



### TYÖ KULJETUSALALLA

Suomessa kuljetusala työllistää reilu 113 000 ja maaliikenne noin 70 000 työntekijää. Raskaassa kumipyörillä kulkevassa henkilö- ja tavaraliikenteessä työskentelee esimerkiksi linja- ja kuorma-autonkuljettajia sekä yhdistelmäajoneuvonkuljettajia. Henkilö- ja tavaraliikenteen työn vaatimukset ja kuormittavuus eroavat jossakin määrin toisistaan.

# Kuljetusalan työn kuormitustekijöiden hallintaan on ratkaisuja

Kuljetusalan töissä esiintyy useita työkykyä kuormittavia tekijöitä. Kuormitusta aiheuttavat työn erilaiset fyysiset, psykososiaaliset ja kognitiiviset vaatimukset. Työnantajan ja esihenkilön on ensin tunnistettava työn kuormitustekijät, jotta niiden hallitsemiseksi voidaan suunnitella toimia. Haitallista kuormitusta vähentämällä ja voimavaroja lisäämällä voidaan vahvistaa työkykyä, vähentää sairauspoissaoloja sekä ehkäistä työkyvyttömyyttä.

## RATKAISUJA



### Tunnista ja vähennä työn fyysiseen kuormitukseen liittyviä riskejä.

Varmistu siitä, että kuljettajat huolehtivat työn tauottamisesta ja ymmärtävät työasentojen vaihtelevuuden tärkeyden. Lisäksi huolehdi siitä, että jokainen kuljettaja osaa käyttää taakkojen käsittelyssä tarvittavia apuvälineitä ja säätää autonistuimen ergonomisten ohjeiden mukaan.

### Vahvista työn voimavaroja,

jotka tukevat työhyvinvointia ja työkykyä. Voimavarat voivat liittyä esimerkiksi työtehtävään, työn järjestämiseen, työyhteisön vuorovaikutukseen tai johtamiseen. Työyhteisöltä saatu tuki ja hankalista asioista keskusteleminen työkavereiden kanssa edistävät työhyvinvointia.

### Tue jatkuvaa oppimista.

Mahdollista työntekijöiden jatkuva osaamisen kehittäminen. Se vahvistaa työhön sitoutumista ja auttaa työpaikkaa vastaamaan tulevaisuuden haasteisiin. Pidä huolta myös johtajien ja esihenkilöiden osaamisen kehittämisestä mukaan lukien työkykyjohtamisosaaminen.

### Huolehdi riittävästä työkyvyn tuesta.

Kehitä toimivia käytäntöjä työkyvyn varhaiseen tukeen, sairauspoissaolojen seurantaan, työhön paluuseen ja työterveyshuoltoyhteistyöhön. Varmista, että mallit ovat kaikkien tiedossa ja niitä käytetään sovitusti. Edistä keskustelukulttuuria, jossa työkykyasiat ovat esillä säännöllisesti, ja niihin voidaan tarttua matalalla kynnyksellä mahdollisimman varhaisessa vaiheessa.

### Luo toimivia työaikamalleja.

Suunnitteleamalla ajoaikatauluja ja työvuoroja yhdessä edistetään työkykyä, työvuorojen oikeudenmukaista ja tasaista jakautumista sekä työn ja vapaa-ajan yhteensovittamista.

