

Jos työsi kuormittaa

Ota asia puheeksi mahdollisimman nopeasti esimiehesi kanssa.

- Kerro olevasi haitallisesti kuormittunut ja kuvaa, mitkä tekijät työssäsi aiheuttavat haitallista kuormitusta.
- Pyydä, että työnantajasi puuttuu tilanteeseen. Esimiehesi tehtävä on selvittää kanssasi tilanteeseen johtaneita tekijöitä ja etsiä niihin ratkaisuja.
- Jos työpaikallasi on varhaisen tuen toimintamalli tai muita ohjeita kuormittumisen käsittelyyn, noudata niitä
- Kerro myös, että haluat tietää mihin toimenpiteisiin esimiehesi ryhtyy.

Ole tarvittaessa yhteydessä työterveyteen.

- Jos työnantajalla ei ole riittävää asiantuntemusta tunnistaa kuormitustekijöitä ja arvioida niitä, niin työnantajan on käytettävä ulkopuolisia asiantuntijoita kuten työterveyshuoltoa.
- Haitallisten kuormitustekijöiden tunnistamiseen voidaan käyttää työterveyshuollon työpaikkaselvitystä

Jos työtilanteeseen ei tule muutosta pyydä apua työsuojeluvaltuutetulta tai luottamusmieheltä.

- Jos asia koskee koko työyhteisöä, voit pyytää työsuojeluvaltuutettua käsittelemään asiaa työntekijöiden edustajana työnantajan kanssa.

Laki on työntekijän turvana. Yksin ei tarvitse jäädä kuormitustilanteen kanssa.

- Työturvallisuuslain 8 § perusteella työnantajalla on yleinen huolehtimisvelvoite työn mitoituksesta ja niihin liittyvistä työsuojelutoimenpiteistä.
- Tämän lisäksi työturvallisuuslain 10 §:n mukaan työnantajan selvitettävä ja poistettava sellaiset kuormitustekijät, joista aiheutuu varaa työntekijän turvallisuudelle ja terveydelle. Tällöin tulee kyseeseen liian suuri työ määrä, työajan riittämättömyys ja siitä aiheutuvat psykososiaaliset riskitekijät.
- Lisäksi työturvallisuuslain 25 § mukaan työnantajan on asiasta tiedon saatuaan käytettävissään olevin keinoin ryhdyttävä toimiin kuormitustekijöiden selvittämiseksi sekä vaaran välttämiseksi tai vähentämiseksi.

Työsuojeluviranomainen valvoo työturvallisuuden toteutumista (aluehallintovirasto).

- Jos työnantajasi ei ryhdy toimiin kuormitustekijöiden selvittämiseksi ja vaaran vähentämiseksi, voit pyytää tietoa ja apua työsuojeluviranomaisen valtakunnallisesta puhelinneuvonnasta (<https://www.tyosuojelu.fi/tietoameista/asiointi/puhelinneuvonta>)
- Työsuojeluviranomainen antaa ohjeita ja neuvoja sekä tarvittaessa valvoo, että työnantaja (saatuaan tiedon, että työntekijä kuormittuu työssään terveystta vaarantavasti) ryhtyy toimenpiteisiin kuormitustekijöiden selvittämiseksi ja vaaran välttämiseksi.

