

## Vaasan Osuuspankki satsaa henkilöstönsä hyvinvointiin

Vaasan Osuuspankki satsaa henkilökuntansa hyvinvointiin ja työssä-jaksamiseen. Vuoden alussa pankki teki kuntosetelisopimuksen vaasalaisen RJ-Kuntoiluseteli Oy:n kanssa.

Työsuojeluvaltuutettu **Riitta Makkonen** kertoo Tyky-Kuntoseteleiden olleen niin suosittuja, että sadasta työntekijästä jopa 76 halusi niitä heti käyttöönsä. Lisäksi kymmenellä työntekijällä on pankin osaksi kustantama jäsenkortti kuntosaliin. Näin ollen jopa 86 prosenttia Vaasan Osuuspankin henkilökunnasta kuntoilee enemmän tai vähemmän aktiivisesti.

—Seteli on hyvä vaihtoehto niille, jotka eivät halua sitoutua esimerkiksi tietyn kuntosalin jäsenyyteen. Tavoitteenamme on saada mahdollisimman laaja porukka mukaan tyky-toimintaan. Seteleiden avulla se onnistuu, sillä tässä systeemissä liikuntapaikkoja on tarjolla monipuolisesti, kertoo Riitta Makkonen.

Setelit korvaavat ns. kuittausvihot, joita pankilla on ollut useissa liikuntapaikoissa.

Vaasan Osuuspankin toimialue on laaja eli konttoreita on useilla paikkakunnilla, kauimmat Närpiössä ja Uudessakaarlepyyssä. Koska kuntosetelillä pääsee myös pienempien paikkakuntien kuntosalihin ja uimahalleihin, työntekijät ovat pää- ja sivukonttoreissa samanarvoisessa asemassa.

—Monta vuotta me pohdimme, miten tyky-toimintaa voisi toteuttaa

tasapuolisesti riippumatta siitä, millä paikkakunnalla ollaan. Kuntoseteli on hyvä ratkaisu juuri siksi, että se käy jokaisessa kunnassa tai ainakin lähikunnassa johonkin liikuntapaikkaan.

Setelillä voi käydä jopa ratsastamassa ja laskettelemassa.

Makkosen mukaan seteleitä saavat kaikki halukkaat. Käytännössä jokainen sai vuodenvaihteessa yhdellä kertaa käyttöönsä puolen vuoden setelit, joiden yhteisarvo on noin 80 euroa. 2 ja 4 euron setelit ovat henkilökohtaisia.

Makkonen laskee Vaasan Osuuspankin sijoittavan henkilöstön hyvinvointiin vuositasolla lähes 10.000 euroa. Taustalla on ajatus ja toive sairauspoissaolojen vähenemisestä sekä hyvän kunnon ja mielen ylläpitäminen.

Työkykyä ylläpitävää toimintaa pankissa on tarjolla muutenkin.

—Järjestämme erilaisia luentotilaisuuksia, ja itsekin olen pitänyt tsemppiluentoja. Joskus olen vetänyt keppijumppaa ja jakanut jumppaohjeita. Kymmenkunta henkilöä osallistuu myös säännöllisesti aamuryhmäjumppaan, joka on Kelan tukemaa tyky-toimintaa.

Maksuliikenneasiantuntijana toimiva Riitta hoitaa omaa kuntoaan pääasiassa ulkoilemalla sekä tanssimalla ja jumppaamalla latinalaisykkeen tahdissa.



Riitta Makkonen hoitaa Vaasan Osuuspankissa henkilöstön tyky-toimintaa.



Myyntiedustaja Tommi Rönnekkö hoitaa omaa kuntoaan tenniskentillä. Hän suosittelee kuntoseteliä kaikille henkilökuntansa jaksamisesta huolta kantaville yrityksille.

## Helppo ja tasapuolinen tapa hoitaa yrityksen tyky-toimintaa Pohjanmaalla oma kuntoseteliyritys

Vaasassa toimiva RJ Kuntoiluseteli Oy valtaa vauhdilla tyky-markkinoita. Yritys myy työnantajille 2 ja 4 euron arvoisia Tyky-Kuntoseteleitä, joiden avulla työntekijät voivat kuntoilla ja virkistyttyä vapa-aikana.

