

METSÄALAN HYVINVOINTI - minne vie metsäasiantuntijan työturvallisuustie



Metsäalan hyvinvointi – minne vie metsäasiantuntijan työturvallisuustie

Julkaisija:

Työturvallisuuskeskus, metsäalan työalatoimikunta

Ohjausryhmä:

Markku Varis, Meto

Markus Tähkänen, YT

Markku Tolvanen, Työturvallisuuskeskus

Käsikirjoitus:

Vesa Vainio, Sanakammari

Markku Tolvanen, Työturvallisuuskeskus

Valokuvat / valokuvaajat:

Metsähallitus / Katri Lehtola (Keksi Agency Oy), Milla Keskipoikela, Aino Ilkka

Metsä Group / Jukka Mujunen

Piirroksset/piirretyt kuvat: Anne Kaikkonen, Timangi

Taitto: Anne Kaikkonen, Timangi

Paino: Pekan Offset Oy, Helsinki

1. painos 2023

ISBN 978-951-810-851-4 (nid.)

ISBN 978-951-810-852-1 (pdf)

Tuotenumero 202248

Sisältö

Johdanto	2
Pasin tarina, Kannolta konttoriin ja katsastukseen	3
Työsuojelusta	6
Metsäasiantuntijan työstä	7
Jukan tarina, Sopivan sanavalmis ja vaaleanvihreä	8
Väsymyksen hallinta	12
Markun tarina, Mieti oma juttusi ja elä sen mukaisesti.	14
Toimistotyö	17
Maastotyö ja siellä liikkuminen	18
Matin tarina, Positiivisen työuran imussa	19
Monipaikkainen työ, vaihtuva työympäristö	21
Työn sisältö, järjestelyt ja työyhteisön sosiaalinen toimivuus	22
Metsäasiantuntijan työn tarkastelua nyt ja tulevaisuudessa	24
Tasaisen vauhdin taulukolla	29
Liite: Metsäasiantuntijan kuntokortti	31

Johdanto

Metsäalalla osaamisen vaatimukset kasvavat, sillä sen rakenteet, työn tekemisen muodot, ammatit ja tehtävät uudistuvat ja muuttuvat jatkuvasti. Muutosajureina ovat biodiversiteetti, ilmastonmuutos, digitalisaatio, kaupungistuminen, metsäkeskustelu ja työelämäkehitys.

Muutokset voivat aiheuttaa tullessaan häiriöitä työn sujuvuudelle, kasvattaa henkistä ja fyysistä kuormittumista sekä korostaa esimiestyön vaatimuksia. Voimavarat ovat koetuksella. Toiveena on, että jokainen metsäalalla työskentelevä pysyy terveenä ja työkykyisenä läpi työuran.

Tämä opas käsittelee lähinnä metsäalalla työskentelevien metsäasiantuntijoiden työturvallisuusosaamista. Työturvallisuusosaaminen on vastuullista toimintaa, ennakoinnista, riskitilanteiden tunnistamista sekä oman toiminnan ymmärtämistä ja turvallisten toimintatapojen kehittämistä.

Työsuojelulainsäädäntö ja työehtosopimukset määrittelevät työnantajan ja työntekijän velvollisuudet työturvallisuuden ja terveyden ylläpitämiseen. Työnantaja on tarpeellisilla toimenpiteillä velvollinen huolehtimaan työntekijöiden turvallisuudesta ja terveydestä työssä. Tässä tarkoituksessa työnantajan on otettava huomioon työhön, työolosuhteisiin ja muuhun työympäristöön samoin kuin työntekijän henkilökohtaisiin edellytyksiin liittyvät seikat.

Työntekijän velvollisuus on noudattaa työnantajan päätöksenteon ja toimivaltansa nojalla antamia määräyksiä ja ohjeita sekä noudattaa työssään ja työolosuhteiden edellyttämää turvallisuuden ja terveellisuuden ylläpitämiseksi tarvittavaa järjestystä ja siisteyttä sekä huolellisuutta ja varovaisuutta. Työntekijän on myös kokemuksensa, työnantajalta saamansa opetuksen ja ohjauksen sekä ammattitaitonsa mukaisesti huolehdittava työssään käytettävissään olevin keinoin niin omasta kuin muiden työntekijöiden turvallisuudesta ja terveydestä.

Metsäalan asiantuntija joutuu työssään työnantajan edustajana huolehtimaan ja vastaamaan työmaan työsuojeluasioista. Toisaalta asiantuntija on työntekijään rinnastettavassa asemassa ja myös itse työsuojelun kohteena.

Tämä julkaisu pyrkii antamaan vastauksia seuraaviin kysymyksiin:

- Miksi minun pitäisi innostua omaan työhön liittyvästä työturvallisuudesta?
- Miksi sitä pitäisi kehittää?
- Eikö meidän työemme ole jo tarpeeksi terveellistä ja turvallista?

Lisäksi tässä oppaassa voi syventyä neljän metsäammattilaisen pitkään työuraan, joista jokainen voi oppia jotakin. Tässä niistä ensimmäinen.



Kannolta konttoriin ja katsastukseen

Pasi Parviaisen metsuriura alkoi vuonna 1989 ja kesti 21 vuotta. Kun hän miettii jälkeensä tuota ajanjaksoa, se oli hänen työuransa parhaita aikoja. Tekemisen jälki näkyi aina, ja työ oli hyvin vapaata.

Parviainen on ollut aina Stora Enson palveluksessa. Kun ilmassa alkoi olla metsurin työn ulkoistamisen merkkejä, hän opiskeli työn ohella metsätalousinsinööriksi. Aikuisopiskelun hän koki sangen helpoksi, sillä osaamista oli kertynyt matkan varrella kosolti.

”Opettajat voisivat opettaa myös työelämän osaamista.”

Vuonna 2010 Parviainen siirtyi kannolta konttoriin metsäasiantuntijaksi. Toimenkuvaan kuuluu puun ostamista, palveluiden tarjoamista ja neuvontaa yksityismetsänomistajille ja yrityksille.

Toimistotyön osuus on Parviaisen työssä lisääntynyt koko ajan ja on nyt 60–70 prosentin luokkaa. Metsään hän menee tapamaan metsänomistajia, kun leimikko tai taimikonhoito kaipaa tarkempaa tietoa

järjestelmään tallennettavaksi. Tuo järjestelmä on valitettavan kankea ja hidas.

Ennakoi & keskity

Kun Parviainen työskenteli metsurina, työturvallisuus oli hänelle aina ykkösasia. Työtapaturmaa hänelle ei sattunut koskaan – ei metsässä eikä moottorisahakilpailuissa, joihin hän osallistui 15 vuoden ajan. Turvallisuuden merkitystä ei voi eikä saa vähätellä.

”Oman osaamisen jatkuva kehittäminen edistää työturvallisuutta.”

Välineet, koneet, vaatteet, jaksaminen – siinä elementit, joita tulee miettiä etukäteen ennen metsään menoa ja töiden aloittamista: kunnossa olevat koneet, sään ja olosuhteiden mukaiset varusteet, lämmin ruoka mukana, energiatankkaus ja nesteytys kunnossa, tauotus.

Toimihenkilönä Parviainen suhtautuu asiaan samalla tavalla. Päälle turvaohjeituksen mukaiset vaatteet ja jalkineet sekä muut varusteet, kuten suojalasit mukaan. Liukastumiset, kompastumiset ja kaatumiset vaanivat metsässä liikkuvaa, jos hän työskentelee samalla tiiviisti esimerkiksi tablettitietokoneella.

” Maastossa ja luonnossa liikkuminen pois ruudun ääreltä on tämän työn suola.”

” Keskity siihen, mitä teet. Pysähdy, kun katseesi on tietokoneessa.”

” Suunnittele ja varaudu ennakolta siihen, mitä metsässä voi tapahtua.”

” Perekhdytykseen pitää laittaa paukkuja. Uudessa työssä on usein osaamaton.”

Oravanpyörään odottamatta

Korona-aika opetti, tai ainakin sysäsi, meidät etättyöhön ja Teams-palaveriaikaan. Niitä ei pidä Parviaisen mukaan kuitenkaan tunkea peräperää vaan antaa aikaa tauoille ja palautumiseen. Ihminen on pohjimmiltaan sosiaalinen ja kaipaa kasvoistusten keskustelua.

”Sitä menee helposti oravanpyörään ja multitaskaa, jolloin keskittyminen kärsii.”

Usean työ tekeminen yhtä aikaa on tullut tutuksi myös Parviaiselle. Työtehtävät irtaloituivat, ja niitä tuli koko ajan lisää. Kaikki piti hoitaa, ja tehtävien tärkeysjärjestys hämärtyi. Omien voimavarojen tiedostaminen sakkasi.

”En osannut sanoa EI. Ajattelin, että pärjään loppuun asti.”

Parviainen heräsi tilanteeseen viime hetkellä, kun liike alkoi pysähtyä ja silmät painua kiinni. Jaksaminen rakoili pahasti, energia-vaje painoi päälle, ruokailu tapahtui yhä useammin näytön äärellä. Matkalla metsänomistajaa tapaamaan hän oli nukahtaa rattiin.

” Fyysinen vamma on helpompi hyväksyä kuin henkinen.”

Esihenkilöt hereille

Vuonna 2014 Parviaisella todettiin vakava työuupumus ja lievä masennus, ja sen seurauksena hän sai neljä kuukautta sairauslomaa. Tiivistynyt työtahti, tunnollisuus ja omien voimavarojen yliarviointi veivät miehen mennessään. Työelämän ja yksityiselämän rajat sekoittuivat.

”Koti ja työpaikka ovat eri asia, ja molemmille on annettava aikansa ja läsnäolonsa.”

Perheenjäsenet, työkaverit ja ystävät alkoivat nähdä Parviaisessa muuttumisen merkkejä ja viestivät niistä hänelle. Positiivisuus ja elämänilo olivat poissa. Vasta hänen itsensä totaalinen herääminen vaaratilanteen myötä sai puun kaatumaan oikeaan suuntaan.

”Kollegat ja esihenkilöt eivät pysty aistimaan tilannetta. Esihenkilön kyllä pitäisi.”

Metsästystä, kalastusta, frisbeegolfia, metallinetsintää ja lentopalloa harrastava Parviainen selvisi. Hän osaa nyt rajata työpäivänsä sekä antaa aikaa sosiaalisille kontakteille ja harrastamiselle. Vauhti kasvaa edelleen ajoin, mutta nyt hän painaa jarrua ajoissa.

Sitä, miksi näin pääsi käymään, on Parviainen ymmärrettävästi miettinyt usein. Eikä vain pohtinut, vaan lukenut, kouluttautunut ja opiskellut omaan piikkiin työhyvinvointipäälliköksi. Hän haluaa jakaa tietoa henkisesti työturvallisuudesta muille oman kokemuksensa kautta.

” Ymmärrys työhyvinvoinnista ja sen taustoista auttaa tunnistamaan tilanteita.”

Kuormitus kuntoon

Parviainen toimi jo metsuriaikana varatyösuojeluvaltuutettuna. Metsäasiantuntijana hän on ollut työsuojeluvaltuutettu käytännössä koko ajan. Vuonna 2020 hänet nimettiin STTK:n Vuoden työsuojeluvaltuutetuksi, ensimmäisenä metsäalan toimihenkilönä.

