

## **Tykyttääkö?**

### **Tyky-palveluiden luominen jalkapalloseura Pallo-Iroille**

Katja Vastiala



Liikunnan ja vapaa-ajan ko.

<p><b>Tekijä</b> Katja Vastiala</p>	<p><b>Ryhmä tai aloitusvuosi</b> LOT 07</p>
<p><b>Opinnäytetyön nimi</b> Tykyttääkö?</p>	<p><b>Sivu- ja liitesivumäärä</b> 43 + 6</p>
<p><b>Ohjaaja</b> Arto Tiihonen</p>	
<p>Tämä opinnäytetyö syntyi yhteistyössä raumalaisen jalkapalloseuran Pallo-Irojen kanssa. Työ on laadullinen, toiminnallinen kehitystyö. Kehitystehtävänä oli luoda toimivia työpaikkaliikuntapalveluita, joita yritykset ja työyhteisöt pystyvät ostamaan Pallo-Iiroilta henkilöstönsä työhyvinvointia edistämään.</p> <p>Yritykset haluavat tarjota työpaikkaliikuntaa koko ajan enenevässä määrin henkilökunnalleen. Tähän Pallo-Iirot halusi tarjota palvelua, jonka avulla seura pystyisi työllistämään uuden työntekijän, ja ansaitsemaan lisää rahaa seuratoimintaan. Palvelutuotteen suunnittelija palkattiin seuraan töihin kuudeksi kuukaudeksi SLU:n tuella. Työtehtäviä oli useita ja tyky-palveluiden suunnittelu oli vain osa työnkuvaa. Seuralle päädyttiin luomaan viisi valmista tyky-päiväpakettia, joita seura kauppasi pääasiassa paikallisille yrityksille.</p> <p>Paketit haluttiin luoda sellaisiksi, että niitä pystytään räätälöimään juuri yritysten henkilöstöille sopiviksi. Lisähaasteena oli, ettei ollut varmuutta, tuleeko toiminta jatkumaan kokopäiväisen liikunnanohjaajan toteuttamana, vai päätyykö toiminta jatkumaan seuran muiden työntekijöiden tekemänä. Tuotteet oli siis suunniteltava niin, että niitä pystyttiin toteuttamaan myös tarvittaessa seuran vakituisten työntekijöiden toimesta.</p> <p>Tämän opinnäytetyön raportin valmistuessa, ollaan siinä tilanteessa, että palvelut eivät ole myyneet odotetulla tavalla. SLU:n palkkatuen jälkeen työntekijää ei pystytty työllistämään. Paketit saatiin kuitenkin suunniteltua onnistuneesti niin, että ne ovat tästä eteenpäin Pallo-Irojen käytettävissä, mikäli tilauksia tulee. Kaksi pakettia saatiin myös toteutettua ja arvioitua.</p> <p>Työssä käytettiin aineistona ennako- sekä palautekyselyä ja useaa valmista aineistoa, joita ei erikseen tutkimusta varten kerätty. Tässä työssä käydään ensin läpi perusteita työhyvinvoinnista, sekä liikunnan merkityksestä työntekijälle, työnantajalle ja työyhteisölle. Esitellään myös erilaiset palveluidentarjoajat sekä Pallo-Irojen toimintaperiaatteet ja seuran nykytilanne, jolla palveluita alettiin tuottaa. Työssä on raportoitu palveluiden suunnittelun eri vaiheet ja osa-alueet, sekä toteutetut kaksi tyky-päiväpakettia. Pohdintaosioissa käsitellään kehitystyön onnistumista sekä asioita, jotka johtivat siihen, etteivät suunnitellut palvelut ole menneet kaupaksi toivotulla tavalla.</p>	
<p><b>Asiasanat</b> Tyky-toiminta, työhyvinvointi, työpaikkaliikunta, kolmas sektori</p>	

Degree Programme in sports and Leisure management

<p><b>Author</b> Katja Vastiala</p>	<p><b>Group or year of entry</b> LOT 07</p>
<p><b>The title of theses</b> Creating HEPA services for a soccer club Pallo-Iirot</p>	<p><b>Number of pages</b> 43 + 6</p>
<p><b>Supervisor</b> Arto Tiihonen</p>	
<p>This Bachelor`s thesis deals with health promoting physical activity (HEPA). The work is made for a soccer club Pallo-Iirot. The primary aim of this thesis was provide HEPA services which the club can offer for local companies.</p> <p>Pallo-Iirot is normally focused only on soccer. Now the club decided to develop a new area of health and well-being services for adults. The aim was to create sport services which promote work ability. The author of the thesis was employed by the club to organize and carry out HEPA services. The Finnish Sport Federation supports financially sport clubs who hire new employees to improve adult well-being. Pallo-Iirot received financial support to create new HEPA services. The purpose was to develop services which can be provided without any specific employee.</p> <p>Five different day events were planned. Interviews and opinions of the clubs employees were used to help for planning. During the time the author was employed she had a chance to carry out two of them. These two events are reported and evaluated in this thesis. The study is based on qualitative methods. Evaluation was based on a questionnaire which the participants of the events answered to. The survey did not provide many answers because the services did not sell as well as expected.</p> <p>The number of implementations was very small and that impairs the quality of the evaluation. However the new HEPA services are now created for Pallo-Iirot and the club can use the planned concept in the future.</p> <p>In this report the theory section includes information about working ability, well-being at work, some facts about exercise habits among adults. Also other providers of these types of services are introduced. The empirical section focuses on how the events were created step by step, carried out and evaluated.</p>	
<p><b>Key words</b> ability to work, well-being at work, sports at working place,</p>	

# Sisällys

1	Johdanto .....	1
2	Työhyvinvointi ja työpaikkaliikunta.....	3
2.1	Työpaikkaliikunta .....	3
2.1.1	Työpaikkaliikunnan hyödyt yritykselle.....	4
2.1.2	Sairauspoissaolot.....	5
2.1.3	Vaikutus ilmapäiriin ja viihtyvyyteen .....	5
2.1.4	Vaikutus työpaikan antamaan kuvaan.....	6
2.2	Työpaikkaliikuntaa työntekijälle, eli minkälaista liikuntaa? .....	7
2.3	Tyky-liikunnan osuus aikuisväestön liikuntamäärästä .....	9
3	Työpaikkaliikuntaa järjestävät tahot.....	10
3.1	Työterveyshuolto.....	10
3.2	Työpaikan omat toimikunnat.....	11
3.3	Yksityiset kaupalliset palveluntarjoajat .....	11
3.4	Kolmas sektori.....	11
4	Pallo-livot ry .....	14
4.1	Pallo-livojen historiaa.....	14
4.2	Seuran organisaatio .....	15
4.3	Tarve ja tilaus uudelle työntekijälle .....	15
4.3.1	Työhön kutsu .....	16
4.3.2	Sopimus ja palkkaus .....	16
5	Raamit uudelle tyky-liikuntapalvelulle .....	18
5.1	Resurssien kartoitus .....	18
5.1.1	Ohjaajat.....	19
5.1.2	Tilat ja välineet .....	19
5.2	Hinnoittelu .....	20
5.3	Palvelutuotteet ja kyselyn tulokset .....	21
5.3.1	Kuntotestaus .....	22
5.3.2	Jalkapalloleiritys .....	23
5.3.3	Erikoislajikokeilut .....	24
5.3.4	Tiimitouhu-paketti.....	24
5.3.5	Ulkoilupaketti.....	25

5.4	Markkinointi.....	26
6	Havainnot, tulokset ja toteutusten arvioiminen.....	28
6.1	Ensimmäinen toteutettu tapahtuma: Kuntotestaus.....	28
6.2	Toinen toteutettu tapahtuma: Jalkapalloleiritys.....	30
6.3	Palautekyselystä saadut tulokset.....	31
7	Pohdinta.....	37
	Lähteet.....	40
	Liitteet.....	44

# 1 Johdanto

Tyky-käsitteellä voidaan tarkoittaa joko olemassa olevaa työkykyä tai työkykyä edistävää toimintaa. Työ on suuri osa ihmisen elämää ja sen vuoksi myös työkykyisyyteen vaikuttaa moni eri asia kuten, elinympäristö, läheiset ihmiset ja tietysti työpaikan laatu. Yksilö pystyy arvoillaan ja asenteellaan vaikuttamaan omaan työkykyisyyteensä. (Jouttimäki & Purola 2002, 2,3,8.)

Tässä opinnäytetyössä tyky:llä tarkoitetaan nimenomaan työkykyä edistävää ja ylläpitävää toimintaa. Käytän raportissa muun muassa käsitteitä tyky-palvelut, tyky-liikunta ja tyky-tapahtuma. Itsestäni seuran työntekijänä käytän termiä tyky-vastaava.

Avoin vuorovaikutus, yhteistyö ja tiedonkulku onnistuvat terveessä ja toimivassa työyhteisössä, jossa on hyvinvoivia työntekijöitä. Työhyvinvointi perustuukin juuri yksilön ja yhteisön hyvinvointiin. Toimivalla työhyvinvoinnilla tarkoitetaan sitä, että työ sujuu turvallisessa, työuraa ja terveyttä edistävässä ympäristössä ja yhteisössä. (Vauhkonen 2011.)

Työn fyysisen vaativuuden vähentymisen myötä työpaikkaliikunnan käyttö ja tärkeys osana työhyvinvointia on kasvanut. Yksinäiseen tietokoneen vieressä istumisen oheen tarvitaan henkistä ja fyysistä terveyttä lisäävää piristävää toimintaa. (Aura 2006, 11–13.) Liikunta vaikuttaa työyhteisöön laajasti eri osa-alueilla. Tiedetään että sillä on fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia vaikutuksia. Työpaikkaliikunnan tavoitteet ovatkin työntekijöiden terveystason kehittäminen, sosiaalisen ilmapiirin ja psyykkisen jaksamisen parantaminen. (Aura 2006, 37–39.)

Tyky-toiminta on toimintaa, jolla pyritään lisäämään työhyvinvointia. Parhaimmillaan se motivoi ja edesauttaa kaikkia työhyvinvoinnin osa-alueita ja tukee työssä jaksamista. Tyky-toiminta tulee tulevaisuudessa painottumaan koko ajan enemmän muuttuviin työoloihin. Tällöin fyysisen hyvinvoinnin lisäksi henkinen ja psyykkinen hyvinvointi on

tärkeää. (Tjäder 2011.)

Pallo-Irot palkkasi minut, liikunnanohjaaja opiskelijan, kokopäiväiseen työsuhteeseen SLU:n Sportti työllistää tuella viideksi kuukaudeksi. Kokopäiväisen työntekijän työnkuvaan kuului uuden tyky-palvelun luominen sekä muu seuratyö. Työsuhdetta olisi jatkettu, jos tyky-palvelut olisi saatu tuottamaan työntekijän palkkakuluihin menevä raha. Työsuhde alkoi tammikuussa 2011 ja päättyi kesäkuussa 2011. Tänä aikana luotiin tyky-palvelut ja toteutettiin kaksi tyky-tapahtumaa. Työn suunnittelu vei täysin kolme ensimmäistä kuukautta ja ensimmäiset tyky-päivätoteutukset saatiin pidettyä huhtikuussa ja toukokuussa. Suunnittelua varten tutustuin ensin olemassa oleviin palveluntarjoajiin sekä Kolmas Lähde -pilottihankkeisiin, jotka toimivat Pallo-Iiroille esimerkkinä ja innovaationa, kolmannen sektorin aikuisliikunnan järjestämisestä. Tämä opinnäyte on raportti tyky-palveluiden perusteista ja siitä miten ne urheiluseuralle luotiin ja miten siinä onnistuttiin.

## 2 Työhyvinvointi ja työpaikkaliikunta

Tyky-toiminta on toimintaa, jolla koetetaan edistää työyhteisön ja yksilöiden työkykyisyyttä läpi koko työuran. Sillä pyritään parantamaan työssä jaksamista ja sitä kautta myös työpaikan tuottavuutta. Työkyvynylläpito on siis erityisen tärkeää sekä työntekijöiden, työyhteisön että työntäjän kannalta. (Tjäder 2011.)

Työhyvinvointiin kuuluu olennaisena osana työturvallisuus, työsuojelu, työterveys, työilmapiiri ja työmotivaatio (Vauhkonen 2011). Jotta työnteko olisi tehokasta ja laadukasta, on työntekijöiden oltava terveitä, työkykyisiä ja viihdyttävä työpaikalla (Louhevaara & Perkiö-Mäkelä 2000, 243-247). Olli Korhonen esittää teoksessaan (2001) yhden lisänäkökulman tyky-käsitteelle. Tyky-toiminnalla koetetaan muokata ihmisestä hänen työnkuvaansa mahdollisimman hyvin soveltuvaa.

”Yksi työ sopii toiselle ja toinen toiselle. Yleensä pitää yrittää muuttaa työtä ennen kuin lähdetään muokkaamaan ihmistä. Aina se ei kuitenkaan ole mahdollista.” (Korhonen 2001,21.)

### 2.1 Työpaikkaliikunta

Tämä opinnäytetyö keskittyy tyky-toiminnan osa-alueista pääasiallisesti yhteen haaraan, liikuntaan. Muita oleellisia työhyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä on turvallisuus, työterveys ja työolot. (Jouttimäki & Purola 2002, 2,3.)

Työkykyisyys perustuu kykyyn, jolla suoriudutaan työn ruumiillisista, henkisistä, ja sosiaalisista vaatimuksista sekä yli- ja alikuormituksesta. Näihin työkyvyn osiin halutaan vaikuttaa työpaikkaliikunnalla. Liikunta on ihmiselle välttämätöntä, niin kuin myös lepo ja palautuminen. Onnistuneen työpaikkaliikunnan avulla, voidaan vaikuttaa työntekijän terveyteen, toimintakykyyn, kehon hallintaan, vireyteen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. (Korhonen 1995, 5, 17,18.)



Työelämä on nykyään entistäkin vaativampaa tuottavuuden ja tehokkuuden näkökulmasta. Tämän vuoksi työntekijöiden fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen jaksaminen on entistäkin kovemmalla koetuksella. Toisaalta työn fyysinen rasittavuus on laskenut huomattavasti uuden teknologian myötä. Liikunta on keino, jolla pyritään vaikuttamaan juuri näihin fyysisen työn vähenemisen mukana tuleviin muutoksiin. (Louhevaara & Perkiö-Mäkelä 2000, 243-245.)

Ei pidä unohtaa sitä tosi asiaa, että Suomessa mittava ongelma, ylipaino, tuo mukanaan paljon ongelmia ja riskejä. Liikunta on halpa ja melko tehokas tapa ehkäistä elintapatauti- ja sairauksia. Liikunnallinen työntekijä on usein aktiivinen ja vireä. Tämä edellyttää että liikunta on turvallista ja terveyttä edistävää. Liikunnan varjopuolena ovat liikuntavammat, jotka aiheuttavat lisäkustannusta yhteiskunnalle ja työpaikalle. Hyödyt koetaan kuitenkin moninkertaisina verrattaessa liikunnan varjopuoleen. (Korhonen 1995, 5, 17,18.)

