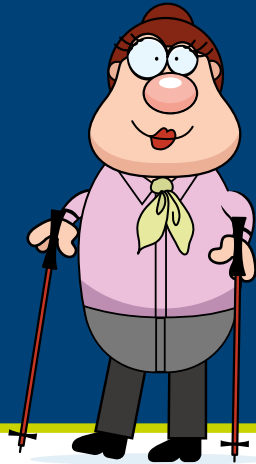
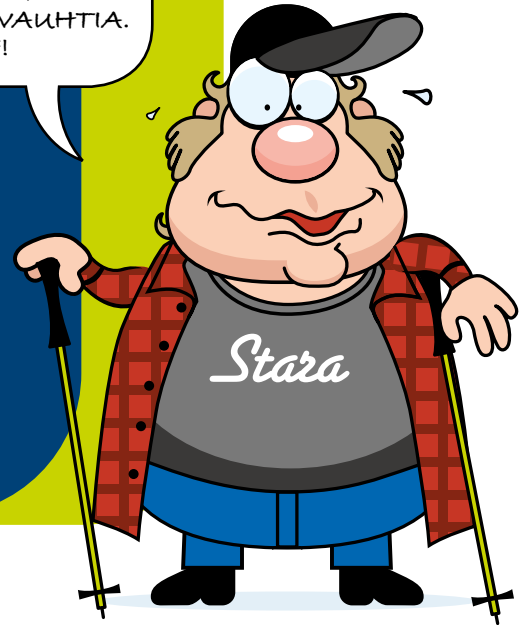




Työterveyslaitos



OTETAAN REILU
MYÖTÄOTE ELIN-
TAVOISTA JA
PANNAAN NIIHIN
KUNNOLLA VAUHTIA.
HYVÄ TULEE!



VIRKEÄNÄ RATISSA

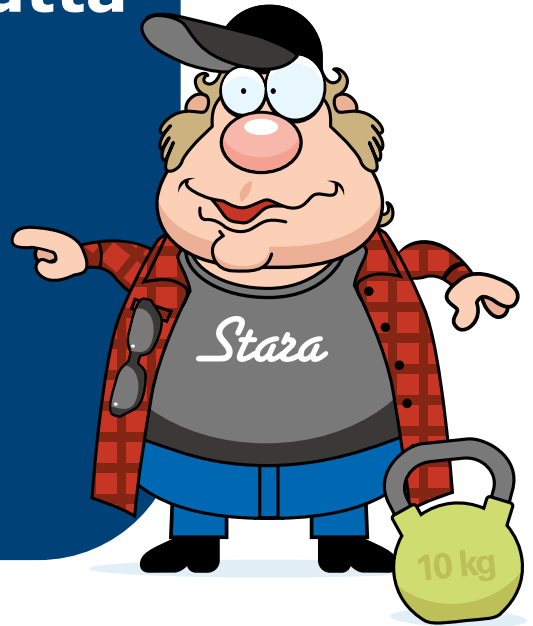
Terveellisillä elintavoilla työvireyttä
ammattikuljettajalle