Seteli on yritykselle helppo ja tasapuolinen tapa hoitaa henkilöstön tyky-toimintaa kerralla kuntoon. Myyntiedustaja **Tommi Rönnekkön** mukaan verovapaita kuntoseteleitä hankkivat sekä pienet että isot yritykset.

RJ-Kuntoiluseteli Oy:n setelit käyvät eri puolilla maata sijaitseviin liikuntapaikkoihin. Seteliyritys laajentaa reviriään jatkuvasti, eli uusia paikkoja tulee mukaan yhtä nopeassa tahdissa kuin setelit tekevät kauppansa.

—Tällä hetkellä meillä on 150 paikkaa ympäri Suomea. Kasvu on voimakasta vanhan Vaasan läänin alueella, jossa liikuntapaikkoja on suhteellisesti enemmän ja tarjonta on monipuolisempaa kuin muualla, kertoo Rönnekkö.

Viime kesänä toimintansa aloittaneella RJ-Kuntoiluseteli Oy:llä oli jo valmiiksi kaksi kilpailijaa. Markkinoiden tunnetuin on Smartum-liikuntaseteli, jolla on käyttäjiä ja liikuntapaikkoja myös vanhan Vaasan läänin alueella.

Rönnekkön mukaan pohjalaisella kuntoseteliyrityksellä on luonnollinen kotipaikka. Sen on helppo kuunnella työnantajayrityksen toiveita sekä hankkia riveihinsä toiveiden mukaisia uusia liikuntapaikkoja.

Kuntosetelillä pääsee esimerkiksi kunto- ja jumppasaleihin, keilaamaan, golfaamaan, ratsastamaan, laskettelemaan, pelamaan tennistä ja uimaan. Tiedot kuntoseteliyrityksistä on löytyvät RJ:n verkkosivulta.

Asiakas voi käyttää kerralla vain yhden setelin ja maksaa loput omasta pussistaan, tai vaihtoehtoisesti hän voi käyttää useampia seteleitä maksun suorittamiseen.

Tommi suosittelee kuntoseteleitä myös lahjaksi eläkkeelle siirtyvälle työntekijälle.

—Näin työnantaja voi tukea liikuntaharrastuksen jatkamista, mikä on omiaan edistämään aktiivisen ja toimintakykyisen kolmannen iän elämistä.

**Jukka Seikkulan** johtaman RJ-Kuntoiluseteli Oy:n liikevoitosta kolme prosenttia ohjataan työkyvyn tutkimukseen, kehittämiseen ja henkilökunnan ohjaamiseen. Kaksi prosenttia liikevoitosta menee nuorisoliikunnan ja työkykyä ylläpitävän liikunnan tukemiseen.

PIRJO LATVA-MANTILA

## Verovapaa etu

Työnantajan järjestämä tavanomainen, kohtuullinen ja koko henkilökunnalle suunnattu virkistys- ja harrastustoiminta on työntekijälle verovapaa etu.

Työnantajan kuittia vastaan maksamat, palkan saajan itse valitsevat harrastusmaksut ovat aina ve-

Tutkimusten avulla yritys pyrkii saamaan faktatietoa työnantajan tukeman liikunnan vaikutuksista työntekijään ja työhön sekä selvittämään, mitä hyötyjä työnantaja voi saada oikein hoidetulla yritysliikunnalla.

ronalaisia. Sen sijaan työnantajan työntekijöilleen kustantama kuntoseteli on säädetty verovapaaksi, jos seteli on koko henkilökunnan saatavilla.

Verottaja suosittaa verovapaan tuen vuosittaiseksi enimmäismääräksi 208 euroa per palkansaaja.

## Liikuttaja Kai Julin suosittelee monipuolista liikuntaa kaikille

Vaasalainen Budo & Fitness Gym on tehnyt sopimuksen kolmen liikunta- ja kuntoseteliyrityksen kanssa. Tuorein tuttavuus on RJ-Kuntoiluseteli Oy.

—Ilman muuta lähdimme yhteistyöhön oman alueen yrityksen kanssa. Tällä tavalla meillä on mahdollisuus saada uusia asiakkaita, sanoo kuntosalin toimitusjohtaja **Kai Julin**.

