

Ehdotus maksuttomasta kuntosalista kunnan työntekijöille

Yhttmk 29.10.2024 § 143

Henkilöstölle joulukuussa 2023 toteutetussa kyselyssä tiedusteltiin, miten työhyvinvointia voisi parantaa Ruokolahden kunnassa. Yhtenä ehdotuksena esitettiin, että henkilöstö laatisi työhyvinvointisuunnitelman. Jokainen toimintayksikkö valitsi keskuudestaan henkilöstön edustajan työryhmään, joka laatii työhyvinvointisuunnitelman luonnoksen (Yhttmk 29.01.2024 § 5). Luonnos käsitellään yhteistoimintatoimikunnassa ja kunnanhallitus hyväksyy sen. Työryhmä työskentelee niin, että työhyvinvointisuunnitelman luonnos on valmiina loppuvuodesta 2024.

Työryhmään valittiin seuraavat henkilöt Jesse Kotiranta (muut hyvinvointipalvelut), Ari Leppänen (tekniset palvelut), Tuula Petenius (hallintopalvelut), Anu Pohjamo (perusopetus) ja Mira Vento (varhaiskasvatus). Työryhmän jäsenenä on myös työsuojeluvaltuutettu Antti Purhonen.

Työhyvinvointiryhmä on kokoontunut vuoden aikana ja aloittanut työstämään työhyvinvointisuunnitelmaa. Työhyvinvointiryhmä on laajasti pohtinut erilaisia keinoja työhyvinvoinnin edistämiseen ja on päättänyt tehdä seuraavan ehdotuksen:

Työhyvinvointiryhmä esittää, että 1.1.2025 alkaen kuntosalin käyttö olisi maksutonta kunnan henkilöstölle. Tällä hetkellä noin 20 kunnan työntekijää on ostanut itselleen kuntosalin käyttöoikeuden, vuositasolla tämä tarkoittaa rahassa noin 2900e. Nämä ovat suuntaa-antavia lukuja, järjestelmästä on haastava saada täysin tarkkoja tietoja. Kunta järjestää vuosittain henkilöstölle hyvinvointimittaukset, joiden myötä pystytään seuraamaan henkilöstön fyysisen toimintakyvyn muutosta.

Kuntosalin maksuttomuus tekisi kunnasta entistä houkuttelevamman työpaikan, parantaisi henkilöstön työhyvinvointia ja vähentäisi sairauspoissaoloja. Maksuton kuntosali kunnan työntekijöille on käytössä esimerkiksi Taipalsaarella ja heillä on siitä pelkästään positiivisia kokemuksia. Kuntosalilla voitaisiin edelleen pitää yhteinen vuoro työntekijöille (tiistai klo 15-16), joka lisäisi yhteisöllisyyttä. Sen lisäksi kunnan hyvinvointiluotsi tarjoaa maksutonta kuntosaliohjausta halukkaille sekä laatii ohjelman.

Kunta voisi pyrkiä hakemaan Suomen aktiivisin työpaikka sertifikaattia, joka myönnetään hyvin hoidetusta henkilöstöliikunnasta. Parhaiten henkilöstöliikunnassa menestyneet yritykset kisaavat urheilugaalassa Suomen aktiivisin työpaikka -palkinnosta. Kunnan päätös muuttaa työntekijöiden kuntosali ilmaiseksi, tuotaisiin esiin hyvänä työhyvinvointitekona kunnan viestinnässä.

Päätösehdotus

Yhteistoimintakunta käsittelee työntekijöiden työhyvinvointiryhmän ehdotuksen maksuttomasta kuntosalista kunnan työntekijöille ja päättää esittää ehdotuksen edelleen kunnanhallitukselle hyväksyttäväksi.

Päätös

Yhteistoimintatoimikunta päätti lähettää työhyvinvointiryhmän esityksen työntekijöiden maksuttomasta kuntosalista hyvinvointipalvelujen lautakuntaan käsiteltäväksi.

Valmistelija

Hyvinvointipalvelujen toimialajohtaja Puustjärvi Aleks
puh. 044 4491 243
aleksi.puustjarvi@ruokolahti.fi

Hallintosäännön 23 § 6. kohdan mukaan lautakunta päättää vastuualueensa palveluista ja tuotteista perittävistä maksuista ja taksoista.

