

**Planering och utförande av en dag för
upprätthållande och utvecklande av
arbetsförmågan för personalen på Lamor
Corporation Ab**

Johan Kaurila

Johan Kaurila

Examensarbete

Idrott och hälsopromotion

2015

EXAMENSARBETE	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Idrott och hälsopromotion
Identifikationsnummer:	14413
Författare:	Johan Kaurila
Arbetets namn:	Planering och utförande av en dag för upprätthållande och utvecklande av arbetsförmågan för personalen på Lamor Corporation Ab
Handledare (Arcada):	Riitta Vienola
Uppdragsgivare:	Lamor Corporation Ab
<p>Sammandrag:</p> <p>Detta arbete har gjorts på beställning av Lamor Corporation Ab. Slutprodukten är ett evenemang, en så kallad utveckling och upprätthållande av arbetsförmåga-dag med konditionstestning för personalen. Den teoretiska ramen av arbetet handlar om planering av ett evenemang och valen av konditionstest som passar målgruppen. Målgruppen var i detta fall kontorarbetare. Syftet med arbete var att utveckla en testdag som skulle vara lätt för alla att delta i och som skulle höja deltagarnas motivation att ta vara på sin hälsa och utveckla sin kondition. Dessutom skulle dagen också bli ett evenemang som skulle ordnas årligen för att personalen skulle kunna följa upp utvecklingen av sin kondition. Modellen för planering av evenemang är ur boken Tapahtuma on tilaisuus av Häyrinen och Vallo. Slutprodukten blev därmed en testdag med olika delmoment där personalen fick information om sin kondition och kropp med hjälp av olika test. Till testen hörde en kroppssammansättningsmätning, gripkraftstest, övre extremiteternas statiska test, balanstest, lateralflexion av bålen, sit and reach-test och UKK-gångtest. Testen är samlade från böcker gällande konditionstestning av Bellardini et.al. 2009 och Keskinen et.al. 2007. Evaluering av dagen bestod av observation enligt litteratur av Hammar Chiriach och Einarsson och ett frågeformulär som deltagarna fyllde i. Dagen ordnades 13.3.2015 i företagets utrymmen och 33 personer deltog i testen under dagen. Enligt svaren deltagarna gav på frågeformuläret var dagen lyckad. Största delen av deltagarna tyckte också att de fick nyttig info längs med dagen och att testen också motive- rade dem att vara mer fysiskt aktiva.</p>	
Nyckelord:	Konditionstestning, UUA-verksamhet, evenemangsplanering, Lamor corporation Ab
Sidantal:	69
Språk:	Svenska
Datum för godkännande:	

DEGREE THESIS	
Arcada	
Degree Programme:	Sports and Health Promotion
Identification number:	14413
Author:	Johan Kaurila
Title:	Planning and implementation of a wellness day for improvement and maintenance of working ability for the staff at Lamor corporation Ab
Supervisor (Arcada):	Riitta Vienola
Commissioned by:	Lamor Corporation Ab
<p>Abstract:</p> <p>This degree thesis has been done by the commissioning of Lamor Corporation Ab. The final product is an event, a so called wellness day with fitness tests for the staff of the company. The theoretical frame of the thesis focuses on the planning of an event and the fitness tests that had been chosen that would fit the needs of the target group. The target group was in this case office workers. The purpose of this thesis was to develop a day that would be easy for everyone to participate in and that would raise the motivation of the participants to take care of their health and develop their fitness. The event was also planned to be held annually so the staff has a possibility to check their progress from year to year. The model for planning events is from the book Tapahtuma on tilaisuus written by Häyrinen & Vallo. The final product was thus a test day with different modules where the staff received information about their body and fitness. The fitness tests consisted of a body composition measurement, grip force testing, static test of the upper limbs, balance testing, lateral flexion of the trunk, the sit and reach test and the UKK-walking test. The tests are gathered from books regarding fitness testing written by Bellardini et.al. 2009 and Keskinen et.al. 2007. The evaluation of the event consisted of observation according to literature written by Hammar Chiriac and Einarsson and a questionnaire that participants filled out. The event was held 13.3.2015 at the office and 33 persons participated in the tests. On the basis of the questionnaire the day was a success. Most of the participants thought that they received useful information throughout the day and that the results motivated them to be more active physically.</p>	
Keywords:	Fitness testing, work wellness, eventplanning, Lamor corporation Ab
Number of pages:	69
Language:	Swedish

Date of acceptance:	
OPINNÄYTE	
Arcada	
Koulutusohjelma:	Urheilu ja terveyden edistäminen
Tunnistenumero:	14413
Tekijä:	Johan Kaurila
Työn nimi:	Työkykyä kehittävän ja ylläpitävän päivän suunnittelu ja toteutus Lamor corporation Abn henkilökunnalle
Työn ohjaaja (Arcada):	Riitta Vienola
Toimeksiantaja:	Lamor Corporation Ab
<p>Tiivistelmä:</p> <p>Tämä opinnäytetyö on tehty Lamor Corporation Abn toimeksiantamana. Lopullinen tuote on TYKY-päivä joka sisältää kuntotestejä yrityksen henkilökunnalle. Työn viitekehys käsittelee tapahtuman suunnittelua ja kohderyhmälle sopivien kuntotestien valitsemista. Tässä tapauksessa kohderyhmä koostui toimistotyöntekijöistä. Työn tarkoituksena oli luoda testipäivä johon kaikkien on helppo osallistua ja joka motivoisi henkilökuntaa kiinnittämään enemmän huomiota omaan terveyteensä sekä parantamaan kuntoaan. Päivästä oli tarkoitus tehdä jokavuotinen tapahtuma jotta henkilökunnalla olisi mahdollisuus seurata kuntoaan ja sen edistymistä. Mallia tapahtuman suunnitteluun on otettu kirjasta Tapahtuma on tilaisuus, Häyrinen ja Vallo (2003). Lopputuote oli siten testipäivä joka koostui eri moduuleista joiden avulla henkilökunta sai tietoa kehonkoostumuksestaan ja kunnostaan. Tsteihin kuului kehonkoostumusmittaus, puristusvoimatesti, yläraajojen staattinen testi, tasapainotesti, sivutaivutustesti, kurotustesti ja UKK- kävelytesti. Testikokonaisuus on kasattu kuntotestausta koskevista kirjoista (Bellardini et.al. 2009 ja Keskinen et.al. 2007). Tapahtuman arviointi koostui observoinnista perustuen Hammar Chiriacin ja Einarssonin kirjallisuuteen, sekä palautelomakkeesta jonka osallistujat täyttivät. Päivä järjestettiin 13.3.2015 ja 33 henkilöä osallistui testeihin päivän aikana. Palautelomakkeen vastusten perusteella päivä oli menestys. Suurin osa osallistujista oli sitä mieltä että he saivat hyödyllistä tietoa päivän aikana, joka myös motivoi heitä olemaan enemmän fyysisesti aktiivisia.</p>	
Avainsanat:	Kuntotestaus, TYKY-toiminta, tapahtumasuunnittelu Lamor corporation Ab
Sivumäärä:	69
Kieli:	Ruotsi
Hyväksymispäivämäärä:	

INNEHÅLL

1	INLEDNING	8
2	LAMOR CORPORATION AB	9
3	ARBETSVÄLBEFINNANDE	9
3.1	Övervikt	10
3.2	Konditionstestning som en del av UUA-verksamheten	11
4	KONDITIONSTEST	12
4.1	Antropometritest och bioimpedans-mätning.....	13
4.2	Rörlighetstest.....	15
4.2.1	<i>Sit and reach-test</i>	16
4.2.2	<i>Lateralflexion av bålen</i>	16
4.3	Balanstest och stå på ett ben test	17
4.4	Styrketest.....	17
4.4.1	<i>Övre extremiteternas statistiska test</i>	18
4.4.2	<i>Gripkraftstest</i>	19
4.5	Uthållighet och UKK- 2km gångtest	19
5	FRÅGESTÄLLNING OCH SYFTE	20
6	FUNKTIONELLT EXAMENSARBETE	21
7	EVENEMANGSPLANERING OCH DESS FASER	22
7.1	Definitions- och planeringsfasen	22
7.1.1	<i>Kartläggning av utgångspunkten och planering</i>	22
7.1.2	<i>Stjärnmodellen</i>	23
7.1.3	<i>Målgruppen</i>	26
7.1.4	<i>No show</i>	27
7.2	Genomförandefasen.....	28
7.3	Evalueringsfasen	28
7.3.1	<i>Frågeformulär</i>	29
7.3.2	<i>Observation – den direkta observationsmetoden</i>	29
8	UUA – DAG FÖR PERSONALEN PÅ LAMOR CORPORATION AB	30
8.1	Planering	32

8.2	Innehållet av dagen	32
8.3	Evaluering.....	35
8.4	Etiska aspekter	39
9	DISKUSSION	40
10	SLUTORD	42
	Källor	44
	Bilagor	46

Bilaga 1 Dagens tidtabell och info. Skickad per e-post åt deltagarna. (Finska)

Bilaga 2 Dagens tidtabell och info. Skickad per e-post åt deltagarna. (Engelska)

Bilaga 3 Resultatblankett med referensvärden

Bilaga 4 Resultatblankett UKK-gångtest, konditionsindex och VO2max(män)

Bilaga 5 Resultatblankett UKK-gångtest, konditionsindex och VO2max(kvinnor)

Bilaga 6 Bedömningsblankett för dagen.

Bilaga 7 Uteslutningskriterier för UKK-gångtestet.

Bilaga 8 Uteslutningskriterier för konditionstesten.

Bilaga 9 Referensvärden för konditionstesten.

Figurer

Figur 1. Den strategiska triangeln av Häyrinen och Vallo (2003) .	24
Figur 2. Den operativa triangeln av Häyrinen och Vallo (2003).	24
Figur 3. Stjärnmodellen av Häyrinen och Vallo (2003).	25
Figur 4. Bilder ur evenemanget.	35
Figur 5 Frågor gällande dagens innehåll. .	36
Figur 6. Frågor gällande dagens organisering	37
Figur 7. Fråga gällande konditionstestning i fortsättningen.	37

1 INLEDNING

Som en del av hälsotion och Upprätthållande och Utvecklande av Arbetsförmåga- verksamhet hör det enligt lag (Työterveyslaki 2012) att ge arbetstagare information, råd och ledning gällande hälsa och trygghet inom arbetet samt info gällande personens egen hälsa. (Keskinen et.al. 2007, s.219)

Eftersom upprätthållande av en god fysisk kondition minskar risken för insjuknande i många sjukdomar, minskar trötthet och stöder förmågan att hantera stress är det skäl att informera om fysiska aktiviteters hälsofrämjande effekter på arbetsplatser. Konditionstest är ett behändigt hjälpmedel för detta ändamål, och med hjälp av dem kan man lätt bedöma personalens kondition, funktionsförmåga och resurser. På så sätt kan man också uppfölja effekten av annan UUA- verksamhet eller t.ex. rehabiliterande verksamhet på arbetsplatsen. (Keskinen et.al. 2007, s.221)

Idén för ett slutarbete av den här typen uppstod på grund av att företaget jag också själv brukar jobba på, ordnar med jämna mellanrum olika slag av evenemang för personalen vilka ofta innehåller moment med motion och idrott och andra aktiviteter. Som exempel företagets lillajulsfest, som innehöll väggklättring och beachvolley för personalen. Eftersom man på företaget är allmänt intresserad av idrott och hälsa, är en UUA-dag med olika test, som ger testpersonerna information om deras kroppssammansättning och kondition, mycket välkommen.

Som min uppdragsgivare för examensarbetet fungerade Lamor Corporation Ab i Borgå. Lamor hade fungerat och fungerade också vid tiden av detta slutarbete som min arbetsgivare, och därför kändes det naturligt att göra ett projekterat examensarbete för dem. På så sätt fick både jag och min arbetsgivare något ut av examensarbetsprocessen. Efter en diskussion med ledningen på företaget, önskade de sig en typ av UUA- dag där personalen skulle få info om sin hälsa och eventuellt kondition samt information om näring som passar dem. Eftersom ett evenemang skulle planeras, använde jag mig av en modell för att planera evenemang vilken bestod av tre faser, planerings-, genomförande- och evalueringsfasen.

Detta slutarbete kommer att behandla arbetsvälbefinnande och planerandet samt förverkligandet av en Upprätthållande och utvecklande av arbetsförmåga-dag med konditionstest för oljebekämpningsföretaget Lamors personal. Syftet var att dagen skulle vara motiverande för personalen och konceptet sådant att dagen skulle kunna ordnas årligen för att personalen skulle kunna följa upp sina resultat.

2 LAMOR CORPORATION AB

Företaget, Lamor, är ett företag som är specialiserat på oljebekämpning. Namnet Lamor är en förkortning av orden Larsen Maritime Oil Recovery. Företagets produkter används i över 120 länder världen runt och företaget har operativa kontor i Brasilien, Storbritannien, Kanada, Kina, Oman, Peru, Ryssland och USA. Företagets huvudkvarter befinner sig i Borgå, på industriområdet Ölstens. Lamor har nu i över 30 år varit bland de ledande företagen inom oljebekämpning. Till exempel när oljeolyckan vid den mexikanska gulfen på oljeriggen Deep Water Horizon inträffade år 2010, var Lamor den största leverantören av oljebekämpningsutrustning. På kontoret och lagret i Borgå jobbar tillsammans 47 personer.