Yleisenä fyysisenä tavoitetasona voidaan pitää sitä että ihminen selviytyy hyvin niistä tehtävistä, jotka kuuluvat hänen työhönsä, ja niistä, joita hän vapaa-aikanaan haluaa tehdä. Yleisesti voidaan kuitenkin sanoa, että mitä parempi suorituskyky on, sitä paremmin hän jaksaa ja sitä enemmän ihmiselle jää voimavaroja muuhun toimintaan työn jälkeen. (Korhonen 1995, 27.)

### **2.1.1 Työpaikkaliikunnan hyödyt yritykselle**

Työpaikkaliikunnan ensisijainen tarkoitus on työikäisen väestön hyvinvoinnin turvaaminen. Terveet ja hyväkuntoiset työntekijät ovat tärkeä voimavara työnantajalle. Tykytoiminnan tuloksena saadaan aikaan parempaa kilpailukykyä. Varsinaisia taloudellisia hyötyjä on vaikea laskea, sillä kokonaisuus koostuu niin useasta osa-alueesta ja tuloksellisuuden vaikuttaa moni eri asia. Voidaan kuitenkin ajatella itsestään selvyytensä, että kun henkilöstö voi hyvin ja sairauspoissaolot vähenevät, myös yrityksen kulut vähenevät. Työntekijöiden yhteiset liikuntapalvelut lisäävät yhteistoimintaa ja yhteistyötä. Miellyttävä työpaikka takaa paremman mahdollisuuden siihen että työntekijät jatkavat omassa

työpaikassaan. Tämä vähentää rekrytointiin tarvittavia voimavaroja sekä takaa lisää kokemusta, jota vanhat työntekijät pystyvät tarjoamaan. (Jouttimäki & Purola 2002, 12.)

### **2.1.2 Sairauspoissaolot**

Liikunnan vaikuttavuus ylettyy sairauspoissaoloihin. Suomen kuntaliikuntaliiton teoksessa (2006) on selvityksiä työpaikkaliikunnan vaikutuksista työkykyisyyteen. Kuntoliikuntaliitto on tehnyt muun muassa yrityskohtaisia poikkileikkaustutkimuksia liikunnan vaikutuksesta sairauspoissaoloihin. Niissä selviää, että liikunnallisesti aktiivisilla työntekijöillä on noin 2-4 sairauspoissaolo päivää vähemmän kuin passiivisella väestöllä. Työkykyisyyden ylläpidolla on myös merkitystä eläkkeelle siirtymisen kannaltata. Ne henkilöt jotka kokevat työkykyisyytensä paremmaksi, uskovat myös pysyvänsä työelämässä pidempään, selviää kuntaliikuntaliiton liikuntaindikaattorista. (Aura & Huuska 2006, 154-156.)

Tosin terveyttä edistävän liikunnan arviointi on vaikeaa. Tätä kantaa pohditaan työterveyslaitoksen teoksessa ”Tervettä liikettä” (2007). Kehitystä terveydessä tai kunnossa tapahtuu ainoastaan pitkällä aikavälillä. Pitkällä aikavälillä saattaa kuitenkin tapahtua kehitystä myös muilla työkyvyn ylläpidon osa-alueilla ja siksi ei voida tarkkaan määritellä, miten juuri liikunta vaikuttaa poissaoloihin. (Fogelholm, Lindholm, Miilunpalo, Moilanen, Paronen, Lusa 2007, 95.)

### **2.1.3 Vaikutus ilmapiiriin ja viihtyvyyteen**

Liikunta vaikuttaa työntekijöihin hyvin laajasti. Sen uskotaan vaikuttavan useampaankin osa-alueeseen kuin pelkkään fyysiseen kuntoon. Nämä muut vaikutukset voivat ilmetä joko välittömästi, tai pidemmällä aikavälillä. Epäsuoria vaikutuksia on vaikea tutkia ja määrittää, sillä monet eri asiat voivat vaikuttaa vaikkapa työpaikan yhteishenkeen.

Liikunta tarjoaa hyvän mahdollisuuden vapaaseen, tasavertaiseen ja harmittomaan vuorovaikutukseen. Työntekijät, jotka eivät välttämättä toisiaan kovin hyvin tunne, pääse-

vät toimimaan yhdessä ja sitä kautta ujous, arkuus tai hierarkkisen tason aiheuttama etäisyys jäävät varjoon. Liikunta saattaa jossain määrin lähentää myös yhteyttä esimieheen. Liikuntaan osallistuvat alaiset kokevat usein työilmapiirin mukavammaksi ja esimies-alainen suhteen paremmaksi. Se että työntekijää arvostetaan, vaikuttaa positiivisesti työilmapiiriin. (Aura & Huuska 2006, 53–59.)

Onnistumisen elämykset, työtoverien lähentyminen ja arvostuksen kokeminen lisäävät yhteisön työhyvinvointia. Työpaikan huono ilmapiiri vaikuttaa suoraan työntekijöiden henkisiin paineisiin ja työpaikalla viihtymiseen. Nämä asiat siis heijastuvat suoraan myös tuottavuuteen ja palvelualltiuteen. Liikunta on yksi monista keinoista vaikuttaa työssä viihtymiseen ja sitä kautta myös työkykyisyyteen. Työpaikan tarjoama harrastus- ja virkistystoiminta tarjoaa työntekijöille keinoja jaksamiseen ja yhdessä toimimiseen työasioiden ulkopuolella. (Rissa 2007, 31–32, 58.)

#### **2.1.4 Vaikutus työpaikan antamaan kuvaan**

Hyvin hoidetut työpaikat toimivat nykyään aina työntekijää ajatellen. On hyvä tarjota työntekijöille vaikutusmahdollisuuksia ja palveluita, jotka parantavat vireystilaa ja jaksamista. Nykyajan kiireisessä elämässä ei työntekijällä ole vapaa-aikana aikaa liikunnalle. Työajalla järjestetty liikunta tarjoaa työntekijöille mahdollisuuden toteuttaa tätä työajalla. (Korhonen 1995, 21 ; Rissa 2007, 59).

Liikunnan tarjoaminen työntekijöille tai yhteistyökumppaneille vaikuttaa positiivisesti firman PR-kuvaan ja auttaa firmaa rekrytointi vaiheessa. Etu on huomattava verrattuna taloudellisiin menetyksiin. Ossi Aura kertoo kirjassaan (2006) siitä, kuinka työpaikan johto osoittaa arvostavansa henkilöstöä tarjoamalla nykyaikaisia palveluita mukaan lukien työpaikkaliikunta. Työnantajan on siis hyvä miettiä, sopiiko työpaikan virkistystoiminnan linjaan puulaakipesäpallo, makkara ja mehu vai laadultaan ja tarjonnaltaan korkeampi tasoinen tapahtuma. Toiseen työyhteisöön ensimmäinen vaihtoehto on varmasti toimivampi. Tärkeää on että toiminta on siis työyhteisön tarpeita ja haluja vastaavaa. Silloin se antaa työntekijöille myös kuvan työnantajan arvostuksesta, ja nostaa työpai-

kan mainetta. Työpaikan johdon on tärkeää antaa liikunnalle tarvittavat resurssit ja mahdollistaa toiminta. Työpaikan johdon ei kuitenkaan välttämättä tarvitse suunnitella tai päättää liikunta-aktiviteeteista. He voivat siirtää vastuuta vapaaehtoiselle, enemmän liikuntaa harrastavalle tai siitä kiinnostuneelle. Henkilöstön kehittämisen kannalta johdon on silti hyvä varmistaa, että siitä vastaavat oikeat henkilöt. Esimiehen tehtävä liikunnan saralla on hyvä olla vahva. Heidän tulee tukea ja kannustaa liikuntaan, mutta ei välttämättä hoitaa kaikkea vaan antaa alustensa vaikuttaa asiaan. (Aura & Huuska 2006, 58-59, 82-83) Suuremmissa yrityksissä on hyvä olla erilliset tyhy-/tykyryhmät, jotka suunnittelevat tyky-palveluita eri osastoille ja työryhmille (Fogelholm ym. 2007, 41).

## **2.2 Työpaikkaliikuntaa työntekijälle, eli minkälaista liikuntaa?**

Liikunta on aina suunniteltava työpaikan tarpeita vastaavaksi. Liikunnan suunnittelijan on siis aina tunnettava työn ominaispiirteet. Työssä rasittuvia osa-alueita on vahvistettava, mutta ei lisää rasitettava. Istumatyötä tekevien ja fyysisesti raskasta työtä tekevien liikuntatuokiot on suunniteltava täysin eritavalla. Kuntotestaus ennen työpaikkaliikunnan aloittamista on hyvä tapa varmistaa työntekijöiden kunto ja kykeneväisyys ja tarve liikuntaan. (Fogelholm ym. 2007, 51-52)

Ruumiillisissa töissä tarvitaan lähes aina lihasvoimaa ja yleiskestävyyttä. Eri työpaikoissa vaihtelee eniten se, minkälaista liikunnallista taitoa tarvitaan. Ruumiillisessa työssä olevalle tulisi tarjota liikuntaa, joka edesauttaa juuri kyseisessä työssä vaadittavaa liikunnallista taitoa. (Korhonen 1995, 35)

Tämän vuoksi myös minun suunnittelemani paketit ja palvelut ovat hyvin paljon muokattavissa. Haluan saada ne vastaamaan juuri asiakasyrityksen tarpeita. Olen ottanut kuntotestauksen yhdeksi tyky-päivä vaihtoehdoksi, ja sitä on hyvä suositella yrityksille aina ensimmäiseksi tyky-tapahtumaksi.

Liikuntakäsite on laaja ja se voidaan jakaa useisiin eri luokkiin. Mainitsemisen arvoisia ovat ainakin kunto-, terveys-, virkistys-, elpymis-, tauko-, yhdessäolo-, -työmatka-, hyö-

ty-, työpaikka-, puulaaki- ja tyky-liikunta. Käsitteet kilpa- ja huippu-urheilu eivät ole työpaikkaliikunnasta puhuttaessa oleellisia. (Korhonen 1995, 16)

Terveysliikunta käsittää alleen useita edellisistä luokista. Sillä tarkoitetaan kaikkea sellaista fyysistä aktiivisuutta, jolla ylläpidetään ja parannetaan terveyttä. Terveysliikunnan tulee olla kohtuullista niin että siitä saadaan irti suurin hyöty. Terveys on fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia. Tällaiseen olisi työpaikkaliikunnalla aina tärkeää tähdätä. (Fogelholm ym, 2007, 19)

Kiistattomana voidaan pitää sitä, että liikunta vaikuttaa ehkäisevästi pitkäaikaissairauksiin ja edistää terveyttä. työntekijöiden työkykyisyyden siis katsotaan väkisininkin olevan parempi liikkuvilla kuin liikuntaa harrastamattomilla. Riittävä näyttö työpaikkaliikuntaohjelmien lyhytaikaisista vaikutuksista kuitenkin puuttuu. (Louhevaara & Perkiö- Mäkelä, 2000, 247). Juuri tämän vuoksi onkin kyseenalaista, saadaanko luomillani tykyliikunta -palveluilla minkäänlaista fyysistä hyötyä näkyviin näin lyhyessä ajassa. Niin kuin jo aiemmin todettiin, sairauspoissaoloista puhuttaessa, Fogelholm (Fogelholm ym. 2007,95) esittää liikunnan varmasti parantavan fyysistä terveyttä ja kuntoa pitkällä aikavälillä.

Työturvallisuuskeskus on luonut oman Druvan-mallin, jossa pyritään parantamaan suomalaisten työhyvinvointia. Druvan-mallia käsittelevässä teoksessa ”Tulosta ja hyvinvointia” (Rissa, 2007, 54.) puhutaankin juuri siitä, että työpaikalta saatu liikuntapalvelu tai tapahtuma saattaa syyttää työntekijässä liikuntakipinän. Liikunnasta voi siis työpaikan kautta löytää mielekkään lajin ja harrastuksen loppuelämäksi. Druvan-mallin kokeiluun osallistunut Marja-Leena Othman kertoo kirjassa, kuinka toiminta vaikuttanut häneen ja heidän työyhteisöönsä.

Kipinän liikkumiseen minäkin sain kurssilta sekä kunnan koko henkilöstölle järjestetyistä tapahtumista. Kuntotestit olivat myös erittäin hyviä tarpeellisia. Ne avasivat silmät ja herättivät pitämään huolta itsestään.

- Liikuntaan ja elämäntapoihin liittyvistä asioista puhutaan työntekijöiden keskuudessa kyllä nyt myös selvästi enemmän kuin ennen Druvan-hanketta. (Rissa ym. 2007, 54.)

Omissa liikuntapalveluissani pyrinkin siis erityisesti luomaan osallistujalle mieluisan kokemuksen, joka saisi osallistujan osallistumaan myös jatkossa liikuntaan ja nauttimaan yhdessäolosta työporukassa.

### **2.3 Tyky-liikunnan osuus aikuisväestön liikuntamäärästä**

Kansallisen liikuntatutkimuksen (SLU, 2011) 2009–2010 mukaan aikuisista suurin osa harrastaa liikuntaa omatoimisesti, 81 prosenttia yksin ja 55 prosenttia ryhmässä. Urheiluseurojen palveluja käyttää aikuisväestöstä noin 14 prosenttia. Yksityisten yritysten palveluja käytetään kaiken aikaa enemmän ja enemmän, kansallisen liikuntatutkimuksen tekoaikaan markkinaosuus oli 15 prosenttia. Työpaikan järjestämiä palveluita käytti 11 prosenttia aikuisväestöstä, kun vielä vuoden 2005–2006 liikuntatutkimuksessa, tämä osuus oli yhdeksän prosenttia. (SLU, 2011.) Työpaikkaliikunta on siis koko ajan enenevässä määrin kasvava tapa liikkua.

### **3 Työpaikkaliikuntaa järjestävät tahot**

Kun tutustuu eri palveluntarjoajiin voi päätellä, että työpaikkaliikuntaa voidaan toteuttaa monin eri tavoin ja sitä suunnittelee vaihtelevasti useat eri tahot. Usein sitä toteutetaan yhteistyössä useiden eri toimijoiden kanssa. Pääasiassa työpaikkaliikunnan järjestäminen on työterveyshuollon, ulkoisten palveluntarjoajien, johtajien ja työpaikkojen spesifisten Tyky- /virkistystoimikuntien tehtävänä. Lukuun 3.4 Kolmas sektori, perehdytään tässä luvussa tarkemmin kuin muihin, sillä se on uusi tyky-liikunnanjärjestäjä ja tälle työlle oleellisin Pallo-Iirojen kuuluessa kolmanteen sektoriin.

