



Keinoja parempaan työkykyyn kuljetusalalle

VARMA

Hyvä työkyky pitää työntekijät töissä ja tuo uusia alalle

Kuljetusalalla on suuri yhteiskunnallinen merkitys: sen avulla pyöritetään esimerkiksi kauppaa, teollisuutta, polttoaineiden saantia, jätehuoltoa ja terveydenhuoltoa.

Kuljetusalan töissä esiintyy useita työkykyä kuormittavia tekijöitä, kuten pitkiä ja epäsäännöllisiä työvuoroja, yksipuolista fyysistä kuormitusta, kiirettä ja vaikeutta pitää taukoja. Toisaalta vastapainona on monia työn voimavaroja, kuten itsenäisyyttä ja vaikutusmahdollisuuksia, jotka lisäävät hyvinvointia ja helpottavat kuormitusta.

Tulevaisuuden haasteena kuljetusalalla on uusien ammattilaisten saaminen ja nykyisten pitäminen alalla. Jotta osaava työvoima saadaan pysymään työpaikoilla, työhyvinvointiin ja työolojen kehittämiseen on tärkeää kiinnittää huomiota. Tästä oppaasta saat vinkkejä työn kuormitus- ja voimavaratekijöiden tunnistamiseen sekä työkyvyn tukemiseen.



Suomessa kuljetusala työllistää yhteensä
yli **113 000** ihmistä.

Kuljetusalan kuormitustekijät ja riskit

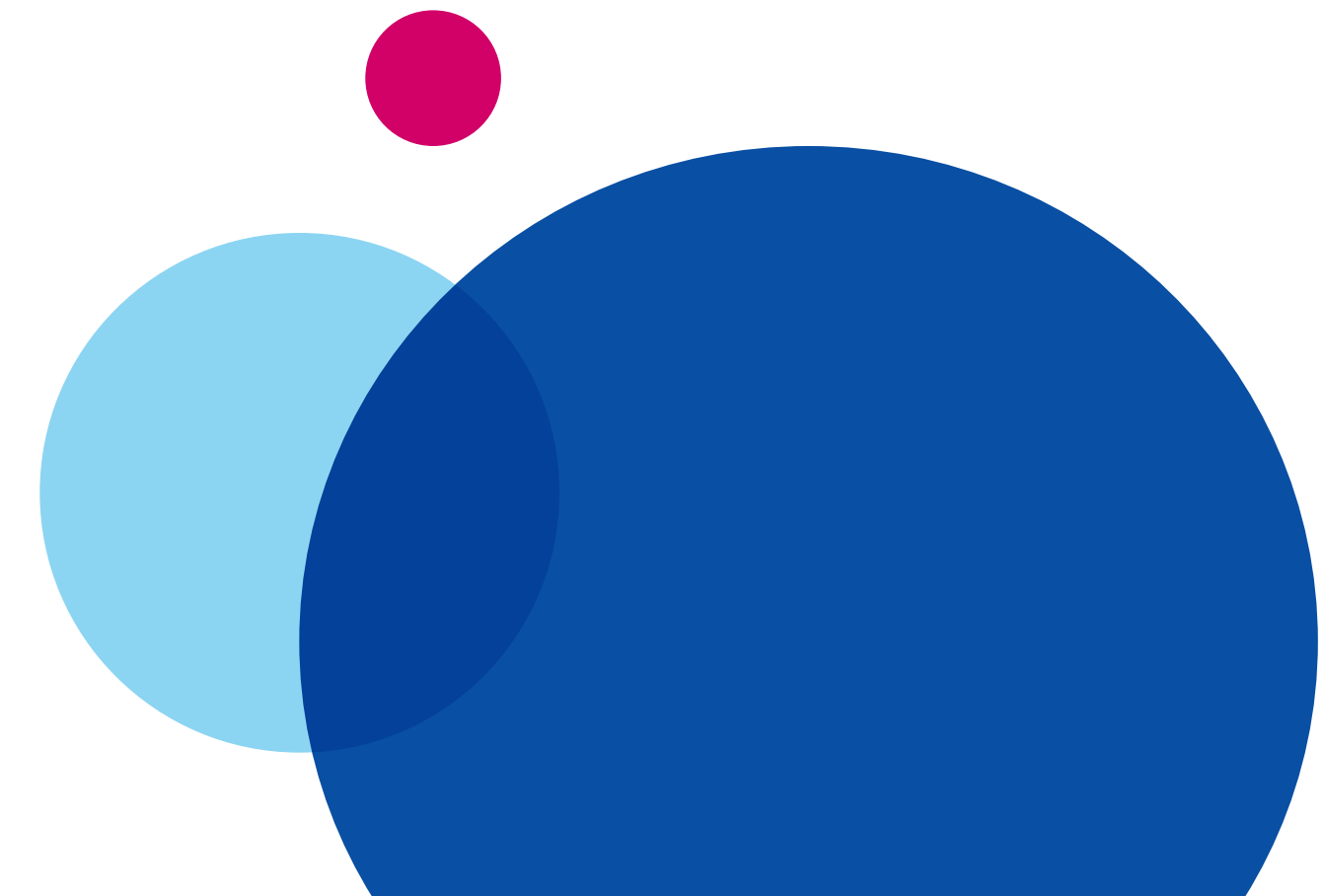
Kuljetusalalla kuormittavia tekijöitä on useita, ja ammattikuljettajista jopa kolmasosa kärsii suuresta työkuormituksesta. Jos kuormitus on toistuvaa ja voimakasta, se voi heikentää työhyvinvointia ja aiheuttaa terveysongelmia.