Målgruppen är i detta arbete kontorarbetare. Kontorarbetare sitter ofta mycket under sin arbetsdag vilket kan leda till t.ex. muskelspänningar och försämrad funktionsförmåga. (Keskinen et.al. 2007, s.221) Därför är det viktigt att tillverka en UUA-dag just för deras behov, och på så sätt motivera dem att vid behov bli mera fysiskt aktiva, eftersom fysisk aktivitet preventerar individen från att drabbas av just t.ex. försämrad funktionsförmåga. (Keskinen et.al. 2007, s.212)

3 ARBETSVÄLBEFINNANDE

Arbetsvälbefinnande är en helhet som består av arbete, hälsa, säkerhet och välbefinnande (THL, 2012, s.14). Enligt Arbetshälsoinstitutet (2014) betyder arbetsvälbefinnande att arbetet är behagligt och löpande i en trygg samt hälsopromotiv arbetsmiljö och gemenskap som stöder arbetskarriären. Arbetsvälbefinnande är därför ett brett begrepp där man bör ta i beaktande de olika elementen och behandla dem som en helhet. Den

mentala hälsan kan man känna på arbetsplatsen bland annat som en bra och trygg arbetsmiljö, där man kan förverkliga sitt jobb störningsfritt. (TTL, 2014)

För att kunna kallas en hälsofrämjande arbetsplats skall arbetsplatsen enligt TTL (2014) sträva till att:

- Utveckla arbetet, arbetssamfundet och arbetsmiljön
- Uppmuntra arbetstagarna att delta aktivt
- Uppmuntra personalen att utveckla sig själv

Det lönar sig att främja personalens hälsa eftersom en sakkunnig och välmående personal är en konkurrensfördel. Främjandet av hälsan är inte endast enskilda evenemang vid sidan om arbetet, utan också verksamhet som riktar sig till arbetsmiljön, arbetsprocesser och ledandet av verksamhet under vardagen på arbetsplatsen. (TTL, 2014)

Enligt TTL (2014) skall hälsofrämjande verksamheten på arbetsplatsen följa bland annat följande principer

- Ledandet av verksamheten sker i deltagande form
- Hela personalen är med i verksamheten
- Då man fattar olika beslut ser man dem från en hälsofrämjande synvinkel
- Främjandet av hälsan är med i alla nivåer av organisationen

3.1 Övervikt

Över hälften av de finska medborgarna i vuxenålder är överviktiga. Dessutom har också antalet överviktiga barn och ungdomar ökat med oroväckande fart. Under de senaste årtionden har övervikt ökat så drastiskt att det påverkar samhället både ekonomiskt och hälsomässigt. Ökningen av de överviktiga ungdomarna har orsakat det att allt fler insjuknar i typ 2 diabetes. (THL, 2012)

Enligt THL (2012) är:

- BMI hos män i arbetsåldern i genomsnitt 27,1 kg/m²
- Av alla män är 66 % överviktiga, dvs. BMI 25-30 och 30+

- Av alla män är 20 % feta, dvs. BMI 30+
- BMI hos kvinnor i arbetsåldern är i genomsnitt 26,0 kg/m²
- Av alla kvinnor är 46 % överviktiga dvs. BMI 25-30 och 30+
- Av alla kvinnor är 19 % feta dvs. BMI 30+

I jämförelse med andra europeiska länder är övervikten i Finland aningen högre än medelvärdet, men dock mer sällsynt än i Sydeuropa eller t.ex. Stor-Britannien. Jämfört med andra nordiska länder är övervikt hos vuxna mer allmän i Finland. (THL, 2012).

Övervikt försämrar hälsan på många olika sätt. Övervikt ökar risken att insjukna i typ 2 diabetes, olika hjärt- och blodkärslsjukdomar, astma, olika typer av cancer, sjukdomar av stöd- och rörelseorgan och till och med depression. Då viktindexet stiger över 30kg/m² ökar risken för tidig död. Eftersom den fysiska funktionsförmågan sjunker på grund av övervikt är det också relaterat till försämrad livskvalitet. Övervikt också leda till psykosociala problem som t.ex. diskriminering samt fördomar och svårigheter i arbetslivet eller skolan. Hos äldre personer påverkar övervikt rörelseförmågan och kan på så sätt försämma den allmänna funktionsförmågan. Hos äldre är övervikt kombinerat med dålig muskelkondition väldigt skadligt. (THL, 2015) Detta spelar också en stor roll i arbetsvälbefinnandet, eftersom övervikt kan påverka arbetsförmågan samt leda till olika typer av sjukdomar och till onödiga sjukskrivningar vilket innebär extra kostnader för företagen.

3.2 Konditionstestning som en del av UUA-verksamheten

Enligt Henkilöstöbarometri (2012) gjord av Suomen Kuntoliikuntaliitto har företag under de senaste åren börjat investera allt mer i motionservice för personalen. Man investerar nu ca 200 euro per person, medan summan för tio år sedan var 80 euro. Det enhärliga målet med investeringarna, är enligt alla företag och arbetsplatser att upprätthålla god arbetsförmåga samt promotion av arbetsvälbefinnandet. Inom industrisektorn har investeringarna ökat från 167 euro per person per år till 175 euro mellan åren 2009 och 2012, medan det inom privata sektorn har ökat från 199 euro till 233 euro. Största ökningen har skett inom den allmänna sektorn där summan ökade från 137 euro till 177

euro. Allt som allt har ökningen varit kring 14 procent under en tid på två och ett halvt år. (Suomen Kuntoliikunta ry, 2012)

UUA-verksamheten på arbetsplatser har som mål att förbättra arbetarens arbetsförmåga och på så sätt hjälpa personen att kunna arbeta utan hinder ända till pensionsåldern. Verksamheten strävar efter att öka arbetarens välmående, minska risker för försämrad hälsa, samt promotera fysisk och psykisk funktionsförmåga. Genom detta ökar man motivationen och glädjen för arbete vilket i sin tur leder till att arbetet blir mer produktivt. Med ökad funktionsförmåga och välbefinnande kan man också njuta bättre av pensions-tiden efter arbetslivet. (Työterveyslaitos, 1995, s.47)

Som mål med konditionstestning som en del av hälsotion i arbetshälsan är att hjälpa minska på folksjukdomar, upprätthålla fysisk kondition för att göra arbetet lättare att klara av, minska på avtag av normal funktionsförmåga och stöda stresshantering. Konditionstest skall användas för att uppmuntra och motivera personer till hälsosamma livs-vanor och för att förebygga problem som ohälsosamma livsvanor kan föra med sig. UUA- verksamheten har ofta blivit kritiserad för att vara för motionsbetonad, fastän upprätthållande och utvecklande av den fysiska funktionsförmågan en viktigaste ele-menten för att upprätthålla den allmänna funktionsförmågan. (Keskinen et.al. 2007, s.219)

Konditionstestning är endast en liten del av UUA- verksamheten men ändå en viktig del för individen, eftersom personen med hjälp av testen får en bild över sin hälsa och kon-dition. På så sätt kan personen t.ex. börja bygga upp och förbättra sig själv på delområ-den som hjälper att nå en bättre funktionsförmåga på arbetsplatsen, men också på friti-den. (Keskinen et.al. 2007, s.219)

4 KONDITIONSTEST

Som mål med konditionstestning är i enkelhet att mäta individens förmåga att skapa muskelkraft, mekanisk kraft och med hjälp av dessa göra mekaniskt arbete. (Keskinen et.al. 2007, s.12)

För en så kallad vanlig människa räcker att hon/han kan leva ett normalt liv utan obehagliga fysiska känningar under emellertid tunga fysiska utföranden, för att bli klassad som att ha bra kondition. För en toppidrottare betyder god kondition att hon/han kan utföra ett tävlingstillfälle med god framgång. (Keskinen et.al. 2007, s.11)

Toppidrottare testas oftast för att de skall följa upp sin utveckling för att maximera resultaten i tävlingssituationer. Det betyder att resultaten måste vara exakta och feedbacken väldigt grundlig, för att de skall kunna använda informationen då de planerar sin träning. Vanliga människor och motionärer har som mål att med hjälp av konditionstestning att t.ex. få info om sin funktionsförmåga, fysiska hälsa och på så sätt få reda på ifall de borde ändra på sina levnadsvanor. (Keskinen et.al. 2007, s.13)

I detta kapitel behandlas konditionstest som användes under denna dag, och hur de är i relation till hälsan.

4.1 Antropometritest och bioimpedans-mätning

Med ordet antropometri menar man mätning av längd, vikt, kroppsmassa och kroppens sammansättning. Med hjälp av antropometri kan man få reda på människans hälsotillstånd, tillväxt eller ifall personen är under- eller övernärd. I synnerhet används antropometri för att beskriva övervikt och fetma i västerländerna. Också personer med ätstörningar mäts med hjälp av antropometriska mätningar för att kartlägga deras situation. Hos friska vuxna människor passar antropometriska mätningar för uppföljning av egen kroppssammansättning eller för att sätta upp mål för muskeltillväxt/ fettförbränning. (Keskinen et.al. 2007, s.45)

Antropometritest är också utmärkta för att utvärdera olika dieter och deras funktionalitet, personens energiomsättning, samt olika typer av träningsprogram. (Bellardini et.al. 2009, s.356) Med hjälp av antropometriska mätningar kan man få reda på ifall personen är under- eller övernärd. (Keskinen et.al. 2007, s.45)

Impedans, vilket betyder elektriskt motstånd, används i bioimpedansmätning för att mäta motståndet till flödet av elektrisk ström genom vävnaderna i kroppen. Bioimpedansmätning är en vanlig metod för mätning av kroppens sammansättning eftersom den är relativt billig och enkel att utföra. Dessutom brukar apparaterna vara portabla vilket gör mätningen av större grupper enklare. Bioimpedansmätningen grundar sig på att apparaten skickar svag växelström igenom kroppen och resistansen dvs. motståndet, kroppen gör till elektriciteten mäts. Eftersom olika vävnader leder elektricitet olika, kan man på basis av det mäta hur stor andel av kroppen utgörs av de olika vävnaderna. Benmineraler och fett leder ström dåligt, vilket innebär ett högt motstånd till impedansen. Fettfri kroppsmassa, dvs. muskler, består till det mesta av vatten (ca.73 %) och leder därför ström bra vilket betyder att motståndet blir lågt. (Bellardini et.al. 2009, s.374) Man kan alltså säga att bioimpedansmätning mäter endast mängden vätska i kroppen, inte t.ex. fett (Keskinen et.al. 2007, s.50).

Då en växelström leds genom kroppen vid nollfrekvens passerar den kroppen endast extracellulärt medan en växelström med högre frekvens passerar kroppen både intra- och extracellulärt. Den traditionella formen av bioimpedansmätning görs med en frekvensnivå på 50kHz och det är en helkroppsmätning (impedansen leds från händer till fötter). (Bellardini et.al. 2009, s.374) Hos kvinnor utgör vatten 45-65% av den totala kroppsvikten. Hos män är motsvarande talet 55-65% och hos barn cirka 77 %. Det lägre talet hos kvinnor beror på att kvinnor har relativt sett en större mängd fett i kroppen än män. Halten fettfri massa är dock lika hos kvinnor och män. (Bellardini et.al. 2009, s.374)

Kroppssammansättningsmätning med hjälp av bioimpedans är snabbt och enkelt, och det uppstår inte problem med t.ex. tjocka hudveck vilket kan hända under kalipermätning. Bioimpedans är till och med mer pålitlig än hudvecksmätning eftersom fel som kan uppstå på grund av personen som utför mätningen fattas. (Keskinen et.al. 2007, s.50)

Enligt Bellardini et.al (2009) är bioimpedansmätning en medelsvår mätning att utföra. Den passar utmärkt för etappkontroll och är lämplig för folkhälsoundersökningar. Mätningen passar för alla åldersgrupper, och storleken på gruppen kan vara stor eller liten. (Bellardini et.al. 2009, s.374)

Största delen förberedelser inför testet som testpersonen bör tänka på har att göra med vätskor och vätska i kroppen. Personen skall inte mätas ifall hon lider av dehydrering på grund av för lågt vätskeintag eller väldigt varmt väder. För att testet skall ge så exakta resultat som möjligt, bör testpersonen inte äta eller dricka på fyra timmar före testet, inte utföra tung fysisk aktivitet 12 timmar, undvika intag av alkohol 48 timmar och inte avnjuta koffein 3 timmar före testet. Blåsan bör tömmas 30 minuter före testet och inga vätskedrivande medel får intas inom sju dagar före mätningen. Vissa perioder under menstruationscykeln kan orsaka att kvinnor kvarhåller vatten i kroppen, vilket kan orsaka felmätningar. (Bellardini et.al. 2009, s.375)

4.2 Rörlighetstest

Med rörlighet menar man förmågan att röra på en led över hela sitt rörelseomfång. I praktiken så bestäms ledens rörelseomfång av musklernas och senors förmåga att förlängas. (Keskinen et.al. 2007, s.180) Rörlighetsförmågan spelar en viktig roll förutom inom idrott, också i vardagliga livssituationer och hur man klarar av dem. Tillräcklig rörlighetsförmåga är viktig för att upprätthålla allmän funktionsförmåga i kroppen och den påverkar direkt balansen samt kvickheten. God rörlighetsförmåga minskar också risken för att hamna ut för olyckor, i synnerhet hos äldre personer. Med hjälp av rörlighetstest kan man kartlägga personens muskelbalans samt se ifall det finns obalans inom muskelgrupper på motsatta sidorna i kroppen. Faktorer som påverkar en persons rörlighetsförmåga är många. Ålder, kön och antropometriska faktorer påverkar stort, fastän personens motionsvanor påverkar rörligheten störst. (Keskinen et.al. 2007, s.180) God rörlighetsförmåga är ett krav för att upprätthålla funktionsförmågan hos stöd- och rörelseorganen, balanssinnet och snabbhet. (Keskinen et.al. 2007, s.180) Före rörlighetstesten kan personen värma upp litet samt göra några lätta stretchningar. Alla testpersoner bör göra samma uppvärmning. (Keskinen et.al. 2007, s.182)

4.2.1 Sit and reach-test

Det så kallade sit and reach-testet är ett av de mest använda rörlighetstesterna inom rörlighetsmätning. För ett gott resultat i testet krävs bra rörlighet i höften, länd- och bröstrygg. Testet är avsett för att utvärdera rörligheten i nedre ryggen och hamstringsmuskelnerna (baklår). Rörlighet i axlar, ryggrad och armar kan påverka resultatet och därför sägs det att testet kräver god rörlighet i hela kroppen. (Bellardini et.al. 2009, s.233)

Testet utförs utan skor, sittandes på golvet med benen utsträckta rakt framåt. Hämlarna skall hållas på golvet, på en plats som är markerad med t.ex. tejp, 25 – 30cm från varandra. Måttbandet är tejpat fast i golvet mellan benen, 38cm bakom hämlarna (0 – position). Testpersonen börjar sakta böja sig framåt och sträcker sina fingerspetsar så långt det går längs med golvet. Fingrar, armar och knän hålls helatiden sträckta. Testaren får inte dock hjälpa genom att t.ex. trycka knäna nedåt. Positionen skall hållas ett kort tag, ca.2sekunder. Längsta resultatet av tre försök registreras och det anges i centimeter. (Keskinen et.al. 2007, s.182) Enligt Bellardini et.al. (2009) är sit and reach-testet enkelt att utföra och det passar bra för etappkontroll samt folkhälsoundersökningar. Testet passar också för alla åldersgrupper. (Keskinen et.al. 2007, s.182)

4.2.2 Lateralflexion av bålen

Lateralflexion av bålen mäter rörligheten av bäckenet, höften och bröstryggen. Personer som har problem, smärtor eller begränsad rörlighet i ryggen har oftast sämre rörlighet också i ryggraden. Resultat som fås av lateralflexion av bålen har visats vara i direkt samband med ryggens funktionsförmåga. I testet är det meningen att böja på bålen rakt åt sidan i stående ställning. Först till höger och sedan till vänster, så långt som möjligt. Fötterna måste hållas stilla under testet och hämlarna skall hållas fast i golvet. Testpersonen får inte vrida på ryggraden eller röra på höften i sidoriktning. Skulderbladen och baken skall vara fast vid väggen men hämlarna en aning bort från väggen för att bevara en bekväm ställning. Hämlarna skall vara ca 15cm från varandra. Armarna skall hänga utsträckta vid sidan av kroppen. Spetsen på båda pekfingerarna markeras med t.ex. en tejpbit. Testpersonen böjer sig därefter så långt åt sidan som möjligt med ryggen och baken fortfarande fast vid väggen. Då pekfingeret är som lägast vid låret, märker man stället med en till tejpbit. Detta utförs på bägge sidorna och avståndet mellan tejpbitarna mäts. Re-

sultatet är längden på sträckan som fingerspetsarna rör sig längs med låret under en lateralflexion av bålen. Resultaten tas upp, summeras ihop och divideras med två, för att få medeltalet på lateralflexionerna. (Keskinen et.al. 2007, s.184)