#### **3.1 Työterveyshuolto**

Niin kuin jo aiemmin todettiin, on liikunnalla tarkoitus parantaa työntekijöiden terveyttä. Tämän vuoksi yksi olennainen työpaikkaliikunnasta huolehtiva taho on työterveyshuolto. Työterveyshuolto tekee yhteistyötä työpaikan omien tyky-ryhmien ja niitä järjestävien tahojen kanssa. Tämän vuoksi on tärkeää, että työpaikoilla on nimettynä vastuhenkilöitä, jotka yhteistyöstä ja toiminnasta vastaavat. Yhteistoiminta tähtää kehittämään ja suunnittelemaan liikuntaa. On tärkeää, että työterveyshuolto tuntee paikalliset liikuntapalvelut ja niiden laadun. Palveluita voidaan ostaa ulkopuolisilta palveluntarjoajilta ja ohjata työntekijöitä palveluiden pariin. Työterveyshuollon etuna liikunnan järjestäjänä ja suunnittelijana on se, että he tuntevat työntekijöiden kunnon ja terveystilanteen. (Fogelholm ym. 2007, 37-41.)

Useasti työterveyshuollon tehtävänä, on ainoastaan ohjata liikunnan pariin, ja seurata työntekijän terveyden ja kunnon kehityskaarta. Kuntokartoitukset kuuluvat monien työterveyshuollon järjestäjien toimenkuvaan. Niistä työterveyshuollon palveluista, jotka kuuluvat työterveyshuollon toimintasuunnitelmaan ja ovat työterveyshuollon asiantuntijan suunnittelemaa, on työnantajan mahdollista saada Kela-korvausta. (Aura & Huuska 2006, 108-110.)

### **3.2 Työpaikan omat toimikunnat**

Suurimmalla osalla yrityksistä, joiden kanssa oltiin yhteydessä ja joille Pallo-Irot palveluitaan markkinoi, oli oma työ-tyky-toimikunta. Tällainen toimikunta kuuluu nykyään useasti suurempien yritysten tapaan järjestää ja hoitaa työntekijöiden viihtyvyys. Pienemmällä yrityksillä toimikuntia ei oikeastaan ollut, eikä heillä ollut järjestettyä liikuntatoimintakaan.

Työpaikan johdon on sitouduttava ja osallistuttava omalta osaltaan työ-tyky-toiminnan suunnitteluun, sillä ei ole järkeä suunnitella toimintaa johon ei ole resursseja ja mahdollisuuksia. Usein työntekijällä ja johdolla on erilainen käsitys siitä, minkälaista liikuntaa halutaan ja tarvitaan. Tyky-ryhmän toiminnalla pystytään antamaan vastuuta työntekijälle joka puolestaan saa vaikuttaa omiin työoloihinsa. (Jouttimäki & Purola 2002,12.)

### **3.3 Yksityiset kaupalliset palveluntarjoajat**

Hankkiessani tietoa tätä työtä varten olemassa olevista työ-tyky-toiminnan tarjoajista, törmäsin internetissä eniten kaupallisiin liikunnantarjoajiin. Useat kaupalliset liikuntayritykset myyvät oman toimintansa ohella liikuntasopimuksia ja paketteja yrityksille halvempaan ryhmähintaan. Varsinkin luontoliikuntaan suuntautuneet yritykset ja kuntosalit tarjoavat aina erityispalveluita työpaikkaryhmille. En perehdy kaupallisiin tarjoajiin tämän enempää, sillä kenttä tulisi olemaan hyvin laaja.

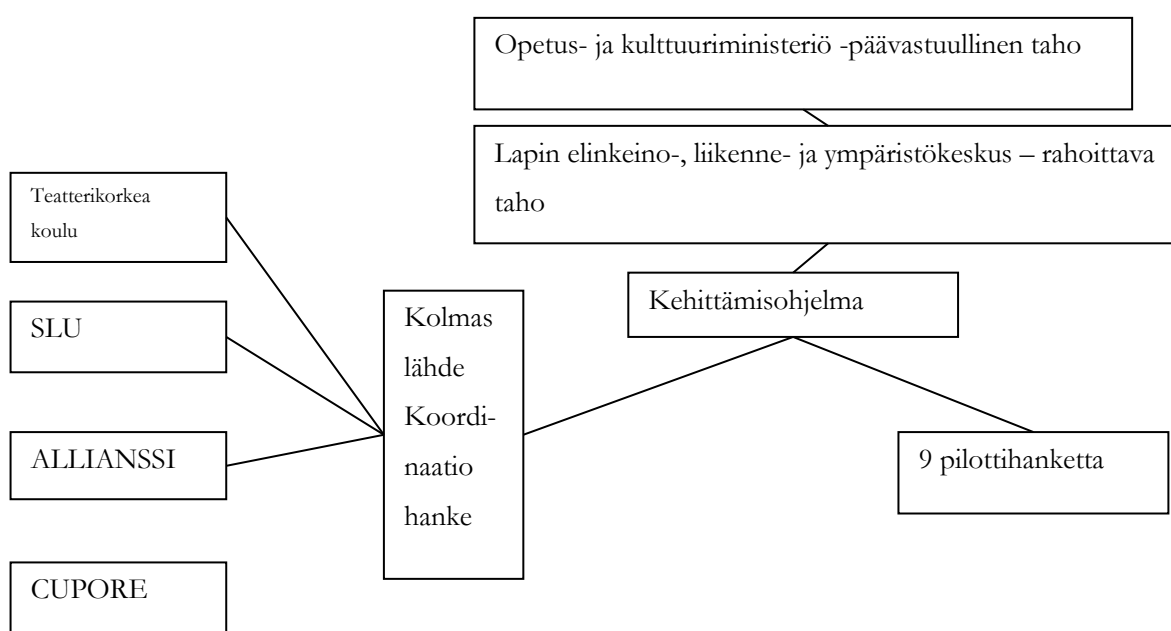
### **3.4 Kolmas sektori**

Kolmas Lähde -hanke on vuodesta 2008 asti koordinoanut kolmannen sektorin kulttuuri-, nuoriso- ja liikunta-alojen kehittämisohjelmaa hyvinvointipalvelujen tarjoajana. Tätä ohjelmaa rahoittaa ESR eli Euroopan sosiaalirahasto. Tarkoituksena että kyseisten alojen järjestöt verkostoituisivat yli oman toimialueen, kehittämään ja järjestämään hy-



vinvointipalveluja. (Koivisto, Lehikoinen, Pasanen-Willberg, Ruusuvirta, Saukkonen, Tolvanen, Veikkolainen 2010, 16.)

Suomen Palloliitto loi pilottihankkeisiinsa käsitteen ”Hyvinvointia ja osaamista liikunnan avulla”. Tätä pilottihanketta varten liiton seuroihin palkattiin 15 työntekijää. Toimintaa toteutettiin yhteistyössä jääkiekkoliiton kanssa (Koivisto ym. 2010, 24). Tavoitteena oli vahvistaa urheiluseurojen osaamista työterveyttä ja työpaikkaliikuntaa tarjoavana sektorina (Puronaho 2010, 76).



Kuva 1: Kaaviokuva hankekokonaisuudesta Kolmas Lähde (Koivisto ym. 2010,20.)

KKI -ohjelma on luonut seuratoiminnan kehittämishankkeen, jonka tavoitteena on kehittää seuroja tarjoamaan kunto-, harraste-, ja terveysliikuntaa palveluita sekä sen avulla lisäämään paikallista yhteistyöverkostoa. Hanke rahoituksen avulla seurakkaivat uusia työntekijöitä vastaamaan uusista palveluista. Hankkeen kaksivuotisen kokeilun jälkeen havaittuja positiivisia vaikutuksia oli seuran arvostuksen nouseminen, toiminnan ja asiantuntijuuden kehittyminen, tarjonnan monipuolistuminen, toiminnan kehittämisen huomioiminen seurassa, verkostoituminen ja yhteistyö sopimukset. Toiminnan haasteena nähtiin hankevetäjien ja muun henkilökunnan kuormittuminen, ohjaajien ja vetäjien rekrytointi ja vähäinen toiminta yhteistyötahojen kanssa. (Malvela 2011 10-11.)

Myös tässä työssä esitellyssä projektissa oli nähtävissä näitä ongelmia. Varsinkin muun henkilökunnan aika auttaa uutta työntekijää, osallistamalla projektiin oli vähissä.

## 4 Pallo-lirot ry

Työ toteutettiin hanketyönä Rauman Pallo-Irot Ry:lle. Pallo-Irot on raumalainen jalkapalloon keskittynyt urheiluseura. Se on satakunnan suurin jalkapalloseura, joka on perinteisesti tunnettu kasvattajanaseurana. Raumalla Pallo-lirot liikuttaa suurta määrää eri-ikäisiä ihmisiä. (Pallo-Irot 2011.)

Pallo-Irojen edustusjoukkue pelaa miesten kakkos-divisioonaa. Juniori ikä-kausi joukkueita on useita. Poikien joukkueita on yhdeksän, joka ikäluokassa omansa ja tyttöjen joukkueita neljä. Pallo-Irojen suurin toiminta-alue on nappulaliiga, jossa jalkapalloa pelaa kesäisin noin. kuusisataa 3-12 -vuotiasta raumalaista lasta. Talvisin nappulaliigan tilalla pyörii Iirolandia, joka on koko perheen viikoittainen liikuntatapahtuma. Siellä 1-12 -vuotiaat lapset pääsevät kiertämään erilaisilla toimintapisteillä vanhempiensa kanssa. Tähän toimintaan osallistuu viikoittain noin 280 lasta vanhempineen. Lisäksi seura järjestää puulaakijalkapalloa kesäisin kaveri- ja työpaikkaporukoille. (Pallo-Irot 2011.)

### 4.1 Pallo-Irojen historiaa

Seura on perustettu 1930-luvulla ja se on aluksi toiminut sekä jääkiekko- että jalkapallonseurana. 1969 seura yhdistyi Rauman Lukon jalkapalloilijoiden kanssa ja sai nimekseen Hakrit. Tällöin seura aloitti myös taipaleensa naisjalkapallon saralla. 1980-luvulla nimi vaihdettiin takaisin Rauman Pallo-Iiroiksi. 1990-luvulla mukaan toimintaan tuli Nappulaliiga joka toi toiminnan piiriin lähes 600 lisä harrastajaa. (Pallo-Irot 2011)

Miesten edustusjoukkue on perinteisesti Ykkös-divisioonan joukkue, mutta on pelannut eri sarjoissa aina Kolmannesta divisioonasta Ykkös-divisioonaan. Naisten joukkue puolestaan on pelannut hetkittäin Kakkos-divisioonaa, suurimman osan historiasta ykköistä ja 2000-luvulla kaksi vuotta SM-sarjaa. Juniorijoukkueet ovat menestyneet myös useasti SM-sarjassa. Seuran juniorityö on tuottanut useita maajoukkue ja SM-tason pelaajia, jotka juniorivuosien jälkeen ovat siirtyneet pelaamaan muualle korkeammalla sarjatasolla ja ulkomailla. (Pallo-Irot 2011)

## 4.2 Seuran organisaatio

Seurassa ylintä valtaa käyttää Pallo-Irojen hallitus, johon kuuluu seitsemän jäsentä, puheenjohtajanaan Tarmo Salvi. Hallitus kokoontuu kuukausittain. Hallitus ohjaa seuran toiminnanjohtajan, juniori- ja kilpajaoston asioita. Toiminnanjohtajan työnkuvaan kuuluu vastata käytännössä, hankinnoista, markkinoinnista, tiedotuksesta, yhteistyö kumppaneista ja varainhankinnasta. Kilpailujaoston alle kuuluvat edustusjoukkueet, talentti-toiminta, sekä A- ja B – juniorit. Juniorijaosto vastaa tätä nuoremmista ikäkausijoukkueista sekä nappulaliigan toiminnasta.

Seurassa työskenteli syksyllä 2010 kolme päätoimista työntekijää, yksi toiminnanjohtaja, junioripäällikkö ja nappulapäällikkö. Työntekijöiden työnkuva on kuitenkin paljon nimikkeiden antavaa kuvaa laajempi. Päätoimisten työntekijöiden ja hallituksenjäsenten lisäksi seurassa toimii joka kesä kymmenestä kahteenkymmeneen kesätyöntekijää valmentajina ja useita vapaaehtoistyöntekijöitä. (Pallo-Irot 2011)

## 4.3 Tarve ja tilaus uudelle työntekijälle

Vapaaehtoisten määrä on ollut aina 1990-luvulta asti laskussa ja sen vuoksi palkallisia työntekijöitä tarvitaan koko ajan enemmän. Tätä varten myös seurojen varainkeruu on nykyään aivan uudella tasolla. Liikuntaseurojen taloudellista tilannetta kiristää monien kustannusten kallistuminen kuten tilojen, kilpailumenojen ja toimijoiden. Vaikeus hankkia varoja sekä henkilöstön vähyys ovat suuria ongelmia. Myös kunnallinen apu urheilujärjestöille on laskenut aina 1990 – luvun alusta lähtien. Pallo-Irot on urheiluseurana joutunut kehittämään uusia tapoja varojen keruuta varten erilaisin onnistunein ja epäonnistunein keinoin (Savunen, K. 10.3.2011.)

Vuonna 2010 heräsi keskustelu uudesta tavasta kerätä rahaa seuralle ja saada toimintaan uusia kokopäiväisiä työntekijöitä. Pallo-Irot tutustui SLU:n Sportti työllistää -tukeen, joka auttaa palkkaamaan liikunta-alalle uusia kokopäiväisiä työntekijöitä. Kolmas lähde -hanke (Kolmannella Lähteellä, 2010) puolestaan antoi hyvää osviittaa ja

näyttöä siitä, kuinka urheiluseura voisi toimia hyvänä terveysliikunnan tuottajana työ-  
säkävälle väestölle. Alkoi keskustelu siitä, että seuraan palkattaisiin terveys- ja työpaik-  
kaliikunta palveluita suunnitteleva ja järjestävä työntekijä. (Lehtonen, P. 10.11.2010.)

#### **4.3.1 Työhön kutsu**

Työ- ja elinkeinoministeriön myöntää työvoimapolitiittista tukea työntekijöiden palk-  
kaamiseen urheiluseuroihin yhdessä SLU:n kanssa. Pallo-lirot haki tätä Sportti työllistää  
-tukea onnistuneesti työntekijälle kevääksi 2011. Tuki tulee käyttää palkatun työntekijän  
palkkamenoihin. Tuen saamisen kriteerinä on, että seuraan perustetaan uusi työtoimi  
työttömälle tai työttömyysuhan alla olevalle nuorelle. Työn on oltava liikuntaa edistävää  
toimintaa. Mahdollisuus pysyvään virkaan parantaa hakemuksen perusteita (SLU 2011).  
Uusi työntekijä otettiin seuraan kehittämään nimenomaan tyky-toimintapalveluita. Niin  
kuin Kolmannella Lähteellä -teos (2010) selvittää, juuri palvelutuotteiden hankkeistami-  
sen ja tuotteistamisen mallit ovat järjestöjen toiminnalle hyödyllisiä kehittämissälineitä.  
(Koivisto ym. 2010, 102.)

