



Buusti360 Henkilöstöliikunnan verkosto

20.3.2025

Verkoston tarjoaa Buusti360 kumppaneineen

- | | | |
|----|--|-------------|
| 1 | Etelä-Karjalan Liikunta ja Urheilu | IMATRA |
| 2 | Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu | HELSINKI |
| 3 | Hämeen Liikunta ja Urheilu | TAMPERE |
| 4 | Kymenlaakson Liikunta | KOUVOLA |
| 5 | Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu | TURKU, PORI |
| 6 | Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu | SEINÄJOKI |
| 7 | Pohjois-Karjalan Liikunta | JOENSUU |
| 8 | Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu | OULU |
| 9 | Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu | LAHTI |
| 10 | Etelä-Savon Liikunta | MIKKELI |
| 11 | Kainuun Liikunta | KAJAANI |
| 12 | Keski-Pohjanmaan Liikunta | KOKKOLA |
| 13 | Keski-Suomen Liikunta | JYVÄSKYLÄ |
| 14 | Lapin Liikunta | ROVANIEMI |
| 15 | Pohjois-Savon Liikunta | KUOPIO |



***Yhteistyössä
Liikunnan
aluejärjestöt***



HYVÄÄ OLOA
LIIKUNNALLA!

PÄIJÄT-HÄMEEN
LIIKUNTANEUVONTA

Buusti
360

LIIKETTÄ JA HYVINVOINTIA TYÖYHTEISÖÖN

[Linkki Buusti360-
esittelyvideoon](#)



UUTUUS!

AMAZING RACE

Kaupunkiseikkailu

Hauska yhteisöllisyyttä lisäävä seikkailu



Helppoa ➤ Hauskaa ➤ Yhteisöllistä ➤ Aivojumppaa
Kevyttä liikuskelua ➤ Ongelmanratkaisua ➤ Yhdessäoloa

Varaa omasi! → www.buusti360.fi

Buusti
360

Viksu

Työmatka- ja henkilöstöliikunnan suunnittelutyökalu



Reetta Laakkonen / Liikkuva aikuinen -ohjelma

**LIKKUVA
AIKUINEN**

VIKSU

Miten tuhotaan Tyhy-päivät



**LIKKUVA
AIKUINEN**

VIKSU

Työkalusta löytyy valmiita ratkaisuja:

**Työpäivän aikaiseen
liikkumiseen**



**Työmatkaliikkumisen
edistämiseen &
kannustamiseen**



**Vapaa-ajalle
sijoittuvaan
toimintaan**



<https://viksu.liikkuvatyoelama.fi>

**LIKKUVA
AIKUINEN**

Yli 60 ratkaisua liikkumisen lisäämiseksi

Yksilö-, työyhteisö- ja organisaatiotasolla

VIKSU



**LIKKUVA
AIKUINEN**

VIKSU-SUUNNITTELUTYÖKALU

Suunnittele työmatka- ja
henkilöstöliikkumisen toimet työpaikalla



Valittavanasi on yli 60 edistämistoimenpidettä

YKSILÖTASO

Osaamisen kehittäminen

- Järjestetään henkilökunnalle koulutusta liikenneturvallisuudesta (sis. kävelyn ja pyöräilyn)
- Järjestetään henkilökunnalle koulutusta taloudelliseen ajotapaan ja kestäviin liikkumistapoihin.
- Tarjotaan henkilöstölle hyvinvointiluentoja (uni, liikunta, ravitsemus) ja koulutetaan liikunnan merkityksestä työkyvylle.
- Tarjotaan mahdollisuus henkilökohtaiseen liikuntaneuvontaan / elintapaohjaukseen / personal trainer -palveluun.
- Tarjotaan pyörähuollon opastusta.