Luottamusmies ja työsuojeluvaltuutettu ovat niitä työpaikan henkilöitä, jotka antavat voimaa ja auttavat toisia. Vaan kukahan huolehtii heidän työhyvinvoinnistaan? Työnantaja oli vähän ihmeissään Parviaisen väsymisestä mutta antoi tuki riittävästi aikaa kuntoutumiseen.

”Esihenkilön tulee huolehtia alaisen sopivasta työkuormasta jatkuvasti.”

Kehityskeskusteluissa työkuormaa on Parviaisen mukaan käyty läpi, ja työhyvinvoinnin pitääkin nousta keskusteluiden pääteemaksi tavoitteiden ja tulosten rinnalle. Parviainen korostaa, että lähipiirin kommentteja tulee kuunnella herkällä korvalla ja ottaa ne tosissaan.

Työterveys suhtautuu Parviaisen mukaan työhyvinvointiin vakavasti ja ottaa siinä isompaa roolia. Työterveyden osaaminen on lisääntynyt, ja sitä kautta kolmiyhteys toimii tehokkaammin.

”Työnantaja saa akuuttia viestiä työterveydestä, mikä lisää painetta toimia.”

Yksin on yksinäistä

Yrityksen jatkuvat rekrytointi-ilmoitukset kielivät usein asioiden huonosta tolasta. Nuori sukupolvi ei kauan katsele vaan toimii ja suuntaa toisaalle. Uuden henkilön opastus ja perehdytys on aina kustannus, joka menee hukkaan ja kuormittaa henkilöstöä, jos homma ei toimi.

Parviainen näkee, että kulttuuri on parantunut ja asioista uskalletaan puhua. Avautuminen ja tuen hakeminen ovatkin kaiken a ja o.

”Yksin ei pidä jäädä. Murehtimalla asiat eivät parane.”

Perehdyttäminen kannattaa silti aina tehdä perusteellisesti työhyvinvointiasioita myö-

ten. Parviaisen työsuojeluvaltuutettuna saamista yhteydenotoista 90 prosenttia liittyy työn kuormittavuuteen.

”Ihmistä otetaan kaikki irti ja jossakin kohtaa leikkaa kiinni. Sitten asiat on huonosti.”

Katsastuksen kautta

”Kohtuullisen hyvin”, vastaa Parviainen, kun häneltä kysyy omasta jaksamisesta. Työmäärässä mennään liki limiitissä, sillä tehtäviä roikkuu ja tavoitteet kasvavat. Tietojärjestelmät ja sähköiset työkalut työllistävät ja kuormittavat.

Vuonna 2022 Parviainen on 51-vuotias ja työuraa on jäljellä 15 vuotta. Alan vaihto on käynyt mielessä; kouluttautuneella työhyvinvointipäälliköllä voisi olla annattavaa muuallakin. Kunnan pysähtyminen asian äärelle voisi avata uusia ovia.

Jaksaminen, energia, työelämä, siviilielämä eli se, miten minulla menee. Tätä Parviainen kehottaa miettimään säännöllisesti.

”Katsasta itsesi joka vuosi. Mikä on henkinen ja fyysinen kuntosi?”

Työelämässä keskustelua tulee käydä jatkuvasti ja seurata sitä, tapahtuuko muutosta. Asioiden ei pidä antaa mennä liian pitkälle, sillä silloin ei vaan enää jaksaa ja harrastukset sekä kaverit jäävät.

” Kun olet henkisesti kunnossa, jaksat tehdä mitä vaan.”

Toki hyvä fyysinen kunto luo pohjan henkilölle jaksamiselle. Se, miten kuormittunut olet, näkyy hetkessä keskittymiseen, mikä taas vaikuttaa suoraan työturvallisuuteen. Ihminen elää niin kuin ajattelee.

Työsuojelusta

Työsuojelu on toimintaa, jolla ylläpidetään ja edistetään työpaikan työympäristön ja työolojen turvallisuutta ja terveellisyyttä sekä työntekijöiden fyysistä ja psyykkistä työkykyä sekä työhyvinvointia.

Työturvallisuus työsuojelun osana tarkastelee työympäristöä – työtiloja, työvälineitä, koneita ja laitteita, työprosesseja sekä itse työtä – työntekijän terveyden ja turvallisuuden kannalta. Tavoitteena on sellainen työympäristö, jossa ihmisten turvallisuus tai terveys ei vaarannu.

Työturvallisuuden ja työsuojelun perusta on työturvallisuuslaki. Laki määrittelee työnantajan ja työntekijöiden velvollisuudet työturvallisuuden toteuttamiseksi ja työsuojelun yhteistoiminnan perusteet. Lisäksi laki sisältää säännöksiä työympäristön ja työolosuhteiden vaara- ja haittatekijöiden sekä työn fyysisten ja psykososiaalisten kuormitustekijöiden ennakoinnista ja hallinnasta.

Työturvallisuuslaki velvoittaa työnantajan huolehtimaan tarpeellisin toimenpitein työntekijöiden terveydestä ja turvallisuudesta työssä. Työnantajan on otettava huomioon työhön, työolosuhteisiin ja muuhun työympäristöön samoin kuin työntekijän henkilökohtaisiin edellytyksiin liittyvät seikat. Jos työntekijän todetaan työssään kuormittuvan hänen terveyttään vaaranta-

valla tavalla, työnantajan on asiasta tiedon saatuaan käytettävissään olevin keinoin ryhdyttävä toimiin kuormitustekijöiden selvittämiseksi sekä vaaran välttämiseksi tai vähentämiseksi.

Työnantajan on myös järjestettävä lakisääteinen ehkäisevä työterveyshuolto. Työterveyshuoltolain tarkoituksena on työnantajan, työntekijän ja työterveyshuollon yhteistoimin edistää työn ja työympäristön terveellisyyttä ja turvallisuutta sekä työntekijöiden työ- ja toimintakykyä työuran eri vaiheissa. Lakisääteiseen työterveyshuoltoon kuuluvat työhön liittyvät terveys-tarkastukset, työpaikkaselvitys, työkyvyn tukeminen ja sairauksien tai oireiden selvitys, jos niillä on yhteys työhön.

Omasta terveydestä ja työkyvystä huolehtiminen muodostaa henkilökohtaisen terveyden ja hyvinvoinnin perustan. Työkyky ja työstä suoriutuminen vaihtelevat pitkän työuran aikana. Työkykyä alentavia syitä voivat olla sairaudet, pitkäaikainen ja hättäinen henkinen tai fyysinen kuormittuminen työssä, osaamis- ja työnhallintaongelmat sekä yksityiselämään liittyvät elintavat ja elämäntilanteet. Yksilön työkykyä voidaan tukea työpaikalla monin tavoin. Työkyvyn heikennyttä voidaan tehdä tilapäisiä tai pysyviä järjestelyjä ja muutoksia tarpeen ja mahdollisuuksien mukaan.

Metsäasiantuntijan työstä

Metsäasiantuntijoiden toimenkuvat voivat vaihdella hyvinkin laajasti ja työtä tehdään organisaation eri toimipisteissä, kotona, asiakkaiden luona, liikennevälineissä, liikennemyymälöissä, hotelleissa ja maastossa. Työhön liittyy erittäin oleellisena osana matkustaminen.

Työn tulee olla hyvin johdettua, mielekäs-
tä ja sujuvaa, ja sitä tehdään turvallisessa,
terveyttä edistävässä ja työuraa tukevassa
työympäristössä ja työyhteisössä. Tästä
seuraa, että työturvallisuus, oman työkyvyn
ylläpitäminen (itsensä johtaminen, esimies-
ja alaistaidot), itsensä ajan tasalla pitäminen
alan kehityksestä sekä ajanhallintataidot
rakentuvat työtä tehdessä.

Hyvä perehdytys luo perustan sujuvalle,
terveelliselle ja turvalliselle työlle. Pereh-
dytystä tarvitaan aina työtehtävien ja työ-
menetelmien muuttuessa. Perehdytys on
jatkovaa vastavuoroista keskustelua ja op-

pimista, johon osallistuvat kaikki työpaikalla
työskentelevät, asiakkaat ja verkostoissa
työskentelevät.

Työnantaja vastaa perehdyttämisen riittä-
vyydestä työhön, työpaikan työolosuhte-
isiin, työ- ja tuotantomenetelmiin, työssä
käytettäviin työvälineisiin ja niiden oikeaan
käyttöön. Perehdytys kattaa lisäksi turval-
liset työtavat erityisesti ennen uuden työn
tai tehtävän aloittamista tai työtehtävien
muuttuessa sekä ennen uusien työvälinei-
den ja työ- tai tuotantomenetelmien käyt-
töön ottamista.

Työntekijälle tulee antaa opetusta ja ohjau-
sta työn haittojen ja vaarojen estämiseksi
sekä työstä aiheutuvan turvallisuutta tai
terveyttä uhkaavan haitan tai vaaran välttä-
miseksi. Opetus ja ohjaus ovat tarpeen myös
säätö-, puhdistus-, huolto- ja korjaustöiden
sekä häiriö- ja poikkeustilanteiden varalta.





Sopivan sanavalmis ja vaaleanvihreä

Annetaanpa Jukan kertoa omista kokemuksistaan.

Kuusivuotiaana yhdessä isän kanssa halkosavotassa – tuon tapahtuman Jukka Mujunen muistaa vieläkin, ja siitä jäi hyvä maku. Vaimon kotitalan metsä sekä isän sisarusilta ostettu perintöosuus vanhasta sukutilasta Tuupovaarassa tarjoavat nyt hänelle riittävästi alaa ulkoiluttaa raivaussahaa.

Mujusen isä oli sekatyömies ja myös metsuri. Niinpä ei ollut yllätys, että Mujunen suunnasi metsäalalle, jossa hän on toiminut koko työuransa. Evon metsäopisto oli luontainen suunta, mutta itse opintoala jonkin verran yllättävä: suojelu ja virkistys metsien monikäyttölinjalla.

”Olen jonkin sortin viherpiipertävä metsäammattilainen.”

Eräs kaveri on sanonut Mujuselle, että hänellä on sopivan vaaleanvihreä takki. Niin tai näin, Mujusen ensimmäinen työpaikka oli mahdollisimman kaukana tuosta. Oli vuosi 1989, ja Mujusesta tuli korjuutyönjohtaja Metsäliitolle.

”Jätin suojapuita jyrkänteiden reunalle, sillä minusta se tuntui luontevalta.”

Jotkut muut ihmettelivät tuolloin Mujusen ratkaisuja. Hän sai käydä joka tapauksessa hyviä väittelyjä ja nähdä hienoja luontokohteita.

Väsytys kolkutteli hartioita

Mujuselle tuli tarjolle myös Biowatti-kortti, mutta sen hän jätti katsomatta. Sen sijaan hän siirtyi Metsäliiton kuljetusten ohjausprojektiin kuljetusesimieheksi Joensuuhun.

”Korjuu- ja kuljetuspomona meinasi ruveta ensimmäisen kerran väsyttämään.”

