



# Suosituksset työaikojen kuormituksen arvioimiseksi kunta-alalla



## Kuvailulehti

Tekijät	Mikko Härmä, Tarja Hakola, Annina Ropponen ja Sampsa Puttonen
Versio	3.0
Päivämäärä	27.5.2015
Sisällys	Työaikojen kuormitustekijät ja niiden luokittelut Työaikojen suositukset ja perustelut
Julkaisija	Työterveyslaitos



## Työaikojen kuormituksen arviointi

### *Lainsäädäntö*

Työaikalaki (605/1996) noudattaa EU:n työaikadirektiiviä (2003/88/EY). Työaikadirektiivin tavoitteena on suojata työntekijän turvallisuus ja terveys vahvistamalla työajan järjestämistä koskevat tietyt vähimmäisvaatimukset. Työaikalaisissa säädetään minimi-standardit vuorokausilevölle, keskimääräiselle viikkotyöajalle, yötyölle ja vuosilomalle.

Työturvallisuuslakia (738/2002, muutos 329/2013) muutettiin vuonna 2013 siten, että työn vaarojen selvittämistä ja arviointia koskevassa pykälässä työajat nimenomaisesti mainitaan yhtenä seikkana, josta aiheutuvat haitta- ja vaaratekijät työnantajan on työturvallisuuslain perusteella selvitettävä ja arvioitava etukäteen. Työturvallisuuslain täsmennyksen ansiosta työaikaan liittyvien tekijöiden laaja-alainen arviointi työntekijöiden terveydelle, turvallisuudelle ja hyvinvoinnille korostuu.

Lain yksityiskohtaisten perustelujen mukaan työajoista aiheutuvat haitta- ja vaaratekijät on ymmärrettävä laajasti. Keskeisiä arvioitavia tekijöitä työturvallisuuslain mukaan ovat:

- työajan kesto (tuntia/päivä, tuntia/viikko, kokonaistyöaika, ylityöt)
- työntekijän mahdollisuus itse säätää työpäivän pituutta
- peräkkäisten työvuorojen toistuvuus
- työvuorojen kiertosuunta
- työn suorittamisajankohta
- työaikojen ennakoitavuus
- mahdollisuus riittävään palautumiseen työpäivän aikana ja niiden välillä
- työhön sidonnaisuuden aiheuttama kokonaiskuormitus

### *Suosituksen käyttö*

Tässä julkaisussa annettujen suositusten tavoitteena on helpottaa työaikojen kuormituksen arviointia kunta-alalla määrittelemällä selkeät luokittelut ja raja-arvot keskeisimmille työaikojen kuormittavuuteen vaikuttaville yksittäisille tekijöille. Suositukset perustuvat käytettävissä olevaan tutkimustietoon työaikojen yhteydestä terveyteen ja turvallisuuteen ja niitä tullaan päivittämään tutkimustiedon kertyessä. Raja-arvojen määrittelyssä on huomioitu voimassa olevan lainsäädäntö.

Suosituksissa kuormitustasot määräytyvät yksittäisistä kuormitustekijöistä ja niiden toistuvuudesta kolmen tai neljän viikon jaksossa. Yleensä vasta kuormitustekijän jatkuva toistuvuus johtaa ylikuormitukseen. Lisäksi työntekijän kokonaiskuormitus riippuu eri kuormitustekijöiden yhteisvaikutuksesta sekä työn muista kuormitustekijöistä. Kuormitustasoja kuvaa liikennevalomalli, jossa vihreä viittaa hyväksyttävään kuormitukseen ja punainen ylikuormitukseen. Liikennevalomallin tavoitteena on tunnistaa kriittiset kuormitustekijät ja tukea työaikojen ergonomista suunnittelua ja toteutusta.



## Työaikojen kuormitustekijöiden luokittelu

<b>0</b>	<b>Kunnossa</b>	Työajoista aiheutuu normaalia kuormitusta.
<b>I</b>	<b>Kohonnut kuormitus</b>	Työajoista aiheutuu kohonnutta kuormitusta.
<b>II</b>	<b>Ylikuormitus</b>	Työajoista aiheutuu ylikuormitusta, jota tulisi välttää.
<b>III</b>	<b>Voimakas ylikuormitus</b>	Työajoista aiheutuu voimakasta ylikuormitusta, joka tulee korjata.