Personer med sämre resultat kan ha nytta av övningar som ökar rörligheten i ryggraden. Man bör också kolla upp personer med extrem rörlighet, eftersom det kan öka risken för problem i nedreryggen. I sådana fall kan det vara nyttigt att förstärka ryggmuskulaturen för att stabilisera ryggraden. (Keskinen et.al. 2007, s.182)

4.3 Balanstest och stå på ett ben test

Med ordet balans menar man förmågan av att upprätthålla en viss ställning av kroppen då man förflyttar sig från punkt A till punkt B, eller då man står stilla. Förmågan att upprätthålla balansen i en bestämd ställning kräver god samarbetsförmåga hos lilla hjärnan och de andra delarna i hjärnan. Musklerna får kommandon av det centrala nervsystemet för att göra rörelser eller mot rörelser för att upprätthålla ställningen. Försämrad balans kan leda till ökad risk för olycksfall. . (Keskinen et.al. 2007, s.187) Försämrad balans är en riskfaktor för olyckor hos äldre personer. Hos personer i medelåldern är dålig balans ofta i relation med ryggsmärtor. (Suni et.al. 2010, s.14)

Stå på ett ben testet är ett exempel på ett enkelt fälttest för att mäta balansen. Genom att utföra testet försöker man få reda på funktionen av kroppens balanssinnen. Testpersonen står på ett plant underlag på ett ben och försöker upprätthålla ställningen så länge som möjligt. Maxresultatet är 60 sekunder. (Suni et.al. 2010, s.14)

4.4 Styrketest

Musklernas förmåga att framställa styrka kan delas i maxstyrka, snabbstyrka och styrkeuthållighet. Dessa är en del välmående och god kondition vilket är resultatet av fysisk belastning. Musklernas förmåga att framställa styrka är relaterade till välbefinnande, eftersom muskler ökar eller upprätthåller andelen fettfri massa i kroppen vilket leder till

ökad viloämnesomsättning. Ökad viloämnesomsättning är en viktig faktor då man pratar om viktkontroll. God muskelkondition upprätthåller benmassan i kroppen och förebygger på så sätt osteoporos samt styr blodsockernivåerna vilket förhindrar insjuknande i diabetes i vuxenåldern. Bra muskelkondition har också direkt att göra med kroppens normala funktionsförmåga, vilket innebär lägre risk för olyckor och smärta i nedre ryggen. Muskulernas förmåga att utveckla kraft snabbt förbättrar personens förmåga att hantera olika situationer, som t.ex. vid halka, då man snabbt måste kunna rätta till kroppens ställning. Eftersom god muskelkondition gör en bra grund för att klara av vardagliga sysslor, kan det på så sätt också höja individens självförtroende. (Keskinen et.al. 2007, s.125) Hos äldre personer är tillräcklig muskelkraft i synnerhet i händerna ett måste för att klara av vardagliga situationer. Gripkraftstestet reflekterar också kroppens styrka överlag. (Suni et.al, 2010 s.19)

4.4.1 Övre extremiteternas statiska test

Målet med testet är att mäta axlarnas och armarnas isometriska kraft och uthållighet samt statiska uthålligheten av de muskler som stöder rörelsen. För kvinnor rekommenderas en vikt på 5kg och för män 10kg. (Keskinen et.al. 2007, s.172)

Testet utförs genom att testpersonen står med fötterna 15cm från varandra, med armarna sträckta rakt framåt med hanteln i båda händerna. Hanteln bör vara vid axelhöjd och armarna i vågrät vinkel. Testet slutar då testpersonen inte längre orkar hålla armarna i vågrät vinkel och personen inte rättar till ställningen trots en ”varning”. (Keskinen et.al. 2007, s.172)

Resultatet är uthållighetstiden i sekunder. Då kvinnorna använder en vikt på 5kg och männen 10kg kan man använda sig av referensvärden gjorda av Invalidisäätiö. (Keskinen et.al. 2007, s.172)

4.4.2 Gripkraftstest

För att klara av vardagliga sysslor, är en tillräckligt starkt gripkraft ett måste. Gripkraft behövs för att till exempel kunna öppna flaskor och burkar, dra ut stöpslar ur uttagen eller för att hålla i räck då man går i trappor. (Keskinen et.al. 2007, s.142) Gripkraft mäts med hjälp av en gripkraftsdynamometer, vilken har ett justerbart handtag för att passa in i testpersonens hand. Prestationen kan göras både i sittande ställning eller stående, med armbågen i 90 graders vinkel. Kroppen och axlarna bör hållas stilla under prestationen. Underarmen kan stödas mot ett underlag om så önskas. Med hjälp av testet kan man också jämföra skillnader mellan höger och vänster hand. (Keskinen et.al. 2007, s.142) Gripkraften återspeglar också personens allmänna muskelkraft och med hjälp av det kan man förutspå rörelsesvårigheter. (Suni et.al. 2010, s.19)

4.5 Uthållighet och UKK- 2km gångtest

Uthållighet kan definieras som förmågan av kroppen att motstå trötthet under fysisk belastning. Nervsystemets funktion, ämnesomsättningen i musklerna samt andnings- och cirkulationsorganens funktionsförmåga påverkar kroppens uthållighet. Uthållighetsträning förbättrar konditionen hos andningsorganen, cirkulationsorganen och ämnesomsättningen i musklerna. På så sätt minskar förbättrad aerob kondition risken för att insjukna i olika typer av hjärtsjukdomar och kan också minska risken för prematur död. . (Keskinen et.al. 2007, s.51)

Då man mäter uthållighetsförmåga, brukar man använda sig av endera direkta eller indirekta test. För att mäta maximaluthållighet använder man sig av mätningar som mäter maximal syreupptagningsförmåga eller grenspecifika test för olika idrottsgrenar. Långvarig uthållighet och submaximal uthållighet kan mätas med hjälp av puls, andningsgaser eller laktathalten i blodet. (Keskinen et.al. 2007, s.51) Kroppens aeroba uthållighet är en bra mätare av allmän hälsa. Dålig uthållighet medför en förstörd risk av insjuknande i hjärt- och blodkärllsjukdomar. (Suni et.al. 2010, s.27)

UKK- gångtestet utvecklades i Tammerfors av UKK- institutet år 1986 för att tillverka ett pålitligt test som för passiva människor eller människor som inte rör på sig aktivt. Testet skulle samtidigt stöda personernas hälsa och motionerande. Testet tar ungefär 15 minuter att utföra för normala friska personer. (Keskinen et.al. 2007, s.104)

Med hjälp av testet kan man räkna ut personens teoretiska maximala syreupptagningsförmåga och ett så kallat konditionsindex. Ett konditionsindex på 100 motsvarar medelkondition för personer i samma ålder och av samma kön. Konditionsindexet berättar om personens kondition jämfört med andra personer i samma ålder och kön, medan maximala syreupptagningsförmågan berättar den maximala aerobiska prestandan. (Keskinen et.al. 2007, s.104)

Testet går ut på att testpersonen skall gå en sträcka på 2km på så kort tid som möjligt. Personen skall gå med jämn takt genom hela testet och inte göra någon slutspurt. Tävlingsgång och springande är också förbjudet. Pulsen mäts genast då personen kommit i mål och tiden tas upp.

5 FRÅGESTÄLLNING OCH SYFTE

Frågeställningen för det här examensarbetet var hur man gör ett lyckat evenemang för företagets personal och hur man uppnår ett sådant koncept som skulle motivera personalen att upprätthålla och utveckla sin hälsa. Dessutom var det också meningen att få ihop ett sådant koncept som skulle ordnas årligen. Med hjälp av ett frågeformulär efter evenemanget samt observation fick jag reda på vad deltagarna tyckte om dagen.

Syftet med examensarbetet var att planera en UUA- dag samt genomförandet och evaluering av den. UUA- dagen skulle planeras för kontorarbetare och den skulle innehålla element och aktiviteter som skulle ge dem information om deras kroppssammansättning och hälsotillstånd samt motivera dem att motionera flitigare ifall de inte redan gjorde det. Evenemanget skulle bli en årlig händelse och på så sätt skulle man höja motivationen att förbättra sina livsvanor och därmed erbjuda uppföljning av utveckling och resultat.

Eftersom målet med dagen var att ge information till personalen om deras kondition och hälsa samt motivera dem att motionera mer, skulle aktiviteterna vara sådana, där man fick resultat som sedan kunde jämföras och uppföljas när evenemanget ordnas nästa gång.

6 FUNKTIONELLT EXAMENSARBETE

Målet med ett funktionellt examensarbete är alltid att skapa en produkt av något slag. Produkten kan vara t.ex. en bok, en manual, ett stånd på en mäsas eller ett helt evenemang. Förutom produkten skall ett funktionellt examensarbete också innehålla en rapport, dvs. en text där man förklarar hur och varför man gjort något på ett visst sätt, hur man arbetat för att få fram produkten och hurdan produkten blev. I rapporten framkommer också hur man har evaluerat och utvärderat den produkt man skapat. De som läser rapporten kan på basis av den härleda hur du lyckats med dit examensarbete. (Vilkka & Airaksinen 2004, s.65)

Själva examensarbetet byggdes upp av teorier gällande evenemangsplaneringsteorier, medan den praktiska processen dokumenterades i form av definitions- och planeringsfasen var efter det sker en genomförandefas och till sist en evalueringsfas. Kunskap för evenemangsplanering togs ur böcker skrivna av Iiskola-Kesonen (2004) och Häyrinen och Vallo (2003).

Vid val av aktiviteter och element till evenemanget använde jag mig av min egen kunskap jag fått från kurser gällande konditionstestning samt litteratur av Keskinen et.al. och Bellardini et.al. gällande konditionstestning samt Aikuisten ALPHA-FIT terveyskuntotestistö för personer i 18-69 år av UKK-institutet.

Eftersom det är viktigt att man efter varje evenemang kan ge något slag av feedback om hur evenemanget gått och hur lyckat det var måste man kunna evaluera evenemanget på något sätt. Sättet jag valde att evaluera evenemanget på var den så kallade observat-

ionsmetoden, vilken baserar sig observationer som observatören gjort under evenemanget.(Einarsson & Hammer Chiriac 2002,s.23)

7 EVENEMANGSPLANERING OCH DESS FASER

I följande stycken tas de tre faserna av evenemangsplanering som enligt Häyrinen och Vallo(2003), är planerings -, genomförande-, och evalueringsfasen. Med hjälp av dessa faser kan man bygga upp ett evenemang som blir både väl planerat och genomfört, samt ordentligt evaluerat. (Häyrinen & Vallo 2003, s.130)

7.1 Definitions- och planeringsfasen

Till följande behandlas planeringen av ett evenemang och hur man kartlägger utgångspunkten samt tar målgruppen i beaktande. Inbjudan och ett fenomen kallat för *No Show* tas också upp.

7.1.1 Kartläggning av utgångspunkten och planering

Då man börjar planeringen av ett evenemang bör man först och främst fundera på vem är målgruppen och varför man över huvudtaget ordnar evenemanget i fråga. Man måste också veta vad man egentligen håller på att planera. Som målgrupp kan vara företagets egen personal, nuvarande eller potentiella framtida kunder, samarbetsparter eller till exempel pressen. Det är viktigt att känna till hur målgruppen är uppbyggd och dess sammansättning för att sedan kunna producera ett evenemang som är i rätt storlek och tilltalar målgruppen. (Häyrinen & Vallo 2003, s.62).

Man brukar på finska säga att -”Hyvin suunniteltu on puoliksi tehty.”, dvs. Då något är bra planerat så är redan hälften färdigt. Det stämmer också rätt så bra då man har som mål att planera och förverkliga ett evenemang. (Iiskola-Kesonen 2004, s.9) Genom ordentlig planering kan man få en bild av ifall målen med evenemanget är realistiska och klara. Klara mål är ett märke på en professionell arrangör. (Iiskola-Kesonen 2004, s.9)

Redan i ett tidigt skede lönar det sig att ta kontakta alla de personer man vet att kommer att ha något med evenemanget och dess planering att göra. På så sätt får man ihop mera idéer och synpunkter på olika sätt att förverkliga evenemanget. Planeringsfasen är ändå oftast den mest tidskrävande fasen av förverkligande av ett evenemang. Beroende på hur stort evenemang som skall ordnas, kan planeringsfasen ta till och med flera år t.ex. då man planerar stora kongresser. Då ishockey VM arrangerades år 2003 i Finland, började man organisera turneringen redan 18 månader i förväg. (Häyrinen & Vallo 2003, s.179)

I början av planeringsfasen lägger man också märke till var evenemanget skall äga rum. Var evenemanget ordnas avgör också i stort sätt hur stort evenemanget kan vara. Beroende på evenemanget kan det ordnas i företagets egna utrymmen men ofta är man tvungen att hyra ett utrymme någon annanstans. I fall någon del av evenemanget är planerat att ta rum utomhus, måste man ta i beaktande hur man går till väga ifall det till exempel börjar regna. (Häyrinen & Vallo 2003, s.156)

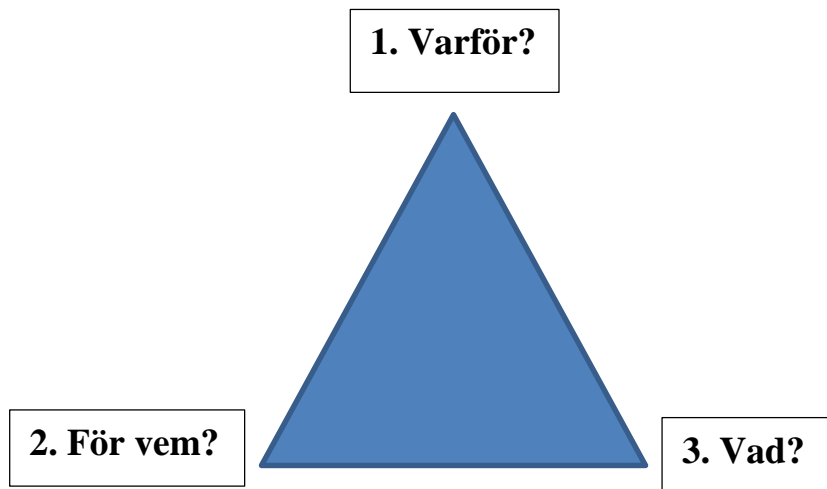
Redan från första början då man börjar fundera på att ordna ett evenemang kommer man att tänka på pengar. I detta fall budgeten. Därför är det fiffigt att fundera ut en ungefärlig max-summa för kostnaderna. Då är det ändamålsenligt att ta en titt på tidigare evenemang av samma slag och deras kostnader, för att få en uppfattning av grunden till den egna budgeten. (Häyrinen & Vallo 2003, s.166)

7.1.2 Stjärnmodellen

Ett lyckat evenemang kan man se som en stjärna som består av två trianglar, den strategiska triangeln och den operativa triangeln, vilka har en fråga i varje hörn och varje fråga har man funnit ett svar på. Den strategiska triangeln består av följande frågor:

- Varför? Varför ordnas evenemanget och vad vill man framföra för budskap med det?
- För vem? För vem ordnar man evenemanget och hur intresserade är de av det som kommer att göras?