Motivaation herättäminen ja vahvistaminen

- Tarjotaan välineitä omaan liikkumiseen / kunnon seurantaan.
- Tarjotaan kuntotestejä.
- Tarjotaan vapaaehtoisia terveystmittauksia.
- Tuetaan henkilökohtaisten työmatkaliikkumisen varusteiden hankinnassa (esim. jalkineet, liukuesteet, reppu, kypärä, nastarenkaat jne.).
- Jaetaan heijastimia ja/tai heijastinliivejä.
- Kannustetaan ympärivuotiseen pyöräilyyn työnantajan kustantamilla lisävarusteilla, kuten nastarenkaat, ajohanskat tai pyörälaukut.
- Tuetaan työmatkapyöräilijöitä osittain tai kokonaan maksuttomalla pyörähuollolla.
- Kannustetaan työmatkaliikkumiseen palveluilla (esim. aamupala, hieronta).
- Kannustetaan työmatkaliikkumiseen palkallisilla etuuksilla (esim. palkanlisä, lyhyempi työaika).

TYÖYHTEISÖTASO

Tapahtumat, kampanjat ja kilpailut

- Hankitaan oma liikunnanohjaaja tai nimetään työyhteisöstä oma liikuntavastaava/liikuntalähettiläs.
- Tuetaan henkilöstön vapaa-ajan liikuntavuoroja, joukkueita, kerhoja ja osallistumisia turnauksiin.
- Hyödynnetään julisteita ja yleisten tilojen näyttörüu- tuja liikuntakannusteiden jakamiseen.
- Järjestetään sisäisiä kampanjoita, haasteita tai kilpailuja (esim. Porraspäivät, Unelmien liikuntapäivä).
- Merkitään kokouskutsuihin, jos kyseinen kokous on mahdollista toteuttaa kävelykokouksena.
- Ohjataan säännöllistä taukoliikuntaa tai tarjotaan henkilöstön käyttöön taukoliikuntasovellus.
- Järjestetään itse tai toteutetaan yhteistyökumppanin kanssa ostopalveluna viikoittaisia liikuntatunteja/-hetkiä.
- Tarjotaan työnantajan kustantamana kausittainen pyörähuolto.
- Osallistutaan valtakunnallisiin kävelyn ja/tai pyöräilyn edistämiskampanjoihin (esim. Kilometrikisa, Auton vapaapäivä).
- Järjestetään henkilökunnalle työmatkakävely- ja/tai pyöräilypäivä tai kampanjoita (esim. välinekirppis, kävelykokouspäivä).

Olosuhteet

- Työpaikalla on omia liikuntatiloja (esim. kuntosali).
- Suunnitellaan taukotilat työn tarpeisiin (esim. fyysisesti raskasta työtä tekeville palauttava tila/venyttelynurkkaus, istumatyötä tekeville liikkumiseen aktivoiva tila).
- Työpaikalla on tarjolla taukoliikuntavälineitä (esim. kuminauha, kahvakuula, jumppakeppi).
- Tarjotaan lähi- ja etätyöhön istumista vähentäviä ja fyysistä aktiivisuutta lisääviä työvälineitä (esim. säädettävät pöydät, työpistekuntopyörä/-kävelymatto).
- Hankitaan tai vuokrataan työpaikalle yhteiskäyttöauto työasiamatkoja varten.
- Rajoitetaan henkilöauton pysäköintimahdollisuuksia.
- Mahdollistetaan sähköpyörän lataaminen työpaikalla.
- Hankitaan yhteiseen käyttöön pyöräpump- pu ja pyörän korjausvälineitä.
- Hankitaan työpaikalle asiointipyörä.
- Varmistetaan riittävät ja tarkoituksenmukaiset tilan vaatteiden säilytykseen.
- Tarjotaan riittävät ja tarkoituksenmukaiset tilat vaatteiden kuivatukseen.
- Varmistetaan riittävät ja tarkoituksenmukaiset tilat peseytymiseen ja vaatteiden vaihtamiseen.
- Varmistetaan, että pyörän säilytys on laadukasta ja turvallista (esim. runkolukituksen mahdollistava parkki, pyöräkatokset).
- Varmistetaan, että pyörän säilytyspaikkoja/-tiloja on riittävästi suhteessa henkilöstön määrään (esim. pyöräparkki, tila parkkihalliin).

Johtaminen

- Otetaan työyhteisössä käyttöön kimppakyytijärjestelmä.
- Perehdyttää uudet työntekijät henkilöstöliikunnan ja työmatkaliikkumisen mahdollisuuksiin.
- Kannustaa ja näyttää esimerkkiä liikunnallisesta elämäntavasta.
- Otaa liikkumisen ja fyysinen aktiivisuuden säännöllisesti esille henkilöstöpalavereissa, kehityskeskusteluissa, perehdytyksessä tai muissa sovituissa tilanteissa.
- Osallistuu tarjottuun työhyvinvoinnin tai työkykyjohtamisen koulutukseen, jossa on mukana myös liikkuminen työkykyä lisäävänä keinona.

ORGANISAATIOTASO

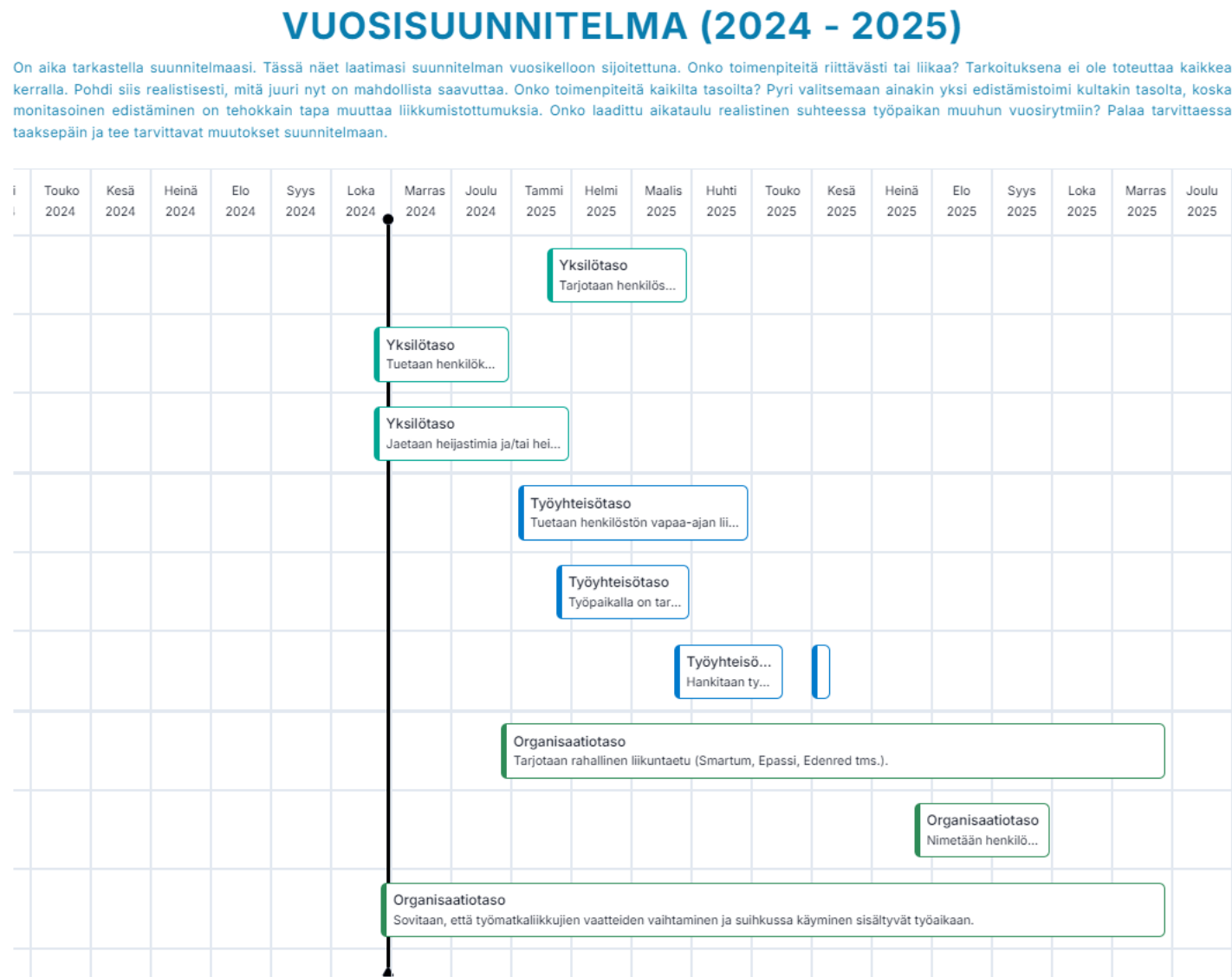
Taloudelliset kannustimet

- Tarjotaan mahdollisuus käyttää työaika- aa liikuntaan sovittu määrä viikossa/kuukaudessa.
- Tarjotaan rahallinen liikuntaetu.
- Järjestetään johdolle ja esihenkilöille koulutusta liikkumisen merkityksestä työkyvylle ja hyvinvoinnille sekä henkilöstöliikunnan järjestämisestä työpaikalla.
- Tarjotaan mahdollisuus työsu- hdepolkupyörän hankintaan.
- Sovitaan, että työmatkaliikkujen vaatteiden vaihtaminen ja suihkussa käyminen sisältyvät työaikaan.
- Laaditaan pelisäännöt eri kulkumuotojen korvaamisesta (esim. kilometrikorvaus pyörällä kulkemisesta).
- Tarjotaan mahdollisuus joukkoliikenteen työsu- hdematkalippuun.

Hallinnolliset linjaukset

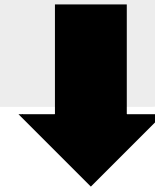
- Hankitaan lainattavia matkakortteja päivän aikana tapahtuvaan työasiointiin.
