

# Viikkoliikunnan tosiasiallinen toteutuminen Hämeen poliisilaitoksella

Leevi Latikka

8/2017

## Tiivistelmä

Tekijä	Tutkinto/kurssi ja opinnäytetyö/nimike	
Leevi Latikka	Poliisi(AMK)	
Julkaisun nimi	Julkisuusaste	
Viikkoliikunnan tosiasiallinen toteutuminen Hämeen poliisilaitoksella	Julkinen	
Ohjaajat ja opintoaine/opetustiimi	Opinnäytetyön muoto	
Pekka Björk	Tutkimuksellinen opinnäytetyö	
<b>Tiivistelmä</b>		
<p>Poliisilla on lakiin perustuva velvollisuus ylläpitää työtehtäviensä edellyttämää kuntoa ja ammattitaitoa. Tätä poliisimiehen velvollisuutta valvotaan poliisilaitoksilla tehtävillä kuntotesteillä. Poliisin eri työtehtävät vaativat erilaista kunnan tasoa ja sitä mitataan erilaisilla kuntotesteillä. Kunnan sekä ammattitaidon ylläpitämiseen on annettu poliisille työkaluksi oikeus käyttää kaksi tuntia viikossa työaikaan liikkumiseen. Tästä on säädetty poliisihallituksen määräyksessä Kuntoliikunta ja kilpaurheilu POL-2014-14769.</p> <p>Tässä opinnäytetyössä tutkin toteutuuko tämä poliisille suotu mahdollisuus kuntoiluun työaikana vai ei toteudu. Tutkimuksellisessa opinnäytetyössäni tutkin tätä asiaa Hämeen poliisilaitoksella, johon sisältyvät: Forssan poliisiasema, Heinolan poliisiasema, Hämeenlinnan poliisiasema, Lahden pääpoliisiasema sekä Riihimäen poliisiasema. Tutkimus on tehty poliisimiehille tehdyllä kyselyllä. Tutkimukseen vastasi kokonaisuudessaan 108 poliisia edellä mainituilta poliisiasemilta. Vastauksia vertailtiin erilaisista näkökulmista.</p> <p>Tutkimuksessa ilmeni, että aihe puhuttaa poliiseja paljon ja aiheen ympärillä on paljon erilaisia mielipiteitä. Viikkoliikunnan tosiasialliseen toteutumiseen Hämeen poliisilaitoksella vaikuttaa käytettävissä olevien resurssien lisäksi muun muassa esimiesten suhtautuminen asiaan, oma kiinnostuneisuus, sekä yksilön asenne ja viitsiminen.</p>		
Sivumäärä	Tarkastuskuukausi ja vuosi	Opinnäytetyökoodi (OPS)
40 + 7 liitesivua	Lokakuu 2017	AMK2014ONT
<b>Avainsanat</b>		
Viikkoliikunta, Poliisi, Kuntoliikunta, Työkyky, Ammattitaito, Laki poliisin hallinnosta		

# Sisältö

1	Johdanto .....	4
2	Tutkimus .....	5
2.1	Tutkimuskysymys .....	5
2.2	Opinnäytetyön toteuttaminen .....	5
3	Liikunta ja lainsäädäntö .....	7
3.1	Liikunta työkykyä ylläpitävänä välineenä.....	7
3.2	Lainsäädäntö.....	9
4	Työpaikkaliikunta ja kuntotestaus .....	12
5	Kyselyn toteuttaminen .....	14
6	Kyselyn tulokset .....	17
7	Johtopäätökset.....	28
7.1	Onko sukupuolella väliä? .....	28
7.2	Miten perhesuhteet vaikuttivat? .....	29
7.3	Mitä vaikutusta poliisiasemalla oli työntekijän näkökulmasta.....	31
8	Pohdinta .....	35
8.1	Miten viikkoliikuntaa voitaisiin kehittää niin, että se tosiasiallisesti toteutuisi? ..	35
8.2	Pohdinta itse aiheesta .....	38
9	Lähteet .....	40
	Liitteet .....	41

# 1 Johdanto

Olin Hämeen poliisilaitoksella Lahden pääpoliisiasemalla työharjoittelussa. Harjoitteluun kuuluvissa eri työtehtävissä pääsin seuraamaan vierestä, miten missäkin työtehtävässä työskentelevät poliisit käyttävät/pystyvät käyttämään mahdolliset kaksi tuntia työajalla tapahtuvaa liikuntaa. Aika pian huomasin eri työtehtävissä työskentelevien mahdollisuuksissa viikoittaiseen liikkumiseen eroavaisuuksia. Kysymys on siis siitä, että ovatko eri työtehtävissä olevien poliisien mahdollisuudet liikkua työaikana yhdenvertaisia vai onko laitoksen sisällä havaittavissa eroja.

Poliisilla on lakiin perustuva velvoite pitää fyysisestä kunnostaan sellaista huolta, että selviytyy työtehtävistään. Tätä lakiin perustuvaa velvoitetta tuetaan työnantajan taholta puolestaan sillä, että poliisi saa käyttää kaksi tuntia viikossa työaikaa liikkumiseen. Tämä on loistava mahdollisuus, joka poliisille on suotu ja sen tosiasialliseen toteutumiseen vaikuttaa todella moni asia, joita käyn opinnäytetyössäni läpi.

Liikunta ja varsinkin kuntoliikunta linkittyvät vahvasti terveyteen ja hyvinvointiin, jotka ovat työhyvinvoinnin ja työssä jaksamisen kannalta tärkeitä asioita. Ainakin itse huomasin liikkuessani positiivisen muutoksen työmoraaliin ja jaksamiseen töissä. Toki itse liikun paljon, mutta esimerkiksi flunssasta toipuessa työmoraali oli heikompi, kun en terveystyistä liikkunut. Liikunta voi olla jollekin ainoa tapa lieventää esimerkiksi työperäistä stressiä.

Tutkimukseni pohjana oleva liikunta on asiana mielestäni tärkeä. Puhutaan kuitenkin työkyvyn ja työhyvinvoinnin kannalta perustavasta tekijästä. Liikunnan on tutkittu myös ehkäisevän sairauksia ja pienentävän sairaslomien määrää. Enää pelkkä töissä käynti ei välttämättä riitä fyysisen kunnan ylläpitämiseen. Poliisin työ ei ole fyysisesti kovin kuormittavaa, koska suurin osa poliisin työstä on joko istumista poliisiautossa tai toimistossa, mutta ajoittain poliisin tehtävät vaativat äärimmäisiin fyysisiin suorituksiin venymistä. Lähtökohtaisesti poliisin on selvittävä esimerkiksi painitilanteesta voittajana. Siksi poliisin työssä liikunnan osuutta työkyvyn ylläpitäjänä ei voi vähätellä.

## **2 Tutkimus**

### **2.1 Tutkimuskysymys**

Tutkimuskysymys työssäni on, että miten Hämeen poliisilaitoksella eri henkilöt tosiasiallisesti pystyvät liikkumaan kaksi tuntia viikossa työajalla. Tutkimuksellani otan selvää mahdollisista eroavaisuuksista Hämeen poliisilaitoksen sisällä viikkoliikuntaan liittyen. Selvitän liikkuvatko eri tehtävissä työskentelevät poliisit eri tavoilla ja onko eri tehtävissä työskentelevillä poliiseilla samanlaiset mahdollisuudet liikkua työaikana.

### **2.2 Opinnäytetyön toteuttaminen**

Kvantitatiivisesta eli määrällisestä tutkimuksesta voidaan käyttää myös termiä tilastollinen tutkimus. Tutkimuksen avulla haetaan vastausta prosenttiosuuksiin ja lukumäärin liittyviin kysymyksiin, joka edellyttää otokselta riittävää suuruutta ja edustavuutta. Aineiston keruu tehdään standardoituja tutkimuslomakkeita käyttäen. Tuloksia tarkastellaan taulukoin ja/tai kuvioin. Asioiden välisiä riippuvuuksia ja ilmiöissä tapahtuvia muutoksia tarkastellaan kerätyn aineiston perusteella. Käynnissä oleva nykytilanne yleensä saadaan kvantitatiivisen tutkimuksen avulla selvitettyä, mutta nykytilanteeseen johtaneita syitä ei pystytä riittävällä tarkkuudella selvittämään. (Heikkilä, 2008, 16).

Kvantitatiiviseen tutkimukseen voidaan kerätä tiedot joko itse tai jo olemassa olevasta aineistosta. Tietokantoja ja rekistereitä voi myös hyödyntää. Oman aineiston kerääminen on kuitenkin tavallista empiirisessä tutkimuksessa. (Heikkilä, 2008, 18).

"Tutkimuksellisessa opinnäytetyössä voidaan keskittyä kartoittamaan jotakin ongelmaa tai ongelma-aluetta tai siinä voidaan selvittää tai arvioida jonkin ilmiön nykytilaa" (Haikansalo & Korander 2016, 4). Opinnäytetyöni arvioi ja kartoittaa viikkoliikunnan nykytilaa, siihen liittyviä asenteita ja siihen vaikuttavia asioita Hämeen poliisilaitoksella.

Kyselytutkimus on moneen osa-alueeseen soveltuva mittausväline. Kyselytutkimuksella voidaan mitata esimerkiksi erilaisia yhteiskunnan ilmiöitä, asenteita ja arvoja, mielipiteitä ja ihmisten toimintaa. (Vehkalahti, 2014, 11). Kvantitatiivinen tutkimus kuvaa ilmiötä numeerisen tiedon pohjalta (Heikkilä, 2008, 17).

Kvantitatiivinen menetelmä on opinnäytetyöhöni oikeastaan ainoa mahdollinen menetelmä. Haastattelututkimusta ei ole mahdollista tehdä, koska yli sataa poliisia on mahdoton haastatella niin, että työmäärä pysyy siedettävänä. Webropol-kysely on helpoin käytettävissä oleva tapa saada tietoa tarpeeksi ja mahdollisimman nopeasti.

### **3 Liikunta ja lainsäädäntö**

#### **3.1 Liikunta työkykyä ylläpitävänä välineenä**

##### **Fyysinen suorituskyky**

Kestävyys, voima, nopeus, liikkuvuus ja taitavuus ovat kunnan eli fyysisen suorituskyvyn osa-alueet. Jokaisella liikkujalla osa-alueet ovat yksilölliset ja kunnan ylläpitämiseksi erilaisten ihmisten on liikutettava eri tavalla riippuen henkilön fyysisistä ominaisuuksista. Tarkoituksenmukaista on kuitenkin harjoitella fyysisiä osa-alueita mahdollisimman tasapuolisesti. Jokaisella fyysisen suorituskyvyn osa-alueella on oma osansa ihmisen terveyden ylläpidossa. Kestävyysharjoittelu parantaa hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintakykyä ja voimaharjoittelu puolestaan tuki- ja liikuntaelimiä. Nopeusharjoittelulla on osuutensa esimerkiksi tapaturmien ehkäisemisessä ja liikkuvuusharjoittelu on lihaskireyden hoidon kannalta tärkeää. (Siukonen, 2000, 635).

Kunnan eli fyysisen suorituskyvyn kehittäminen liittyy kehon tasapainotilan järkkymiseen. Elimistö reagoi niin, että sen tasapainotila järkkyy harjoittelun seurauksena ja keho sopeutuu järkkymistilan aiheuttamaan kuormitukseen vahvistumalla. Jotta kehon tasapaino voi järkkyyä, on kuormituksen oltava riittävän voimakas. Harjoittelulla kehon solujen tasapainoa horjutetaan ja levon aikana elimistö valmistautuu kohtaamaan seuraavan rasituksen entistä vahvempana. Kunnan ja fyysisen suorituskyvyn kasvaessa myös harjoittelun laadun ja haasteiden on oltava nousujohteisia tulosten kasvamiseksi. (Siukonen, 2000, 635). Fyysisesti aktiivisen henkilön suorituskyky heikkenee arviolta yli puolet fyysisesti inaktiivista henkilöä hitaammin (Aalto, 2006, 22).

Liikunnalla ja fyysisesti aktiivisella elämäntavalla on positiivinen vaikutus stressin purkamiseen. Liikunta tuottaa elimistöön endorfiinia mikä näkyy kehossa hyvinolontunteena. Ahdistuneisuus vähenee ja kohentuneen kunnan myötä ihminen on energisempi ja aikaansaavampi. Liikunta tehostaa verenkierron kiihtymistä, jolloin happi kulkee aivoihin ja lihaksiin paremmin. Myös Hiilidioksidi ja maitohapot poistuvat kehosta tehokkaammin. (Aalto, 2006, 36).