Ruokolahden kunnan hyvinvointipalvelut jakaa työhyvinvointitiimin näkemyksen liikunnan hyödyistä työhyvinvoinnin lisääjänä. Työterveyslaitoksen mukaan liikunnan myönteisistä vaikutuksista mielen hyvinvointiin on runsaasti tutkimustietoa. Liikunta vähentää stressioireita, ahdistuneisuutta ja masentuneisuutta. Esimerkiksi ahdistushäiriöiden riski voi vähentyä jopa 40 %. Mitä aktiivisempi työntekijä on fyysisesti, sitä vähemmän hänellä on psyykkistä oireilua. Hyötyä on etenkin silloin, kun vähäisen liikkumisen tasolta päästään kohtalaisen liikkumisen tasolle.

Liikunta lievittää tai laukaisee seuraavia haitallisen stressin oireita:

- Nukahtamisvaikeudet, mielialan ailahtelut, väsymys
- Keskittymis- ja muistivaikeudet
- Infektioherkkyys ja hidas sairauksista toipuminen
- Verenpaineen nousu, pulssin tarpeeton kiihtyminen, poikkeava hikoilu
- Suoliston ärtyneisyys, ruokahalun muutokset

Stressi ja henkinen pahoinvointi ovat merkittäviä sairauspoissaolojen ja heikentyneen työssä selviytymisen riskitekijöitä. Liikunta tukee henkistä hyvinvointia ja on keskeinen osa myös muiden riskitekijöiden hallintaa.

Liikunta tukee työkyvyn säilymistä ja vähentää sairauspoissaoloja etenkin, kun liikunnan edistymistä toteutetaan koko organisaation tasolla.

(Lähde <https://www.ttl.fi/oppimateriaalit/liike-ja-mieli/liikunnan-ja-liikkumisen-yhteydet-terveyteen-ja-tyokykyyn>)

Ruokolahden kunnalla on ollut ohjattuja kuntosalivuoroja työntekijöille, mutta nämä eivät ole tavoittaneet kaikkia työntekijöitä, koska työajat ja niiden myötä mahdollisuudet osallistua näille vuoroille vaihtelevat kunnan eri tehtävissä merkittävästi. Ohjattujen liikuntaryhmien järjestämistä on kuitenkin syytä jatkaa. Hyvinvointiluotsi kartoittaa sopivimpia toteutusaikoja.

Kuntosalin käytön maksuttomuus jo 1.1.2025 alkaen aiheuttaisi haasteita myös nykyisen käyttäjäkunnan kannalta, koska mukana on asiakkaita, jotka ovat esimerkiksi aivan viime aikoina uusineet vuosikorttejaan, eikä kunta voi helposti palauttaa maksettuja rahoja.

Tämän vuoksi hyvinvointipalvelut esittää, että kalenterivuoden 2025 aikana jokaisella työntekijällä on oikeus kolmen kuukauden (3 kk) maksuttomaan kuntosalioikeuteen. Kalenterivuoden 2025 lopulla arvioidaan kokeilujakson aikana saavutettuja tuloksia ja mahdollisesti päätetään kunnan työntekijöiden oikeudesta käyttää kuntosalia maksutta toistaiseksi voimassa olevana käytänteenä vuoden 2026 alusta alkaen.

Esittelijä

Hyvinvointipalvelujen toimialajohtaja Puustjärvi Aleks

Päätösehdotus

Hyvinvointipalvelut esittää, että 1.1.-31.12.2025 välisenä aikana Ruokolahden kunnan jokaisella työntekijällä tai viranhaltijalla on työ- tai virkasuhteensa voimassaolopäivinä oikeus kolmen kuukauden (3 kk) maksuttomaan kuntosalinkäyttöoikeuteen. Kalenterivuoden 2025 lopulla arvioidaan kokeilujakson aikana saavutettuja tuloksia ja mahdollisesti päätetään kunnan työntekijöiden oikeudesta käyttää kuntosalia maksutta toistaiseksi voimassa olevana käytänteenä vuoden 2026 alusta alkaen.

Päätös

Lautakunta hyväksyy ehdotuksen, mutta tarkentaa päätöstä siten, että maksuton kuntosalin käyttöoikeus koskee vain Ruokolahden liikuntahallin kuntosalia.