

20.8.2026 | Westerbacka Eva

Trimmarien Teams- tapaaminen

Hyvä fiilis tarttuu – aktiivisempaa arkea
merellä



Merimieseläkekassa
Sjömanspensionskassan



Liikkeelle yhdessä – pienistä teoista parempaan arkeen



- Tavoitteena ei ole täydellinen suoritus, vaan pienet arjen teot.
- HeiaHeia tarjoaa helpon tavan lähteä mukaan, seurata omaa aktiivisuutta ja kerätä pisteitä.
- HeiaHeia toimii henkilökohtaisena hyvinvoinnin tukena niin merellä kuin maissa. Se tekee omasta aktiivisuudesta näkyvää, kannustaa pieniin hyvinvointitekoihin ja auttaa pitämään hyvinvoinnin mukana arjessa paikasta riippumatta.
- Yhdessä aloittaminen tekee liikkumisesta helpompaa ja hauskeempaa.
- Jokainen voi innostaa toista: kaveria, työkaveria tai koko porukkaa.

Konsepti yhdellä silmäyksellä

- Vuoden mittainen hyvinvointihaaste (1 aikajakso = 12 kk)
 - Osallistuminen sovelluksen kautta: aktiviteettien kirjaaminen ja pisteiden kertyminen
 - Pelilauta: 10 tasoa ("etappia") vuoden aikana
 - Jokaisella etapilla oma teema + kevyt tarinallinen sisältö (vaihtelu pitää mielenkiinnon yllä)
 - Palkinnot ja aikataulu (2/5/8kk + pääpalkinto) -> motivaatiopalkintoja tietyin väliajoin (vapaaehtoinen osallistuminen arvontaan)
-
- Osallistuja harjoittelee ja kirjaa suoritukset sovellukseen
 - Pisteet kertyvät pelilaudan sääntöjen mukaisesti
 - Kun etapin pistetaso täytyy -> osallistuja saa leiman ("majakka")
 - Leima avaa polun seuraavalle tasolle – eteneminen näkyy konkreettisesti
 - Tavoite: kannustaa jatkuvuuteen (ei täydellisyyteen)

Miksi?

- Merenkulku on fyysisesti kuormittavaa ja työrytmi on usein epäsäännöllinen. Työkyvyn kannalta keskeisiä riskejä ovat erityisesti tuki- ja liikuntaelinsairaudet sekä elintapoihin liittyvät tekijät.
- Tutkimusten mukaan säännöllinen liikkuminen ja terveelliset valinnat vähentävät tuki- ja liikuntaelinvaivoja sekä tukevat palautumista. Näihin tekijöihin Merimieseläkekassa (MEK) haluaa vaikuttaa ennakoivasti.

Kutsu mukaan: kokeile, kerro ja kannusta

Näin helposti pääset mukaan

1. Lataa HeiaHeia-sovellus
2. Luo käyttäjätili koodilla **MEK70**
3. Valitse rekisteröitymisen yhteydessä oma varustamosi tai laivasi.
4. Aloita aktiivisuuksien kirjaaminen ja pisteiden kerääminen.

Haaste alkoi 1.6.2026 – mutta mukaan kannattaa hypätä vielä nytkin! Jokainen piste ja jokainen askel lasketaan.

- Kokeile, mikä toimii omassa arjessa.
- Kerro, millainen kannustus auttaa juuri sinua.
- Jaa ideasi siitä, miten MEK voisi tukea merenkulkijoiden aktiivisuutta jatkossa.



Tavoite, joka sopii kaikille merenkulkijoille

Kerää keskimäärin 10 000 pistettä päivässä

- Pisteitä saat askelista, liikunnasta, mikroteoista ja kannustamisesta – kaikki lasketaan.

Osallistuminen on valtatonta

- Käytä HeiaHeia-mobiilisovellusta
- Voit halutessasi liittää älylaitteesi (Garmin, Polar, Suunto jne.)
- Voit yhdistää myös muita käyttämiäsi sovelluksia

Yhdessä on hausempaa

- Onnistukaa tavoitteessa varustamon tai laivan tiiminä
- Kannustakaa toisiaan
- Päätät itse, mitä jaat muille

Nauti matkasta

- Seuraa omaa ja tiimisi etenemistä
- Matkalla on välitavoitteita
- Etenet yhdessä lähtösatamasta kohti tulosatamaa