## **Kuntoliikunta**

Kuntoliikunnalla tarkoitetaan liikuntaa, jolla joko parannetaan suorituskykyä tai ylläpidetään kuntoa. Käsitteenä kuntourheilu on ollut käytetyimmillään 1950-1970-luvuilla (Kokkonen, 2013, 13). Tästä käsite on kuitenkin tarkentunut, vaikka käsitteenä se on laaja vieläkin. Usein kuntoliikunnan tavoitteena ei ole yksittäistä tavoitetta, vaan kaikkien kunto-ominaisuuksien kehittäminen. Näitä ominaisuuksia ovat muun muassa hapenottokyky eli kestävyys, lihaskunto ja liikkuvuus. Suorituskykyyn ja sen parantamiseen voi myös liittyä tasapaino ja koordinaatiokyvyn parantaminen ja ylläpitäminen. Kuntoliikunnan on oltava halutun ominaisuuden kehittämiseen nähden tarpeeksi tehokasta, jotta saadaan haluttuja tuloksia. (Terve.fi)

Jotta kuntoliikunnasta on hyötyä, on sen aiheuttava selvää hengästymistä ja hikoilua. Lihaskuntoharjoituksissa taas jokaisen sarjan on aiheuttava harjoitettavissa lihasryhmissä selvää väsymistä. Jotta kunto kehittyy, on liikuntasuoritus toistettava viikossa vähintään 3-4 kertaa niin, että liikunnan kesto ja taho ovat riittävät. Sopiva kesto on 30-60 minuuttia. Kerta viikossa ei riitä kunnon kohentamiseen ja kaksi kertaa viikossa liikkuminen riittää kunnon ylläpitämiseen. Ylipäätänsä parempaan kuntoon päästäkseen on liikunnan oltava mielellään monipuolista, tavoitteellista, pitkäjänteistä ja säännöllistä. (Terve.fi).

## **Liikunta ja työ**

Työkyvyllä tarkoitetaan sitä, miten työnkuva ja toimintaedellytykset kohtaavat. Työkykyyn vaikuttaa fyysisten, psyykkisten ja henkisten voimavarojen lisäksi perinnölliset tekijät, saatu koulutus ja työkokemus. Työhyvinvointi on taas kokemuksiin perustuva mielentila, jonka kokeminen on yksilöllistä. (Aalto, 2006, 13).

Nykypäivänä työpaikoilla tähdätään työn tuottavuuteen, laatuun ja tehokkuuteen mikä tarkoittaa työntekijöiden osalta sitä, että työkyvyn on oltava hyvä. Vaatimukset työntekijän ammatilliselle osaamiselle ovat kovat ja liikunta on yksi asia joka auttaa pitämään fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta työkyvystä huolta. (Arvonen ym, 2000, 647). Jos ergonomiaan, liikuntaan ja tuki- ja liikuntaelimistön huoltamiseen ei panosteta riittävästi, alkaa työkyky huonontua vauhdikkaasti 45 ikävuoden vaiheilla. Siksi työkykyä on tärkeää ylläpitää koko työuran ajan. (Aalto, 2006, 11).



Yleisimpiä syitä sairauspoissaoloihin ovat tuki- ja liikuntaelimestön sairaudet. Melkein kaikki työkäiset ovat jossain työuransa vaiheessa sairauslomalla selkävaivojen takia. Liikuntaa auttaa ehkäisemään monia terveysongelmia joka taas vähentää terveydenhuollon kuluja. Yksilön tasolla liikunta tukee terveyttä, parantaa oloa ja kuntoa sekä vaikuttaa positiivisesti työkykyyn. (Aalto, 2006, 21-22).

### **3.2 Lainsäädäntö**

Kun on kyse poliisin viikkoliikunnasta, kaikki perustuu lakiin poliisin hallinnosta (1992/110). Laki velvoittaa poliisimiestä ylläpitämään työtehtäviensä edellyttämää kuntoa ja ammattitaitoa. Samaisessa laissa säädetään poliisihallituksen roolista suunnitella, kehittää, johtaa ja valvoa poliisilaitosten toimintaa.

#### **Laki poliisin hallinnosta 15 h § (22.7.2011/873)**

##### **Poliisimiehen kunto ja ammattitaito**

Poliisimiehen tulee ylläpitää työtehtäviensä edellyttämää kuntoa ja ammattitaitoa. Eri työtehtävien edellyttämän kunnan tasosta ja kuntotestien järjestämisestä voidaan säätää valtioneuvoston asetuksella. (Laki poliisin hallinnosta 14.2.1992/110)

#### **Laki poliisin hallinnosta 4 § (10.7.2015/860)**

##### **Poliisihallitus**

Poliisihallitusta johtaa poliisiylijohtaja.

Poliisihallituksen tehtävänä on sisäministeriön ohjauksen mukaisesti:

- 1) suunnitella, kehittää, johtaa ja valvoa poliisitoimintaa ja sen tukitoimintoja alaistensa poliisiyksiköiden osalta;
- 2) vastata poliisin tehtäviin liittyvien kansalaisten palvelujen tasapuolisesta saatavuudesta ja laadusta maan eri osissa;
- 3) päättää alaistensa poliisiyksiköiden välisestä yhteistoiminnasta;
- 4) vastata alaistensa poliisiyksiköiden tulohajauksesta ja voimavarojen suuntaamisesta niille;
- 5) huolehtia muista sille säädetyistä tai määrätyistä tehtävistä.

(Laki poliisin hallinnosta 14.2.1992/110)

#### **Kuntoliikunta ja kilpaurheilu POL-2014-14769**

Poliisin hallinnosta annetun lain perusteella on laadittu poliisihallituksen määräys Kuntoliikunta ja kilpaurheilu POL-2014-14769.

Kuntoliikunnan on todettu olevan edistävä tekijä terveyttä ja hyvinvointia ajatellen sen toimiessa fyysisiä ja psyykkisiä voimavaroja vahvistavana tekijänä. Työkykyä ja työhyvinvointia uhkaavien sairauksien kannalta liikunta on ehkäisevässä roolissa. Kuntoliikunnan hyödyt työhyvinvoinnin perustana on poliisihallituksen määräyksen kannalta keskeisessä asemassa. Työhyvinvointi koostuu hyvästä fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta työkyvystä, jonka ylläpitämisen vastuu on yksittäisellä työntekijällä. Työnantaja voi tukea yksittäisten työntekijöiden työkyvyn ylläpitoa eri tavoin. Tavoitteena on, että kaikissa poliisin yksiköissä on yhtenevät käytännöt liittyen henkilöstön liikunnan tukemiseen.

Laki poliisin hallinnosta ja poliisihallituksen määräys POL-2014-14769 mahdollistavat sen, että henkilöstöllä on mahdollisuus harrastaa omaehtoisesti liikuntaa ja kulttuuria. Poliisihallitus tarjoaa henkilöstön käyttöön liikunta- ja kulttuuritukea eri palveluntarjoajilta kilpailuttamalla tuen valtakunnallisesti. Poliisihallitus tiedottaa poliisin yksiköitä tuen sisällöstä ja niiden muutoksista. Kulttuuritukea käytettäessä etua käyttävä työntekijä on voitava tunnistaa.

Poliiseille ja vartijoille liikunta- ja kulttuurituki on 150€ kalenterivuodessa ja muulle henkilöstölle 350€ kalenterivuodessa.

### **Kuntoliikunta ja kilpaurheilu POL-2017-11883**

Hämeen poliisilaitoksen 19.6.2017 julkaistussa ohjeessa tavoitellaan yhdenvertaisia käytäntöjä poliisin henkilöstön liikunnan tukemisessa Hämeen poliisilaitoksen sisällä. Ohje pohjautuu poliisihallituksen määräykseen POL-2014-14769 ja on määräyksen kanssa sisällöltään lähes identtinen. Erona se, että liikunnasta puhutaan paikallisella tasolla, kun taas poliisihallituksen määräyksessä POL-2014-14769 liikunnasta puhutaan yleisellä tasolla.

### **Kuntoliikunnan suunnittelu poliisilaitoksissa**

Poliisihallituksen määräyksen kuntoliikunnasta ja kilpaurheilusta POL-2014-14769 mukaan poliisin yksiköiden tulee kirjata työkunnan tukemisen ja kuntoliikunnan

periaatteet työsuojelun tai työhyvinvoinnin toimintaohjelmaan sekä vuosittaiseen työsuojelun tai työhyvinvoinnin toimintasuunnitelmaan, jotka yksikön päällikkö hyväksyy. Hämeen poliisilaitoksen ohjeen POL-2017-14769 mukaan Hämeen poliisilaitos kirjaa työkunnan tukemisen ja kuntoliikunnan periaatteet työsuojelun tai työhyvinvoinnin toimintaohjelmaan sekä vuosittaiseen työsuojelun tai työhyvinvoinnin toimintasuunnitelmaan.

[https://sinetti.poliisi.fi/o/hame/henkilosto/thts/\\_layouts/WordViewer.aspx?id=/o/hame/henkilosto/thts/Documents/H%C3%A4meen%20ty%C3%B6suojelun%20toimintaohjelma14-17%20p%C3%A4ivitys%202016.docx&DefaultItemOpen=1](https://sinetti.poliisi.fi/o/hame/henkilosto/thts/_layouts/WordViewer.aspx?id=/o/hame/henkilosto/thts/Documents/H%C3%A4meen%20ty%C3%B6suojelun%20toimintaohjelma14-17%20p%C3%A4ivitys%202016.docx&DefaultItemOpen=1)

[https://sinetti.poliisi.fi/o/hame/henkilosto/thts/\\_layouts/WordViewer.aspx?id=/o/hame/henkilosto/thts/Documents/H%C3%A4meen%20ty%C3%B6suojelun%20toimintaohjelma14-17%20p%C3%A4ivitys%202016.docx&DefaultItemOpen=1](https://sinetti.poliisi.fi/o/hame/henkilosto/thts/_layouts/WordViewer.aspx?id=/o/hame/henkilosto/thts/Documents/H%C3%A4meen%20ty%C3%B6suojelun%20toimintaohjelma14-17%20p%C3%A4ivitys%202016.docx&DefaultItemOpen=1)

## **Hämeen poliisilaitoksen työsuojelun toimintaohjelma 2014-2017**

## 4 Työpaikkaliikunta ja kuntotestaus

Poliisilaitos tukee henkilöstön ammattitaitoon ja työtehtäviin liittyvän ja niiden edellytyksiä parantavan fyysisen harjoittelun ja muun työkykyä parantavan ja ylläpitävän liikunnan harjoittamista. Tukimuotoina ovat lähinnä työajankäytön salliminen liikunnan harrastamiseen (2 t/viikko poliisimiehille ja vartijoille) sekä Smartum -saldokortti. Muilta osin noudatetaan tapauskohtaisen harkinnan perusteella poliisihallituksen määräyksiä, ohjeita ja suosituksia.

Fyysisen kunnon mittaus suoritetaan poliisimiehille poliisihallituksen ohjeiden mukaisesti joka toinen tai kolmas vuosi (2020/2013/4693). Testiin osallistumisen edellytyksenä on työterveyshuollosta saatu todistus terveydellisen riskin arvioinnista. Niille, jotka eivät läpäise kuntotestiä, laaditaan erillinen kuntoutusohjelma. Uusintatesti tulee suorittaa hyväksytysti viimeistään 6 kuukauden kuluessa. Testeissä käynneistä on pidettävä tiedostoa.

Kuntotestaus suoritetaan Poliisihallituksen ohjeen 2020/2013/4693 mukaan. Poliisihallinnon työkunnan testaus on kolmivaiheinen prosessi. Ensin terveydelliset riskit arvioidaan, sitten suoritetaan työkuntotestit ja viimeisenä on palaute työkuntotestistä ja harjoitteluohjelma. Poliisin yksiköt pääsääntöisesti ostavat työkuntotestaukset ulkopuoliselta palveluntuottajalta. On myös mahdollista toteuttaa testaus omana toimintana, jos poliisiyksikössä on tehtävään koulutettu henkilö. Esimerkiksi liikunnanohjaaja tai terveydenhuollon koulutuksen saanut henkilö. Yksikössä pitää olla myös käytössä ohjelma, jolla testauksen voi suorittaa. Normaalisti työkuntaa testataan poliisimiehillä ja vartijoilla kerran kahdessa vuodessa.

Työkunnan testauksen ensimmäisessä vaiheessa, eli terveydellisten riskien arvioinnissa toimitaan yhteistyössä työterveyshuollon kanssa. Työterveyden tekemä terveydellisten riskien arviointi on voimassa kaksi vuotta.

Työkuntotestit sisältävät hapenottokykyä ja lihaskuntaa mittaavia testejä sekä kehonkoostumuksen arviointia. Kestävyyskuntoa ja maksimaalista hapenottokykyä arvioidaan joko submaksimaalisella polkupyöräergometritestillä tai Cooperin juokсутestillä. Lihaskuntaa ja liikkuvuutta testataan puristusvoimatestillä, pystypunnerruksella, istumaan nousulla, selän sivutaivutuksella sekä toistokyykistyksellä. Kehonkoostumus puolestaan arvioidaan laskemalla Body Mass Indexi sekä mittaamalla vyötärön ympäryys tai muulla luotettavalla menetelmällä. Jos henkilö ei pääse testeistä läpi, hänelle laaditaan kunto-ohjelma ja uusi testi suoritetaan viimeistään puolen vuoden

kuluttua. Jos henkilö ei pääse tästäkään läpi, hänet ohjataan työterveyshuollon työkykyarvioon.

Työkuntotestauksen palautteessa huomioidaan testaustulos suhteessa väestöviitearvoihin, poliisihallinnon omiin viitearvoihin sekä poliisimiesten ja vartijoiden työhön.

## **FYYSISEN TYÖKUNNON TESTAUS POLIISIHALLINNOSSA**

2020/2013/4693

Voimassaoloaika

1.4.2014 - 31.12.2017

## 5 Kyselyn toteuttaminen

Opinnäytetyössä tutkittiin sitä, miten viikkoliikunta tosiasiallisesti tapahtuu Hämeen poliisilaitoksella sekä sitä, millaisia mielipiteitä ja asenteita aiheen ympärillä on. Kyselyssä kysyttiin myös, että miten viikkoliikunnan tosiasiallista toteutumista voisi kehittää. Kyselyssä oli 26 kysymystä, joten kysely oli kohtalaisen pitkä. Tästä syystä opinnäytetyön toteuttamisvaiheessa oli jo alusta asti mietittävä, mitä asioita jättää analysoimatta, koska muuten työ olisi paisunut hallitsemattomaksi.