#### **4.3.2 Sopimus ja palkkaus**

Minä olen itse pelannut Pallo-Iiroissa 17 vuotta ja toiminut seurassa valmentajana ja  
kesätyöntekijänä useita vuosia. Koulutukseni, eli liikunnanohjaajan ammattikorkeakoulu,  
alkaa olla loppuillaan. Pallo-Iirojen junioripäällikkö otti minuun yhteyttä ja kysyi, mikäli  
haluaisin tulla seuraan töihin uuteen työnkuvaan, suunnittelemaan ja järjestämään tyky-  
liikuntapalveluita. Pohdittiin onko minulla mahdollisuutta muuttaa takaisin kotipaikka-  
kunnalleni, sillä sitä tämä työ vaatisi. (Lehtonen P. 10.11.2010) Käytännön asiat kuiten-  
kin järjestäytyivät helposti. Työnkuvaani lisättiin junioreiden valmennustehtäviä ja liikun-  
nanohjausta erilaisille ryhmille muun muassa kunnalle, ulkoisella tilaaja-tuottaja mallilla.  
Tilaaja-tuottaja mallissa kunta tilaa palvelua esim. yhdistykseltä tai säätiöltä (Koivisto.  
2010, 90).

Epäilystä herätti markkinoinnin onnistuminen minulta, mutta sitä sovittiin aloitettavan yhteistyöllä seuran muiden työntekijöiden avulla. Lisäksi seuraan palkattiin uusi työntekijä markkinoinnista vastaamaan. Hänen työtehtäviinsä kuului myös tyky-toiminnan markkinointi.

## 5 Raamit uudelle tyky-liikuntapalvelulle

Tuotekehittely toimii vaihe vaiheelta. Ensin tulee kartoittaa mahdollinen kysyntä, resurssit ja tutustua jo olemassa olevaan tietoon aiheesta. (Komppula & Boxberg 2002, 95). Toimintaa alettiin alkuun lähestyä tiedonhankinnan kautta. Tyky-vastaavana perehdyin työpaikkaliikuntaan käsitteenä internetin, kirjallisuuden ja lehtiartikkelien perusteella. Tutustuin muihin samankaltaisiin palveluntarjoajiin internetissä ja mainoksissa. Kolmas lähde -hankkeen pilottien esimerkit (Koivisto, ym. 2010, 21-24) toimivat hyvinä, selkeänä esimerkkinä tämän kaltaiselle palvelulle.

Teetin kyselyn (Liite 1.), selvittääkseni mielenkiinnonkohteita ja työikäisen väestön osallistumismahdollisuuksia ja halukkuutta. Kysely lähetettiin seuran oman sähköpostiverkoston kautta kaikille seuran parissa toimiville, sekä seuran työntekijöiden viestiryhmille. Kysely lähetettiin juuri näille ihmisille, sillä he edustavat hyvin sekalaista väestötöstä ja työskentelevät hyvin erilaisissa työpaikoissa. Heidän oletettiin olevan potentiaalisia vastaajia.

Kysely (Liite1.) ei onnistunut oletusten mukaan. Suurimmaksi harmiksi nousi hyvin pieni vastaus prosentti. Kyselyä lähetettiin noin sadalle henkilölle ja vastauksia saatiin ainoastaan 13. Kyselyn hyötyä heikensi myös se, että oli huonosti laadittu, sillä se oli huomattavan suppea. Pahimpana ongelmana oli, ettei siinä kysytty mitään tietoa vastaajista. Suunnittelua olisi auttanut tieto muun muassa vastaajan sukupuolesta, työpaikasta ja liikunnallisesta taustasta.

### 5.1 Resurssien kartoitus

Palvelutuotteen kehittämisen seuraava vaihe on olemassa olevien resurssien kartoittaminen. (Komppula & Boxberg. 2002, 98) Tärkeitä merkitseviä tekijöitä oli tässä tapauksessa ohjaajien määrä ja ammattitaito, välineet, tilat, ja taloudelliset resurssit. Pallolirot on hyvin verkostoitunut seura Raumalla, ja siitä syystä useisiin aktiviteetteihin saatiin apua tutuilta yhteistyötahoilta ja seuraihmisiltä. Näitä tullaan tietysti hyödyntämään

kaikessa mahdollisessa. Kolmannella Lähteellä -teoksen mukaan paikallisesti toimivien pienten järjestöjen mahdollisuuksia onkin juuri alueellinen voimien yhdistäminen (Koi-visto ym. 2010, 13)

### **5.1.1 Ohjaajat**

Työsuhteeni aikana tulisin organisoimaan ja ohjaamaan toiminnan pääasiallisesti itse. Avukseni sain Pallo-Iirojen kaksi työntekijää Kimmo Hörkön ja Pasi Lehtosen. Tarkoitukseni on, että he pystyvät jatkossa vetämään palveluita myös ilman minun työpanostani, mikäli työsuhde ei jatku. Lehtonen ja Hörkkö ovat molemmat koulutukseltaan liikunta-neuvoja. Heidän kummankin erikoistuntemuksensa on jalkapallo. Lisäksi apuna toiminnan ohjaamisessa voi tarvittaessa toimia Pallo-Iirojen osa-aikaisia työntekijöitä. Erikoisempiin lajeihin käytetään ostettuja, alansa osaavia ohjaajia. Mikäli työsuhde ei jatkuisi, tulisi toiminnan vastuuhenkilö olemaan Hörkkö tai Lehtonen.

### **5.1.2 Tilat ja välineet**

Pallo-Iirot pystyy käyttämään raumalaisena liikuntaseurana kaupungin liikuntatiloja halvempaan, järjestöjen hintaan (Rauman kaupungin liikuntapalvelut 2010). Näitä tiloja käytetään siis mahdollisimman paljon hyödyksi. Mahdollisuuksia on paljon kuten harjoitteluhalli, liikuntasalit, ulkokentät ja niiden välineistö. Erikoislajit tullaan tietenkin toteuttamaan vuokrattuna niille tarkoitetuista paikoista; kiipeily ja jousiammunta Porissa, Climbing Club Porin, Cave – tiloissa, heidän ohjaajansa vetämänä (Pori Climbing Club 2008); melonta Otanlahden rannassa Rauman Seudun Melojien kalustolla ja ohjaajan ohjauksessa (Kuustonen M.15.3.2011) ; minigolf Poroholman leirintäalueen radoilla.

Useita erikoisia ja perusliikuntavälineitäkin Pallo-Iiroilla on jo valmiina. Pallo-Iirojen järjestämässä Iirolandiassa käytetään hyödyksi monipuolisesti erilaisia liikuntavälineitä (Hörkkö 2010)



## 5.2 Hinnoittelu

Kun järjestö alkaa tuottaa palvelua, sekä järjestön toiminnalle ominaista että uudenlaisia, on tärkeää että se hinnoitellaan kilpailua vastaavalla tavalla. Se myös vaatii riittävästi ammattitaitoista henkilöstöä palvelua toteuttamaan. (Kareinen 2008, 31) Resurssien, esimerkkien ja syntyvien suunnitelmien pohjalta tehtiin myös tuotepakettien hinnoittelu. Pallo- Irojen hallitus pohti kokouksessaan 31.1.2011 sopivia hintoja tyky-palveluille, tekemieni ehdotusten pohjalta. Hinnat halutaan pitää inhimillisinä, jotta toiminta pääsisi hyvin alkuun. Pohdittiin kuitenkin sitä että osa yrityksistä tulee olemaan suuria, hyvin menestyviä firmoja, joilla on rahaa sijoittaa työpaikkaliikuntaan enemmänkin. Hallitus päätti että hinnoittelu toteutetaan aina tilannekohtaisesti. Hinnat olisivat liian vaihtelevia jotta niistä kannattaisi tehdä minkäänlaista esimerkki hinnoittelua. (Pallo-Irojen hallitus 31.1 2011).

Hinnoittelu tulee tehdä niin, että siinä huomioidaan tuloverolaki, jotta urheiluseuran pienempi verotus on oikeutettua (Heikkinen 2010, 104). Tuloverolaki 22§ määrittää hintaa sen verran, ettei kovin suuria summia tapahtumista voida veloittaa. Verolakipykälän ehto on:

”Yhteisö ei tuota toiminnallaan siihen osalliselle taloudellista etua osinkona, voitto-osuutena taikka kohtuullista suurempana palkkana tai muuna hyvityksenä” (Verohallinto 2009).

Tämä pykälä ei sinänsä liity suoranaisesti vain tyky-palveluiden hinnoitteluun, mutta seuran koko budjetin suunnitteluun, jossa tulee huomioida myös tyky-palvelut varsinkin jos toiminta laajenee. (Pallo-Irojen hallitus 31.1.2011)

### 5.3 Palvelutuotteet ja kyselyn tulokset

Palveluun luotiin erilaisia valmiita virkistyspäivä paketteja. Valmiiksi suunnitellut päiväkokonaisuudet tuli olla helposti markkinoitavissa ja tilattavissa. Paketit ovat tarvittaessa muokattavissa asiakkaan toiveiden mukaisesti. Ryhmien koko ja osallistujien liikuntaaktiivisuus vaikuttaa aina sisältöön ja jokainen päivä suunnitellaan erityistarpeet ja toiveet huomioiden.

Kyselyn (Liite 1) avulla saatu informaatio siitä, mitä ihmiset haluaisivat työpaikkaliikunnalta, on huomioitu, mutta kyselyn heikon laadun ja vähäisen vastaaja prosenttien vuoksi sitä ei pidetty merkittävänä perusteena palvelua suunniteltaessa. Niin kuin aikaisemmin on todettu, kyselyyn osallistui vain 13 vastaajaa. Vastaajista ei tiedetä taustoja, sukupuolta eikä liikunnallista aktiivisuutta. Nämä tiedot olisivat olleet tarpeellisia ja auttaneet tulosten analysoinnissa.

Kysyttäessä mistä aktiviteetista olisi kiinnostunut, jakoutuivat äännet niin, että lähes kaikki aktiviteetit saivat kannatusta. Eniten suosiota keräsivät erikoislajit. Yhdeksän kolmestatoista vastaajasta olisi niistä kiinnostunut. Toiseksi sijoittui kuntotestaus (8/13). Myös rentoutusharjoitteet ja ruokailu haluttaisiin osaksi virkistyspäivää. Vähiten vastaajia kiinnostivat pelit, perinteiset urheilulajit ja saunominen.

Suurin osa vastaajista olisi halukas osallistumaan työpaikkaliikuntaan sekä työajalla että työn ulkopuolella. Hieman suurempi prosentti osallistuisi, mikäli toiminta olisi työaikaa. Tulee kuitenkin huomioida että vuorotyöt rajoittavat mahdollisuutta osallistua työpaikkaliikuntaan ja tämä on saattanut vaikuttaa myös vastauksiin. Kysyttäessä kysymystä kolme: ”Haluaisitko enemmän A) kertaluontoisen virkistyspäivän vai B) viikoittain toistuvan liikuntatuokion?” menivät äännet puoliksi. Yksi vastaajista oli vastannut myöntävästi kumpaankin kohtaan.

Kyselyn (Liite 1.) epäpätevyyden vuoksi, aktiviteettien valinta painottui esimerkeistä ja alan lähteistä saatuun tietoon sekä seuran toimeksiantoon enemmän kuin kyselyn tuloksiin. Kyselyn onnistuminen olisi vaatinut tarkempia tietoja vastaajista ja heidän taustois-

taan. Kehitystyöni painotus oli saada liikuntaa harrastamattomat lähtemään mukaan toimintaan, ja tätä varten vastaajien liikuntatottumukset olisi ollut hyvä selvittää. Toinen syy, mikä teki kyselystä epäpätevän, oli vastaajien pieni määrä. Kyselyyn olisi tullut saada huomattavasti enemmän vastaajia, jotta se olisi ollut luotettava.

### 5.3.1 Kuntotestaus

Pallo-Iirojen hallitus halusi, että palvelut tavoittaa ja kohdistuu etenkin niille henkilöille jotka eivät vielä ole mukana urheilutoiminnassa (Pallo-Iirojen hallitus, 31.1.2011). Tämän vuoksi kuntotestaus tullaan toteuttamaan terveyskuntoa testaavalla menetelmällä, jotka on suunnattu kattavasti koko väestölle, ei ainoastaan urheilijoille.

Tarpeeseen vastaa UKK -instituutin suunnittelema ALPHA-FIT -terveyskuntotestistö. ALPHA FIT -testistö on suunnattu 18–65 -vuotiaille. Se on luotu yhteistyön tuloksena osana Euroopan unionin rahoittamaa ALPHA -projektia (Instruments for Assessing Levels of Physical Activity and Fitness). UKK-instituutti on valinnut testistön testit luotettavuuden ja terveyteen liittyvän pätevyyden perusteella. Testit ovat helposti toistettavia ja toteutettavia, sekä hyvin väestölle soveltuvia (Suni 2011, 2-3).

Jotta olisin riittävän pätevä kuntotestauksia suorittamaan ja saadakseni kuntotestauksesta lisätietoa, suoritin UKK-instituutin järjestämän testistökoulutuksen 16.3.2011. Testit ovat paljon käytettyjä ja niitä valittaessa on huomioitu että niillä on niin sanottu ”vahva näyttö” usealla terveyden osa-alueella (Suni 2011,10).

Testeissä mitataan hengitys- ja verenkiertoelimistö, tuki- ja liikuntaelimistön kunto, motorinen kunto eli liikehallinta sekä kehon rakenne ja koostumus. Kehonkoostumus testejä ovat vyötärön ympärys ja kehon painoindeksi. Motorista kuntoa mittaavat tasapainotesti yhdellä jalalla seisten ja ketteryydesti 8-juoksun muodossa. Tuki- ja liikuntaelimistön kuntoa testataan hartiasseudun liikkuvuustestillä, käden puristusvoimatestillä, muunnellulla punnerrustestillä, ja vartalon koukistajalihasten dynaamisen voimantestil-

lä. Hengitys- ja verenkiertoelimistön testaus hoidetaan kahden kilometrin UKK-kävelytestillä. (Husu, Rinne, Suni, Taulaniemi 2010)

Pallo-Irojen asiakkaille tarjottavaan testipakettiin kuuluu myös soveltuvuuden varmistaminen ja liikuntaneuvonta. Etukäteen täytettävä UKK:n terveysseula varmistaa, että jokaisen asiakkaan on mahdollista ja turvallista osallistua testeihin. (UKK-instituutti, 2011 )

Testitulosten perusteella liikunnanohjaaja kertoo asiakkaalleen, minkälaisia heidän tuloksensa olivat, ja mitä heidän olisi jatkossa hyvä harjoituttaa. Tulokset tullaan lähettämään jokaiselle osallistujalle henkilökohtaisesti sähköpostitse.

### **5.3.2 Jalkapalloleiritys**

Pallo-Irojen oma osaamisalue on jalkapallo ja se hyödynnettiin tyky-palveluissa. Palloilu ESR:n tarkoitus puhuttaessa kolmannen sektorin tarjoamista terveystuotteista, onkin juuri se, että urheiluseurat tarjoaisivat omaa osaamistaan myyntituotteena (Alho 2008). Jalkapallopäivä sisältää jalkapalloharjoituksia Pallo-Irojen valmentajien vetämänä, laukaisumahdollisuuden tutkaan ja Pallo-Irojen maalivahdille, sekä pienpelejä seuran omistamassa ilmatäytettävässä jalkapallokaukalossa. Tähän aktiviteettiin seuralla on tarjota laadukasta ohjausta, välineet ja tilat. Tämän kaltaista aktiviteettia on helppo järjestää koska tahansa ilman suurempaa organisointia tai erillistä tyky-toiminnasta vastaavaa työntekijää. Puulaaki jalkapallo onkin perinteisesti työporukoita, varsin miesvaltaisia, kiinnostava vaihtoehto.

