

# Työaikojen haitallinen kuormitus on selvitettävä

Työaika on otettava entistä paremmin huomioon vaarojen arvioinnissa. Kesäkuun alussa voimaan astunut lakimuutos velvoittaa työnantajat selvittämään ja tunnistamaan työajoista aiheutuvat vaaratekijät ja arvioimaan niiden vaikutusta työntekijöiden turvallisuudelle ja terveydelle.

Työajoilla tarkoitetaan työ- ja lepoaikoihin liittyviä asioita, kuten yötyötä, vuorotyötä, ylityötä ja riittäviä lepotaukoja, mutta myös muuta aikaa, jolloin henkilö on työhön sidottuna. Tämä laajentaa työaika-asioiden seuranta-aloille, joilla työhön sidonnaisuus on varsinaista työaikaa suurempaa. Arvioinnin ulkopuolelle ei voi työturvallisuuslain mukaan rajata esimiehiä eikä johtajia.

Se, mitä työaikojen osalta työnantajan tulee vaarojen selvittämisessä ja arvioinnissa ottaa huomioon, vaihtelee työn ja toiminnan luonteen mukaan. Näitä asioita voivat olla esimerkiksi työpäivien pituus, työntekijän mahdollisuus itse säätää työpäivän pituutta, kokonaistyöaika, ylityöt ja niiden määrä. Lisäksi tarkasteltavaksi voi tulla työn suorittamisajankohta, työaikojen ennakoitavuus, työhön sidonnaisuuden aiheuttama kokonaiskuormitus sekä työntekijöiden mahdollisuus riittävään palautumiseen työpäivän aikana ja niiden välillä.

Työpaikalla on syytä käydä läpi työaikakäytännöt, jotka työturvallisuuslain perustelujen mukaan voivat aiheuttaa vaaroja ja haittoja. Samalla selvitetään onko työpaikalla vaarat ja haitat otettu riittävän hyvin huomioon vai tarvitaanko uusia keinoja työaikakuormituksen hallitsemiseksi.

Työnantaja voi vaarojen arvioinnissa hyödyntää työterveyshuoltoa, jolla on asiantuntemusta poikkeavista

työajoista johtuvien terveyshaittojen ennaltaehkäisyyn ja tunnistamiseen.

Keinot työaikojen kuormituksen vähentämiseksi voivat joissakin tapauksissa olla hyvin yksinkertaisia: sovitaan, ettei sähköposteihin tai puheluihin tarvitse vastata varsinaisen työajan ulkopuolella; otetaan käyttöön yhdenmukainen sähköpostin poissaoloviesti joka kertoo, ettei työntekijä ole tavattavissa lomalla eikä loman aikana sähköpostejaan, ja sovitaan matkapäivien jälkeisestä palautumisesta. Joissakin toisissa tapauksissa työaikojen kuormittavuuden vähentäminen taas voi edellyttää tarkempaa suunnittelua esimerkiksi sen suhteen, milloin ja minkälaisilla resursseilla tietty työ tehdään tai miten työvuorot kiertävät ja kuinka pitkiä työvuoroja tehdään.

## Työaikojen vaarojen ja haittojen arvioinnissa tulee huomioida mm.

- työpäivien pituus
- työntekijänmahdollisuus 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.

### LISÄTIETOJA:

- > [Työturvallisuuslaki](#)