Tutkimuksen aineisto kerättiin webropol-sovelluksella tehdyllä survey-kyselyllä. Suurin huolenaihe kyselyä tehtäessä oli se, että kerääkö kysely tarpeeksi vastauksia. Yleinen käsitys oli se, että kyselyyn vastaa parhaimmillaan 30 prosenttia, jos sitäkään. Tiedossa oli myöskin se, että 26 kysymystä tekee kyselystä pitkän. Kyselyn pituus myös sellainen tekijä, joka saattaa vaikuttaa vastausprosenttiin negatiivisesti. Kyselyn vastausprosenttiin vaikuttaa negatiivisesti myös yleisesti sähköpostin määrä poliiseilla sekä vastausajan niukkuus isosta työmäärästä johtuen.

Kysely rakennettiin mahdollisemman helppolukuiseksi ja vastaajaystävälliseksi vastausprosentin nostamiseksi. Opinnäytetyön aihe herätti jo ennen kyselyä paljon keskustelua ja moni piti aihetta mielenkiintoisena, joten osattiin odottaa vastausprosentin olevan kohtuullinen. Kyselyyn vastaaville lisättiin myös 50 euron Stadium-lahjakortin arvonnasta vastausprosenttia nostavaksi. Kysely koeponnistettiin kahdella poliisilla, jotka vastasivat molemmat huolellisesti kyselyyn ja antoivat palautetta. Koevastaukset kestivät 5 ja 7 minuuttia.

Kyselyn perusjoukoksi valitsin kaikki helmikuun 2017 työvuorolistassa olleet poliisit Hämeen poliisilaitokselta. Kysely lähti kaiken kaikkiaan 414 sähköpostiosoitteeseen. Sähköpostiosoitteet lisättiin kyselyyn käsin, joka johti siihen, että osa sähköpostiosoitteista oli väärin ja osa kyselyistä meni nimikaimoille. Sähköpostiosoitteita ei yksitellen tarkastettu aikapaineesta johtuen.

Kyselylinkki lähetettiin kyselyn laatijan henkilökohtaisesta sähköpostiosoitteesta perjantaina 24.03.2017. Sopivaksi vastausajaksi arvioitiin riittävän kaksi viikkoa. Kahdessa viikossa kaikki halukkaat varmasti ehtivät kyselyyn vastata. Kyselyyn vastaamisen ongelmaksi muodostui linkin toimimattomuus tuve-internetissä. Jos sähköpostiin tulevaa

linkkiä klikkasi, avautui webropol-sovelluksen kirjautumissivu, jossa kysyttiin käyttäjätunnusta ja salasanaa. Puolesta välissä perjantaina 31.03.2017 Lähetettiin muistutusviesti ja paremmat ohjeet kyselyn vastaamiseen. Kysely toimi, kun sähköpostiin tulleen linkin kopioi ja liitti tuve-internet selaimen hakukenttään. Kysely meni kiinni perjantaina 07.04.2017, jonka jälkeen kyselyyn ei voinut enää vastata.

Ensimmäisen viikon aikana kyselyyn vastasi 48 henkilöä, joka on noin 12% kaikista, joille kysely lähetettiin. Muistutusviestin jälkeen vastaajia oli 108, joka on noin 26% kaikista, joille kysely lähetettiin. Vastausprosentti on niukka, mutta 108:sta vastauksesta sai hyvin analysoitavaa.

Rakenteellisesti kyselylomakkeessa oli vastaajien taustatietoja kartoittava osa, jossa kysyttiin esimerkiksi ikä, sukupuoli, työtehtävä, työpaikka (poliisiasema), perhesuhteet, ja urheilutausta. Kysymykset 11 – 13 käsittelivät puolestaan vastaajan aktiivisuutta hyötyliikunnan, kuntoliikunnan sekä lihaskuntoharjoittelun saralla. Loput kysymyksistä käsittelivät viikkoliikunnan ympärillä pyöriviä asenteita ja ilmiöitä.

Positiivista oli se, että jokaiselta Hämeen poliisilaitoksen poliisiasemalta tuli vastauksia. Lahden pääpoliisiasemalta vastauksia tuli 61:ltä henkilöltä, mikä on noin 57% kaikista vastaajista. Hämeenlinnan poliisiasemalta vastauksia tuli 31:ltä henkilöltä, mikä on noin 29% kaikista vastaajista. Riihimäen poliisiasemalta vastauksia tuli 7:ltä henkilöltä, joka on noin 6% kaikista vastaajista. Forssan poliisiasemalta vastauksia tuli 6:lta henkilöltä, mikä on noin 6% kaikista vastauksista ja Heinolan poliisiasemalta 3:lta henkilöltä, joka on noin 3% kaikista vastauksista.

Sen lisäksi, että jokaiselta Hämeen poliisilaitoksen asemalta tuli vastauksia, tuli myös jokaista työtehtävää kategorisesti edustavasta ryhmästä. Hämeen poliisilaitoksen työntekijät jaettiin ryhmiin työvuorolistan perusteella. Valvonta- ja hälytystoimintasektorilla, tilannekeskuksessa sekä ennalta estävän toiminnan parissa työskenteleviä vastaajista olivat puolet, eli 54 vastaajaa. Noin 13% eli 14 vastaajaa työskentelivät erityisrikostutkinnassa (Järjestäytynyt rikollisuus, rikostiedustelu- ja analyysiyksikkö, pimiö ja ulkomaalaisvalvonta). 12% eli 13 vastaajaa työskenteli perustutkinnassa. 9% eli 10 vastaajaa työskenteli pitkäkestoisessa tutkinnassa tai talousrikostutkinnassa. Noin 6% eli 7 vastaajaa työskenteli päällystötehtävissä.

Yhdessä kysymyksessä kartoitettiin vastaajien palvelusikää poliisissa. Vastaajista 69 oli ollut poliisin palveluksessa yli 10 vuotta. Kaikista vastaajista tämä on noin 64%. 6-10 vuotta poliisin palveluksessa oli ollut 21 vastaajaa, mikä on noin 19%. 3-5 vuotta poliisin palveluksessa oli ollut 13 vastaajaa, joka on kaikista vastaajista noin 12%. 1-2 vuotta poliisin palveluksessa oli ollut 2 vastaajaa ja alle vuoden 3 vastaajaa.

### **Terveydentilan arviointi ikäisiinsä verrattuna**

Terveydentilaansa erittäin hyväksi luonnehti 29 vastaajaa, mikä on noin 27 % kaikista vastaajista. Näistä 29:stä 23 oli miehiä ja 6 oli naisia. Erittäin hyväksi terveydentilaansa luonnehtivista 17 vastaajaa työskenteli valvonta- ja hälytyssektorilla, tikessä tai eet-toiminnassa. 5 puolestaan erityisrikostutkinnassa (JR, RTA, pimiö, ulkomaalaisvalvonta), 2 tekniikassa tai IT-tutkinnassa ja kaikissa muissa työtehtävissä työskenteli yksi henkilö, joka luonnehti terveydentilaansa erittäin hyväksi.

Terveydentilaansa hyväksi luonnehti peräti 70 vastaajaa, mikä on noin 65 % kaikista vastaajista. Näistä 70:stä 54 oli miehiä ja 16 oli naisia. Hyväksi terveydentilaansa luonnehtivista 35 vastaajaa työskenteli valvonta- ja hälytyssektorilla, tikessä tai eet-toiminnassa. 10 vastanneista työskenteli perustutkinnassa ja 8 puolestaan pitkäkestoisessa tutkinnassa tai talousrikostutkinnassa. Erityisrikostutkinnassa (JR, RTA, pimiö, ulkomaalaisvalvonta) työskenteli vastaajista 7, 2 tekniikassa tai IT-tutkinnassa ja kaikissa muissa työtehtävissä työskenteli yksi henkilö, joka luonnehti terveydentilaansa erittäin hyväksi.

Terveydentilaansa kohtalaiseksi luonnehti yhteensä 8 vastaajaa, mikä on noin 8 % kaikista vastaajista. Kaikki kohtalaiseksi terveydentilaansa arvioivat olivat miehiä. Yksi vastaajista luonnehti terveydentilaansa heikoksi.



## 6 Kyselyn tulokset

### Ikä

Kyselyyn vastasi 108 vastaajaa, alla taulukko vastaajien ikäjakaumasta. Kyselyyn vastaajia oli kaiken ikäisiä ja suurimmat vastaajaikäluokat sisälsivät seitsemän vastaajaa.

<b>1994</b>	<b>1</b>
<b>1991</b>	<b>2</b>
<b>1990</b>	<b>2</b>
<b>1988</b>	<b>2</b>
<b>1987</b>	<b>2</b>
<b>1986</b>	<b>1</b>
<b>1985</b>	<b>7</b>
<b>1984</b>	<b>4</b>
<b>1983</b>	<b>3</b>
<b>1982</b>	<b>5</b>
<b>1981</b>	<b>3</b>
<b>1980</b>	<b>7</b>
<b>1979</b>	<b>6</b>
<b>1978</b>	<b>3</b>
<b>1977</b>	<b>2</b>
<b>1976</b>	<b>4</b>
<b>1975</b>	<b>4</b>
<b>1974</b>	<b>6</b>
<b>1973</b>	<b>3</b>
<b>1972</b>	<b>3</b>
<b>1971</b>	<b>6</b>
<b>1970</b>	<b>3</b>
<b>1969</b>	<b>6</b>
<b>1968</b>	<b>3</b>
<b>1967</b>	<b>5</b>
<b>1966</b>	<b>2</b>
<b>1965</b>	<b>3</b>
<b>1964</b>	<b>2</b>
<b>1963</b>	<b>2</b>
<b>1962</b>	<b>3</b>
<b>1961</b>	<b>1</b>

Taulukko 1. Kyselyyn vastaajia oli laajalta ikärintamalta. Isoimmissa ikäryhmissä vastausten kannalta oli seitsemän vastaajaa.

### Sukupuoli

<b>Naiset</b>	<b>22</b>
---------------	-----------

<b>Miehet</b>	<b>86</b>
---------------	-----------

Taulukko 2. Kuten arvata saattaa, on poliisi miesvaltainen ala.

### Perhesuhteet

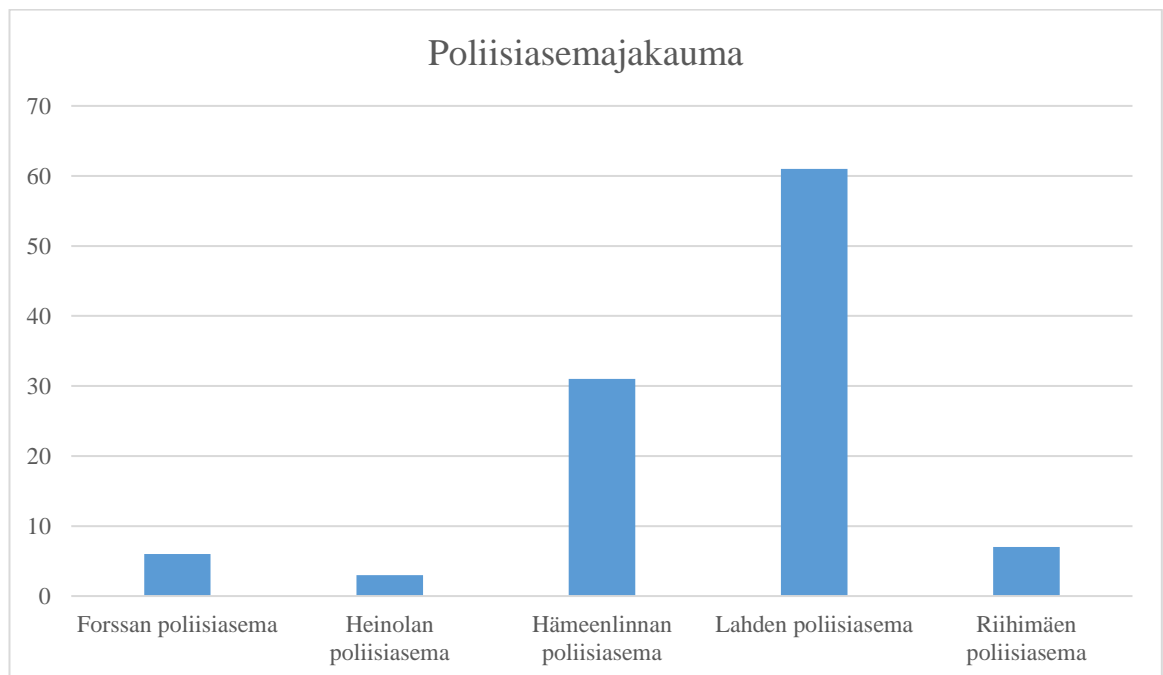
<b>Naimattomia</b>	<b>12</b>
<b>Naimisissa/Parisuhteessa</b>	<b>54</b>
<b>Perheellisiä</b>	<b>42</b>

Taulukko 3. Kyselyyn vastaajista selkeästi pienin osuus oli siviilisäädyltään naimattomia.