Jalkapalloleiritys on mielestäni se tyky-paketti vaihtoehto, jossa seura pystyy tarjoamaan kattavinta ja laadukkainta palvelua. Tällä osa-alueella seura on vakuuttava ja luotettava palvelun tarjoaja ja luultavasti asiakkaiden mielestä parempi, kuin muut kaupalliset palvelun tarjoajat. ”Paikallisilla tähdillä” kuten edustuksen pelaajilla ja valmentajilla täydennetty päivä tuo erityisen lisän palveluun.

### 5.3.3 Erikoislajikokeilut

Mielenkiinnon selvittämiseksi tehty kysely osoitti, että erikoislajikokeilut oli ihmisiä eniten kiinnostava palvelu. Lajikokeilujen avulla, joku liikuntaa harrastamaton saattaa hyvinkin löytää itselleen oman lajin ja saada sitä kautta elinikäisen kipinän liikunnanharrastamiseen. Lisäksi seikkailuliikunta tarjoaa erilaisia elämyksiä ja kokemuksia kuin tavalliset arkiset lajit.

Näitä erikoisempiakin lajeja sisällytettiin palveluihin. Rauman kokoisessa kaupungissa ei kaikille lajeille ole mahdollistavia tiloja, mutta lähikaupungit tarjoavat mahdollisuudet näihin. Tällaiseksi todettiin esimerkiksi kiipeily jota on mahdollista harrastaa Porissa, joka sijaitsee 50 kilometrin päässä Raumalta. Kiipeilykeskuksen lisäaktiviteetteihin kuuluu Climbing Club Porissa jousiammunta, joten se otettiin osaksi tätä erikoislajikokeilu pakettia. (Climbing Club Pori, 2008.)

Toiseksi erikoislajiksi tuli melonta. Sitä tulee ohjaamaan Rauman seudun melojien oma ohjaaja. Melonta suoritetaan raumalaisella ulkoilu-/ranta-alueella, jossa melojien kalusto on helposti saatavilla. Tähän pakettiin liitetään myös minigolf, joka on mahdollista suorittaa rannalla sijaitsevalla Poroholman leirintäalueella, jossa on uudet 2009 valmistuneet radat minigolfiin.

### 5.3.4 Tiimitouhu-paketti

Yksi liikuntapäivä kulkee nimellä Tiimitouhu. Tyky-palveluiden on tarkoitus tarjota mahdollisuus yhteishenkeä vahvistavaan hauskanpitoon. Tämä paketti luotiin erityisesti sitä tarkoitusta varten. Sosiaalinen peruste työpaikkaliikunnalle on huomattava. Liikunnasta on tarkoitus luoda työyhteisön ryhmähenkeä kohottava aktiviteetti. Tiimitouhu-paketti otettiin osaksi tarjontaa palvelemaan tätä tarkoitusta.

Hyvässä työilmapiirissä työhyvinvointi lisääntyy. Työterveyslääkäri Näsman kertoo, Druvan mallin tutkimuksesta tehdyssä kirjassa, kuinka hyvinvointiin tähtäävän toimin-

nan tulisi olla käytännön läheistä, verratessa arkeen. Yhteistyön tulisi olla itsestäänselvyys. Yhdessä pohdiminen ja ratkaiseminen lisäävät sitoutumista. (Näsman, O. 2007, 54, 59) Lisää työpaikkaliikunnan sosiaalisista vaikutuksista löytää tämän teoksen kohdasta 2.2.

Tiimitouhuja pakettiin kuuluu hauskoja yhteistyötä vaativia leikkejä ja tehtäviä, joita ryhmä yhdessä suorittaa. Ennen pakettien suunnittelua tehdystä kyselystä (Liite 1.) saatiin vihiä vapaiden vastausten muodossa siitä, että tällaiselle paketille olisi kysyntää.

Ideota työpaikkaliikuntaa varten kysyttäessä saatiin muun muassa vastaus:

”Mahdollisesti lajia, jonka osallistuminen kohottaa työpaikan ilmapiiriä. Lajin tulisi olla sellainen, että siihen voisi osallistua kaikenkuntoiset ja kokoiset ”

Seuran toiminnanjohtaja Kaija Savunen peräänkuulutti yhtä pakettia, joka olisi jokseenkin suunnattu ennemmin naisille. Hänen näkökulmastaan naiset lähtevät mieluummin pitämään porukalla hauskaa kuin kilpailemaan verenmaku suussa. (Savunen, K. 10.3. 2011). Samanlaista hauskanpidon merkitystä korosti seuran hallitus kokouksessa (Pallolirojen hallitus 31.1.2011).

Tällä paketilla lähestytään myös niitä, jotka eivät yleensä viihdy liikunnan parissa. Joillekin liikunnan suorittaminen muiden, varsin työkavereiden edessä, saattaa olla vastenmielinen ajatus. Tällöin suorittaminen tulee jättää taka-alalle. (Aura & Huuska 2006, 125-126). Tämän vuoksi tiimitouhuja paketissa onkin päämääränä hauskanpito ja yhdessä tekeminen. Paketista koetettiin suunnitella sellaista, jossa kynnys osallistua toimintaan olisi matala.

### **5.3.5 Ulkoilupaketti**

Yksi työpaikkaliikunnan perusteluista on se, että liikunnan parista löytäisi itselleen, kotona helposti toteutettavan lajin. Liikuntakipinä yritetään sytyttää pysyvästi, eikä ainoastaan yhteen kertaan jääväksi kokeiluksi. Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu -kirjassa (1994) pohditaankin juuri ympäristön vaikutusta pysyvään motivaatioon. Sen mukaan luonnossa liikkuminen yhdistyy usein rentoutumiseen ja terveyteen (Vuolle 1994, 287).

Tämän vuoksi yksi paketeista suunniteltiin sellaiseksi jossa päästään liikkumaan luonnossa. Taka-ajatuksena on myös pysyvän elämäntavan tavoittelu. Luontopolkuja on joka kaupungissa, siellä liikkuminen on vapaata ja ilmaista. Mahdollisuudet harrastaa ovat siis jatkossa kenen tahansa saatavilla. Toisaalta kynnys osallistua on myös matala kun kyse ei ole rankasta aktiviteetista. Pakettiin sisällytettiin sauvakävelyä, tekniikan opettelua ja leikkimielinen ”Tuo Minulle” – joukkuepeli, lisäämään yhteishenkeä.

Sauvakävely on monipuolista aerobista kuntoa edistävää liikuntaa, joka vahvistaa monipuolisesti lihaksia, erityisesti hartioiden lihaksia. Harrastuksen alkuun pääsee helposti ja tehoa pystyy itse säätelemään. Tekniikkaharjoitukset tehdään, jotta vältetään vääriä liikeratoja jotka saattavat aiheuttaa lihasten kipeytymistä tai laskea motivaatiota. SLU:n vuonna 2010 tekemän tutkimuksen mukaan sauvakävely on Suomen kahdeksanneksi suosituin liikuntalaji. (Suomen latu 2011.) Sauvakävely on mukana paketissa arkisena lajina, jotta luodaan mahdollisimman matala kynnys ja innostus jatkaa tätä omalla ajalla.

#### **5.4 Markkinointi**

Markkinointia oli suunniteltu toteutettavan minun ja markkinointivastaavan yhteistyöllä. Kolmen viikon ajan pidimme suunnittelupalavereita markkinoinnista vastaava työntekijän kanssa. Palavereihin osallistui minä, markkinointivastaava Suvi Lyytikäinen, sekä toiminnanjohtaja Kaija Savunen. Palavereja ehdittiin pitämään kaksi 2.2.2011 ja 9.2.2011. Niissä löydettiin keinoja markkinoinnin toteuttamiseen. Saimme luotua yhteistä linjaa siitä, millä keinoin asiakkaisiin yritetään vaikuttaa. Kaikki kokouksen osallistujat olivat samaa mieltä siitä, että valttikortteina tullaan käyttämään urheiluseuran tukemista ja pakettien tapauskohtaista suunnittelua juuri yrityksen tarpeita vastaavaksi.

Markkinointivastaavan tehtäväksi tuli, aina ollessaan yhteydessä yrityksiin muissa asioissa, mainostaa tyky-toimintaa ja erikseen ottaa yhteyttä tiiviisiin yhteistyökumppaneihin. Tällä tavalla saatiinkin kiinnostus aikaiseksi muutamassa yrityksessä. Yritykset, joihin markkinointivastaava oli yhteydessä, suhtautuivat asiaan erittäin positiivisesti. He kertoivat laittavansa mieluummin rahaa toimintaan, josta saavat vastikkeen rahalleen,

kuin pelkkään sponsorointiin. Minun tehtäväkseni jäi ottaa uudelleen yhteyttä suoraan niihin asiakkaisiin, jotka olivat suhtautuneet myötämielisesti. (Lyytikäinen 31.3.2011)

Tyky-toiminnalle luotiin oma osuus Pallo-Irojen internetsivuille ([www.palloiirot.fi/tyky-palvelut/](http://www.palloiirot.fi/tyky-palvelut/)). Sivun sisällön suunnittelin minä ja toteutuksen teki Pallo-Irojen työntekijä Kimmo Hörkkö. Palautetta sivuista saatiin Oraksen henkilöstövastaavalta Kaisa Pelamolta, joka vastatessaan sähköpostilla saatuun esitteeseen kehotti olemaan ennemmin yhteydessä pieniin firmoihin. Hän uskoi, että suurissa firmoissa työpaikkaliikuntaa hoidettiin jo, ja että heidän kaltaisillaan firmoilla ei olisi niinkään tarvetta ostaa palvelua valmiiksi räätälöitynä. Oraksella on oma työryhmänsä joka työhyvinvointia parantavaa toimintaa suunnittelee. (Pelamo K. 25.3.2011) Markkinointia varten luotiin myös esite tyky-palveluista, jota lähetettiin sekä yhteistyöfirmoille että Pallo-Irojen sähköpostiketjun kautta yksityisille ihmisille. (Liite 2.)

Markkinointi kuitenkin vaikeutui yllättäen, kun markkinointivastaava jätti työpaikkansa Pallo-Iroissa. Jo hankitut markkinointiväylät katkesivat ja asia jäi vaille siitä vastaavaa työntekijää. Seuran markkinointia alkoi hoitaa uusi henkilö, jolla ei ole ennestään markkinointitaustaa. Markkinointiin tutustuminen ja seuran toimintatapoihin ja yhteistyökumppaneihin tutustuminen vei suurimman osan hänen työajastaan. Uusi markkinointihenkilö hoitaa myös seuran viestintää, joten hän kirjoitti tyky-toiminnasta lehtiartikkelin Pallo-Irojen kausilehteen, joka ilmestyy paikallislehden välissä.



## 6 Havainnot, tulokset ja toteutusten arvioiminen

Raportoin toteutettujen tyky-tapahtumien kulun ja arvioin omien päiväkirja muistiinpanojeni pohjalta, kahta toteutettua tapahtumaa. Tällä pyritään edesauttamaan Pallo-Iroja toteuttamaan seuraavia vastaavia tapahtumia ja etsimään tarvittavia käytännön muokkauksia tuotoksiin. Esitän myös palautekyselyn (Liite 4.) avulla saatuja tuloksia. Palautekyselyn avulla saadut tulokset antavat tietoa siitä, mitä mieltä asiakkaat olivat toteutetuista paketeista ja mitä muuta hyötyä seura saattaa osallistujista saaduista tiedoista saada.

Pakettien testaaminen noudattaa Kompula & Boxbergin tuotekehittelymallia (Kompula & Boxberg 2002, 108). Tuotekehittelyssä yksi osa on palvelun prototyypin testaaminen. Tässä vaiheessa kehitystyötä havaitaan mahdolliset ongelmat, epäkohdat ja aikataulusuunnitelman pitävyys. Työssäni on valitettavasti pystytty esittämään ainoastaan kaksi tapahtumaa, jotka toteutettiin. Olisi ollut hyvin tärkeää saada raportoida kaikkien viiden paketin toteutukset ja palautteet. Testitoteutuksen kautta seura olisi saanut viimeiset tarvittavat parannukset palveluihin. Palveluita ei kuitenkaan ostettu enempää, joten myytyjenpakettien testaaminen oli mahdotonta. Mietityttämään jäi, olisiko palvelut saatu testattua, mikäli olisi järjestetty ilmaiset testikerrat vapaa-ehtoisille ryhmille.

### 6.1 Ensimmäinen toteutettu tapahtuma: Kuntotestaus

Ensimmäinen tilattu tapahtuma oli Beacon Finland Oy:n tilaama Alpha-Fit terveyskuntotestaus kymmenelle osallistujalle. Toimitin osallistujille ennakkoon täytettäväksi terveysseulakyselyn, jolla varmistettiin testien turvallisuus ja soveltuvuus asiakkaille. Samalla saatiin tietoa osallistujien liikunnallisesta taustasta. Osallistujista yhdeksältä saatiin takaisin ennakkotietolomakkeen, jonka perusteella muutama joutui jäämään sivuun punnerrustestistä.

Testaus suoritettiin Rauman harjoitushallin juoksuradalla, joka oli varattu käyttöön kuukautta ennen tapahtumaa. Hankin ja toimitin kaikki välineet paikalle. Testit on

suunniteltu niin yksinkertaisiksi, että työvälineet mahtuvat yhteen kassiin, jotta kynnyksen suorittamiseen ei olisi korkea, eikä välineiden hankinta este toteutukselle.

Välineet joita tarvittiin kuntotestaukseen ovat:

- mittanauha vyötärön ympäryksen mittaamiseen
- henkilövaaka
- mittarulla matkojen mittaamiseen
- teippiä
- sormivärit
- pahvia/vahvaa paperia seinään kiinnitettäväksi
- sykemittareita
- voimistelumattoja
- kyniä
- tuloskaavakkeita
- kartioita
- puristusvoimamittari
- sekuntikello.

Välineet löytyivät pääasiassa Pallo-Irojen omista välineistä. Ostettavaksi jäi kahvi, pulat, sormiväri ja teippi. Koin välineet toimiviksi, mutta sekuntikelloja olisi saanut olla enemmänkin, jotta kävelytesti olisi toteutunut nopeammin. Siinä asiakkaat suorittivat testiä neljän hengen ryhmissä ja odottelua viimeisille kävelijöille tuli 45minuuttia.

Testauspisteiden kokoaminen kesti noin 45minuuttia. Myöhemmin aikaa kuluu varmasti vähemmän, kun testaaja ei joudu enää tekemään suunnittelutyötä samalla. Toimin itse ohjaajana apunani seuran tuntityöntekijä. Ohjasin ryhmää, kokonaisuutta ja näytin testisuoritukset. Toinen ohjaaja otti aikaa ja kirjasi ylös tuloksia.

