

Viikkoliikunnan vaikutus valvonta- ja hälytyssektorilla toimivan poliisin fyysiseen toimintakykyyn Raumalla

Anton Pouttu

1/2020

Tiivistelmä

Tekijä Anton Pouttu	Tutkinto Poliisi (AMK) 20172D
Julkaisun nimi Viikkoliikunnan vaikutus valvonta- ja hälytyssektorilla toimivan poliisin fyysiseen toimintakykyyn Raumalla	Julkisuusaste Julkinen
Ohjaaja Jukka Laukkanen & Heikki Asunta	Opinnäytetyön muoto Tutkimuksellinen opinnäytetyö
Tiivistelmä <p>Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, vaikuttaako työnantajan tarjoama viikkoliikunta Rauman poliisiaseman henkilöstön fyysiseen toimintakykyyn. Tutkimuksessa avataan viikkoliikuntajärjestelmän käytäntöjä, fyysisiä vaatimuksia valvonta- ja hälytyssektorilla toimivalle poliisille ja miten viikkoliikunta tukee näitä työnantajan edellyttämiä, lakiin kirjattuja vaatimuksia.</p> <p>Tutkimus toteutettiin kvalitatiivisella eli laadullisella menetelmällä. Aineiston keruu tapahtui teemahaastattelulla, johon osallistui neljä poliisia Rauman poliisilaitokselta. Haastattelu koostui kolmeen teemaan jaetusta 16:sta kysymyksestä.</p> <p>Tutkimuksessa kävi ilmi, että Rauman poliisiaseman henkilökunta käyttää pääasiassa aktiivisesti viikkoliikuntaa, jonka suurin vaikutus on työyhteisössä psyykinen edesauttaen työhyvinvointia sekä työssäjaksamista. Esimiehen positiivinen ja myönteinen asenne viikkoliikuntaa kohtaan edesauttaa edun hyödyntämistä asemalla.</p>	
Sivumäärä 32 + 1	Tarkastuskuukausi ja -vuosi Tammikuu 2020
Avainsanat Viikkoliikunta, työkyvyn testaus, poliisi, fyysinen kunto, työhyvinvointi	

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	2
1.1 Tutkimuskysymykset.....	3
2 VIIKKOLIIKUNTA JA TYÖKUNNON TESTAUS	5
2.1 Viikkoliikunta.....	5
2.2 Työkunnan testaus.....	5
2.3 Poliisiammattikorkeakoulun fyysiset vaatimukset.....	9
2.4 Opintojen aikana suoritettavat testit	9
3 FYYSINEN KUNTO JA TYÖKUNNON YLLÄPITÄMINEN	13
3.1 Fyysinen kunto	13
3.2 Liikuntasuosituksset.....	15
3.3 Poliisiin fyysinen toimintakyky valvonta- ja hälytyssektorilla	15
3.4 Poliisien ammattitaudit	16
4 TUTKIMUSMENETELMÄT	17
4.1 Kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus.....	17
4.2 Aineiston keruu	18
4.3 Haastatteluiden toteutus.....	18
5 HAASTATTELUT	21
5.1 Teemahaastattelut ja haastatteluiden runko	21
5.2 Haastatteluiden tulokset.....	21
5.2.1 Työkunnan ylläpitäminen ja urheilu	21
5.2.2 Viikkoliikunta	22
5.2.3 Työn aiheuttamat kipuoireet, ammattitaudit ja kehonhuolto.....	26
6 POHDINTA	27
6.1 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys.....	27
6.2 Tutkimuksen johtopäätökset	28
7 LÄHTEET	31
8 LIITTEET	33

1 JOHDANTO

Poliisin tehtävät on kirjattu poliisilain ensimmäisen luvun ensimmäiseen pykälään. Tässä pykälässä mainitaan poliisin tehtäviksi muun muassa yhteiskuntajärjestyksen turvaaminen sekä yleisen järjestyksen ja turvallisuuden ylläpitäminen (PoL 1:1§, 22.7.2011/872.)

Lisäksi lakiin on kirjoitettu poliisin oikeus virkatehtävää suorittaessaan käyttää voimakeinoja muun muassa vastarinnan murtamiseksi, henkilön paikalta poistamiseksi, kiinniottamisen toimittamiseksi, vapautensa menettäneen pakenemisen estämiseksi tai välittömästi uhkaavan rikoksen estämiseksi (PoL 3:17§, (22.2.2019/243.)

Edellä mainitut lainkohdat antavatkin ymmärtää, että poliisin täytyy olla valvonta- ja hälytyssektorilla toimiessaan hyvässä fyysisessä kunnossa kyetäkseen selviytymään ajoittain rankoista sekä fyysisesti kuormittavista työtehtävistä, kuten yhteiskunnan yleisen järjestyksen ja turvallisuuden ylläpitämisen vastuuviranomaiselta voidaan odottaa.

Työnantaja velvoittaakin kaikilta työntekijöiltään hyvää fyysistä kuntoa kahden vuoden välein järjestettävien kuntotestien muodossa. Kannustimena liikkumiseen toimii viikkoliikuntajärjestelmä, joka tarkoittaa, että henkilökunta saa käyttää kaksi tuntia viikossa työaikaa liikkumiseen ja urheiluun parhaaksi katsomallaan tavalla.

Tässä tutkimuksessa tullaan avaamaan viikkoliikuntajärjestelmän toimintaa Rauman poliisiaseman valvonta- ja hälytyssektorilla. Tutkimuksen aiheen rajaus tapahtui yksikkötasolla Rauman poliisiaseman valvonta- ja hälytyssektoriin. Rajaus perustui Raumalla suoritettuun Poliisiammattikorkeakoulun opintosuunnitelmaan sisältyvään työharjoitteluun ja tutkimuksen rajauksissa otettiin myös huomioon opinnäytetyön rajoitettu pituus, joka mahdollistaa parhaiten rajalliseen tutkimusaineistoon perustuvan tutkimuksen kvalitatiivisen tutkimusmenetelmän. Rajaavia tekijöitä olivat lisäksi tutkimusta tukevat apukysymykset, jotka liittyvät työkuoron testaamiseen, oman fyysisen kunnan ylläpitämiseen sekä muutosehdotuksiin liittyen viikkoliikuntajärjestelmään. Näiden avulla tutkimus pyrittiin pitämään tiiviinä pakettina, jottei tutkimuksen aiheet pääse leviämään liikaa.

Yksikkötasolle tehtyyn rajaukseen vaikutti myös se, että viikkoliikuntaa sekä työkunnan testausta käsitteleviä opinnäytetöitä on tehty Poliisiammattikorkeakoulussa useita, mutta kyseinen tutkimus on ensimmäinen, joka käsittelee Rauman poliisiaseman tilannetta.

Tutkimuksen tavoitteena on antaa erityisesti Rauman poliisiaseman päällystölle konkreettinen näkemys siitä, miten hyvällä mallilla viikkoliikuntajärjestelmä ja siitä johtuva työhyvinvointi työyhteisön sisällä Raumalla on.

Tutkimuksen haasteeksi katsottiin haastateltavan joukon pieni otanta, joka oli vain neljä henkeä. Ottaen huomioon kuitenkin Rauman poliisiaseman valvonta- ja hälytyssektorin rajallisen henkilömäärän sekä henkilöiden laajan – yhteenlaskettuna usean kymmenen vuoden – työkokemuksen, haastateltava joukko edusti kuitenkin prosentuaalisesti merkittävää osaa yksikön työntekijöistä.

1.1 Tutkimuskysymykset

Tutkimuksen pääkysymys on:

1. Miten viikkoliikunta vaikuttaa valvonta- ja hälytyssektorilla toimivan poliisin fyysiseen työkykyyn Raumalla?

Tutkimusta tukevat apukysymykset ovat:

2. Miten fyysinen kunto vaikuttaa poliisin työhön ja miten fyysisiä ominaisuuksia testataan?
3. Miten haastateltavat ylläpitävät työkuntoa Rauman valvonta- ja hälytyssektorilla?
4. Millaisia muutoksia haastateltavat toivovat viikkoliikuntajärjestelmään?

Rauman poliisiasemalla on pienehkö, mutta hyvin hoidettu sekä laadukkailla välineillä varusteltu kuntosali. Tämä itsessään on jo tärkeää, sillä tasokkaat ja hyväkuntoiset kuntosalivälineet sekä viihtyisä toimintaympäristö tuovat motivaatiota liikunnan harjoittamiseen (Lämsä & Hautala 2004, 84.)

Kouluaikana suoritetun työharjoittelun aikana kiinnitettiin huomiota siihen, miten motivoituneita Rauman valvonta- ja hälytyssektorilla työskentelevät poliisit pääasiassa olivat pitämään huolta itsestään sekä työkunnostaan. Aseman kuntosalia käytettiin

aktiivisesti sekä työvuorojen aikana, että vapaa-ajalla - varsinkin ennen yövuorojen alkua. Työvuoron aikana ja etenkin päivävuoroina viikkoliikunta pystyttiin toteuttamaan porrastetusti kahden partion voimin. Kuntosalia käytettiin myös vapaa-ajalla niin aktiivisesti, että viikkoliikunnan kaksi tuntia viikossa tuntui olevan monelle riittämätön jo yleisten liikuntasuosituksen mukaan (Kukkonen-Harjula ym., 2016.)

2 VIIKKOLIIKUNTA JA TYÖKUNNON TESTAUS

2.1 Viikkoliikunta.

Poliisihallitus on mahdollistanut työntekijöilleen käytettäväksi kaksi tuntia viikossa työaikaa omatoimiseen tai yhteiseen liikkumiseen mikäli työtehtävät niin sallivat. Työajalla harrastettu viikkoliikunta tulee ensisijaisesti käyttää poliisiyksikön omissa tiloissa, mutta mikäli se ei ole mahdollista tai viikkoliikunta halutaan hyödyntää muissa tiloissa, kuten jäähallilla voi sen hyödyntää myös muissa tiloissa, kunhan lähtö- ja paluupaikka on poliisiasemalla. Työvuoro ei siis määräyksen mukaan voi alkaa tai päättyä viikkoliikunnalla. Viikkoliikuntaa ei myöskään voi käyttää viikonloppuisin tai pyhisin (Poliisihallituksen määräys 2020/2012/1488.)

