



Akava-järjestöjen Lomayhdistys – A-lomat ry  
Suomen Ammattiliittojen Lomajärjestö SAL ry  
Toimihenkilöomat – T-lomat ry

 UKK-instituutti

**KUNTOREMONTTI -testit**

# Asiakaspalaute

Kuntoremontilla

Terveystreffeillä

**Kuntoremonttikohde:**

**Ajankohta:**

**Ryhmä:**

Pyydämme Sinua vastaamaan seuraaviin kysymyksiin, jotta voisimme kehittää palveluamme edelleen. Rengasta mielestäsi sopivin vaihtoehto kustakin kysymyksestä. Voit myös kirjoittaa omia tuntemuksiasi, jos haluat. Kiitos jo etukäteen!

## 1. Taustatiedot

### 1.1. Sukupuoli

nainen	1
mies	2

### 1.2. Ikä

-20 v	1
21-30 v	2
31-40 v	3
41-50 v	4
51-60 v	5
61-70 v	6

### 1.3. Ennakkoinformaatio omalta lomajärjestöltä/liitolta

erinomainen	1
hyvä	2
tydyttävä	3
välttävä	4
heikko	5
en osaa sanoa	9

### 1.4. Ennakkoinformaatio lomakohteelta

erinomainen	1
hyvä	2
tydyttävä	3
välttävä	4
heikko	5
en osaa sanoa	9

## 2. Loma/treffiohjelma

### 2.1. Ohjelma oli mielestäni onnistunut

a) erinomaisesti	1	Kommentteja
b) hyvin	2	_____
c) tyydyttävästi	3	_____
d) välttävästi	4	_____
e) heikosti	5	_____
f) en osaa sanoa	9	_____

**2.2. Aikataulu toimi mielestäni**

- |                   |   |             |
|-------------------|---|-------------|
| a) erittäin hyvin | 1 | Kommentteja |
| b) hyvin          | 2 | _____       |
| c) tyydyttävästi  | 3 | _____       |
| d) välttävästi    | 4 | _____       |
| e) heikosti       | 5 | _____       |
| f) en osaa sanoa  | 9 | _____       |

**2.3. Tiedotus toimi osallistujille**

- |                   |   |             |
|-------------------|---|-------------|
| a) erittäin hyvin | 1 | Kommentteja |
| b) hyvin          | 2 | _____       |
| c) tyydyttävästi  | 3 | _____       |
| d) välttävästi    | 4 | _____       |
| e) heikosti       | 5 | _____       |
| f) en osaa sanoa  | 9 | _____       |

**2.4. Ohjelman rasittavuus oli mielestäni**

- |                          |   |             |
|--------------------------|---|-------------|
| a) liian kevyt           | 1 | Kommentteja |
| b) kevyt                 | 2 | _____       |
| c) sopivasti kuormittava | 3 | _____       |
| d) raskas                | 4 | _____       |
| e) liian raskas          | 5 | _____       |
| f) en osaa sanoa         | 9 | _____       |

**2.5. Opetustuokioiden vastasivat toiveitani**

- |                   |   |             |
|-------------------|---|-------------|
| a) erittäin hyvin | 1 | Kommentteja |
| b) hyvin          | 2 | _____       |
| c) tyydyttävästi  | 3 | _____       |
| d) välttävästi    | 4 | _____       |
| e) heikosti       | 5 | _____       |
| f) en osaa sanoa  | 9 | _____       |

**2.6. Liikuntatuokioiden vastasivat toiveitani**

- |                   |   |             |
|-------------------|---|-------------|
| a) erittäin hyvin | 1 | Kommentteja |
| b) hyvin          | 2 | _____       |
| c) tyydyttävästi  | 3 | _____       |
| d) välttävästi    | 4 | _____       |
| e) heikosti       | 5 | _____       |
| f) en osaa sanoa  | 9 | _____       |

### 3. Uudet kuntoremonttitestit ja liikuntaneuvonta

#### 3.1. Miten ennen kuntotestausta pidetty johdantoluento terveysliikunnasta ja terveyskunnosta vaikutti suhtautumiseesi varsinaiseen kuntotestaukseen?

- |                          |   |             |
|--------------------------|---|-------------|
| a) erittäin myönteisesti | 1 | Kommentteja |
| b) myönteisesti          | 2 | _____       |
| c) tyydyttävästi         | 3 | _____       |
| d) välttävästi           | 4 | _____       |
| e) heikosti              | 5 | _____       |
| f) en osaa sanoa         | 9 | _____       |

#### 3.2 Miltä Kuntoremonttitestit tuntuivat

(testitilanteen turvallisuus, testien vaativuus, testitilanteen ilmapiiri)?

