

Kunnossa kaiken ikää -ohjelma

TIEDOTE

29.10.2015

PORTAISTA PUHTIA TYÖPÄIVÄÄN

Portaiden käyttäminen hissien sijaan on yksi esimerkki työpäivän aikaisesta taukoliikunnasta. Ensi viikolla 2.–8. marraskuuta vietettävien Porraspäivien aikana kannustetaan työyhteisöjä pieniin arkisiin valintoihin oman terveyden edistämiseksi.

Vuoden 2015 Porraspäiviin on ilmoittautunut jo yli 250 työyhteisöä eri puolilta Suomea. Kampanjaviikolla työpaikoilla näkyy portaikoissa ja hissien vieressä julisteita ja kannusteita, joissa kehoitetaan valitsemaan portaat hissien sijaan. Työpaikat saavat tulostaa maksuttomat kannusteet ja julisteet kampanjan verkkosivuilta. Osassa työpaikoista järjestetään erilaisia tempauksia ja kilpailuja porrastelun yhteydessä.

Yhtäjaksoisen istumisen tauottamiseen ja hyötyliikunnan lisäämiseen on tarvetta päivittäin yhä useammalla suomalaisella. Portaissa reippailu käy mainiosta arkiliikunnasta ja on usein jopa nopeampaa kuin hissien käyttö. Vaikka porrastelu säästää hissien energiaa, niin oman kehon energiaa se sen sijaan vaatii.

Portaiden kipuaminen vahvistaa hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintaa, aktivoi alaraajojen ja keskivartalon lihaksia sekä ylläpitää tasapainoa ja koordinaatiota. Porraskävely vastaa teholtaan kevyttä hölkkää ja yksi askel portaissa kuluttaa kaloreita saman verran kuin kymmenen askelta tasamaalla. Pieni hengästyminen virkistää ja on hyväksi aivoille, jos työnteko jumittaa ajatusta.

Porraspäiviä on vietetty jo useita kertoja ja se on saanut positiivista palautetta helposti toteutettavana matalan kynnyksen työyhteisökampanjana. Kampanjaa toteuttaa Kunnossa kaiken ikää -ohjelma yhteistyössä Maailman Tervein Kansa 2015 -hankkeen kanssa.

Kunnossa kaiken ikää -ohjelma

KKI-ohjelma on toiminut vuodesta 1995 lähtien opetus- ja kulttuuriministeriön ja sosiaali- ja terveysministeriön rahoituksella. Ohjelmassa ovat mukana myös liikenne- ja viestintäministeriö, ympäristöministeriö, työ- ja elinkeinoministeriö sekä Metsähallitus. KKI-ohjelman toteutuksesta vastaa Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES.

Lisätietoja

Kunnossa kaiken ikää -ohjelma, ohjelmajohtaja Jyrki Komulainen, puh. 0500 542 193,
jyrki.komulainen@likes.fi

www.porraspaivat.fi

Porraspäiviin ilmoittautuneet työyhteisöt www.porraspaivat.fi/mukana-porraspaivissa