



## **UTMATTNING I ARBETSLIVET OROAR**

En god fysisk kondition har ett klart samband med arbetsförmågan och upplevelsen av utmattning. Under Resan till god kondition-långtradarturnén hösten 2016 testade 14 700 finländare sin fysiska kondition. 50 procent av de kvinnor som deltog i testerna och 40 procent av männen kände sig utmattade efter arbetsdagen åtminstone då och då. Att människor känner sig utmattade ens då och då är oroande, och detta kan i det långa loppet påverka såväl arbetet och arbetsförmågan som förmågan att klara av vardagen.

Personer med dålig fysisk kondition känner sig tröttare och upplever sin arbetsförmåga som sämre. Detta gäller såväl kvinnor som män. Män med dålig kondition löper en fyrfaldig risk och kvinnor med dålig kondition en trefaldig risk att bli arbetsoförmögna i förtid.

Det är viktigt att sköta om sin kondition. Det betyder inte att man måste utföra några stora idrottsliga bedrifter, utan redan motion som uppfyller rekommendationerna för hälsomotion räcker. Det går också bra att motionera korta stunder i taget. Hälsosamma matvanor och tillräckligt med sömn kompletterar den fysiska aktiviteten och ger energi att klara såväl arbetet som fritiden.

### **Populära och enkla konditionstester som kartlägger konditionen**

Den nationella kampanjen Resan till god kondition fortsätter nu under våren 2017. Kampanjens flaggskepp är en långtradarturné, som under april, maj och juni 2017 besöker 34 olika evenemang runt om i Finland. Syftet med turnén är att uppmuntra människor i arbetsför ålder att upprätthålla sin arbetsförmåga genom idrott, vardagsmotion och hälsosamma matvanor. Kampanjen och långtradarturnén genomförs av I form för livet-programmet och dess samarbetspartner.

Huvudrollen under konditionsturnén spelar stationen för konditionstester som byggts i långtradaren. Där kan alla i arbetsför ålder bekvämt, lätt och avgiftsfritt testa sin kondition i vardagskläder och utan att svettas. Testerna tar bara 20 minuter. Med hjälp av Kroppens konditionsindex-tester mäts greppstyrkan i händerna, uthålligheten och kroppssammansättningen. Vi rekommenderar att du bokar tid på förhand via kampanjens webbplats.

### **Kampanjen inspirerar arbetsgemenskaper och ger dem också konkreta verktyg**

I kampanjen Resan till god kondition ingår förutom långtradarturnén en webbplats, olika material samt Mot resultatet-evenemang för arbetsledare, chefer och företagare.

Samarbetspartner för kampanjen Resan till god kondition är pensionsförsäkringsbolagen Elo, Etera, Keva och Mela, Företagarna i Finland, projektet Arbetsliv 2020 som samordnas av arbets- och näringsministeriet, de regionala idrottsförbunden samt Smartum. Det är viktigt för alla kampanjens samarbetspartner att finländarna förblir friska och arbetsförmögna så länge som möjligt.

Kampanjen är en fortsättning på den populära kampanjen Finska män på äventyr, som riktas särskilt till män, och som har turnerat i Finland med långtradare under åren 2007–2014. Även i denna turné ingår evenemang som riktas särskilt till män.

## Mer information

IFFL-programmet, programchef Jyrki Komulainen, tfn 0500 542 193,  
[jyrki.komulainen@likes.fi](mailto:jyrki.komulainen@likes.fi)

[www.matkahyvaankuntoon.fi](http://www.matkahyvaankuntoon.fi)

[www.kkiohjelma.fi](http://www.kkiohjelma.fi)

## Långtradarturnén Resan till god kondition 2017

mån. 24.4 kl. 10–18 Fredrikshamn, torget  
tis. 25.4 kl. 10–18 Kotka, torget  
ons. 26.4 kl. 10–18 Karhula, K-rauta Jumalniemis gård  
tors. 27.4 kl. 10–18 Kouvola, Autosalpa Oy:s gård  
fre. 28.4 kl. 10–17 Kouvola, Köpcentret Veturi\*

tis. 2.5 kl. 10–18 Imatra, Prisma  
ons. 3.5 kl. 10–18 Villmanstrand, Prisma  
tors. 4.5 kl. 10–18 Villmanstrand, Hamntorget  
fre. 5.5 kl. 10–17 Villmanstrand, Hamntorget\*

mån. 8.5 kl. 10–18 Forssa, Vattenparken Vesihelmi  
tis. 9.5 kl. 10–18 Tavastehus, Salutorget  
ons. 10.5 kl. 10–18 Tammerfors, Centraltorget  
tors. 11.5 kl. 10–18 Tammerfors, Köpcentret Duo, Hervanta  
fre. 12.5 kl. 10–17 Tammerfors, Lielhtikeskus\*

mån. 15.5 kl. 10–18 Äänekoski, torget  
tis. 16.5 kl. 10–18 Keuru, torget  
ons. 17.5 kl. 10–18 Jyväskylä, ishallens parkeringsplats  
tors. 18.5 kl. 10–18 Jyväskylä, ishallens parkeringsplats  
fre. 19.5 kl. 10–18 Jyväskylä, Paviljonki, Kuljetus 2017 -mässan\*  
lör. 20.5 kl. 10–16 Jyväskylä, Paviljonki, Kuljetus 2017 -mässan\*

mån. 22.5 kl. 10–18 Vasa, salutorget\*  
tis. 23.5 kl. 10–18 Vasa, Strömberg Park  
ons. 24.5 kl. 10–18 Seinäjoki, Industriområdet  
fre. 26.5 kl. 10–17 Seinäjoki, Kyrkösjärvi simstrand

mån. 29.5 kl. 10–18 Idensalmi, torget  
tis. 30.5 kl. 10–18 Siilinjärvi, Kunnonpaikka  
ons. 31.5 kl. 10–18 Kuopio, Prismas parkeringsplats  
tor. 1.6 kl. 10–18 Kuopio, Matkus  
fre. 2.6 kl. 10–17 Kuopio, Bilmuseets parkeringsplats\*

mån. 5.6 kl. 10–18 Borgå, Alexandersplatsen  
tis. 6.6 kl. 10–18 Träskända, Strandparken/Cirkusplanen  
ons. 7.6 kl. 10–18 Hyvinge, Willas torg  
tor. 8.6 kl. 10–18 Raseborg, Ekenäs, Strandallén  
fre. 9.6 kl. 10–18 Helsingfors, Stadi Cup/Sonera Stadium

\*) De markerade datumen ingår i turnén Finska män på äventyr. Under dessa dagar är testlångtrRADAREN i första hand reserverad för män. Läs mer om kampanjen Finska män på äventyr på [www.suomimies.fi](http://www.suomimies.fi).

[Resan till god kondition-bussen](#) turnerar i Norra Österbotten, Lappland och Kajanaland under våren och sommaren 2017.