

Maantieliikenne

Maantieliikenteessä toimivan ammattikuljettajan työ on itsenäistä ja vastuullista. Ajamisen ohella kuljettajan työssä korostuvat yhä enemmän tekniikan käyttö, tavaroiden käsittely ja asiakaspalvelu. Työtehtävät ja työympäristö vaihtelevat ja toimii.



Sisällysluettelo

Kuljetusalan ammattilaisen työhyvinvointi koostuu hyvästä työergonomiasta, terveellisestä ruokavaliosta ja virkeyden ylläpitämisestä sekä riskien tunnistamisesta.

Muista myös [riskinarvioinnin verkkostyökalu OiRA](#), josta löytyy [suomenkielinen versio maanteiden tavaraliikenteen kuljetustyön riskien arviointiin](#).

Tyypillisiä kuljetusalalla esiintyviä kuormitustekijöitä ja terveysriskejä

Epäsäännöllinen työaika

- yötyö (vähintään 3 tuntia työtä klo 23–06 ja vähintään 20 kertaa vuodessa)
- vireystilaongelmat
- vaikeuttaa terveellisten elintapojen ylläpitämistä (uni, tupakoimattomuus, ravitsemus ja liikunta)

Kemialliset ja fysikaaliset riskitekijät

- melu
- pakokaasut ja pölyt
- lämpöolot
- koko kehon värinä
- erilaiset kemikaalit (kuljetettavat aineet ja puhdistuskemikaalit)

Tapaturmariskit

- liukastumis- ja putoamistapaturmat
- äkillinen fyysinen kuormittuminen
- vakavat liikennetapaturmat

Psyykkiset kuormitustekijät

- työn organisointiin ja työaikoihin liittyvät tekijät, kuten jaetut ja pitkät työvuorot, pitkä työsidonnaisuus, aikataulupaine ja kiire
- väkivallan uhka (erityisesti henkilö- sekä ulkomaanliikenteessä)
- muu liikenne (erityisesti vilkkaasti liikennöidyt seudut)

Fyysiset kuormitustekijät

Liikuntaelinten kuormitus (erityisesti niska-hartiaseutu, selkä, polvet)

- hytin (linja-autot, raitiovaunut) ja tavaratilojen huono ergonomia (linja-autot)
- istuminen ja siihen liittyvä staattinen lihasjännitys
- toistuvat rangan kiertoliikkeet (erityisesti henkilöliikenne), muut toistoliikkeet (ajaminen, ajoneuvoon ja esimerkiksi nosturiin meno ja poistuminen)

Sydämen ja verenkiertoelimistön kuormitus

- rahtitavaroiden (taakkojen) manuaalinen käsittely (pitkän matkan linja-autot, tavaraliikenteen puolella erityisesti esimerkiksi elintarvikkeiden kuljetus ja muu jakelukuljetus)

- apuvälineiden puute tai käyttämättömyys
- lastaus- ja purkualueiden puutteelliset olosuhteet (lämpötila, tilanpuute)

Kognitiiviset kuormitustekijät

- liikenteen, teknisten laitteiden (karttaohjelmat, ajoneuvopäätteet, matkapuhelin) ja asiakkaiden (henkilöliikenne) yhtäaikainen seuraaminen
- psykofyysinen kuormittuminen, huomiokyvyn jakaminen ja vireystilan aleneminen heijastuu kognitiiviseen suoriutumiseen

Kysy lisää asiantuntijoiltamme



Mikael Sallinen

tutkimuspäällikkö

Sähköpostiosoite

Mikael.Sallinen [at] ttl.fi

Puhelin

+358 30 474 2735

Katso myös

[Kuljetusalan työhyvinvoinnin keihäänkärjet](#)

[Sytyttäjä-työpajamalli työhyvinvoinnin ja työkyvyn kehittämiseen](#)

Avainsanat

[kuljetusala](#)

työterveys
työaika
työkuormitus