

# Työmatkaliikuntaa edistävät henkilöstötilat

Pyöräily ja muut liikunnalliset kulkutavat edistävät työntekijöiden terveyttä ja hyvinvointia sekä vähentävät työmatkaliikenteen ympäristöhaittoja. Asianmukaiset ja oikein mitoitettut puku- ja pesutilat työpaikoilla ovat työmatkaliikunnan keskeinen edellytys ja osaltaan parantavat työpaikan saavutettavuutta kestäväillä kulkutavoilla.

Tämä esite perustuu Rakennustiedon uuteen ohjekorttiin RT 103140 Henkilöstötilat. Uusi ohjeistus auttaa arvioimaan nykyisten henkilöstötilojen toimivuutta ja kehittämistarpeita sekä suunnittelemaan uusia ratkaisuja.

Kaupunkialueilla  
**25...65 %**  
henkilöstöstä pyöräilee  
työmatkoja vähintään  
silloin tällöin.

Pyörällä tai kävellen  
töihin tulevista noin  
**50...70 %**  
haluaa peseytyä  
työpaikalla.

## Työmatkaliikunnan määrä

Pääosa työmatkaliikunnasta on pyöräilyä, mutta henkilöstötiloja käyttävät myös juoksijat ja kävelijät. Työmatkapyöräilyn työpaikkakohtainen vaihtelu on huomattavan suurta. Työpaikoilla mitatut pyöräilyn kulkutapaosuudet ovat pienimmillään olleet alle 10 % ja suurimmillaan yli 50 %. Tämän takia on suositeltavaa selvittää työmatkaliikunnan määrää ja käyttäjien tarpeita esimerkiksi kyselytutkimuksella.

### Pyöräilyn kulkutapaosuus työmatkoilla eräissä kaupungeissa

Pääkaupunkiseutu	9 %
Tampere	13 %
Turku	17 %
Oulu	24 %
Lahti	14 %

Kesäkaudella kulkutapaosuus on noin 1,5-kertainen koko vuoden keskiarvoon verrattuna.

## Työmatkaliikunnan tarpeet

Liikunnallisten työmatkojen tarpeita mitoittava käyttötilanne on pitkämatkainen pyöräily sateessa tai talvella. Tällöin käyttäjän tarvitsee

- kuivata märät päällysvaatteet, käsineet ja pyöräilykengät sekä säilyttää ne työpäivän ajan
- säilyttää varusteita (kypärä, valaisin, juomapullo ja pyörälaukku) työpäivän ajan
- peseytyä ja vaihtaa vaatteet
- kuivata pyyhe ja säilyttää pyyhe, pesuaineet ja muut hygieniatuotteet työpaikalla
- säilyttää vaihtovaatteet ja työssä käytettävät vaatteet työpaikalla.

Osa käyttäjistä liikkuu vain hyvällä säällä, arkivaatteissa tai harvemmin, jolloin tarpeetkin ovat vähäisemmät. Työmatkapyöräilijällä voi myös olla tarve ladata sähköpyörän tai valaisimen akku työpäivän aikana.



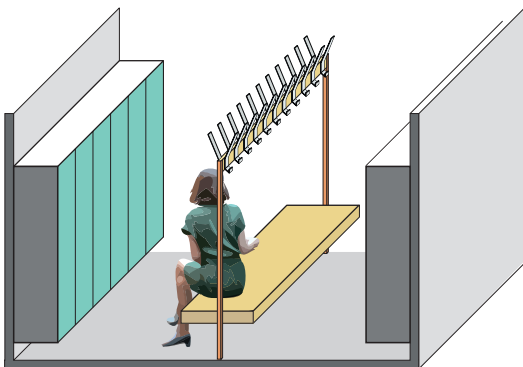
## Puku- ja pesutilojen suunnittelu

Henkilöstötiloihin kuuluvat puku-, pesu- ja wc-tilat sekä ruokailu-, lepo- ja odotustilat. Henkilöstötilojen tulee täyttää työntekijän perustarpeet.

