



OHJEET HENKILÖSTÖEDUSTAJILLE

1. Tarkista onko työpaikallasi tehty työaikojen vaarojen ja haittojen arviointi.
2. Mikäli arviointia ei ole tehty tai siinä ei ole työaikoja ymmärretty laajasti, ota asia puheeksi työnantajan kanssa. Työnantajalla on lakisääteinen velvoite selvittää työajoista johtuvat vaarat ja haitat sekä eri henkilöstöryhmien työhön sidottu aika.
3. Selvittäkää ja kirjatkaa nykyiset epäterveet käytännöt: matkustaminen, työhön sidonnaisuus, jatkuvat ylityöt jne.
 - Edellytetäänkö työntekijän vastaavan puhelimeen ja sähköposteihin varsinaisen työajan ulkopuolella?
 - Tekevätkö työntekijät työhön liittyviä matkoja varsinaisen työaikansa ulkopuolella esimerkiksi viikonloppuisin?
 - Onko työn määrä suhteessa työaikaan mitoitettu niin, että työajat ovat ennakoitavissa?
 - Kuinka paljon työntekijät tekevät ylityötä?
 - Jääkö aikaa palautumiseen?

Työaikojen vaarojen ja haittojen arvioinnissa tulee huomioida mm.

- työpäivien pituus
- työntekijän mahdollisuus itse säätää työpäivän pituutta
- kokonaistyöaika
- peräkkäisten työvuorojen toistuvuus
- työvuorojen kiertosuunta
- ylityöt ja niiden määrä
- työn suorittamisajankohta
- työaikojen ennakoitavuus
- työhön sidonnaisuuden aiheuttama kokonaiskuormitus (esim. matka-aika, edellytys vastata työ sähköposteihin ja puhelimeen varsinaisen työajan ulkopuolella)
- työntekijän mahdollisuus riittävään palautumiseen työpäivän aikana ja niiden välillä

Tietoa työajoista saa esimerkiksi:

- työaikakirjanpidosta
- työaikakyselyiden avulla
- taloushallinnon matkustusasiakirjoista

4. Pohtikaa konkreettisia keinoja, joilla työajoista aiheutuvaa kuormitusta voidaan vähentää.

Mahdollisia keinoja ovat mm.

- työn uudelleenorganisointi ja resursointi
- palautumista tukevat arjen käytännöt (sähköpostiliikenteen aikatauluttaminen, matkojen jälkeisten päivien palautuminen, työsähköpostin poissaoloviestit)
- varsinaisen työajan ulkopuolella teetettävien töiden kirjaaminen ylitöiksi
- säännöllinen työn määrän ja työajan suhteen arviointi esimerkiksi kehityskeskusteluissa

5. Varmistakaa, että kaikki sitoutuvat yhdessä muutoksiin.

Lisää huomioitavia asioista löytyy lain yksityiskohtaisista perusteluista:

Hallituksen esitys työturvallisuuslain muutokseksi

<http://www.finlex.fi/fi/esitykset/he/2012/20120201>

Työterveyslaitoksen työaikoihin liittyvää tutkimustietoa

<http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522161789.pdf>

http://www.duodecim.fi/dtk/tyt/avaa?p_artikkeli=ttl00640