### Poliisiasemajakauma

<b>Forssan poliisiasema</b>	<b>6</b>
<b>Heinolan poliisiasema</b>	<b>3</b>
<b>Hämeenlinnan poliisiasema</b>	<b>31</b>
<b>Lahden pääpoliisiasema</b>	<b>61</b>
<b>Riihimäen poliisiasema</b>	<b>7</b>

Taulukko 4. Vastaajat jakautuivat selkeästi kahteen isoon poliisiasemaan ja kolmeen pienempään poliisiasemaan.



Kaavio 1. Forssan, Heinolan ja Riihimäen poliisiasemilla on usein ainoastaan yksi partio valvonta- ja hälytyssektorilla töissä.

## Palvelusikä poliisissa

<b>Alle vuosi</b>	<b>3</b>
<b>1-2 vuotta</b>	<b>2</b>
<b>3-5 vuotta</b>	<b>13</b>
<b>6-10 vuotta</b>	<b>21</b>
<b>Yli 10 vuotta</b>	<b>69</b>

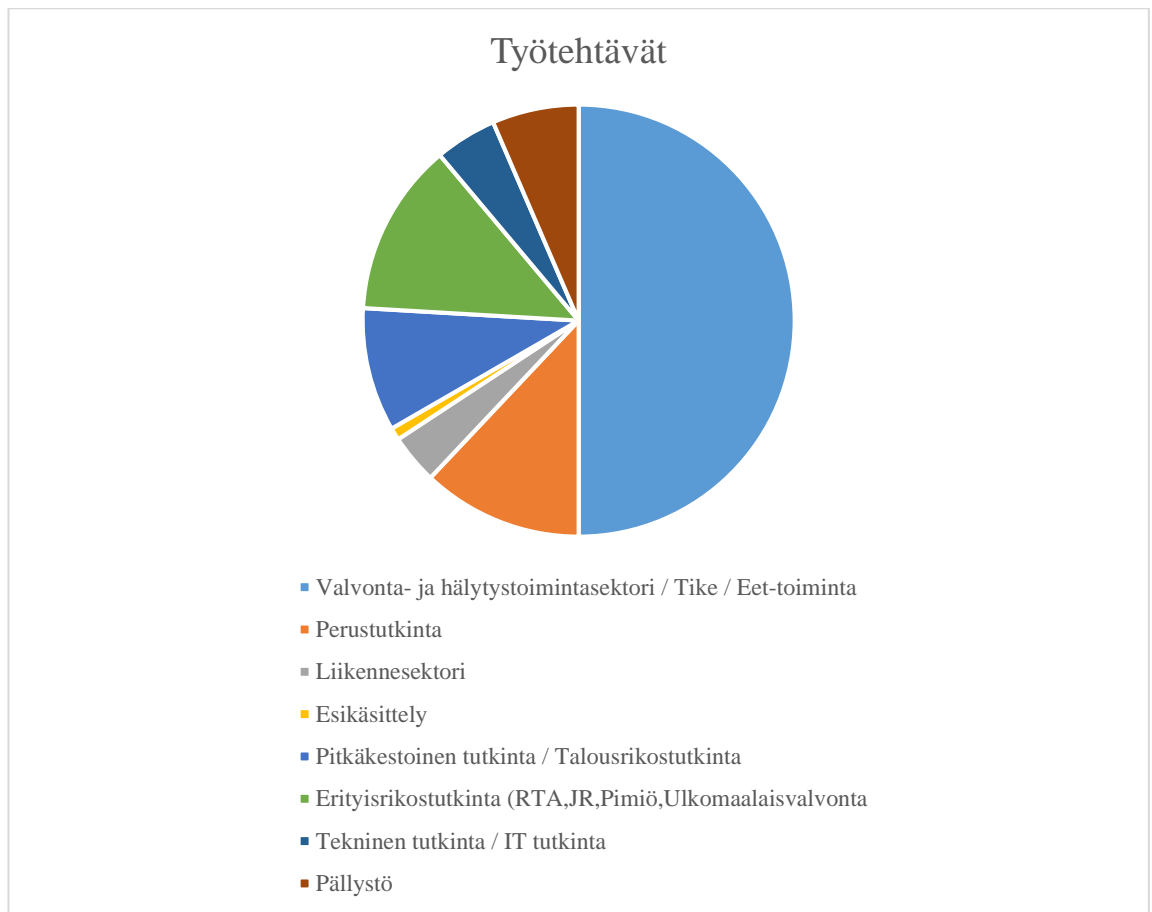
Taulukko 5. Suurin osa vastaajista on työskennellyt poliisina yli kymmenen vuotta.

## Vastaajan työtehtävä

Vastaajan työtehtävät on jaoteltu osittain siten, miten ne ovat työvuorolistassa ja osittain työtehtävän samankaltaisuuden mukaan.

<b>Valvonta- ja hälytystoimintasektori / Tike / Eet-toiminta</b>	<b>54</b>
<b>Perustutkinta</b>	<b>13</b>
<b>Liikennesektori</b>	<b>4</b>
<b>Esikäsitteily</b>	<b>1</b>
<b>Pitkäkestoinen tutkinta / Talousrikostutkinta</b>	<b>10</b>
<b>Erityisrikostutkinta (RTA, JR, Pimiö, Ulkomaalaisvalvonta)</b>	<b>14</b>
<b>Tekninen tutkinta / IT-tutkinta</b>	<b>5</b>
<b>Päällystö</b>	<b>7</b>

Taulukko 6. Eniten vastauksia saatiin valvonta- ja hälytystoimintasektorilta. Kategoriassa mukana tilannekeskuksen työntekijät sekä ennalta estävän toiminnan työntekijät.



Kaavio 2. Esikäsittely- yksikön vastaajamäärä oli kaikista pienin.

### Vastaajien toimenkuvaan liittyvät erityistehtävät

Tämä kysymys oli valinnainen ja siihen vastasi 44 vastaajaa. Osa vastaajista vastasi kuitenkin joko ”ei” tai ”-”, erityistehtäviä löytyi kuitenkin monenlaisia.

<b>Erikoisrikostutkinta</b>	<b>1</b>
<b>Jouha-tehtävät</b>	<b>6</b>
<b>Vati-tehtävät</b>	<b>5</b>
<b>Tepo-tehtävät</b>	<b>5</b>
<b>Nettipoliisin tehtävät</b>	<b>2</b>
<b>Koulupoliisi</b>	<b>1</b>
<b>Koirapartio</b>	4 (sisältäen yhden koiramiehen väkärin)
<b>Tieto- ja viestiliikenteelliset tukitehtävät</b>	<b>1</b>
<b>Tane-tehtävät</b>	<b>1</b>
<b>Voimankäytön kouluttaja</b>	<b>6</b>
<b>Stekpov (salaiseen tiedonhankintaan erityisesti koulutettu pidättämiseen oikeutettu virkamies)</b>	<b>1</b>
<b>JR-tehtävät (järjestäytynyt rikollisuus)</b>	<b>1</b>
<b>Tuki- ja erityisasemias</b>	<b>2</b>

<b>Viharikoksien tunnistaminen (kouluttaja)</b>	1
<b>Moottoripyöräpoliisi</b>	2
<b>Moottorikelkka</b>	1
<b>Maastapoistamiset</b>	1
<b>Vararyhmänjohtaja</b>	1
<b>Työsuojelu</b>	1
<b>Verikokeen otto-oikeus</b>	1
<b>Lasten kuulusteleminen seksi- ja väkivaltarikoksissa</b>	1

Taulukko 7. Kyselyyn vastanneilla poliiseilla oli paljon erilaisia erityistehtäviä.

### Oman terveydentilan arvioiminen

<b>Erittäin hyvä</b>	<b>29</b>
<b>Hyvä</b>	70
<b>Kohtalainen</b>	8
<b>Heikko</b>	1

Taulukko 8. Poliisin terveydentilaa voi yleisellä tasolla luonnehtia melko hyväksi.

### Liikunnan harrastaminen

<b>Harrastaa liikuntaa säännöllisesti</b>	<b>86</b>
<b>Harrastaa liikuntaa ajoittain</b>	21
<b>Ei harrasta liikuntaa ollenkaan</b>	1

Taulukko 9. Suurin osa poliiseista harrastaa säännöllisesti liikuntaa.

**Kysymys 11 ”hyötyliikunta”.** Kysymyksissä 11-13 ei ollut vaihtoehtoa 0 kertaa viikossa.

<b>Kerran viikossa</b>	<b>3</b>
<b>Kaksi kertaa viikossa</b>	8
<b>Kolme kertaa viikossa</b>	16
<b>Neljä kertaa viikossa</b>	17
<b>Viisi kertaa viikossa</b>	23
<b>Kuusi kertaa viikossa</b>	24
<b>Seitsemän kertaa viikossa</b>	17

Taulukko 10. Kysymyksissä 11-13 ei ollut ollenkaan vaihtoehtoa 0 kertaa viikossa, joka saattaa vääristää vastaustuloksia.

**Kysymys 12 ”kuntoliikunta”.** Kysymyksissä 11-13 ei ollut vastausvaihtoehtoa 0 kertaa viikossa.

<b>Kerran viikossa</b>	<b>27</b>
<b>Kaksi kertaa viikossa</b>	15
<b>Kolme kertaa viikossa</b>	26
<b>Neljä kertaa viikossa</b>	16
<b>Viisi kertaa viikossa</b>	13
<b>Kuusi kertaa viikossa</b>	9
<b>Seitsemän kertaa viikossa</b>	2

Taulukko 11. Kysymyksissä 11-13 ei ollut ollenkaan vaihtoehtoa 0 kertaa viikossa, joka saattaa vääristää vastaustuloksia.

**Kysymys 13 ”lihaskunto”.** Kysymyksissä 11- 13 ei ollut vastausvaihtoehtona 0 kertaa viikossa.

<b>Kerran viikossa</b>	<b>31</b>
<b>Kaksi kertaa viikossa</b>	22
<b>Kolme kertaa viikossa</b>	31
<b>Neljä kertaa viikossa</b>	18
<b>Viisi kertaa viikossa</b>	5
<b>Kuusi kertaa viikossa</b>	1
<b>Seitsemän kertaa viikossa</b>	0

Taulukko 12. Kysymyksissä 11-13 ei ollut ollenkaan vaihtoehtoa 0 kertaa viikossa, joka saattaa vääristää vastaustuloksia.

**Kysymys 15 ”Poliisin työssä tarvitaan hyvää fyysistä toimintakykyä”**

<b>Täysin samaa mieltä</b>	<b>82</b>
<b>Osittain samaa mieltä</b>	24
<b>En samaa, enkä eri mieltä</b>	0
<b>Osittain eri mieltä</b>	2
<b>Täysin eri mieltä</b>	0

Taulukko 13. Kyselyyn vastanneet poliisit olivat melko yhtä mieltä siitä, että poliisin työssä tarvitaan hyvää fyysistä toimintakykyä.

**Kuntotestaukseen osallistuminen**

<b>On osallistunut kuntotesteihin</b>	<b>63</b>
<b>Ei ole osallistunut kuntotesteihin</b>	45

Taulukko 14. Yllättävän moni ei ollut osallistunut poliisin kuntotestaukseen.

## Käytetäänkö viikkoliikuntaa?

<b>Säännöllisesti</b>	<b>23</b>
<b>Usein</b>	<b>16</b>
<b>Ajoittain</b>	<b>30</b>
<b>Harvoin</b>	<b>35</b>
<b>En koskaan</b>	<b>3</b>

Taulukko 15. Poliisille suomaa oikeutta käyttää viikkoliikuntaa käytetään. ”En koskaan” vaihtoehto oli vähiten vastauksia saanut vastausvaihtoehto.

## Mihin aikaan viikkoliikunnalla käydään? (pystyi vastaamaan useampaan kuin yhteen vastausvaihtoehtoon).

<b>Työpäivän alkuun</b>	<b>25</b>
<b>Työpäivän keskelle</b>	<b>62</b>
<b>Työpäivän loppuun</b>	<b>63</b>

Taulukko 16. Työpäivän loppuun ei poliisihallituksen asetuksen mukaan saa käyttää viikkoliikuntaa.

## Mitkä tekijät vaikuttavat siihen, että käytät/et käytä viikkoliikuntaa hyväksi (tämä olisi voinut olla kahtena eri kysymyksenä).

### Positiiviset asiat (vastauksista poimittua):

Positiivisina asioina koettiin muun muassa se, että työssäjaksaminen paranee. Viikkoliikunta vaikuttaa positiivisesti mielialaan ja työkykyyn. On halua pitää itsensä kunnossa ja pitää huolta omasta hyvinvoinnista. Työkykyyn vaikuttaa sekin, että energiatasot paranevat, kun pääsee liikkumaan.

Vastaajat pitivät positiivisena sitä, että on olemassa jääkiekkovuoro, jolla pääsee liikkumaan. Yksi vastaaja kertoi liikennepoliisisektorilla olevan pääsääntöisesti mahdollista viikkoliikkua. Työpäivän jaksoittaminen sekä hyvät työkaverit vaikuttavat positiivisesti. Tutkinnassa työjärjestyksestään pystyy vastaamaan itse ja siten voi suunnitella viikkoliikkumista. Yksi vastaaja sanoi käyttävänsä työaikana liikkumista, koska se on mahdollista ja etuna loistava. Talousrikostutkinnassa työskentelevä vastaaja kertoi talousrikostutkinnan olevan mahdollista järjestää siten, että ehtii salille tunniksi kahtena kertana viikossa.

