

JHL

Ammattina hyvinvointi



Julkisten ja hyvinvointialojen liitto JHL

Puhdasta työsuojelua





TYÖPAIKALLA TULEE HUOLEHTIA, että työ ei aiheuta haittaa tai vaaraa kenenkään terveydelle, turvallisuudelle tai työkyvyllle.



Tarkista, ovatko nämä asiat kunnossa:

- työ- ja suojavaatetus
- henkilökohtaiset suojaimet
- työvälineet
- ergonominen työskentely
- nostot ja siirrot
- sisäympäristö
- ilmanvaihto, valaistus, melu, ilman puhtaus
- työn määrä
- aikapaine (kiire)
- työajat
- tauotus
- uusien työvälineiden, työmenetelmien ja aineiden käyttökoulutus
- osaaminen
- esimiestyö
- työyhteisön toiminta

Työvaatetus on useimmissa työpaikoissa työnantajan järjestämä. Yhtenäinen työvaatetus viestii myös työn arvostuksesta. Turvalliset työjalkineet ovat myös tärkeä osa työskentelyä, ja työnantaja osallistuu usein myös niiden hankintaan.

Työnantaja huolehtii, että sinulla on käytössäsi riittävästi ja sopivia työ- ja suojavälineitä. Käsien suojaus on useimmille tuttu asia, mutta muutakin suojautumista tarvitaan eri tehtävissä.

Turvallinen työskentely edellyttää hyvää suunnittelua. Nostojen ja siirtojen tekemisessä kannattaa miettiä myös parityön mahdollisuuksia työn keventämiseksi.

Hyvä sisäympäristö edellyttää ilmaston pään päällä pitämistä aina siivouksen ajan.


Esimiehen ja työyhteisön toiminta voivat olla työn voimavaroja. Esimiehellä on vastuunsa huolehtia työntekijöiden johtamisesta ja turvallisuudesta. Jokainen työpaikalla vaikuttaa kuitenkin omalla toiminnallaan ja käytöksellään työyhteisön toimintaan.

Työ tulee mitoittaa siten, että sen ennätetään tehdä hosi-
matta työajan puitteissa. Myös sovitut tauot on tar-
koitettu pidettäväksi. Työaikojen mukauttaminen
työntekijälle mahdollisimman sopivaksi parantaa
tutkitusti työssä jaksamista, ja siihen kannattaa
pyrkä.

Työn tekemistä keventää oikeiden työmenetel-
mien ja -välineiden käyttö ja muutostilanteissa
uusiin tehtäviin perehdytys. Osaamisen ylläpito
parantaa myös varmuutta omasta osaamisesta, ja
vaikuttaa omaan jaksamiseen ja tulevaisuuden-
koon myös muutostilanteissa.

Työsuojelu työpaikalla – onko se muka mun juttu?

- *Työsuojeluvaltuutettu hoitaa kyllä meidän työpaikalla kaikki työsuojeluasiat, mitä se mulle kuuluu?*
- *Kuuluu se. Työsuojelu ja työhyvinvointi on ihan meidän jokaisen asia. Me huolehdimme turvallisesta työskentelystä ja siitä, että muutkaan ei kolhi itseään. Tai sairastu työstä. Tämä on ihan vastaava asia mitä mekin valitetaan remonttimiehistä, jotka eivät siivoa jälkiään. Jokaisen pitää hoitaa omalta osaltaan tavarat paikalleen ja roskat roskikseen.*
- *No sehän on ihan eri asia. En minä ainakaan mene esimiehelle valittamaan, ettei se vaan luule mua hankalaksi.*
- *Joo, ja seuraava saa sitten syyt niskoilleen, kun hommat ei ole kunnossa. Mutta muis-telepas, miten saatiin yhdessä vietyä työsuojelua eteenpäin. Saatiin se taukotila-asiakin hoidettua porukalla. Kaikilla muilla talossa oli kunnan taukotilat ja meillä kellarissa siivouskeskus, jossa syötiin eväitä nurinpäin käännettyjen ämpäreiden päällä. Päätettiin kerran porukalla, että kyllä mekin tarvitaan ikkunallinen hyvä tila, jossa voidaan samalla pitää tiimipalavereita. Ja me saatiin se, kun yhdessä vaadittiin. Ja työsuojeluvaltuutettu saatiin mukaan viemään viestiä yhdessä eteenpäin. Ja oli meidän pomokin mukana.*
- *Joo, oli se vaan hyvä juttu. Oltiin kaikki samassa porukassa, vähän niin kuin kolme muskettisoturia. Ja esimies neljäntenä.*



Työssä jaksaa, kun on työkykyinen, työvälineet ja työympäristö ovat kunnossa ja töihin meneminen tuntuu kivalta. Ja kun esimiehen ja työyhteisön välillä on luottamusta ja jokaisen työtä arvostetaan. Hyvässä työpaikassa jokaisen osaamisesta pidetään huolta ja kaikkien näkemyksiä kuunnellaan.

