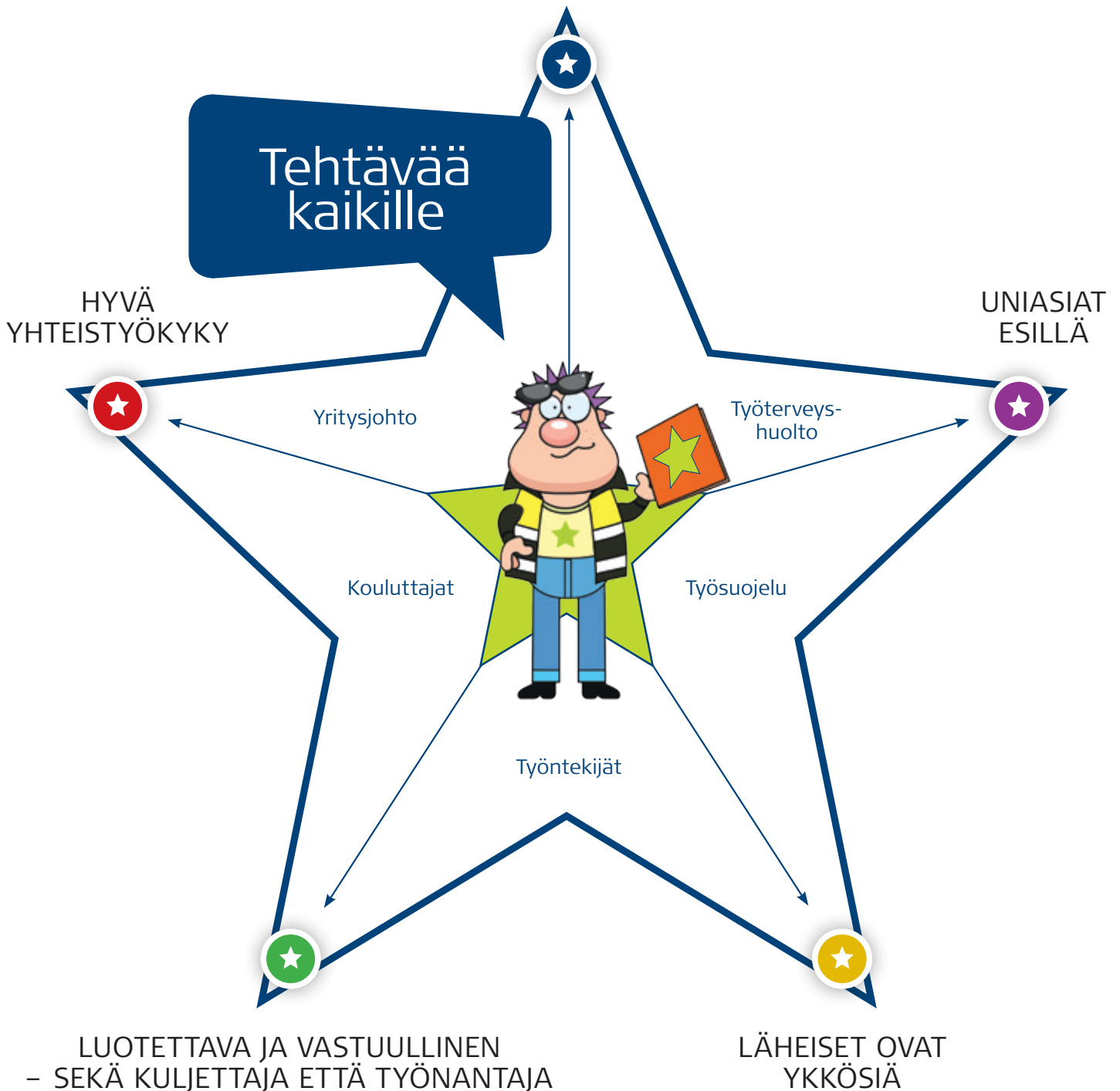


# TOP 5

## KULJETUSALAN TYÖHYVINVOINNIN KEIHÄÄNKÄRJET

Toteutuvatko ne työpaikallasi?

OMASTA TYÖKUNNOSTA  
HUOLEHTIMINEN



YHTEISTYÖLLÄ PAREMPAAN TULOKSEEN

KÄÄNNÄ!

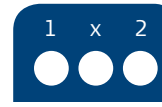
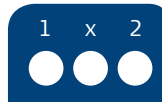
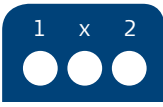
# TOP 5

## KULJETUSALAN TYÖHYVINVOINNIN KEIHÄÄNKÄRJET

Toteutuvatko ne työpaikallasi?

