

VIREÄNÄ VUOROTYÖSTÄ HUOLIMATTA

Haastattelimme Helsingin kaupungin liikennelaitoksen (HKL) raitiovaunukuljettajia Terhi Saarista ja Jukka Tannista. Epäsäännöllinen vuorotyö haastaa arkirytmiiä. Istuvan työn vastapainona molemmat ylläpitävät hyvää vireyttä muun muassa säännöllisellä liikkumisella.

Kuormittava, mutta joustava vuorotyö

Terhi on ollut kuljetusalalla jo vuosia, joista raitiovaunukuljettajana hän on toiminut nyt noin kaksi vuotta. Jukka vaihtoi muulta alalta raitiovaunukuljettajaksi kolme vuotta sitten.

Kuljettajan työssä työvuorot ovat epäsäännöllisiä ja pitkiä. Aikaisena aamuvuorona herätys voi olla neljältä aamuyöllä. Aamuvuoron etuna on sen aikainen päätyminen, mutta huomionarvoista on, että aamuvuoron lounastuntia vietetään toisinaan jo aamuseitsemältä, jolloin ei vielä lounas maistu. Tämä vaikuttaa päivän ateriarytmiin.

Myöhäiset iltavuorot puolestaan haastavat erityisesti unirytmiiä. Kun kotiin tullaan kahdelta yöllä, yöuni jää tahtomattoman lyhyeksi. Kumpikin toteaa, että riippumatta nukkumaanmenoajasta molemmat heräävät tottumaansa klo 6–7 aikaan, vaikka tarkoituksena olisi nukkua pidempään. Aamuvirkuksi itsensä kokeva Terhi tekeekin mieluiten aamuvuoroja.

Pitkät työvuorot kuormittavat molempia. Niin sanottu ”härkäviikko” muodostuu kahdesta, neljä peräkkäistä työvuoroa sisältävästä työrupeamasta, joiden välissä on ainoastaan yksi vapaapäivä. On selvää, ettei tällaisina työviikkoina esimerkiksi liikunnalle riitä aikaa tai energiaa. ”Härkäviikosta selviää, kun asennoituu siihen oikein”, molemmat toteavat. Raskasta työrupeamaa seuraa onneksi kevyempi työviikko, jolloin on mahdollisuus kompensoida härkäviikon aiheuttamaa vajetta unessa ja liikkumisessa.

Halu pysyä terveenä

Molemmat viihtyvät alalla erinomaisesti ja näkevät itsensä raitiovaunukuljettajina myös tulevina vuosina. Molempien toiveena on pysyä terveenä ja työkykyisenä vielä pitkään. Vuorotyössä jaksamisen ohella lähestyvä keski-ikä motivoi terveellisiin elämäntapoihin.



Istuvan ja passiivisen työn vaikutus painoon on mietityttänyt Jukkaa. Varikoilla kuljettajat puhuvatkin yleisesti, että mikäli ei tavoitteellisesti tee mitään erityistä istumisen vastapainoksi, niin 10–15 kg kertyy herkästi ylipainoa jo yhdessä vuodessa. Eli liikkua pitää sekä katsoa, mitä suuhunsa laittaa.

Yksi merkittävimmistä työssä viihtymistä ja jaksamista edistävästä tekijöistä on hyvä työyhteisö ja mahtavat työkaverit. Lyhyiden taukojen lisäksi työvuoro sisältää yleensä yhden, pidemmän ruokatauon. ”Pitkän tauon aikana voisi käydä vaikka kävelyllä”, pohtii Jukka, mutta molemmat toteavat perään, että tauolla työkavereiden kanssa jutustelu on kävelylenkkiä mieluisampaa. ”Sekin piristää ja antaa puhtia työpäivään”, Terhi vahvistaa.

Toinen tärkeä asia on työvuorojen vaihtomahdollisuus kuljettajien kesken, mikä tuo arvostettua joustavuutta myös vuorotyöhön. Molemmat kehuvat myös työnantajaansa ja sen suomaa liikunta- ja lounasetuja.

Liikuntaa istuvan työn vastapainoksi

Istuva työ oli tuttua molemmille jo aiemmassa työssä, eikä raitiovaunun kuljettajan työ ei ole tuonut merkittäviä muutoksia istumisen määrään.