Budo & Fitness Gymissä on monenlaisia kuittaus- ja laskutus-systeemejä, joilla firmojen työntekijät käyttävät kuntoilupalveluita. Julinin mukaan kunto- ja liikuntasetelit eivät ehkä poista kirjavuutta, mutta setelit antavat liikuntapalveluiden käyttäjille uudenlaisia mahdollisuuksia.

Vaasanpuistikko 22:ssa toimivassa kuntoilukeskuksessaan Julin pyörittää kuntosalien lisäksi kamppailulajeihin erikoistunutta osastoa sekä aerobioc-salia. Kahdella osastolla on omat pukuhuone- ja saunatilat, ja saman katon alta löytyy myös muita hyvinvointipalveluita sekä mm. kamppailulajitarvikkeisiin erikoistunut putiikki.

Asiakkaita on satoja, eli vetäjäkin ja ohjaajakin tarvitaan melkoinen määrä.

—Jumpat ovat hyvin suosittuja, samoin itsenäisen kuntosalitreenaus, kertoo kamppailu-ju-jutsun maailmanmestari Julin, joka perusti itsepuolustuslajeihin vihkityneen salinsa viime vuosikymmenellä Palosaarella. Vaasanpuistikolle sali siirtyi 2,5 vuotta sitten, kun paikassa toiminut kuntosaliryittäjä luopui toiminnastaan.

—Kaikki laitteet on tänä aikana vaihdettu, ja kävijämäärä on viisinkertaistunut.

### Personal trainer

Jos Julinin kuntosali on monipuolinen liikuntapaikka, isännäläkään ei monipuolisuutta puutu: palo- ja pelastusmiehenä toimiva Julin on täysverinen liikunnan ammattilainen, joka hyppää tarvittaessa kuntohoitajan eli hierojan rooliin, ja häntä tarvitaan myös personal trainerina.

Personal trainerin palkkaaminen alkaa olla kuntosalien arkipäivää jo Pohjanmaallakin, vaikkei täällä Julinin mukaan yleisesti ottaen oikein vielä ole totuttu maksamaan liikuntapalveluista.

Julinilla on useita henkilökohtaisia valmennettavia, jotka eriyistä ovat halunneet palkata itselleen sparraajan.

—Jos ei ole kymmeneen vuoteen treenannut mitään, kuntoilu aloittaminen voi olla vaikeaa. Asiakkaina on myös nuoria ihmisiä, joille päätetyöskentely on

työntekijänsä ja joilla koulu- ja liikunta on jäänyt viimeiseksi säännölliseksi lajiksi.

Muutaman kuukauden valmennusohjelmaan kuuluvat kuntotestit, ravintoneuvonta sekä asiakkaan tavoitetta palvelevan liikuntaohjelman laatiminen. Tavoitteena voi olla vaikkapa maraton.

### Monipuolista liikuntaa

Valmentaja on sitä mieltä, että jokaisen ihmisen olisi hyvä harastaa jonkinsortista liikuntaa joka päivä. Hän korostaa monipuolisuutta. Myös omat henkilökohtaiset valmennettavansa hän ohjaa uimaan ja liikkumaan ulkona, eli kaikki toiminta ei suinkaan tapahdu salin seinien sisällä.

Kuntosalin asiakkaista suurin osa on Julinin mukaan tavallisia ihmisiä. Joukossa on paljon esimerkiksi eläkeläisiä.

Valmentaja vannoo liikunnan nimiin. Hän tietää, että huono kunto tekee työnkin raskaaksi. Ja kun työ on raskasta, kuntoilemaan ei jaksakaan.

—Liian helposti tartutaan buranaan, tietä Julin, jolla on melko tuoretta kokemusta myös koulu- ja liikunnasta. Julin toimii opettajan sijaisena ja sai tuta, miten huono kunto tekee nuoret ihmiset ovat. Cooperin testin alarajaa ei ylitä enää juuri kukaan.

—Myös selkävaivat ovat hyvin yleisiä jo alle 20-vuotiailla.

PIRJO LATVA-MANTILA



Kai Julin kannustaa ihmisiä mahdollisimman monipuoliseen liikuntaan. Tässä nousee kahvakuula.



Venyttely on tärkeää.



Kamppailusalissa treenataan mm. eripainoisilla kahvakuulilla.