- |                               |   |             |
|-------------------------------|---|-------------|
| a) erittäin miellyttäviltä    | 1 | Kommentteja |
| b) miellyttäviltä             | 2 | _____       |
| c) yhdentekeviltä             | 3 | _____       |
| d) epämiellyttäviltä          | 4 | _____       |
| e) erittäin epämiellyttäviltä | 5 | _____       |
| f) en osaa sanoa              | 9 | _____       |

#### 3.3 Millaisen kuvan fyysisestä kunnostasi saamasi Terveyskuntoprofiili antoi?

- |                         |   |             |
|-------------------------|---|-------------|
| a) erittäin luotettavan | 1 | Kommentteja |
| b) luotettavan          | 2 | _____       |
| c) osittain luotettavan | 3 | _____       |
| d) epämääräisen         | 4 | _____       |
| e) epäluotettavan       | 5 | _____       |
| f) en osaa sanoa        | 9 | _____       |

#### 3.4 Miten hyvin palauteluennon jälkeen ymmärsit testitulostesi merkityksen oman terveydentilasi kannalta?

- |                   |   |             |
|-------------------|---|-------------|
| a) erittäin hyvin | 1 | Kommentteja |
| b) hyvin          | 2 | _____       |
| c) tyydyttävästi  | 3 | _____       |
| d) välttävästi    | 4 | _____       |
| e) heikosti       | 5 | _____       |
| f) en osaa sanoa  | 9 | _____       |

**3.5 Millaisena pidät laatimaanne henkilökohtaista Liikkumisen viikko-ohjelmaa?**

a) erittäin

toteuttamiskelpoisena 1 Kommentteja

b) toteuttamiskelpoisena 2

c) osittain

toteuttamiskelpoisena 3

d) vaikeasti toteutettavana 4

e) epärealistisena 5

f) en osaa sanoa 9

**4. Yleiset järjestelyt****4.1. Majoitus oli järjestetty mielestäni**

a) erinomaisesti 1 Kommentteja

b) hyvin 2

c) tyydyttävästi 3

d) välttävästi 4

e) heikosti 5

f) en osaa sanoa 9

**4.2. Ruokailu oli järjestetty mielestäni**

a) erinomaisesti 1 Kommentteja

b) hyvin 2

c) tyydyttävästi 3

d) välttävästi 4

e) heikosti 5

f) en osaa sanoa 9

**4.3. Ruoka oli mielestäni**

a) erittäin maittavaa 1 Kommentteja

b) hyvää 2

c) tyydyttävää 3

d) välttävää 4

e) heikkoa 5

f) en osaa sanoa 9

**4.4. Opetustilat olivat mielestäni**

a) erinomaiset 1 Kommentteja

b) hyvät 2

c) tyydyttävät 3

d) välttävät 4

e) heikot 5

f) en osaa sanoa 9

**4.5. Liikuntatilat olivat mielestäni**

- |                  |   |             |       |
|------------------|---|-------------|-------|
| a) erinomaiset   | 1 | Kommentteja |       |
| b) hyvät         | 2 |             |       |
| c) tyydyttävät   | 3 |             | _____ |
| d) välttävät     | 4 |             | _____ |
| e) heikot        | 5 |             | _____ |
| f) en osaa sanoa | 9 |             | _____ |

**4.6. Kuntoremonttipaikaksi talo sopii mielestäni**

- |                  |   |             |       |
|------------------|---|-------------|-------|
| a) erinomaisesti | 1 | Kommentteja |       |
| b) hyvin         | 2 |             |       |
| c) tyydyttävästi | 3 |             | _____ |
| d) välttävästi   | 4 |             | _____ |
| e) heikosti      | 5 |             | _____ |
| f) en osaa sanoa | 9 |             | _____ |

**Lopuksi pyydämme Sinua vielä vastaamaan seuraaviin kysymyksiin.****1. Numeroi kaksi kuntoremonttiloman kehittämisaluetta siihen****järjestykseen, mitä itse pidät tärkeimpinä (1=tärkein, 2=toiseksi tärkein) .**

- liikunta
- terveysneuvonta
- testien monipuolistaminen
- vapaa-ajan toiminta
- muu, mikä: \_\_\_\_\_

**2. Mikä on mielestäsi kuntoremonttiloman ihannepituus? \_\_\_\_\_ vrk****3. Mikä on mielestäsi terveystreffien ihannepituus? \_\_\_\_\_ vrk****4. Mikä on mielestäsi ihanteellinen ryhmäkoko kuntoremonttilomalla? \_\_\_\_\_ hlö**

Kiitos avustasi!