”Ihmisellä pitää olla oikeasti lepoaikaa”, Mujunen korostaa. Perhetilanne ja lasten ikä vaikuttavat tehtäviin ratkaisuihin, tai niiden pitäisi vaikuttaa. Uraodotukset, onnistumiset ja työnantajan positiivinen huomiointi lisäävät kuitenkin innostusta pysyä työhommissa.

Voimansa tunnossa Mujunen sanoi esihenkilö-alaiskeskustelussa, että hän saa vielä enemmän tehoja irti itsestään. Jälkeenpäin se on kaduttanut häntä. Uusi omakotitalokin oli juuri valmistunut.

” Olisi pitänyt suunnata huomio ja tarmo lapsiin sekä puolisoon – perheeseen ja omaan hyvinvointiin.”

Metsäliiton mies

Aina kun Mujusta on ruvennut tympimään, hänelle on tarjottu uutta työtä. Hän on siitä onnellinen. Kuljetusprojektin jälkeen kutsu kävi kotikuntaan Kontiolahdelle, jossa oli tarjolla ostomiehen pesti. Asiakkaiden kanssa puljaamiseen hänellä ei ollut alkuun kovinkaan kummoista osaamista.

”Olen monessa hyvä, en missään erinomainen.”

Mujunen on ollut aina Metsäliiton miehiä. Metsäalan moniosaaja kun on, hän alkoi haa- lia energiapuuta oman toimen ohella. Luonto- ja ympäristöarvot ovat kiinnostaneet häntä aina, ja niinpä hän on opiskellut ympäristöviestintää ja puunhankintaa.

Erityisosaamisensa myötä Mujunen voi auttaa työkavereita ja helpottaa heidän työtään. Metsäsuunnitelmiin Mujunen ei aina oikein luota, sillä luontorajauksiin ja ympäristökäsitteisiin ei löydy joka puron varrelle osaamista. Tämänkaltaisen tilanne on ollut vallalla pitkään. Puunostajien aika ja energia on mennyt ydintehtävään: mottien hankintaan.

”Pitää olla aikaa ja sydäntä syventyä kohteeseen. Uudella sukupolvella löytyy asennetta ja uskallusta tuoda monimuotoisuusasiat asiakkailleen esille.”

Kasvulle kyllä – resursseille ei

Kun osa-aikaeläkkeelle jäänyt työkaveri naapuripitäjästä soitti, Mujunen siirtyi osatajaksi syntymäkuntaansa Enoon. Kaveri ei halunnut jättää asiakkaitaan kenelle tahansa. Kun Mujusen omat asiakkaat soittelivat perään, arvostus nousi taas. Vaaran merkkejä oli ilmassa.

Mujusella on ollut alusta lähtien mielessään vimmainen ajatus, että Pohjois-Karjalasta löytyy aina metsäalan tekijöille töitä. On löytynyt, sillä Mujusella ei ole ollut yhden yhtä lomautuspäivää. Enon aikaan moniosaajaa alkoi kiinnostaa metsänhoito.

Oto-työ taimia, uudistamista ja raivausta välittävässä Metsämannut Oy:ssä vaihtui vakinaiseen pestiin. Mujusesta tuli metsänhoitoesimies Pohjois-Karjalaan ja lopulta laajalle alueelle Pohjois-Savoja Kainuuta myöten.

”Joku ihmetteli, etkö sinä oikein jaksa. Koko ajan oli laajenemista ja kasvua. Melko pöljä olin, kun tilanteen hyväksyin.”

Mujusen työalue oli tolkuton yksittäisten asiakkaiden hoitamiseksi. Hän viesti esimiehelleen, että pitää ottaa lisää resurssia.

Silloin hän havahtui ensimmäistä kertaa ilmaisuun ”Ensin työmaat, sitten tekijät”. Eli tavoite oli myydä lisäpalveluita ilman lisätekijöitä. Kasvu tapahtui olemassa olevan resurssin kustannuksella. Siitäkin selvittiin.

Remppaa kroppaan

Tiiviin työelämän tiimellyksessä lapset kasvoivat, menivät kouluun ja harrastivat. Vanhemmille tämä tarkoittaa paitsi kuljetamista, erityisesti ajan antamista, läsnä olemista ja välittämistä. Henkisen vireyden ohella hyvästä fyysisestä kunnosta on apua päivärytmin selättämisessä.

Mujusella alkoi ilmetä terveyshuolia, kun selkä kremppasi välilevyongelman myötä. Kun työhön ja vapaa-aikaan sisältyi paljon autolla ajamista ja metsässä liikkumista, ongelmat kasautuivat. Työ- ja elämänilo väheni jatkuvassa kipuilussa. Unettomat yöt tuottivat kestäväsymyksen. Kadonneen välilevyn kuntoutus ja tarvittava nikamavälin luuduttaminen eivät oikein toimineet yhteen.

Ortopedin kysymys Mujuselle, mitä hän oikeasti haluaa, oli tarvittava herätys prosessin etenemiselle.

”Sanoin, että haluan tehdä töitä. Asenne muuttui siltä istumalta.”

Mujusen oma oivallus oikeanlaisesta kuntoutuksesta oli lopulta pelastus. Luudutus ei onnistunut repivillä liikkeillä vaan hallitulla rauhallisella jumppaohjelmalla.

” Muistakaa pitää pakarat kunnossa ja huolta omasta terveydestänne.”

Luvallinen breikki

Mujusen päässä muhi pitkään mielikuva siitä, ettei hän saisi vuorotteluvapaata – olihan hän niin hemmetin tärkeä työntekijä yhtiölle. Vuonna 2016 hän kuitenkin jäi ensimmäiselle kuuden kuukauden jaksolle. Ratkaisevaa oli ymmärtää ajatus siitä, että kun hän jää töistä pois, joku muu tulee hänen ja sitä myöten vuorotteluvapaan tuuraajan tilalle.

Näin kävi, ja he saivat töihin hyvän harjoittelijan, joka sai myöhemmin vakituisen työpaikan. Lisätyövoima oli tervetullutta kasvun keskelle. Hiukan aiemmin Metsämännut oli fuusioitunut Metsäliittoon.

Mujusella oli isoja merkittäviä asiakkaita, mutta hän oli oppinut matkan varrella, että luopuminen on jatkuvaa. Vaihtelun halun ja muutoksen vastapuolella on menettämisen pelko sitoutuneista asiakas- ja ystävyys-suhteista. Mutta kun suljet yhden oven, toinen avautuu.

” Vuorotteluvapaa on luvallinen breikki. Kun olet kovasti uupunut tai haluat vain hengähtää, pidä tauko.”

Mujusen ensimmäinen vuorotteluvapajakso olisi pitänyt olla oikeammin sairauslomaa. Hän oli täysin poikki sekä kiinni töissä ja asiakkaissa. Niinpä kului viisi viikkoa, ennen kuin hän tunsii olevansa vapaalla. Hän koki maksaneensa omasta sairauslomastaan.

”Laita itsesi ensin kuntoon ja lähde vasta sitten laiturille lekottelemaan.”

Oltuaan taas puoli vuotta töissä Mujunen jäi toiselle kuuden kuukauden mittaiselle vuorotteluvapaalle. Hän oli varma siitä, että työt hoituivat osaavien ihmisten ja uusien resurssien voimin.

”Sain eri tavalla irti ja jäin laakista vapaalle. Se oli uskomaton tunne.”

Sanomisen taitaja

Kun Mujunen tarkastelee taakse jäänyttä työuraansa, hän nostaa puunhankinnan mielitehtäväkseen. Työsuojelu on kulkenut hänen matkassaan 1990-luvulta lähtien. Vuoden 2022 alusta alkaen hän on toiminut päätoimisena työsuojeluvalltuuttuna.

Työkaverit ovat aina pitäneet Mujusta sopivana työsuojelutehtäviin, hän kun saa suunsa auki.

” Työyhteisössä voi ja pitää sanoa reippaasti – rumastikin, kun sen aika on. Kohde ja tilaisuus kannattaa kyllä valita harkiten.”

Matkan varrella Mujunen on kehittänyt sanomisen taitoaan. Toisten ihmisten ja heidän mielipiteidensä huomioon ottaminen on tärkeää. Oleellista on, miten käsittää toisen puheen, sillä sen voi helposti ymmärtää väärin. Se, miksi sanoin näin, on kuitenkin ehkä parempi tunne kuin se, miksi en sanonut mitään.

”Mujunen on kohtuullisen suoranuottinen mies.”

Työsuojeluvaltuutettuna Mujunen on huomannut, että asioita ei sanota niin selkeästi. Ryhmien sisäinen slangi kaipaa joskus sanakirjaa tuekseen. Viestinnän selkeys ja ymmärrettävyys korostuu erityisesti työturvallisuudessa mutta myös työsuojelussa ja työhyvinvoinnissa.

Työkaveriajattelu takaisin

Työturvallisuuskorttikoulutus kuuluu kiinteästi Mujusen toimenkuvaan, ja tässä työssä hän tapaa samalla kaikki toimihenkilöt ja eri kontaktipiirit. Hän on itse hoitanut lähes kaikkia kentän tehtäviä ja on nähnyt läheltä alan tietoteknistymisen, mikä on muovannut tapaa tehdä töitä.

”Nyt pitää selvittää itsenäisesti ja yksin, ja se on iso muutos. Työpariajattelu on kadonnut.”

Mujunen kaipaa työsuojeluun työpisteergonomian rinnalle ohjelmistoergonomiaa ja käytettävyyttä. On kohtuullista vaatia, että päivittäiset työkalut tukevat päivittäistä tekemistä.

Tavoitteet kasvavat, kilpailu lisääntyy ja resurssipula koettelee erityisesti syrjäseutuja. Kanssakäyminen työkavereiden kanssa vähenee, mikä on omiaan lisäämään henkistä ahdistusta.

” Jokaisella on hyvä olla hyvä työkaveri, jonka kanssa jakaa ajatuksia ja asioita. Jaettu kuorma on pienempi kuorma.”

Allekirjoitatko itsesi

Työssä viihtyminen, tasapaino työn ja muun elämän kesken, pystyy huolehtimaan itsestään, katsoo muiden perään – siinä elementtejä metsätoimihenkilön työhyvinvointiin.

” Kun on sinut itsensä kanssa, jaksaa paremmin muiden kanssa.”

Mitä sinulle kuuluu, ovatko asiat hyvin? Siinä kysymyksiä, joiden Mujunen toivoo lisääntyvän työyhteisöissä. Hän kannustaa jokaista miettimään omaa olemistaan ja työn tekemistään. Olemaan aidosti rehellinen itselle ja katsomaan peiliin. Onhan sinusta hyötyä läheisillesi vallitsevassa tilassa.

” Minä olen tuon tehnyt. Allekirjoituksellani sen vahvistan.”



Väsymyksen hallinta

Metsäasiantuntijatyö on usein intensiivistä, ennakoimatonta, sirpaloitunutta ja vaikeasti aikataulutettavaa. Haasteiksi muodostuvat siirtymät nopeaa reagointia vaativista tehtävistä syventyneeseen työskentelyyn ja monisuorittamiseen.