Ystävän kanssa liikkeelle – innostajan tärkeä rooli

- Etsimme edelleen vapaaehtoisia merenkulkijoita Trimmareiksi innostamaan työyhteisöjään. Trimmari kannustaa kollegoita, tukee osallistumista ja toimii linkkinä Merimieseläkekassan ja varustamon välillä.
- Rooli tarjoaa konkreettisen mahdollisuuden vaikuttaa oman työyhteisön hyvinvointiin.
- Trimmari-innostajan rooli ei vaadi erityistä liikuntataustaa – tärkeintä on kiinnostus hyvinvointiin, myönteinen ote ja halu tsempata muita.
- Tärkeintä on kutsua, kannustaa ja näyttää esimerkkiä.
- Kutsu työkaveri, ystävä tai oma vahtipari mukaan
- Sopikaa pieni yhteinen tavoite: kävely, venyttely, portaat, taukojumppa tai muu helppo teko
- Kaverin kanssa aloittaminen madaltaa kynnystä ja lisää onnistumisen tunnetta

Miten merenkulkijoita kannattaa kannustaa?

- Kannustuksen tulisi olla **myönteistä, käytännöllistä ja helposti lähestyttävää**.
- Pienetkin teot kannattaa huomata: lyhyt kävely, venyttely tai yhteinen tauko voivat olla hyvä alku.
- Kilpailun rinnalle tarvitaan myös **yhteisöllisyyttä ja matalan kynnyksen osallistumista**.
- Parhaiten toimii kannustus, joka ei syyllistää, vaan tekee aloittamisesta helpompaa.
- Kaverin tai työkaverin tuki voi olla ratkaiseva: ”Lähdetäänkö yhdessä?” voi olla juuri se tarvittava sysäys.

Ideoita pisteiden keräämiseen laiva-arjessa

- Tauolla pientä kävely käytävällä tai kannella
- Hyödynnä työpäivän siirtymät: käytä portaita hissin sijaan tai kävele hieman pidempää reittiä matkalla työpisteelle, ruokailuun tai tauolle.
- 5 minuutin venyttelyhetki hytissä ennen työvuoroa tai sen jälkeen
- Lyhyt taukojumppa yhdessä työkaverin kanssa (yhteinen 5 minuutin liikuntahetki ennen kahvitaukoa tai sen jälkeen)
- Kevyt lihaskuntoharjoitus kuntosalilla tai hytissä (kyykyt, punnerrukset tai vatsalihasliikkeet omassa tahdissa)
- Nousemista välillä jaloittelemaan, jos työpäivään kuuluu paljon paikallaanoloa
- Sovi kaverin kanssa päivän minitavoite tai pieni haaste: ”kerätään tänään molemmat pisteet”
- Kevyt kehonhuolto: niska–hartiaseudun pyörittely, selän venytys, jalkojen ravistelu
- Ota aktiivinen tauko ruutujen tai paperitöiden välissä
- Tee pieni liikuntahaaste työporukassa, esimerkiksi ”portaot päivän ajan” tai ”5 minuuttia liikettä per vuoro”
- Kirjaa myös pienet teot sovellukseen – kaikki liike lasketaan (pihatöitä (puun pilkkomista, haravointia, lumenluonti), siivous, tanssi, muutto, kalastus, hieronta, neulominen, mölkky-pelaamista, museokäynnit jne.)

Lisäaineistoa löytyy..

- Tulostettava HeiaHeia-flyer esimerkiksi messin seinälle

[HeiaHeia tukemaan merenkulkijoiden työkykyä 1.6.2026 alkaen](#)

- Albatrossi 1/2026, sivut 42–43 HeiaHeia – digitaalinen hyvinvointipalvelu aktiivimerenkulkijoille
- Albatrossi 2/2026, sivut 18–19 Pienillä teoilla kohti parempaa työkykyä
- Meripalvelutoimisto, Hytti- ja taukojummat [Hyttijummat – Mepa](#)
- Yhteystiedot ideoiden ja kehitysehdotusten lähettämistä varten
 - Johtava eläkeasiantuntija, työkykykoordinaattori Pilvimaria Siltainsuu: pilvimaria.siltainsuu@merimieseläkekassa.fi
 - Eläkeasiantuntija, työkykykoordinaattori Eva Westerbacka: eva.westerbacka@merimieseläkekassa.fi

Mitä merenkulkijat itse ajattelevat hyvinvoinnista ja liikkumisesta?

- Millaiset asiat motivoivat merenkulkijoita liikkumaan arjessa?
- Mitä tekee liikkumisesta helppoa tai vaikeaa laivalla?
- Millaista kannustusta merenkulkijat itse toivovat?
- Mitkä keinot tuntuvat aidosti hyödyllisiltä, eivätkä ulkopuolelta määrätyiltä?

Kiitos ajastasi ja aktiivisesta osallistumisestasi!



Merimieseläkekassa
Sjömanspensionskassan



merimieselakekassa.fi | sjomanspensionskassan.fi | seafarerspensionfund.fi