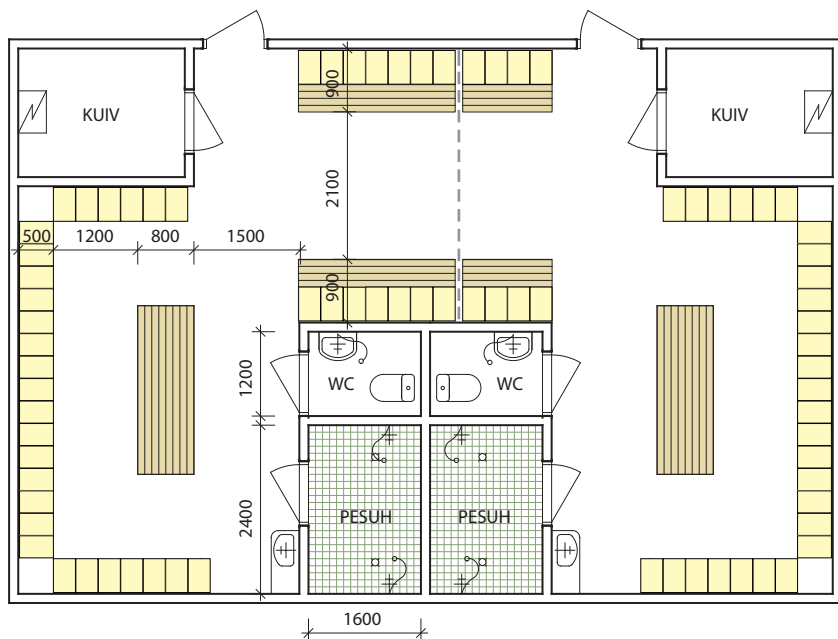
Työtehtävien edellyttäessä peseytymistä tai vaatteiden vaihtamista, puku- ja pesutilat mitoitetaan ja varustetaan tämän mukaisesti ja lisäksi työmatkaliikunnan vaatimukset huomioiden. Likaamattomassa tai vähäisessä määrin likaavassa työssä mitoitus tehdään työmatkaliikunnan perusteella.

Märät vaatteet ja pyyhkeet tulee voida kuivata pukutiloissa poistoilmakanavaan liitetyissä kaapeissa, kuivaushuoneessa, kuivauskaapeissa tai muissa pukuhuoneeseen sijoitetuissa kuivauskalusteissa.

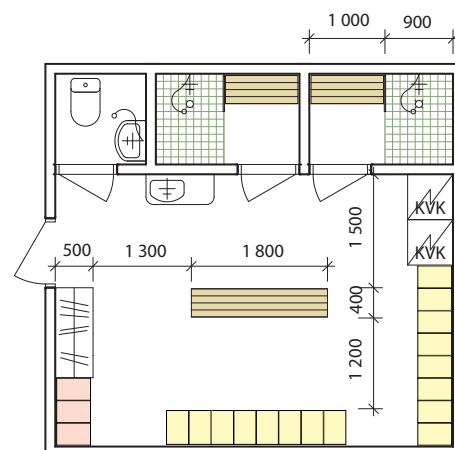
RT-ohjekortti 103140 Henkilöstötilat sisältää tarkemmat ohjeet naisten, miesten ja sukupuolineutraalien pesutilojen sekä kalusteiden ja kuivausratkaisujen mitoittamiseen henkilöstön lukumäärän, työpaikan sijainnin ja työn likaavuuden perusteella.



Pukeutumista varten suositellaan naulakkopenkkiä tai penkkiä ja erillistä naulakkoa, johon vaatteita ja pyyhkeen voi ripustaa pukeutumisen ja riisuutumisen ajaksi, mikä helpottaa pukukaapin käyttöä.



*Muuntojoustava miesten ja naisten pukutila 200 työntekijän toimistolle, jossa osa kaapeista voidaan jakaa väliseinällä tarpeen mukaan miesten ja naisten puolelle.*



*Sukupuolineutraali 60 työntekijän toimistolle suunniteltu pukutila, jossa on sekä täysikokoisia kaappeja että lokeroita ja naulakko.*

## Vaatteiden ja varusteiden säilytys

Vaatteiden ja varusteiden säilytystarpeet voidaan ratkaista erilaisilla kaapeilla, lokerikoilla, hyllyillä, vaatetangoilla, naulakoilla ja näiden yhdistelmillä. Jos työ ei edellytä vaatteiden vaihtoa, vaatteiden ja varusteiden säilytysratkaisu voidaan mitoittaa työmatkaliikunnan perusteella taulukon 3 mukaisesti. Mitoitukset perustuvat kotimaiseen tutkimustietoon ja referenssikohteisiin.