Moni miettii alitajuisesti tai tietoisesti vapaa-aikanaan työasioita. Työstä palautumisen tärkeys ja merkitys korostuu. Huonosta palautumisesta seuraa, että koetaan erilaisia psyykkisiä oireita ja hyvinvoinnin haasteita, kuten voimattomuuden ja keskittymiskyvyn heikkenemistä, väsymistä, unettomuutta ja nukahtamisvaikeuksia sekä riittämättömyyttä. Joskus tunne työn hallinnan tunteen menetyksestä ja vastuun kantamisen raskaudesta voi uuvuttaa.

Väsymys

Jokainen on joskus väsynyt. Vireystilamme ei pysy samanlaisena jatkuvasti. Väsymys on akuutti tai jatkuva väsymystila, joka vaikuttaa työntekijöiden suorituskykyyn, turvallisuuteen ja terveyteen. Se vaatii lepoa tai nukkumista toipumiseen.

Väsymys liittyy terveys- ja turvallisuusriskeihin työpaikalla, koska se vaikuttaa fyysiseen ja henkiseen kapasiteettiin, joita tarvitaan työn suorittamiseen. Nukkumisvelan muodostuminen voi johtaa harkintavirheisiin, jotka voivat johtaa edelleen työtapaturmaan. Väsymyksen pitkäaikaiset terveysvaikutukset ovat vähemmän tunnettuja, mutta pitkäaikainen unen puute on aiheuttanut unihäiriön kroonistumista ja lisännyt ruoansulatuskanavan sairauksien ja sydän- ja verisuonitautien määriä.

Väsymys voi johtua

- työn liiallisesta fyysisestä tai henkisestä rasituksesta (korkeat ja matalat vaatimukset)
- pitkäaikaisesta hereilläoloajasta
- riittämättömästä unen määrästä tai laadusta
- riittämättömistä tauoista
- vuorokausirytmien häiriöistä (työskentely silloin, kun normaalisti nukkuisimme, tai nukkuminen silloin, kun normaalisti olisimme hereillä)
- ympäristörasituksesta (lämpö, melu ja ääriä)
- työn aikataulutus- ja toimintajärjestelmistä, jotka kannustavat työskentelemään pidempään ja kovemmin.

Väsymys kehittyy työn ja työntekijän välisessä vuorovaikutuksessa, ja siksi siihen johtavia tekijöitä löytyy niin työstä kuin työntekijästäkin. Tärkeintä on tunnistaa työstä ennakkoon väsymiseen altistavia tekijöitä. Niitä ovat liiallinen työmäärä, jatkuva aikapaine, työn epävarmuus ja ennakoimattomuus, vähäinen sosiaalinen tuki, vähäinen työhön vaikuttamismahdollisuus, rooli, ristiriitaiset tavoitteet. Sen lisäksi pitää miettiä, huomioidaanko työnantajan suorittamassa seurannassa ja valvonnantoimenpiteissä riittävästi väsymiseen altistavia tekijöitä.

Työpaikoilla väsymistä ehkäistään parhaiten arvioimalla työolosuhteita säännöllisesti, kehittämällä niitä jatkuvasti ja ottamalla epäkohdat puheeksi.

Kuinka tunnistaa väsymys?

Väsymystä voi olla vaikea havaita, koska oireet ovat yksilöllisiä. Varoittavia tekijöitä ovat seuraavat:

- väsymyksen tai uneliaisuuden tunne
- virkistämättömät yöunet
- lisääntynyt ärtyneisyys ja huonotuulisuus
- näön hämärtyminen
- vaikeus pitää silmiä auki
- nukahtelu töissä
- ajattelun hitaus ja muut kognitiiviset ongelmat, kuten muisti- vaikeudet
- vaikeus keskittyä tai tehdä tavallista enemmän virheitä
- sydämen rytmihäiriöt tai ongelmat ruoansulatuksessa
- liiallinen pään "nukahtelu" tai haukottelu
- läheltä piti -tilanteet
- vapaa-ajalla nukkuu mutta ei virkisty.



Miten jaksaminen otetaan huomioon työtehtävien annossa ja seurannassa, esimerkiksi korjuu- ja kuljetusketjussa:

- Mietitkö, miten toimintasi ja päätöksesi vaikuttavat fyysiseen ja henkiseen kuormittumiseen?
- Rakennatko joustavuutta sopimustai tuotantojärjestelyihisi? Huomioitko etukäteen mahdolliset viiveet (mukaan lukien lastaus ja purkaminen) säähäiriöistä, maastosta ja muista syistä?
- Keskusteletko urakoitsijoiden kanssa, voidaanko tuotantotavoitteisiin päästä ilman väsymisriskejä?
- Vältätkö työjärjestelyjä, jotka kannustavat työskentelemään liikaa?
- Huomioidaanko myöhästymiset ajoissa (sää, tulipalo, rikkoutumiset)?
- Suunnitteletko työaikatauluja mielessäsi huomioiden nukkumisen ja lepäämisen?
- Ymmärrätkö, että jokaisella on toimitusketjussa oma rooli väsymyksen minimoimiseksi?
- Varmistatko, että työjärjestelyt eivät kannusta työskentelyä sellaisiin käytäntöihin tai työaikoihin, jotka aiheuttavat väsymysriskejä?

Työpaikalla työntekijän työkyvyn tueksi on työnantajan laadittava yhteistoiminnassa varhaisen tuen toimintamalli. Siihen kirjataan työn sujumiseen tai käyttäytymiseen liittyvät hälytysmerkit, joihin työnantajan, käytännössä tavallisimmin esihenkilön, on viimeistään reagoitava. Varhaisen tuen toimintamalli toimii arjen esihenkilötyön ohjenuorana.

Työterveyshuollon tulee tehdä terveystarkastus myös silloin, kun työstä epäillään aiheutuvan vaaraa terveydelle esimerkiksi yksipuolisen fyysisen kuormittumisen tai psykososiaalisen ylikuormittumisen vuoksi. Työntekijä voi myös itse perustellusta

syystä pyytää työterveyshuollosta terveystarkastusta, jossa selvitetään henkilökohmainen työkuormitus. Työntekijä on velvollinen osallistumaan työnantajan perustellusti osoittamiin työterveyshuollon terveystarkastuksiin.



Mieti oma juttusi ja elä sen mukaisesti

Mitähän eväitä Markku antaa jaksamiseen pitkälle työmatkalle?

Takana 45 vuotta työuraa – miten meni noin niin kuin omasta mielestä Metsäalan Asiantuntijoiden (METO) neuvottelupäällikkö Markku Varis on tässä mielessä kääntynyt työuran loppusuoralle ja tietää pitkästä omakohtaisesta kokemuksesta, mistä puhuu.

Varis korostaa oman peruskunnon huolehtimisen tärkeyttä. Hän kaivaa esille tasavivuisen kolmion, jonka kärkinä ovat koti, työ ja vapaa-aika. Perheasiat kunnossa, aikaa itselle eikä töitä kotiin, sillä työt eivät tunnetusti tekemällä lopu. Tukkipokasin alle ei pidä jäädä.

”Sanooko työnantaja sinulle, että älä tee liikaa töitä?”

Mieti henkilökohtaisesti oma juttusi, miten aiot tästä maratonmatkasta selvitä. Kalenteri ei ole tehty pelkästään työasioita var-

ten, vaan siellä on tilaa myös vapaa-ajalle. Vauhtisokeus ei saa olla vallitseva olotila, sillä ei matka tapa vaan vauhti. Ja kiire on itse tehtyä.

”Lattia tulee vastaan kaasupolkimessa. Säätele vauhti joka hetkeen sopivaksi.”

Pohjaton säkki

Metsätoimihenkilöiden työnkuva on sahannut tällä vuosituhanella laidasta toiseen. 2000-luvun alkuvuosina puumäärät laskivat ja henkilömäärä nousi. Sitten toimihenkilöitä on vähennetty ja työkuorma on vastavasti kasvanut, samoin tavoitteet.

”Pohjattoman säkin täyttäminen vie fyysiset ja henkiset voimavarat.”

Toimihenkilöiltä edellytetään yhä laaja-alaisempaa osaamista: osto- ja myyntipalveluja sekä sen päälle kaikenlaista säliää. Riski sairastua kasvaa, jolloin pitäisi pienentää tavoitteita ja keventää kuormaa. Käsi pystyy, kenellä näin tapahtuu.

”Repussa on niin paljon tavaraa, jotta sitä kaatuu selälleen.”

Vapaa työaika on oma ongelmansa, sillä se tarkoittaa usein pidempiä työpäiviä. Akun lataamiselle ei jää riittävästi aikaa, uniaika

jää lyhyeksi, töitä alkaa jäädä tekemättä, teet vain helppoja töitä. Tunnusta tilanne itsellesi ja pyydä apua.

” Emme ole korvaamattomia. Laita sormi vesilasiin ja vedä pois – jäikö siihen kuoppa?”

Kone älä hyydy

Nuorena sitä uskoo jaksavansa mitä vaan, ja vanhempana tekee sen, mitä jaksaa. Työura on taival parikymppisestä kuusvitoseen, ja ikä näyttäytyy reitin eri vaiheissa eri tavalla. Varis korostaa, että ohjeiden ja käytäntöjen tulee mukautua matkan joka kohtaan.

*”Ikäjohtaminen on oleellinen osa työ-
turvallisuuksi ja työhyvinvointia.”*

IT on kirjainyhdistelmä, joka on tullut vahvasti myös metsäalalle. Teknologian käyttö-taito vaihtelee henkilökohtaisesti, ja myös ikänäkökulma tulee tässä mukaan. Isompaa roolia ovat ottaneet kuitenkin tietojärjestelmät, joiden kanssa palaa aikaa ja jonkin verran pinnaakin.

Kun tietotekniikka ei toimi, tuntuu kuin mikään ei toimisi. Turhautuminen alkaa tällöin nousta, aikaa palaa ja välillä pinnaakin. Variksen mukaan tällöin kannattaa nukkua yön yli, ettei tee mitään korvaamatonta.

”Tietojärjestelmien käyttöönotolle ja perehdyttämiseksi tulee antaa riittävästi aikaa.”

Eikä hyvä suunnittelukaan ole pahaksi toimivuuden kannalta. Metsäalan osaajien kokemusta ei voi korvata ja vaihtaa it-osaajien vastaavaan, moni kun kaipaa työkaluksi yhä sujuvaa tukkimiehen kirjanpitoa.

Välittämistä ikä kaikki

Varis haluaa nostaa jaksamisen isompaan rooliin kehityskeskusteluissa, sillä se määrittää työn suorittamisen reunaehdot. Kyseessä on yhteinen intressi poistaa esteet työtehtävien hoitamisen tieltä. Esimieheltä tämä vaatii enemmän.

” Johda alaisiasi niin, kuin haluat itseäsi johdettavan.”

Varis perää toimihenkilöiltä uskallusta käyttää vuorotteluvapaita yhtenä elementtinä jaksamista pönkittämään. Puhuminen auttaa aina, kotona, ystävän, työkaverin tai esimiehen kanssa. Työpaikalla avuksi löytyy valmis työkalu: varhaisen välittämisen mallilla on hyvä sopia pelisäännöt.

