



ARBETE INOM TRANSPORTBRANSCHEN

I Finland sysselsätter transportbranschen drygt 113 000 arbetstagare och landtrafiken cirka 70 000 arbetstagare. Inom den tunga person- och godstrafiken som rullar på gummidäck arbetar t.ex. buss- och lastbilschaufförer samt förare av kombinationsfordon. Kraven och belastningen inom person- och godstrafikens arbete skiljer sig i viss mån från varandra.

Det finns lösningar för hantering av belastningsfaktorerna i arbetet inom transportbranschen

I arbetet inom transportbranschen förekommer flera faktorer som belastar arbetsförmågan. Belastningen orsakas av olika fysiska, psykosociala och kognitiva krav i arbetet. Arbetsgivaren och chefen ska först identifiera belastningsfaktorerna i arbetet för att man ska kunna planera åtgärder för att hantera dem. Genom att minska den skadliga belastningen och öka resurserna kan man stärka arbetsförmågan, minska sjukfrånvaron och förebygga arbetsoförmåga.

LÖSNINGAR



Identifiera och minska riskerna i anslutning till den fysiska belastningen i arbetet.

Försäkra dig om att förarna ser till att de håller paus i arbetet och förstår vikten av att variera arbetsställningarna. Se dessutom till att varje förare kan använda hjälpmedel som behövs för att hantera laster och justera bilens stol enligt de ergonomiska anvisningarna.

Stärk arbetets resurser,

som stödjer välbefinnandet i arbetet och arbetsförmågan. Resurserna kan gälla till exempel arbetsuppgiften, organiseringen av arbetet, interaktion inom eller ledning av arbetsgemenskapen. Det stöd som arbetsgemenskapen ger och diskussioner om svåra frågor med arbetskamrater främjar välbefinnandet i arbetet.

Stöd kontinuerlig inlärning.

Det är möjligt att kontinuerligt utveckla arbetstagarnas kompetens. Den stärker engagemanget i arbetet och hjälper arbetsplatsen att svara på framtida utmaningar. Se också till att direktörernas och chefernas kompetens utvecklas, inklusive kompetensen inom arbetsmiljöledning.

Skapa fungerande arbetstidsrutiner.

Genom att planera körtidtabeller och arbetsskift tillsammans främjas arbetsförmågan, en rättvis och jämn fördelning av arbetsskiftet samt samordningen av arbete och fritid.

Se till att arbetsförmågan stöds tillräckligt.

Utveckla fungerande rutiner för tidigt stöd för arbetsförmågan, uppföljning av sjukfrånvaro, återgång till arbetet och samarbete inom företagshälsovården. Säkerställ att alla känner till modellerna och att de används på överenskommet sätt. Främja en diskussionskultur där frågor som gäller arbetsförmågan tas upp regelbundet, och att man kan ta upp frågor med låg tröskel i ett så tidigt skede som möjligt.

Om arbetstagare inom transport och magasinering som får invalidpension

41 %

fick invalidpension på grund av sjukdom i stöd- och rörelseorganen

79 %

var över 55 år

20 %

fick delinvalidpension före den bestående invalidpensionen

Källa: Analyser av ansökningar, Varmas företagskunders webbtjänst, 2019–2022

Vad vet vi?

Arbetet inom den tunga trafiken belastar på många sätt. Utöver ensidig fysisk belastning är arbetet och arbetsmiljön förknippade med en stor olycksrisk. Arbetets psykosociala belastning orsakas till exempel av långa och oregelbundna arbetsskift. Skiftarbete ökar också arbetsbundenheten, vilket kan försvåra samordningen av arbete och privatliv. Dessutom kan brådska och snäva tidtabeller öka belastningen och leda till att viktiga, återställande vilopausar inte hålls. Förarens arbete kan också vara kognitivt belastande, föraren måste till exempel samtidigt beakta flera faktorer. Enligt undersökningar ökar arbetsresurser välbefinnandet och minskar upplevelser av skadlig belastning. Viktiga resurser i förarnas arbete är arbetets självständighet, möjligheterna att påverka arbetet och arbetsplatsens sociala relationer. Också arbetets betydelse och uppskattning är viktiga resurser för förarna.

Varför är detta viktigt?

Ett arbete kan vara lämpligt belastande eller överbelastande eller underbelastande. Om underbelastnings- eller överbelastningssituationer förekommer regelbundet och kraftigt, kan de försämra välbefinnandet i arbetet och orsaka hälsoproblem. Förarens arbete belastar i synnerhet stöd- och rörelseorganen, och det är viktigt att hitta lösningar på individ- och arbetsplatsnivå. Därigenom kan arbetstagarnas arbetsförmåga stärkas och sjukfrånvaro och bestående arbetsförmåga förebyggas.

Vad bör man göra?

På arbetsplatserna är det viktigt att identifiera och hantera belastningsfaktorerna i arbetet samt att stärka arbetsresurser. Det är bra att tillsammans fundera på olika alternativ och lösningar för att stödja arbetsförmågan. Gemensamma tillvägagångssätt och lösningar kan gälla till exempel introduktion, organisering av arbetet, kompetensutveckling, utveckling av en öppen diskussionskultur eller stödjande av arbetsförmågan.

Effekterna av att främja arbetsförmågan ökar när arbetskrav och -resurser har identifierats.



CENTRALA BELASTNINGSAKTÖRER I ARBETET INOM TRANSPORTBRANSCHEN

- långt, oavbrutet sittande
- tunga lyft vid lastning och lossning
- risk för olycksfall
- långa, oregelbundna arbetsskift (skiftarbete)
- tidspress, orealistiska körtidtabeller
- ensamarbete
- kognitiv belastning, samtidig beaktande av många faktorer (utrustning, trafik, kunder)

SKRIBENT OCH MER INFORMATION

Minna Savinainen
minna.savinainen@varma.fi

Auli Airila
auli.airila@varma.fi

SÅ HÄR GJORDES UTREDNINGEN

Lösningarna grundar sig på Varmas publikationsserie Tietoa työkyvystä (på finska), där man samlat information om undersökningar och rapporter från transportbranschen som gäller arbetets belastnings- och resursfaktorer samt arbetsförmågan.

Bekanta dig med publikationen på vår [webbplats](#).

VARMA