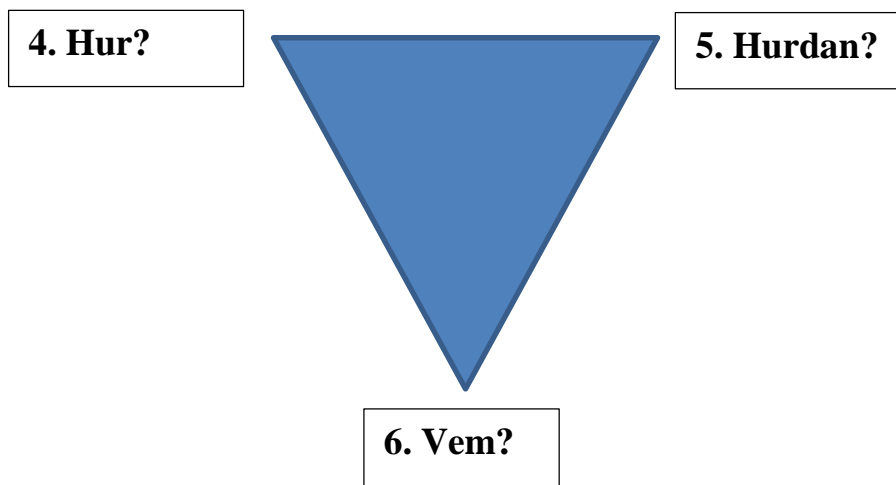
- Vad? Vad är det man egentligen ordnar? Skall man använda färdiga modeller eller skall man ordna ett helt eget evenemang? (Häyrinen & Vallo 2003, s.121)



Då man kan besvara på dessa tre frågor har man oftast kommit på idén med evenemanget. Ibland kan idén bilda ett koncept vilket man följer år efter år (Häyrinen & Vallo 2003, s.121).

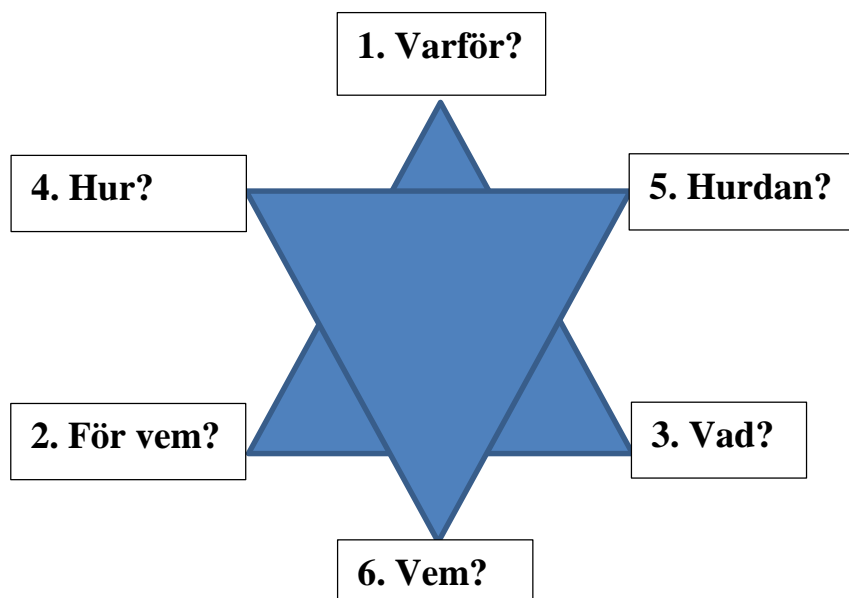
Den operativa triangeln består av frågorna:

- Hur? Hur skall man förverkliga evenemanget för att nå målet med evenemanget? Skall arbetet göras själv eller skall det köpas utifrån?
- Hurdan? Hurdant skall evenemanget och dess innehåll vara för att intressera målgruppen?
- Vem? Vem bär ansvaret och vem fungerar som värd? (Häyrinen & Vallo 2003, s.123)



Den operativa triangeln handlar om ordnandet av evenemanget. Av de tre frågorna i den operativa triangeln får man svar på vad som är temat med evenemanget. (Häyrinen & Vallo 2003, s.124)

Dessa sex frågor bildar en stjärna som består av två trianglar. För att evenemanget skall vara i balans måste alla ”hörnen” på stjärnan vara lika starka. I annat fall blir evenemanget obalanserat och det kan leda till att ett delområde fungerar medan ett annat misslyckas. (Häyrinen & Vallo 2003, s.124)



Det är också väldigt viktigt att lägga ett mål för evenemanget för att göra det lyckat. Målen kan vara t.ex. ekonomiska, ha att göra med företagets image eller att styrka företagets konkurrens på marknaderna. (Iiskola-Kesonen 2004, s.9)

Utgångspunkten för att ordna ett evenemang beror helt och hållet på vad målet med evenemanget är. Då man ordnar ett evenemang för kunder och samarbetsparter, bör innehållet vara mer sakligt, medan det i ett evenemang ordnat för att t.ex. öka personalens arbetsmotivation kan vara mer avslappnat. (Häyrinen & Vallo 2003, s.131)

Att ordna ett evenemang kan ofta jämföras med ett projekt eftersom ordnandet av ett helt nytt evenemang är ett rätt så vanligt projektarbete. Projektet har sin egen tidtabell och ett visst mål. Evenemanget är oftast ett engångs projekt. Ifall det ändras till ett evenemang som ordnas årligen förändras det från ett projekt till en av företagets fasta verksamheter. (Iiskola-Kesonen 2004, s.8)

Man glömmer ofta att fundera tillräckligt på varför evenemanget ordnas, eftersom man ofta ordnar dem för att ”andra också gör det” eller för att ”man brukar göra så”. Det kan resultera i ett obestämt evenemang, vilket sedan är väldigt svårt att bedöma om det varit lyckat eller inte. Hurdant budskap man vill att evenemanget skall föra med sig beror på företagets värden och vad evenemanget behandlar. Varje evenemang är redan i sig självt ett budskap. Ifall evenemanget behandlar t.ex. hälsa och välmående, är det kanske inte ändamålsenligt att servera alkohol under tillställningen. (Häyrinen & Vallo 2003, s.131-132)

7.1.3 Målgruppen

Då man kommit så långt att man börjar fundera på målgruppen för evenemanget, skall man analysera målgruppen och komma ihåg att det är för dem som man planerar evenemanget, inte för en själv. Målgruppen kan bestå av kunder, personalen eller samarbetsparter. Målgruppen kan också givetvis bestå samtidigt av flera grupper. (Häyrinen & Vallo 2003, s.136)

För att vara en bra ordnare av evenemang bör man kunna sätta sig in i målgruppens ställning för att kunna förutspå vad målgruppen är intresserad av och vad de vill göra. Om man själv gillar att kolla på sport måste man fundera, är målgruppen också intresserad av sport? (Häyrinen & Vallo 2003, s.136)

Då man granskar målgruppen bör man också ta i beaktande hurdan typ av personer målgruppen består av. Evenemanget ser oftast inte likadan ut ifall alla deltagare är enbart män eller kvinnor, ung eller gammal. Innehållet av evenemanget ser sällan likadant ut

för en grupp med ölentusiaster som ett evenemang för absolutister. (Häyrinen & Vallo 2003, s.136)

Desto mindre evenemanget är desto lättare är det att uppskatta hur många personer som kommer att delta i evenemanget. En arrangör som har god erfarenhet i att ordna evenemang kan lätt uppskatta mängden deltagare. Detta är viktigt för att kunna se ifall det t.ex. behövs mer utrymme än planerat, eller ifall man ännu kan bjuda in folk som inte ännu blivit inbjudna. För att kunna få reda på så exakt antal deltagare så tidigt som möjligt, är det viktigt att skicka inbjudan i god tid före evenemanget. (Häyrinen & Vallo 2003, s.140)

Olika evenemang drar till sig olika mängder personer. Svårt är det att ordna evenemang på sådana platser och områden där människorna får redan från förut mycket inbjudan till olika händelser. Folk är därmed väldigt upptagna och måste därför välja mellan olika evenemang. Därför bör inbjudan vara lockande och personen skall känna att hon har nytta av att delta i evenemanget. (Häyrinen & Vallo 2003, s.140)

Inbjudan kan man se som en broschyr för evenemanget. Då mottagaren ser inbjudan, skapar den omedelbart en bild av händelsen i personens huvud, och där med också vissa förväntningar. I inbjudan bör det komma fram de mest väsentliga sakerna man behöver veta om evenemanget dvs. tidpunkter, platsen osv. (Häyrinen & Vallo 2003, s.142)

7.1.4 No show

Med no show menar man antalet personer som anmält sig till ett evenemang men blir förhindrade i sista minuten och kan inte delta. Varje no show-person betyder bortkastade pengar för arrangören. På huvudstadsregionen brukar no show-procenten vara 20. I fall no show-procenten stiger över 30 % bör man fundera vad det kan bero på. Man kan försöka minska på no show-procenten genom att dagen innan skicka textmeddelande till deltagarna med påminnelse om evenemanget. (Häyrinen & Vallo 2003, s.141)

7.2 Genomförandefasen

Genomförandefasen är den fasen då visionen blir verklighet. All planering är gjord endast för att få evenemanget att lyckas och personerna som deltar, att trivas. (Häyrinen & Vallo 2003, s.184)

Man kan dela in genomförandefasen i tre delar eller skeden, konstruktionsskedet, själva evenemanget och nedrivningskedet. Konstruktionsskedet är det mest tidskrävande skedet, och det är då saker och ting läggs i skick, rekvisitan sätts upp och allt skall göras färdigt före evenemanget skall börja. Även om planerandet av evenemanget skulle ha tagit flera månader, kan evenemanget ta så kort stund som några timmar, även mindre. Efter att evenemanget börjat, är det inte mycket man kan ändra på längre. (Häyrinen & Vallo 2003, s.184)

Under själva evenemanget kan det dyka upp olika problem och situationer som man måste klara av. Då personerna som är ansvariga är motiverade och ambitiösa, klarar de oftast av att lösa problemen självständigt. Då evenemanget pågår skall man klara av att skilja på stora och små problem. Personerna som är ansvariga för evenemanget skall inte lägga för mycket tid på att lösa de små problemen, utan skall delegera skötandet av dem vidare om möjligt. Vissa problem under evenemanget behöver oftast inte överhuvudtaget åtgärdas eftersom de inte påverkar själva evenemanget eller t.ex. trivseln. (Iiskola-Kesonen 2004, s.11)

Efter att allt program tagit slut och sista deltagaren har gått sin väg, börjar nedrivningskedet. Att ta ner allting går oftast mycket snabbare och effektivare än att bygga upp kulisserna och lägga fram rekvisitan, eftersom man då har ett väldigt klart mål. Nämligen att avsluta evenemanget. (Häyrinen & Vallo 2003, s.200)

7.3 Evalueringsfasen

Till sist kommer evalueringsfasen. Genom att samla in feedback får man information om hur målgruppen trivdes och vad de tyckte om evenemanget. Man kan på så sätt få

reda på vad som gick bra, gick något på tok, vad skulle man kunna ha gjort på annat vis etc. I synnerhet då man planerar att göra ett fortsatt evenemang lönar det sig att satsa på genomgången av feedbacken och på så sätt lättare kunna fundera ut vad man skulle borde göra annorlunda nästa gång. Man kan samla in feedbacken genom blanketter, via nätet eller till och med genom telefon samtal några dagar efter evenemanget. (Häyrinen & Vallo 2003, s.184)

Under evenemanget lönar det sig också för arrangörerna att hålla ögon och öron öppna och på så sätt samla in feedback. Muntlig feedback under evenemanget är ofta mer rakt på sak än skriftlig feedback som samlas in efteråt. (Häyrinen & Vallo 2003, s.206)

7.3.1 Frågeformulär

Då man gör en feedbacksblankett lönar det sig att göra den enkel för besvararna att fylla i. Frågor som besvaras på en skala från ett till fem fungerar bra och ger besvararen några fler alternativ än en fråga med endast ja/nej som alternativ. (Häyrinen & Vallo 2003, s.205) Då frågorna besvaras enligt Likertsskalan betyder det att de som svarar kan in-stämna i olika grad. (Trost & Hultåker 2007, s.158)

7.3.2 Observation – den direkta observationsmetoden

Enligt Einarsson och Hammer Chiriac (2013) kan observation användas som den enda metoden vid en studie eller också kombinerat med andra evalueringsmetoder. Enligt Einarsson och Hammer Chiriac är nämligen observation en av de viktigaste forskningsmetoderna. Eftersom metoden inte är direkt och inte är avhängig av vad människor säger att de gör och inte heller av vad de säger att de tänker, är den ett mycket pålitligt sätt att samla in information om grupper.(Einarsson & Hammar Chiriac 2013,s.27)

Fördelarna med att använda observation som datainsamling är många. Observation påverkas till exempel inte av förmågan hos undersökningspersonerna att delge informat-

ion. Man behöver därmed inte intervjua deltagare för att få information om hur de känner sig, utan man samlar in informationen genom att beakta gruppens handlingar. Därför passar observationsmetoden ypperligt för att studera grupper som kanske annars är svåra att få någon information ur eller situationer där det finns ett förväntat rätt svar. (Einarsson & Hammar Chiriac 2013,s.27)

Fördelen med så kallad direkt observation är att observationen sker direkt och registreringen av observationen sker genast då något händer och inte först senare, t.ex. efter evenemanget. Detta betyder att observatören måste själv utföra observationerna och vara på plats under evenemanget. Observatören kan också använda sig av en till observatör för att på så sätt få fler registreringar och åsikter, vilka man efter observationen kan jämföra sinsemellan och t.ex. på så sätt utvärdera funktionen av ett visst observationsschema eller dylikt. (Einarsson & Hammar Chiriac 2013,s.28)

Nuförtiden är det inte heller alls ovanligt att observatören använder sig av några tekniska hjälpmedel som t.ex. bandspelare eller videokamera. Dessa hjälpmedel för med sig att man kan med hjälp av dem registrera olika händelser som t.ex. pauser och tystnader eller tecken på tvekan, ögonkontakter mellan personer, gester hos personer och hur de beter sig och hur beteendet kan ändra under evenemanget. Då man använder sig av videoinspelning kan man också låta någon annan än forskaren utföra filmandet. Då är det dock inte längre en direkt observation utan en så kallad indirekt eller fördröjd observation. Risker med användning av dessa hjälpmedel är att man väldigt lätt samlar in för mycket information om evenemanget och den info man ursprungligen sökte efter inte längre ”syns” på samma sätt igenom den stora mängden insamlat material. Själv använde jag mig av kamera, inte för att observera eller evaluera, men för att dokumentera evenemanget. (Einarsson & Hammar Chiriac 2013,s.28-29)

8 UUA – DAG FÖR PERSONALEN PÅ LAMOR CORPORATION AB

I detta kapitel kommer själva resultatet att behandlas, dvs. programmet, innehållet, planeringen och evalueringen av dagen. Den praktiska delen för det här arbetet var en

UUA – dag. Syftet var att planera en dag där personalen skulle få information om sin kondition och hälsa. Ledningen på företaget hade redan en tid funderat på att ordna ett sådant evenemang och eftersom jag studerade idrott- och hälsopromotion tänkte de att jag kanske skulle ha intresse att ordna en UUA-dag för dem. Eftersom jag då också funderade på ett ämne för mitt examensarbete kom uppdraget vid en ypperlig tidpunkt. Som uppdrag fick jag att planera en UUA-dag som sedan skulle ordnas varje år och på så sätt ge personalen möjlighet att göra uppföljning över sin kondition och utveckling. Som tidpunkt för dagen hade företaget önskat våren 2015.