Kuljetusalan yleisimpiä fyysisiä kuormitustekijöitä ovat erityisesti pitkä, yhtäjaksoinen istuminen ja raskaat nostot kuorman lastaus- ja purkutöissä. Kuormittavuuteen vaikuttaa muun muassa se, että autoon nouseminen ja poistuminen toistuvat samanlaisina kymmeniä kertoja päivässä esimerkiksi lähetillä tai jäteauton kuljettajalla.

Moneen kuormitustekijään liittyy myös turvallisuusriskejä: esimerkiksi raskaat ja epävakaat taakat, aikapaine tai apuvälineiden puute voivat altistaa vahingoille.

Kuljetusalan psykososiaaliset kuormitustekijät liittyvät erityisesti työn organisointiin, johtamiseen, työ-

aikoihin, väkivallan uhkaan tai muuhun liikenteeseen. Kuormitusta aiheuttavat esimerkiksi kova aikapaine, jatkuva yksintyöskentely ja epäsäännölliset työajat.



Yleisin fyysisen kuormituksen syy
kuljetusalalla on istuminen.

Kuljetusalan voimavaratekijät

Työn kuormitustekijöiden vastaparina ovat työhön liittyvät voimavaratekijät, jotka lisäävät hyvinvointia ja työhön sitoutumista sekä vähentävät haitallista kuormitusta. Voimavaroja lisäävät tekijät ovat yksilöllisiä: kyse on siitä, mikä tekee työstä kullekin mielekästä ja merkityksellistä.

Työn kuormitustekijöiden vastaparina ovat työhön liittyvät voimavaratekijät, jotka lisäävät hyvinvointia ja työhön sitoutumista sekä vähentävät haitallista kuormitusta. Voimavaroja lisäävät tekijät ovat yksilöllisiä: kyse on siitä, mikä tekee työstä kullekin mielekästä ja merkityksellistä.

Hyvä työyhteisö voi lisätä viihtyvyyttä, työtyytyväisyyttä ja yhteenkuuluvuuden tunnetta.

Muun muassa nämä puolet työssä tuovat kuljetusalan työntekijöille voimavaroja:

- työn itsenäisyys
- riittävästi vastuuta ja haasteita
- ajamisen nautinto ja sen tuoma vapauden tunne
- vaikutusmahdollisuudet omaan työhön
- työn merkityksellisyys
- työyhteisön tuki

Kuljettajien työkyky on pääosin hyvä

Kuljetusalan työkyky muotoutuu kuormitustekijöiden ja voimavarojen tasapainosta. Pääosin kuljettajat kokevat työkykynsä hyväksi.

Kuljettajien kokema työkyky on vahvasti yhteydessä uneen. Kun unta ei saa riittävästi tai unirytmisi on poikkeuksellinen, kuljettajan vireys heikkenee ja onnettomuusriski kasvaa. Ammattikuljettajilla riittämätön unen määrä on jopa kolme kertaa yleisempää kuin muilla ammattialoilla.

Työolobarometrin 2021 mukaan kuljettajat kokivat työn imua eli työhön liittyvää omistautumista, tarmokkuutta ja uppoutumista muita työntekijöitä harvemmin: kuljetusalan työntekijöistä vain kolmannes kertoo olevansa aina tai usein innostunut työstään.

Sen sijaan tarmokkuutta, energisyyttä ja sinnikkyyttä kuljetusalan työntekijät kokevat työssään muita useammin. Lisäksi he ovat erittäin sitoutuneita omaan työhönsä.



62 %

kuljettajista kokee fyysisen työkykynsä hyväksi

84 %

kuljettajista kokee henkisen työkykynsä hyväksi

Mitä työnantaja voi tehdä?

Kuljetusalan työkyky muotoutuu kuormitustekijöiden ja voimavarojen tasapainosta. Pääosin kuljettajat kokevat työkykynsä hyväksi.

Hillitse työn fyysistä kuormittavuutta varmistamalla, että kuljettajat...

- pitävät taukoja vaihtelevat työasentoja
- tuntevat ergonomiset ja tavalliset työtavat käyttävät nostovälineitä
- työskentelevät turvallisessa ympäristössä
- osaavat välttää tapaturmia

Tarjoa kuljettajille psykososiaalista tukea...

- helpottamalla työntekijöiden keskinäistä yhteyttä
- kehittämällä palautekulttuuria
- osallistamalla työntekijöitä työvuorosuunnitteluun
- laatimalla realistiset ajoaikataulut
- edistämällä avointa keskustelukulttuuria
- laatimalla selkeät ohjeet väkivaltatilanteita varten



Haluatko lukea lisää kuljetusalan kuormituksen hallinnasta?

Tutustu Varman Tietoa työkyvystä 3/2022 -raporttiin
[Kuljetusala ja työkyky – tutkittua tietoa ja keinoja työn
kuormituksen hallintaan kuljetusalalle.](#)

Me Varmassa autamme sinua tunnistamaan
työkyvyttömyysriskit, ennaltaehkäisemään
ja hallitsemaan niitä hyvin kohdennetuilla
toimenpiteillä sekä löytämään ratkaisuja
yksittäisten työntekijöiden työkykyongelmiin.

[Lisää tietoa työkyvyn johtamisesta](#)

[Tutustu Varma Akatemian verkko-oppimisympäristöön](#)