Mistä saada apua, jos työpaikalla on asioita pielessä - tai sinulla on parannusehdotuksia?

Työpaikkasi työsuojelusta ja työhyvinvoinnista vastaa työnantaja ja esimiehet. Työsuojeluvaltuutettu ja työsuojeluasiamies ovat työpaikalla työntekijöiden valitsema henkilöstön edustajia, joiden tehtävänä on auttaa sinua, kun sinulla on työsuojeluun liittyviä kysymyksiä.

Ota rohkeasti yhteyttä!

Voit kääntyä myös JHL:n aluetoimiston puoleen, jos et saa apua työpaikaltasi.

Työpaikkojen työsuojeluvalvonnasta vastaa Aluehallintovirasto (entinen työsuojelupiiri), jonka työsuojelutarkastajalta saat myös tietoja ja apua. Työsuojeluvaltuutettu voi myös toimina yhteyshenkilönäsi AVIn suuntaan.

Tikkailla

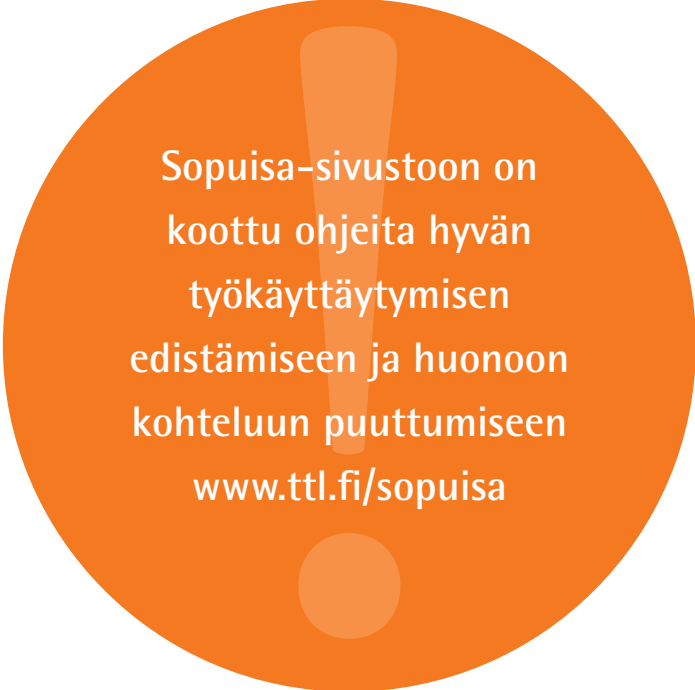
- *Meinasitko ihan tosissaan lähteä tikkaiden kanssa pesemään ikkunoita?*
- *Joo, ison salin yläikkunat on ihan karmeassa kunnossa, mä en kestä enää yhtään katsoa. Ja nyt mulla on juuri muutaman ikkunan verran aikaa.*
- *Tästä on ollut puhetta tiimipalaverissa, että yläikkunat saa jäädä pesemättä. Esimies sanoi ihan selvästi, että kesän peruspesun yhteydessä vuokrataan nostin, jonka kanssa päästään pesemään ikkunat turvallisesti.*
- *Mutta eipä vuokrattu, ei ollut tekijöitä. Eikä varmaan rahaakaan.*
- *No, meillä on ollut vajausta porukassa. Mutta tikkailla ei saa mennä kiipeilemään. Varrellisia työvälineitä käytetään, ja mihin niillä yletytään lattialta, siihen asti voidaan pestä. Eikä tuo vuokraus niin paljoa maksa. Mutta jos sinä putoat ja loukkaat itsesi, niin se on kallista. Se on 300 euroa joka päivä, mitä sun poissaolo maksaa. Palkan lisäksi työnantajalle tulee maksettavaa sairaanhoitokulut, sijaisen palkkaaminen ja opastus, muiden ylityöt. Ja ennen kaikkea mä en halua, että sulle tapahtuu jotain ikävää.*

Työsuojelua on turvallisesta työskentelystä huolehtiminen. Nojatikkaat eivät ole työskentelytaso. A-tikasta voidaan käyttää normaalin huonekorkeuden tiloissa (n. 3 metriä). Tällöin työntekijä voi seistä A-tikkaalla enintään alle metrin korkeudessa.