Kostnaderna som evenemanget skulle medföra skulle företaget själv stå för, med hjälp av pensionsförsäkringsbolaget ETERA.

Dagen byggdes upp med hjälp av stjärnmodellen av Häyrinen och Vallo(2003). Den strategiska delen av stjärnan såg ut som följande.

1. Varför? – För att utveckla en UUA-dag som motiverar personalen att förbättra sin hälsa och börja motionera.
2. För vem? – För personalen på Lamor Corporation Ab i Borgå.
3. Vad? Lätta fälttest som ger personalen möjlighet att testa sin styrka, rörlighet, koordination och uthållighet samt få information om sin kroppsammansättning, allt detta i kontorförhållanden. Testfeedback och hur man kan förbättra sina resultat gås också igenom under dagen.

Med hjälp av att fylla den strategiska triangeln kommer man på idén med evenemanget och varför det ordnas. (Häyrinen & Vallo 2003, s.121).

Den operativa delen av stjärnan såg ut som följande.

4. Hur? Evenemanget ordnas i kontorets utrymmen. En del av arbetet(InBody-mätningen) beställs av ett utomstående företag, resten av arbetet sköter man själv. Evalueringen i form av observation sker med hjälp av en observatör som deltar i dagens program.
5. Hurdan? Dagen skall vara informativ och motiverande. Aktiviteterna och testen skall vara tillräckligt lätta att utföra, men ändå smått utmanande för att vara intressanta.
6. Vem? (Vem bär ansvaret?) Jag själv, Johan Kaurila.

Med hjälp av att svara på de tre frågorna i den operativa triangeln får man svar på vad som är temat med evenemanget. (Häyrinen & Vallo 2003, s.124)

Dessa två trianglar bildar en stjärna, och då alla frågor kan besvaras är evenemanget i balans och allting kommer att fungera. (Häyrinen & Vallo 2003, s.124)

8.1 Planering

Företaget hade som ända önskemål att dagen i alla fall skulle innebära något slag av kroppssammansättningsmätning, vilket betyder att jag fick rätt så fria händer att planera programmet för dagen. Planen var att dagen skulle hållas på våren 2015, någon passande dag i mars-april.

För att kunna bestämma en exakt dag måste jag följa med företagets kalender där personalen meddelar när de är på plats och när de t.ex. är på jobbresor eller har ledigt. På så sätt kunde jag ungefär en månad före bestämma datumet och ordna dagen på en sådan veckodag då de flesta är på plats. Jag kom senare fram till att fredagen den 13.3 skulle största delen av personalen på plats, och då skulle evenemanget givetvis kunna ordnas. Själva inbjudan till dagen skickades per e-post åt företagets personal (Bilaga 1 och 2).

Eftersom jag behövde info om hur många pulsbälten som behövdes till gångtestet, gjorde jag upp en förfrågan med hjälp av doodle.com, vilket är ett kalender verktyg på nätet. Där lade jag upp förfrågan där man skulle svara ifall man hämtar med sig sitt eget pulsbälte eller ifall man behöver låna ett.

8.2 Innehållet av dagen

ETERA hade redan tidigare rekommenderat Erno Polus från Aktivointi hyvinvointipalvelut, som en leverantör för InBody- bioimpedansmätningar. Jag kontaktade honom och kom överens om priset samt dagen då mätningarna skulle göras. Till priset hörde också

till en föreläsning som behandlade tolkningen av resultaten och vad man kan göra för att förbättra dem i framtiden och till nästa mätningstillfälle.

Andra test som skulle passa UUA-dagen skulle också planeras. Information om konditionstestning som en del av UUA-verksamhet skaffades ur litteratur som behandlar ämnet t.ex. Keskinen et.al. 2007 samt via internet och UKK-institutets nätsidor. Enligt Keskinen et.al (2007) består en god testhelhet av konditionstest som mäter allmän uthållighetsförmåga (UKK- gångtestet), styrka (gripkraftstestet och övre extremiteternas statiska test) och kroppskontroll (sit and reach-testet, lateralflexion av bålen samt stå på ett ben testet). Dessutom kan helheten kompletteras med hjälp av antropometriska mätningar (bioimpedansmätningen). Förmiddagen bestod av att testpersonerna vid sidan om bioimpedansmätningen skulle utföra gripkraftstest och övre kroppens statiska test för att mäta styrka, sit and reach test och lateralflexion av bålen för att mäta rörlighet samt stå på ett ben-test för att mäta balansen. På eftermiddagen hade de som ville möjlighet att utföra UKK-gångtestet.

Alla dessa test är lämpliga fälttest som kan utföras enkelt och med låga kostnader i nästan vilka som helst utrymmen. Efter gångtestet hölls ett litet infotillfälle för dem som gick testet om hur man räknar och tolkar resultaten. Till sist var det dags för en avslutande presentation gällande UUA-verksamhet och konditions-testning samt evaluering av dagen.

Vid valet av aktiviteter är det viktigt att ta i beaktande målgruppen samt var evenemanget tar plats. I detta fall bestod målgruppen för det mesta av kontorarbetare och själva evenemanget skulle ordnas i kontorets utrymmen. Programmet skulle också vara sådant att personalen kunde delta i programmet rätt så lätt, och vid brådskande situationer svara i telefon eller sköta akuta arbetsuppgifter. Budgeten spelade också en viss roll i val av aktiviteter, men största delen av evenemangets aktiviteter sköttes av mig själv, vilket innebar att kostnaderna förblev rätt så låga.

Tidtabellen för dagen såg ut som följande:

8.30 – 10.30 InBody – mätning + konditionstesten

Deltagarna kom gruppvis till testutrymmen där de i ett rum utförde InBody-mätningen och sedan till ett annat rum där gripkraftstestet, styrketestet, balanstestet och rörlighetstesten tog plats. Alla fick en personlig resultatblankett och referensvärden för konditionstesten med hjälp av vilka de sedan kunde tolka sina resultat (Bilaga 3).

10.30 – 11.30 InBody - feedback.

De som utfört InBody-mätningen fick info gällande hur man tolkar resultaten och hur man skall gå till väga ifall man vill förbättra dem.

13.30 – 14.30 UKK – 2km gångtest.

Gångtestet utfördes på området runt kontoret. De som hade anmält att de behöver låna pulsbälte fick en liten info om hur bältet skall fästas och hur det fungerar. De som hade egen mätare fick börja gå när de var klara.

14.30 – 15.00 Feedback för gångtestet och själva dagen.

Info om gångtestet och hur resultaten tolkas. De som gick gångtestet fick en resultatblankett med referensvärden (Bilaga 4 och 5). Till slut ett sammandrag av dagen och info om UUA-verksamhet.

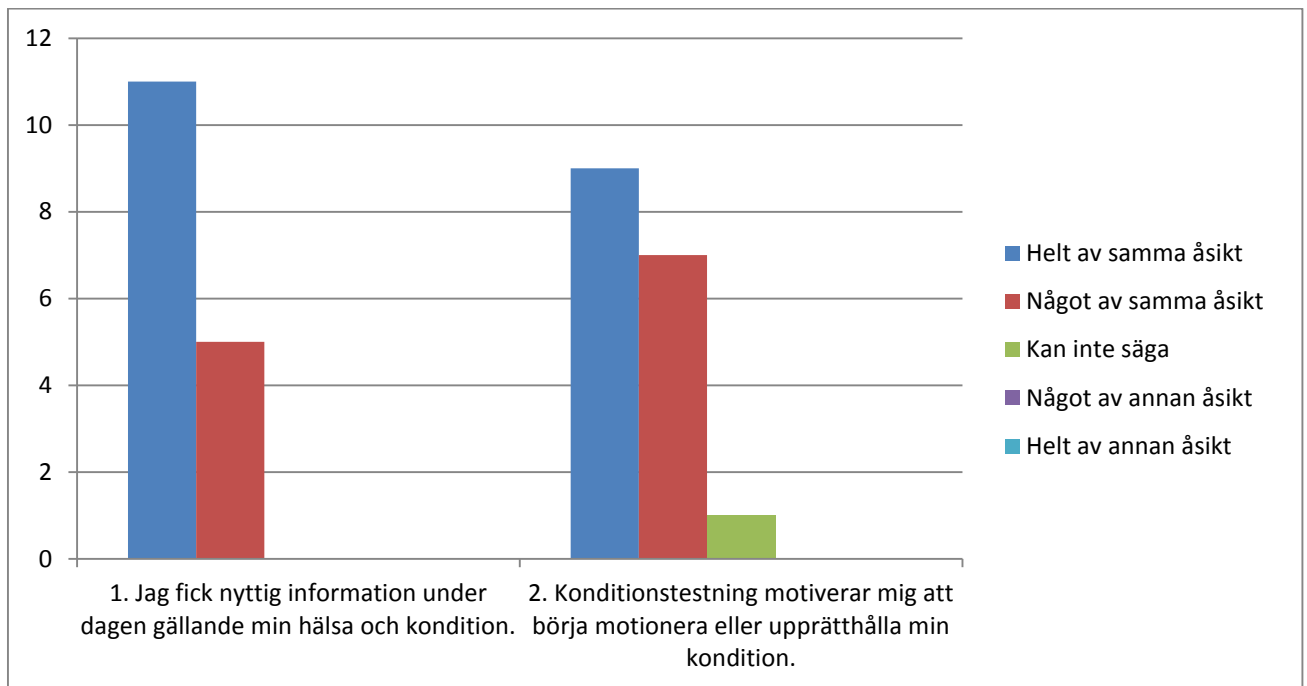


Figur 4 Bilder ur evenemanget. Upp till vänster Sit and reach testet. Upp till höger övre extremiteternas statiska test. Ner till vänster gripkraftstest. Ner tillhöger UKK-gångtestet skall börja.

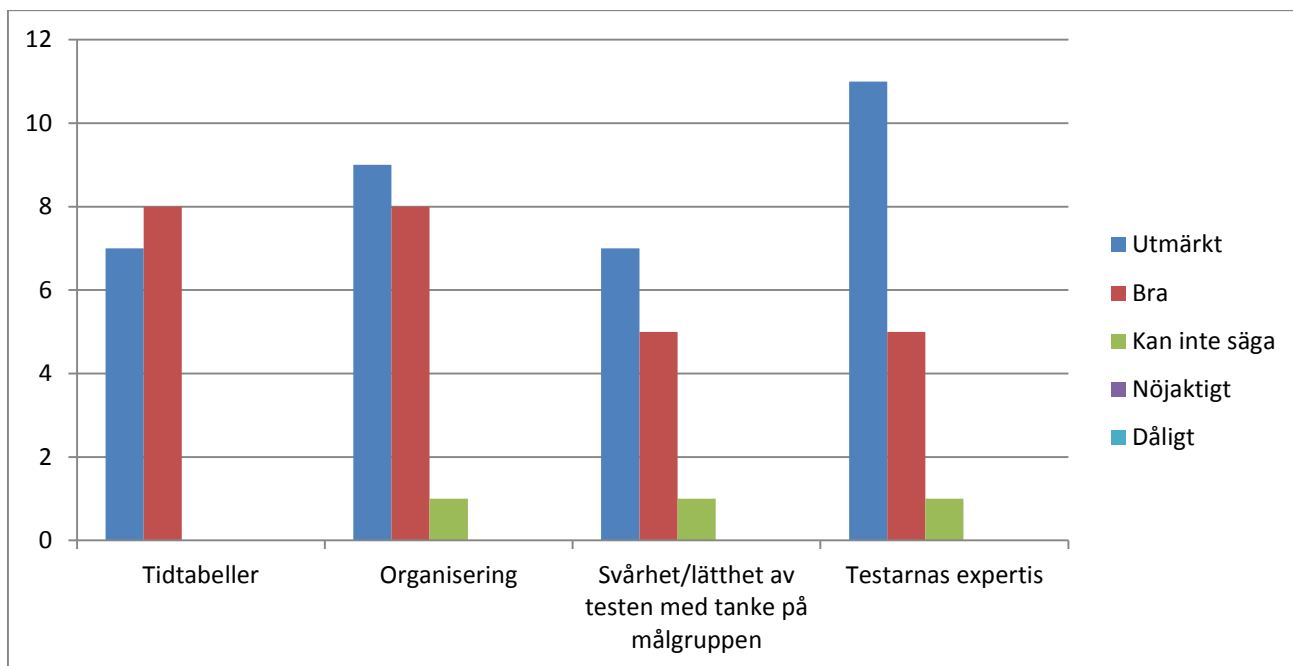
8.3 Evaluering

Dagen evaluerades med hjälp av observation och frågeformulär (Bilaga 6). Som observatör fungerade en av deltagarna, som sedan gick och observerade hur dagen gick, vad människor talade sinsemellan och hur tidtabeller och dylikt lyckades. Frågeformuläret bestod av frågor gällande hur dagen lyckades samt frågor hur dagen och resultaten de fick påverkade deltagarna och deras motivation.

