



Suosituksset työaikojen kuormituksen arvioimiseksi kunta-alalla



Kuvailulehti

Tekijät	Tarja Hakola, Mikko Härmä, Sampsa Puttonen, Mikael Sallinen, Päivi Vanttola
Versio	2.0
Päivämäärä	1.10.2013
Sisällys	Työaikojen kuormitustekijät ja niiden luokittelut Työaikojen suositukset ja perustelut
Rahoittaja	Työsuojelurahasto, Työterveyslaitos



Työaikojen kuormituksen arviointi

Lainsäädäntö

Työaikalaki (605/1996) noudattaa EU:n työaikadirektiiviä (2003/88/EY). Työaikadirektiivin tavoitteena on suojata työntekijän turvallisuus ja terveys vahvistamalla työajan järjestämistä koskevat tietyt vähimmäisvaatimukset. Työaikalaisissa säädetään minimi-standardit vuorokausilevölle, keskimääräiselle viikkotyöajalle, yötyölle ja vuosilomalle.

Työturvallisuuslakia (738/2002, muutos 329/2013) muutettiin vuonna 2013 siten, että työn vaarojen selvittämistä ja arviointia koskevassa pykälässä työajat nimenomaisesti mainitaan yhtenä seikkana, josta aiheutuvat haitta- ja vaaratekijät työnantajan on työturvallisuuslain perusteella selvitettävä ja arvioitava etukäteen. Työturvallisuuslain täsmennyksen ansiosta työaikaan liittyvien tekijöiden laaja-alainen arviointi työntekijöiden terveydelle, turvallisuudelle ja hyvinvoinnille korostuu.

Lain yksityiskohtaisten perustelujen mukaan työajoista aiheutuvat haitta- ja vaaratekijät on ymmärrettävä laajasti. Keskeisiä arvioitavia tekijöitä työturvallisuuslain mukaan ovat:

- työajan kesto (tuntia/päivä, tuntia/viikko, kokonaistyöaika, ylityöt)
- työntekijän mahdollisuus itse säätää työpäivän pituutta
- peräkkäisten työvuorojen toistuvuus
- työvuorojen kiertosuunta
- työn suorittamisajankohta
- työaikojen ennakoitavuus
- mahdollisuus riittävään palautumiseen työpäivän aikana ja niiden välillä
- työhön sidonnaisuuden aiheuttama kokonaiskuormitus

Suosituksen käyttö

Tässä julkaisussa annettujen suositusten tavoitteena on helpottaa työaikojen kuormituksen arviointia kunta-alalla määrittelemällä selkeät luokittelut ja raja-arvot keskeisimmille työaikojen kuormittavuuteen vaikuttaville yksittäisille tekijöille. Suositukset perustuvat käytettävissä olevaan tutkimustietoon työaikojen yhteydestä terveyteen ja turvallisuuteen ja niitä tullaan päivittämään tutkimustiedon kertyessä. Raja-arvojen määrittelyssä on huomioitu voimassa olevan lainsäädäntö.

Suosituksissa kuormitustasot määräytyvät yksittäisistä kuormitustekijöistä ja niiden toistuvuudesta kolmen viikon jaksossa. Yleensä vasta kuormitustekijän jatkuva toistuvuus johtaa ylikuormitukseen. Lisäksi työntekijän kokonaiskuormitus riippuu eri kuormitustekijöiden yhteisvaikutuksesta sekä työn muista kuormitustekijöistä. Kuormitustasoja kuvaa liikennevalomalli, jossa vihreä viittaa hyväksyttävään kuormitukseen ja punainen ylikuormitukseen. Liikennevalomallin tavoitteena on tunnistaa kriittiset kuormitustekijät ja tukea työaikojen ergonomista suunnittelua ja toteutusta.



Työaikojen kuormitustekijöiden luokittelu

0	Kunnossa	Työajoista aiheutuu normaalia kuormitusta.
I	Kohonnut kuormitus	Työajoista aiheutuu kohonnutta kuormitusta.
II	Ylikuormitus	Työajoista aiheutuu ylikuormitusta, jota tulisi välttää.
III	Voimakas ylikuormitus	Työajoista aiheutuu voimakasta ylikuormitusta, joka tulee korjata.
–	Luokittelematon	Työaikoihin liittyviä kuormitustekijöitä ei esiinny.