Omaan korvaan erittäin positiivisesti oli vastannut yksi vastaaja, että positiivisena koettiin lähimmän esimiehen positiivinen suhtautuminen viikkoliikuntaa ja työpaikkaliikuntaa kohtaan.

**Neutraalit asiat:** (vastaajilta poimittua)

Viikkoliikuntaan vaikuttavat työtehtävien sallivuus, onko akuutteja työasioita. Myös kenttäjohtajalla on vaikutusta valvonta- ja hälytyssektorin puolella. Antaako kenttäjohtaja luvan käydä viikkoliikkumassa ei. Kentällä myös partiokaverista on kiinni, että käytetäänkö viikkoliikunnan mahdollisuutta.

Oma harrastuneisuus vapaa-ajalla vaikuttaa myös henkilön liikkumiseen yleisesti. Jotkut käyvät mieluummin rauhassa työpäivän jälkeen liikkumassa ja vastauksissa kerrottiin myös, että halu tehdä töitä vaikuttaa viikkoliikunnan hyödyntämiseen. Myös oma kiinnostus on asia, joka vaikuttaa.

Joillain on sellainen työ, ettei voi lähteä kesken työvuoron liikkumaan, mutta toisena ääripäänä joku toinen käyttää työn kuormittavuuden ja huonon sisäilman vuoksi ohjeistusta huomattavasti enemmän työaika kuntoiluun.

**Negatiiviset asiat:** (vastaajilta poimittua)

Viikkoliikunnan hyödyntämiseen vastaajien mukaan negatiivisesti vaikuttivat muun muassa kiire töissä. Jossain ryhmässä oli yleisesti niin kiire, että kaikilta kiellettiin viikkoliikunta, eli yksittäinen tutkija ei voinut mennä liikkumaan, vaikka olisi ehtinytkin. Työ on toisinaan hektistä. Akuutit työtehtävät eivät voi odottaa, mutta toisaalta juttupino jaksaa odottaa viikkoliikunnan jälkeenkin. Nykyisen työpaikkaliikuntaohjeen mukaan ei voi käydä liikkumassa työpäivän lopussa. Akuutit työtehtävät ovat usein ohi työpäivän lopussa, mutta silloin ohjeistus kieltää viikkoliikkumisen. Töiden kasautuminen yleensäkin estää joidenkin viikkoliikunnan. Joillain taas ei ole tuuraajaa, joka tuuraisi liikunnan ajan.

Moni vastasi myös, ettei kehtaa tai viitsi kysyä. Esimiehet eivät kannusta ja antavat luvan pitkin hampain. Mainittiin myös, ettei kehdata kysyä liikuntaan vapaita, kun vapaita kysytään jo muihin asioihin, kuten esimerkiksi kuorotreeneihin.



Resurssit mainittiin monesti. Vuorojen vahvuudet ovat vähentyneet ja yhden partion poliisiasemilla viikkoliikunnalle meno on mahdotonta. Esimerkiksi Riihimäellä mainittiin, että resurssit eivät anna myöten käydä viikkoliikunnalla. Kentältä mainittiin olevan muutenkin hankala lähteä liikkumaan kesken työvuoron. Yksi vastaaja vastasi, ettei halua muiden partioiden joutuvan tekemään enemmän sen takia, että itse heiluisi esimerkiksi salilla.

Vastauksista ilmeni myös, että joidenkin vastaajien mielestä työt eivät jakaudu tasaisesti poliisissa, jotkut kyllä käyttävät viikkoliikuntaan työaika enemmänkin kuin kaksi tuntia viikossa.

Osittain myös oma laiskuus tai saamattomuus vaikuttaa siihen käyttäkö viikkoliikuntaa. Liikunta ei ole edes luontaisesti kaikilla lähellä sydäntä.

Joillakin vastaajilla toipuminen sairastumisesta tai fyysinen sairaus estää viikkoliikunnan tai on vienyt motivaation liikkumiseen. Joillakin on ollut tunne, ettei voisi lähteä viikkoliikkumaan töiden paljouden takia. Jotkut ovat myös tietoisesti pyrkineet tästä ajattelumallista eroon, koska työt eivät tekemällä lopu.

### **Kannustaako työnantajasi viikkoliikkumaan?**

<b>Kyllä</b>	<b>30</b>
<b>Ei</b>	<b>41</b>
<b>En osaa sanoa</b>	<b>38</b>

Taulukko 17.

### **Onko viikkoliikunta poliisiasemallasi ohjattua?**

<b>Kyllä</b>	<b>1</b>
<b>Osittain</b>	<b>13</b>
<b>Ei ole</b>	<b>94</b>
<b>En osaa sanoa</b>	<b>0</b>

Taulukko 18. Viikkoliikunta on hyvin itseohjautuvaa Hämeen poliisilaitoksella.

## Harrastustausta

Kysymyksessä 9 kysyttiin vastaajien harrastustausta tavoitteellisesta kilpaurheilusta. Tässä kysymyksessä tavoitteellisella kilpaurheilulla tarkoitettiin SM-sarjaa sekä alempia kilpasarjoja. Kaikista vastaajista 50 (46%) vastaajaa vastasi, ettei harrasta tavoitteellista kilpaurheilua. Loput 58 (64%) vastaajaa puolestaan harrastavat tai ovat harrastaneet tavoitteellista kilpaurheilua. Näistä 11 (10% kaikista vastaajista) harrastaa yhä tavoitteellista kilpaurheilua ja loput 47 (43,5%) ovat harrastaneet tavoitteellista kilpaurheilua mutta eivät harrasta enää.

Kuten arvata saattaa, oli kyselyn vastaajien harrastama lajikirjo melkoinen. Kysymyksessä 14 kartoitettiin, että mitä urheilulajeja kyselyyn vastanneet poliisit harrastivat.

<b>Kuntosali / Punttisali</b>	<b>57</b>	<b>Jääkiekko</b>	<b>14</b>
<b>Painonnosto</b>	1	Salibandy	7
<b>Juoksu</b>	16	Pyöräily (sisältää työmatkat	20
<b>Jalkapallo</b>	6 + 1 valmentaminen	Tennis	6
<b>Hiihto</b>	20	Rullahiihto	1
<b>Crossfit</b>	2	Lenkkeily	21
<b>Voimanno-</b>	2	Lentopallo	1
<b>Jooga</b>	3	Spinning	1
<b>Uinti</b>	5	Kuntopiiri	1
<b>Pallo-</b>	2	Suunnistus	5
<b>Porrastreeni</b>	1	Laskettelu / Lautailu	1
<b>Hölkä</b>	5	Uppopallo / Underwater rugby	1
<b>Kuntonyrkkeily</b>	1	Nyrkkeily	1
<b>Thainyrkkeily</b>	1	Bodaus	1
<b>Soutu</b>	1	Soutuergometri	1
<b>Golf</b>	1	Kävely	14
<b>Sauvakävely</b>	3	Vaellus	1
<b>Futsal</b>	1	Ryhmäliikunta	1
<b>Ratsastus</b>	2	Agility	1
<b>Kahvakuula</b>	1	Rullaluistelu	3
<b>Yleisurheilu</b>	1	Sulkapallo	2
<b>Keilailu</b>	1	Jumpat	1
<b>Seinäkiipeily</b>	1	Rugby	1

Taulukko 19. Poliisit harrastivat paljon eri lajeja. Kuntosaliharjoittelu erottui muista selvästi isoimmalla harrastajamäärällään.

## Asenteet

Kysymyksellä 16 kysyttiin poliisien mielipidettä siitä, että onko työnantajan mahdollistamalle/tarjoamalle fyysistä toimintakykyä kasvattavalle toiminnalle tarvetta. 108:sta vastaajasta 102 olivat täysin samaa mieltä siitä, että työnantajan mahdollistamalle/Tarjoamalle fyysistä toimintakykyä kasvattavalle toiminnalle on tarvetta. Loput 6 vastaajaa olivat osittain samaa mieltä asiasta.

Kysymyksessä 18 kartoitettiin poliisien mielipiteitä sitä, että onko poliisin fyysistä toimintakykyä ja fyysistä kuntoa tarpeellista testata kuntotesteillä. Kysymykseen vastasi 108 vastaajaa.

<b>Täysin samaa mieltä</b>	<b>39 (36%)</b>
<b>Osittain samaa mieltä</b>	53 (49%)
<b>Ei samaa eikä eri mieltä</b>	5 (4,6%)
<b>Osittain eri mieltä</b>	10 (9,3%)
<b>Täysin eri mieltä</b>	1 (0,9%)

Taulukko 20. Kuntotestaus ja sen tarpeellisuus jakoi jonkin verran mielipiteitä. Mielipiteet kallistuivat kuitenkin sille puolelle, että poliisissa olisi syytä jatkaa kuntotestaamista.

Kysymyksessä 25 kysyttiin mielipidettä siitä, että onko mahdollisuus liikkua kaksi tuntia viikossa työajalla parempi tapa tukea poliisin liikkumista, kun rahallinen tuki esimerkiksi Smartum-setelein. Kysymykseen vastasi 108 vastaajaa. 68 vastaajaa (62,9 %) piti viikkoliikunnan mahdollisuutta parempana tapana tukea poliisin liikkumista, kuin rahallinen tuki. 32 vastaajaa (29,6 %) oli sitä mieltä, että mahdollisuus viikkoliikuntaan ei ole rahallista tukea parempi tapa tukea poliisin liikkumista. Loput 8 vastaajaa (7,4 %) ei osannut sanoa kumpi on parempi tapa poliisin liikkumisen tukemiseen.

## 7 Johtopäätökset

Kuten jo ennen kyselyn teettämistä tiedossa olikin, niin viikkoliikunnan tosiasiallisesta toteutumisesta Hämeen poliisilaitoksella ei ole mahdollista vetää rautalankajohtopäätöksiä. Kyselystä voi kuitenkin vetää suuntaa antavia johtopäätöksiä, jotka perustuvat vastaajien rehellisille vastauksille. Yhteenvetona voisoin sanoa, että liikuntaa ja fyysistä toimintakykyä pidetään yleisesti poliisimiehen työtehtävistä selviytymiselle välttämättöminä asioina. Vastaukset viikkoliikunnan toteutumisesta menivät aihepiiriin liittyvien asenteiden mukaisesti suurimmilta osin.

### 7.1 Onko sukupuolella väliä?

Kyselyyn vastasi 86 miestä ja 22 Naista. Jo ennen kyselyn tekemistä oli oletettavaa, että sukupuolijakauma olisi kyselyn vastaajissa miespainotteinen. Poliisi on miesvaltainen ala.

Kaikista kyselyyn vastanneista miehistä liikuntaa harrasti säännöllisesti 79 % ja naisista 82 %. Ainoastaan yksi vastaaja vastasi, ettei harrasta liikuntaa ollenkaan ja hän on sukupuoleltaan mies. Loput vastaajista harrastavat liikuntaa ajoittain. Vastauksista voi tehdä johtopäätöksen, että molemmat sukupuolet harrastavat liikuntaa lähes samoissa määrin.

Kyselyn tulosten perusteella sukupuolella ei ole juuri merkitystä, kun tarkastellaan kysymyksissä 11, 12, ja 13 esiintyvää perusaktiivisuutta, raskasta aktiivisuutta ja lihaskuntoharjoittelua. Kysymyksissä kysyttiin, että kuinka monena päivänä viikossa harrastaa kyseisillä tavoilla liikuntaa.

Perusaktiivisia miehet ja naiset olivat lähes samalla tavalla. Yhtenä ja kahtena päivänä perusaktiivisten miesten ja naisten määrä oli vähäinen, mutta 3:na-7:nä päivänä perusaktiivisia miehiä ja naisia oli enemmän. Miehistä viitenä päivänä viikossa oli perusaktiivisia 21 vastaajaa (24% kaikista miehistä), mikä oli miesten eniten vastauksia saanut määrä. Naisten eniten vastauksia saanut määrä oli 3 ja 7 kertaa viikossa. Molemmat vastausvaihtoehdot keräsivät 5 vastausta (23% kaikista naisista).

Raskaasti aktiivisia miehet olivat eniten yhtenä päivänä viikossa, mikä keräsi 24 vastaajaa (28% kaikista miehistä). Vähiten raskaasti aktiivisia miesten vastauksissa oli seitsemänä

päivänä viikossa. Vastausvaihtoehto keräsi ainoastaan 2 vastausta (2,3% miehistä). Naiset olivat eniten raskaasti aktiivisia kolmena päivänä viikossa. Vastausvaihtoehto keräsi 8 vastaajaa (36,4% kaikista naisista). Yksikään nainen ei ollut raskaasti aktiivinen seitsemää kertaa viikossa.

Lihaskuntoharjoittelun osalta eniten vastausvaihtoehtoja saaneet päivät olivat samat miehillä ja naisilla. Sekä yhtenä, että kolmena päivänä viikossa miehistä harjoitteli lihaskuntoaan 24 vastaajaa (27,9%). Naisista harjoitteli lihaskuntoaan sekä yhtenä, että kolmena päivänä viikossa 7 vastaajaa (31,8%). Miehistä yksi harjoitti lihaskuntoaan seitsemänä päivänä viikossa. Naisista kukaan ei harjoitellut lihaskuntoaan seitsemänä päivänä viikossa.