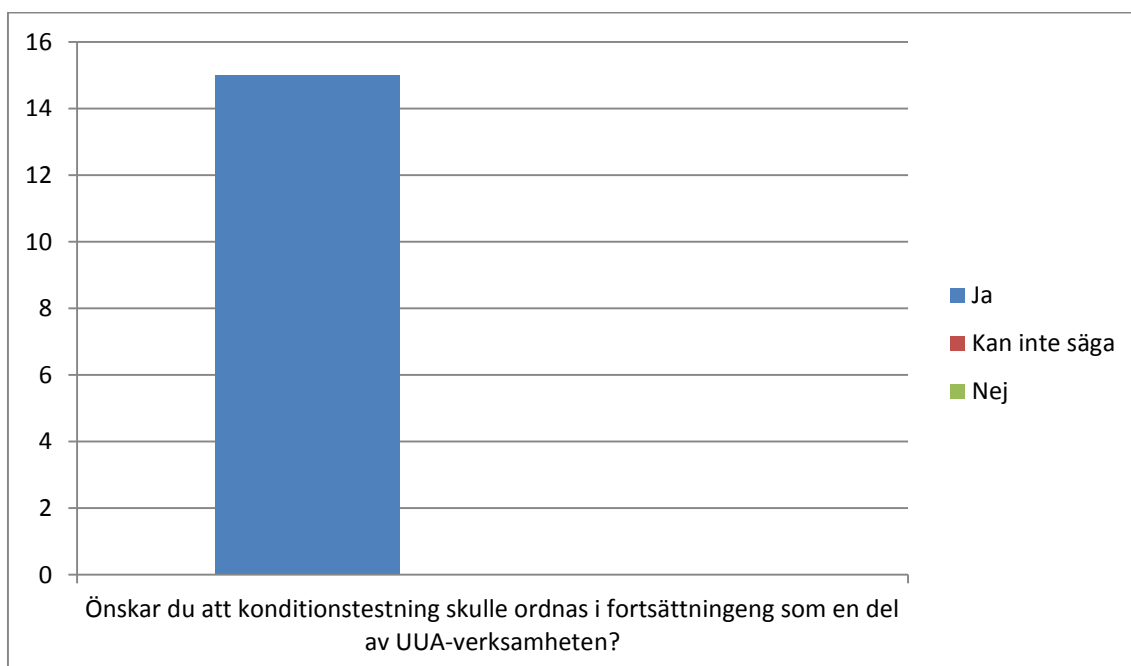
Frågeformuläret bestod av tre frågor gällande personens synpunkt på fysiska belastningen i eget arbete och hur personen skulle bedöma sitt eget nuvarande hälsotillstånd. Gällande dagen fanns det tre frågor, varav de två första behandlade dagens innehåll och hur det påverkade personens motivation. Den tredje frågan behandlade organisering av evenemanget och hur tidtabeller lyckades under dagen. Frågorna hade besvarats på följande sätt.



Figur 5 Frågor gällande dagens innehåll. Antalet svar på en skala på 1-5 (1=Helt av samma åsikt, 5= Helt av annan åsikt)



Figur 6 Frågor gällande dagens organisering. Antalet svar på en skala på 1-5 (1=Helt av samma åsikt, 5= Helt av annan åsikt)



Figur 7 Fråga gällande konditionstestning i fortsättningen. Antalet svar på en skala på 1-5 (1=Helt av samma åsikt, 5= Helt av annan åsikt)

På feedbackblanketten gällande dagen svarade 18 personer. På frågan, -Jag fick nyttig information under dagen gällande min hälsa och kondition, svarade 11 personer att de

var helt av samma åsikt, och 5 personer att de är något av samma åsikt, resten svarade inte på denna fråga. På frågan, -Konditionstestning motiverar mig att börja motionera eller upprätthålla min kondition, svarade 9 personer att de var helt av samma åsikt, 7 personer att de är något av samma åsikt och 1 person att kan inte säga. Dessa två frågor svarar på frågan om dagen var nyttig och ifall den ökade motivationen och intresse gentemot hälsa och motion hos personerna. Med hjälp av svaren kan man lugnt konstatera att svaret är JA.

Observationen skedde med hjälp av deltagande observation, och observatören gjorde anteckningar längs med dagen genom att lyssna på vad människorna talade sinsemellan och hur de betedde sig. Användning av observationsmetoden var motiverad, eftersom jag inte visste hur många som skulle svara på frågeformuläret och ifall det skulle ha varit endast få, skulle feedbacken av dagen inte blivit tillräckligt omfattande.

Observatörens kommentarer:

”Dagen började med en InBody kroppssammansättningsmätning och några enkla fälttest för att mäta kondition och rörlighet i kroppen. Testen löpte bra och ingen kö bildades eftersom det fanns en skild punkt för InBody-mätningen och konditionstesten. Det var också bra att en testare utförde rörlighetstesten och en annan testare styrketesten och balanstestet. På så sätt kunde de som testades helatiden göra något och inte bara stå och vänta. Testen gick också lätt att utföra och krävde inte någon extra utrustning, utan nästan alla på kontoret kunde utföra testen. Föreläsningen gällande tolkning av InBody-resultaten var också nyttig och gav alla en möjlighet att få förstå vad som kan påverka resultaten och hur man kan förbättra dem till nästa tillfälle.

På eftermiddagen ordnades ett UKK-gångtest. Där deltog 12 personer. Testet började lite råddigt eftersom vissa pulsmätare måste inställningarna ändras, vilket innebar att folk måste vänta en stund före de kunde gå testet. Man märkte att testpersonerna blev smått otåliga. Själva testet gick bra då man fick det igång och det verkade som alla skulle ha njutit av att gå i det soliga vårvädret. Tidtabellen höll också bra och infon gällande gångtestet började i tid.

Infon för hela dagen och konditionstesten var också nyttig, eftersom deltagarna fick info om varför konditionstestning ordnas som en del av UUA-verksamhet och vad syftet med testen är.

Som en helhet var dagen enligt kommentarer lyckad, och stämningen var avslappnad, vilket gjorde att det var trevligt att utföra testen. Tidtabellerna höll också bra och man hade reserat tillräckligt med tid för allt och på så sätt undvek man brådska att utföra testen och dylikt.”

Kommentarer av deltagarna under dagen:

- ” *Kivoga test.*”
- ” *Avslappnat tillfälle. Gjorde det trevligt att utföra test och InBody-mätningen. Trodde först det skulle vara som att vara på en läkarmottagning.*
- ” *Det var roligt och intressant*”
- ” *Banan för gångtestet skulle ha kunna varit bättre.*”
- ” *Nyttig information*”
- ” *Liknande dagar kunde ordnas mer ofta*”

Uppdatering på facebook av en deltagare:

- ” *Efter InBody-testet märkte jag att jag måste göra någonting för att förbättra min hälsa, snabbt!*”

8.4 Etiska aspekter

Under dagen testades 33 personer, vilka alla fick delta av egen vilja. Ingen tvingades göra testen. Syftet med testen förklarades åt testpersonerna i inbjudan som skickades till personalen per e-post. I detta fall utfördes testen i ett hälsofrämjande och motiverande syfte (Bellardini et.al. 2009, s.24.) I inbjudan berättades också att resultaten av testen är

endast för testpersonernas egen nytta och används inte till något annat och att ingen annan kommer att se dem.

I detta slag av konditionstestning som ordnas för vanliga människor och motionärer är målet inte att försöka få ut en maximal prestation av testpersonen, utan mer att kartlägga personens kondition och på så fundera ut hur man skulle kunna förbättra den. Konditionstestning har därför en viktig moralisk uppgift i samhället och kan nämligen vara en källa för att förbättra medborgarnas livskvalitet och välmående. (Keskinen et.al. 2007, s.17)

Före utförandena fick alla deltagare läsa igenom uteslutningskriterierna för konditionstesten. Dessutom fick de som gick gångtestet läsa igenom uteslutningskriterierna för gångtestet och fylla på en ansvarsfrihetsblankett. Uteslutningskriterierna för testen är samlade ur litteraturen av Keskinen et.al (2007) och Bellardini et.al. (2009). (Bilaga 7 och 8)

9 DISKUSSION

När jag efter evenemanget funderar på hur allting gick ihop, kan jag konstatera att planeringen gick rätt så smidigt till, fastän det var väldigt tidskrävande. Det uppstod inte några problem och några oförväntade hinder dök inte heller upp under processen. Delvis beror detta på att alla delområden i den så kallade stjärnmodellen (Häyrinen & Vallo 2003, s.124) kunde uppfyllas vilket betyder att allting var klart utfunderat då evenemanget skulle börja. Testen verkade också vara bra anpassade enligt målgruppens behov eftersom 33 personer av 36 som var på plats deltog i testen på förmiddagen. Antalet deltagare på UKK-gångtestet var 12, vilket var något lägre än jag förväntade mig. Detta kan bero på att eftersom de andra testen inte kräver någon speciell utrustning men gångtestet kräver det, att endast de som på riktigt var intresserade av sin VO₂max deltog i testet. Alla som anmält sig till gångtestet kom ändå på plats och ingen ”No Show” effekt uppstod den här gången (Häyrinen & Vallo 2003, s.141).

InBody- mätningen, vilken dagen började med, var en av de mest omtalade mätningarna som skulle utföras. Många av deltagarna hade redan tidigare vart på en liknande mätning och ville därför nu också gå på den för att se ifall de hade gjort några framsteg. Företaget som utförde mätningarna tyckte att det var trevligt att mäta deltagarna av evenemanget, och att stämningen var rätt så avslappnad vilket gjorde tillfället extra bra. Feedback-föreläsningen som företaget höll efter testtillfället var också informativt och alla begrepp och resultat gick grundligt igenom. Dessutom gav de under feedbacken tips om hur man kan t.ex. förbättra resultaten till nästa mätningstillfälle. Feedbacken är en av de viktigaste delarna av konditionstestning eftersom testpersonen med hjälp av den får en bild av hur hon kan tolka resultaten samt utveckla sig själv i fortsättningen (Keskinen et.al. 2007, s.16). Företaget bjöd också ut en möjlighet åt testpersonerna att följa upp sin utveckling med hjälp av en nättjänst om de önskade göra det.

Själva konditionstestandet av personerna gick också rätt så smidigt till fastän det emellertid blev smått bråttom med att hinna mäta alla utan att det uppstod kö. Detta kan man ta i beaktande när man nästa ordnar evenemanget och kanske dela upp testpersonerna i ännu mindre grupper, eller eventuellt ha en till testare som hjälp. Själv skulle jag gilla att ge personlig feedback åt var och en av testpersonerna, men det skulle antagligen vara för tidskrävande, fastän mycket givande för testpersonen. Då skulle testpersonen också kunna få ett personligt motiverande träningsprogram på basis av testresultaten för att kunna utveckla sig själv (Keskinen et.al. 2007, s.17).

Testandet av personerna som gick gångtestet gick också rätt så bra. Alla fick sina pulsmätare att fungera och alla fick ett gott resultat. Banan där gångtestet utfördes var mellan två koner på ett avstånd av 250m mellan varandra. Testpersonerna gick alltså fram och tillbaka mellan konerna 4 gånger för att sträckan skulle bli 2km. Att gå fram och tillbaka innebär att man hamnar stanna, svänga sig om och börja gå igen vilket kan leda till att gångtiden blir litet längre och pulsen aningen högre vilket igen kan leda till försämrade resultat. Nästa gång då dagen ordnas kunde man försöka lägga upp en bana med mindre branta svängningar för att ge personerna mer pålitliga resultat samt göra gåendet mer bekvämt. (Keskinen et.al. 2007, s.107)

Dessutom då man tar i beaktande observatörens kommentarer och vad hon hört för kommentarer av deltagarna, verkar det som att dagen varit mycket lyckad och deltagarna också väntar på att en liknande dag skall ordnas i framtiden. Alla deltagare svarade ja på frågan, - Önskar du att det i fortsättningen skall ordnas konditionstestning som en del av UUA-verksamhet, vilket också stöder påståendet. Under dagen hade observatören inte heller hört att någon skulle ha sagt någonting negativt om dagen, vilket är också ett mycket pålitligt sätt att konstatera att dagen varit lyckad. Människor brukar nämligen vara ”snällare” då de svarar på feedback än då de delar åsikter med varandra (Einarsson & Hammar Chiriac 2013,s.27).

Enligt svaren deltagarna gav på feedbackblanketten och vad observatören hade hört, ökade testen motivationen hos deltagarna. Men om deltagarna i verkligheten började motionera mer och lägga mer märke till sin hälsa efter testillfället är ju svårt att säga. Den frågan kommer man att få svar på nästa gång då ett liknande testillfälle ordnas, ifall man då har en feedbackblankett med en fråga gällande utveckling och motionsvanor. Eftersom testresultaten var endast för testpersonerna själva, kan inte en utomstående jämföra resultaten mellan testillfällen.

10 SLUTORD

Det verkar som om konditionstestning är något som intresserar människor. Det kan bero på att hälsa och motion har blivit mer och mer populärt och människor är mer intresserade om sin egen hälsa och var den är på väg. Med hjälp av liknande testdagar får man också ett ypperligt tillfälle för att följa upp sin utveckling och sina resultat med jämna mellanrum, vilket också kan vara en faktor som höjer motivationen att börja motionera. Arbetsplatsen är dessutom en optimal plats för att utföra konditionstest eftersom det kan vara att människorna inte skulle göra det självständigt på sin fritid.

Det verkar som om testdagen skulle ha varit en riktig succé, eftersom jag redan under själva evenemanget fick frågor om när nästa testdag skulle ordnas. Det tyder också på att människorna verkligen blev motiverade och ville förbättra sina resultat till nästa gång.

Med hjälp av denna slutarbetsprocess lärde jag mig mycket om hur man planerar evenemang och hur konditionstestning hör ihop med UUA-verksamhet. Jag lärde mig arbeta självständigt och också att hur man måste aktivt vara i kontakt med människor som har med evenemanget att göra. Det var också mycket givande att få ta fullt ansvar över dagen och planera den i stort sätt helt och hållet själv.

Slutligen vill jag tacka företaget Lamor för att jag fick möjligheten att göra ett sådant praktiskt arbete för dem, som både jag och företaget och dess personal hade nytta av.

KÄLLOR

Bellardini, Helena. Henriksson, Anders. Tonkonogi, Michail. 2009, *Tester och mätmetoder för idrott och hälsa*, Stockholm: SISU idrottsböcker, 397s.

Einarsson, Charlotta. Hammar Chiriac, Eva . 2013, *Gruppobservationer: Teori och praktik*, Lund: Studentlitteratur Ab, 156s.

Häyrinen, Eija. Vallo, Helena. 2003, *Tapahtuma on tilaisuus*. Helsinki: Tietosanoma Oy, 209s.

Iiskola-Kesonen, Hanna. 2004, *Mitä, miksi, kuinka? Käsikirja tapahtumajärjestäjille*, SLU ry.

Keskinen, Kari L. Häkkinen, Keijo. Kallinen, Mauri. 2007, *Kuntotestauksen käsikirja*, Liikuntatieteellinen seura ry, 304s.

Lamor Corporation Ab, Tillgänglig: <http://www.lamor.com/fi/tietoa-meista/>. Hämtad: 13.1.2015

Lihavuuden yleisyys Suomessa. 2012. Verkkodokumentti. THL.: Tillgänglig: http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tutkimus/ohjelmat/kansallinen_lihavuusohjelma_2012_2015/luvut/yleisyys_suomessa Hämtad: 23.1.2015

Suni, J et.al. 2010, *Kuntoa terveydeksi: Aikuisten LPHA-FIT terveystestistö 18-69 vuotiaille* Tillgänglig: http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/495-Alpha_testaajan_opas.pdf Hämtad: 22.2.2015

Suomen Kuntoliikunta ry, 2012: Tillgänglig:
http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTMvMTAvMjQvMTNmMTRfMDJfODg2X0hmbmtpbG9zdG9saWlrdW50YWJhcm9tZXRyaV8wMTA2MTJfZXNpdGUucGRmI1d/Henkilostoliikuntabarometri_010612_esite.pdf Hämtad: 25.1.2015

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2015. Tillgänglig: <https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/hankkeet-ja-ohjelmat/kansallinen-lihavuusohjelma-20122015/lihavuus-lukuina/lihavuus-heikentaa-terveytta> Hämtad: 10.04.2015

Trost, Jan. Hultåker, Oscar. 2007, *Enkätboken*, Författarna och Studentlitteratur, 168s.