”Älä pelkää leimautumista. Tämä on velvollisuutesi ja oikeutesi.”

Täyteen ahdettu kalenteri ei jätä aikaa palautumiselle. Voisiko oppia ottaa koulu-maailmasta, jossa tunti on 45 minuuttia ja sitten on välitunti? Hengähdystauosta saa buustia ja nostetta vireystilaan, jotta voi nauttia ja ottaa ilon irti siitä, mikä on hyvää.

”Koti ei ole työpaikka”, sanoo Varis ja viittaa lisääntyneeseen etätööhön. Yhteisöllisyyden puute rassaa henkistä kanttia ja vaikuttaa jaksamiseen.

”Esihenkilö soitti ja kysyi, miten jaksan. Se tuntui hyvältä.”

Petoja liikkeellä

Luonto on monelle metsätoimihenkilölle luontainen paikka ottaa happea. Luonnossa voi kohdata myös suurpedon, ja Varis on tehnyt aiheesta oppaan 2010-luvun alku-

puolella. Tilanne on kenties muuttunut, mutta ohjeet pysyvät.

”Karhun kohtaaminen on useimmille uutta. Malti on tilanteessa valttia.”

Eläimen koko ei aina määrittele sen vaarallisuutta, sillä pienikin voi olla paha. Sellainen on punkki, jonka purema voi aiheuttaa borreliosisia ja puutiaisaivotulehdusta. Rokotuksilla ja asianmukaisilla suojavarusteilla voi minimoida riskiä saada purema. Keho kannattaa kuitenkin aina tutkia.

Ilmasto ei voi nimittää pedoksi, mutta omat riskinsä sekin tuo maastossa liikkumiseen. Neljä vuodenaikaa ja sään ääri-ilmiöt tuovat vaihtelua säähän, mikä vaikuttaa työvaatetukseen. Sääkartan lisäksi on hyvä vilkaista ulos ennen liikkeelle lähtöä.

Liikenne on oma vaaranpaikkansa, ja myös siihen sää vaikuttaa. Liukkaan kelin opit ja ylipäänsä liikenteen perussäännöt tulee ottaa joka matkalle mukaan. Pimeä aika tuo omat riskinsä liikenteeseen.

”Varaa riittävästi aikaa siirtymiseen. Huolehdi energian saannista ja levosta.”

Arkipäivän asia

Yritysten työsuojeluhenkilöstö saa täydennyskoulutusta kahdesti vuodessa. Uusille henkilöille on alkuun peruskoulutus ja syventävä koulutus. Työsuojeluvaltuutetut muovaavat toimintalinjaa yhdessä työnantajan kanssa. Isoissa yrityksissä homma toimii ja pienissä ontuu.

”Työturvallisuus on työntekijän matkassa joka päivä ammatillisen osaamisen rinnalla.”

Miten jalka nousee missäkin vaiheessa, mennäkö ojan yli hyppäämällä vai pohjan kautta? Onko jaksaminen ja keskittyminen hyvällä tasolla pinoa mitatessa tai tietoa tallennettaessa? Työkalut, varusteet ja eväät turvalliseen työuraan ovat olemassa.

”Sinä päätät, miten toimit. Huomioi itsesi ja muut. Asenne ratkaisee, aina.”

Varis on havainnut asenneilmastossa parantumisen merkkejä. Työterveyshuollolle hän antaa kiitosta positiivisesta kehityksestä ja osaamisen lisäämisestä. He hoitavat tonttinsa niin kuin kuuluukin.



Toimistotyö

Toimistotyön keskeiset haasteet liittyvät työajan hallintaan, yksipuoliseen fyysiseen kuormittumiseen ja tietointensiivisyyteen, koska jatkuva työskentely tietokoneella asettaa vaatimuksia liikuntaelimistölle ja näkökyvyille.

Työympäristötekijät, kuten valaistus, lämpötila, akustiikka, ilman laatu sekä laitteiden ja kalusteiden sijoittelu vaikuttavat paljon työntekijöiden vireyteen ja jaksamiseen.

Työnantajan on huolehdittava siitä, että työolosuhteet ovat terveelliset ja turvalliset.

Hyvän työpisteen ominaisuuksia

- Työasento on tasapainoinen tai hyvin tuettu, tai sitä voi vaihdella vapaasti.
- Työpisteessä voi liikkua vapaasti ja perusasentoa voi vaihdella, esimerkiksi istuen ja seisten.
- Työntekijöiden mitat ja mittojen erot on otettu huomioon.
- Laitteiden käyttö ei vaadi liikaa voimaa.
- Laitteita on helppo käyttää virheettömästi.
- Työtila ja muut järjestelyt sallivat kommunikoinnin työntekijöiden kesken.
- Ympäristötekijät, kuten valaistus, lämpötila ja ääniympäristö, ovat työntekijälle sopivia ja työtehtävän vaatimusten mukaisia.
- Työpisteessä ei ole tapaturmia aiheuttavia tekijöitä.
- Työpiste on helppo pitää siistinä.

Näyttö

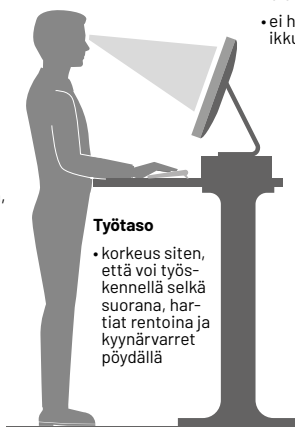
- ruudun yläreuna silmien korkeudella

Yläraajojen asento

- olkavarret lähellä vartaloa, hartiat rentoina kyynärvarret tuettuna suorassa kulmassa

Jalkojen asento

- pääsääntöisesti paino tasaisesti molemmilla jaloilla, mutta välillä voi vaihtaa painoa puolelta toiselle



Valaistus

- ei heijastuksia tai häikäisyä ikkunasta tai valaisimista

Työtaso

- korkeus siten, että voi työskennellä selkä suorana, hartiat rentoina ja kyynärvarret pöydällä

Näyttö

- silmien tason alapuolella



Jalkojen asento

- tukevasti lattialla tai jalkatuella

Yläraajojen asento

- hartiat rentoina ja niska suorassa
- kyynärvarret vaakatasossa ja tuettuina pöytään tai käsinojiin
- selkätuki tukee alaselkää

Maastotyö ja siellä liikkuminen

Maastotyöskentelyyn liittyy erilaisia vaaroja. Niitä voivat aiheuttaa kulkuvälineiden rikkoutuminen tai uppoaminen, auton juuttuminen, eläimet ja kasvit, äkillinen ja voimakas sään muuttuminen tai suoranainen onnettomuus.

Yksintyöskentely maastotöissä vaatii erityisen huolellista varautumista siihen sisältyvien riskien takia. Työolosuhteisiin, työvälineisiin ja -menetelmiin, yhteydenpitoon sekä mahdollisesti tarvittavan avun hälyttämiseen ja saantiin on kiinnitettävä erityistä huomiota.

Ennen työn aloittamista olisi arvioitava riskit huomioiden työkohteen sijainti, työhön liittyvät vaarat ja se, miten yhteydenpito järjestetään.

Varautumistoimenpiteet maastotyöhön

- Tarkista sääennuste.
- Tarkista kännykän akun varaustila.
- Lataa 112-sovellus kännykkääsi.
- Ilmoita ja varmista, että esihenkilö tietää kuljettavan reitin, määränpään ja arvioidun paluuajan. Se lyhentää avun saamisen vasteaikaa.
- Ota mukaan linkkuveitsi, varavirtalähde, tulitikut/sytkäri, vettä ja ruokaa, ylimääräisiä vaatteita, aurinkolasit, pieni ensiapupakkaus, otsa-/taskulamppu.
- Kiinnitä liikuttaessa huomiota – maaston ominaisuuksiin – siihen, että vältät raskasta rasiusta, vähemmän hikoilua – talvella vaarallisiin alueisiin, kuten purojen/ojien ylitykseen, lampien/järvien virtaavien alueiden ohueen jäähän.





Positiivisen työuran imussa

Annetaanpa sitten Matin kertoa omista näkemyksistään.

Matti Varholla on vankka kokemus työturvallisuuskorttikoulutuksista. Ne ovat painottuneet metsään ja konekuljetuksiin kohderyhminä metsurit ja yrittäjät. Toimihenkilöiden työ on jäänyt vähemmälle huomiolle; työtölin ergonomian säätö pelkästään ei oikein riitä.

UPM Metsässä toimihenkilönäkökulmaa on alettu nostaa vahvemmin esille. Aineistot ja materiaalit sekä uusien toimihenkilöiden, myös kesätyöntekijöiden, perehdytys on keskeinen osa toimintaa. Ennakoivan turvallisuuden tavoitteet ja turvallisuushavainnot ovat näkyvästi esillä.

” Haluamme ilmoituksia turvallisuushavainnoista matalalla kynnyksellä.”

Liikenne, liukastumiset ja kompastumiset – siinä ilmoitusten kärki määrissä mitattuna. Eläimet ovat mukana niin liikenteessä kuin metsässäkin, ja niiden kohtaaminen luo aina turvallisuusriskin.

Toimistotyössä ja erityisillä toimistokieroksilla on kiinnitetty huomiota palovarustukseen, kunnossapitoon ja ergonomiaan. Työskentelyolosuhteet toimistossa, kuten lämpötila, ilmastointi ja ilman laatu, vaikuttavat suoraan vireystilaan.

”Tietosuoja ja tietoturva on oma erilainen osa-alueensa työturvallisuutta.”

Työpaikan valintaperuste

Asianmukaiset ja työsuoritusta edistävät olosuhteet maastossa (varusteet), liikenteessä (auton kunto) ja toimistossa (ilman laatu) luovat puitteet turvalliselle toiminnalle. Kun tähän yhdistää toimihenkilön energisen vireystilan, alkaa paketti olla koossa.

Teoriassa siis näin, vaan miten tuo kaikki siirtyy käytännön arkeen? Varhon ajatusmallissa kaikki tapaturmat ovat ehkäistävissä.

”Turvallisuus ensin. Turvallisuus alkaa minusta.”

Kattava perehdyttäminen luo perustan turvalliselle työpolulle. UPM Metsän mallissa siihen sisältyy tavoitteet, erityisesti ennakoidut tavoitteet, sekä riskinarviointi, jonka painoarvo on noussut. Asioita avaava runsas ohjeistus kuuluu kuvaan.

Työhyvinvointi on tärkeä osa perehdytyskokonaisuutta, jotta jaksaminen suhteessa työmäärään pysyy hallussa. Tämä on tunnistettu ja vaatii työnantajalta selkeää panostusta ja lisäresurssia. UPM Metsässä haasteen kimppuun on käyty yhteistyössä henkilöstöyksikön kanssa.

”Turvallisuus ja työhyvinvointi ovat kriteerejä työpaikan valinnalle.”

Kun työvoimasta on myös metsäalalla pula, yllä olevaan arvostukseen on helppo yhtyä.

Positiivinen stressi

Uusilla ihmisillä on ideoita, ja ne on hyvä saada käyttöön jo perehdyttämävaiheessa. Varho puhuu benchmarking-tyylisestä perehdyttämisestä ja kaksisuuntaisesta tiedonjakamisesta, jossa on oikeus ja velvollisuus kysyä asioista.