KUORMITUSTASO

1	TYÖAJAN PITUUS	Selite	Tarkenne	III	II	I	0
1.1	Jaksotyössä kahden vapaapäivän välinen työjakso Viikkotyöaika (ma klo 00:00 – su klo 24:00 välinen aika)	Työaika, tuntia	koko- ja osa-aikainen työ	>55:00	48:01–55:00	40:01–48:00	≤40:00
1.2 a	Työvuoron pituus	Aamu-, iltatai päivävuoro, tuntia	kokoaikainen työ	>14:00	12:01–14:00	10:01–12:00	4:00–10:00
			kokoaikainen työ	<4:00			
1.2 b	Yövuoron pituus	Yövuoro, tuntia	kokoaikainen työ	>12:00	10:01–12:00	8:01–10:00	≤8:00
1.3	Peräkkäiset työpäivät		kokoaikainen työ, lukumäärä	≥8 tai 1	7	6 tai 2	3–5

KUORMITUSTASO

2	TYÖAJAN AJOITTUMINEN	Selite	Tarkenne	III	II	I	0
2.1	Aikaiset aamuvuorot	Ennen klo 6 alkava vuoro	lukumäärä 3 viikossa	≥7	4–6	1–3	0
2.2	Iltavuorot	Peräkkäin	lukumäärä	≥6	5	4	1–3
2.3	Yövuorot	Peräkkäin	lukumäärä	≥6	5	3–4	1–2



KUORMITUSTASO

3	PALAUTU- MINEN	Selite	Tarkenne	III	II	I	0
3.1	Peräkkäisten vuorojen välinen vapaa-aika	11 tuntia tai vähemmän	kertaa 3 viikossa	≥4	3	2	1
3.2	Yövuoron jälkeinen vapaa-aika	Viimeisen yövuoron jälkeen		≤11	11:01–27:59	28:00–48:00	>48:00
3.3	Viikkolepo	Ma klo 00:00 – su klo 24:00		<24:00	24:00–34:59	35:00–48:00	>48:00

KUORMITUSTASO

4	SOSIAA- LINEN ELÄMÄ	Selite	Tarkenne	III	II	I	0
4.1	Viikonloppu-työ	Viikonloppu-vapaa	la–su ilman työtunteja 3 viikossa		0	1	2–3
4.2	Yksittäiset vapaapäivät		kertaa 3 viikossa	≥4	3	2	1
4.3	Työpäivän jaksottaisuus	Katkovuoro	kertaa 3 viikossa	≥3	2	1	0

KUORMITUSTASO

5	MUUT TEKIJÄT	Selite	Tarkenne	III	II	I	0
5.1	Työaika-toiveet	Toive				ei toteutunut	on toteutunut
5.2	Työaikojen vaihtelevuus *)	Työvuorojen pituuden alkamis- ja loppumisaikojen vaihtelevuus		-	-	-	-
5.3	Työaikojen ennustettavuus*)	Työvuoroluettelon toteutuminen		-	-	-	-

*) Luokittelut lisätään myöhemmin



Kuormitustekijöiden suositukset ja perustelut

1 TYÖAJAN PITUUS		Suositus	Perustelu
1.1	Viikkotuntimäärä (jaksotyössä yhtenäiset työjaksot)	Vaikka jaksotyössä ei ole määritetty viikkotyöaika, toistuvia yli 48 tunnin työvuorojaksoja tulisi välttää ja suunnitella kahden vapaapäivän välinen työjakso enintään 40 tunnin mittaiseksi. Myös toistuvaa ylityötä tulisi välttää.	Pitkien työjaksojen aikana voi syntyä kasautuvaa kuormitusta. Pitkät työjaksot voivat vaikeuttaa työn ja muun elämän yhteensovittamista ja lisätä terveysriskejä. <i>Ylikuormituksen raja-arvon määrittämisessä erityisperusteena työaikalaki.</i>
1.2 a	Työvuoron pituus	Turvallisin työvuoron pituus on 6–9 tuntia.	Pitkät työvuorot voivat lisätä väsymistä sekä heikentää työsuoritusta ja työturvallisuutta. Toistuvat pitkät työvuorot voivat heikentää terveyttä.
		Alle neljän tunnin työvuoroja ei tulisi käyttää kokoaikaisessa työssä ilman työntekijän toivetta.	Toistuvat lyhyet työvuorot lisäävät työhön sidonnaisuutta, mikä voi vähentää vapaapäivien määrää.
1.2 b	Yövuoron pituus	Yövuoron tulisi olla enintään 8 tuntia.	Pitkät yövuorot voivat lisätä väsymystä ja heikentää työturvallisuutta päivävuoroja enemmän. <i>Ylikuormituksen raja-arvon erityisperusteena työaikadirektiivi.</i>
1.3	Peräkkäiset työpäivät	Peräkkäisiä työpäiviä tulisi olla korkeintaan viisi.	Pitkien työjaksojen aikana voi syntyä kasautuvaa kuormitusta, jolloin väsymys lisääntyy ja työsuoritus heikkenee.
		Yksittäisiä työpäiviä tulisi välttää kokoaikaisessa työssä.	Toistuvat yksittäiset työpäivät lisäävät työhön sidonnaisuutta.



