

Helsingin Energia Hankintapalvelut-yksikkö

Helsingin Energian Hankintapalvelut-yksikkö suoritti 9-henkisellä porukalla PULSTEP liikunnan aktivointiprosessin, josta seuraavassa pääkohdat.

Yksikkö päätti ottaa yhdeksi tulospalkkiomittariksi kunnan ohennuksen omassa yksikössä.

Edellytys oli, että kaikki ryhmän jäsenet lähtivät vapaaehtoisesti kuntoaan nostamaan, koska kuntoilu tapahtuu vapaa-ajalla.

Mittarin hyväksyminen ei mennyt ihan helposti läpi, liikutaanko sitä työajalla ja muuta ihmettelyä oli ennen mittariston hyväksyntää ja tästä varmasti johtui myös se, että painoarvo jäi aika pieneksi koko mittaristossa.

Mittaristo laadittiin Helenin tulospalkkiomittariston mukaisesti, kunnan painoarvo tulospalkkiomittaristossa oli 5 % ja tässä mittaristo:

taso tulos

10 yli 6 % parannus

9 yli 4 % parannus

8 yli 2 % parannus

7 + - 2 %

6 - yli 2 % huononnus

5 - yli 4 % huononnus

4 - yli 6 % huononnus

Prosenttiluku kertoo siis, mille tasolle mittaristossa päädytään, kun verrataan vuoden alun yhteistä tulosta vuoden lopulla mitattavaan tulokseen.

Taso 7 on niin sanottu nollassa, josta ei saa mittaristoon lisäpisteitä eikä miinuspisteitä ja yli 6 % kunnan kohotuksesta saa täyden painoarvon ko. tulospalkkiomittaristoon.

Helmikuussa tehtiin kaikille ryhmän jäsenille Polar-kuntotesti.

Tulokset yllättivät, sillä ryhmän tulos oli keskimääräistä parempi eli kuntoluokka-asteikolla 1...7 tulos oli 5,1 eli hyvä (1 = erittäin huono ja 7 = erinomainen). Ryhmän jäsenille tuli pieni epäily, pystyvätkö he enää tuota hyvää tasoaan nostamaan.

Samalla valistettiin ryhmän jäseniä kuntoilusta ja nimenomaan oikealla sykkeellä liikunnasta ja sykemittarin käytöstä kuntoilun apuvälineenä.

Keväällä TyHy-päiväretken yhteydessä määriteltiin jokaiselle ryhmän jäsenelle oma OwnZone sykealue Polar-sykemittarin mukaisesti. Tilaisuudessa kerrottiin liikunnan perusasioita ja kerrottiin jokaiselle, miten hänen tulisi henkilökohtaisesti liikkua omissa liikuntaharrastuksissaan sykealueellaan, huomioiden liikunnan määrä, rasvan poltto ylipainoisilla ja tietenkin senhetkinen kuntotaso ja näkymä kuntoilun jatkuessa. Kaikilla ryhmän jäsenillä ei ollut sykemittaria, joten lainailtiin mittareita toisille.

Syksyllä halukkailta otettiin uudet sykealuemittaukset, sillä varsinkin niillä henkilöillä, joilla kunto oli alussa huonohko ja jotka olivat alkaneet aktiivisesti liikkua, huomattiin välimittauksen tarpeellisuus.

Vuoden loppupuolella tehtiin kaikille ryhmän jäsenille vastaava Polar-kuntotesti kuin alkuvuonna, muuttuvia tekijöitä oli vain yksi eli paino.

Kuntotestin tulokset olivat erinomaiset, ryhmän tulos parani mittausasteikolla 8 % eli tulospalkkiomittaristossa joukkue saavutti tavoitteensa täydellisesti ja ylsi asetettuun tavoitteeseensa. Lähtötilanteessa kuntoluokka-mittauksella ryhmä oli kohdassa 5,1 eli kuntoluokka hyvä ja vuoden lopussa tilanne oli 5,8 eli erittäin hyvä. Yksi ryhmämme jäsenen kunto oli hieman pudonnut, yksi pitänyt kuntonsa ennallaan (oli jo ennestään erinomainen kunto) ja muut parantaneet huomattavasti.

Joukkuehenki on yksi tärkeä innoittaja tällaisessa mittelössä ja jos tässäkin tapauksessa oltaisi saatu heti alussa joku muu yksikkö samalla aikavälillä kilpailuun mukaan, olisi se ollut ilman muuta hyvä lisäkannustin jokaisen henkilökohtaiseen liikuntaan.

Parhaalle kuntoaan nostaneelle annettiin palkinnoksi sykemittari (ryhmän itse hankkima).