Omasta mielestäni testaus sujui hyvin. Ainoa yllätys oli kävelytesteihin kulunut aika. Oletin että kaikista testauksista selviäisi kahdessa tunnissa, mutta aikaa kuluikin kolme tuntia. Tämän lisäksi asiakkaat pyysivät palloja odottelutauoille. Seuraavassa toteutuksessa oheisvirikkeitä voisi jo valmiiksi miettiä. Tai toisaalta sitä aikaa, joka testeihin kuuluu, voisi lyhentää useammalla testaajalla ja ajanottajalla.

Testattaville kirjoitin jokaiselle henkilökohtainen palautteen testituloksista ja vinkkejä kaikkien testattujen osa-alueiden kehittämiseen tai ylläpitämiseen. Paremmalla hyödyn

testeistä saisi, mikäli palveluun lisättäisiin liikuntaneuvonnan lisäksi oikea henkilökohtainen liikuntasuunnitelma ja uusi seurantatestaus tietyin väliajoin. Tällöin asiakkaat voisivat todella seurata omaa kehitystään. Liikuntasuunnitelmaa ei vielä tässä vaiheessa tehty, sillä silloin yrityksen tulisi sitoutua jatkossakin yhteistyöhön seuran kanssa. Myös hinta olisi silloin huomattavan paljon kalliimpi. Testitulosten analysoimiseen ja palautteen antamiseen meni huomattavan pitkä aika. Työtunneissa se vei noin kahdeksan tuntia. Tämä kannattaa ottaa huomioon testauspaketin myyntihinnassa.

## **6.2 Toinen toteutettu tapahtuma: Jalkapalloleiritys**

Toinen palvelutilaus tuli teknologiayhtiö BHM Woodtechnology:lta. Yrityksen virkistystoimikunta on vuosittain järjestänyt keväisen jalkapalloturnauksen. Tänä vuonna yksi toimikunnan jäsen löysi internetistä seuran sivuilta mainoksen TYKY -palveluista. Päädyimme sopimukseen, jossa järjestämme yritykselle jalkapallonleirityksen, jonka jälkeen illanvieton joka sisältää saunan ja ruokailun. Sauna ja ruokailu tilattiin raumalaiselta Etappi 22 tilausravintolalta. Yhteyshenkilön arvaus osallistujien määrästä oli neljäkymmentä. Tapahtumaan kuitenkin osallistui lopulta vain kuusitoista henkilöä. Suunnittelin ja lähetin asiakkaalle kutsun (Liite 3.) informoimaan päivästä.

Tapahtuma järjestettiin perjantaina asiakkaiden työpäivän päätteeksi. Osallistujat koontuivat jalkapallo halliin, jossa aloitettiin Pallo-Irojen edustuksen valmentajan pitämällä alkulämmöllä ja tekniikkaharjoitteilla. Tekniikkaosuuden jälkeen osallistujat olivat aika uupuneita, eli jatkossa voi miettiä tulisiko harjoittelun olla kevyempää. Osallistujat olivat pääasiassa kaikki suhteellisen hyväkuntoisia, mutta kaikissa tapauksissa näin ei tietenkään ole. Tämän jälkeen siirryttiin laukaisumaaleille, jossa asiakkaat saivat ampuu kohti Irojen maalivahtia ja tutkaa. Tämä osuus tuntui olevan mieluisa kaikille. Eräs osallistuja olikin palautekaavakkeeseen (Liite 4.) kirjoittanut, että tämä oli päivän paras juttu.

Laukausten jälkeen siirryttiin hallin kioskin luo tauolle nauttimaan kahvia, vichyä, pullaa ja pipareita, jotka seuran toiminnanjohtaja oli laittanut esille. Osa osallistujista piti pi-

dempää taukoa, kun osa jäi kentälle palloilemaan ja testaamaan tutkaa. Tämä tilanne oli hyvä sillä osallistujien kunto vaihteli. Muutamista näki, että he urheilivat ja olivat pelanneet ennenkin. Osa ei ollut liikunnallisia.

Tauon päätyttyä pelattiin turnausmallilla pelejä. Olin suunnitellut, että pelit pelattaisiin kahdella eri kentällä, pienkentällä juniorimaaleihin sekä ilmatäytettävässä jalkapallokaukalossa. Vähäisen osallistujien ja osallistujien väsymisen vuoksi, vaihdoin toimintasuunnitelmaa niin, että teimme kolme joukkuetta, jotka kaikki pelasivat kaukalossa kaksi kierroksisen sarjan. Jokaiselle joukkueelle tuli siis neljä ottelua. Yksi joukkue oli aina ”huili” vuorossa. Pelit kestivät ensimmäisellä kierroksella kymmenen minuuttia ja toisella kierroksella asiakkaiden pyynnöstä vain viisi minuuttia. Tästäkin voi päätellä, että leirityksen ohjelma on liikkumattomille hieman liian raskas.

Otteluita tuli tuomaroimaan ja ohjaamaan Pallo-Irojen edustuksen pelaaja. Pelien jälkeen muutamat kävivät suihkussa jonka jälkeen he lähtivät kohti saunatilaa. Loppuillan arvioi, sillä illanviettopalvelut olivat ostettu ulkoiselta yritykseltä, enkä siis voi loppuillan toteutukseen enkä arviointiin ottaa kantaa.

Minun tehtäväni jalkapallopäivän aikana oli järjestää maalit, kentät ja välineet, johtaa ryhmää, aikataulua ja kannustaa ja viihdyttää osallistujia. Kaikki tapahtumaa ohjanneet valmentajat onnistuivat mielestäni hyvin ja tunnelma jalkapallohallissa työporukalla oli hyvä. Tämä tuli ilmi myös positiivisina palautteina osallistujilta. Suunniteltu aika tapahtumalle lyheni puolella tunnilla, kun pelejä lyhennettiin.

### **6.3 Palautekyselystä saadut tulokset**

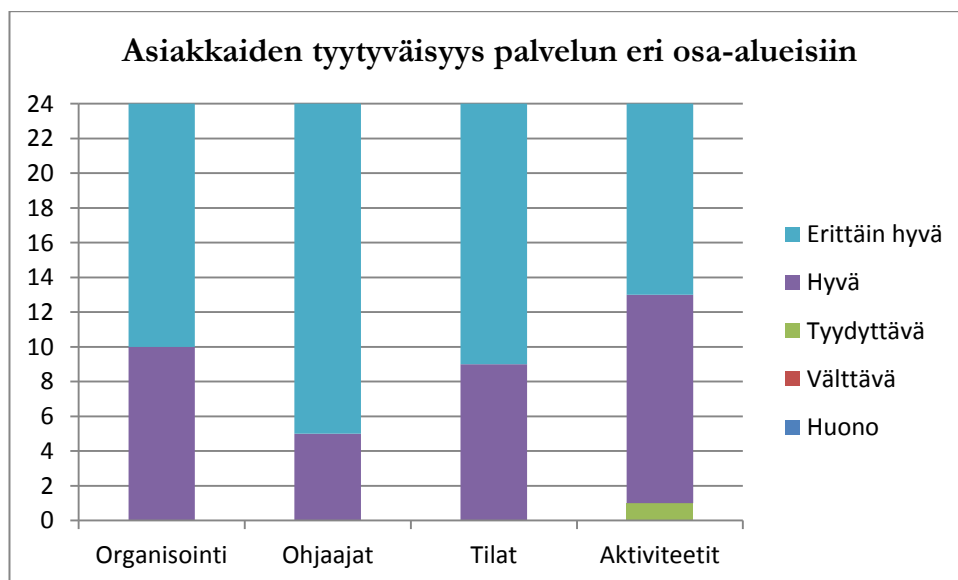
Palautteen keruuta varten suunniteltiin tapahtumiin palautekyselykaavake osallistujille (Liite 4). Palautekyselyllä haluttiin saada palautetta tapahtuman järjestämisen onnistumisesta sekä siitä miten osallistujat tapahtuman kokivat. Kyselyssä (Liite 4.) tiedusteltiin myös firman ja työntekijöiden aiempaa kokemusta työpaikkaliikunnasta. Kaavakkeessa

kysyttiin myös mahdollisesta kiinnostuksesta tilata palvelua seuralta jatkossa, jotta seura pystyy selvittämään mahdollisen jatkomarkkinoinnin kannattavuuden.

Kysely (Liite 4.) toteutettiin niin, että kaikille osallistujille annettiin kaavake täytettäväksi ennen TYKY -päivän loppumista, jotta vastaus prosentti olisi lähes sata. Tulosten luotettavuutta arvioitaessa täytyy ottaa huomioon, että kaavakkeet täytettiin paikanpäällä ohjaajan ollessa läsnä. Kaavakkeet palautettiin kuitenkin nimettömänä suoraan palautekansioon, joten ohjaaja ei tiedä mikä kaavake on kenenkin täyttämä.

Tapahtumien organisointi, ohjaajat, tilat ja aktiviteetit saivat erittäin hyvää palautetta kummassakin toteutuksessa. Seuraavassa taulukossa (Taulukko 1.) on esitetty eri osa-alueiden vastaustulokset. Taulukossa 1. on sekä jalkapalloseuran, että kuntotestausseuran, osallistujien palautteet. Tähän esitystapaan päädyttiin, kun erittelyissä taulukoissa ei olisi ollut juurikaan eroavaisuuksia.

Taulukko 1 Asiakkaiden tyytyväisyys palvelun eri osa-alueilla



Tyky-tapahtumia suunniteltaessa haluttiin luoda palveluita, joihin osallistuisi sekä liikunnallisia, että fyysisesti passiivisia ihmisiä. Palvelut pyrittiin luomaan niin, että kaikki viihtyisivät ja saisivat irti positiivisia kokemuksia. Tapahtumiin Palautekaavakkeessa osallistujat arvioivat oman liikunnallisuutensa seuraavasti:

Taulukko 2 Vastaajien liikunnallisuus

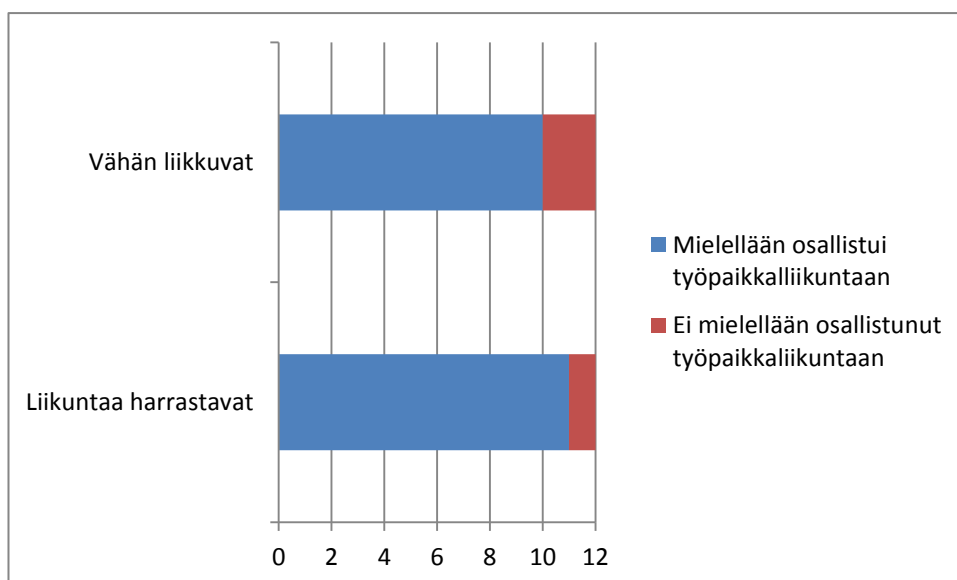


Niin kuin työssä on aikaisemmin todettu, Pallo-Irojen hallitus peräänkuulutti liikunnallisesti passiivisten huomioimista suunnittelussa ja mukaan toimintaan saamista (Pallo-Irojen hallitus, 31.1.2011). Osallistujat jakautuivatkin tasaisesti erilaisiin liikkujiin.

Taulukossa 3. vähän ja satunnaisesti liikkuvat on laitettu yhteen, kutsuttakoon heitä vähemmän liikkuviksi. Vähemmän liikkuvia oli vastaajista puolet. Toisen ryhmän muodostavat kuntoliikkujat ja erittäin aktiiviset liikkujat. Heitä oli tasan 50 % vastaajista. Näin päästään tarkastelemaan, mitä eroavaisuuksia löytyy eri liikunnallisista taustoista olevien osallistujien innokkuudesta.

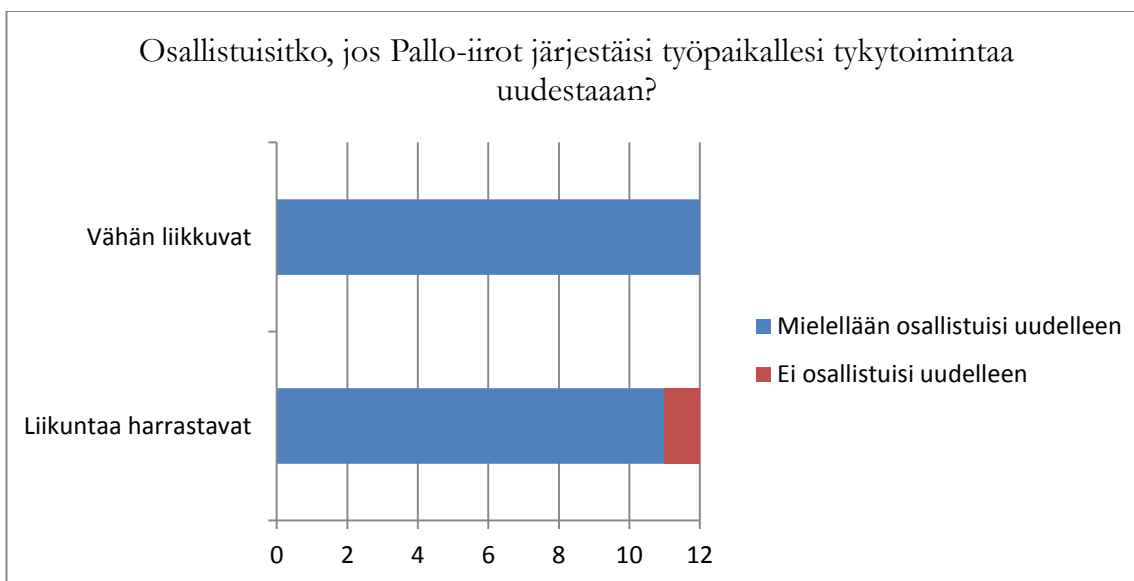
On yllättävää huomata Taulukossa 3. että kysyttäessä: ”Osallistuitko työpaikkaliikuntaan mielelläsi?” sekä liikunnallisten, että liikuntaa harrastamattomien vastaukset olivat hyvin samankaltaiset.