Useilla meistä on luontainen halu puskea läpi kaiken työmäärän, joka kasvaa huomattavasti. Toimihenkilölle tulee antaa työkalut, joilla hän voi säädellä työtasoa. Se, kenellä on rohkeus käyttää näitä kaluja, on iso kysymys.

”Oman työn suunnittelu on tosi tärkeää ja vaatii tosi paljon.”

Kuinka pitää yllä positiivista stressiä niin, että työ on sopivan haastavaa ja kuormittavaa? Varhon mukaan se toimii hyvin jonkin aikaa ja on taitolaji kuten pärekaton kulutus. Oleellista on osata lopettaa uhkaava luisuminen negatiivisen stressin puolelle.

”Seuraa ja kysy sekä puuta ja auta riittävän varhain.”

Varho korostaa varhaisen puuttumisen mallia ja lähipiirin havaintojen merkitystä jo heikoista signaaleista lähtien. Kehitys- ja vastaavissa keskusteluissa jaksaminen on aina isosti esillä. Puuta pitää saada, kyllä. Mutta milläpä kerää, kun jo huomisenkin eväät on syöty?

” Mikä fiilis tulla töihin? Miten jaksat? Siinä TOP2-kysymykset esihenkilöltä!”

Työterveyshuollolle Varho jakaa kiitosta, koska se hoitaa ison tonttinsa mallikkaasti. Vakiotarkastukset ja työpaikkakyselyt ovat osa ennakoivaa terveydenhoitoa, jossa työhyvinvointi on kiinteästi mukana. Työterveyshuollon vahvuus on, että se katselee asiaa ratkaisevasti eri kantilta kuin työnantaja.

Sovellusten suossa

Metsäosastojen it-järjestelmät ovat sieltä suurimmasta päästä metsäyritysten sisällä. Uudet ohjelmat, järjestelmät ja applikaatiot rassaavat toimihenkilön nuppia, varsinkin kun niiden käyttö ei suju läheskään aina suunnitellusti. Koulutus ei yksin riitä, eikä markkinointikaan auta.

”Ennakointi ja vaikutukset haltuun, jotta käyttäjä voi kokea järjestelmän hyväksi.”

Kynää ja paperia voi tulla niin ikään ikävä, kun yhteys pätkii tai ei toimi lainkaan. Eli kaikkea ei pidä laittaa yhden kortin tai kännykän varaan.

Perusturvallisuuskoulutuksen Varho näkee olevan hyvällä tolalla. Oppilaitoksesta suoraan työelämään siirtyvien henkilöiden osalta hän kaipaa vanhaa tuttua perusajatusta esiin, jotta raakileista kypsy kelpo työntekijöitä.

”Oppipoika-kisälli-työparille on edelleen tarjolla merkittävää hyötykäyttöä.”

Työn imua riittää

Varho on palvellut samaa työnantajaa 40 vuotta. Hän on ollut aktiivinen ja hakeutunut kiinnostaviin työtehtäviin. Hänen esimiehensä on puolestaan tarjonnut mahdollisuuksia edetä ja kehittyä työuralla.

”Olen viihtynyt ja jaksanut, ja työn imua on riittänyt, mikä näkyy ulospäin.”

Varho muistuttaa, että toimihenkilöillä on oikeus ja velvollisuus kertoa ajatuksiaan ja näkemyksiään työturvallisuuteen ja työhyvinvointiin liittyen.

” Asenne kuntoon. Yhdessä voimme paremmin.”

Monipaikkainen työ, vaihtuva työympäristö

Metsäasiantuntijan työn tekeminen ei ole välttämättä aikaan ja paikkaan sidottua. Työ on sähköisten viestintä- ja yhteistyövälineiden tukemaa työtä, jolloin metsäasiantuntijalla on mahdollisuus tehdä työtään langattoman teknologian avulla missä ja milloin tahansa.

Tärkeintä on, että riippumatta työn tekemisen paikasta työolosuhteet ovat kunnossa, riittävä osaaminen on varmistettu, toimintaperiaatteista on sovittu ja riittävä seuranta toteutuu.

Jokaisella metsäasiantuntijalla

- On oikeus olettaa saavansa työskennellä turvallisessa työympäristössä ja turvallisilla koneilla.
- On myös velvollisuus edistää turvallisuutta toimimalla itse asianmukaisella tavalla ja ilmoittaa ja puuttua mahdollisista turvallisuuspuutteista.



Työn sisältö, järjestelyt ja työyhteisön sosiaalinen toimivuus

Metsäasiantuntijan työssä voi esiintyä fyysisen kuormituksen lisäksi myös psykososiaalista kuormitusta. Psykososiaalisilla kuormitustekijöillä tarkoitetaan työn sisältöön ja järjestelyihin sekä työyhteisön sosiaaliseen toimivuuteen liittyviä tekijöitä, jotka voivat aiheuttaa työntekijälle haitallista kuormitusta.

Psykososiaaliset kuormitustekijät eivät ole yksilön ongelmia, vaan ne koskevat kaikkia työntekijöitä. Kuormitustekijät ovat aina kytköksissä työhön tai työoloihin riippumatta siitä, kuka työtä tekee. Psykososiaalista kuormittumista aiheuttavat organisaatioiden ja toimintatapojen toistuvat muutokset sekä tietojärjestelmien nopea kehittyminen ja siten jatkuva uusien taitojen omaksuminen.

Työnantajan on oltava selvillä työpaikan psykososiaalisista kuormitustekijöistä ja ryhdyttävä toimiin, jos kuormitustekijöistä aiheutuu haittaa tai vaaraa työntekijöiden terveydelle. Lisäksi työnantajan on jatkuvasti seurattava työyhteisön tilaa ja reagoitava, jos yksittäinen työntekijä kuormittuu terveystään vaarantavasti työssään.

Työntekijän on kerrottava työnantajalle, jos kokee työnsä liian kuormittavana eikä odota tilanteen korjaantumista itsestään. Työntekijän on otettava mahdollisimman varhaisessa vaiheessa yhteyttä työnantajaan, käytännössä lähimpään esihenkilöön, sekä kerrottava ja kuvattava, mitkä tekijät työssä aiheuttavat haitallista kuormitusta.

Esihenkilön tehtävä on selvittää tilanteeseen johtaneet tekijät ja etsiä niihin ratkaisuja. Tärkeintä on ehkäistä kuormitusta jo ennalta, eikä ainoastaan reagoida jo ilmenneisiin seurauksiin.

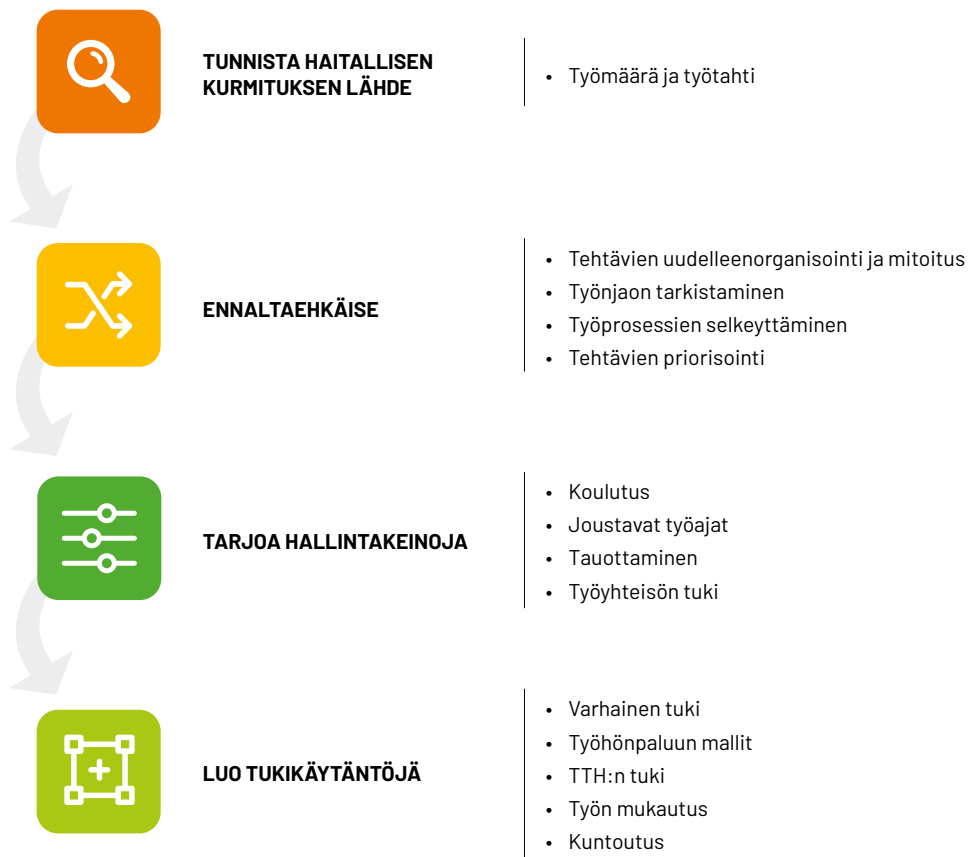


Työnantajan toimet voidaan jakaa sen mukaan, mihin ne kohdistuvat:

- on tunnistettava ja oltava selvillä haitallisista kuormitustekijöistä
- ennalta ehkäistä poistamalla tai vähentämällä haitallisia kuormitustekijöitä
- tarjota työntekijöille hallintakeinoja
- luoda tukikäytäntöjä haitallisesti kuormittuneille työntekijöille.

Työ voi olla voimavaroja kuluttavaa mutta myös äärimmäisen innostavaa. Työn myönteisten voimavaratekijöiden avulla on helppompaa kohdata työn vaatimuksia. Ne voivat liittyä itsenäiseen ja kehittävään työhön, sosiaalisen tukeen ja työpaikan innovatiiviseen ilmapiiriin.