Opas

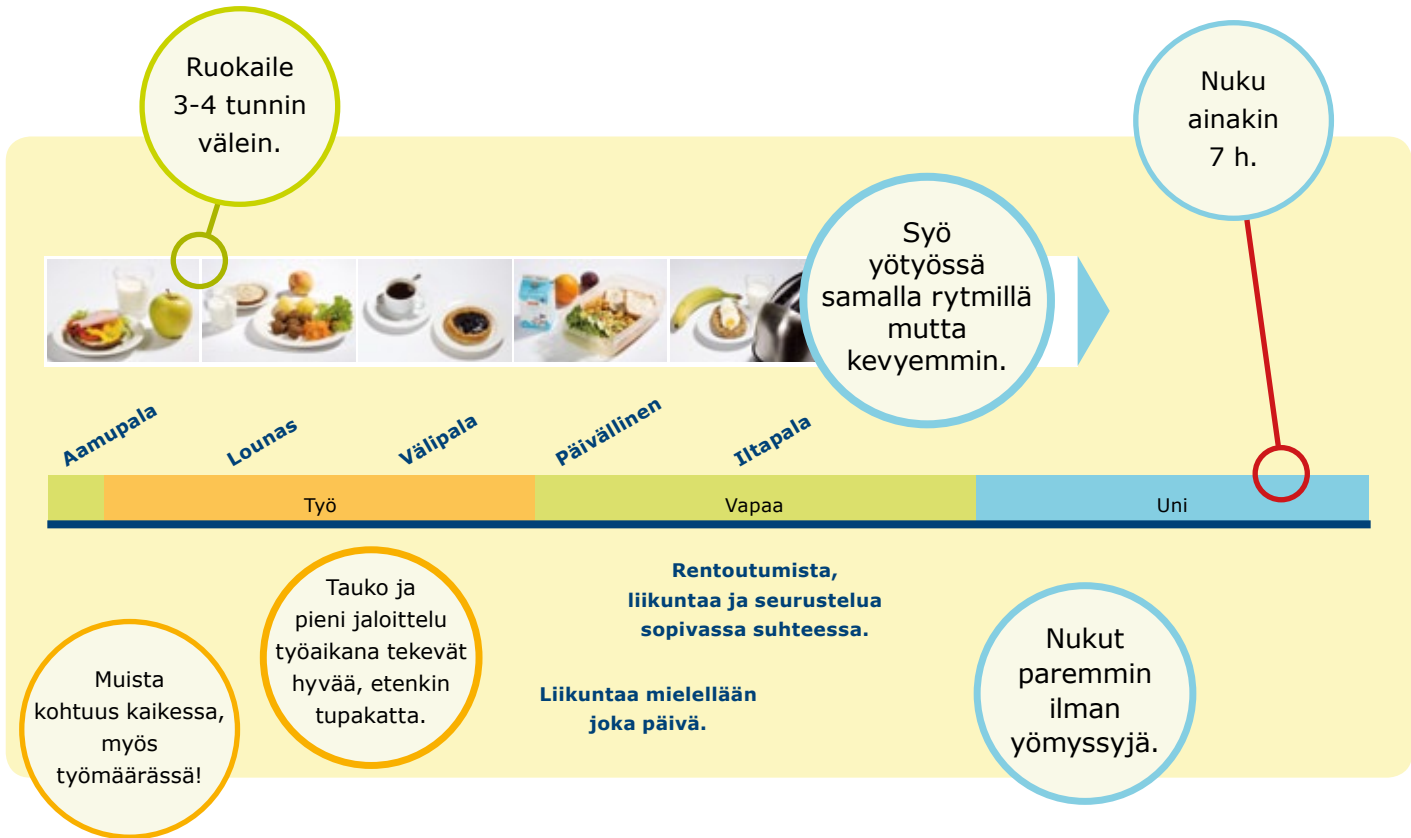
2

5 terveellistä totuutta ammattikuljettajalle

1. Pidä **työmäärä** kohtuullisena.
2. **Nuku** riittävästi ja hyvin.
3. Ulkoile ja **liiku** vapaa-aikana.
4. **Syö** terveellisesti ja säännöllisesti.
5. Käytä **alkoholia kohtuullisesti**.



Ammattikuljettajan terveellinen vuorokausi



Kohtuullisia työmääriä ratin takana

Kun tunnet itsesi aamuisin herätessäsi levänneeksi ja odotat päivän tapahtumia kiinnostuneena, olet palautunut työstäsi oikealla tavalla. Kun työvuoro venyy, työhön käytetty ylimääräinen aika on poissa palautumisesta. Todennäköisesti aloitat seuraavan työvuoron jo valmiiksi väsyneenä.

