



Keskustelukysymykset työpaikalle

Työmatkalta hyvinvointia työhön

Työmatkaliikunta on erinomaista arkiliikuntaa, joka edistää hyvinvointia ja parantaa työssä jaksamista. Työmatkaliikkumisen korjausliikkeet eivät vaadi aina suuria toimenpiteitä, pienistäkin teoista on hyötyä. Miten sinun työpaikallasi tuetaan aktiivista työmatkaliikkumista?

Tutustukaa materiaaleihin, ja katsokaa Kohti aktiivisempaa arkea -video osoitteessa www.sykettatyohon.fi/fi/teemat/tyomatkalta-hyvinvointia-tyohon.

1. Mikä on pääasiallinen tapa, jolla itse kuljet työmatkasi? Voisitko kulkea työmatkasi tai osan työmatkasta kävellen tai pyörällä?
2. Tiedetäänkö teillä, miten henkilöstö kulkee työmatkat? Kartoittakaa kulkutavat.
3. Miten työpaikallasi on huomioitu työmatkaliikkujat? Onko henkilöstön käytettävissä suihku- ja pukeutumistilat? Onko pyörille varattu turvallinen säilytyspaikka?
4. Millä muilla tavoilla työmatkaliikkumista voisi edistää? Onko työpaikallasi esimerkiksi käytössä työsuhde- tai työasiointipyöriä, tai oletteko järjestäneet kampanjoita tai tietoiskuja työmatkaliikkunnan edistämiseksi?
5. Miten työpaikallasi huolehditaan siitä, että työntekijät liikkuvat liikenteessä turvallisesti?

Yhteistyössä Kunnossa kaiken ikää -ohjelma

[Sykettätyöhön.fi](http://www.sykettatyohon.fi)-palvelu auttaa onnistumaan! Tutustu maksuttomaan palveluun.