Viikkoliikuntaa hyödyntävien poliisien tulee olla puhelimen tai radion välityksellä kutsuttavissa takaisin töihin esimiehen käskystä, mikäli työtilanne niin vaatii. Tämän vuoksi kynnys lähteä poliisiaseman ulkopuolelle harrastamaan liikuntaa kasvaa, sillä työtilanne saattaa muuttua äkillisesti ja kutsu takaisin töihin voi tulla milloin tahansa. Viikkoliikunta ei saakaan vaikeuttaa poliisiaseman toimintaa. Viikkoliikuntaa ei saa myöskään kerrytettyä säästöön tai käytettyä takautuvasti, vaan kesto on aina kaksi tuntia viikossa (Poliisihallituksen määräys 2020/2012/1488.)

Haastatteluissakin kävi ilmi, että viikkoliikunta on haastateltavien sanojen mukaan hieno kädenojennus työnantajalta, mutta käytännön toteutus ei ole niin yksinkertaista kuin mitä määräyksessä lukee. Resurssipula ja työkiireet voivat vaikuttaa myös työnantajan asenteisiin myöntää viikkoliikuntaa työntekijöilleen, vaikka lakisääteinen velvollisuus heillä siihen on. Tätä ongelmaa Raumalla ei onneksi ilmennyt.

2.2 Työkunnon testaus

Poliisihallitus on laatinut määräyksen poliisien työkunnon säännöllisestä testauksesta. Jokainen organisaatiossa toimiva poliisi on velvoitettu osallistumaan määräyksen mukaisiin kuntotesteihin kahden vuoden välein. Työkunnon testauksen sisältö on kolmijakoinen:

1. kestävyyskunto ja maksimaalinen hapenottokyky

- polkupyöraergometri tai Cooperin testi

2. lihaskunto ja liikkuvuus

- sivulletaivutus
- puristusvoimatesti
- toistokyykky
- istumaan nousu
- pystypunnerrus

3. kehonkoostumus

(Poliisihallituksen määräys 2020/2013/4693.)

Työkunnan testaukseen sisältyy maksimaalisen hapenottokyvyn sekä sydän- ja verenkiertoelimistön suorituskyvyn testaamiseen ensisijaisesti polkupyöraergometritesti, mutta vaihtoehtona on myös 12 minuutin Cooperin juoksukoe. Polkupyöraergometritestissä poljetaan yhteensä 15 minuuttia. Testi alkaa kolmen minuutin lämmittelyllä ja polkeminen jatkuu neljän minuutin välein kovenevaa vastusta vastaan testaten maksimaalista hapenottokykyä. Läpikäsemisen raja-arvona on 9 MET, joka tarkoittaa hapenottokyynä 31,5 ml / kg / min. Cooperin testissä tämä raja-arvo on 1 915 metrin juostu matka 12 minuutissa. Tämä antaa viitteen suoriutua työtehtävistä vaaditulla tasolla. Yli 11 MET:n tulos on hyvän raja, joka tarkoittaa, että raskaimmatkin työsuoritteet valvonta- ja hälytyssektorilla onnistuvat. Arvosteluasteikko toteutetaan väestöviitearvoilla. Ne kertovat sen, miten testitulokset suhteutuvat muihin saman testin tehneisiin ikäryhmittäin jaoteltuna. Väestöviitearvo ei kuitenkaan kerro mikä olisi riittävä tulos terveyden tai työkyvyn kannalta. (Poliisihallituksen määräys 2020/2013/4693.)

Sivulletaivutus testaa kehon liikkuvuutta. Raja-arvot näkyvät alla olevassa kaaviossa, mitä suurempi prosenttiluku tuloksena on, sitä parempi arvosana.

Väestöviitearvot selän sivutaivutus (cm)

Ikä (v)	20%	40%	60%	80%
Miehet				
30–39	18,5	20,2	22,1	24,1
40–49	15,5	19,8	21,6	23,1
50–59	14,7	17,1	18,6	20,6
Naiset				
30–39	17,8	21,1	21,8	23,7
40–49	16,1	18,6	19,9	22,5
50–59	15,6	16,9	18,6	20,1

(Poliisihallituksen määräys 2020/2013/4693.)

Puristusvoimatestissä puristetaan mittaria, joka antaa tuloksen puristusvoimasta kilogrammoina.

Väestöviitearvot puristusvoima (kg) Kyynärkulma 110°					
Ikä (v)	heikko 1	välttävä 2	keskinkertainen 3	hyvä 4	erinomainen 5
Miehet					
30–39	< 45,8	45,8-50,1	51-55,4	55,5-61,4	≥ 61,5
40–49	< 45,8	45,8-50,1	51-55,2	55,3-60	≥ 60,1
50–59	< 41,8	41,8-47	47,1-51,8	51,9-56,8	≥ 56,9
60–69	< 37,3	37,3-42,5	42,6-46,5	46,6-51,5	≥ 51,6
Naiset					
30–39	< 27,1	27,1-30,2	30,3-32,9	33-36	≥ 36,1
40–49	< 23	23-29,4	29,5-32,2	32,2-35,6	≥ 35,7
50–59	< 23,5	23,5-27,3	27,4-30,3	30,4-33,3	≥ 33,4
60–69	< 20,1	20,1-23,6	23,7-26,6	26,7-29,5	≥ 29,6

Väestöviitearvot puristusvoima (kg) Kyynärkulma 90°					
Ikä (v)	heikko 1	välttävä 2	keskinkertainen 3	hyvä 4	erinomainen 5
Miehet					
<30	< 42	43-47	48-54	55-59	≥ 60
30–39	< 45	46-50	51-57	58-62	≥ 63
40–49	< 46	47-51	52-58	59-63	≥ 64
≥ 50	< 37	38-42	43-49	50-54	≥ 55
Naiset					
<30	< 23	24-28	28-33	34-38	≥ 39
30–39	< 25	26-30	31-35	36-40	≥ 41
40–49	< 24	25-29	30-34	35-39	≥ 40
≥ 50	< 20	21-25	26-30	31-35	≥ 36

(Poliisihallituksen määräys 2020/2013/4693.)

Toistokyykkytesti suoritetaan ilman lisäkuormaa. Testillä kartoitetaan alavartalon liikkuvuutta sekä lihaskestävyyttä ja -voimaa lyhyessä ajassa. Toistokyykyn raja-arvot ovat miehillä 22 ja naisilla 19.

Viitearvot 30 sekunnin kyykistystestille

Ikä (v)	heikko 1	välttävä 2	keskinkertainen 3	hyvä 4	erinomainen 5
Miehet					
20–29	≤18	19–23	24–28	29–32	≥33
30–39	≤15	16–19	20–23	24–28	≥29
40–49	≤13	14–17	18–21	22–23	≥24
50–59	≤10	11–13	14–17	18–20	≥21
60–65	≤5	6–10	11–14	15–18	≥19
Naiset					
20–29	≤14	15–18	19–22	23–26	≥27
30–39	≤12	13–16	17–21	21–23	≥24
40–49	≤10	11–14	15–18	19–21	≥22
50–59	≤7	8–10	11–14	15–18	≥19
60–65	≤6	7–9	10–12	13–15	≥16

(Poliisihallituksen määräys 2020/2013/4693.)

Istumaan nousu eli vatsalihastesti tehdään ilman lisäkuormaa yhtäjaksoisina toistoina 30 sekunnin ajan. Istumaan nousun raja-arvot ovat miehillä 18 ja naisilla 13.

Viitearvot: Istumaan nousu 30 s toistotesti.

Ikä (v)	heikko 1	välttävä 2	keskinkertainen 3	hyvä 4	erinomainen 5
Miehet					
25–29	≤16	17–18	19–23	24–28	≥29
30–34	≤14	15–17	18–21	22–26	≥27
35–39	≤12	13–16	17–19	20–23	≥24
40–44	≤11	12–15	16–18	19–22	≥23
45–49	≤10	11–14	15–17	18–21	≥22
50–54	≤9	10–12	13–16	17–19	≥20
55–59	≤7	8–11	12–15	16–17	≥18
60 ja yli	≤5	6–9	10–13	14–15	≥16
Naiset					
25–29	≤9	10–14	15–16	17–22	≥23
30–34	≤8	9–12	13–15	16–20	≥21
35–39	≤6	7–10	11–14	15–18	≥19
40–44	≤5	6–9	10–13	14–17	≥18
45–49	≤4	5–8	9–12	13–16	≥17
50–54	≤3	4–6	7–10	11–14	≥15
55–59	≤2	3–4	5–8	9–12	≥13

(Poliisihallituksen määräys 2020/2013/4693.)

Käsipainoilla tehtävä pystypunnerrus testaamaan lihaskuntoa. Pystypunnerruksen raja-arvot ovat miehillä 19 ja naisilla 22.

Viitearvot yläraajojen dynaamiselle nostotestille: miehillä 10 ja naisilla 5 kg käsipainot

Ikä (v)	heikko 1	välttävä 2	keskinkertainen 3	hyvä 4	erinomainen 5
Miehet					
35–40	≤10	11–16	17–20	21–25	≥26
41–45	≤9	10–15	16–19	20–24	≥25
46–50	≤8	9–13	14–18	19–23	≥24
51–55	≤7	8–12	13–17	18–22	≥23
Naiset					
35–40	≤11	12–17	18–23	24–29	≥30
41–45	≤9	10–16	17–22	23–28	≥29
46–50	≤8	9–14	15–21	22–27	≥28
51–55	≤7	8–13	14–20	21–26	≥27

(Poliisihallituksen määräys 2020/2013/4693.)

Kehonkoostumusmittaus suoritetaan laskemalla testattavan painoindeksi (BMI) ja mittaamalla tämän vyötärön ympäryys. Vyötärön ympäryys mitataan, sillä vyötärölle ja vatsan sisäosiin kertynyt rasva on haitallisinta terveydelle ja ympärysmitta toimii hyvänä mittarina todeta lihavuus terveysriskiksi (Terveysverkko.)

Työkunnan testaaminen auttaa esimiehiä seuraamaan työntekijöidensä kuntotasoja sekä siten osaltaan motivoi ja kannustaa työntekijöitä liikkumaan tulosten parantamista silmällä pitäen. Motivaatioon vaikuttaa myös testausvälin ero menestyksestä riippuen. Työkunnan testaus suoritetaan kahden vuoden välein, mikäli testattava saa tyydyttävät tulokset, mutta jos tulokset ovat hyvät tai erinomaiset, suoritetaan testaus vain joka kolmas vuosi. Hylätty tulos taas täytyy uusida puolen vuoden kuluttua (Poliisihallituksen määräys 2020/2013/4693.)