Rentoutumisen merkitys

Työmäärä on kohtuullinen, jos se on tasapainossa muiden elämän osa-alueiden – perheen ja vapaa-ajan – kanssa. Työpäivän lisäksi tarvitaan myös rentoutumista: mahdollisuutta tehdä asioita, joista nauttii. Toisille rentoutuminen on rauhallista yhdessäoloa perheen tai ystävien kanssa. Toiset rentoutuvat liikkuen tai harrastamalla jotain muuta itselle mielekäästä.

Vuorokaudessa tulee olla riittävästi aikaa unelle.

MEIKÄLÄINEN TYKKÄÄ OTTAA EMÄNNÄN KÄSIKYNKKÄÄN JA VIEDÄ KÄVELYLLE. KYLLÄ SIINÄ TYÖKIIREET JÄÄVÄT KAKKOSEKSI.



TIESITKÖ?

Toistuvasti yli 50 tuntia työtä viikossa on haitallista työkyvyille ja terveydelle.

Nuku riittävästi ja hyvin

Henkisen hyvinvoinnin ja työssä jaksamisen kannalta unella on suuri merkitys. Hyvä ja riittävä uni on myös erittäin tärkeä liikenneturvalisuustekijä.

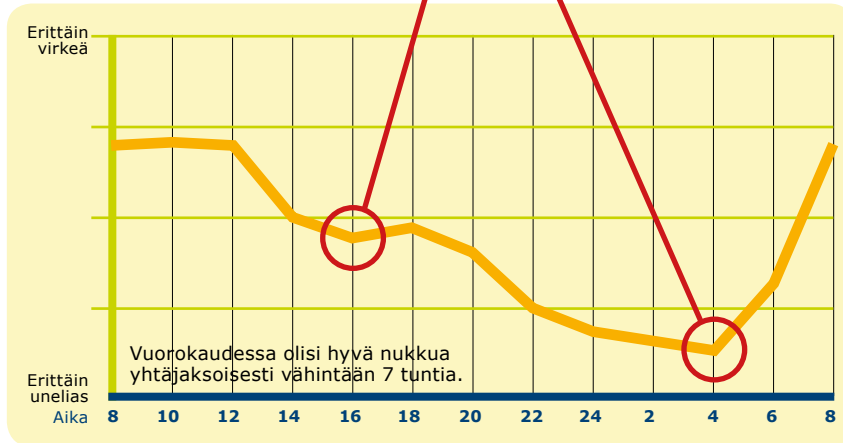
Vain virkeänä ratissa

Väsyneen kuskin on vaikea keskittyä, eikä hän ole samalla tapaa tietoinen liikenteen tapahtumista kuin virkeä kuljettaja. Väsyneenä myös omia taitoja tulee yliarvioitua ja ottaa turhia riskejä.

TIESITKÖ?

Jos pääsi nyökähtää ratissa, olet ollut unessa jo useita sekunteja. Liikenteen yllättävissä tilanteissa sekunnin murto-osa voi olla se ratkaiseva tekijä.

Ennakoi
aamuyön ja
iltapäivän
väsymyspiikit.



Ajossa aamuyöstä

Kuljettajalle aamuyön tunnit ovat usein erityisen vaikeita. Väsymys on voimakkainta, koska vireyden vuorokausirytmii on alimmillaan. Myös onnettomuuksien ja tapaturmien riski lisääntyy. Toinen väsymyspiikki on alkuiltapäivästä. Syynä on niin ikään vireyden normaali vaihtelu vuorokauden aikana.

Oivat unilääkkeet

- Iltarutiinit rauhoittavat.
- Kevyt liikunta tekee hyvää. Vältä raskasta liikuntaa pari tuntia ennen unille menoa.
- Kevyt iltapala, kofeiinittomuus ja villasukat. Kokeile ihmeessä!