Työterveyslaitos, 2014. Senast uppdaterad 9.12.2014 Tillgänglig:
http://www.ttl.fi/fi/tyohyvinvointi/terveyden_edistaminen_tyopaikalla/sivut/default.aspx
Hämtad. 9.4.2015

Työterveyslaitos ,2010 Työhyvinvointi, Tillgänglig:
<http://www.ttl.fi/fi/tyohyvinvointi/Sivut/default.aspx> Hämtad: 18.1.2015

Vaarama, M. Moisio, P. Karvonen, S. *Suomalaisten hyvinvointi* , 2010, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki, 2010
<https://www.thl.fi/documents/10531/103429/Teema%202010%2011.pdf> Hämtad:
19.1.2015

Vilka, H & Airaksinen, T. 2004, *Toiminnallinen opinnäytety*, Jyväskylä: Kustannusosakeyhtiö Tammi

BILAGOR

Bilaga 1. Dagens tidtabell och info. Skickad per e-post åt deltagarna. (Finska)

Hyvinvointipäivän aikataulu

8.30 – 10.30 InBody - mittaus + Liikkuvuustestit (Kurotustesti ja lantion sivutaivutus), Tasapaino, Puristusvoima ja Yläraajojen staattinen voima.

10.30 – 11.30 InBody - palaute.

13.30 – 14.30 UKK – 2km kävelytesti.

14.30 Kuntotestien ja kävelytestin palautteet.

(ajat ovat noin aikoja)

Päivä alkaa InBody kehonkoostumusmittauksilla jonka suorittaa Erno Polus Aktivointi-Hyvinvointipalveluista. InBody mittauksella saadaan selville esim. Kehon nestetasapaino, lihasmassa, rasvamassa, raajojen lihasmassa sekä lihastasapaino, sisäelinrasvan määrä, päivittäinen energiankulutus levossa jne. **Tulokset ovat vain teitä itseänne varten eikä niihin kukaan muu pääse käsiksi.** Jokainen saa testistä oman tuloslomakkeen, jota voi halutessaan vertailla aiemmin suoritettuun testiin (esim. Suomi-mies seikkailee tai vastaava.)

Testin ohessa on myös ”kenttä”kuntotestit mihin kuuluu Liikkuvuustestit, tasapainotesti, puristusvoimatesti ja yläraajojen staattisen voiman testi. Testit ovat perustestejä ja mittaavat kehon eri ominaisuuksia jotka ovat tärkeitä arkisista askareista selviytymisessä. Testit suorittaa Liikunnan-ohjaaja opiskelija Cassandra Haag ja Minä (Johan). InBody- mittaukseen ja kuntotesteihin kuluu aikaa noin 5min/henkilö. Testit ja luennot tehdään toimiston alakerrassa.

Testien jälkeen Erno Polus pitää palauteluennon koskien InBody – mittausta ja tulosten tulkitsemista.

Iltapäivällä halukkaat voivat kävellä UKK – instituutin kävelytestin. Testi suoritetaan kävelemällä 2km pituinen matka mahdollisimman nopeasti, tasaisella vauhdilla ilman loppuspurteja tai kiihdytyksiä. Tulokseksi saadaan aika joka kului matkan kävelemiseen sekä sykelukema juuri maaliin tultua. Tulokset kirjataan UKK- instituutin kehittämisiin kaavoihin joiden avulla saadaan selville henkilön maksimaalinen aerobinen teho (VO₂max) sekä kuntoindeksi. Kävelytestiin kuluu aikaa noin 15min/henkilö. Kävely suoritetaan Raudoittajantietä pitkin.

Kävelytestin jälkeen seuraa lyhyt luento koskien kuntotestien ja UKK-kävelytestin tulosten tulkitsemista.

Testeihin valmistautuminen

Testit eivät vaadi mitään erikoisia valmistautumistoimenpiteitä mutta saadaksesi mahdollisimman tarkat tulokset InBody-mittauksessa kannattaa seuraavat asiat huomioida:

- Edellisen ruokailun ja mittauksen väliin kannattaa jättää ainakin kaksi tuntia.
- Käy wc:ssä ennen mittausta
- Mittauksen voi suorittaa normaalissa vaatetuksessa, kädet ja jalat paljaina.
- Alkoholien nauttiminen 48 tunnin sekä kahvin nauttiminen 3 tunnin sisällä ennen mittausta voi vääristää tuloksia.

Jotta UKK – kävelytestistä saisi mahdollisimman tarkat tulokset kannattaa raskasta ateriointia, tupakointia, kahvin tai muiden kofeiinipitoisten juomien nauttimista välttää (nostavat sykettä, mikä vaikuttaa tulokseen). Muuten edellytyksenä on vain säähän sopiva kävelyvarustus.

Jos osallistut kävelytestiin, käy ystävällisesti klikkaamassa linkin takaa otatko oman sykevyyden mukaan. <http://doodle.com/ztv3tu7q9i9qv7qz>. Tietoa tarvitaan sykemittarien määrää sekä aikatauluja varten.

Ystävällisin terveisin,

Johan Kaurila

Bilaga 2. Dagens tidtabell och info. Skickad per e-post åt deltagarna. (Engelska)

Timetable for the wellness day

8.30 – 10.30 InBody measurement + Mobilitytest (Sit and reach test, lateral reaching test), Balance test, Grip strength and Static power test of the upper limbs.

10.30 – 11.30 InBody - feedback.

13.30 – 14.30 UKK – 2km walking test.

14.30 Condition test and walking test feedbacks.

(The time are estimated)

The day starts with an InBody- body composition measurement performed by Erno Polus from Aktivointi Hyvinvointipalvelut. The InBody measurement gives you information of hydration, muscle mass, fat mass, muscle mass in limbs and muscle balance of the body, the amount of visceral fat, basal metabolic rate etc. **The results are only for yourself and won't be read by anybody else.** Everybody gets a personal result form. The results can be compared to earlier InBody measurements.

Along with the InBody test there are also some condition tests. Mobility test (Sit and reach test, lateral reaching test), Balance test, Grip strength and Static power test of the upper limbs. The tests are easy to perform, and will give you information of different properties of the body, that are important in everyday life. The tests are performed by Sports- and health promotion student Cassandra Haag and me (Johan). The tests will take about 5min/person. The tests and the feedback are taking place down stairs.

After the tests Erno Polus is having a feedback session about the InBody measurements.

In the afternoon you have the opportunity to perform the UKK- 2km walking test. The test is performed by walking a distance of 2km as fast as possible, with a steady pace (no spurting). The result will show how long it took to walk, and what your heart rate was in the end of the test (crossing the finish line). The results are put into a formula made by the UKK – institute to get to know your condition index and maximal aerobic

capacity (VO₂max). The test will take about 15min/ person. The test will take place at Raudoittajantie (Lamor warehouse).

After the test there will be a little feedback session about the condition tests and the walking test.

How to prepare for the tests

You don't need to do any special preparations for the tests. But if you want to get as precise results as possible in the InBody test you should consider following the recommendations below:

- Leave two hours between the last meal and the test
- Use the toilet before the test
- You can do the test in normal clothing, bare feet and hands
- Consuming alcohol 48 hours or coffee 3 hours prior to the test can affect the results.

To get as good results as possible in the UKK – walking test, it is recommended to avoid heavy eating, smoking, drinking coffee or other caffeine beverages prior to the test (it will raise your pulse which affects the results). Proper clothing for walking is recommended.

If you want to attend the walking test, please choose whether to bring your own heart rate monitor or not, behind the following link.
<http://doodle.com/ztv3tu7q9i9qv7qz>.

Best regards,

Johan Kaurila

Bilaga 3. Resultatblankett med referensvärden

Tulokset/ Results

13.3.2015

Nimi/ Name:

Kuntotestit / Fitness tests

Kurotustesti/ Sit and reach – test : cm

Sivutaivutus/ Lateral reach: cm : cm

Tasapaino/ Balance: sek

Puristusvoima/ Grip-strength: Oikea / Right kg Vasen / left kg

Suhteellinen puristusvoima/ Proportional gripstrength:

(Paras tulos kg, best result kg) x 10 / (Paino, Weight) = Vertailuarvo, Reference value

Yläraajojen staattinen voima/ Static power of the upper limbs: sek

Vertailuarvot/ Reference values:

Kurotustesti / Sit and reach test. ACSM 2000 (Keskinen et.al. 2007, s.182)

Ikä/Age %	18-25		26-35		36-45		46-55		56-65		>65	
	M	N/W	M	N/W	M	N/W	M	N/W	M	N/W	M	N/W
90	56	24	53	58	53	56	48	53	43	51	43	51
80	51	56	48	53	48	53	43	51	38	48	38	46
70	48	53	43	51	43	48	38	46	33	43	33	43
60	46	51	43	51	41	46	36	43	33	41	31	43
50	43	48	38	48	38	43	33	41	28	38	25	38
40	38	46	36	43	33	41	28	36	23	36	23	36
30	36	43	33	41	33	38	25	36	23	33	20	33
20	33	41	28	38	28	36	23	31	18	28	18	28
10	28	36	23	33	18	31	15	25	13	23	10	23

10-30% = Heikentynyt / Impaired 40-60%= Välttävä/ Satisfying 70-90%= Hyvä/ Good

Sivutaivutus / Lateral reach

(UUK Institute for Health Promotion Research an Sports Research Institute of University of Frankfurt. Finnish - German study on physical activity, fitness and health. Volume 1: Health-related fitness. The assessment methods and descriptive results of common variables in the cross-sectional studies. Tampere: UKK Institute 1995.) (Keskinen et.al. 2007, s.182)

<u>M</u>	<u>30-39</u>	<u>40-49</u>	<u>50-59</u>
80%	24.1	23.1	20.6
60%	22.1	21.6	18.6
40%	20.2	19.8	17.1
20%	18.5	15.5	14.7
<u>N/W</u>	<u>30-39</u>	<u>40-49</u>	<u>50-59</u>
80%	23.7	22.5	20.1
60%	21.8	19.9	18.6
40%	21.1	18.6	16.9
20%	17.8	16.1	15.6

Puristusvoima/ Gripstrength (Eurofit for adults, 1995)

Mittaustulos x 10 / Kehon paino = Vertailuarvo

Measurement result x 10 / Body weight = Reference value

Ålder → Konditionsklass↓		20-29	30-39	40-49	50-59	60-69
<u>1</u>	M	≤5.8	≤5.5	≤5.6	≤4.9	≤4.9
	N/W	≤4.1	≤3.9	≤4.0	≤3.4	≤3.1
<u>2</u>	M	5.9 – 6.6	5.6 – 6.4	5.7 – 6.1	5.0 – 5.8	5.0 – 5.4
	N/W	4.2 – 4.7	4.0 – 4.7	4.1 – 4.5	3.5 – 3.9	3.2 – 3.6
<u>3</u>	M	6.1 – 7.2	6.5 – 7.0	6.2 – 6.6	5.9 – 6.4	5.5 – 6.0
	N/W	4.8 – 5.2	4.8 – 5.1	4.6 – 5.0	4.0 – 4.5	3.7 – 3.9
<u>4</u>	M	7.3 – 7.9	7.1 – 7.8	6.7 – 7.6	6.5 – 7.0	6.1 – 6.6
	N/W	5.3 – 5.9	5.2 – 5.7	5.1 – 5.6	4.6 – 5.1	4.0 – 4.6
<u>5</u>	M	≥8.0	≥7.9	≥7.7	≥7.1	≥6.7
	N/W	≥6.0	≥5.8	≥5.7	≥5.2	≥4.7

1= Keskitasoa huomattavasti heikompi / Considerably weaker than average

2= Keskitasoa hieman heikompi/ Slightly weaker than average

3= Keskitaso/ Average

4= Keskitasoa hieman vahvempi/ Slightly stronger than average

5= Huomattavasti keskitasoa vahvempi/ Considerably stronger than average

Yläraajojen staattinen voimatesti / Static strength test of the upper

limbs. (Selän suorituskestävyys, Invalidisäätiö, Helsinki, 1990)

M	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
≤50	≤18s	19-27s	28-43s	44-51s	≥52s
51-55	≤17s	18-25s	26-39s	40-46s	≥47s
N/W	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
≤50	≤27s	28-38s	39-59s	60-70s	≥71s
51-55	≤16s	17-28s	29-51s	52-63s	≥64s

1= Keskitasoa huomattavasti heikompi / Considerably weaker than average

2= Keskitasoa hieman heikompi/ Slightly weaker than average

3= Keskitaso/ Average

4= Keskitasoa hieman vahvempi/ Slightly stronger than average

5= Huomattavasti keskitasoa vahvempi/ Considerably stronger than average

Tasapainotesti / Balance test (UKK-Instituutti)

Kuntoluokka/ Fitness class		
1	Keskimääräistä huonompi/ Weaker than average	0-29 s
2	Keskimääräinen / Average	30-50 s
3	Keskimääräistä parempi/ Better than average	60-s

Bilaga 4. Resultatblankett UKK-gångtest, konditionsindex och VO2max(män)**UKK – kävelytesti / walking test**

Aika/ Time: _____ min _____ sek

Syke/ Pulse: _____ bpm

Kuntoindeksi/ Fitness index

Aika/Time	<u>Miehet/Men</u>	
MIN	X 11,6	=
		+
SEK	X 0,2	=
		+
Syke/Pulse		
BPM	x0,56	=
		-
Ikä/Age		
VUOTTA/YEARS	X 0,2	=
		+
Painoindeksi/BMI		
KG/M ²	X 2.6	=
Yhteensä/Total		=
Indeksi/Index	420 - Total	=

Konditionsindex (Keskinen et.al. 2007, s. 105)

<u>Kuntoindeksi / Fitness index</u>	<u>Taso / Level</u>
<70	Heikko / Weak
70-89	Alle norm. / Under norm.
90-110	Normaali / Normal
111-130	Yli norm. / Over norm.
>130	Hyvä / Good

VO₂max

Aika/Time	<u>Miehet/Men</u>	
MIN (ex. 15min 30sek= 15,50 min.)	X 4,65	=
Ex. 30sek/60= 0,50)		+
Syke/Pulse		
BPM	x0,22	=
		+
Ikä/Age		
VUOTTA/YEARS	X 0,26	=
		+
Painoindeksi/BMI		
KG/M ²	X 1,05	=
Yhteensä/Total		=
VO₂max	184,9 - Total	=

VO₂max (ml*kg⁻¹min⁻¹) vertailuarvot miehille, reference values for men (Shvartz & Reibold ,1990)

Ålder	1	2	3	4	5	6	7
12-13	<34	34-40	41-46	47-53	54-59	60-65	>65
14-15	<34	34-39	40-46	47-53	54-59	60-65	>65
16-17	<34	34-39	40-45	46-52	53-58	59-64	>64
18-19	<33	33-38	39-44	45-51	52-57	58-63	>63
20-24	<32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
25-29	<31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
30-34	<29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
35-39	<28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
40-44	>26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
45-49	<25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
50-54	<24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
55-59	<22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
60-64	<21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40
65-69	<20	20-22	23-26	27-30	31-34	35-38	>38
70-74	<18	18-20	21-24	25-28	29-31	32-34	>34
75-79	<16	16-19	20-23	24-26	27-29	30-32	>32