2.3 Poliisiammattikorkeakoulun fyysiset vaatimukset

Pääsykokeiden fyysiset testit

Poliisiammattikorkeakoulun pääsykokeiden yhtenä osa-alueena testataan, millaisella tasolla hakijoiden fyysinen kunto on. Testien avulla on mahdollista arvioida, onko hakijalla edellytyksiä selviytyä poliisikoulutuksen fyysisestä luonteesta sekä poliisin työstä.

Pääsykokeiden fyysinen osuus on nelijakoinen. Testeihin sisältyy 1 500 metrin juoksukoe, ketteryyskoe, ylätaljan- / leuanveto ja penkki-punnerrus. Testit suoritetaan peräkkäin lähes tauotta ja ne pisteytetään asteikolla 0-5, joten yhteensä pisteitä on saatavilla 20. Yhdenkin osa-alueen hylkääminen eli pisteittä jääminen johtaa koko pääsykoekerran hylkäämiseen. Miesten ja naisten väliset fyysiset erot on huomioitu arviointiasteikoissa (Polamk, pääsykoevaatimukset.)

Pääsykokeiden fyysiset testit toimivat hyvänä alkumittarina, joiden avulla saadaan viitteitä hakijoiden sen hetkisestä fyysisestä suorituskyvystä. Opintojen aikana opiskelijoiden fyysisiä ominaisuuksia kehitetään entisestään laajalla sekä osaavalla liikuntakasvatuksella ja näitä ominaisuuksia testataan tietyin väliajoin.

2.4 Opintojen aikana suoritettavat testit

Poliisiammattikorkeakoulun opintojen aikana suoritettavia fyysisten testien tuloksia voisi pitää tavoiteltavina ajatellessa työelämän hyvää fyysistä työkuntoa, sillä kyseisissä testeissä mitataan opiskelijoiden fyysisiä ominaisuuksia hyvin monipuolisesti ja nämä raskaskuormitteiset testit täytyy läpäistä opintojen aikana vähintään tyydyttävällä tasolla. Poliisiammattikorkeakoulun liikuntakasvatus ja opintojen aktiivinen laatu luovat työelämää

ajatellen hyvän pohjan fyysiselle kunnolle, jota viikkoliikunnalla voi sitten ylläpitää työelämään siirryttäessä. Kaikki testit uintikoetta ja lihaskuntotestiä lukuun ottamatta suoritetaan kahteen kertaan opintojen aikana – ennen työharjoittelua ja sen jälkeen.

Ylätaljan- / leuanveto suoritetaan kuten pääsykokeissa. Naisilla kuormana on ylätaljassa 70% oman kehon painosta, kuitenkin vähintään 40 kg ja korkeintaan 60 kg. Miehillä kuorma on 100 kg. Leuanvedot ja ylätaljanvedot suoritetaan myötäotteella.

Ikäryhmä	Huono	Tyydyttävä	Hyvä	Kiitettävä
Alle 30 v.	0 - 4	5 - 10	11 - 15	> 15
30 – 39 v.	0 - 2	3 - 8	9 - 13	> 13
40 – 49 v.	0 - 1	2 - 6	7 - 11	> 11

(Poliisiammattikorkeakoulu, liikuntakasvatus.)

Vatsalihastestissä miehet pitävät 5 kg:n kiekkoa ja naiset 2,5 kg:n kiekkoa niskan takana ja suorittavat mahdollisimman monta istumaan nousua 30 sekunnin aikana.

Ikäryhmä	Huono	Tyydyttävä	Hyvä	Kiitettävä
Alle 30 v.	0 - 15	16 - 21	22 - 26	> 26
30 – 39 v.	0 - 12	13 - 18	19 - 24	> 24
40 – 49 v.	0 - 9	10 - 15	16 - 21	> 21

(Poliisiammattikorkeakoulu, liikuntakasvatus.)

Penkkipunnerruksessa miehillä kuormana on 60% ja naisilla 40% oman kehon painosta. Testi suoritetaan kuten pääsykokeissa jalat ilmassa tai penkin päällä. Suoritus aika on 30 sekuntia.

Ikäryhmä	Huono	Tyydyttävä	Hyvä	Kiitettävä
Alle 30 v.	0 - 16	17 - 28	29 - 35	> 35
30 – 39 v.	0 - 11	12 - 21	22 - 29	> 29
40 – 49 v.	0 - 9	10 - 16	17 - 21	> 21

(Poliisiammattikorkeakoulu, liikuntakasvatus.)

Liikkuvuus testataan taivuttamalla istualtaan reidet maassa pitäen ylävartaloa kädet suorana eteenpäin puisen penkin päällä.

Ikäryhmä	Huono	Tyydyttävä	Hyvä	Kiitettävä
Alle 30 v.	< 6	6 - 12	13 - 20	> 20
30 – 39 v.	< 4	4 - 10	11 - 18	> 18
40 – 49 v.	< 2	2 - 8	9 - 16	> 16

(Poliisiammattikorkeakoulu, liikuntakasvatus.)

Toistokyykyssä miehet ottavat 4 kg:n ja naiset 3 kg:n tangon harteille ja kyykkäävät jalat 90 asteen kulmaan mahdollisimman monta kertaa 40 sekunnin aikana.

Ikäryhmä	Huono	Tyydyttävä	Hyvä	Kiitettävä
Alle 30 v.	0 - 29	30 - 36	37 - 42	> 42
30 – 39 v.	0 - 25	26 - 32	33 - 39	> 39
40 – 49 v.	0 - 20	21 - 27	28 - 33	> 33

(Poliisiammattikorkeakoulu, liikuntakasvatus.)

Kestävyystesti, 3 000m juoksu juostaan Poliisiammattikorkeakoulun maastoradalla.

Ikäryhmä/ Naiset	Huono	Tyydyttävä	Hyvä	Kiitettävä
Alle 30 v.	> 18.00	16.01 – 18.00	13.31 – 16.00	≤ 13.30
30 – 39 v.	> 18.30	16.31 – 18.30	14.01 – 16.30	≤ 14.00
40 – 49 v.	> 19.00	17.01 – 19.00	14.31 – 17.00	≤ 14.30

Ikäryhmä/ Miehet	Huono	Tyydyttävä	Hyvä	Kiitettävä
Alle 30 v.	> 16.00	13.31 – 16.00	12.01 – 13.30	≤ 12.00
30 – 39 v.	> 16.30	14.01 – 16.31	12.31 – 14.00	≤ 12.30
40 – 49 v.	> 17.00	14.31 – 17.00	14.30 – 13.01	≤ 13.00

(Poliisiammattikorkeakoulu, liikuntakasvatus.)

Lihaskestävyystesti juostaan koulun liikuntasalissa. Testin kokonaismitta on 240 metriä, jonka aikana tehdään erinäisiä yleisliikkeitä, kuten burpeita, kyykkyhyppyjä ja linkkuveitsiä.

Ikäryhmä/ Naiset	Huono	Tyydyttävä	Hyvä	Killettävä
Alle 30 v.	> 4.31	3.31 – 4.31	2.46 – 3.30	≤ 2.45
30 – 39 v.	> 4.41	3.41 – 4.41	2.56 – 3.40	≤ 2.55
40 – 49 v.	> 4.51	3.51 – 4.51	3.06 – 3.50	≤ 3.05

Ikäryhmä/ Miehet	Huono	Tyydyttävä	Hyvä	Killettävä
Alle 30 v.	> 4.16	3.16 – 4.16	2.31 – 3.15	≤ 2.30
30 – 39 v.	> 4.26	3.26 – 4.26	2.41 – 3.25	≤ 2.40
40 – 49 v.	> 4.36	3.36 – 4.36	2.51 – 3.35	≤ 2.50

(Poliisiammattikorkeakoulu, liikuntakasvatus.)

Uintikoe suoritetaan koulun alussa. Uintikoetta ei pisteytetä, vaan se arvostellaan hyväksytyksi tai hylätyksi. Uintikokeessa uidaan 50 metriä ja lopuksi sukellaan noutamaan kaksi kiekkoa altaan pohjasta.

Ikäryhmä	Hyväksytyt
Alle 30 v.	≤ 1.30
30 – 39 v.	≤ 1.45
40 – 49 v.	≤ 2.00

(Poliisiammattikorkeakoulu, liikuntakasvatus.)

3 FYYSINEN KUNTO JA TYÖKUNNON YLLÄPITÄMINEN

3.1 Fyysinen kunto

Fyysinen kunto voidaan jakaa pääpiirteittäin neljään alakategoriaan:

- kestävyyskuntoon
 - tuki- ja liikuntaelimistön kuntoon (sis. lihasvoima & -kestävyys)
 - motoriseen kuntoon (sis. liikkuvuus & taipuisuus)
 - kehonkoostumukseen
- (Oja 2005, 92-101.)

Kestävyyskunto

Kestävyyskunto on keskeinen terveystunnon osa-alue, sillä siihen kuuluvan verenkierto- ja hengityselimistön tärkein tehtävä on saattaa happea sisäelimille ja lihaksille. Lihasten hapentarve on verrannollinen niiden kokoon – suuret lihakset tarvitsevat enemmän happea ja mitä enemmän lihakset käyttävät happea, sitä terveemmässä ja paremmassa kunnossa ne ovat. Yleisiä kestävyyskuntoa ylläpitäviä lajeja ovat kävely, juoksu, uinti, pyöräily ja hiihto (Aalto, 2005.)

Hyvällä kestävyyskunnolla myös verisuonisto pysyy elastisena, joten liikunnalla kykenee ehkäisemään erinäisiä sairauksia kuten 2 tyypin diabeteksen ja valtimoiden kalkkeutumisen, joka taas voisi johtaa sydäninfarkteihin ja aivohalvauksiin (Aalto, 2005.)

Kestävyyskuntoa mitataan maksimaalisen hapenottokyvyn avulla. Mittareina käytetään yleisimmin myös poliisiorganisaation työkuoron testauksessa käytettävillä Cooperin testillä tai polkupyöräergometritestillä (Poliisihallituksen määräys 2020/2013/4693.)