Selviytymispaketti yöajossa

1. Nuku riittävästi ennen reissua.
2. Kahvi on keino virkistyä. Nauti kahvia kuitenkin kohtuudella. Alle kuusi kuppia päivässä riittää.
3. Vältä runsasenergistä raskasta ateriaa juuri ennen ajon tai ajon aikana.
4. Suosi pieniä kevyitä aterioita.
5. Muista tarpeelliset napostelupalat, vaikkapa pienet porkkanat.
6. Voimakkaassa väsymystilanteessa auttaa, kun juo kaksi kuppia kahvia ja ottaa pienet nokoset.

MEIKÄLÄISEN, NIIN KUIN KESKIVERTOKANSALAISEN YLEENSÄ, OLISI HYVÄ VETÄÄ UNTA PALLOON 7 TUNTIA YÖSSÄ. SILLOIN AJAA TURVALLISEMMIN.

HAITTAAKO NÄRÄSTYS UNTA? VÄHENNÄ KAHVIA JA RASVAISIA RUOKIA.

HUOMIO kahviin!

Paljonko sinä juot kahvia vuorokaudessa?



Kun nukut

riittävästi ja hyvin

- + Olo on virkeä.
- + Olet energinen koko päivän.
- + Pinna ei kiristyy.
- + Jaksat tehdä työn hyvin.
- + Jaksat keskittyä ja pysyt tarkkaavaisena. Vastoinkäymiset ja kiire eivät paina niin kuin väsyneenä.
- + Palaudut päivän asioista, mikä on tärkeää henkisen palautumisen ja jaksamisen kannalta.
- + Jaksat töiden jälkeen harrastaa ja liikkua sekä viettää aikaa perheen ja ystävien kanssa.
- + Jaksat miettiä syömistä niin, että syöt terveellisemmin kuin väsyneenä.

vähän ja huonosti

- Olo on nuutunut ja väsynyt.
- Hermostut helposti.
- Energia kuluu työstä selviytymiseen.
- Yliarvioit omat taitosi ja voimasi. Tapaturmien ja onnettomuuksien riski kasvaa.
- Epäterveelliset tavat selviytyä stressistä houkuttelevat.
- Vapaalla ja lomalla pitää vain levätä, jotta jaksat taas töissä.
- Liikkuminen jää helposti suunnitelmaksi.
- Tekee mieli herkuja, rasvaista ja sokerista ruokaa.
- Lähimuisti ei toimi.

Vertaa, miltä tänään tuntuu!

Tarkkaile untasi – pidä unipäiväkirjaa

Unipäiväkirja on hyvä keino herätä siihen, millainen oma uni on. Pidä päiväkirjaa ensin viikko ja tarvittaessa toinen. Päiväkirja toimii myös silloin, kun tunnet itsesi erityisen väsyneeksi ilman syytä. Se paljastaa unen määrän ja laadun sekä sen, millaiset asiat mahdollisesti vaikuttavat uneesi.

Suosittellemme!

Unipäiväkirja

Päivä	Unen määrä tunteina	Heräsitkö virkeänä	Millaiset asiat vaikuttivat uneesi	Millä tavoilla voit parantaa untasi

Monenako päivänä nukuut vähintään 7 tuntia?

LIIKUNTA

Liikunta pitää koneiston käynnissä

Yksi työkykyä heikentävä tekijä on liikkumattomuus. Riittävä liikunta pitää koneiston kunnossa. Jos liikkuu liian vähän, alkaa ilmetä pientä kreppeä siellä ja täällä. Liikkumattomuuden seurauksena koneisto hyytyy lopulta kokonaan.

Mukava liikunta motivoi

Liikunta, joka on mukavaa ja hauskaa, motivoi eniten. Valitse sinulle itsellesi sopiva tapa liikkua. Se voi olla hyötyliikuntaa tai irtautumista arjesta esimerkiksi lenkkeilemällä luonnossa. Porukalla liikkuminen on samalla sosiaalista kanssakäymistä, yhdessäoloa vaikkapa joukkuepeliä parissa.

