

Liikunnan riemua "firman piikkiin"

Liikunnan lisääminen sekä uusien liikuntamuotojen kokeilu työpaikalla on auttanut työntekijöitä jaksamaan hektistä rytmiä paremmin. Projektiin osallistuneista suuri osa koki toimintakyönsä ja fyysisen kuntosensa parantuneen liikunnan lisääntymisen ansiosta. Kestävyysliikunnasta saatava lihaskunto on auttanut niska- ja hartiaseudun vaivoihin, ja rasituksesta palautuminen on nopeampaa.

Työkyky suojeluun

ABB:n Pienjännitekojeissa päätettiin tarttua tikkittävään aikapommiin paneutamalla sairauspoissaolojen perimmäisiin syihin. Samalla paljastui puutteita myös tation ajattelutavassa terveysongelmissa.

"Tuntui, että kaikenlaista oli kokeiltu vuosien saatossa ilman merkittävää vaikutusta. Lopulta huomasi miten paljon enemmän energiaa oli käytetty sairaustapausten hoitamiseen kuin niiden ennaltaehkäisyyn. Sen seurauksena syntyi johtava ajatus, että pitäisiköhän vastaisuudessa keskittyä siihen, ettei tämän päivän terveistä tulisi huomispäivän sairaita", projektipäällikkö **Seppo Rapo** kertoo.

ABB:n Pienjännitekojeet-yksikössä Seppo Rapo vastaa ympäristö- ja turvallisuusasioista. Yksikön terveystilastojen perkaaminen kuuluu hänen työnkuvaansa, minkä vuoksi hän päätyi kehittämään Sykettä Kojeissa -projektia. Itse Seppo Rapo on aina harrastanut liikuntaa aktiivisesti, vaikka hän myöntää tahdin iän karttuessa hidastuneen. Nyt hän on mukana työpaikan kuntoryhkeilyryhmässä.

"Ennen harrastin erityisesti suunnistusta, juoksemista, hiihtoa ja viime vuosina rullaluistelua. Taisin olla niitä ensimmäisiä

Työväen kannustaminen terveellisiin vapaa-ajanviettopauihin on yrityksissä tätä päivää. ABB:n Pienjännitekojeet-yksikössä Vaasassa alkoi tammikuussa 2008 kaksi vuotta kestänyt liikuntaprojekti työkyvyn ja kunnan puolesta. Saadut tulokset olivat niin rohkaisevia, että nykyään "Kojeissa" liikutaan säännöllisesti.

sauvakävelijöitäkin tässä kaupungissa", entinen himoliikkuja naurahtaa.

Yleisemmässä käytössä ison pörssi-yhtiön terveystalkoilla olisi merkittäviä kansanterveydellisiä vaikutuksia, ja malli onkin herättänyt kiinnostusta myös muissa ABB:n yksiköissä. Kun henkilöstön terveys ja vire lisääntyvät, toteuttaa yhtiö samalla yhteiskuntavastuun jaloa periaatetta.

"Henkilöstö innostui ajatuksesta nopeasti ja liikuntaryhmiä saatiin kasaan runsaasti. Tarkoitus ei tietenkään ole syrjiä heikompiuntoisia, vaikka siirsimme fokuksen siihen, että terveet myös pysyisivät terveisinä. Erityisryhmille järjestetään tarvittaessa omia ryhmiä", Rapo huomauttaa.

Liikkumisen kynnyks matalaksi

Liikuntasali löytyi sattumalta aivan yksikön viereisestä rakennuksesta, jonne on lisäksi hankittu työnantajan toimesta erilaisia liikuntavälineitä. Satsaus maksoi kymmeniätuhansia euroja, mutta samaan hengenvetoon todettakoon sairauspoissaolojen vähentyneen kahdessa vuodessa pari prosenttia.