Tuki- ja liikuntaelimistön kunto

Tuki- ja liikuntaelimistön kuntoa mitataan notkeudella ja lihaskestävyydellä. Tuki- ja liikuntaelimistön kuntoon sisältyy myös tasapaino. Talvella esimerkiksi autosta noustessa liukastumis- ja loukkaantumisriski on suuri, joten hyvän tuki- ja liikuntaelimistön omaava kykenee säilyttämään tasapainonsa todennäköisemmin äkkinäisessä tilanteessa ja siten minimoimaan loukkaantumisriskin. Tuki- ja liikuntaelimistö on myös yhteydessä selkään ja

hartiaseutuun, joiden hyvinvoinnin ylläpito on äärimmäisen tärkeää poliisin työssä, missä riski alaselän kipuoireisiin on muutenkin suuri (Terveysverkko).

Poliisin työkunnan testauksessa käytetään tuki- ja liikuntaelimistön kunnon testauksessa istumaan nousua, puristusvoiman tuottoa, toistokyykyä sekä pystypunnerrusta käsipainoilla (Poliisihallituksen määräys 2020/2013/4693.)

Motorinen kunto

Motoriseen kuntoon sisältyy kehon hallinta ja venyvyys. Kehon hallinta on olennainen osa valvonta- ja hälytyssektorilla työskentelevän poliisin arkea. Poliisin työnkuva on pääosin kohtuukuormitteista, mutta äkkinäiset tilanteet vaativat poliisilta hyvää kehonhallintaa ja liikkuvuutta. Joskus tehtävät päätyvät fyysiseen kiinniottoon ja vastarinnan voimakkuudesta riippuen maahan vientiin, jolloin poliisien motoriikan täytyy olla tarpeeksi harjoitettu, jotta he kykenevät toimimaan kyseisissä tilanteissa.

Motorista kuntoa testataan työkunnan testauksessa sivulletaivutuksen muodossa (Poliisihallituksen määräys 2020/2013/4693.)

Kehonkoostumus

Kehonkoostumus mitataan yleisimmin laskemalla testattavan painoindeksi (Body Mass Index tai BMI) kaavalla $\text{paino} / \text{pituus} \times \text{pituus}$. Painoindeksi kuvaa painon ja pituuden suhdetta ja antaa viitearvon, onko paino terveellisissä rajoissa. BMI ei kuitenkaan ole urheilullisille tai lihaksikkaille ihmisille paras mittari, sillä se on raaka-arvo, joka ei erottele lihasmassaa, luumassaa tai rasvamassaa (Seppälä, 2018.)

Huomion pitäisikin keskittyä enemmän vyötärön ympärökseen, jonne kerääntyy valtaosa terveydelle haitallisista rasvoista. Miehillä vyötärön ympärysmittan tulisi olla alle 90 cm ja naisilla alle 80 cm (Seppälä, 2018.)

3.2 Liikuntasuositukset

Aikuisille suositellaan vähintään 2,5 tuntia kohtuullisesti kuormittavaa liikuntaa viikossa. Tähän sisältyy reipastahtinen kävelylenkki, pyöräily tai muu vastaava liikuntamalli, jonka aikana keho rasittuu ja liikkuja hengästyy, mutta hän pystyy samalla kuitenkin puhumaan ongelmitta. Tämä liikuntamalli toimii yleisten liikuntasuositusten perustana, sillä sen kuormittavuus auttaa ylläpitämään terveyttä ja yleiskuntoa, mutta se on samalla riittävän turvallista verenkierron sekä tuki- ja liikuntaelimestön kannalta, jotta valtaosa väestöstä kykenee sitä harjoittamaan (Kukkonen-Harjula ym., 2016.)

Vaihtoehtoisesti kohtuullisesti kuormittavalle liikunnalle on kuormittavampi lihasvoimaa tai -kestävyyttä ylläpitävä tai lisäävä liikunta noin 1 tunti 15 minuuttia viikossa. Tähän sisältyy esimerkiksi intensiteetiltään korkeampi kuntosaliharjoittelu ja intervalliharjoittelu juosten tai pyöräillen. (Kukkonen-Harjula ym., 2016.)

Työnantajan tarjoamalla kahden tunnin viikkoliikunnalla ei päästä määrällisesti täysin yleisten liikuntasuositusten tasolle, mutta intensiteetistä riippuen se on lähes riittävä ylläpitämään, vaikkakaan ei kehittämään poliisin peruskuntoa.

3.3 Poliisin fyysinen toimintakyky valvonta- ja hälytyssektorilla

Poliisin fyysinen toimintakyky tarkoittaa yksittäisen poliisin kykyä toimia työtehtävissä, jotka aiheuttavat fyysistä rasitusta. Poliisin fyysiseen toimintakykyyn liittyen on myös laissa poliisin hallinnosta 15 h § (22.7.2011/873) kirjattu näin:

”Poliisimiehen tulee ylläpitää työtehtäviensä edellyttämää kuntoa ja ammattitaitoa. Eri työtehtävien edellyttämän kunnan tasosta ja kuntotestien järjestämisestä voidaan säätää valtioneuvoston asetuksella.”

Tämä tarkoittaa käytännössä sitä, että yksittäisellä poliisilla on suuri vastuu pitää fyysisestä työkunnostaan huolta, jotta tämä kykenee suoriutumaan niistä työtehtävistä turvallisesti sekä ammattitaitoisesti, joita hän kohtaa päivittäisessä työnkuvassaan. Poliisin tulisikin pitää

huolta, että fyysisen kunnon nelijakoinen määritelmä olisikin tasapainossa, jotta hyvä fyysinen toimintakyky työelämässä olisi taattu.

Tärkeää olisi myös muistaa, ettei viikkoliikuntaa tarvitse käyttää vain korkeaintensiteettiseen repivään voimaharjoitteluun kuntosalilla, vaan vaihtoehtoina on keuhonhuolto, venyttely sekä aerobinen kohtuukuormitteinen liikunta. Fyysiseen toimintakykyyn kannattaa panostaa pidemmällä tähtäimellä, sillä erityisesti ikääntyessä nivelten sekä tuki- ja liikuntaelinten rappeutuminen nopeutuu passiivisilla ihmisillä verrattuna liikuntaa harrastaviin ihmisiin (Liikunnan Käypä hoitosuositus 2012.)

3.4 Poliisien ammattitaudit

Selän kipuoireet vaivaavat jossain elämänvaiheessa valtaosaa suomalaisista, eivätkä fyysisessä ammatissa valvonta- ja hälytyssektorilla työskentelevät poliisit kykene tilastollisesti välttämään tätä. Selän alueen vaivat ovatkin suurin syy työpoissaoloille kansallisesti (Seppälä 2018, YLE). Poliiseilla selän ja erityisesti alaselän vaivojen syntymistä edesauttavat raskaat työvälaineet varustevyöllä sekä pitkät autossa vietetyt ajanjaksot (Berthiaume: 2018).

Poliisien ammattitauteihin luetaan tavanomaisesti lantion, alaselän ja niskan alueen kivut. Juuri edellä mainituille alueille keskittyvät kivut johtuvat pääasiassa painavista, jopa yli 10 kilon painoisista varusteista, jotka painavat lantiota epäergonomiseen asentoon. Tähän vielä lisättyä suojaliivin sekä varustevyön kanssa tapahtuvat pitkät ajanjaksot autossa istuen aiheuttavat työuran aikana kivuliaita alaselän vaivoja (Gyi, & Porter:1998, 153, 156.)

Luonnollisesti varustevyö tai autossa istuminen eivät ainoina tekijöinä synnytä poliiseille selkäkipua tai alaselän vaivoja, mutta se on suuri vaikuttaja niihin, sillä on tutkitusti selvitetty, miten jo painon jakaminen vyöltä ja erityisesti lantionseudulta ylävartaloon erillisen liivin avulla tai reiteen erillisen reisikotelon avulla lievensivät kohderyhmän työvuoron aikana kokemia selkäkipuja (Berthiaume: 2018.)

Poliisin varusteet painavat nykypäivänä enemmän kuin koskaan, eikä muutosta ainakaan parempaan ole tapahtumassa. Erilaisilla lisävarusteilla ja -kotelolla on kuitenkin mahdollista lieventää ja jopa ehkäistä vaivoja (Berthiaume 2018.)

4 TUTKIMUSMENETELMÄT

4.1 Kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus

Tutkimusmenetelmiä käytetään opinnäytetyössä tutkimuskysymykseen vastaamisessa sekä lähdeaineiston käsittelyn analyysissä. Tutkimusmenetelmän valintaan taas vaikuttavat oleellisesti itse tutkimuskysymys sekä käytettävissä oleva lähdeaineisto (Sipilä & Koivula, 2013, 45.)

Tutkimuksessa käytetään kvalitatiivista eli laadullista tutkimusmenetelmää, joka on toimiva menetelmä tutkittaessa ihmisten mielipiteitä – kyseisessä tutkimuksessa neljän poliisin haastatteluilla kerätyt mielipiteet (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2006.)

Sisällönanalyysillä tarkoitetaan tekstianalyysiä, jonka avulla tarkastellaan tekstimuotoisia aineistoja. Nämä aineistot voivat olla lähes mitä tahansa kirjalliseen muotoon muutettuja tekstejä ja niihin sisältyvät esimerkiksi kirjat, haastattelut, puheet ja keskustelut. Sisällönanalyysin kanssa tutkittavasta asiasta saa muodostettua tiiviin kuvauksen, jonka avulla saavutetaan aiheeseen liittyvä tutkimustulos. (Tuomi & Sarajärvi, 2002, 105.)

Tutkimuksen tavoitteena on selvittää neljän poliisin henkilökohtaisten kokemusten ja mielipiteiden kautta, miten viikkoliikunta vaikuttaa heidän fyysiseen työkuuntoonsa sekä työhyvinvointiinsa. Kvalitatiivisessa sisällönanalyysissä on tarkoituksena saavuttaa kattava kuvaus aineistosta (Seitanmaa-Hakkarainen, 2013). Aineisto tullaan keräämään teemahaastattelua käyttäen puhelimitse.