Hyötyliikuntaa (huomaamatta)

- Käytä portaita hissien sijaan
- Kävele aina kun mahdollista, vaikkapa kauppaan
- Leikkaa nurmikko
- Imuroi
- Tamppaa matot
- Hakkaa halkoja

KYLLÄ KUNTO NOUSEE MELKO KOHISTEN, KUN OTTAA SAUVAT KOURAAN PARI KERTAA VIIKOSSA JA LÄHTEE LENKILLE.



Kohti mukavaa liikkumista

1. Raivaa liikkunnalle aikaa.
2. Kokeile erilaisia liikuntamuotoja.
3. Liiku säännöllisesti.
4. Hyödynnä työnantajan tuki liikkumiselle.
5. Yhdistä kaksi hyvää: liiku yhdessä perheesi ja ystäväsi kanssa.
6. Kokeile rohkeasti!

Liikunta on pienestä kiinni!

Jos aloitat liikunnan pidemmän tauon jälkeen, tee pieniä siirtoja kerrallaan. Kokeile ensin rauhassa, miltä liikunta tuntuu. Muutaman kokeilun jälkeen tavoitteesi voi olla jo esim. yksi säännöllinen liikuntakerta viikossa tai parin sadan askeleen lisääminen joka päivä.

Liikuntapäiväkirja kannustaa

Pidä liikuntapäiväkirjaa neljän viikon ajan. Kirjaa ylös lyhyen aikavälin tavoitteet ja anna palautetta itsellesi liikkumisestasi. Merkitse muistiin myös pidemmän aikavälin tavoitteet ja arvioi, miten tavoitteet toteutuvat.



TIESITKÖ?

Terveyden edistämiseksi ja ylläpitämiseksi työikäisen aikuisen on hyvä liikkua:

- **5 päivänä viikossa**, väh. 30 min/kerta kohtuukuormitteista kestävyystyypistä liikuntaa (esim. ripeää kävelyä) sekä **väh. 2 päivänä viikossa** lihasvoimaa ja -kestävyyttä ylläpitävää ja kehittävää liikuntaa **tai**
- **väh. 3 krt viikossa** väh. 20 min kerrallaan raskasta kestävyystyypistä liikuntaa (esim. juoksua) sekä **väh. 2 päivänä viikossa** lihasvoimaa ja -kestävyyttä ylläpitävää ja kehittävää liikuntaa

Pyillyllään!

Ammattikuljettaja istuu töissä paljon. Työajan ulkopuolella onkin hyvä pyrkiä välttämään istumista television tai tietokoneen äärellä. Istuminen ja ajon aikainen värinä altistavat selkä-, niska- ja hartiaseudun kiputiloille. Liikunta on keino edistää omaa työkykyä.

Taukojumppaa ajoissa

Huolehdi myös lihaskunnostasi! Pitkät ajoruepat helpottuvat pienellä taukojumppalla ja venyttelyllä. Kaikki liikunta on hyväksi.

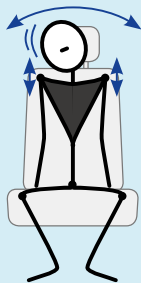


Kuljettajan venyttelyohjeet

Pysäköidyssä autossa

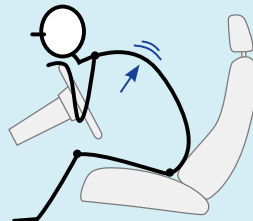
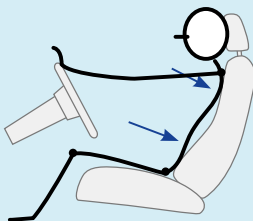
Olkapäät ylös ja alas. Pään taivutukset sivuille.

Kierrä oikea olkapää eteen ja samalla vasen taakse. Vaihda suuntaa.



Paina alaselkä penkkiin vatsalihaksilla. Työnnä samalla lapaluuta penkkiin kiinni.

Yläselän pyöristys ratista kiinni pitäen. Tee samalla lapaluiden venytykset puolelta toiselle.



Varoitus!