Toimenpiteiden kohdistus

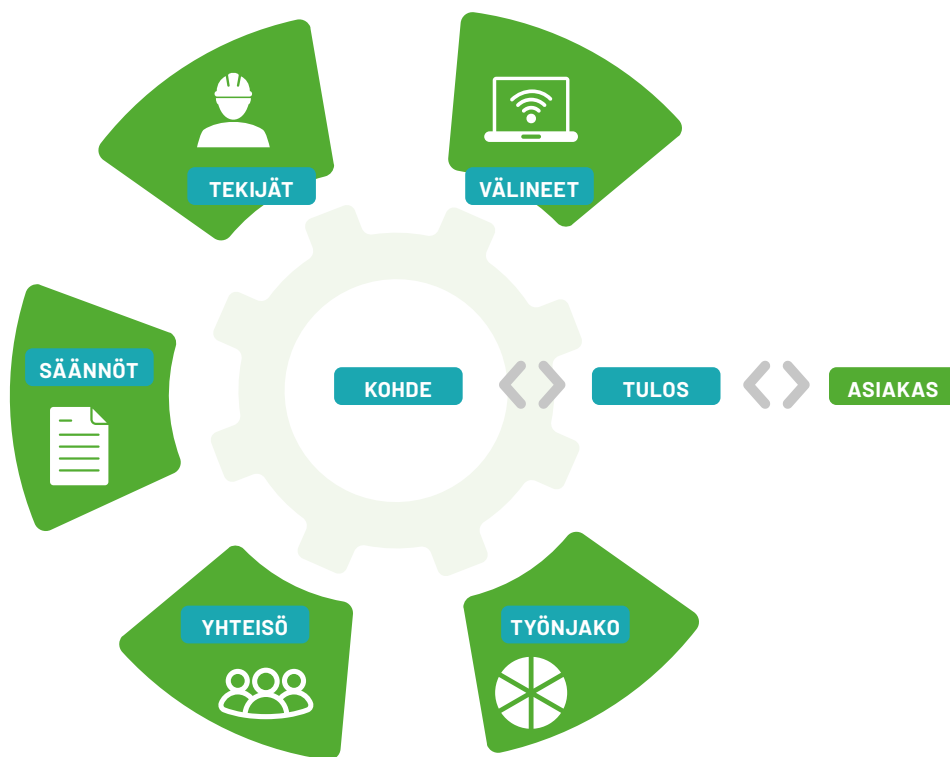


Lähde: Työsuojelu.fi / Psykososiaalinen kuormitus työpaikalla

Metsäasiantuntijan työn tarkastelua nyt ja tulevaisuudessa

Suomalaista alkuperää oleva kehittävä työntutkimus rakentuu kulttuurihistoriallisen toiminnan teorian perustalle (Yrjö Engeström 1987). Sen tarkoituksena on hahmottaa ihmisen yhteisöllistä toimintaa sekä yksilöiden roolia yhteisöllisessä toiminnassa. Toimintajärjestelmä koostuu

kuudesta osatekijästä: työn tekijät, työn kohde, välineet, yhteisö, työnjako ja säännöt. Siinä kaikkien osatekijöiden välillä on yhteys toisiinsa. Siksi toimintajärjestelmä on alituisessa liikkeessä, eli se muuttuu ja kehittyy koko ajan.



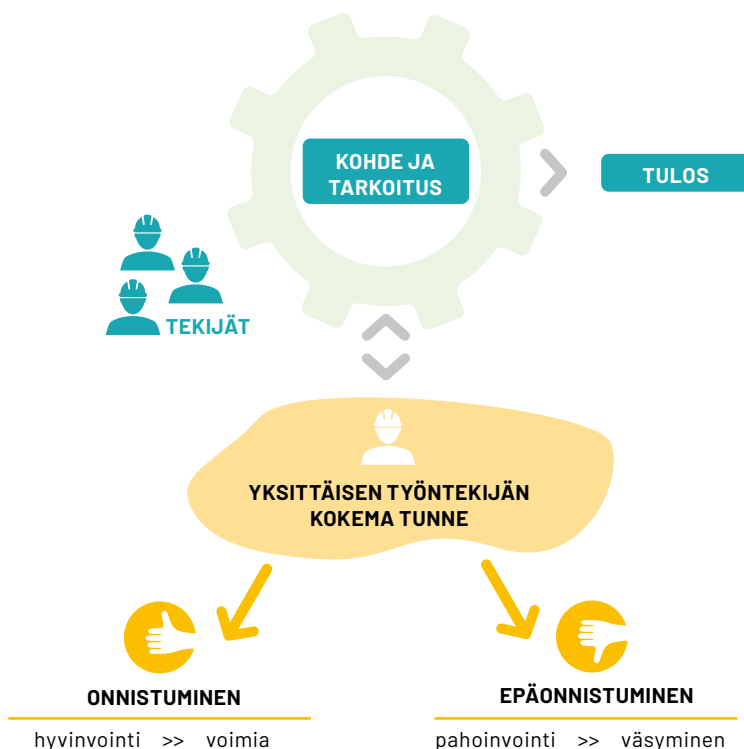
Työ toimintajärjestelmänä (mukailtu Engeström 1987)

Toimintajärjestelmässä työ on tavoitteellista toimintaa, jossa työntekijät pyrkivät erilaisin välinein vaikuttamaan työn kohteeseen ja saavuttamaan tavoitellun tuloksen. Työn onnistumiseen vaikuttavat käytetyt työvälineet, kuten tietojärjestelmät, koneet, laitteet ja ajattelumallit, sekä yhteisö, jonka toimintaa ohjaavat esimerkiksi lainsäädäntö ja työpaikan pelisäännöt.

Rakennemallin mukaisesti metsäasiantuntijan kohdetoimintana on puunhankinta, puunkorjuu, metsäsuunnitelmat, metsätila-arvio, sukupolvenvaihdospalvelut sekä metsän- ja luonnonhoidon palvelut kestävästi metsänhoitoon.

Työyhteisönä on organisaation toimipiste, ja säännöt puolestaan ovat niin kirjoitettuja kuin kirjoittamattomiakin työtä ohjaavia sääntöjä, sopimuksia, normeja, ohjeita ja velvoitteita. Tekijöinä ovat metsäasiakasvastaava, metsäasiantuntija, hankintaesihenkilö, metsäpäällikkö ja metsäjohtaja, joiden kesken on sovittu tietty työnjako.

Työn myönteisyys metsäasiantuntijan kohdetoimintaan antaa voimia, vaikka työtä olisi paljonkin (kohtuus!). Työn kielteisyys sitä vastoin uuvuttaa, vaikka työmäärä olisi kohtuullinen.



Myönteinen: mielekkyyttä, vaikuttamisen mahdollisuutta, työn hallinnan tunnetta, voimaantumista, "oma juttu"

Kielteinen: turhautumista, ärtymystä, pettymystä, väsymistä, pelkoa, kyynisyyttä, kaipausta eläkkeelle

Työhyvinvointia ja työturvallisuutta edistävä työ on tuottavaa ja innovatiivista työtä: mielekäs ja merkityksellinen työ aikaansaa sitoutumista ja oman osaamisen ja luovuuden käyttöä työssä. Hyvin suunnitellut, ihmisen ominaisuudet huomioon ottavat prosessit lisäävät toiminnan ja palvelujen sujuvuutta.

Aina työolosuhteet ja -tavat eivät kuitenkaan tue parhaalla tavalla työtehtävissämme onnistumista. Työssä tarvitaan tyypillisesti tarkkaavaisuutta, monisuorittamista, muistia, päätöksentekoa ja ongelmanratkaisua. Jatkuva uuden oppimisen tarve koskee oman osaamisen päivittämistä sekä uusien työvälineiden ja toimintatapojen haltuun ottamista. Tällainen työ on aivojen kannalta kuormittavaa. Myös tietotulva, häiriöt, keskeytykset ja aikapaine kuormittavat aivoja.

Työtehtävissä tarvitaankin sujuvampaa aivotyötä. Hyvä kognitiivinen ergonomia parantaa aivojen toimintakykyä, työn tuottavuutta ja turvallisuutta: työ on sujuvampaa, inhimilliset virheet vähenevät ja työssä voidaan paremmin. Kognitiivinen ergonomia tarkoittaa työn suunnittelemista ihmisen mittaiseksi, siten että kognitiiviset eli tiedolla työskentelyn vaatimukset ja olosuhteet tukevat sujuvaa työskentelyä.

Työn muuttuessa tulee myös huolehtia siitä, että työturvallisuuslain edellyttämä työn vaarojen arviointi tulee tehdyksi. Tehokkuuden optimointia ei pidä tehdä työturvallisuuden tai työhyvinvoinnin kustannuksella.

Tulevaisuudessa muutokset tulevat kohdistumaan varsin laajalle alueelle töiden järjestelyssä ja toimintatavoissa. Verkoston työnjako ja vastuut, toimintalogiikka, palvelujen sisällöt, ihmisten työn sisältö, määrä ja sijoittuminen työprosessissa muuttuvat.

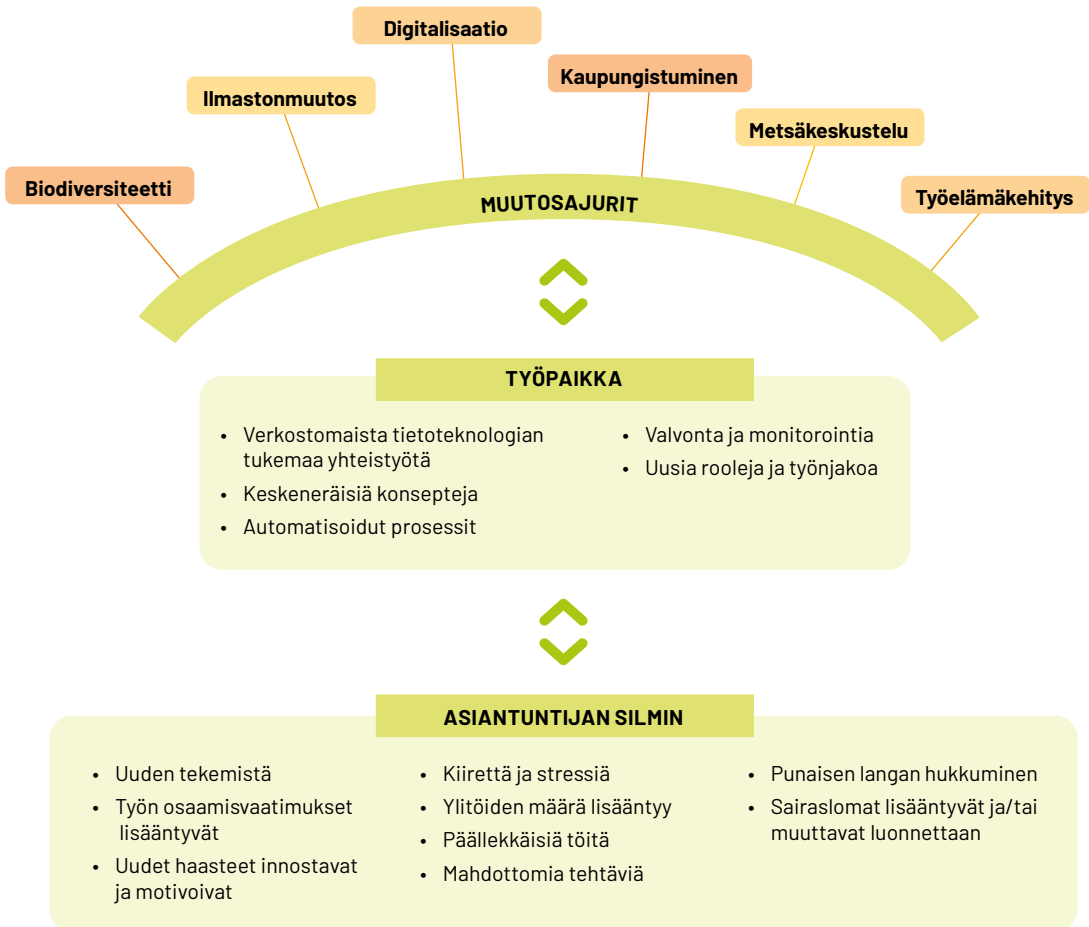
Tämä vaatii kaikilta osapuolilta uutta osaamista ja uusien toimintakäytäntöjen kehittämistä.