Tutkimukseen liittyvän tiedonkeruun järjestämistä suunniteltiin toteutettavaksi teemahaastattelun ja kyselylomakkeen välillä. Kyselylomakkeesta luovuttiin lopulta tiedonkeruutapana, sillä haastattelutilanteen todettiin motivoivan haastateltavan vastaamaan monisanaisemmin ja siten hyödyllisemmin. Haastattelun hyvänä puolena on myös haastateltavan mahdollisuus kysyä tarkentavia kysymyksiä valmiiksi suunniteltujen kysymysten lisäksi ja tueksi. Näin väärinymmärtämisen tai haastateltavan lausuntojen väärintulkinnan riski pienenee, kun haastateltavalla on mahdollisuus tarkentaa sekä täsmentää sanomisiaan (Hirsjärvi & Hurme, 2011, 36.)

4.2 Aineiston keruu

Tutkimuksen haastateltavien joukkoon valittiin neljä aktiivista poliisia eri kenttäryhmistä, jotta varmistettiin mahdollisimman monipuoliset tulokset eri ryhmien välisistä toimintamalleista viikkoliikunnan suhteen.

Kaikilla haastateltavilla on useamman vuoden työkokemus poliisina. Haastateltavista kolme on työskennellyt pääosin valvonta- ja hälytyssektorilla ja yksi haastateltava työskentelee parhaillaan päätoimisesti rikostorjunnassa. Hänet otettiin tutkimukseen mukaan mittavan työkokemuksensa vuoksi. Vaikka hän toimii ja on toiminut pääasiassa rikostorjunnassa, käy hän muutaman vuoden välein valvonta- ja hälytyssektorilla työkierrossa. Tämä aspekti antaa mielenkiintoisen näkökulman liikkumistottumuksien eroista tasaisesta työrytmistä vuorotyöhön siirryttäessä.

Vuoden 2019 marraskuussa viideltä Raumalla valvonta- ja hälytyssektorilla työskentelevältä poliisilta tiedusteltiin sähköpostitse mielenkiintoa osallistua haastatteluun opinnäytetyötä varten. Neljä heistä vastasi myöntävästi, joten heille lähetettiin haastattelurunko (Liite 1), jotta heillä olisi aikaa tutustua kysymyksiin ja valmistautua haastatteluun etukäteen.

Tutkimuksen tarkoituksena oli saada haastateltavilta vastaukset teemahaastattelun kysymyksiin monisanaisemmin ja siten vastauskehiksestä muodostuisi laajempi ja luotettavampi kokonaisuus. Haastattelut toteutettiin osallistuvien henkilöiden kanssa puhelimitse joulukuussa vuonna 2019.

4.3 Haastatteluiden toteutus

Haastattelut sovittiin toteutettaviksi puhelimen välityksellä. Teemahaastattelun runkoa tarkastellessa ja läpi käydessä yhden haastattelun kestoksi arvioitiin noin puoli tuntia, joten aikaa varattiin noin tunti yhtä haastattelua varten. Haastattelupäiviä oli kaksi ja molemmille päiville sovittiin kaksi haastattelua. Aikaa haastatteluihin varattiin runsaasti yläkanttiin, jotta muun muassa ennen itse haastattelun alkua tapahtuvat jutustelut ja haastattelupohjan kertaaminen haastateltaville tapahtui rauhassa eikä siten vaikuttanut ennalta sovittuun aikatauluun.

Haastattelut nauhoitettiin Poliisiammattikorkeakoulun kirjastosta lainatulla digitaalisella ääninauhurilla, jotta litteroinnin tekeminen helpottuisi. Litteroinnit toteutettiin viikon sisällä viimeisestä haastattelusta yksi haastattelu kerrallaan. Litterointi tarkoittaa esimerkiksi tutkimukseen osallistuneen henkilön haastattelun äänitteen puhtaaksi kirjoittamista tekstimuotoon. Litterointi ei tule sellaisenaan osaksi tutkimusta, vaan sen tekeminen helpottaa haastatteluiden analysointia ja purkamista työhön (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2006.)

Tutkimuksen aineisto, tässä tapauksessa neljän poliisin haastattelut, nauhoitettiin ja ääninauhat litteroitiin. Haastattelut tallennettiin ääninauhurille, jonka helppokäyttöisyyden ansiosta tiedostoja pystyi kelaamaan ja asettamaan tauolle kätevästi kirjoittamisprosessin aikana. Tämän ansiosta haastattelut voitiin purkaa pienissä erissä ja kirjoitettu teksti oli nopea tarkistaa kelaamalla taaksepäin puhutun asian oikeellisuuden varmistamiseksi.

Haastattelut purettiin tekstimuotoon käsin kirjoitettuna Word -tiedostoon, jossa muotoilun kannalta haastateltavan puheenvuorot lihavoitiin ja haastattelut värikoodattiin haastatteluiden teemojen perusteella lukemisen sekä asiayhteyden hahmottamisen helpottamiseksi. Äänitteet sekä tekstimuotoiset haastattelut säilytettiin tietokoneella salasanalla suojatun tiedoston sisällä koko tutkimusprosessin ajan. Tutkimuksen arviointia varten palauttamisen jälkeen haastattelunauhut ja -tekstitiedostot tuhottiin.

Litterointi toteutettiin haastateltavien puheiden perusteella puolitarkasti. Tämä tarkoittaa, että tietyt täytesanat, jotka eivät vaikuta haastattelun sisältöön jätettiin pois, mutta haastateltavien puheet kirjoitettiin muuten muuttamattomina. Puhkielistä tekstiä ei siis muutettu kirjakieliseksi (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2006.)

Haastatteluiden toteutus oli sujuvaa ja kaikki haastateltavat tuntuivat perehtyneen heille ennalta lähetettyihin kysymyksiin kiitettävästi. Haastatteluiden kysymyksiin oli vastattu laajasti sekä monisanaisesti, eikä pelkästään lyhyesti yhdellä virkkeellä tai muutamalla sanalla, miten olisi todennäköisesti käynyt, mikäli haastattelut olisi toteutettu sähköpostitse lomakehaastatteluna. Haastateltaville annettiin heidän haastattelunsa sisältänyt teemahaastatteluosio luettavaksi ennen työn lähettämistä julkistettavaksi haastatteluiden eettisyyden takaamiseksi (Hirsjärvi & Hurme, 2011, 20.)

Haastateltavien vastaukset käsiteltiin teemoittain anonyymisti. Haastatteluiden sisällönanalyysi tuotettiin jokaisen haastateltavan osalta litteroinnin perusteella ja vastaajat nimettiin numeerisesti (haastateltava 1, 2, 3 ja 4) nimenomaan anonymiteetin turvaamiseksi ja tutkimuksen eettisyyden varmistamiseksi. Lisäksi vastauksista toteutettiin yhteenveto jokaisen teeman loppuun.

Haastateltavien anonymiteetti turvattiin tutkimusprosessissa jo siitä lähtien, kun heiltä tiedusteltiin sähköpostitse halukkuutta osallistua haastatteluun. Haastatteluiden aikana osallistuneille ei kerrottu, ketkä muut ovat osallistuneen tutkimukseen eikä kenestäkään kirjattu yksilöiviä tunnistetietoja tutkimukseen.

5 HAASTATTELUT

5.1 Teemahaastattelut ja haastatteluiden runko

Tutkimuksessa käytettiin haastattelumetodina teemahaastattelua (Liite 1), joka on muodoltaan puolistrukturoitu. Tässä haastattelumuodossa kysymykset ovat kaikille haastateltaville samat ja haastattelun tietyt osa-alueet eli teemat ovat tarkoin valitut etukäteen, mutta esimerkiksi kysymysten järjestys tai sanamuodot voivat vaihdella. Tästä johtuen haastattelutilanne voi olla eri haastateltavien kohdalla hyvinkin erilainen, vaikka haastattelun rakenne sekä teemat eivät ole muuttuneet mitenkään (Hirsjärvi & Hurme, 2011, 47.)

Teemahaastattelun hyviä puolia on muun muassa se, miten sen avulla ei ole tarkoitus saada tarkkoja tai edes muihin haastateltaviin verrattuna samankaltaisia vastauksia, vaan jokainen haastateltava antaa vastauksen omin sanoin ja omiin näkemyksiin sekä kokemuksiin perustuen, jonka ansiosta saadusta aineistosta pystyy kasaamaan luotettavan yhteenvedon (Hirsjärvi & Hurme, 2011, 47.)

Haastattelun runko koostui kolmesta pääteemasta; *työkunnan ylläpitäminen & urheilu, viikkoliikunta, työn aiheuttamat kipuoireet & kehonhuolto* sekä *varusteet*.

5.2 Haastatteluiden tulokset

5.2.1 Työkunnan ylläpitäminen ja urheilu

Ensimmäisen teeman tarkoituksena oli kartoittaa haastateltavan omia urheilu- ja liikuntatottumuksia. Kysymyksissä selvitettiin, miten monipuolisesti haastateltava harjoittelee, liikkuu ja harrastaa muuta urheilua vapaa-ajalla.

Kaikki haastateltavat kertoivat harrastavansa liikuntaa monipuolisesti ja useita kertoja viikossa. Määrät vaihtelivat haastateltavien kertoman mukaan keskimäärin kolmesta kuuteen kertaan viikossa viikosta sekä työvuoroista riippuen. Parhaimmillaan haastateltava

3 kertoi harrastavansa liikuntaa jossain muodossa päivittäin. Liikunnan monipuolisuus tuli ilmi kaikilta haastateltavilta. Harrastettaviin lajeihin kuuluivat jääkiekko, sulkapallo, paini, salibandy sekä erinäinen kuntosaliharjoittelu. Haastateltavat 1, 2 ja 4 kertoivat vielä palauttavan kävelylenkin olevan tärkeässä roolissa heille itselleen.

Kaikkien haastateltavien mukaan heidän on helppo löytää vuorotyörytmin ohella aikaa liikunnalle. Haastateltavan 2 mukaan kyseessä on asennekysymys ja aktiivista elämää sekä liikuntaa harrastavat löytävät aikaa liikkumiselle, vaikka työrytmi olisi epäsäännöllinen ja vapaa-aikaa ajoittain vähän. Haastateltava 1 painotti, miten muutokset elämäntilanteessa, esimerkiksi pienet lapset hankaloittavat vapaa-ajan löytymistä liikkumista varten, muttei kuitenkaan estä tai tee siitä mahdotonta.