Jos niskan ja hartian seutu on hyvin jumissa, äkillinen venyttely voi huimata.

Joka päivä liikuntaa

Liikunnan plussat

- + Hyvinvointi, terveys, sairauksien ehkäisy ja oireiden lievittäminen.
- + Iloa, mielihyvää, mukavaa aikaa toisten seurassa.
- + Mahdollisuus omaan aikaan.
- + Hyvä kunto auttaa hallitsemaan stressiä.
- + Liikunta helpottaa painon pitämistä kurissa.
- + Liikunnassa kehittyminen, kunnon koheneminen.
- + Ulkoilu virkistää ja väsyttää oikealla tavalla.
- + Unen laatu paranee.
- + Liikunta on keino edistää omaa työkykyä.

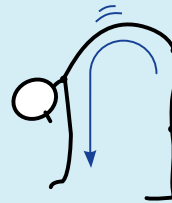
Tupakointi heikentää fyysistä suorituskykyä!

YY, KAA, KOO,
KOHTA
NOTKEE OON.

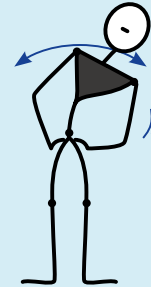


Muualla kuin autossa

Selän rullaus alas.



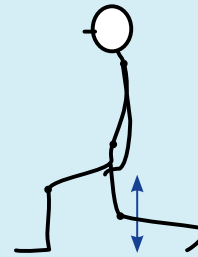
Kylkien sivutaivutukset.



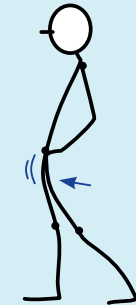
Kyykkyyh. Ylös.



Askelkyykky. Ylös.
Tehdään vuorojaloin.



Lonkankoukistajan ja etureiden venytykset.



RUOKA

Terveellinen ruoka pitää virkeänä

Voit vaikuttaa ruokailulla virkeyteesi ja olotilaasi. Muistat vain kaksi perusasiaa: syö terveellisesti ja säännöllisesti.

Lautasmallista liikkeelle

Terveellisen ruuan avain on lautasmalli. Kun vieraat autoon kyytipojaksi terveellistä naposteltavaa, olet ottanut jo ison askeleen kohti virkeämpää oloa vatsan kautta.

TIESITKÖ?

Ennen kuin aivot ovat saaneet viestin mahalaukun täyttymisestä, syömisestä on voinut kulua jopa 20 min.

Terveellisen ruokailun viholliset

- kiire
- stressi
- väsymys
- alkoholi

Muista lautasmalli-idea myös eväissä.



NÄPPÄÄ KÄNNYKÄLLÄSI
KUVA RUUASTASI JA
KATSO MYÖHEMMIN,
MITÄ TULI SYÖTYÄ!



Kun syöt



Lautasmallin mukaan ja säännöllisesti 3–4 tunnin välein

- + Saat sopivasti energiaa.
- + Saat monipuolisesti tärkeitä ravintoaineita.
- + Olo on kevyempi ja virkeämpi.
- + Pysyt kylläisenä pidempään.
- + Painonhallinta on helpompaa.
- + Hallitset helpommin mielitekoja.
- + Väistät pikaruuat ja sokeriherkut.
- + Maltat syödä rauhallisesti.
- + Annoskoot pysyvät kohtuullisina.
- + Vatsa ei vaivaa.



Epäterveellisesti ja epäsäännöllisesti

- Saat runsaasti energiaa.
- Saat paljon rasvaa ja nopeita hiilihydraatteja.
- Painonhallinta vaikeutuu.
- Väsyttää, etenkin syönnin jälkeen.
- Nälkä on kova.
- Vatsavaivoja kuten närästystä tai ummetusta.
- Vatsavaivat haittaavat unta.
- Pinna on kireällä.