Kaikilla työpaikoilla tulee vastaan kysymyksiä, ongelmia, epäselvyyksiä ja ristiriitoja. Työpaikkojen väliset erot syntyvät siinä, miten ongelmia ratkotaan. Vaikka ongelmien käsittely on vaikeaa, siihenkin voi ja täytyy oppia. Jos asioita ei selvitetä, ne voivat jäädä kalvaamaan mieltä vielä vuosienkin jälkeen. Puhuminen auttaa, ja kannattaa pyytää työpaikan työsuojeluvaltuutettu tai työsuojeluasiamies avuksi. Voit kääntyä myös oman työpaikkasi JHL:n luottamusmiehen puoleen.

Ristiriitojen selvittelyä

- *Hei, mitä sinä täällä kellarissa yksin istut, ruokatunnilla?*
- *Mua niin ottaa päähän. Mä en kerta kaikkiaan voi enää mennä samaan tilaan noiden yksien kanssa.*
- *Mitä on tapahtunut? Kerro mulle, jos vaikka osaisin auttaa.*
- *Ei tässä voi kukaan mitään. Mä en vaan kerta kaikkiaan jaksu tuota päänaukomista ja jatkuvaa kuittailua. Välillä teen muka vääriä töitä, välillä en tee kuulemma niitäkään, ja välillä mulle ei puhuta mitään vaan ollaan niin nenä pystyssä, että vesi sataa suoraan sisään. Minä nyt vaan olen muitten mielestä huono ja koko ajan väärässä. Itkettää.*
- *Ei tämä peli vetele. Meillä ei kaivauduta poteroihin, vaan tällaiset jutut selvitetään puhumalla asiat halki. Meillähän oli juuri työpaikkakokouksen asialistalla hyvä työkäyttäytyminen. Esimies muistutti, että meillä on nollatoleranssi epäasialliseen työkäyttäytymiseen.*
- *No oli siitä puhetta, mutta ei se auta.*
- *Auttaa se, minä tulen sinulle kaveriksi. Mennään yhdessä juttelemaan, ja puhutaan asioista asioina, aikuisten kesken. Tässä on nyt jotain epäselvyyksiä töissä ja tekemisissä, ja ne pitää selvittää yhdessä puhumalla.*



Sopuisa-sivustoon on
koottu ohjeita hyvän
työkäyttäytymisen
edistämiseen ja huonoon
kohteluun puuttumiseen
www.ttl.fi/sopuisa



Hyvään elämään kuuluu työn ja yksityiselämän tasapaino. Joskus työssä tai kotona on vaikeampia aikoja, ja silloin iloa elämään on hyvä hakea ennen kaikkea oman hyvinvointinsa ylläpitämisestä.

Omasta terveydestä, kunnosta ja liikkumisesta, ravinnosta ja nukkumisesta huolenpito ovat tutkitusti tärkeitä asioita oman elämän peruspilareita. Työstä johtuviin sairauksiin ja oireisiin saat apua työpaikan työterveyshuollosta.

Omasta itsestä huolehtiminen parantaa elämän laatua myös työvuosien ulkopuolella. Kuka haluaisi joutua toisten hoidettavaksi liian varhain?

Lähimmäisistä välittäminen on myös omasta itsestä välittämistä. Kun välität muista, et jää yksin.

Osallistuminen yhteisiin harrastuksiin ja asioiden hoitamiseen parantaa hyvinvointia. Se parantaa sosiaalista pääomaa. JHL:n yhdistyksen yhteiset tilaisuudet voivat olla sopiva tapa lähteä mukaan.

JHL tarjoaa vuosittain runsaasti koulutustilaisuuksia, jonne olet lämpimästi tervetullut.

Puhtauspalvelualalle on tarjolla ammatillisia opintopäiviä JHL-opistolla Helsingissä sekä alueilla. Koulutusta on tarjolla myös työsuojelusta, yhteistoiminnasta, yhdistystoimintaan, luottamusmiehillä sekä erilaisia harrastekursseja.

Ajantasainen koulutustarjonta löytyy JHL:n nettisivuilta www.jhl.fi/kurssit.

MUISTILISTA Oman elämänsä sankarille – Sinulle!

Pidä huolta

- itsestäsi
- osaamisestasi
- työyhteisöstäsi
- läheisistäsi

Osallistu

- oman työpaikkasi kehittämiseen
- JHL:n puhtauspalvelualan koulutuspäiville
- JHL:n yhdistystoimintaan