Työmatkaliikunnan tarpeita palvelee parhaiten pukutilassa sijaitseva henkilökohtainen lukittava vaatekaappi, mutta myös muut käyttäjien tarpeiden pohjalta suunnitellut ratkaisut voivat toimia hyvin.

Yhteiskäyttöiset pukukaapit tehostavat tilankäyttöä, mutta lisäksi tarvitaan ratkaisu työpaikalla säilytettävälle tarvikkeille, kuten pyyhkeelle ja hygieniatuotteille. Kaappia pienempi lokero tarvitsee tuekseen ratkaisun päällysvaatteiden säilytykseen. Läpi vuoden pyöräileville ja satunnaisemmin työmatkaliikuntaa harrastaville voi olla tarkoituksenmukaista tarjota erilaiset säilytysratkaisut.

Kalustusta valittaessa otetaan huomioon pyöräilijän kypärä ja muut varusteet. Hyvässä kaapissa on yksi hylly kypärälle ja toinen varusteille sekä ripustustila päällysvaatteille. Niin sanotun Z-kaapin hyllytila ei ole riittävä pyöräilijöiden käyttöön.

Työpaikan sijainti	Yhteiskäyttöiset kaapit, prosentille henkilöstöstä		Henkilökohtaiset kaapit, prosentille henkilöstöstä	
	Vähimmäismitoitus	Suosittelumitoitus	Vähimmäismitoitus	Suosittelumitoitus
Pääkaupunkiseudun kaupunkialueet	15 %	22 %	22 %	40 %
Muut kaupunkialueet	17 %	25 %	25 %	45 %
Kaupunkien kehysalueet ja maaseutu	10 %	14 %	15 %	25 %

*Taulukko 3 esittää kuinka suurelle osalle henkilöstöstä varataan pukukaappi tai vastaava muu kalusteratkaisu vaatteiden ja varusteiden säilytystä varten. Yhteiskäyttöisiä kaappeja täydentämään tarvitaan ratkaisu työpaikalla säilytettävälle tarvikkeille.*

# RT-ohjekortti 103140 Henkilöstötilat

RT-ohjekortissa 103140 esitetään pysyvien työpaikkojen henkilöstötilojen suunnitteluohjeita, ja se on tarkoitettu hanke- ja arkkitehtisuunnittelun tueksi. Työntekijöiden perustarpeiden osalta ohjekortti perustuu työturvallisuuslakiin ja -asetukseen työ-

paikkojen turvallisuus- ja terveellisyysvaatimuksista. Lisäksi esitetään hyväksi katsottuja muita suunnittelu- ja mitoitusohjeita, jotka koskevat erityisesti työmatkaliikunnan asettamia vaatimuksia henkilöstötiloille.

## Ohjeita ja lisätietoja

RT 103140 Henkilöstötilat. 2020.

RT 98-11207, Infra 64-710150, KH 91-00584  
Polkupyörien pysäköinti ja säilytys. 2016.

Kansallinen kävelyn ja pyöräilyn tietopankki  
[www.kulkulaari.fi](http://www.kulkulaari.fi)

Pyöräpysäköinnin suunnitteluohje. Helsingin kaupunkisuunnitteluvirasto 2016. [pyoraliikenne.fi](http://pyoraliikenne.fi)

Valtakunnallinen henkilöliikennetutkimus  
[www.traficom.fi/fi/tilastot-jajulkaisut/julkaisut/valtakunnallinenhenkiloikennetutkimus](http://www.traficom.fi/fi/tilastot-jajulkaisut/julkaisut/valtakunnallinenhenkiloikennetutkimus)

Työmatkaliikunta henkilöstötilojen suunnittelussa. Muistio. Ville Voltti, Mobinet Oy, 2019.  
[www.kulkulaari.fi/sites/default/files/tyomatkalii-kunta\\_henkilostotilojen\\_suunnittelussa\\_1.pdf](http://www.kulkulaari.fi/sites/default/files/tyomatkalii-kunta_henkilostotilojen_suunnittelussa_1.pdf)