Työn tekeminen painottuu nykyisin merkittävässä määrin verkostomaiseen tietoteknologian tukemaan yhteistyöhön. Suunta on kohti dataa hyödyntävää ekosysteemiä, jossa tekoäly, automatisoidut prosessit ja toimijaverkosto ovat keskiössä. Toimijaverkosto laajentuu, ja erityisesti järjestelmätoimittajat tulevat oleelliseksi osaksi varmistamaan sujuvaa ja kehittyvää toimintaa metsäalalla. Työn ennakoidaan muuttuvan yhä enemmän järjestelmässä liikkuvan tiedon valvonnan ja monitoroinnin suuntaan.

Metsäasiantuntijan tulee ymmärtää erilaisista tietolähteistä saatava informaatio sekä osata käyttää informaationhallinnassa sopivia sovelluksia. Metsäammattilaisilta tullaan kaipaamaan tietoa esimerkiksi siitä, miten metsän käsittely vaikuttaa luonnon monimuotoisuuteen ja miten luonnonhoidon toimenpiteet vaikuttavat metsätalouden kannattavuuteen.

Ilmastonmuutoksen vaikutukset metsän kasvuun, terveyteen sekä kykyyn sitoa ja varastoida hiiltä korostuvat tulevaisuudessa. Se, mitkä ovat metsänomistajan tavoitteet metsiensä suhteen, näkyy vahvasti metsäasiantuntijan työssä.

Työelämäkehityksessä työn organisoinnin ja johtamisen ennakoidaan siirtyvän edelleen pysyvästä hierarkisista organisaatioista kohti väliaikaisia ja itseorganisoituvia malleja. Meillä kaikilla on työssämme vastuu järkevistä ajankäytöstä ja oman osaamisen kehittämisestä. Itsensä johtaminen ja toimiminen verkostojen osana yli organisaatio-rajoiden ovat tulleet yhä tärkeämmiksi. Osaamisessa korostuvat viestintä ja ihmishuhdetaidot.



Metsistä keskustelu on viime vuosina lisääntynyt, ja siihen osallistuu entistä monilukuisempi metsien käytöstä kiinnostuneiden kansalaisten joukko. Metsäkeskustelu vaikuttaa mielikuviin muun muassa siitä, miten hyväksyttävänä metsäsektori ja sen toiminta koetaan tai millaisia odotuksia niihin kohdistetaan.

Metsänomistajakunta kaupungistuu, ja yhä useampi asuu kauempana metsistään, ja nämä lisännevät myös metsänhoitotöiden teettämistä. Sähköisen asioinnin ja neuvonnan tarve kasvaa. Metsänomistajien

ymmärtämyksen lisääminen metsistä ja metsätaloudesta on nähtävä yhtenä uutena palvelumahdollisuutena.

Digitalisaatio jatkuu ja tehostaa metsätaloudessa jo nyt kerättävän tiedon hyödyntämistä. Tämä tuo uusia toimintamalleja asiakaspalveluun, puukauppoihin, puunkorjuuseen, metsänhoitoon, metsä- ja luonnonhoitopalveluihin sekä metsien inventointiin. Tietotekninen kehitys voi johtaa metsäammattilaisten tekemien metsäkäyntien vähenemiseen. Perinteistä puukauppaa ei pidä silti kuitenkaan

unohtaa, sillä metsänomistajista pääosa asuu vielä tulevaisuudessakin maakunnissa.

Edellä kuvattujen muutostekijöiden vaikutuksesta on tärkeää käydä jo hyvissä ajoin keskustelua yhteistoiminnassa mahdollisten muutoksien tuomista haasteiden ratkaisuisista.

Esimiehen ja työntekijän välisen keskustelun apuna voisi toimia ennen-nyt-lomake, jossa huomioitaisiin

- työntekijän ajatuksia, olettamuksia, uskomuksia ja odotuksia työlle
- asiakkaiden ja yhteistyökumppaneiden toimintatapoja ja odotuksia
- johtaminen, osallistuminen ja toimintatavat
- johdon strategia ja talous.

Työn toimintajärjestelmä		Ennen	Nyt
Kohde	Mihin toiminnalla vaikutetaan? Mitä/keitä varten toiminta on? Mihin toiminta kohdistuu?		
Tulos	Mitä syntyy tai saadaan aikaan, kun vaikutamme tähän kohteeseen?		
Tekijä	Minkälainen ammattihenkilö, minkälainen ammatti-identiteetti, profiili?		
Välineet ja osaaminen	Minkälaisia työkaluja ja käsitteitä toiminnassa käytetään, minkälaista erityistä ammatillista osaamista tai työvälineiden käyttötaitoa tarvitaan?		
Työyhteisö	Keiden kanssa toimit, keitä tarvitset eniten vaikuttaessa kohteeseen, keitä esimiehiä tai asiantuntijoita tähän yhteisöön kuuluu?		
Työnjako	Kuka tekee mitäkin, mikä on työnjako lähimmän ja sitä seuraavan yhteisön välillä, vaikuttaako joku ulkoinen tekijä tai toinen organisaatio työnjakoon?		
Säännöt	Minkä mukaan toimitaan, mitkä ovat ne sovitut julkilausutut tai -lausumattomat normit, joiden varassa yhteisön jäsenet jakavat vastuuta kohteesta?		

Taulukko mukaillee TYÖLÄS- ja iTYÖLÄS-hankkeissa syntynyttä työmenetelmäoppaan liitettä viisi. Hankkeet toteutettiin Verven ja Työterveyslaitoksen toimesta.

Tasaisen vauhdin taulukolla

Edessä reilun 40 vuoden taival kuoppaisella työpolulla. Mitä ottaa evääksi reppuun, jotta jaksaa koko matkan ja voi jäädä hyvässä kunnossa eläkkeelle? Tätä on hyvä pohtia ennen matkaa ja erityisesti sen aikana. Metsämies kun voi kohdata niin suden kuin sen tekemiä kuoppiakin.

En mä ollut ihan valmiina tähän juoksuun. Tuon lausahduksen voi kuulla juuri maratonjuoksun keskeyttäneeltä urheilijalta. Oletko sinä valmistautunut huolella omaan työmaratoniisi? Ja elämään sen rinnalla täysipainoista perhe-elämää ja vapaa-aikaa?

Maraton on kestävyysjuoksu, jos mikä. On oleellisen tärkeää sovittaa vauhti matkaan, jotta jaksaa maaliin asti. Vauhtisokeus ei ole pelkästään urheilijan ammattitauti; sitä voivat potea kaikki työtä tekevät. Rasitusvamma saattaa iskeä selän lisäksi pääkoppaan.

Metsäalalla työskentelevän toimihenkilön työturvallisuuteen kuuluu olennaisesti liikuminen teillä ja luonnossa sekä niihin liittyvät vaarat. Asianmukainen varustus, hyvä vireystila, riittävästi energiaa ja keskittynyt ote ovat vakiovarusteet matkalle.

Työ painottuu entistä enemmän toimistoon ja erilaisten järjestelmien käyttöön. Työtölin ohella on syytä huolehtia eri järjestelmien ergonomiasta. Niiden toimimattomuus lisää stressiä, samoin työkuorma, jota valuu hiltalleen lisää pohjattomaan toimenkuvaan.

Työhyvinvointi, jaksaminen ja tasapainoinen elämä ovat ihmisen työelämän suola ja sokeri. Ne maistuvat sitä paremmilta, mitä paremmassa henkisessä ja fyysisessä kunnossa porskutat eteenpäin. Keskity itseesi, perheeseen, työhön, vapaa-aikaan ja kavereihin ja voi hyvin.

Noin 150 työvuoden kokemus metsäalalta ei voi olla väärässä. Tämän oppaan neljän ammattilaisen pitkiin työuriin on sisältynyt kosolti oppimisen arvoista elämää. He ovat kaatuneet ojaan, rypenet siellä ja nousseet ylös vahvempina.

He jakavat tarinansa, jotta sinä voisit väistää edessä väistämättä olevat kuopat. Avoin vuorovaikutus, keskustelu, varhainen välittäminen, itsestä ja toisista huolehtiminen – siinä avainsanoja omalle matkallesi.

Metsäasiantuntijan kuntokortti



Metsäasiantuntijan kuntokortti

Laadi oma harjoitusohjelmasi.

Haluat jäädä hyvässä kunnossa eläkkeelle? No sehän meiltä onnistuu, vai mitä?

Edessä oleva reilun 40 vuoden taival kuoppaisella työpolulla vaatii kahta asiaa:

- 1. kuntosi kestää koko työmaratonin**
- 2. malttia vauhdinpitoon.**

Työ on ihmiselle tärkeää. Työtä tekemällä ihminen kokee itsensä tarpeelliseksi, saa toteuttaa itseään ja tuntee kuuluvansa johonkin yhteisöön.

Kääntöpuolella on listausta asioista, joita on hyvä pohtia ennen matkaa ja erityisesti matkan aikana. Jokaisen askeleen tunnistaminen päivittäisessä työssä lisää työturvallisuutta ja työhyvinvointia.



			✓	✗
Asenne		Ratkaisee aina, oletko valmis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Energiataso		Ravinto, lepo, palautuminen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vireystaso		Työmotivaatio, -kuorma ja -tahti tasapainossa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kolmiottelu		Perhe, vapaa-aika, työaika	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Läheiset		Anna aikaa ja ole läsnä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ystävät		Voimavara, molempiin suuntiin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Työkaverit		Ole avoin ja rehellinen jokaiselle	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Työterveys		Sinua varten, kaikissa tilanteissa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mielenterveys		Pidä huolta, älä jää yksin, apua on tarjolla	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Suunterveys		Avaa suusi ja puhu, kun sen aika on	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kehon terveys		Hyvässä kunnossa jaksaa paremmin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tavoitteet		Arkirealismiin kautta täytäntöön	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vuorovaikutus		Kuuntele, keskustele, kehitä ja kehity	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Toimisto		Ergonomiaa päänuppiin, pöydälle ja tuolille	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Metsä		Työtä luontoa kunnioittaen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Työkalut		Oikeat varusteet oikeisiin olosuhteisiin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Liikkuminen		Virkeänä matkaan, missä ja millä liikutkin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Metsäalan hyvinvointi – minne vie metsäasiantuntijan työturvallisuustie

Metsäalalla osaamisen vaatimukset kasvavat, sillä sen rakenteet, työn tekemisen muodot, ammatit ja tehtävät uudistuvat ja muuttuvat jatkuvasti. Muutosajureina ovat biodiversiteetti, ilmastonmuutos, digitalisaatio, kaupungistuminen, metsäkeskustelu ja työelämäkehitys.

Tämä julkaisu pyrkii antamaan vastauksia seuraaviin kysymyksiin:

- Miksi minun pitäisi innostua omaan työhön liittyvästä työturvallisuudesta?
- Miksi sitä pitäisi kehittää?
- Eikö meidän työemme ole jo tarpeeksi terveellistä ja turvallista?

Lisäksi tässä oppaassa voi syventyä neljän metsäammattilaisen pitkään työuraan, joista jokainen voi oppia jotakin.