Molemmat toteavat, että yhtäjaksoinen istuminen on raskasta ja että sen vastapainona on harrastettava liikuntaa. Terhi kertoo, että toisinaan työvuoron loppupuolella jalkoja särkee, joten töiden jälkeen on päästävä lenkille. Päätepysäkeillä tehtävä taukoliikunta auttaa jaksamaan. Toisinaan esimerkiksi sosiaalisen median seuraaminen vie huomion taukoliikunnalta.

Hyväksi todettuja rutiineja muodostuu vähitellen. Jukan päivä alkaa aina 20 kyykyllä tai punnerruksella. Sillä lähtee mies käyntiin ja päivä paremmin liikkeelle. Terhi pitää töissä mukanaan tennispalloa, jonka hän asettelee selän ja kuljettajan istuimen väliin. Tämä tukee ryhtiä parantaen selän asentoa istuessa.

Kuntokärpänen pisti ja kunnolla!

Molemmat panostavat liikkumiseen vapaa-ajalla. Jukka toteaa, että ”Pelkkä kunnan ylläpitäminen ei riitä, vaan istuvan työn vastapainoksi tarvitaan myös hikiliikuntaa”. Terhillä säännöllinen liikkuminen on ollut tapana jo pitkään, yhdessä tai erikseen koiran kanssa. ”Vapaapäivät on pyhitetty liikkumiseen”, hän sanoo.

Jukka on liikkunut aktiivisesti tämän vuoden. Ajatus reippaamman liikunnan lisäämisestä kyti hänellä pitkään, ja nyt kuntokärpänen on pistänyt kunnolla! Frisbeegolfin ja uinnin rinnalle on tullut porrastreenit ja pitkät, kuntoa kohottavat kävelylenkit. Muutoksen myötä painoa on tippunut jo 15 kg. Seuraa lenkeille ja portaisiin saa helposti kuljettajien WhatsApp-ryhmästä.

Porukassa liikkuminen on mukavampaa. HKL:n Kuntoklubin kautta saa edullisen kuntosalin vuosijäsenyyden sekä pääsee säännöllisesti kokeilemaan uusia liikuntalajeja. Terhi ja Jukka ovat molemmat jo kokeilleet crossfitia. Lisäksi Jukka on käynyt kuntonyrkkeilemässä.

Noutoruokaa vai omat eväät?

HKL tukee kuljettajien mahdollisuutta terveelliseen ja maittavaan ruokailuun tarjoamalla lounasedun. Jukalle onkin muodostunut tavaksi hakea salaatti lounassetelillä. Terhi taas suunnittelee ruokailunsa etukäteen ja tuo omat eväät töihin.

Kiireisen työvuoron aikana moni kuljettaja kuitenkin turvautuu vähemmän terveelliseen ja helposti saatavaan pikaruokaan. ”Vielä muutama kuukausi sitten tuli haettua pitsaa ja kebabia, ne väsyttivät, mutta salaatti ei”, Jukka muistelee.

Ruokavaliosta ja -valinnoista keskustellaan usein varikoilla. Joskus terveellisesti syövä saa myös arvostelua siitä, ettei esimerkiksi ota tarjottua pullaa kahvin kanssa.

Terhi mainitsee syövänsä itselleen sopivalla, niin sanotun 80/20 idean mukaan: mikään ei ole kiellettyä, mutta herkuttelua on vain 20 % kaikesta ruokailemisesta. Esimerkiksi karkkia tai kakkuja voi syödä kerran parissa viikossa.

Uusia ideoita VIMMA-ryhmästä

Terhi ja Jukka ovat osallistuneet aktiivisesti keskusteluihin kuljettajille perustetussa [Facebookin VIMMA-ryhmässä](#), jossa jutellaan hyvästä vireydestä vaihtuvien teemojen ympärillä. Ryhmä on avoin kaikille ammattikuljettajille ympäri Suomen. Toukokuussa pohdittiin liikkumisen merkitystä vireyden ylläpitämisessä. Molemmat kiittelivät toukokuussa järjestettyä liikkumishaastetta, jossa eri alan kuljettajat jakoivat toisilleen hyviksi toteamiaan vinkkejä työ- ja vapaa-ajan liikkumiseen sekä hyvään työergonomiaan. Tällä hetkellä noin 300 kuljettajan ryhmään toivotaan edelleen lisää jäseniä.