

Ammattikuljettajan perehdyttäminen työkykyä edistävällä tavalla

Eva Tuominen • Anne Salmi • Susanna Kempainen • Jaana Laitinen



Kuva: Miija Ahola

Kuljettajan työkyvyn vaunu on hyvä apuväline, kun kuljettajia perehdytetään alan työskentelyoloihin ja työn työkyvyllä asetettuihin vaatimuksiin. Työkykypainotteisen perehdyttämisen tavoitteena on, että kuljettaja tunnistaa alan vaatimukset, kuormitus- ja riskitekijät, osaa ottaa ne huomioon ja toimii terveyttä sekä työkykyä vahvistavalla tavalla. Työkyvyn ja terveyden ylläpitäminen vaatii kuljettajalta omia valintoja, asennetta ja omakohtaista suhdetta työkykyyn. Kuljetusyrityksen kulttuurin, pelisääntöjen

ja hyvien käytäntöjen tulee myös tukea näitä asioita. Terve, työkykyinen ja työstään ylpeä kuljettaja onnistuu työssään.

Uuden kuljettajan kanssa kannattaa käydä läpi työkykyyn vaikuttavia asioita ja sitä, miten hän voi itse toimia terveyttään edistävasti. Näin kuljettajalla on alusta lähtien realistinen kuva kuljetustyöstä ja sen vaatimuksista hänen työkyvyllään sekä omista mahdollisuuksistaan vaikuttaa asioihin. Realistinen kuva edistää onnistumisen kokemuksia ja pitkiä kuljetusalan työuria.

AMMATTIKULJETTAJAN TYÖKYVYN VAUNU ja uuden kuljettajan kanssa keskusteltavat asiat. Kuinka työkykyyn vaikuttavat asiat teillä ratkaistaan? Mitkä ovat teidän mielestänne tärkeimpiä tekijöitä?

Vaatimukset ja voimavarat kuljettajan työssä:

TYÖ JA TYÖOLOI

Työn sisältö

- ajaminen ja toisinaan fyysisesti raskaat lastaus- ja purkutytöt
- asiakaspalvelu: hankalat ja uhkaavat asiakkaat ovat riski henkiselle ja fyysiselle hyvinvoinnille.

Työolot

- pitkät ajomatkat ja työvuorot: vuorotyö, aikaiset aamut ja myöhäiseen iltaan jatkuvat työvuorot, yksintyöskentely, monenlainen epäsäännöllisyys ja kiire
- eri vuodenaikojen ja liikenneolojen vaihtelut kuormittavat kuljettajaa henkisesti.

Työympäristö

- työympäristö vaihtelee paljon: auton ohjaamosta tiellä olevaan liikenteeseen ja edelleen erilaisiin kohteisiin.
- istumatyö ja veto voivat rasittaa niskaa, hartioita ja selkää.

Työyhteisö

- hyvä yhteistyökyky on tärkeää sekä kuljettajalle että yrittäjälle
- kuljettajien työ on haastavaa tiedonkululle ja esimiestyölle, yhteyttä pidetään lähinnä kännykällä
- ammattikuljettajat tapaavat toisiaan taukopaikoilla, esimerkiksi huoltoasemilla.

Pohtikaa yhdessä:

Millaisia tehtäviä kuljetustyöhön teillä kuuluu? Millaisia fyysisesti tai henkisesti raskaita tilanteita työssä on? Miten niissä toimitaan työkykyä tukevalla tavalla?

Millaisia työvuoroja teillä tehdään? Onko vuoroissa vaihtelua? Työvuorosuunnittelussa on hyvä kuunnella kuljettajan toiveita ja ottaa mahdollisuuksien mukaan huomioon hänen elämäntilanteensa. Edistävätkö työvuorot työkykyä ja vireyttä? Mikä edistää hyvää jakamista vuoroissa? Yksilöllisten tarpeiden huomioon ottaminen tukee työssä viihtymistä ja lisää työn mielekkyyttä.

Millaisissa eri ympäristöissä teillä työskennellään? Onko työterveyshuolto käynyt tarkistamassa kuljettajan penkin ja säätämässä työasentoja? Millaisia neuvoja työterveyshuollosta saitte työasentoihin? Mitä työtapoja ja -välineitä on hyvä käyttää?

Millainen työyhteisö teillä on? Ovatko lähimmät työkaverit töissä saman vai eri yrityksen palveluksessa? Mitä pitää ottaa huomioon, jos työkaverit ovat eri yrityksestä? Kuinka usein kuljettajilla on tilaisuus jutella kasvojen kanssa esimiehen kanssa? Miten teillä pidetään yhteyttä eri paikkakunnalla olevan esimiehen kanssa?



Tietokortti 24 • Ammattikuljettajan perehdyttäminen työkykyä edistävällä tavalla

Vaatimukset ja voimavarat kuljettajan työssä:

TERVEYS

- hyvä terveys, vireystaso ja työssä jaksaminen ovat työkyvyn avaimia
- terveelliset ruoka- ja juomatottumukset sekä sopiva paino edistävät virkeyttä, työkykyä ja terveyttä
- uni ja nukkuminen: erityisesti yötyö ja pitkät ajomatkat vaativat hyvää terveyttä ja vireyttä
- työkuunto: hyvä fyysinen kunto, valppaus ja kyky nopeaan reagointiin ja ennakointiin
- hyvä näkö ja kuulo. Näkökyky joutuu koville vaikeissa sääoloissa ja pimeällä ajattaessa.