- Sisällytetään työterveyshuollon kanssa tehtyyn sopimukseen fyysisen aktiivisuuden edistäminen ja seuranta.
- Mahdollistetaan työajan joustot / liukuva työaika.
- Tiedotetaan työnantajan tarjoamista mahdollisuuksista liikkumisen lisäämiseen esim. intrassa, s-postilla, henkilöstötapaamisissa.
- Varmistetaan henkilöstön osallistuminen toimenpiteiden suunnitteluun ja valintaan.
- Määritellään toimenpiteisiin käytettävä budjetti ja seurataan toimenpiteiden toteutumista.
- Nimetään henkilöstöliikunnan vastuuhenkilö(t) tai työryhmä.
- Työsu- hdeautoiksi hankitaan sähkö- tai kaasuautoja.
- Seurataan työmatkojen kulkutapoja säännöllisin väliajoin (esim. kyselyin).
- Viestitään työmatkaliikkumisen mahdollisuuksista.
- Nimetään työmatkaliikkumisen edistämisen vastuuhenkilö(t) tai työryhmä.

**Ota rinnalle
organisaation
ydintoiminnan
vuosisuunnitelma
ja/tai
hyvinvointisuunnitelma
ja varmistaa, että
suunnitelmat tukevat
toisiaan**



VIKSU

**Apua Viksun käyttöön
sekä risuja, ruusuja, kehitysehdotuksia
käyttökokemuksista osoitteisiin**



Tanja Onatsu

tanja.onatsu@jamk.fi

040 588 0263



Reetta Laakkonen

reetta.Laakkonen@jamk.fi

044 459 6168



A background image showing several hands of different skin tones stacked in a circle, symbolizing teamwork and support. One hand has red nail polish, and another has a black braided bracelet.

Kiitos!

Reda Oulmane

Buusti360-koordinaattori

044 240 7490 | reda.oulmane@phlu.fi

Kaikki palvelumme ja oman alueesi tiedot:

www.buusti360.fi