### KUORMITUSTASO

<b>1</b>	<b>TYÖAJAN PITUUS</b>	<b>Selite</b>	<b>Tarkenne</b>	<b>III</b>	<b>II</b>	<b>I</b>	<b>0</b>
1.1	Jaksotyössä kahden vapaapäivän välinen työjakso Viikkotyöaika (ma klo 00:00 – su klo 24:00 välinen aika)	Työaika, tuntia	koko- ja osa-aikainen työ	>55:00	48:01–55:00	40:01–48:00	≤40:00
1.2 a	Työvuoron pituus	Aamu-, iltai- tai päivävuoro, tuntia	kokoaikainen työ	>14:00 tai <4:00	12:01–14:00	10:01–12:00	4:00–10:00
1.2 b	Yövuoron pituus	Yövuoro, tuntia	kokoaikainen työ	>12:00	10:01–12:00	8:01–10:00	≤8:00
1.3	Peräkkäiset työpäivät	Lukumäärä	kokoaikainen työ	≥8 tai 1	7	6 tai 2	3–5

### KUORMITUSTASO

<b>2</b>	<b>TYÖAJAN AJOITTUMINEN</b>	<b>Selite</b>	<b>Tarkenne</b>	<b>III</b>	<b>II</b>	<b>I</b>	<b>0</b>
2.1	Aikaiset aamuvuorot	Ennen klo 6 alkava vuoro	lukumäärä 3 viikossa	≥7	4–6	1–3	0
			lukumäärä 4 viikossa	≥9	5–8	1–4	0
2.2	Iltavuorot	Peräkkäin	lukumäärä	≥6	5	4	0–3
2.3	Yövuorot	Peräkkäin	lukumäärä	≥6	5	3–4	0–2



### KUORMITUSTASO

3	PALAUTU-MINEN	Selite	Tarkenne	III	II	I	0
3.1	Peräkkäisten vuorojen välinen vapaa-aika	11 tuntia tai vähemmän	kertaa 3 viikossa	≥4	3	2	0-1
			kertaa 4 viikossa	≥5	4	2-3	0-1
3.2	Yövuoron jälkeinen vapaa-aika	Viimeisen yövuoron jälkeen		≤11	11:01–27:59	28:00–48:00	>48:00
3.3	Viikkolepo	Ma klo 00:00 – su klo 24:00		<24:00	24:00–34:59	35:00–48:00	>48:00

### KUORMITUSTASO

4	SOSIAA-LINEN ELÄMÄ	Selite	Tarkenne	III	II	I	0
4.1	Viikonloppu-työ	Viikonloppu-vapaa	la-su ilman työtunteja 3 viikossa		0	1	2-3
			la-su ilman työtunteja 4 viikossa		0	1	2-4
4.2	Yksittäiset vapaapäivät		kertaa 3 viikossa	≥4	3	2	0-1
			kertaa 4 viikossa	≥5	4	2-3	0-1
4.3	Työpäivän jaksottaisuus	Katkovuoro	kertaa 3 viikossa	≥3	2	1	0
			kertaa 4 viikossa	≥4	2-3	1	0



### KUORMITUSTASO

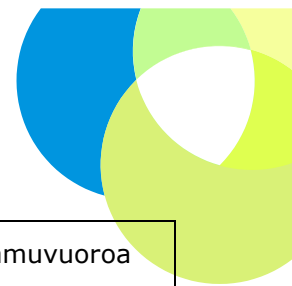
<b>5</b>	<b>MUUT TEKIJÄT</b>	<b>Selite</b>	<b>Tarkenne</b>	<b>III</b>	<b>II</b>	<b>I</b>	<b>0</b>
5.1	Työaika- toiveet	Toive				ei toteu- tunut	on toteu- tunut
5.2	Työaikojen vaihtelevuus )	Työvuorojen pituuden alkamis- ja loppumis- aikojen vaihtelevuus					
5.3	Työaikojen ennustet- tavuus*)	Työvuoro- luettelon to- teutuminen					

