

Työaikojen kuormittavuus

Työn vaarojen selvittäminen ja arviointi sekä työpaikkaselvitys ovat keskeisiä välineitä työn kuormitustekijöiden arvioinnissa. Tavoitteena on tunnistaa työaikaan liittyvät kuormitustekijät, joilla voi olla kielteisiä vaikutuksia työntekijöiden terveydelle ja turvallisuudelle.

Työaikojen kuormittavuuteen vaikuttavia tekijöitä

- kokonaistyöaika
- työpäivien tai -vuorojen pituus
- mahdollisuus säädellä itse työpäivän pituutta
- ylityöt
- peräkkäisten työvuorojen toistuvuus
- työvuorojen kiertosuunta
- mahdollisuus vaikuttaa työvuorojen sijoitteluun
- työn suorittamisajankohta
- työaikojen ennakoitavuus
- työhön sidonnaisuus
- mahdollisuudet riittävään palautumiseen työaikana ja työpäivien tai -vuorojen välillä
- tauottamismahdollisuudet työn lomassa
- toistuvat pyynnöt joustamiseen
- työn määrä.



Työajan ulkopuolella tapahtuva matkustaminen ja työhön sidonnaisuus

Työnantajan velvollisuutena on ehkäistä myös työajan ulkopuolella tapahtuvaan matkustamiseen liittyvää liiallista rasitusta. Velvollisuus koskee sellaista työajan ulkopuolista matkustamista ja työhön sidonnaisuutta, joka johtuu työnantajan toimenpiteistä. Näkökulmia ovat esimerkiksi:

Laadulliset tekijät

- matkustamisen ajankohta
- aikavyöhykkeiden yli liikkuminen
- matkustamismukavuus
- työtilanne varsinaisessa työntekopaikassa
- vaikutukset palautumismahdollisuuksiin
- vaikutukset yksityiselämään
- useat yhtäaikaiset kuormitustekijät.

Määrälliset tekijät

- matkapäivien lukumäärä
- matkojen toistuvuus
- matkustusajan pituus
- työaika matkojen aikana
- työhön tai työvelvoitteisiin sidottuna olon kesto.