Kysymyksellä 19 kartoitettiin viikkoliikunnan määrää, eli sitä kuinka usein viikon aikana vastaaja käyttää kaksi tuntia työajalla liikkumiseen. Kolme (3,5% kaikista miehistä) miestä vastasi, että ei hyödynnä tätä mahdollisuutta lainkaan. Naisista yksikään ei vastannut, ettei viikkoliikkuisi ollenkaan. Eniten vastauksia sekä miehillä, että naisilla sai vastausvaihtoehto: käytän harvoin. Harvoin viikkoliikkuu 27 miestä (31,4% kaikista miehistä) ja 8 naista (36,4% kaikista naisista). Loput vastaajista käyttivät mahdollisuuttaan liikkua kaksi tuntia työajalla viikossa säännöllisesti, usein taikka ajoittain hyödykseen.

Miehistä 51 (59,3%) vastaajaa oli osallistunut poliisin kuntotestaukseen ja 35 (40,7%) vastaajaa ei ollut. Naisista 12 (54,5%) vastaajaa oli osallistunut poliisin kuntotestauksen ja 10 (45,5%) vastaajaa ei ollut.

## **7.2 Miten perhesuhteet vaikuttivat?**

Kyselyyn vastanneista 108:sta vastaajasta naimattomia oli 12 vastaajaa (11,1% kaikista vastaajista), naimisissa tai parisuhteessa 54 vastaajaa (50% kaikista vastaajista) ja perheellisiä 42 vastaajaa (38,9% kaikista vastaajista)

Säännöllisesti liikuntaa harrasti 11 naimatonta (91,7% kaikista naimattomista), 43 naimisissa tai parisuhteessa olevaa (79,6% kaikista naimissa tai parisuhteessa olevista) ja 32 perheellistä vastaajaa (76,2% kaikista perheellisistä). Ajoittain liikuntaa harrasti 1 naimaton (8,3% kaikista naimattomista), 10 naimisissa tai parisuhteessa olevaa (18,5% kaikista naimisissa tai parisuhteessa olevista) ja 10 perheellistä vastaajaa (23,8% kaikista

perheellisistä). Ollenkaan liikuntaa ei harrastanut yksi naimisissa tai parisuhteessa oleva. Naimattomista ja perheellisistä ei löytynyt yhtäkään vastaajaa joka ei harrastaisi ollenkaan liikuntaa.

Perusaktiivisia naimattomat olivat eniten neljänä ja viitenä päivänä viikossa. Molemmat vaihtoehdot saivat 3 vastaajaa ja 3 vastaajaa on 25% kaikista naimattomista. Viitenä päivänä perusaktiivinen ei ollut yksikään naimaton. Naimisissa tai parisuhteessa olevat olivat perusaktiivisimpia viitenä päivänä viikossa. Vastausvaihtoehto keräsi 15 vastaajaa mikä on 27,8% kaikista naimisissa tai parisuhteessa olevista. Kerran viikossa perusaktiivinen oli yksi naimisissa tai parisuhteessa oleva mikä on kaikista naimisissa tai parisuhteessa olevista 1,9%. Perheelliset olivat perusaktiivisimpia neljänä päivänä viikossa. Vastausvaihtoehto keräsi 10 vastaajaa mikä on 23,8% kaikista perheellisistä. Yhtenä päivänä perusaktiivinen oli vain yksi vastaaja mikä on 2,4% kaikista perheellisistä.

Raskaasti aktiivisia naimattomat olivat eniten kerran viikossa. Vastausvaihtoehto keräsi 5 vastaajaa, mikä on 41,7% kaikista naimattomista. Seitsemänä päivänä viikossa raskaasti aktiivinen ei ollut yksikään naimaton vastaaja. Naimisissa tai parisuhteessa olevat olivat raskaasti aktiivisia eniten kolmena päivänä viikossa. Vastausvaihtoehto keräsi 15 vastaajaa, mikä on 27,8% kaikista naimisissa tai parisuhteessa olevista. Vähiten raskaasti aktiivisia naimisissa tai parisuhteessa olevat olivat seitsemänä päivänä viikossa. Vain yksi naimisissa tai parisuhteessa oleva oli seitsemänä päivänä viikossa raskaasti aktiivinen, mikä on 1,9% kaikista naimisissa tai parisuhteessa olevista. Perheelliset olivat raskaasti aktiivisia eniten kolmena päivänä viikossa. Vastausvaihtoedot yhtenä ja kolmena päivänä viikossa saivat 10 vastaajaa. 10 perheellistä on 23,8% kaikista parisuhteessa tai naimissa olevista.

Naimattomat harjoittivat lihaskuntoaan eniten neljänä päivänä viikossa. Vastausvaihtoehto keräsi 4 vastaajaa, mikä on 33,3% kaikista naimattomista vastaajista. Naimattomat harjoittivat lihaskuntoaan vähiten kuutena kertana viikossa. Yksikään ei harjoitellut niin useasti. Naimisissa tai parisuhteessa olevista 15 vastaajaa harjoittivat lihaskuntoaan eniten yhtenä tai kolmena päivänä viikossa. Prosentuaalisesti se on 27,8%. Vähiten naimissa tai parisuhteessa olevista harjoittivat lihaskuntoaan kuutena päivänä viikossa. Yksikään naimaton ei harjoittanut lihaskuntoaan kuudesti päivässä. Perheellisistä lihaskuntoaan harjoitti. oli eniten kerran tai kolmena päivänä viikossa. Vastausvaihtoehdot keräsivät 14 vastaajaa, mikä on 33,35% kaikista perheellisistä. Vähiten perheelliset harjoittivat

lihaskuntaa kuutena päivänä viikossa. Yksikään perheellisistä ei vastannut lihaskuntoharjoittelevansa kuutena päivänä viikossa.

Säännöllisesti kaksi tuntia työajalla liikkumiseen käytti naimattomista 8%, naimisissa tai parisuhteessa olevista 22,2% ja perheellisistä 23,8%. Usein kaksi tuntia työajalla liikkivat naimattomista 25%, naimisissa tai parisuhteessa olevista 16,7% ja perheellisistä 9,3%. Ajoittain kaksi tuntia työajalla liikkumiseen käytti naimattomista 25%, naimisissa tai parisuhteessa olevista 29,6% ja perheellisistä 26,2%. Harvoin kaksi tuntia työajalla liikkumiseen käytti naimattomista 41,7%, naimisissa tai parisuhteessa olevista 27,8% ja perheellisistä 35,7%. Ei koskaan kaksi tuntia työajalla liikkuvia ei ollut yhtään naimattomissa, mutta naimissa tai parisuhteessa olevista ei koskaan liikkunut 3,7%. Perheellistä sama luku oli 2,4%. Säännöllisimmin kaksi tuntia viikossa työajalla liikkivat perheelliset ja vähiten naimattomat. Syitä tähän ei kyselystä selviä, mutta ehkä naimattomilla on esimerkiksi perheellisiä enemmän aikaa liikkua vapaa-aikanaan. Vastausvaihtoehdoista ”harvoin” keräsi eniten vastauksia yhteensä. ”Harvoin” keräsi 35 vastausta, kun seuraavaksi eniten vastauksia sai ”ajoittain” 30. Positiivisena johtopäätöksenä voisi pitää loppujen lopuksi kuitenkin sitä, että poliisit kuitenkin jonkin verran liikkuvat, koska ei ollenkaan liikkuvia oli kyselyn mukaan kaikista vähiten.

Työpaikan kuntotesteihin naimattomista olivat osallistuneet puolet ja puolet eivät olleet osallistuneet. Naimisissa tai parisuhteessa olevista sen sijaan 53,7% olivat osallistuneet kuntotesteihin. Loput 46,3% eivät olleet osallistuneet. Perheellisistä kuntotesteihin olivat osallistuneet 66,7% ja 33,3% eivät olleet.

### **7.3 Mitä vaikutusta poliisiasemalla oli työntekijän näkökulmasta.**

Suurin osa kyselyyn vastanneista oli Lahden pääpoliisiasemalta, mutta vastauksia tuli kiitettävästi muiltakin poliisiasemilta. Lahden pääpoliisiasemalta oli 61 it(56,5%) vastaajaa, Hämeenlinnasta 31 (28,70%) vastaajaa, Riihimäeltä 7 (6,5%) vastaajaa, Forssasta 6 (5,6%) vastaajaa ja Heinolasta 3 (2,8%) vastaajaa.

Kuinka säännöllisesti liikuntaa harrastavat eri poliisiasemalla työskentelevät vastaajat? Forssan poliisiasemalle iso hatun nosto, sillä kuudesta vastaajasta kaikki kuusi vastasivat harrastavansa liikuntaa säännöllisesti. Sama pätee Heinolan asemalle, jossa kolmesta vastaajasta kolme harrastavat liikuntaa säännöllisesti. Eroja alkaa näkyä, kun siirrytään

tarkastelemaan isompia poliisiasemia. Hämeenlinnan poliisiasemalla työskentelevistä poliiseista 83,9% harrastaa liikuntaa säännöllisesti, 12,9% harrastaa liikuntaa ajoittain ja 3,2% ei harrasta liikuntaa ollenkaan. Lahden poliisiasemalla puolestaan 77,1% harrastaa liikuntaa säännöllisesti ja 22,9% harrastaa liikuntaa ajoittain. Riihimäen poliisiasemalla säännöllisesti liikuntaa harrastavat vastaajista 57,1% ja 42,9% harrastavat liikuntaa ajoittain.

#### Perusaktiivisuus

Forssan poliisiasemalla perusaktiivisia oltiin eniten kolmena ja seitsemänä päivänä viikossa. Molemmat vastausvaihtoehdot keräsivät kaksi vastausta, mikä on 33,3% Forssassa työskentelevistä vastaajista. Yhtenä, kahtena tai viitenä päivänä viikossa perusaktiivisia ei Forssan poliisiasemalla ollut yhtäkään vastaajaa. Heinolassa oltiin perusaktiivisia kolmena, neljänä ja viitenä päivänä viikossa. Heinolan kolme vastaajaa jakautuivat edellä mainituille vastausvaihtoehdoille. Hämeenlinnassa perusaktiivisia oltiin eniten kuutena päivänä viikossa. Vastausvaihtoehdot keräsi 10 vastaajaa, mikä on 32,3% kaikista Heinolassa työskentelevistä vastaajista. Yksikään ei Hämeenlinnassa ollut perusaktiivinen yhtenä päivänä viikossa. Lahdessa eniten perusaktiivisia oltiin viitenä päivänä viikossa. Vastausvaihtoehdot keräsi 14 vastaajaa, mikä on 30% kaikista Lahdessa työskentelevistä vastaajista. Vähiten perusaktiivisia Lahdessa oltiin yhtenä päivänä viikossa. Vastausvaihtoehdot keräsi 2 vastaajaa, mikä on 3,3% Lahdessa työskentelevistä. Riihimäellä eniten perusaktiivisia oltiin viitenä päivänä viikossa, mikä käsittää 42,9% Riihimäellä työskentelevistä. Riihimäellä perusaktiivisia ei ollut yksikään vastaajaa kahtena, kuutena tai seitsemänä päivänä viikossa.

#### Raskas aktiivisuus.

Forssan poliisiasemalla raskaasti aktiivisia oltiin eniten kolmena päivänä viikossa. Vastausvaihtoehdot keräsi 50% Forssalaisista. Raskaasti aktiivisia liikkujia Forssassa ei ollut yhtäkään yhtenä, kahtena, viitenä tai kuutena päivänä viikossa. Heinolan kaikki kolme vastaajaa vastasivat olevansa raskaasti aktiivisia kolmena päivänä viikossa. Hämeenlinnassa vastausvaihtoehdot yhtenä päivänä viikossa sekä kolmena päivänä viikossa keräsivät eniten vastaajia. Molemmat vastausvaihtoehdot keräsivät 25,8% Hämeenlinnassa työskentelevistä vastaajista. Seitsemänä päivänä viikossa ei Hämeenlinnassa työskentelevistä ollut yksikään. Lahdessa eniten raskaasti aktiivisesti liikuttiin yhtenä päivänä viikossa. Vastausvaihtoehdot keräsi Lahdessa työskentelevistä 29,5%. Vähiten perusaktiivisia Lahdessa oltiin seitsemänä päivänä viikossa. Vain yksi



Lahdessa työskentelevä vastasi olevansa raskaasti aktiivinen seitsemänä päivänä viikossa (1,6% kaikista Lahdessa työskentelevistä). Riihimäellä työskentelevät olivat raskaasti aktiivisia eniten kahtena ja neljänä päivänä viikossa. Molemmat vastausvaihtoehdot saivat 2 vastaajaa, mikä on 28,6%. Riihimäellä työskenteleviä raskaasti liikkuvia ei ollut yhtäkään kuutena tai seitsemänä päivänä viikossa.