Bilaga 5. Resultatblankett UKK-gångtest, konditionsindex och VO2max (kvinnor)

UKK – kävelytesti / walking test

Aika/ Time: _____ min _____ sek

Syke/ Pulse: _____ bpm

Kuntoindeksi/ Fitness index

Aika/Time	<u>Naiset/ Women</u>	
MIN	X 8,5	=
		+
SEK	X 0,14	=
		+
Syke/Pulse		
BPM	x0,32	=
		-
Ikä/Age		
VUOTTA/YEARS	X 0,4	=
		+
Painoindeksi/BMI		
KG/M ²	X 1,1	=
Yhteensä/Total		=
Indeksi/Index	304 - Total	=

Konditionsindex (Keskinen et.al. 2007, s. 105)

<u>Kuntoindeksi / Fitness index</u>	<u>Taso / Level</u>
<70	Heikko / Weak
70-89	Alle norm. / Under norm.
90-110	Normaali / Normal
111-130	Yli norm. / Over norm.
>130	Hyvä / Good

VO₂max

Aika/Time	<u>Naiset/ Women</u>	
MIN (ex. 15min 30sek= 15,50 min)	X 2,98	=
		+
Syke/Pulse		
BPM	x0,11	=
		+
Ikä/Age		
VUOTTA/YEARS	X 0,14	=
		+
Painoindeksi/BMI		
KG/M ²	X 0,39	=
Yhteensä/Total		=
VO₂max	116,2 - Total	=

VO₂max (ml*kg⁻¹min⁻¹) vertailuarvot naisille, reference values for women (Shvartz & Reibold ,1990)

Ålder	1	2	3	4	5	6	7
12-13	<29	29-34	35-39	40-45	46-50	51-55	>55
14-15	<29	29-33	34-39	40-44	45-49	50-54	>54
16-17	<28	28-33	34-38	39-43	44-48	49-53	>53
18-19	<28	28-32	33-37	38-42	43-47	48-52	>52
20-24	<27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
25-29	<26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
30-34	<25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
35-39	<24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
40-44	<22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
45-49	<21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
50-54	<19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
55-59	<18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
60-64	<16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30
65-69	<15	15-17	18-19	20-22	23-25	26-28	>28
70-74	<13	13-15	16-17	18-20	21-22	23-25	>25
75-79	<12	12-13	14-15	16-17	18-20	25-22	>22

Bilaga 6. Bedömningsblankett för dagen.



Vastaa alla oleviin kysymyksiin ympäröimällä mielestäsi sopivin vaihtoehto. Vastauksia käytetään osana hyvinvointipäivän arviointia ja kehittämistä sekä osana opinnäytetyötäni. Kaikki tieto on anonymia.

Ikä: <20, 21-25, 26-30, 31-35, 36-40, 41-45, 46-50, 51-55, 56-60, >60 **Sukupuoli:** M N

Työn fyysinen rasittavuus

1. Kevyt 2. Keskiraskas 3. Raskas 4. En osaa sanoa

Liikuntatausta Vapaa-ajan liikunta, joka kestää vähintään 20min/kerta

1. Ei liikuntaa 2. Kerran 3. Kahdesti 4. Kolmesti 5. Neljästi tai enemmän / viikko 6. En osaa sanoa

Miten arvioisit tämänhetkisen terveydentilasi

1. Todella huono 2. Huono 3. Kohtalainen 4. Hyvä 5. Erittäin hyvä 6. En osaa sanoa

TYHY- päivää koskevat kysymykset

Skaala: 1= Täysin samaa mieltä 2= osittain samaa mieltä 3= en osaa sanoa 4= osittain eri mieltä 5= Täysin eri mieltä

- Sain hyvinvointipäivän aikana hyödyllistä tietoa terveydestäni ja kunnostani.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---
- Kuntotestaus motivoi minua pitämään huolta kunnostani ja terveydestäni, tai kehittämään jotakin kunnan ja terveyden osa-alueita.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---
- Kuinka päivä onnistui seuraavien kriteerien kautta arvioituna
Skaala: 1= erinomainen 2= hyvä 3= en osaa sanoa 4= tyydyttävä 5= huono
Aikataulukutus

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Organisointi

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Testien vaikeus / helppous

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Testaajien asiantuntemus

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Toivoisitko, että kuntotestausta jatkettaisiin myös tulevaisuudessa TYHY päivien yhteydessä?

Kyllä , En osaa sanoa, Ei

Omia kommentteja TYHY päivää koskien / ehdotuksia:

Kiitos ajastasi!

Lisätietoja:

Johan Kaurila

Ohjaava opettaja: Riitta Vienola

Please answer the questions below by marking the alternative that matches your opinion the best. The answers will be used for evaluation and development of the wellness day as well as a part of my degree thesis. All information is anonymous.

Age: <20, 21-25, 26-30, 31-35, 36-40, 41-45, 46-50, 51-55, 56-60, >60 **Gender:** M F

The physical stress of your work

1. Light 2. Kind of heavy 3. Heavy 4. Cannot tell

Level of exercise Exercises you do in your free time, 20 min per time

1. No exercise 2. Once 3. Twice 4. Three times 5. Four times or more per week 6. Cannot tell

How would you evaluate your own level of health

1. Very bad 2. Bad 3. Intermediate 4. Good 5. Very good 6. Cannot tell

Questions about the wellness day Scale: 1= Totally agree 2= Partially agree 3= cannot tell 4= Partially disagree 5= Totally disagree

1. I did get some useful information about my health and fitness.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---
2. The tests motivated me to maintain or improve my health and fitness, or a specific area of them.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---
3. How successful was the day in the following areas
 Scale: 1= Very good 2= good 3= cannot tell 4= satisfying 5= poor

Timetables	1	2	3	4	5
-------------------	---	---	---	---	---

Organizing	1	2	3	4	5
-------------------	---	---	---	---	---

Difficulty of the tests according to the target group	1	2	3	4	5
--	---	---	---	---	---

Persons doing the testing	1	2	3	4	5
----------------------------------	---	---	---	---	---

4. Would you like to have fitness tests as a part of the company's wellness programs in the future?
Yes / Cannot tell/ No

Comments / suggestions regarding the wellness day:

Thank You for Your time!

Additional information:

Johan Kaurila

Supervising teacher: Riitta Vienola

Bilaga 7. Uteslutningskriterier för UKK-gångtestet.

Poissulkemiskriteerit: UKK – 2km kävelytesti @ Lamor HQ

- **Vaikeat sydän- ja verenkiertoelimistön sairaudet tai oireet**
- *äskettäinen (6 kuukauden kuluessa) sydäninfarkti, ohitusleikkaus tai pallolaajennus*
- *sepelvaltimotauti, johon liittyy rintakipu*
- *läppävika, kardiomyopatia tai muu sydämen vajaatoimintaa aiheuttava vaiva*
- *hoitamaton kohonnut verenpaine (yli 180/110 mmHg)*
- *rytmihäiriöitä, jotka lisääntyvät tai joiden aiheuttamat oireet pahenevat rasituksessa*
- *vaikea anemia (hemoglobiini alle 100 g/l naisilla tai alle 110 g/l miehillä)*
- *Vaikeita oireita rasituksessa (ahdistus, huimaus, kipu)*
- **Vaikea epätasapainossa oleva yleissairaus, kuten diabetes tai hoitamaton kilpirauhasen liikatoiminta**
- **flunssa tai muu infektio**
- **äskettäinen vaikea tapaturma**
- **äskettäinen leikkaus**
- **viimeisen kolmanneksen raskaustila, riskiraskaus tai lapsivuoteus**
- **epätavallinen väsymys tai heikkous**
- **krapula, lääkkeiden yliannostus tai huumeiden vaikutuksen alaisena**

Olen ymmärtänyt osalistumisen UKK – kävelytestiin tapahtuvan omalla vastuullani ja vakuutan terveydentilani olevan sopiva testin suorittamiseen.

Allekirjoitus: _____

Porvoo 13.3.2015

Bilaga 8. Uteslutningskriterier för konditionstesten.

Poissulkemiskriterit: Kuntotestit

Kurotustesti, Sivutaivutus, Tasapaino

Selän tai alaraajojen voimakkaat kipuoireet, joita testiliikkeet voisivat pahentaa

Puristusvoima:

Käden alueen voimakkaat kipuoireet, joita testiliike voisi pahentaa

Yläraajojen staattinen voima:

Käden alueen voimakkaat kipuoireet, niskan tai olkapään voimakkaat kipuoireet, Selän tai alaraajojen voimakkaat kipuoireet, joita testiliikkeet voisivat pahentaa

Bilaga 9. Referensvärden för konditionstesten.

Referensvärden för lateralflexion av bålen. Finsk befolkning. (UUK Institute for Health Promotion Research and Sports Research Institute of University of Frankfurt. Finnish - German study on physical activity, fitness and health. Volume 1: Health-related fitness. The assessment methods and descriptive results of common variables in the cross-sectional studies. Tampere: UKK Institute 1995.) (Keskinen et.al. 2007, s.182)

<u>Män</u>	<u>30-39</u>	<u>40-49</u>	<u>50-59</u>
80%	24.1	23.1	20.6
60%	22.1	21.6	18.6
40%	20.2	19.8	17.1
20%	18.5	15.5	14.7
<u>Kvinnor</u>	<u>30-39</u>	<u>40-49</u>	<u>50-59</u>
80%	23.7	22.5	20.1
60%	21.8	19.9	18.6
40%	21.1	18.6	16.9
20%	17.8	16.1	15.6

Referensvärden för sit and reach test enligt ACSM 2000 (Keskinen et.al. 2007, s.182)

Ålder	18-25		26-35		36-45		46-55		56-65		>65	
	M	K	M	K	M	K	M	K	M	K	M	K
90	56	24	53	58	53	56	48	53	43	51	43	51
80	51	56	48	53	48	53	43	51	38	48	38	46
70	48	53	43	51	43	48	38	46	33	43	33	43
60	46	51	43	51	41	46	36	43	33	41	31	43
50	43	48	38	48	38	43	33	41	28	38	25	38
40	38	46	36	43	33	41	28	36	23	36	23	36
30	36	43	33	41	33	38	25	36	23	33	20	33
20	33	41	28	38	28	36	23	31	18	28	18	28
10	28	36	23	33	18	31	15	25	13	23	10	23

Balanstet (stå på ett ben) (UKK-Institutet)

Konditionsklass		
1	Sämre än genomsnittliga värdet	0-29 s
2	Genomsnittlig	30-50 s
3	Bättre än genomsnittliga värdet	60-s

Referensvärden för gripkraftstest med dynamometer. (Eurofit for adults, 1995)

Gripkraften är proportionell till personens kroppsvikt (Newton/kg)

$$1\text{kg} = 9,81\text{N} \approx 10\text{N}$$

Dvs. (Mätresultatet i kg x 10) / Kroppsvikt = Resultatet

<u>Ålder</u> →		<u>20-29</u>	<u>30-39</u>	<u>40-49</u>	<u>50-59</u>	<u>60-69</u>
<u>Konditionsklass</u> ↓						
<u>1</u>	Män	≤5.8	≤5.5	≤5.6	≤4.9	≤4.9
	Kvinnor	≤4.1	≤3.9	≤4.0	≤3.4	≤3.1
<u>2</u>	Män	5.9 – 6.6	5.6 – 6.4	5.7 – 6.1	5.0 – 5.8	5.0 – 5.4
	Kvinnor	4.2 – 4.7	4.0 – 4.7	4.1 – 4.5	3.5 – 3.9	3.2 – 3.6
<u>3</u>	Män	6.1 - 7.2	6.5 – 7.0	6.2 – 6.6	5.9 – 6.4	5.5 – 6.0
	Kvinnor	4.8 – 5.2	4.8 – 5.1	4.6 – 5.0	4.0 – 4.5	3.7 – 3.9
<u>4</u>	Män	7.3 – 7.9	7.1 – 7.8	6.7 – 7.6	6.5 – 7.0	6.1 – 6.6
	Kvinnor	5.3 – 5.9	5.2 – 5.7	5.1 – 5.6	4.6 – 5.1	4.0 – 4.6
<u>5</u>	Män	≥8.0	≥7.9	≥7.7	≥7.1	≥6.7
	Kvinnor	≥6.0	≥5.8	≥5.7	≥5.2	≥4.7

Referensvärden för övre extremiteternas statiska test (Selän suorituskestästä, Invalidisäätiö, Helsinki, 1990)

<u>Män</u>	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
≤50 år	≤18	19-27	28-43	44-51	≥52
51-55 år	≤17	18-25	26-39	40-46	≥47
<u>Kvinnor</u>	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
≤50 år	≤27	28-38	39-59	60-70	≥71
51-55 år	≤16	17-28	29-51	52-63	≥64

1= Betydligt svagare än medelvärdet

2= Något svagare än medelvärdet

3= Medelvärdet

4= Något starkare än medelvärdet

5= Betydligt starkare än medelvärdet

Referensvärden för UKK- gångtest

Konditionsindex (Keskinen et.al. 2007, s. 105)

<u>Konditionsindex</u>	<u>Konditionsnivå</u>	<u>VO₂max(ml*kg*min)</u>
<70	Betydligt under normalt	<27
70-89	Under normalt	27-34
90-110	Normalt	35-41
111-130	Över normalt	42-48
>130	Betydligt över normalt	>48

Klassificering av aerob uthållighetsförmåga (VO₂max) för män enligt Shvartz & Reibold ,1990

Ålder	1	2	3	4	5	6	7
12-13	<34	34-40	41-46	47-53	54-59	60-65	>65
14-15	<34	34-39	40-46	47-53	54-59	60-65	>65
16-17	<34	34-39	40-45	46-52	53-58	59-64	>64
18-19	<33	33-38	39-44	45-51	52-57	58-63	>63
20-24	<32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
25-29	<31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
30-34	<29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
35-39	<28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
40-44	>26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
45-49	<25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
50-54	<24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
55-59	<22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
60-64	<21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40
65-69	<20	20-22	23-26	27-30	31-34	35-38	>38
70-74	<18	18-20	21-24	25-28	29-31	32-34	>34
75-79	<16	16-19	20-23	24-26	27-29	30-32	>32

Klassificering av aerob uthållighetsförmåga (VO₂max) för kvinnor enligt Shvartz & Reibold ,1990

Ålder	1	2	3	4	5	6	7
12-13	<29	29-34	35-39	40-45	46-50	51-55	>55
14-15	<29	29-33	34-39	40-44	45-49	50-54	>54
16-17	<28	28-33	34-38	39-43	44-48	49-53	>53
18-19	<28	28-32	33-37	38-42	43-47	48-52	>52
20-24	<27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
25-29	<26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
30-34	<25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
35-39	<24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
40-44	<22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
45-49	<21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
50-54	<19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
55-59	<18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
60-64	<16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30
65-69	<15	15-17	18-19	20-22	23-25	26-28	>28
70-74	<13	13-15	16-17	18-20	21-22	23-25	>25
75-79	<12	12-13	14-15	16-17	18-20	25-22	>22