1–1,5 l nestettä/vrk

Nestetankkaus

- Palauttaa työstä ja virkistää.
- Valitse sokerittomia ja hapottomia juomia. Säästät hampaita.

Vesi on janojuomien kuningas.

TIESITKÖ?

Päänsäryn tai lihaskrampien taustalla saattaa olla nestevaje.

Mieti myös näitä!

Syötkö tunteisiin?
Palkitsetko itseäsi pitsalla?
Juhlitko iloisia uutisia herkuttelemalla?
Ajaako stressi grillille?
Tukahtuuko paha olo karkkipussilla?
Syötkö huomaamattasi ratin takana tai tv:n ääressä?

ALKOHOLI

Vähennä alle suurkulutuksen

Jo pienikin määrä alkoholia huonontaa unen laatua, vaikka yömyssy saattaa auttaa nukahtamaan. Koska uni jää katkonaiseksi ja levottomaksi, seuraavana päivänä työkyky ei ole normaali. Myös vireystila ja reagointikyky ovat tavallista huonommat. Läheskään aina ihminen itse ei huomaa alkoholin aiheuttamaa lisäväsymystä.

Riskien riski

Jos takana on unen puutetta, valvomista ja aamu-yön ajoja, jotka itsessään lisäävät tapaturmien riskiä, alkoholi pahentaa tilannetta entisestään. Neljän tunnin yöunen jälkeen lounasaikaan nautittu olutpullollinen huonontaa älyllisiä toimintoja yhtä paljon kuin kuuden olutpullon juominen hyvin nukutun kahdeksan tunnin yöunen jälkeen.

Viikonlopun kertahumala

Jälkitilana apeus ja ärtyisyys, jotka voivat tuntua vasta muutama päivän kuluttua

Päivittäinen alkoholinkäyttö

Pitää mielen jatkuvasti alavireisenä

TIESITKÖ?

12 pullollista keskiolutta viikossa tekee vuodessa painoa lisää 12 kiloa. Jos haluat hoikistua vaivattomasti, jätä iltakaljat pois.

Suurkulutuksen rajat

jos yksikin seuraavista täyttyy

Mies



- 7 annosta yhden illan aikana
- 24 annosta viikossa

Nainen



- 5 annosta yhden illan aikana
- 16 annosta viikossa

Suurkulutuksen rajat tarkoittavat sitä, että jos alkoholin käyttö jatkuu samanlaisena, odotettavissa on todennäköisesti terveyshaittoja ja riippuvuuden kehittyminen.

Alkoholi



Juot kohtuullisesti

- + Hetken rentoutuminen.
- + Yömyssy nukuttaa.
- + Tunnelma nousee.



Juot liikaa

- Olo on nuutunut ja pöhöttynyt.
- Unen laatu kärsii.
- Fyysinen ja psyykinen jaksaminen kärsivät.
- Liikuntasuoritukset heikkenevät.
- Mieli masentuu helposti.
- Kertyy turhia kaloreita, sillä alkoholi lisää ruokahalua (eikä nyt puhuta porkkanoista).
- Ihmissuhteet kärsivät usein.
- Alkoholi liittyy laiskaan vapaa-aikaan usein muutenkin kuten tietokoneen tai television ääressä oleskeluun.
- Alkoholi nostaa verenpainetta.

MIETI, KUINKA PALJON KÄYTÄT ALKOHOLIA. SAATAT YLLÄTTYÄ. MIKÄ SAA SINUT JUOMAAN?

MIKSI NIIN MONI AMMATTIKULJETTAJA YLIPÄÄNSÄ JUO?



TEKIJÄT

Terveenä ja hyvinvoivana jo työuran alussa -hanke

Hanketta on tuettu STM:n terveyden edistämisen määrärahoista.

Eveliina Korkiakangas

Nina Nevanperä

Susanna Kemppainen

Jaana Laitinen

Virkeänä ratissa -hanke

Jarmo Sallinen

Anne Salmi

Fanni Rahkonen

www.ttl.fi/virkeanaratissa