Liikuntaryhmien vetovastuun kantavat ostopalveluna hankitut liikunta-alan ammattilaiset, ja ne järjestetään siten, että aamuvuorolaiset päättävät työpäivän

liikunnalla ja iltavuorolaiset puolestaan aloittavat sen reippailun merkeissä. Mahdollisuus on harrastaa niin pilatesta kuin kuntoryhkeilyäkin.

Liikuntaryhmillä on myös myönteinen vaikutus työpaikan yhteishenkeen, kun liikutaan yhdessä ja opitaan tuntemaan toisiaan paremmin.

Alusta saakka liikuntaryhmiä ABB:llä vetänyt **Pia Reini** ohjaa kolmea kuntoryhkeilyryhmää viikossa. Työporukan ohjaaminen eroaa hänen mielestään muista liikuntaryhmistä – myönteisellä tavalla.

"Kenelläkään ei ole suorituspainetta, kun mukana on tuttua väkeä. Aina on hauskaa ja juttuja heitetään vapaasti. On kiva vetää porukkaa, joka on aktiivisesti mukana. Nyrkkeilyn avulla saadaan voimaa ja kestävyyttä, joka pitää hartiat ja niskan kunnossa", Reini kertoo.

Tuki- ja liikuntaelinsairaudet ovatkin suurin yksittäinen syy yksikön sairauspoissaoloihin, jotka toimihenkilöillä johtuvat pitkällisen näyttöpäätetyöskentelyn aiheuttamasta rasituksesta, ja hartiat ovat koetuksella myös muissa tuotannollisissa tehtävissä. Sykettä Kojeissa -projektin jälkimainingeissa syntynyt Switch Sport -toiminta on nyt vakiintunut osaksi yksikön arkea.

"Tarkoituksena oli tehdä kynnyks liikkukselle mahdollisimman matalaksi.

Koemme velvollisuudeksemme tarjota vaihtoehtoja, eikä suinkaan rajoittaa niitä", Seppo Rapo sanoo.

Aivan loistava juttu!

Hädin tuskin kolmekymppinen **Pekka Penttilä** on vielä nuori mies, jota eivät terveysongelmat pahemmin vaivaa. Silti hän ei vähättele liikunnan harrastamisen sairauksia ennaltaehkäisevää vaikutusta.

"Tarkkana saa työssäni olla, että työkyky pysyy hyvänä, sillä näyttöpäätetyöskentely käy selän päälle. Liikkuminen on paras lääke selän oireiluun", ennen muun muassa salibandyä harrastanut Penttilä sanoo.

Penttilä on ollut mukana kuntoryhkeilyryhmässä yhtäjaksoisesti viime syksystä lähtien. Hän kävi ensin kevään korvilla kokeilemassa, mutta kesän jälkeen inspiraatio puraisi kunnolla.

"Olen käynyt ryhmässä kahdesti viikossa ilman taukoja. En ollut aikaisemmin kuntoryhkeilyä kokeillutkaan, mutta tosi kivaa on ollut! Se on hyvää vastapainoa perinteiselle Sali-treenille. Kuntoryhkeilyssä saa enemmän liikettä kroppaan".

"Ja onhan se mukavaa, kun mukana on omasta firmasta porukkaa ja huumori on hyvää. Pääsee tutuksi työkavereiden kanssa paremmin kuin hektisen työn merkeissä. Hieno juttu, että työnantaja kustantaa tällaista toimintaa, johon muuten kuluisi pitkä penni. Ja on se aivan loistava juttu, että tämä järjestetään työpaikan välittömässä läheisyydessä. Kodin kautta mennessä sitä on suurempi kiusaus jäädä sohvalle makaamaan", Penttilä tuumaa.

Teksti ja kuva
Mika Louhio



Kuntoryhkeily saa Seppo Rapolle ja Pekka Penttilälle hien otsaan ja hymyn suupieleen. Selkä, hartiat ja niska ovat työssä kovassa rasituksessa, mutta työnantajan järjestämien liikuntaryhmien ansiosta kunto pysyy hyvänä ja arkea jaksaa paremmin