Lihaskuntoa harjoitettiin Forssan poliisilaitoksella joko kerran (33,3%), kolmena (33,3%) tai neljänä (33,3%) päivänä viikossa. Heinolan kolme vastaajaa jakautuivat niin, että yksi vastaajista harjoitti lihaskuntoa kerran viikossa, toinen kaksi kertaa viikossa ja kolmas kolme kertaa viikossa. Hämeenlinnassa lihaskuntoa harjoitettiin eniten kolmena päivänä viikossa. Vastausvaihtoehto keräsi kymmenen vastaajaa, mikä on Hämeenlinnassa työskentelevistä 32,3%. Vähiten Hämeenlinnassa lihaskuntoa harjoitettiin kuutena päivänä viikossa (3,3%). Lahdessa työskentelevät vastaajat harjoittivat lihaskuntoa eniten yhtenä päivänä viikossa. Vastausvaihtoehto keräsi 17 vastaajaa, mikä on 27,9% kaikista Lahdessa työskentelevistä vastaajista. Lahdessa yksikään vastaaja ei harjoittanut lihaskuntoa kuutena päivänä viikossa. Riihimäellä työskentelevät harjoittivat lihaskuntoa eniten kolmena päivänä viikossa. Vastausvaihtoehto keräsi 42,9% Riihimäen aseman työntekijöistä. Riihimäellä kukaan ei liikkunut sen useampaa kertaa viikossa.

#### Viikkoliikunnan käyttö

Säännöllisesti kaksi tuntia viikossa liikuntaan työajalla käytti Forssassa työskentelevistä 16,7%, Heinolassa työskentelevistä 0%, Hämeenlinnassa työskentelevistä 25,8%, Lahdessa työskentelevistä 21,3%, sekä Riihimäellä työskentelevistä 14,3%. Usein kaksi tuntia viikossa työajalla liikuntaan käytti Forssassa työskentelevistä 16,7%, Heinolassa työskentelevistä 0%, Hämeenlinnassa työskentelevistä 12,9%, Lahdessa työskentelevistä 16,4%, sekä Riihimäellä työskentelevistä 14,3%. Ajoittain kaksi tuntia viikossa työajalla liikuntaan käytti Forssassa työskentelevistä 50%, Heinolassa työskentelevistä 66,6%, Hämeenlinnassa työskentelevistä 32,3%, Lahdessa työskentelevistä 23%, sekä Riihimäellä työskentelevistä 14,3%. Harvoin kaksi tuntia viikossa työajalla liikuntaan käytti Forssassa työskentelevistä 16,7%, Heinolassa työskentelevistä 33,3%, Hämeenlinnassa työskentelevistä 25,8%, Lahdessa työskentelevistä 34,4%, sekä Riihimäellä työskentelevistä 57,1%. Ei ollenkaan kaksi tuntia viikossa työajalla liikuntaan käytti ainoastaan kolme vastaajaa Lahdesta, mikä on 4,9% kaikista Lahdessa työskentelevistä vastaajista. Pienemmiltä poliisiasemilta osasikin jo kyselyä tehdessä olettaa, että resurssit eivät varmasti riitä säännölliseen liikuntaan täydellisesti, joten säännöllisyys-sarake oli

näillä laitoksilla odotetun lainen. Positiivista oli se, että viikkoliikunnan mahdollisuutta kuitenkin kyetään hyödyntämään suhteellisen hyvin. Vain Lahdessa oli vastaajia, jotka eivät ole käyttäneet kahta tuntia viikkoliikuntaan ollenkaan.

Kuntotesteihin Forssassa oli osallistunut 66,7% Forssassa töitä tekevästä. Loput 33,3% eivät olleet. Heinolassa 66,7% oli osallistunut ja 33,3% eivät olleet osallistuneet poliisin kuntotesteihin. Hämeenlinnassa 71% oli osallistunut ja 29% eivät olleet osallistuneet kuntotesteihin. Lahdessa 54,10% oli osallistunut ja 45,9% eivät olleet ottaneet osaa kuntotesteihin. Poikkeuksena muihin, Riihimäellä työskentelevistä useampi ei ollut osallistunut poliisin kuntotestaukseen. Riihimäellä 42,9% oli osallistunut ja 53,1% ei ollut osallistunut kuntotesteihin.

## 8 Pohdinta

### 8.1 Miten viikkoliikuntaa voitaisiin kehittää niin, että se tosiasiallisesti toteutuisi?

Kyselyyn vastaajilla oli liuta hienoja kehitysehdotuksia ja sen lisäksi kauniita ajatuksia viikkoliikunnan kehittämisestä. Onko viikkoliikunnalla kuitenkin poliisihallinnossa yleisellä tasolla negatiivinen sävy? Viikkoliikunnasta saatetaan ajatella, että siihen kulutettu aika on työnteosta pois. On kuitenkin sanomattakin selvää, että oikein käytettynä viikkoliikunnalla on positiivinen vaikutus ihmisen hyvinvointiin, mikä vaikuttaa työssä jaksamiseen ja sitä kautta sairaslomapoistumiin. Yleistä kulttuuria viikkoliikunnan osalta olisi hyvä saada positiivisemmaksi. Kyselyn vastauksissa väläyteltiin jopa sellaista ääripäätä, että viikkoliikunta säädettäisiin pakolliseksi, jotta kaikki liikkuisivat.

Poliisihallitus ja Hämeen poliisilaitos tukevat viikkoliikuntaa. Siksi esimiehet, sekä alaiset pitäisi lähtökohtaisesti kaikki saada myötämielisiksi viikkoliikunnalle. Kysymys on ennen kaikkea viikkoliikunnan sovittamisesta aikatauluihin ja muihin resursseihin niin, että se tosiasiallisesti toteutuu.

Kuten jo ennen kyselyyn ryhtymistä tiesinkin, viikkoliikunnan toteuttamiseen on annettu suhteellisen vapaat kädet. Vastauksista ilmeni, että pahimmassa tapauksessa työntekijöiden välille saattaa syntyä skismaa jos toinen käyttää viikossa yli sallitun kaksi tuntia viikkoliikkumiseen ja toinen ei työtilanteensa takia ehdi viikkoliikkumaan ollenkaan. Voi olla, että olisi viisasta viedä viikkoliikuntaa ohjatumpaan suuntaan, jotta viikkoliikunnan toteutumisesta tulisi tasapuolisempaa ja kontrolloidumpaa.

Ihannetilannehan olisi se, että henkilöstöresurssit kasvaisivat. Moni on sitä mieltä, että viikkoliikuntaa on lähes mahdoton järjestää yhden poliisipartion poliisiasemilla sekä muissa tehtävissä, joissa vaaditaan ehdottomasti tuuraaja tilalle poissaolon ajaksi. Kyselyn mukaan moni Riihimäellä kentällä työskentelevistä vastaajista pitävät viikkoliikuntaa ehdottomasti loistavana asiana, mutteivat he resurssi-peräisesti pysty hyödyntämään sitä. Resurssien niukkuus tarkoittaa monen kyselyyn vastanneen mielestä sitä, että kaikki eivät yksinkertaisesti akuutin työpaineen takia hyödyntämään kahta tuntia viikossa työajalla liikkumiseen. Olisiko työvuorosunnittelussa syytä mahdollistaa kaikille kaksi tuntia viikossa aikaa liikkua työajalla?

Resursseista pääsemme toiseen aiheeseen, mikä mietitytti kyselyyn vastaajia. Onko nykyinen viikkoliikunnan tukemistapa tasapuolinen? Olisiko oikeudenmukaisempaa jos työntekijä saisi päättää ottaako viikkoliikunnan tukemisen liikkumismahdollisuuden sijasta rahana? Kyselyn mukaan kaikki eivät tasapuolisesti pysty liikkumaan kahta tuntia viikossa työaikana vaikka haluaisivatkin. Tämä tarkoittaa sitä, että he joutuvat huolehtimaan fyysisen kuntonsa ylläpitämisestä vapaa-ajalla. Silloin olisi hyvä, että tasapuolisuuden vuoksi vapaa-ajalla tapahtuvaa liikuntaa tuettaisiin ja vapaa-ajalla tukemisella tarkoitetaan rahallista tukea. Toki silloin viikkoliikunnan käyttöä pitäisi valvoa niin, että rahallinen tuki menee nimenomaan liikuntaan. Tässä vaihtoehtona olisi toki se, että poliisimiehet saisivat saman smartum-tuen kuin ei poliisimiehet.

Moni vastaajista painotti lähiesimiehen roolia viikkoliikunnan toteutumisessa. Usea vastaaja jopa kertoi, että hänen lähiesimiehellään on positiivinen suhtautuminen kahden tunnin liikuntaan työajalla. Lähiesimiehellä voisi olla niin sanottu huolehtijan ja kannustajan rooli. Monella vastaajalla on kynnys kysyä lähiesimiehellään liikkumaan lähtemisestä. Jos lähiesimies kyselisi aamupalaverissa halukkuuksista käyttää viikkoliikuntaa, voitaisiin asia ehkä muiden päivittäisasioiden lomassa saada järjestettyä helpommin. Muutama vastaaja mainitsi myös, että esimiehellä joutuu ”ruinata” pääsyä liikuntavapaille, mikä tekee kysymisestä epämiellyttävää. Kyselystä ilmeni, että ilmapiiri on ryhmissä hyvinkin erilainen. Kyselyn tulosten perusteella toisissa ryhmissä suhtaudutaan nuivasti viikkoliikuntaan ja toisissa viikkoliikuntaan kannustetaan. Mainituksi tuli myös, että vastuu viikkoliikunnan toteutumisesta pitäisi olla työnantajalla eikä yksittäisellä työntekijällä. Myös sitä mieltä oltiin, että ryhmänjohtajille pitäisi antaa valtuuksia mahdollistaa viikkoliikkuminen myös viikonloppuisin ja työvuoron loppuina. Itselleni tulee mieleen, että tutkijalla voi olla akuutti työtehtävä, minkä saa hoidettua pari tuntia ennen työpäivän loppua, mutta sitten tulee ohjeistus vastaan, kun päivä ei saa loppua viikkoliikuntaan. Säännöllä toki ehkäistään sitä, ettei päivän päätteeksi sanota menevän viikkoliikunnalle ja oikeasti lähdetä vain aikaisemmin töistä kotiin.

Vastaajia puhutti kuntotestaus poliisihallinnossa. Onko kunnan testaustapa mielekäs ja onko kunnan testaamisella ylipäänsä merkitystä, jos hylätty kuntotesti ei aiheuta toimenpiteitä? Ovatko kuntotestit turha kuluerä poliisihallinnossa, mikäli niistä hyväksytysti suoriutumisen ei ole väliä? Olisiko kuntotestit suoritettavissa jollain muulla tavalla, joka on testattavalle mielekkäämpi?

Yhden vastaajan kehitysehdotus oli, että palkataan taloon fysioterapeutti. Fysioterapeutti laatisi kuntotestit ja seuraisi kuntotestien tuloksia. Kuntotestien tuloksien perusteella fysioterapeutti laatisi sitten henkilökohtaisia harjoitusohjelmia sen mukaan, miten niissä on menestytty. Idea on mielestäni hyvä ja toisi hieman painetta ja motivaatiota liikkumiseen. Lisäksi ulkopuolisen tahon laatima harjoitusohjelma olisi hyvä työkalu niille, jotka eivät itse osaa tai viitsi harjoitusohjelmaa tehdä, mutta haluavat sellaisen. Tämän lisäksi fysioterapeutin toimenkuvaan voisi kuulua erilaisten ryhmäliikuntatuntien ja kuntopiirien ynnä muiden pito. Moni vastaaja toivoikin järjestettävän erilaisia liikunta-aktiviteetteja porukalla.

Vastaajista osa käy laitoksen jäävuorolla tai jalkapallovuorolla. Muutama kaipailee kuitenkin liikuntatiloja vanhan kunnon poliisisählyn pelaamiselle. Lahden poliisilaitoksen kuntosaliin oli päivitetty laitteita, mikä oli positiivinen asia. Muutama Lahden pääpoliisiaseman vastaaja oli kuitenkin huolissaan kuntosalin tulevaisuudesta ja ilmaisivat huolensa laitoksen siirtymisestä Hennalaan. Nykyinen kuntosali sai laitteineen paljon kehuja, mutta Hennalaan suunniteltuja liikuntatiloja luonnehdittiin suorastaan surkeiksi.

Hämeen poliisilaitosta verrattiin vastaajien keskuudessa myös muuhun suomeen jonkin verran. Espoossa kerrottiin olevan ohjattua pilatesta työaikana, mikä oli vastaajan mukaan todella suosittua. Tampereella kentällä viikkoliikunnasta oli huolehdittu niin, että painopistevuoroissa kaksi ensimmäistä tuntia oltiin pyhitetty liikuntavapaille. Vastaaja kirjoitti myös, että Tampereella järjestettiin esimerkiksi spinning-tunteja työaikana ja työnantajan kustannuksella. Tämä malli voisi lisätä innokkuutta viikkoliikkumiseen Lahdessakin. Lahdessa on kyllä LPP:n (Lahden poliisipalloilijat) jalkapallovuoro ja jääkiekkovuoro, mutta lisää kaivattaisiin.

Yksi vastaaja ehdotti, että laitoksella voisi olla sopimus jonkin kuntosalin kanssa ryhmäliikuntatunneista. Liikkujia on monenlaisia ja siksi mielestäni ei olisi huono ajatus sekään, että liikuntamahdollisuuksia on monenlaisia. Toki tässäkin asiassa täytyy muistaa, että aivan kaikkeen ei ole resursseja. Poliisi on varmasti ammattina sellainen, että ammattikunnasta löytyy himoliikkujia ja sellaisia, jotka harrastavat runsaasti liikuntaa vapaa-aikanaan. Yksi vastaajista piti tärkeänä sitä, että viikkoliikunnalla saataisiin sellaiset poliisit liikkumaan, jotka eivät liiku. Silloin liikunnan pitää olla ohjattua, jotta liikunnan kipinä saadaan istutettua yksilöön.