# Työkyvyttömyyseläkkeen saaneista kuljetus- ja varastointialan työntekijöistä

## 41 %

sai työkyvyttömyyseläkkeen tuki- ja liikuntaelinten sairauden perusteella

## 79 %

oli yli 55-vuotiaita

## 20 %

oli osatyökyvyttömyyseläkkeellä ennen pysyvää työkyvyttömyyseläkettä

Lähde: Hakemusten analytiikka, Varman yritysasiakkaiden verkkopalvelu, 2019–2022

## Mitä tiedämme?

Työ raskaassa liikenteessä kuormittaa monin tavoin. Yksipuolisen fyysisen kuormituksen lisäksi työhön ja työympäristöön liittyy suuri tapaturmavaara. Työn psykososiaalista kuormitusta aiheuttavat esimerkiksi pitkät ja epäsäännölliset työvuorot. Vuorotyö lisää myös työsidonnaisuutta, mikä voi vaikeuttaa työn ja yksityiselämän yhteensovittamista. Kuljetusalalla myös kiire ja kireät aikataulut voivat lisätä kuormitusta, sekä johtaa siihen, että tärkeistä, palauttavista lepotauoista tingitään. Kuljettajan työ voi olla myös kognitiivisesti kuormittavaa, esimerkiksi samanaikaista monen tekijän yhtäaikaista huomiointia. Tutkitusti työn voimavarat lisäävät työhyvinvointia ja vähentävät haitallisen kuormituksen kokemuksia. Kuljettajien työssä keskeisiä työn voimavaroja ovat työn itsenäisyys, vaikutusmahdollisuudet työhön ja työpaikan sosiaaliset suhteet. Myös työn merkityksellisyys ja arvostus ovat kuljettajille merkittäviä työn voimavaroja.

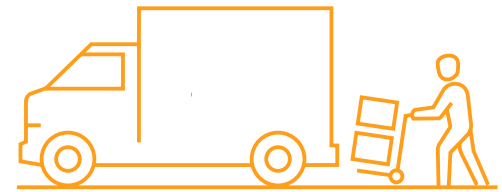
## Miksi asia on tärkeä?

Työ voi olla sopivasti kuormittavaa, tai sitten se voi kuormittaa liikaa tai liian vähän. Mikäli ali- tai ylikuormitustilanne esiintyy toistuvana ja voimakkaana, se voi heikentää työhyvinvointia ja aiheuttaa terveysongelmia. Kuljettajien työ kuormittaa erityisesti tuki- ja liikuntaelimestöä, mihin on tärkeää löytää yksilö- ja työpaikkatason ratkaisuja. Näin voidaan vahvistaa työntekijöiden työkykyä ja ennaltaehkäistä sairauspoissaoloja ja pysyvää työkyvyttömyyttä.

## Mitä tulisi tehdä?

Työpaikoilla on tärkeä tunnistaa ja hallita työn kuormitustekijöitä sekä vahvistaa työn voimavaroja. On hyvä miettiä yhdessä eri vaihtoehtoja ja ratkaisuja työkyvyn tukemiseksi. Yhteiset toimintatavat ja ratkaisut voivat liittyä esimerkiksi perehdytykseen, työorganisointiin, osaamisen kehittämiseen, avoimen keskustelukulttuurin kehittämiseen tai työkyvyn tukemiseen.

Työkyvyn edistämisen vaikuttavuutta lisää se, että työn kuormitus- ja voimavaratekijät on tunnistettu.



### KESKEISIÄ TYÖN KUORMITUSTEKIJÖITÄ KULJETUSALALLA

- Pitkä, yhtäjaksoinen istuminen
- Raskaat nostot lastaus- ja purkutöissä
- Tapaturmavaara
- Pitkät, epäsäännölliset työvuorot (vuorotyö)
- Aikapaine, epärealistiset ajoaikataulut
- Yksintyöskentely
- Kognitiivinen kuormitus, monen asian yhtäaikainen huomiointi (laitteet, liikenne, asiakkaat)

### KIRJOITTAJAT JA LISÄTIETOJA:

**Minna Savinainen**  
minna.savinainen@varma.fi

**Auli Airila**  
auli.airila@varma.fi

### NÄIN SELVITYS TEHTIIN:

Ratkaisut perustuvat Varman Tietoa työkyvystä -sarjan julkaisuun, johon on koottu tietoa kuljetusalan tutkimuksista ja raporteista liittyen alan työn kuormitus- ja voimavaratekijöihin sekä työkykyyn.

Tutustu julkaisuun [verkkosivuillamme](#).

**VARMA**