OSAAMINEN

- ammattipätevyydestä täytyy huolehtia kouluttautumalla
- ajoneuvon hallinta ja liikenneturvallisuus
- logistiikkaketjun toiminnan ymmärtäminen sekä eri lakipykälien muistaminen ja soveltaminen
- vastuu rahdista, kalliista ajoneuvosta, liikenneturvallisuudesta ja ihmishengistä
- auton kunnosta huolehtiminen, varaosien vaihdot ja pienet korjaukset
- asiakkaiden vaatimusten huomioon ottaminen
- sosiaaliset taidot, ihmishuhdetaidot, asiakaspalveluhenkisyys ja jämäkkyys.

MOTIVAATIO

- ammattilainen on ylpeä osaamisestaan ja tunnistaa oman roolinsa ammattilaisena
- arvot ja asenteet ovat kuljettajan voimavaroja
- työkykyinen ja työstään ylpeä ammattikuljettaja on yrityksen voimavara, johon kannattaa satsata
- luotettavuus ja vastuullisuus ovat tärkeitä sekä kuljettajille että työnantajille
- oma rooli asiakaspalvelijana ja suhtautuminen asiakkaisiin
- itsenäisyys, vapauden tunne, ihmiskeskeisyys ja hyvä asiakaspalvelu ovat tärkeitä motivaation lähteitä monille kuljettajille.

TOIMINTAYMPÄRISTÖ JA YHTEISKUNTA VAIKUTTAVAT KULJETUSTYÖHÖN

- ajoneuvojen ja laitteiden tekninen kehitys
- kuljetusalan kilpailutilanne ja asiakkaiden tiukat aikatauluvaatimukset
- lainsäädännön muutokset
- kuljettajan terveysvaatimusten tiukentuminen.

PERHE JA LÄHEISET

- työn ja perheen tasapaino on tärkeää myös työkyvyn kannalta
- työ on epäsäännöllistä ja se sisältää myös yötyötä
- lähiyhteisöllä on tärkeä merkitys kuljettajan hyvinvoinnille.

Lisätietoa

Lisätietoa työkyvystä:

www.ttl.fi/tyohyvinvointi/tykytoiminta/mita_on_tyokyky

Tietoa ja vinkkejä: www.ttl.fi/virkeanaratissa

Perehdyttämisen kriteerit on koottu kuljetusalan työpaikoilta, yrittäjiltä ja työssä käyville ammattikuljettajilta Nuori kuski osaa! -hankkeessa.

Pohtikaa yhdessä:

Tuetaanko ja kannustetaanko teillä terveellisiin elintapoihin?

Millä keinoin?

Miten työterveyshuolto on teillä järjestetty?

Terveyttä ja työkykyä voi työpaikalla edistää monin eri tavoin, vinkkejä löydät sivustolta: www.ttl.fi/virkeanaratissa.

Terveet elintavat ovat erityisen tärkeitä kuljettajalle. Hänen on tärkeää pitää huolta terveydestään ja työkyvystään niillä keinoin, joihin voi itse vaikuttaa.

Miten ammattipätevyyskoulutukset teillä hoidetaan ja kuka ne maksaa?

Miten kuljettajan osaamistaso varmistetaan?

Entä turvallisuusosaamisen taso?

Millaista osaamista teillä tarvitaan?

Ammattipätevyyskoulutukset, ajoneuvon ja laitteiden tekninen kehitys sekä kuljetusalan kova kilpailu asettavat omat vaatimuksensa kuljettajan osaamiselle.

Mikä motivoi teidän kuljettajianne? Entä sinua?

Mitkä arvot ovat työssänne tärkeitä?

Motivoituakseen ja voidakseen kokea työn iloa vasta-alkaja tarvitsee työuransa alussa myönteisiä kokemuksia ja aikaa kehittyä turvallisessa ilmapiirissä. Koska kuljettajat ovat paljon yksin tien päällä, on tärkeää, että aloitteleva kuljettaja voi tarvittaessa olla yhteydessä joko esimieheensä tai kokeneeseen työtoveriinsa. Kuka teillä toimii tukena?

Miten toimintaympäristön muutokset otetaan teillä huomioon?

Tiedotetaanko niistä?

Ennakoitko muutoksia ajoissa ja pyritte vaikuttamaan niihin ympäröivään yhteiskuntaan osallistumalla?

Miten toimia, jotta perhe ja läheiset kannustavat ja tukevat kuljettajaa työn vaatimuksissa? Puhutaanko perheasioista töissä?

Miten perhe ja työ joustavat?

On tärkeää, että kuljettajan lähiyhteisö, perhe ja ystävät, tietävät kuljetusalan vaatimukset ja hyväksyvät, että kuljettaja voi joutua olemaan poissa kotoa pitkiä aikoja.

NUORI KUSKI OSAA!

www.ttl.fi

Vipuvoimaa
EU:lta
2007-2013



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto