



**TUUMATAAN
YHDESSÄ!**

MATKATYÖN KUORMITUS HALLINTAAN

? **Virkistävä vai kuormittava työmatka?**

Harvakseltaan tehtävät työmatkat voivat tuoda arkityöskentelyyn mieluisaa vaihtelua, ja ne voidaan kokea jopa palkitsevina ja virkistävinä. Sen sijaan runsaaseen työhön liittyvään matkustamiseen liittyy kuormitustekijöitä. Kokemus matkатыön kuormittavuudesta riippuu monesta muustakin tekijästä kuin matkapäivien lukumäärästä. Myös työntekijöiden elämäntilanteet vaihtelevat ja vaikuttavat koettuun kuormittavuuteen.

i **Työmatkustamiseen liittyviä kuormitustekijöitä**

- työajan venyminen
- vapaa-ajan vähentyminen ja sen viettäminen muualla kuin kotipaikkakunnalla
- työn ja muun elämän yhteensovittamisen haasteet
- matkustamisen kuormittavuus, esimerkiksi matkustaminen yöaikaan, aikaerot, tuki- ja liikuntaelimestön kuormittuminen ja odottelemisen aiheuttama henkinen kuormitus

➔ **Nostakaa työmatkat yhteiseen keskusteluun**

Jakakaa kokemuksia ja ideoikaa yhdessä ratkaisuja työmatkojen kuormittavuuden vähentämiseen.

NOLLA-AJATTELU TARKOITTA

päätäväistä suhtautumista työturvallisuuden ja työhyvinvoinnin kehittämiseen. Ongelmia ei lakaista maton alle vaan asioita ratkotaan yhdessä -kokemuksia jaetaan ja niistä opitaan. Myös onnistumiset huomioidaan ja ne kannustavat kehityspolulla eteenpäin.

**YHDESSÄ
KOHTI
NOLLAA**

NOLLA-AJATTELUUN OSA-ALUEITA

- Nolla tapaturmaa
- Nolla ammattitautia
- Nollatoleranssi kiusaamiselle
- Nolla työstä johtuvaa sairaslomaa
- Nolla hoitamatonta väkivalta- tai häirintätapausta
- Nolla työuupumustapausta
- Nolla työturvallisuudesta tietämätöntä esimiestä ja työntekijää

NOLLA-AJATTELU EI TARKOITA

pelkkään nollaan tähtäämistä. Se on ennen kaikkea tahtotila, joka edellyttää aitoa sitoutumista ja sen mukaisia käytännön tekoja.



Mikä työmatkoissa kuormittaa ja mikä piristää?

➔ Miten työmatkojen kuormittavuutta voidaan vähentää?

➔ Mitä sille voidaan yhdessä tehdä?

VAIHE 1

Kuinka kuormittavana koet työhön liittyvän matkustamisen?

- Kukin miettii mielessään oheisen janan avulla
 - Kuinka kuormittavaa työhön liittyvä matkustaminen on?
 - Mitkä tekijät kuormittavuuteen vaikuttavat?
 - Mitkä asiat matkoissa piristävät ja tuovat vaihtelua?
- Halutessanne voitte jakaa päällimmäisiä ajatuksia yhteisesti tai pienemmissä ryhmissä



Työmatkat piristävät ja tuovat vaihtelua

1



5

Työmatkat kuormittavat todella paljon

VAIHE 2

Ratkaisuja kuormituksen vähentämiseen ja voimavaratekijöiden lisäämiseen

- Ideoikaa pareittain tai pienissä ryhmissä esimerkiksi postit-lapuille, mitä voi tehdä työhön liittyvän matkustamisen
 - kuormittavuuden vähentämiseksi
 - voimavaratekijöiden lisäämiseksi
- Miettikää keinoja eri kannoilta; mitä työnantaja voi tehdä, mitä voitte tehdä työyhteisönä yhdessä ja mitä kukin voi itse tehdä.

VAIHE 3

Ajatusten jakaminen ja toimenpiteistä päättäminen

- Jakakaa ajatukset kaikille, ja jaotelkaa ne yhdessä esimerkiksi "Työnantaja", "Työntekijä itse" ja "Me kaikki yhdessä" -fläpeille.
- Sopikaa, mitä asioita tai ideoita alatte viedä yhdessä eteenpäin.



Ideoikaa ja keskustelkaa työn sujuvuudesta, työhyvinvoinnista ja turvallisuudesta. Ideakorttia voi hyödyntää esimiestyön tukena esimerkiksi turvallisuus- ja työhyvinvointitukioiden toteuttamisessa.

Nolla tapaturmaa -foorumi

Työpaikkojen verkosto jonka tavoitteena on työturvallisuuden jatkuva parantaminen ja hyvien käytäntöjen levittäminen
www.nollis.fi

