

# Vinkkejä fyysistä aktiivisuutta tukevien opiskeluympäristöjen suunnitteluun

Tutkimusten mukaan koko aikuisväestöstä nimenomaan **korkeakouluopiskelijat viettävät kaikista eniten aikaa istuen**, keskimäärin lähes huimat 11 tuntia päivässä.

Liiallinen istuminen rappeuttaa ihmiskehoa ja häiritsee normaaleja elintoimintoja. Tuntikausien penkissä istuttaminen vaikeuttaa myös opiskeluun keskittymistä, kun taas **aktiivisemmat työskentelyasennot** lisääisivät aivojen hapensaantia ja näin ollen **edistäisivät kognitiivista toimintaa ja oppimista**.

Suuri osa opiskelijoista tietää ja tuntee istumisen haitat henkilökohtaisesti. Tieto todella lisää tuskaa, kun istumisen haitoista valistetaan, mutta mahdollisuuksia siihen ei tämän päivän korkeakouluissa ole: istumisen tauottaminen koetaan opetustiloissa fyysisesti mahdottomaksi ja toisaalta sosiaalisista normeista poikkeavaksi.

*“Kyl sua vähän varmaan katottais silleen, et mitähän toikin äijä tuol tekee.”*

*“Täällä se on tosi hankalaa, luennoilla varsinkin, kun ei siellä pysty olla seisten, kun ne on semmosia ne luentosalit. Mut mulla menee ihan täältä pyllyn päältä niin lukkoon, että hyvä kun jalka pitää.”*

Särkyjen, kipujen ja keskittymisvaikeuksien vähentämiseksi on korkeakouluissa ryhdyttävä toimeen tekemällä muutoksia opiskelyympäristöihin. Jos hankitte korkeakoulunne tiloihin esimerkiksi sähköpöytiä, näet opiskelijoiden varmasti heti ryntäävän niiden luokse, sillä tarvetta istumista vähentäville ratkaisuille todella on:

**Kahdessa korkeakoulukirjastossa teetetyn opiskelijakyselyn (N=141) mukaan:**

- 78 % tauottaisi istumista ja paikallaanoloa, mikäli kirjasto tarjoaisi mahdollisuuden siihen.
  - 63 % tekisi sen terveydellisistä syistä (kuten selkäkipujen ehkäisy)
  - 37 % jaksamiseen liittyvistä syistä ja
  - 12 % tekisi sitä oppimisen tehostamiseksi.
- Loput jättäisivät istumisen tauottamisen väliin istumiseen tottumisen ja sen mukavuuden vuoksi.

## Opiskelijoiden toiveita istumista vähentäviin työskentelypisteisiin:

- korkeuden säätö
- ergonominen seisomisalusta
- latauspistokkeiden läheisyys
- selkeät käyttöohjeet
- aktiivisten työskentelymahdollisuuksien mainostaminen
- rauhallinen ympäristö
- tilavat, kaltevuudeltaan ja korkeudeltaan säädettävät seisomatyötasot tavallisten pöytien päälle

### Korkeussäädettävät pöydät

#### YHDEN HENGEN PÖYTÄ KAASUJALALLA

- Mahdollistaa helpon ja kätevän asennon vaihtelun istumisen ja seisomisen välillä.
- Ei vaadi sähköä.
- Jokainen käyttäjä voi säätää omalle tasolleen.
- Monta itsenäistä työpistettä mahtuu yhteen tilaan.
- Jälleenmyyjiä esim. [www.pauner.fi](http://www.pauner.fi)



kuva: Pauner Oy



kuva: Pauner Oy



kuva: Pauner Oy

#### YHDEN JA USEAMMAN SEISTÄVÄT SÄHKÖPÖYDÄT

- Mahdollistaa helpon ja kätevän asennon vaihtelun istumisen ja seisomisen välillä.
- Jokainen käyttäjä voi säätää omalle tasolleen.
- Isomman pöydän ympärillä ryhmätyöt onnistuvat kätevästi seisten.

## PIENEEN LIIKKEESEEN INNOSTAVAT LATTIA- JA SEINÄTARRAT (kuvat Savonia-amk)



### JUMPPAPALLO TYÖTUOLINA

- Aktivoi keskivartalon lihaksia.
- Ohjaa ryhdikkääseen asentoon.
- Mahdollistaa pienen liikuskelun työskennellessä.
- Liike vähentää levottomuutta ja parantaa keskittymistä.

## GYMBA AKTIVOINTILAUTA

- Seisoma-asentoa parantava apuväline
- Aktivoi koko kehoa, erityisesti selän ja vatsan alueen syviä lihaksia
- Parantaa sekä ryhtiä, tasapainoa että reagoit nopeutta
- Vilkastuttaa verenkiertoa ja auttaa painon hallintaa



OLL:n kautta 29 %:n opiskelija-alennus Get Up Desk -seisomatyötasoon ja Gymba-aktivointilautaan verkkokauppa.com:ista. Alennuskoodin saat osoitteesta oll@oll.fi.



kuva: Ergo Finland

## SEISOMATYÖTASOT

- Pöydän päälle vapaasti sijoitettava.
- Korkeus ja kaltevuus säädettävissä.
- Sopii mille tahansa pöydälle ja kulkee mukana paikasta toiseen.





## POLJETTAVA ISTUIN

- Ala- ja keskivartalo pysyvät jatkuvasti aktiivisina.
- Liike vähentää levottomuutta ja parantaa keskittymistä.
- Esim. Amazon.com



kuva: Pauner Oy

## YLEISIIN TILOIHIN TAUKOJA VARTEN

Biljardipöytä  
Pöytätennis  
Teqball©  
Subsoccer©