Saisiko viikkoliikuntaa kehitettyä työvuorosunnittelun kautta? Kentällä niin, että vaikka painopistevuoroihin kirjattaisiin työjärjestykseen viikkoliikunta tai niin, että painopistevuoro hoitaa hätäkeskuksen antamat tehtävät, kun runkovuorossa viikkoliikuntaan halukkaat käyvät liikkumassa. Toki asian voi niinkin radikaalisti miettiä, että viikkoliikunta näkyisi työvuorolistassa työtehtävästä riippumatta jossakin kohtaa viikkoa. Tämä toki ei välttämässä ihan kaikissa työtehtävissä onnistuisi.

Oman mielipiteeni kiteytti hienosti yksi vastaaja, joka kirjoitti: viikkoliikunta mahdollisuuksia pitäisi koittaa jotenkin parantaa siten, että siihen tosiasiallisesti olisi mahdollisuus jokaisella 2h viikossa. Tai sitten tuettaisiin smartumilla enemmän vapaa-ajalla tapahtuvaa liikuntaa. Aina löytyy jotain kehitettävää ja oma mielipiteeni on, että kehittäminen on yhteisesti kaikkien vastuulla. Toki mitä korkeammalla on hierarkiassa, niin sitä enemmän on vastuuta yhteisissä asioissa. Työhyvinvointi on yhteinen asia sekin.

## **8.2 Pohdinta itse aiheesta**

Valitsemani aihe sai jo sen valitessani kehuja ja herätti kiinnostusta sekä Poliisiammattikorkeakoululla, että Hämeen poliisilaitoksessa. Jo alusta lähtien olen keskustellut Lahden poliisilaitoksella eri tehtävissä työskentelevien poliisien kanssa aiheesta ja lähes jokaisella on ollut aiheeseen jotakin sanottavaa. Ääripäänä mainitsen, että jokunen vastaajista jopa toivoi, että opinnäytetyöni saisi näkyvyyttä niin, että laitoksella alettaisiin kannustaa liikkumiseen.

Koen aiheen tärkeäksi ja meitä kaikkia koskettavaksi. Liikkumalla vahvistetaan jaksamista töissä, ja kun töissä jaksaa niin sairauslomapäivät vähenevät. Työhyvinvointi kasvaa ja työ pysyy siten mielekkäänä. Poliisi on jo ammattiryhmänä silminnähden sellainen, että yleiskunto on moneen muuhun ammattiryhmän verrattuna hyvä. On kuitenkin poliisejakin, jotka ovat huonossa fyysisessä kunnossa ja se varmasti heijastuu jaksamiseen töissä.

Tein kyselyitä peratessani huomion, että vastaajien mielipiteisiin ja mahdollisuuksiin liittyi niin paljon eri asioita, että selkeitä syitä viikkoliikkumiseen tai viikkoliikkumattomuuteen ei juuri voinut sanoa isompia ryhmiä koskeviksi. Toki esimiehen suhtautuminen ja resurssit ovat isompaa ryhmää koskevia ja viikkoliikunnan toteutumiseen vaikuttavia asioita, mutta omalla suhtautumisella ja asenteella oli myös todella paljon merkitystä.

Tutkimukseni luotettavuuteen vaikuttaa itse tekemieni virheiden lisäksi se, että kuinka totuudenmukaisesti kyselyyn vastataan. Luotan kuitenkin siihen, että vastaukset ovat rehellisiä ja kyselyyn vastanneet ovat täyttäneet kyselylomakkeen ajatuksella. Yksi tekemäni virhe oli, että kysymyksistä 11-13 puuttuu yksi vastausvaihtoehto. Lisäksi jo kyselyssä olisi voinut olla itsessään yksi palautekysymys, jotta olisin saanut jo varhaisessa vaiheessa tekemäni kyselyn hyvistä sekä huonoista puolista palautetta. Koen loppupelissä, että teettämäni kysely sekä tutkimukseni on onnistunut.

## 9 Lähteet

Aalto, Riku 2006: Työelämän selviytymisopas - käytännön ohjeita työhyvinvointiin, Jyväskylä, Docendo.

Fyysisen työkunnan testaus poliisihallinnossa 2020/2013/4693.

Haikansalo, Anu & Korander, Timo 2016: Opinnäytetyöohje - Opinnäytetyön prosessi, toteutus ja arviointi poliisi (AMK) – tutkinnossa. Luettu 12.01.2017.

Heikkilä, Tarja 2008: Tilastollinen tutkimus. Helsinki, Edita.

Kuntoliikunta ja kilpaurheilu POL-2014-14769.

Kuntoliikunta ja kilpaurheilu POL-2017-11883.

Kokkonen, Jouko 2013: Liikuntaa hyvinvointivaltiossa. Keuruu, Otavan kirjapaino Oy.

Korhonen, Ilari & Siivonen Timo 2006: Poliisien kuntotestauksen arviointi. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma. Luettavissa: [https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/9423/URN\\_NBN\\_fi\\_jyu-2006380.pdf?sequence=1](https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/9423/URN_NBN_fi_jyu-2006380.pdf?sequence=1). Luettu: 17.4.2017.

Laki poliisin hallinnosta 14.2.1992/110.

Niemi, Jorma 2015: Liikunta poliisin työkunnan ylläpidon välineenä. Itä-Suomen yliopisto. Liikuntalääketiede. Pro gradu –työ. Luettavissa: [http://epublications.uef.fi/pub/urn\\_nbn\\_fi\\_uef-20150641/urn\\_nbn\\_fi\\_uef-20150641.pdf..](http://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20150641/urn_nbn_fi_uef-20150641.pdf..) Luettu 18.12.2016.

Siukonen, Markku 2000: Urheilun sääntö- ja kunto-opas 2. Jyväskylä, Kustannus-notriaatti Oy.

Terve.fi: Kuntoliikunta. Luettavissa: <http://www.terve.fi/liikunta-ja-kuntoilu/kuntoliikunta> Luettu 12.1.2017.

Vehkalahti, Kimmo 2014: Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Finn Lectura.



# Liitteet

## LIITE 1. Webropol kysely.

### Viikkoliikunnan tosiasiallinen toteutuminen Hämeen poliisilaitoksella

Kyselyn tavoitteena on saada kattava aineisto viikkoliikunnan tosiasiallisesta toteutumisesta Hämeen poliisilaitoksella sekä siihen liittyvistä erityispiirteistä. Tällä kyselyllä keräämääni aineistoa käytän opinnäytetyössäni.

Vastausohjeet:

Vastaa kyselyyn rehellisesti. Lue jokainen kysymys ja vastausvaihtoehto huolellisesti ennen vastaamista. Valitse kysymyksiin mielestäsi paras vaihtoehto laittamalla rasti vastausvaihtoehdon edessä olevaan ruutuun. Kysymysten joukossa on muutama avoin kysymys. Vastaa avoimiin kysymyksiin kirjoittamalla kysymysten alla olevaan vastauskenttään. Varmista vielä, että olet vastannut kaikkiin tarvittaviin kysymyksiin, joita on yhteensä 26.

Kyselyyn vastaamalla osallistut 50 euron Stadium-lahjakortin arvontaan.

#### 1. Syntymävuotesi \*

- 1997
- 1996
- 1995
- 1994
- 1993
- 1992
- 1991
- 1990
- 1989
- 1988
- 1987
- 1986
- 1985
- 1984
- 1983
- 1982
- 1981
- 1980
- 1979
- 1978

- 1977
- 1976
- 1975
- 1974
- 1973
- 1972
- 1971
- 1970
- 1969
- 1968
- 1967
- 1966
- 1965
- 1964
- 1963
- 1962
- 1961
- 1960
- 1959
- 1958
- 1957
- 1956
- 1955
- 1954
- 1953
- 1952
- 1951
- 1950
- 1949
- 1948
- 1947
- 1946
- 1945
- 1944
- 1943
- 1942
- 1941
- 1940
- 1939

2. Sukupuolesi \*

- Mies
- Nainen

3. Perhesuhteesi \*

- Naimaton
- Naimisissa / parisuhteessa
- Perheellinen

4. Millä poliisiasemalla työskentelet? \*

- Lahti
- Hämeenlinna
- Riihimäki
- Forssa
- Heinola

5. Kuinka kauan olet ollut poliisin palveluksessa? \*

- Alle vuoden
- 1-2 vuotta
- 3-5 vuotta
- 6-10 vuotta
- Yli 10 vuotta

6. Tosiasiallinen työtehtäväsi? \*

- Valvonta- ja hälytystoiminta, Tike, Eet-toiminta
- Perustutkinta
- Liikennesektori
- Esikäsittely-yksikkö
- Pitkäkestoinen tutkinta ja talousrikostutkinta
- Erityisrikostutkinta (JR, RTA, Pimiö, Ulkomaalaisvalvonta)
- Tekniikka, IT-Tutkinta
- Päällystö

7. Liittyykö toimenkuvaasi erityistehtäviä (esim vati, koira, tepo yms)? Jos liittyy, niin mitä?

---

---

---

8. Arvioi terveydentilaasi ikäisiisi verrattuna.

- Erittäin hyvä
- Hyvä
- Kohtalainen
- Heikko
- Erittäin heikko

9. Harrastatko tai oletko harrastanut tavoitteellista kilpaurheilua? (Kilpaurheilu: SM-taso ja alemmat kilpasarjat) \*

- En ole harrastanut
- Olen harrastanut, mutta en harrasta enää
- Harrastan

10. Kuinka usein harrastat liikuntaa kohottaaksesi tai ylläpitääksesi kuntoasi? \*

- En harrasta lainkaan liikuntaa
- Harrastan liikuntaa ajoittain
- Harrastan liikuntaa säännöllisesti

11. Kuinka monena päivänä viikossa olet vapaa-aikanasi fyysisesti aktiivinen yhteensä 30 minuutin ajan päivässä (vähintään 10 min jaksoissa) siten, että sydämen syke kohoaa ainakin jonkin verran (esim. ripeä kävely, pyöräily)? Laske tähän mukaan myös liikunta työmatkoilla. Mieti keskimääräistä tilannettasi viimeisen 3 kuukauden ajalta. \*

Kysymyksellä haetaan hyötyliikuntaa.

- 1  2  3  4  5  6  7

12. Kuinka monena päivänä viikossa harrastat vapaa-aikanasi raskasta, kestävyystyypistä liikuntaa vähintään 20 minuuttia kerralla niin että hengitys kiihtyy ja sydämen syke nousee selvästi (esim. hölkkä, pyöräily, hiihto, uinti)? Laske tähän mukaan myös raskas liikunta työmatkoilla. Mieti keskimääräistä tilannettasi viimeisen 3 kuukauden ajalta. \*

Kysymyksellä haetaan kuntoliikuntaa.

- 1  2  3  4  5  6  7

13. Kuinka monena päivänä viikossa teet lihaskuntoharjoittelua (esim. voimaharjoittelu, kuntopiiri, lihaskuntoliikkeet, joissa kuormitetaan pääliharyhmiä)? Mieti keskimääräistä tilannettasi viimeisen 3 kuukauden ajalta. \*

- 1  2  3  4  5  6  7

14. Jos harrastat liikuntaa säännöllisesti, niin mitä lajeja harrastat?

---

---

---

15. Poliisin työssä tarvitaan hyvää fyysistä toimintakykyä. \*

- Täysin samaa mieltä
- Osittain samaa mieltä
- En samaa enkä eri mieltä
- Osittain eri mieltä
- Täysin eri mieltä
- En osaa sanoa

16. Työnantajan mahdollistamalle/tarjoamalle fyysistä toimintakykyä kohottavalle toiminnalle on tarvetta. \*

- Täysin samaa mieltä
- Osittain samaa mieltä
- En samaa enkä eri mieltä
- Osittain eri mieltä
- Täysin eri mieltä
- En osaa sanoa

17. Oletko osallistunut poliisin kuntotestaukseen? \*

- Kyllä
- En

18. Poliisin fyysistä toimintakykyä ja fyysistä kuntoa on tarvetta seurata säännöllisesti kuntotesteillä. \*

- Täysin samaa mieltä
- Osittain samaa mieltä
- En samaa enkä eri mieltä
- Osittain eri mieltä
- Täysin eri mieltä
- En osaa sanoa

19. Käytätkö kaksi tuntia viikossa työajalla liikkumiseen? \*

- Käytän säännöllisesti
- Käytän usein
- Käytän ajoittain

- Käytän harvoin
- En käytä koskaan

20. Mihin aikaan työpäivästä viikkoliikkumisesi sijoittuu? Voit valita yhden tai useamman vaihtoehdon. \*

- Työpäivän alkuun
- Työpäivän keskelle
- Työpäivän loppuun

21. Mitkä tekijät vaikuttavat siihen, että käytät/et käytä kahta tuntia työaikaa liikkumiseen? \*

---

---

---

22. Mitä liikkumismuotoja käytät useimmiten kun olet viikkoliikunnalla?

---

---

---

23. Kannustaako työnantajasi viikkoliikkumaan? \*

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa

24. Onko viikkoliikunta poliisiasemallasi ohjattua? \*

- Kyllä
- Osittain
- Ei ole
- En osaa sanoa

25.

- On
- Ei ole
- En osaa sanoa

26. Miten viikkoliikuntaa voisi kehittää poliisiasemallasi?

---

---

---

Vahvista vastausten lähetys