*RT-ohjekortin 103140 Henkilöstötilat on laatinut Rakennustietosäätiö RTS:n toimikunta 395 Henkilöstötilat DI Ville Voltin ja arkkitehti Seppo K. Niirasen käsikirjoituksen pohjalta. Toimikunnan puheenjohtajana toimi Tytti Viinikainen Liikenne- ja viestintävirasto Traficomista. Tämä RT-ohjekorttiin pohjautuva vapaasti levitettävä esite on laadittu Mobinet Oy:ssä Ympäristöministeriön toimeksiannosta.*

*Löydät RT-kortiston RT-tietoväylästä osoitteesta [rt.rakennustieto.fi](http://rt.rakennustieto.fi). Voit ostaa käyttöoikeuden RT-kortistoon tai yksittäisen RT-ohjekortin pdf:nä verkkokaupasta.*

**RT**<sup>®</sup> **RT 103140**

OHJEKORTTI  
tammikuu 2020  
1 (14)  
korvaa RT 94-10515  
RT 94-10969  
LVI 06-10449  
KH 62-00434  
info 71-710073

### HENKILÖSTÖTILAT

Tässä ohjekortissa esitetään pysyvien työpaikkojen henkilöstötilojen suunnitteluohjeita, ja se on tarkoitettu hanke- ja arkkitehtisuunnittelun tueksi. Työntekijöiden perustarpeiden osalta ohjekortti perustuu työturvallisuuslakiin ja -asetukseen työpaikkojen turvallisuus- ja terveellisyysvaatimuksista. Lisäksi esitetään hyväksi katsottuja muita suunnittelu- ja mitoitusohjeita, jotka koskevat erityisesti työmatkaliikunnan asettamia vaatimuksia henkilöstötiloille.



#### SISÄLLYSLUETTELO

- 1 JOHDANTO
- 2 LAINSÄÄDÄNTÖ
- 3 KÄYTTÄJIEN TARPEET
- 3.1 Perustarpeet
- 3.2 Työmatkaliikunnan tarpeet
- 3.3 Työmatkaliikunnan määrä
- 4 PUKU- JA PESUTILAT
- 4.1 Tilojen sijoitus
- 4.2 Mitoitus
- 4.3 Muuntojoustavuus sekä sukupuolineutraalit puku- ja pesutilat
- 4.4 Vaatteiden ja varusteiden säilytys
- 4.5 Pesutilat
- 4.6 Sauna
- 4.7 Pukutilojen wct
- 5 WC-TILAT
- 6 RUOKAILUTILAT
- 7 TAUKO- JA LEPO-TILAT
- 8 ODOTUSTILAT
- 9 TEKNINEN SUUNNITTELU

KIRJALLISUUS

#### 1 JOHDANTO

Henkilöstötiloihin kuuluvat puku-, pesu- ja wc-tilat sekä ruokailu-, lepo- ja odotustilat. Henkilöstötilojen tulee täyttää työntekijän perustarpeet, ja niiden suunnittelussa otetaan huomioon lain vaatimukset, työn ja työympäristön laatu sekä tilojen käytävien työntekijöiden määrä ja sukupuolijakauma. Erityisiä vaatimuksia syntyy työn luonteesta, kun työ on liikaavaa tai vaatii korkeaa hygieniää.

Asiannukaiset puku- ja pesutilat ovat myös työmatkaliikunnan keskeinen edellytys. Työmatkoilla tapahtuva liikunta, kun työntekijä pyöräilee, kävelee tai juoksee työmatkansa, edistää terveyttä ja fyysistä toimintakykyä, jotka heijastuvat työkykyyn ja hyvinvointiin. Asiannukaiset henkilöstötilat edistävät päästöttömien ja terveellisten kulkutapojen käyttöä.

Henkilöstötilat suunnitellaan lähtökohtaisesti koko henkilöstöä palvelemaan. Työtehtävien edellyttäessä peseytymistä tai vaatteiden vaihtamista, tilat mitoitetaan ja varustetaan niin, että henkilöstö, jota tämä koskee, voi nämä toimet suorittaa vaivatta. Jos työ on liikaamatonta tai vähäisessä määrin liikaavaa, miukempi mitoitus ja varustus voi riittää. Kummassakin tapauksessa mitoituksessa ja varustuksessa suositellaan ottamaan huomioon myös työmatkaliikunnan vaatimukset.