Valittaessa haastateltavia oli jo odotettavissa, että kaikki heistä elävät jokseenkin aktiivisesti, mutta oli yllättävää, kuinka monipuolista liikuntaa haastateltavat harrastivat ja miten runsaasti he liikkuvat työvuorojen ulkopuolella.

5.2.2 Viikkoliikunta

Toinen teema käsitteli itse opinnäytetyön tutkimuskysymystä - viikkoliikuntaa. Tarkoituksena oli selvittää, miten haastateltava kokee työpaikkansa viikkoliikuntajärjestelmän sujuvuuden.

Tärkeimpänä aiheena tässä teemassa oli haastateltavan mielipide siitä, miksi juuri Raumalla viikkoliikuntajärjestelmä toimii niin hyvin ja onko haastateltava huomannut sillä olevan positiivisia vaikutuksia työyhteisöön sekä omaan työssäjaksamiseen ja työhyvinvointiin.

Lisäksi tutkimuksessa selvitettiin, riittääkö haastateltavan mielestä viikkoliikuntaan kaksi tuntia / viikko vai koetaanko se määrältään riittämättömäksi. Haastattelun lopuksi kysyttiin, olisiko haastateltavalla muutosehdotuksia viikkoliikuntajärjestelmän toteuttamiseen ja, millaisena haastateltava näkisi tilanteen, mikäli viikkoliikunta lakkautettaisiin kokonaan.

Haastateltavien mukaan viikkoliikunnan hyödyntäminen sujuu erittäin hyvin Rauman poliisiasemalla. Viikkoliikunnan käyttäminen oli kaikkien mukaan aina järjestettävissä.

Kaikki haastateltavat haastateltava 1:tä lukuun ottamatta kykenivät käyttämään sekä oman kertomansa mukaan käyttivät täydet kaksi tuntia viikkoliikunnasta joka viikko.

Haastateltava 1 kertoi syyn olevan itsestä johtuva, mikäli hän joskus jätti viikkoliikunnan hyödyntämättä. Hänen mukaansa olisi ollut mahdollista käydä harjoittelemassa työvuoron aikana useammin, mikäli hän olisi itse niin halunnut. Haastateltava 1 täydensi, että hänen on helpompi hyödyntää viikkoliikuntaa rikostorjunnan puolella kuin valvonta- ja hälytyssektorilla.

Haastateltava 2 mainitsi, miten harjoittelemisen työvuoron aikana sisältää sen riskin, että viikkoliikuntavuoron aikana tulee tehtävä hoidettavaksi. Hän ei pitänyt sitä kuitenkaan millään tavalla ongelmana, sillä oman kertomansa mukaan vaihto urheiluvarusteista poliisin varusteisiin sujuu erittäin nopeasti, ja näin ollen partion vasteaika pysyy joka tapauksessa pienenä verrattuna esimerkkitilanteeseen, jos he olisivat partioimassa kauempana saman tehtävän tullessa.

” Tietysti treenaaminen työvuoron aikana hoituu sillä varauksella, että jos tehtävä tulee, niin sinne mennään ja se hoidetaan. Esimerkiksi mulla kuntosalilta urheiluvarusteista vaihtaminen haalareihin ja suojaliiveihin kestää maksimissaan viisi minuuttia. Aivan maksimissaan. Ei se ajallisesti muuta mitään jos oltais partioimas jossain Eurajoella ja sieltä ajaa sen puoli tuntia tänne keskustaan.”

-Haastateltava 2-

Viikkoliikuntajärjestelmän toimimisesta kysyttäessä kaikilla haastateltavilla oli yhteneväinen linja; kaikkien mukaan järjestelmä toimii Raumalla hyvin ja lähtökohtaisesti kaikki, jotka halusivat viikkoliikuntaa hyödyntää, saivat niin tehtyä. Haastateltavat 1, 2 ja 3 pitivät kahta tuntia viikossa määrällisesti liian pienenä, sillä työnantaja velvoittaa työntekijää pitämään itsensä kunnossa, mutta tiedostivat sen, ettei viikkoliikunnan määrää ole kuitenkaan mahdollista lisätä. Kaikkien mielestä on kuitenkin hienoa, että työnantaja mahdollistaa kaksikin tuntia viikossa työajasta käytettäväksi liikkumiseen. Haastateltavan 3 mukaan hänelle ei loppujen lopuksi ole valtavaa merkitystä viikkoliikunnan määrällä, sillä hän liikkuisi sitten vapaa-ajalla enemmän.

Haastateltavat 1, 3 ja 4 näkivät viikkoliikunnalla olevan suuri vaikutus työssäjaksamiseen erityisesti henkisellä puolella. Haastateltava 3 mainitsi, miten töissä on mukavampi käydä,

kun siellä saa välillä harrastaa liikuntaa. Haastateltava 1 taas kertoi, miten viikkoliikunnan hyödyntäminen piristää mieltä, tarjoaa välillä tärkeän tauon työntekoon sekä rikkoo työrytmiä.

” Mukavampi käydä töissä, kun saa liikkua ja treenata.”

-Haastateltava 3-

Haastateltavien 1, 2 ja 4 mukaan työnantaja eli poliisi organisaationa ei tarjoa heille parhaita mahdollisuuksia työkunnan ylläpitämiseen tai kannusta heitä liikkumaan. Haastateltava 1 kertoi, miten poliisiurheilua on ajettu vuosien saatossa alaspäin resurssipulan vuoksi, eikä esimerkiksi poliisilaitosten välisiin jääkiekkoturnauksiin käytettyä aikaa saa enää merkittävää työajaksi tai matkaan käyttää laitoksen autoja. Kaikkiin turnauksiin osallistuminen tapahtuu nykyään omakustanteisesti ja vapaa-ajalla, joten motivaatio osallistua kyseisiin tapahtumiin laskee, eivätkä kaikki halukkaat kykene osallistumaan niihin.

Kuitenkin esimiehet omalla asemalla suhtautuvat kaikkien haastateltavien mukaan erittäin positiivisesti viikkoliikunnan käyttämiseen ja kannustavat työntekijöitään hyödyntämään mahdollistetun edun.

Haastateltavien mielipidettä kysyttiin viikkoliikunnan lakkauttamisesta kokonaan. Haastateltavien välillä oli yhteneväiset vastaukset. Heidän mukaansa välttämättä suurta muutosta henkilökohtaisella tasolla ei olisi, sillä aktiiviset ihmiset olisivat aktiivisia viikkoliikunnan lakkauttamisesta huolimatta ja käyttäisivät siten vapaa-ajalla enemmän aikaa liikkumiseen.

” Mun mielestä ei näkyisi minkäänlaista muutosta. Koska ne jotka urheilee, niin urheilee joka tapauksessa ja ne jotka ei urheile niin ei urheile. Riippumatta siitä, tapahtuukse työajalla. Se on enemmänkin ihmisten asenteista ja elämäntavoista kiinni ku työnantajan mahdollistamisesta. ”

-Haastateltava 2:n mietteitä viikkoliikunnan lakkauttamisen hypoteettisista vaikutuksista. -

Kuitenkin haastateltavien 1, 3 ja 4 mukaan työmotivaatio laskisi, mikäli viikkoliikunta mahdollisuus poistettaisiin. Haastateltava 1 mainitsi, miten muutos vaikuttaisi mielialaan ja työhyvinvointiin, kun työssäjaksamista edesauttava etu vietäisiin pois. Haastateltava 4 oli samaa mieltä. Hänen mukaansa työssäjaksaminen sekä työmotivaatio kärsisivät ja

haluttomuus töitä kohtaan kasvaisi. Hän sanoi, että 12 tunnin työvuoroja tehdessä on pakko kiinnittää huomiota asioihin, jotka lisäävät työhyvinvointia sekä työmoraalia.

Viimeisenä viikkoliikuntaa koskevassa teemassa haastateltavilta kysyttiin, mitä muutosehdotuksia haastateltavilla olisi viikkoliikuntajärjestelmään. Haastateltava 1 toivoi, että viikkoliikuntaa voisi hyödyntää viikonloppuisin, mikäli työtehtävät sen sallivat. Hänen mielestään viikonloppuisin voisi olla usein otollisempi aika käydä urheilemassa kuin arkipäivinä.

” Joo, nykyään taitaa virallinen ohje olla, ettei viikonloppuisin saa käydä liikkumassa. Mun mielestä se on naurettava sääntö suorastaan. Et jos työtehtävät sen sallii ja pystyy viikonloppuna helpommin liikkumaan, esim tutkinnassa, jos on hiljasta, niin miksei vois mennä viikonloppuna? Mut se on virallisten sääntöjen mukaan kielletty. Johtuu ilmeisesti siitä, kun viikonloppuna maksetaan haittatunteja ja katotaan, ettei silloin saa käydä liikkumassa. Siihen toivoisin muutosta.”

-Haastateltava 1 kysyttäessä muutosehdotuksista viikkoliikuntajärjestelmään. -

Haastateltava 2 toivoi järjestelyä siten, että viikkoliikunnan kykenisi käyttämään kaikki, jotka niin haluavat. Yhtenä esimerkkinä hän mainitsi työvuorojen asettamisen limittäin vuoronvaihdon yhteyteen siten, että vuoron lopettava partio voisi käyttää viimeiset 30-60 minuuttia urheiluun.

Haastateltava 3 oli päällisin puolin tyytyväinen nykyiseen järjestelyyn, mutta toivoi yhteisiä järjestettyä vuoroja oman yksikön kanssa.

Haastateltava 4 toivoi yleisellä tasolla asenteen muutosta positiivisempaan viikkoliikuntajärjestelmää kohtaan. Hänen mukaansa asenne viikkoliikuntaa kohtaan on Raumalla positiivinen ja hän kokee, että siellä kunnioitetaan toisen partion halua urheiluun kiitettävästi.

Haastatteluiden jälkeen kokonaiskuva oli, että Raumalta haastatellut henkilöt ovat pääpiirteittäin tyytyväisiä viikkoliikuntajärjestelmään ja siihen, että työnantaja ylipäättään tarjoaa mahdollisuuden urheilun harrastamiseen työaikana.

Aliresursointi on ollut suurena puheenaiheena poliisien kesken jo pitkään ja sen merkit näkyvät luonnollisesti myös viikkoliikunnassa ja tiettyjen etujen karsimisena. Aiemmin henkilökunta sai esimerkiksi Smartum - kuponkeja vapaa-ajalla käytettäväksi kuntosaleilla ja esimerkiksi teatterissa, mutta nykyään kyseistä etua ei ole taloudellisesti mahdollista järjestää.