2 TYÖAJAN AJOITTUMINEN	Suositus	Perustelu	
2.1	Aikaiset aamuvuorot	Hyvin aikaisin alkavia aamuvuoroja tulisi olla mahdollisimman vähän peräkkäin.	Ennen aikaista aamuvuoroa unen pituus voi jäädä liian lyhyeksi, mikä toistuessaan lisää päiväaikaista väsymystä.
2.2	Iltavuorot	Pitkiä iltavuoroputkia tulisi välttää.	Peräkkäiset iltavuorot voivat vaikeuttaa työn ja muun elämän yhteensovittamista.
2.3	Yövuorot	Yötyötä tulisi olla mahdollisimman vähän. Kolmivuorotyössä tulisi olla vähän peräkkäisiä yövuoroja.	Yötyö voi lyhentää unen pituutta, heikentää vireyttä sekä vaikeuttaa työn ja muun elämän yhteensovittamista.

3 PALAUTUMINEN	Suositus	Perustelu	
3.1	Peräkkäisten vuorojen välinen vapaa-aika	Työvuorojen välin tulisi olla yli 11 tuntia.	Pitempi työvuorojen väli mahdollistaa riittävän palautumisen, jolloin työhön ei palata valmiiksi kuormittuneena. <i>Ylikuormituksen raja-arvon erityisperusteena työaikalaki.</i>
3.2	Yövuoron jälkeinen vapaa-aika	Työjakson viimeisen yövuoron jälkeen tulisi olla vähintään kaksi vapaapäivää.	Yötyöstä palautuminen kestää vähintään kaksi vuorokautta.
3.3	Viikkolepo	Kerran viikossa tulisi olla vähintään 35 tuntia kestävä keskeytymätön vapaa-aika.	Viikkolevon tarkoitus on taata hyvä vireys, suoriutuminen ja turvallisuus työssä.



4 SOSIAALINEN ELÄMÄ		Suositus	Perustelu
4.1	Viikonlopputyö	Vuorojärjestelmässä tulisi olla vapaita viikonloppuja, joissa on vähintään kaksi peräkkäistä vapaapäivää.	Viikonloppuvapaat helpottavat työn ja muun elämän yhteensovittamista sekä työstä palautumista.
4.2	Yksittäiset vapaapäivät	Yksittäisiä vapaapäiviä tulisi välttää.	Toistuvat yksittäiset vapaapäivät lisäävät työhön sidonnaisuutta.
4.3	Työpäivän jaksottaisuus	Työpäivän tai työvuoron tulisi muodostua yhdestä keskeytymättömästä työjaksosta.	Työvuorojen väliin jäävän vapaa-ajan käytettävyys ja palauttava vaikutus paranee.

5 MUUT TEKIJÄT		Suositus	Perustelu
5.1	Työaikatoiveet	Työntekijällä tulisi olla mahdollisuus vaikuttaa työaikoihinsa.	Vaikutusmahdollisuudet työaikoihin helpottavat työn ja muun elämän yhteensovittamista ja tukevat työkykyä.
5.2	Työaikojen epäsäännöllisyys*)		
5.3	Työaikojen ennustettavuus*)		

*) suositukset ja perustelut lisätään myöhemmin