\*) luokittelut lisätään myöhemmin



## Kuormitustekijöiden suositukset ja perustelut

1 TYÖAJAN PITUUS	Suositus	Perustelu	
1.1	Viikkotuntimäärä (jaksotyössä yhtenäiset työjaksot)	Vaikka jaksotyössä ei ole määritetty viikkotyöaika, toistuvia yli 48 tunnin työvuorojaksoja tulisi välttää ja suunnitella kahden vapaapäivän välinen työjakso enintään 40 tunnin mittaiseksi. Myös toistuvaa ylityötä tulisi välttää.	Pitkien työjaksojen aikana voi syntyä kasautuvaa kuormitusta. Pitkät työjaksot voivat vaikeuttaa työn ja muun elämän yhteensovittamista ja lisätä terveystriskejä. <i>Ylikuormituksen raja-arvon määrittämisessä erityisperusteena on työaikalaki.</i>
1.2 a	Työvuoron pituus	Turvallisin työvuoron pituus on 6–9 tuntia.	Pitkät työvuorot voivat lisätä väsymistä sekä heikentää työsuoritusta ja työturvallisuutta erityisesti yövuoroissa.
		Alle neljän tunnin työvuoroja ei tulisi käyttää kokoaikaisessa työssä ilman työntekijän toivetta.	Toistuvat lyhyet työvuorot lisäävät työhön sidonnaisuutta, mikä voi vähentää vapaapäivien määrää.
1.2 b	Yövuoron pituus	Yövuoron tulisi olla enintään 8 tuntia.	Pitkät yövuorot voivat lisätä väsymystä ja heikentää työturvallisuutta päivävuoroja enemmän. <i>Ylikuormituksen raja-arvon erityisperusteena on työaikadirektiivi.</i>
1.3	Peräkkäiset työpäivät	Peräkkäisiä työpäiviä tulisi olla korkeintaan viisi.	Pitkien työjaksojen aikana voi syntyä kasautuvaa kuormitusta, jolloin väsymys lisääntyy ja työsuoritus heikkenee.
		Yksittäisiä työpäiviä tulisi välttää kokoaikaisessa työssä.	Toistuvat yksittäiset työpäivät lisäävät työhön sidonnaisuutta.



## 2 TYÖAJAN AJOITTUMINEN

Suositus

Perustelu

2.1	Aikaiset aamuvuorot	Hyvin aikaisin alkavia aamuvuoroja tulisi olla mahdollisimman vähän peräkkäin.	Ennen aikaista aamuvuoroa unen pituus voi jäädä liian lyhyeksi, mikä toistuessaan lisää päiväaikaista väsymystä.
2.2	Iltavuorot	Pitkiä iltavuoroputkia tulisi välttää.	Peräkkäiset iltavuorot voivat vaikeuttaa työn ja muun elämän yhteensovittamista.
2.3	Yövuorot	Yötyötä tulisi olla mahdollisimman vähän. Vuorotyön luonteisessa jaksotyössä ja kolmivuorotyössä tulisi olla vähän peräkkäisiä yövuoroja.	Yötyö voi lyhentää unen pituutta, heikentää vireyttä sekä vaikeuttaa työn ja muun elämän yhteensovittamista.

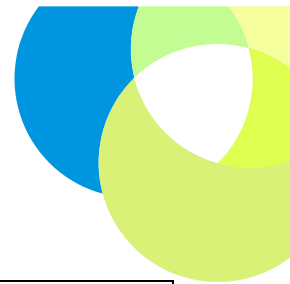
## 3 PALAUTUMINEN

Suositus

Perustelu

3.1	Peräkkäisten vuorojen välinen vapaa-aika	Työvuorojen välin tulisi olla yli 11 tuntia.	Pitempi työvuorojen väli mahdollistaa riittävän palautumisen, jolloin työhön ei palata valmiiksi kuormittuneena. <i>Ylikuormituksen raja-arvon erityisperusteena on työaikalaki.</i>
3.2	Yövuoron jälkeinen vapaa-aika	Työjakson viimeisen yövuoron jälkeen tulisi olla vähintään kaksi vapaapäivää.	Yötyöstä palautuminen kestää vähintään kaksi vuorokautta.
3.3	Viikkolepo	Kerran viikossa tulisi olla vähintään 35 tuntia kestävä keskeytymätön vapaa-aika.	Viikkolevon tarkoitus on taata hyvä vireys, suoriutuminen ja turvallisuus työssä.





#### 4 SOSIAALINEN ELÄMÄ

Suositus

Perustelu

4.1	Viikonlopputyö	Vuorjärjestelmässä tulisi olla vapaita viikonloppuja, joissa on vähintään kaksi peräkkäistä vapaapäivää.	Viikonloppuvapaat helpottavat työn ja muun elämän yhteensovittamista sekä työstä palautumista.
4.2	Yksittäiset vapaapäivät	Yksittäisiä vapaapäiviä tulisi välttää.	Toistuvat yksittäiset vapaapäivät lisäävät työhön sidonnaisuutta.
4.3	Työpäivän jaksottaisuus	Työpäivän tai työvuoron tulisi muodostua yhdestä keskeytymättömästä työjaksosta.	Työvuorojen väliin jäävän vapaa-ajan käytettävyys ja palauttava vaikutus paranee.

#### 5 MUUT TEKIJÄT

Suositus

Perustelu

5.1	Työaikatoiveet	Työntekijällä tulisi olla mahdollisuus vaikuttaa työaikoihinsa.	Vaikutusmahdollisuudet työaikoihin helpottavat työn ja muun elämän yhteensovittamista ja tukevat työkykyä.
5.2	Työaikojen epäsäännöllisyys*)		
5.3	Työaikojen ennustettavuus*)		

\*) suositukset ja perustelut lisätään myöhemmin