5.2.3 Työn aiheuttamat kipuoireet, ammattitaudit ja kehonhuolto

Kolmannessa teemassa käytiin läpi haastateltavan mahdollisia työelämässä syntyneitä kipuoireita erityisesti alaselässä sekä lantion seudulla. Jos haastateltavalle on syntynyt kipua tuottavia oireita johtuen esimerkiksi varustevyöistä tai pitkälti autossa vietetyistä työvuoroista, selvitetään, millä tavoin hän lievittää oireita tai harrastaa kehonhuoltoa työn ohessa.

Haastateltavilta kysyttäessä työstä tai varusteista syntyneestä selän alueen kivusta haastateltavat 1 & 2 kertoivat kokeneensa töistä johtuvaa kipua selässä. Haastateltava 1 tosin kertoi kärsivänsä selkäkipuista välillä muutenkin, mutta valvonta- ja hälytyssektorilla työskentely selvästi pahensi oireita. Haastateltava 2 kertoi oireiden alkaneen jo työharjoittelun aikana lähinnä henkilöautoissa istumisen vuoksi.

” Harjoittelun aikana kenttävalvonnan aikana ajettiin henkilöautoilla ja silloin mulle tuli valtavaa kipua ja painetta alaselkään. Silloin sitä asiaa hoidettiin varustevyön uudelleenjärjestelyllä, reisikotelolla. Silloin se meni sillä osittain ohi. Osittain sen vuoksi kun lähdin suoraan sieltä tutkintaan, missä ei tietystikään tätä ongelmaa tullut. Toki se [kipu] jatkui tutkinnassakin aika pitkään ja jouduin tutkinnassa käyttämään enemmän aikaa venyttelyyn.”

-Haastateltava 2-

Haastateltava 1 lievittää selkäkipuja mahdollisimman monipuolisella urheilulla, kuten myös haastateltava 4. Haastateltava 1 kertoi myös, miten hän käyttää venyttelyyn runsaasti aikaa aina urheilusuorituksen jälkeen juuri siksi, että hän kykenisi liikkumaan mahdollisimman paljon. Haastateltava 2 lievittää kertomansa mukaan selän kipua venyttelemällä, fysioterapialla sekä levolla oireiden yltyessä pahoiksi. Haastateltava 2 tiedosti, ettei venytele riittävästi, vaan tekee sitä vain silloin, kun kipua alkaa syntyä selässä.

6 POHDINTA

6.1 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Tutkimus onnistui mielestäni hyvin. Sain myönteisen vastauksen neljältä haastatteluun kutsutulta ja vielä nopealla aikataululla. Tämän ansiosta haastatteluiden sopiminen, suorittaminen ja lopulta materiaalin litterointi onnistui nopealla aikataululla – kokonaisuudessaan noin viikon kuluessa. Tutkimuksen aikana ei syntynyt suurempia ongelmia tutkimuksen tekemisessä, vaikka aikataulut oli ajoittain omalta osaltani heikkoa ja tehokkaammalla suunnittelulla työn valmistuminen olisi tapahtunut huomattavasti aiemmin.

Tutkimuksen voidaan todeta olevan luotettava jo haastateltavien poliisien kannalta, sillä heillä on kaikilla useamman vuoden ja yhdellä jopa yli kymmenen vuoden työkokemus poliisiorganisaatiossa. Tämän ansiosta heille on muotoutunut jo laajasti kokemuksia sekä mielipiteitä viikkoliikuntajärjestelmän sujumisesta ja vuosien mittaan tulleista muutoksista. Luotettavuutta ja eettisyyttä tukee myös se, että haastattelutilanteissa ei kysytty johdattelevia kysymyksiä, vaan kysymykset pyrittiin kokoamaan mahdollisimman neutraaleiksi sekä samalla avoimia vastauksia tuottaviksi.

Luotettavuutta eli reliabiliteettia lisää osaltaan se, että tutkimuksessa esitetyt väitteet pohjautuvat huolellisesti toteutettuihin haastatteluihin sekä haastateltavien kertomaan tietoon. Lisäksi kyseessä on yhden ihmisen tekemä tutkimus, joten työhön ei ole sekoittunut mukaan useamman ihmisen visiota tehdä tutkimusta, vaan kyseessä on täysin oma näkemykseni, jota seurasi oma tutkimus.

Luotettavuuteen vaikutti myös lähteiden määrä, laatu ja ikä. Valtaosa lähteistä on suhteellisen uusia, 2000 -luvun alusta tai 2010 -luvulta. Tuoreiden lähteiden luotettavuuteen vaikuttaa tietysti lyhyt aika, jonka aikana niiden luotettavuutta ollaan voitu tutkia. Lähteiksi pyrin valitsemaan mahdollisimman luotettavia artikkeleita sekä kirjallisuutta. Osa lähteistä on ulkomaisia, sillä erityisesti Yhdysvalloista ja Englannista löytyi hyviä tutkimuksia liittyen poliiseihin, poliisien selkävaiivoihin ja poliisien fyysiseen kuntoon.

Tutkimusta voidaan pitää eettisenä ja luotettavana, sillä tutkimukseen osallistuminen oli täysin vapaaehtoista. Tarkoitukseni oli valita 4-5 haastateltavaa, joten tiedustelin viideltä Raumalla valvonta- ja hälytyssektorilla työskentelevältä poliisilta halukkuutta osallistua tutkimukseeni. Neljä näistä viidestä vastasi välittömästi myöntävästi, joten heidän osallistuminen ei tuntunut ainakaan minusta lainkaan väkijäsenä.

Eettisyyteen vaikutti myös haastatteluiden purkaminen työhön täysin nimettöminä. Tutkimuksessani ei tullut esiin millään tavalla yksilöiviä tunnisteita. Osallistuneilta henkilöiltä hyväksyttiin osiot, joihin he olivat vastanneet haastatteluissa. Haastattelumateriaalit hävitettiin opinnäytetyön valmistuttua.

Tutkimus oli omakohtaisesti ensikosketus opinnäytetyön tekemiseen, joka kävi useasti ilmi prosessin aikana. Kokemattomuus tutkivan tekstin kirjoittamisessa teki erityisesti oikolukemisesta ja työn loputtomalta tuntuvasta viimeistelystä haastavaa, mutta myös palkitsevaa. Koen ehdottomasti kokemattomuuteni olevan tutkimukseni isoimmista ongelmista. Opinnäyteprosessi oli valtava omakohtainen oppimisprosessi tutkivasta kirjoittamisesta, joka herätteli jo mahdollisia jatkotutkimusaiheita työni perusteelta.

6.2 Tutkimuksen johtopäätökset

Opinnäytetyön tavoitteena on antaa tietoa Rauman poliisiaseman päällystölle konkreettinen näkemys siitä, miten hyvällä mallilla viikkoliikuntajärjestelmä ja siitä heijastuva työhyvinvointi työyhteisön sisällä Raumalla on. Haastatteluiden pohjalta saatua tietoa voidaan hyödyntää viikkoliikuntajärjestelmää kehittäessä. Opinnäytetyön pääkysymyksenä oli, miten viikkoliikunta vaikuttaa valvonta- ja hälytyssektorilla toimivan poliisin fyysiseen työkykyyn Raumalla. Tämän kysymyksen kautta syntyi itsessään jo eräänlainen tutkimusongelma, sillä pohdin, kuinka jo valmiiksi aktiivista ja urheilullista elämää viettävät poliisit hyötyvät vain kahden tunnin viikkoliikunnasta. Haastatteluissa kävi kuitenkin ilmi, miten viikkoliikunta oli jokaisen vastaajan mielestä pelkästään positiivinen asia, vaikkakin monen mielestä ajallisesti liian suppea. Viikkoliikuntajärjestelmä toimii vastaajien mukaan Raumalla erinomaisesti ja työyhteisössä kunnioitetaan toisten halua liikkua ja se mahdollistetaan kaikille jo asennetasolla.

Suurin viikkoliikunnan vaikutus tuntui kuitenkin olevan haastateltaville psykologinen. Tämä tuli itselleni hieman yllätyksenä, sillä olin naiivisti keskittynyt ja valmistellut haastattelut pääasiassa fyysisen jaksamisen ja hyvinvoinnin pohjalle. Kaikki haastateltavat olivat sitä mieltä, että heidän työmotivaationsa koheni viikkoliikunnan ansiosta ja töissä oli viihtyisämpi ilmapiiri, kun työnteon lomassa saa viikoittain käydä urheilemassa. Viikkoliikuntaa ajatellen tulisikin pitää mielessä, että viikkoliikunnan ensisijainen tarkoitus on kuitenkin kohentaa työhyvinvointia sekä työssäjaksamista, sillä se ei riitä määrällisesti täyttämään yleisiä liikuntasuosituksia, joten kuntoa kohentaviin tuloksiin viikkoliikunnan avulla ei voida päästä.

Apukysymyksiksi nostin fyysisen kunnon vaikutuksen poliisin työssä ja miten näitä fyysisiä ominaisuuksia testataan poliisiorganisaatiossa. Tätä kysymystä avasin käsittelemällä työkyvyn testausta sekä haastattelukysymyksillä haastateltavien omista liikuntatottumuksista. Edellä mainitulla tavalla vastattiin myös toiseen apukysymykseen, miten haastateltavat ylläpitävät omaa työkykyään Raumalla. Positiivisesti minut yllätti se, kuinka monipuolisesti haastattelemani henkilöt liikkuvat vuorotyöstä huolimatta. Kun on kyseessä vuorotyö, säännöllinen liikuntaharrastus voi olla vaikeaa toteuttaa, etenkin yhdistettynä perhe-elämään. Kuitenkin jokainen haastateltavista kertoi onnistuvansa järjestää itselleen aikaa liikkua, parhaimmillaan jokaisena päivänä viikossa eri liikunnan muodoissa.