Taulukko 3 Vastaajien halu osallistua liikuntaan



Taulukosta 4. nähdään, että suurin osa (22 osallistujaa 24 osallistujasta) oli halukkaita osallistumaan toimintaan uudestaan. Tämä viestii siitä, että toiminta oli mieluisaa ja kokemus jäi mieluisaksi. Positiivinen yllätys oli, että nekin jotka kertoivat olevansa vähemmän liikkuvia, osallistuisivat Pallo-Irojen järjestämään työ-toimintaan uudelleen. Vastauksista päätellen tapahtumat palvelivat siis hyvin sekä liikuntaa harrastavia, että vähän liikkuvia. Yksi seuran hallituksen toivoma tavoitteista olikin, että työ-palvelut tavoittaisi nimenomaan myös liikuntaa harrastamattoman aikuisväestön.

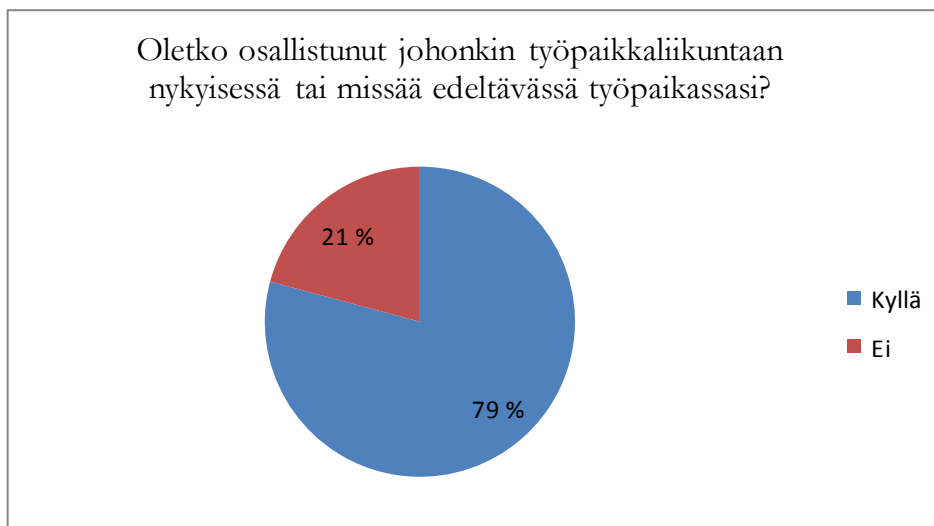
Taulukko 4. Vastaajien halu osallistua Pallo-Irojen järjestämään toimintaan uudestaan





Palaute antaa myös ymmärtää että työpaikkaliikuntaan panostetaan, sillä suurin osa vastaajista oli osallistunut työpaikkaliikuntaan ennenkin. Taulukossa 5. on esitetty ovatko vastaajat osallistuneet ennen johonkin työpaikkaliikuntaan nykyisessä tai missään edeltävässä työpaikassaan?

Taulukko 5. Vastaajien aikaisempi osallistuminen työpaikkaliikuntaan



## 7 Pohdinta

Työn tavoitteena oli luoda tuottavat tyky-palvelupaketit jalkapalloseuralle. Mikäli kehitystyö olisi onnistunut parhaalla mahdollisella tavalla, olisi Pallo-Iiroille tullut mahdolliseksi palkata uusi kokopäiväinen työntekijä jatkamaan tyky-palveluiden ylläpitoa. Tähän tavoitteeseen pyrkii SLU myöntäessään Sportti työllistää -tuen (SLU, 2011). Kun Pallo-Irot talvella 2011 palkkasi työntekijän oli seuralla kaksi eri vaihtoehtoa. Virasta voitaisiin tehdä pysyvä osa seuraa tai vaihtoehtoisesti jatkaa palveluiden myyntiä ja toteuttamista seuran nykyisten työntekijöiden toimesta, riippuen siitä, mikä on tyky-palveluiden menekki ja tuotto.

Uutta työpaikkaa seura ei tuen päätyttyä pystynyt tarjoamaan. Tämä tosiasia todettiin jo alkukeväästä, kun ensimmäiset markkinointiyritykset eivät tuottaneet tulosta. Kehitystyön suunta kääntyi niin, että palvelut luotiin enemmän sen kaltaisiksi, että ne ovat toteutettavissa seuran nykyisellä työntekijäkapasiteetilla.

Kaksi toteutettua ja tässä työssä arvioitua tyky-tapahtumaa olivat onnistuneita. Vastajilta saadun palautteen perusteella (esitetty luvussa 6.) voidaan todeta, että toteutus oli mieluisa ja täytti niille asetettuja tavoitteita.. Näitä paketteja, joita saatiin testattua, on Pallo-Irojen jatkossa helpompi ja turvallisempi toteuttaa omien liikunnanohjaajan koulutuksen omaavien johdolla.

Niitä kolmea pakettia, joita ei ole päästy toteuttamaan, ei tässä työssä pystytty arvioimaan, ja se on huono asia Pallo-Irojen kannalta. Toisaalta positiivinen palaute kahdesta toteutuksesta viittaa kuitenkin siihen, ettei ole kovin suurta syytä epäillä, etteivätkö kolme toteuttamatonta pakettia olisi myös toimivia. Niihin paketteihin ei ole kuitenkaan saatu koottua palautetta, eikä niitä siis projektin aikana pystytty muokkaamaan ja parantamaan käytännönvinkkejä hyväksi käyttäen. Tämä heikentää myös tehdyn kehitystyön laatua. Mikäli saisin tilaisuuden lähteä toteuttamaan tämän kaltaista projektia uudestaan, järjestäisin vapaa-ehtoisille ryhmille testipalvelut, jotta saisin testattua kaikki luodut paketit.

Mietityttämään jäi, olisiko palveluita saatu markkinoitua enemmän, mikäli alkuun markkinointia hoitanut työntekijä olisi saanut pidettyä luotuja suhteitaan yllä. Pallo-Irot on jalkapalloseurana niin sanotusti epätyypillinen tyky-palveluiden tarjoaja, ja sen vuoksi ihmiset eivät luultavasti osaa etsiä palveluita seuralta, vaan turvautuvat vanhoihin tuttuihin tapoihin järjestää toimintaa. Tämä tuli ilmi muun muassa kysellessä sähköpostitse firmojen kiinnostusta ostaa palveluita. Monet yritysten henkilöstövastaavat, joihin markkinointivastaava Lyytikäinen oli ottanut yhteyttä, olivat olleet hyvin innostunut kuulemaan palveluista lisää ja antaneet positiivista palautetta, mutta eivät kuitenkaan lopulta tarttuneet tarjouksiin. (Lyytikäinen, 31.1.2011)

Itse olen työssäni tyytyväinen siihen että seuralla on nyt olemassa tyky-liikuntapalvelut, joita se voi hyödyntää ja myydä. Tyky-palvelut on esitettyä Pallo-Irojen internet sivuilla omana osionaan. Se tullaanko palveluita myymään, ja kuinka paljon, on kiinni seuran omasta markkinointi aktiivisuudesta. Oletettavaa on, etteivät seuran yhteistyökumppanit riitä jättimenestyksen luomiseen. Toiminnan laajentuminen vaatisi myös tukevaa pohjaa tykypalveluille ja tunnettavuutta Raumalla. Urheiluseurat työntekijöineen ovat pienessä kaupungissa hyvin paikallisesti tunnettuja, mutta tyky-toiminnan järjestäminen on urheiluseuralta odottamatonta. Uskon että paras tapa haalia lisää myyntiä olisi päästä toteuttamaan tiettyjen yritysten tyky-päiviä säännöllisesti, tehdä yhteistyötä jatkumona. Silloin pystyttäisiin vaikuttamaan ja toteuttamaan myös tykyliikunnan fyysistä tavoitetta, terveystason parantamista, kun samojen ihmisten kanssa työskenneltäisiin pitkäjänteisemmin.

Mikäli mahdollisuuksia tarjoutuu, toivon Pallo-Irojen panostavan markkinointiin enemmän, mikäli seura haluaa tyky-toiminnalla ansaita tuottoa ja uusia aluevaltauksia. Tällä hetkellä tilanne vaikutti seurassa siltä, ettei sen työntekijöillä ole riittävästi aikaa paneutua palveluiden markkinointiin. Varsinkin jalkapalloseuran toiminnan järjestämisessä seura pystyy vakuuttamaan ja siksi siihen tulisi panostaa eniten markkinointia. Uusien projektien sisänaajo kestää, eikä palvelu ala aina heti tuottaa. Projekteille on annettava riittävästi työpanosta ja aikaa, jotta ne saadaan tuottaviksi. Seuran varsinaisen toiminnan on oltava tärkeysjärjestyksessä tietysti edellä, mutta se ei saa syödä liikaa uuden toiminnan resursseja.

Jos tyky-palvelut saadaan jatkossa paremmin myyntiin, on seuran järkevää laajentaa toimintaa myös, alkuvaiheessa suunnitelmissa olleiden, viikoittaisten liikuntapalveluiden myyntiin. Viikoittaiset palvelut antaisivat mahdollisuuden fyysisten ominaisuuksien pitkäjänteiseen kehittämiseen. Yhdestä liikunta kerrasta kun ei suoranaisesti ole koettua fyysistä hyötyä. Liikuntaa tulisi harrastaa säännöllisesti, jotta vaikutukset olisivat hyödyllisiä.

Viikoittaisiin palveluihin seura tulisi jossain vaiheessa tarvitsemaan kokopäiväisen liikunnanohjaajan. Liikunnanohjaajan työnkuvaan voisi kuulua myös muuta seuratyötä, jotta palkkaus ei ainakaan alkuun olisi pelkästään tyky-palveluiden tuottojen varassa. Toinen vaihtoehto on ostaa palveluja ulkopuolisilta ihmisiltä ja palveluntarjoajilta. Otinkin seuralle yhteystietoja ylös joita se voi käyttää ja hyödyntää jatkossa, jos omien työntekijöiden resurssit ja aika ei riitä.

Suunnittelu ja tapahtumien toteuttaminen käytännössä oli minulle mieluisaa. Aiheen mielenkiintoa lisäsi se, kuinka kasvava liikunnanmuoto työpaikkaliikunta on. Olin jopa yllättynyt, kuinka lähes kaikilla yrityksillä joihin toimintaa markkinoitiin, oli jo kokemusta tyky-toiminnasta. Kirjallisuutta löytyi kohtuullisen paljon ja muuta materiaalia kuten lehti- ja internetartikkeleita myös. Omaan työnkuvaani kuului paljon muutakin seuratyötä, joten sain työrupeamasta paljon irti. Liikunnanohjaajan koulutus on juuri oikeanlainen ja riittävä toteuttamaan tämän kaltaisia projekteja ja palveluita. Markkinointiin eivät rahkeet riittäneet. Sen puolen koin liian haastavaksi. Toisaalta markkinointia olisi kaikkein helpoin toteuttaa ihmisen, joka tuntee seuran yhteistyö tahot ja kohdekaupungin yritykset, joille palveluita yritettiin markkinoida. Mikäli minulle tarjoutuisi jatkossa tilaisuuksia suunnitella tai toteuttaa tämän kaltaisia palveluita, tarttuisin tilaisuuteen välittömästi.

## Lähteet

- Alho, H. 2008. Terveyttä ja hyvinvointia liikunnan avulla. Hanke-esite. Palloilu ESR. Luettavissa:  
[http://www.palloiluesr.fi/mp/db/file\\_library/x/IMG/12208/file/PalloliitonESR-hankkeenkuvaus.pdf](http://www.palloiluesr.fi/mp/db/file_library/x/IMG/12208/file/PalloliitonESR-hankkeenkuvaus.pdf) Luettu: 18.3.2011
- Aura O. & Huuska, M..2006. Teoksessa: Aura Ossi ja Timo Sahi. (toim.) Työpaikkaliikunnan hyvät käytännöt. s.11-13, 37-39, 53-59, 82-83, 108-110, 125-126 154-156. Edit Prima Oy.
- Fogelholm, M., Lindholm, H., Miilunpalo, S., Moilanen, J., Paronen, O., Lusa, S. 2007. Tervettä liikettä. Työterveyslaitos. Vammalan kirjapaino. Vammala.
- Komppula, R. & Boxberg, M. 2002. Matkailuyrityksen tuotekehitys. Matkailuyrittäjä-sarja. Helsinki: Edita Prisma Oy
- Husu, P., Rinne, M., Suni, J. & Taulaniemi, A. 2010. Kuntoa terveydeksi. Testaajan opas. UKK-instituutti. Euroopan Unioni, DG SANCO
- Hörkkö, K. 2011. Iirolandia. Pallo-Iirot. Luettavissa:  
<http://www.palloiirot.fi/irolandia/> Luettu: 15.3.2011
- Jouttimäki, L. & Purola, M. 2002. Tykytoiminta työpaikoilla-ydinkohdat. Työterveyslaitos. Helsinki.
- Kareinen, Hannu. 2008. Yhteisöllistä hyvinvointia rakentamassa - nuorisoalan kolmas sektori hyvinvointipalvelujen tarjoajana. Opinnäytetyö. Järjestö- ja nuorisotyön YAMK-tutkinto. Helsinki. Humanistinen ammattikorkeakoulu. Luettavissa:  
[http://www.humak.fi/palvelut\\_kirjasto-ja-tietopalvelut/opinnaytetyot/](http://www.humak.fi/palvelut_kirjasto-ja-tietopalvelut/opinnaytetyot/) Luettu: 3.3.2011
- Kolmas lähde. 2010. Luettavissa: <http://www.kolmaslahde.fi/kolmaslahde> Luettu: 11.10.2011

Koivisto, N. Lehikoinen, K. Pasanen-Willberg, R. Ruusuvirta, M. Saukkonen, P. Tolvanen, P. Veikkolainen, A. (toim.) 2010. Kolmannella Lähteellä. Kokos julkaisuja. Luettavissa:[http://www.kolmaslahde.fi/images/stories/kolmannella\\_lahteella\\_julkaisu.pdf](http://www.kolmaslahde.fi/images/stories/kolmannella_lahteella_julkaisu.pdf)  
Luettu: 12.2.2011

Korhonen, O.1995 Liikunnasta työkykyä ja hyvinvointia – periaatteita ja käytännön esimerkkejä. Teoksessa Korhonen, O., Kukkonen, R., Louhevaara, V. & Smolander, J.(toim.) 1995. s. 5,17,18 Työterveyslaitos. Helsinki.

Kuustonen, M.15.3.2011 Rauman Seudun Melojat. Sähköpostiviesti. Rauma.

Lehtonen, P. 4.1.2011. Juniorivastaava. Pallo-Irot. Haastattelu. Rauma.

Lehtonen, P. 10.11.2010. Juniorivastaava. Pallo-Irot. Puhelin soitto. Tampere.

Louhevaara, V. & Perkiö-Mäkelä, M. 2000. Haasteena huomisen hyvinvointi. Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu. LIKES. Tutkimuskatsaus 2. Painoporras Oy. Jyväskylä.

Malvela, M. 2011. Aikuisten harrasteliikuntaan satsataan urheiluseuroissa jatkossakin. Kipinät. 1/2011. KKI-ohjelma. LIKES tutkimuskeskus. s. 10-11.

