



## YTHS:n ja Turun yliopiston Pylly ylös! -hanke sai kansainvälisen tunnustuspalkinnon

**Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön ja Turun yliopiston yhteinen Pylly ylös! -hanke palkittiin viime viikolla Berliinissä järjestetyssä ENAS-konferenssissa (European Network of Academic Sports Services).**

Konferenssi kokoaa yhteen korkeakoulujen liikuntatyöntekijöitä ympäri Eurooppaa jakamaan parhaita käytänteitä ja kehittämään yhdessä korkeakoulujen liikuntapalveluita. Konferenssissa jaetaan vuosittain *ENAS Best Practice Award* esimerkilliselle toimintatavalle.

Tänä vuonna palkinto tuli ensimmäistä kertaa Suomeen, kun Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön ja Turun yliopiston yhteinen Pylly ylös!/Bottoms up! -hanke palkittiin Euroopan korkeakoulujen liikuntatoimijoiden vuoden parhaana käytäntönä. Hanke sai kiitosta helpposta ja yksinkertaisesta toteutustavasta, joka tavoittaa koko yliopiston henkilökunnan ja opiskelijat.

Pylly ylös! -hankkeen tavoite on viestiä tehokkaasti opiskelijoille ja henkilökunnalle istumisen haitoista sekä istumiseen liittyvän tauotuksen tärkeydestä. Sen avulla pyritään myös vaikuttamaan tilasuunnitteluun, jotta seisominen olisi mahdollista opiskelu- ja työpäivän aikana.

– Vuonna 2014 alkanut kampanja on otettu hienosti vastaan. Sen myötä esimerkiksi kysyntä ohjatuille taukojumppille, jumppavälineille ja sähköpöydille on kasvanut. Tänä vuonna olemme kohdistaneet viestintää istumisen haitoista erityisesti opiskelijoille ja opetushenkilökunnalle. Luennollakin voi nousta seisomaan, sanoo hankkeen toteutuksesta Turun yliopistossa vastaava liikuntasuunnittelija **Teija Hakala**.

YTHS ja Turun yliopiston yliopistoliikunta laativat viime vuoden lopulla kyselyn hankkeen vaikuttavuudesta. Kyselyyn vastasi yhteensä 1 230 yliopistolaista.

– Noin puolet vastanneista oli vähentänyt istumista Pylly ylös! -hankkeen informaation johdosta, kertoo YTHS:n vastaava fysioterapeutti **Anne Friman**, joka on toinen hankkeen vetäjistä.

Hanketta rahoittavat YTHS, Työeläkevakuutusyhtiö Varma ja Turun yliopisto.

Lisätietoja:

liikuntasuunnittelija Teija Hakala, Turun yliopisto, teija.hakala(at)utu.fi, p. 040 480 2788

vastaava fysioterapeutti Anne Friman, YTHS Turku, anne.friman(at)yths.fi, p. 046 710 6117

[yths.fi/pylly\\_ylos](http://yths.fi/pylly_ylos)

*YTHS on opiskeluterveydenhuollon organisaatio, joka tarjoaa yleisterveyden, mielenterveyden ja suunterveyden palveluja perustutkintoa suorittaville yliopisto- ja korkeakouluopiskelijoille. YTHS toimii aktiivisesti myös opiskelijoiden terveyden edistämiseksi. Säätiön toimipiiriin kuuluu yli 130 000 opiskelijaa ja sillä on oma toimipiste 13 paikkakunnalla. Lue lisää: [yths.fi/opiskeluterveydenhuolto](http://yths.fi/opiskeluterveydenhuolto)*