Tutustuessani poliisin fyysisen kunnon testaukseen ja vertailllessani sitä Poliisiammattikorkeakoulun testeihin tulin pohtineeksi niiden yhtäläisyyksiä ja sitä, tulisiko työkyvyn testaus yhtenäistää koulun testien kanssa. Tulin kuitenkin siihen johtopäätökseen, että Poliisiammattikorkeakoulun testit soveltuvat opintoihin paremmin, sillä ikärakenne on koulussa alhaisempi kuin työelämässä. Työkyvyn testauksen testit ovat rakennettu niin, että myös iäkkäämmät virkamiehet kykenevät suoriutumaan niistä ja tuottamaan kuntotasosta kertovia tuloksia. Joka tapauksessa Poliisiammattikorkeakoulun testit luovat erinomaisen kuntopohjan sekä rutiinin liikkumiseen ajatellen tulevaa työelämää.

Haastatteluiden pohjalta nousseet kehitysehdotukset viikkoliikunnan järjestämiseen olivat melko niukat. Tästä voisi siis päätellä, että viikkoliikunnan nykyinen kaksi tuntia viikossa on poliisien mielestä melko toimiva. Kuitenkin yksi haastateltavista mainitsi toiveen työvuorojen järjestämisestä hiukan päällekkäin suoran vuoronvaihdon sijasta, jotta työvuoroaan lopettelevalle partiolle jäisi aikaa urheiluun työvuoron lopussa. Tällainen

työvuorojen järjestäminen mahdollistaisi sen, että jokaisen vuoron loppuun saataisiin aikaa liikunnalle ja näin ollen viikkoliikunnan määrä voisi nousta yleisen liikuntasuosituksen tasolle (2,5 h / viikko) ja jopa sen yli, näin kehittämään tehokkaasti fyysistä kuntoa ylläpitämisen sijaan.

Toinen haastatteluissa esiin noussut kehitysehdotus oli, että yksikössä voitaisiin järjestää työntekijöille yhteisiä hetkiä liikunnalle ryhmäliikunnan, erilaisten pallopelien tai kamppailulajien muodossa. Yhdessä liikkuminen voisi motivoida myös viikkoliikunnan yleensä käyttämättä jättäviä lähtemään liikuntaan mukaan edes satunnaisesti. Yhtenä tutkimuksen johtopäätöksenä voisi myös pitää sitä, että viikkoliikunnan määrä, kaksi tuntia, on liian vähäinen. Tätä voidaan perustella sekä liikuntasuosituksilla että haastateltavien mielipiteillä.

Uskon myös, että suuri syy viikkoliikuntajärjestelmän sujuvaan toimintaan Raumalla on poliisiaseman koko ja äärimmäisen hyvä työyhteisö. Pienemmällä poliisiasemalla on resursseja ja toimintakykyä ajatellen omat hyvät sekä huonot puolensa, mutta viikkoliikuntajärjestelmää ajatellen pieni koko on luettava ehdottomasti hyväksi puoleksi. Samaan aikaan töissä olevan henkilökunnan määrän vuoksi kuntosali ei ruuhkaudu ja positiivisen sekä liikuntamyönteisen henkilökunnan ansiosta kuntosalin käyttö onnistuu matalalla kynnyksellä kuitenkin vaikuttamatta laskevasti aseman toimintavalmiuteen hälytystehtävien hoitamista ajatellen.

Haastateltavien henkilöiden mielipiteet olivat keskenään hyvin samankaltaisia kaikissa haastattelun teemoissa. Eriävät mielipiteet olisivat tuoneet tutkimukselle mielenkiintoisen vertailuasettelu haastateltavien poliisien mielipiteiden välillä. Nämä yhtenevät mielipiteet kertovat kuitenkin mielestäni siitä, että Rauman poliisiasemalla viikkoliikunta toimii erinomaisesti ja kehitymissuunta on oikea.

Tutkimusmenetelmänä laadullinen tutkimus sekä teemahaastattelu olivat mielestäni onnistuneet tätä tutkimusta ajatellen, sillä sain niiden avulla kasattua lähtökohtiin sekä otantaan nähden kattavan teoreettisen viitekehyksen ja sain vastaukset tutkimuskysymyksiini. Teemahaastattelu toimi ikään kuin alkututkimuksena, jota voi myöhemmässä vaiheessa jalostaa kvalitatiivisella koko Rauman poliisiaseman valvonta- ja hälytyssektorin kattavalla tutkimuksella tai Satakunnan eli Rauman ja Porin poliisiasemien välisellä kysely- ja vertailututkimuksella vaikka tulevaisuuden alipäällystöpintoja ajatellen.

7 LÄHTEET

Aalto, R. 2005: Kuntoilijan käsikirja, Jyväskylä, Docendo.

Berthiaume, Judy 2018: Blugold research aims to improve police officers' health, quality of life. Luettavissa:

<https://www.uwec.edu/news/news/uw-eau-claire-research-leads-to-equipment-change-for-police-officers-3294/>. Luettu 11.10.2019.

Berthiaume, Judy 2017: UW-Eau Claire researchers help police department address issues with back pain. Luettavissa:

<https://www.uwec.edu/news/news/uw-eau-claire-researchers-help-police-department-address-issues-with-back-pain-2691/>. Luettu 11.10.2019.

Finlex: Laki poliisin hallinnosta 15 h § (22.7 .2011/873)_Poliisimiehen kunto ja ammattitaito.

Finlex: Poliisilaki 1 luku 1§ & 3 luku 17§.

Gyi, D.E. & Porter, J.M. 1998: Musculoskeletal Problems and Driving in Police Officers. Occupational Medicine (London), 153-160.

Hand, Kyle 2017: Technique vs Strength In Brazilian Jiu-Jitsu. Luettavissa:

<http://gentlemangrappler.com/technique-vs-strength-brazilian-jiu-jitsu/>. Luettu 2.9.2019.

Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena 2011: Tutkimushaastattelu, Teemahaastattelun teoria ja käytäntö, Helsinki, Gaudeamus.

Härmä, Mikko & Kandolin, Irja & Sallinen, Mikael & Laitinen, Jaana & Hakola, Tarja 2011: Hyvinvointia vuorotyöhön, Työterveyslaitos.

Kukkonen-Harjula, Katriina & Rauramaa, Rainer & Tarnanen, Kirsi 2016: Käyvän hoidon potilasversiot, Liikunta on lääketä (liikuntasuositus).

Liikunnan Käypä hoitosuositus. 2012. Luettavissa:

www.kaypahoito.fi. Luettu 16.12.2019.

Lämsä, A-M. & Hautala, T. 2004: Organisaatiokäyttämisen perusteet, Helsinki, Edita.

Oja, P. 2005: Terveyskunto ja sen mittaaminen; Liikuntalääketiede.

Poliisiammattikorkeakoulu, liikuntakasvatus. Poliisiammattikorkeakoulun Moodle, sisäinen lähde. Luettavissa:

https://moodle.polamk.fi/pluginfile.php/64756/mod_resource/content/1/Kentt%C3%A4testi%20kuvilla%202014.pdf. Luettu 10.1.2020.

Poliisiammattikorkeakoulu, pääsykoevaatimukset. Luettavissa:

https://www.polamk.fi/amk/haku_ja_valinta/valintakoe/kuntokoe. Luettu 10.1.2020.

Poliisihallituksen määräys 2020/2012/1488.

Poliisihallituksen määräys 2020/2013/4693.

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A.: 6.3.2 Teemahaastattelu. KvaliMOTV. Luettavissa:

https://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_3_2.html. Luettu 4.1.2019.

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A.: 7.2.1 Litterointi. KvaliMOTV. Luettavissa:

https://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_2_1.html. Luettu 4.1.2019.

Seitanmaa-Hakkarainen 2013: Kvalitatiivinen sisällönanalyysi. Luettavissa:

http://www.academia.edu/589363/Kvalitatiivinen_sisallon_analyysi. Luettu 4.1.2019.

Seppälä, Antti 2018: Neljällä viidestä selkä kipeänä jossain elämänsä vaiheessa. Luettavissa:

<https://yle.fi/uutiset/3-10459020>. Luettu 11.12.2019.

Sipilä, Joonas & Koivula, Tommi 2013: Kuinka strategiaa tutkitaan, Maanpuolustuskorkeakoulu, Strategian laitos. Julkaisusarja 2: Tutkimusselosteita 50.

Terveysverkko: Terveyskunnan eri osa-alueet. Luettavissa:

<https://www.terveysverkko.fi/tietopankki/terveysliikunta/terveyskunnan-eri-osa-alueet/>.
Luettu 11.12.2019.

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2002: Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi, kustannusyhtiö Tammi.

Vuori I. & Taimela S. & Kujala U.: Terveyskunnan eri osa-alueet, Hämeenlinna, Karisto Oy:n kirjapaino. Luettavissa:

<https://www.terveysverkko.fi/tietopankki/terveysliikunta/terveyskunnan-eri-osa-alueet>.
Luettu 16.12.2019.

8 LIITTEET

Työkunnan ylläpitäminen, urheilu ja viikkoliikunta

1. Millä tavalla pidät yllä työkykyäsi?
2. Kuinka usein harrastat liikuntaa?
3. Miten monipuolisesti harjoittelet?
4. Kuinka helppoa / vaikeaa on löytää aikaa liikkumiseen työvuorojen välissä?

Viikkoliikunta

5. Harjoitteletko tai pystyisitkö harjoittelemaan työvuoron aikana?
6. Pystytkö käyttämään / käytätkö joka viikko työnantajan tarjoaman 2h / vko viikkoliikunnasta?
7. Mitä mieltä olet Rauman poliisiaseman viikkoliikuntajärjestelmästä?
8. Oletko huomannut viikkoliikunnan vaikuttaneen työssäjaksamiseesi?
9. Koetko tuon viikkoliikunnan määrän 2h / vko riittäväksi, vai pitäisikö urheiluun varata enemmän aikaa?
10. Koetko, että työnantajasi tarjoaa sinulle parhaat mahdollisuudet työkunnan ylläpitämiseen työaikana? Kannustaako työnantaja liikkumiseen?
11. Millaisen konkreettisen muutoksen näkisit, jos viikkoliikunta lopetettaisiin kokonaan?
12. Toivoisitko muutosta johonkin asiaan?

Työn aiheuttamat kipuoireet, ”ammattisairaudet” ja kehonhuolto

13. Oletko huomannut oireita alaselässä / lantion seudulla johtuen kenttätyöstä?
14. Miten olet lievittänyt työstä seuranneita kipuoireita?
15. Käytätkö kehonhuoltoon tai venyttelyyn mielestäsi riittävästi aikaa?
16. Riittääkö aikaa riittävästi lepäämiseen?