Arvioi venttirivillä 1x2, miten työpaikallasi toteutuvat työhyvinvoinnin keihäänkärjet.

1 = Ei toteudu. Emme ole vielä ryhtyneet toimeen. x = Harkitsemme asiaa... 2 = Toteutuu! Ottakaapa muutkin meistä mallia.

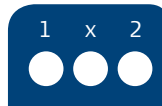
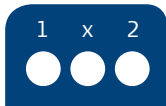


### Omasta työkunnosta huolehtiminen.

Kannustetaanko teillä liikunnalliseen elämäntapaan työpaikalla: Onko henkilöstölle liikuntatiloja työpaikan yhteydessä? Tuetaanko kuljettajien liikuntaa työpaikan ulkopuolella esim. liikuntaseteleillä? Onko työmatkaliikuntaa helpotettu niin, että käytettävissä on esim. pesutilat, varusteiden säilytystilat tai pyörien pysäköintipaikka? Hyödynnetäänkö kaikki tilaisuudet liikkumiseen: Parkkeerataanko autot esimerkiksi mahdollisimman kauas huoltoaseman tai muun taukopaikan ovesta? Liikutko itse tarpeeksi? Kannustetaanko terveelliseen työaikaiseen ruokailuun? Jaetaanko eväsrasioita tai kylmälaukut?

**Uniasiat esillä.** Joko teillä puhutaan nukkumattiasioista ja vertaillaan unipäiväkirjoja? Pysyvätkö työvuorojen pituudet kohtuudessa? Tulevatko työntekijät työhön levänneinä ja edellisen työvuoron rasitteista toipuneina? Edistääkö työvuorosuunnittelu hyvää ja riittävää unta sekä vireyttä työssä? Puhutaanko teillä siitä, että tapaturmia sattuu helpommin väsyneille, koska riskinotto kasvaa ja omat taidot ja voimat yliarvioidaan? Entä siitä, mikä on riittävä määrä unta, jotta autoa voi ajaa turvallisesti?

**Hyvä yhteistyökyky.** Tehdäänkö teillä hyvää yhteistyötä: Pääseekö henkilöstö vaikuttamaan turvallisuus-, terveys- ja työhyvinvointiasioiden hoitoon? Ovatko kaikki tietoisia saatavilla olevista työterveyshuoltopalveluista? Eihän teillä ammuta viestintuojaa - uskalletaanko auton vioista ja havaituista puutteista kertoa? Joko työpaikallanne tai yrittäjähdistyksessänne toimii työhyvinvoinnin kehittämisryhmä? Käydäänhän uuden kuljettajan perehdyttämisessä läpi muutakin kuin ajoreitti?



### Luotettava ja vastuullinen – sekä kuljettaja että työnantaja.

Onko teillä luottoa ja vastuuta: Onko johtaminen rehtiä, oikeudenmukaista ja luotettavaa? Tullaanko töihin ajoissa? Pidetäänkö kuljettajat ja autot hyvässä työkunnossa? Ollaanko luotettavia ammattilaisia? Muistetaanko, että kuljettaja on tärkein investointi?

**Läheiset ovat ykkösiä.** Ovatko työ ja perhe-elämä tasapainossa: Jääkö työltä tai yrittämiseltä aikaa myös läheisille ja ystäville? Tukevatko ja kannustavatko läheiset työntekoa? Onko eri elämäntilanteissa mahdollista tehdä erilaisia työvuoroja? Voiko työvuorosuunnitteluun vaikuttaa? Eihän teillä tehdä liikaa työtä?

**Vastaus:** Yli 50 tuntia työtä viikossa aiheuttaa terveyshaittoja. Esimerkiksi väsyttää, masentaa ja aiheuttaa riittoa.



### Tulos:

Mitä useampaan kohtaan valitsit kakkosen, sitä paremmalla tolalla ovat työhyvinvointiasiat teidän työpaikallanne.

Työhyvinvoinnin keihäänkärjet on koottu kuljetusalan työpaikoilta, yrittäjiltä ja työssä käyiltä ammattikuljettajilta "Nuori kuski osaa!" -hankkeessa.

**Työterveyslaitos:** Anne Salmi, Susanna Kemppainen, Eva Tuominen ja Jaana Laitinen.

**Lisätietoa ja vinkkejä kohti parempaa tulosta:** [www.ttl.fi/virkeanaratissa](http://www.ttl.fi/virkeanaratissa)

## NUORI KUSKI OSAA!