Näsman, O. 2007 Teoksessa: Rissa Kari (toim.). Tulosta ja hyvinvointia: Druvan -malli. Työturvallisuuskeskus. s.59, 54 PunaMusta, Iisalmi.

Lyytikäinen, S. 31.3.2011. Markkinointi vastaava. Pallo-Irot. Sähköpostiviesti. Rauma.

Palloilu ESR. 2011. Hankkeet. Suomen Liikunta ja Urheilu. Luettavissa:[http://www.palloiluesr.fi/hankkeet/suomen\\_palloliitto/](http://www.palloiluesr.fi/hankkeet/suomen_palloliitto/) Luettu:12.2

Pallo-Irot hallitus. 31.1.2011. Kokous pöytäkirja. Rauma

Pallo-Irot. 2010. Seuran esittely. Pallo-Irot. Luettavissa:  
[http://www.palloirot.fi/seuran\\_esittely/](http://www.palloirot.fi/seuran_esittely/) Luettu: 5.3.2011

Pelamo, K. 25.3.2011. Henkilöstöpäällikkö. Oras. Sähköpostiviesti.

Pori Climbing Club. 2008. Ryhmät. Luettavissa:  
<http://www.climbing.fi/ccpori/index.php?page=ryhmat> Luettu:15.3.2011

- Puronaho, P. 2010. Osaamista ja hyvinvointia liikunnan avulla. Teoksessa Koivisto, N. Lehikoinen, K. Pasanen-Willberg, R. Ruusuvirta, M. Saukkonen, P. Tolvanen, P. Veikola, A. (toim.) 2010. Kolmannella Lähteellä. Kookos julkaisuja. Luettavissa: [http://www.kolmaslahde.fi/images/stories/kolmannella\\_lahteella\\_julkaisu.pdf](http://www.kolmaslahde.fi/images/stories/kolmannella_lahteella_julkaisu.pdf) Luettu: 30.3.2011
- Rauman kaupunki. 2011. Kaupungin liikuntapaikat. Liikuntapalvelut. Luettavissa: <http://www.rauma.fi/kuva/liikunta/liikuntapaikat.htm> Luettu: 15.3.2011
- Rissa, K. 2007. Tulosta ja hyvinvointia: Druvan – malli. Työturvallisuuskeskus. Puna-Musta, Iisalmi
- Savunen K. 10.3.2011. Toiminnanjohtaja. Pallo-Irot. Haastattelu. Rauma.
- Suni, J. 2011. Alpha Fit – terveystestit. UKK-instituutti. koulutusmateriaali.
- Suomen latu. 2011. Sauvakävely. Kesälajit. Luettavissa: [http://www.suomenlatu.fi/suomen\\_latu/kesalajit/sauvakavely/](http://www.suomenlatu.fi/suomen_latu/kesalajit/sauvakavely/) Luettu: 15.3.2011
- Suomen Liikunta ja Urheilu (SLU). 2011. Kansallinen liikuntatutkimus. Luettavissa: [http://slu-fi-bin.directo.fi/@Bin/b11215e863c80189393798458acfd66/1318262011/application/pdf/3244706/Liikuntatutkimus\\_aikuiset\\_2009\\_2010.pdf](http://slu-fi-bin.directo.fi/@Bin/b11215e863c80189393798458acfd66/1318262011/application/pdf/3244706/Liikuntatutkimus_aikuiset_2009_2010.pdf) Luettu: 9.10.2011
- Suomen Liikunta ja urheilu (SLU). 2011. Sportti työllistää. Nuorten työllistäminen veikkausvoitto rahoilla. Luettavissa: <http://www.sporttityollistaa.fi/> Luettu: 4.4.2011
- Suomen Liikunta ja Urheilu (SLU). 2011. Sportti työllistää. Helsinki. SLU. Luettavissa: <http://www.sporttityollistaa.fi/> Luettu: 8.3.2011
- Tjäder, J. 16.3 2011. Tietoa. Työterveyslaitos. Luettavissa: [http://www.ttl.fi/fi/terveys\\_ja\\_tyokyky/tykytoiminta/Sivut/default.aspx](http://www.ttl.fi/fi/terveys_ja_tyokyky/tykytoiminta/Sivut/default.aspx) Luettu: 24.3.2011

Tjäder, J. 30.6.2011. Tietoa. Tykytoiminta. Työterveyslaitos. Luettavissa:  
[http://www.ttl.fi/fi/terveys\\_ja\\_tyokyky/tykytoiminta/Sivut/default.aspx\\_Luettu:](http://www.ttl.fi/fi/terveys_ja_tyokyky/tykytoiminta/Sivut/default.aspx_Luettu)  
30.9.2011

UKK – instituutti, 30.3.2011. Alpha Fit – testausohjeet. Luettavissa:  
<http://www.ukkinstituutti.fi/alpha> Luettu: 10.10.2011

Vauhkonen. T.7.3.2011. Tietoa. Työhyvinvointi. Työterveyslaitos. Luettavissa:  
[http://www.ttl.fi/fi/tyohyvinvointi/tyoyhteison\\_tyohyvinvointi/sivut/default.aspx](http://www.ttl.fi/fi/tyohyvinvointi/tyoyhteison_tyohyvinvointi/sivut/default.aspx)  
Luettu: 24.3.2011 ja 30.9.2011

Verohallinto. 14.9.2009. Vero-ohjeet. Kuka voi saada vero-oikeuden. Luettavissa:  
[http://www.vero.fi/?article=2839&domain=VERO\\_MAIN&path=5,40,89,98&langua](http://www.vero.fi/?article=2839&domain=VERO_MAIN&path=5,40,89,98&langua)

Vuolle P. 1994. Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu: tieteellinen katsaus. LIKES.  
Jyväskylä



## Liitteet

Liite 1. Tyky-liikunta kysely

### Tyky-liikunta kysely

1. Työpaikallasi järjestetään työpaikkaliikuntaa/ virkistystoimintaa **työajan ulkopuolella**. Osallistutko? \_\_\_\_\_
  
2. Entä **työajalla**? \_\_\_\_\_
  
3. Haluaisitko enemmän A) Viikottain toistuvan liikuntatuokion?  
B) Vai kertaluontoisen virkistys/liikuntapäivän?
  
4. Merkkää seuraavista aktiviteeteista ne, joista olisit kiinnostunut osana tykytapah-  
tumaa:
  - Erikoisempien lajien kokeilu
  - Luennot hyvinvoinnista
  - Perinteiset urheilulajit
  - Kuntosaliharjoittelu ja kunnon kohottaminen
  - Rentoutus ja venyttely
  - Hauskat pelit ja leikit
  - Ulkoilu
  - Saunominen
  - Ruokailu
  - Kuntotestaus
  
5. Tähän voit halutessasi kirjoittaa ideoita ja ajatuksia työpaikkaliikunnasta ja virkis-  
tyspäivistä. Kerro myös mitä tiettyä liikuntalajia haluaisit tyky-päivän sisältävän:

Kiitos vastauksista!!!!

## PALLO-IIROJEN TYKYPALVELUT



Tarjoamme monipuolisia, hyvinvointia edistäviä liikuntapalveluita, joilla saa piristystä työyhteisön arkeen. Samalla olette mukana tukemassa seuramme Pallo-Iirojen toimintaa. Valitsee sitten yhden valmiin virkistyspäiväpaketin tai viikottaisen liikuntatapaamisen, me räätälöimme palvelusta juuri asiakkaalle sopivan.

Työpaikkaliikunnalla on niin fyysistä, sosiaalista kuin psyykkistäkin hyötyä. Liikuntatapah-tuman avulla töissä viihtyminen ja yhteisöllisyyden tunne lisäntyy hausalla, toiminnallisella tavalla. Kokeilemalla uutta lajia tai perehtymällä vanhaan tuttuun liikuntamuotoon saattaa liikuntakipinä syttyä pysyvästi.

Kaikkeen tarjontaan on mahdollista lisätä ruokailu ja sauna palvelut.

### VALMIIT KERTAPAKETIT (kesto 2-5 h)

**Tiimitouhuja:** Hauskaa yhdessäoloa ja tiimityötä vaativia pelejä, leikkejä ja kisoja. Naurua, hauskanpitoa ja liikuntaa! Hymy on taattu kun tähän lisätään mahdollinen sauna ja ruokailu.

**Ulkoilupäivä:** Virkistäydytään ulkona lenkkeillen ja touhuten. Käydään läpi yksinkertaisia, helposti toteutettavia ulkoilu-mahdollisuuksia. Päivä päättyy saunaan ja ruokailuun.

**Jalkapallo leiritys:** Laadukas Pallo-Iiro -futispäivä. Reenataan jalkapallon saloja ja testataan omaa kutia kohti tutkaa ja liro-maalivahtia. Päivään kuuluu tietysti myös leikkimielinen futis-turnaus ilmatäytettävässä futiskaukalossa. Miltä kuulostaa liikunnan päälle ruoka ja sauna?

**Kuntotestaus:** UKK:n Alpha Fit -testistö on kehitetty kaikille sopivaksi tavaksi saada selkeyttä omasta kunnosta. Testissä testataan helpoin menetelmin kaikki fyysiset osa-alueet. Sopii liikunnan alkuponnistukseksi tai tämän hetkisen tilan kartoitukseksi. Jokainen suorittaja saa oman testinsä tulokset ja pienen palautteen. Testaus tapahtuu turvallisesti ja mukavassa ilmapiirissä.



### **Erikoislajikokeilu:**

**Lajikokeilu A)** Lähde kokeilemaan porukalla miten seinäkiipeily ja jousiammunta luonnistavat. Ajellaan bussilla Poriin, jossa mahdollisuus kokeilla lajeja asiantuntevan ohjaajan opastuksella. Lisäpalveluna sauna ja ruokailu, jotka on mahdollista järjestää joko Porissa tai Raumalla.

**Lajikokeilu B)** Otanlahden poukamassa pääsee tutustumaan melonnan saloihin sekä minigolffiin uudistetun Poroholman radoilla. Halutessa aktiviteettien jälkeen sauna ja ruokailu.



## **VAPAASTI RÄÄTÄLÖITÄVÄ LIIKUNTAKURSSI**

Kurssin sisällön ja keston saa asiakas itse määrittää haluamakseen (3-10krt). Lajivaihtoehtoja on laaja valikoima...On jumppia, palloilulajeja, lenkkeilylajeja, rentoutusta, luentoja, testejä ja vesiliikuntaa. Tunnin mittaisia tapaamisia pidetään säännöllisesti noin kerran viikossa. Liikunnanohjaaja auttaa sinua räätälöömään sopivan ja monipuolisen erilajeista koostuvan hyvinvointipaketin. Vai pelaatko mieluummin joka viikko salibandyä? Mahdollista sekin! Tarkempi luettelo lajeista mahdollinen saada sähköpostitse.

**Kysy tarkempaa tietoa, sovi tapaaminen tai pyydä tarjous!**

**Katja Vastiala,  
040-7708219  
katja\_vastiala@hotmail.com**



## **FUTIS/VIRKISTYSPÄIVÄN OHJELMA**

15.00	Kokoontuminen jalkapallohallin aulaan  Aloitetaan alkulämmöllä ja muutamalla valmentajan vetämällä syöttö- ja kuljetusharjoitteella. Mukana edustuksen valmentaja Pasi Lehtonen.
15.45	Laukausharjoituksia. Harjoitellaan laukauksia maaliin. Mahdollisuus testata omaa kutia tutkaan ja kohti lirojen maalivahtia Iiro Koskea. Pilkkukisa?
16.00	Tauko (tarjolla mehua, kahvia ja pientä suupalaa)
16.30	Pienpelit kaukalossa (ja pienkentällä jalkapallo maaleihin.) Jaetaan joukkueet ja pistetään pelit käyntiin.
18.00	Tapahtuma päättyy hallilla
18.15 →	Sauna ja kabinetti varattu Etappi 22:ssa

### **Illan menu:**

Broilergratiini

Hedelmäinen vihersalaatti & punaviinisiirappi  
Rapu-omenasalaatti

Patonki ja levite

Mangohyvä

Kahvi/tee

Mukaan tarvitaan jalkapalloon soveltuvat urheiluvaatteet ja saunatarpeet, myös pyyhe. Tervetuloa! ☺

#### Liite 4. Palautekysely osallistujalle

Hei,

Olen Katja Vastiala ja vastaan Pallo-iirojen tykyliikunta -palveluista. Teen kehittämästäni palvelukonseptista myös opinnäytetyön Lahden ammattikorkeakouluun, liikunnanohjaajaopintojani varten. Pyytäisinkin teitä nyt täyttämään seuraavan kyselyn. Vastausten pohjalta saan paremmin kehitettyä ja arvioitua palvelua. Vastaaminen kestää noin viisi minuuttia. Kiitos vaivannäöstä!

<b>Ympyröi sukupuoli ja ikä :</b>	Nainen	Mies		
	alle 30	alle 40	alle 50	yli 50

**Oma liikunnallisuutesi, rastita lähinnä sinua oleva vaihtoehto:**

vähän liikkuva	harrastan liikuntaa satunnaisesti
olen kuntoliikkuja	liikun erittäin aktiivisesti

**Osallistuitko työpaikkaliikuntaan mielelläsi?**

kyllä	jokseenkin mielelläni	en
-------	-----------------------	----

**Oletko ennen osallistunut johonkin työpaikkaliikuntaan nykyisessä tai missään edeltävässä työpaikassasi?**

olen nykyisessä	olen muussa työpaikassa	en koskaan
-----------------	-------------------------	------------

**Olitteko tyytyväinen palvelumme eri osa-alueisiin?**

(5=erittäin hyvä, 4=hyvä, 3=tyydyttävä, 2=välttävä, 1=huono)

**Organisointi**

5            4            3            2            1

**Ohjaajat**

5            4            3            2            1

**Tilat**

5            4            3            2            1

**Aktiviteetit**

5            4            3            2            1

**Halutessasi voit antaa tarkempaa palautetta edellisistä:**

**Koitko että työpaikkaliikunnasta oli sinulle hyötyä eri osa-alueille?**

**Fyysisesti** (parantunut fyysinen olotila tai kunto, innostuit uudesta lajista)?

paljon            jonkin verran            vähän            ei ollenkaan

**Psyykkisesti** (vireämpi, pirteämpi olo, rauhoitti kiirettä/stressiä, sait uutta energiaa)? :

paljon            jonkin verran            vähän            ei ollenkaan

**Sosiaalisesti** (tutustuit työkavereihin, ryhmähenki parani, nautit yhdessä olosta, sait positiivisen kokemuksen liikunnasta)? :

paljon            jonkin verran            vähän            ei ollenkaan

**Osallistuisitko jos Pallo-Irot järjestäisi työpaikallasi tykytoimintaa uudestaan?**

Kyllä            En            Ehkä            Eri lajiin kyllä

**Saako vastauksianne käyttää osana Lahden ammattikorkeakoulun opinnäytetyötä?**

Kyllä            Ei

**Kiitos vastauksista!**