessa väestöviitearvoihin, poliisinhallinnon omiin viitearvoihin sekä poliisimiesten ja vartijoiden työhön. Testattava tulee myös tarvittaessa ohjata työterveyshuoltoon jatkoarviointiin, mikäli testaustapahtumassa tulee esille terveydellistä ohjausta edellyttävää.

Testattavalle on myös annettava ohjeet ja harjoitteluohjelma työkunnan ylläpitämiseen ja edistämiseen.

6 Työajan käyttö

Tämän määräyksen mukaiseen työkuntotestaukseen osallistuminen on osa työvelvoitetta, joten työkuntotestiin käytetty aika on työaika. Työkuntotestaukseen käytettävä työaika kirjataan sille määritetylle työaikakoodille.

7 Tietosuoja

Työkuntotestauksessa kerättävä tieto muodostaa henkilörekisterin, josta on laadittava henkilörekisteriseloste. Henkilörekisteriselosteesta vastaa palvelun tarjoaja. Mikäli testauksen toteuttaa poliisin yksikkö, vastaa yksikkö myös rekisteriselosteesta ja sen lainmukaisesta hallinnoinnista.

Resurssijohtaja Jyrki Wasastjerna

Henkilöstöpäällikkö Tiina Eränkö

Asiakirja on sähköisesti allekirjoitettu Aspo-asianhallintajärjestelmässä. Poliisihallitus 07.03.2014 klo 08.30. Allekirjoituksen oikeellisuuden voi todentaa kirjaamosta.

Liitteet	Liite 1. Poliisihallinnon työkuntotestauksen tarkennus Liite 2. Todistus terveydellisen riskin arvioinnista työkuntotestausta varten
Jakelu	Poliisilaitokset Keskusrikospoliisi Suojelupoliisi Poliisiammattikorkeakoulu Poliisihallituksen yksiköt
Tiedoksi	Sisäasiainministeriön poliisiosasto Sinetti

LIITE 3. Ohje lihaskestävyystestin suorittamisesta.

