



NCC:n, Skanskan ja Eläkevakuutusyhtiö Eteran Työmaalla treenataan –DVD:n julkistustilaisuus

Treeni työmaalla ehkäisee tapaturmia ja työkyvyttömyyttä

”Jos urheilija lähtisi suoritukseen ilman lämmittelyä, lihakset ja nivelet paukkuisivat ja seurauksena voisi olla vammautuminen. Sama tilanne on fyysisesti raskaassa rakennustyössä”, NCC:n toimitusjohtaja Timo U. Korhonen vertaa. Kollega Skanskasta, Juha Hetemäki on samoilla linjoilla. ”Eri tutkimuksissa on huomattu, että voimistelu ja venyttely estävät tehokkaasti liikuntaelinsairauksia ja pidentävät työssäoloaikaa. Ihmiset voivat lähteä terveempinä eläkkeelle.”

Treeni on rakennusosalalla uusi idea, vaikka fyysisesti raskaassa työssä sille on ollut erityinen tarve. Nyt Etera on tuottanut treenin myös DVD:lle kaikkien saataville.

Treeniliikkeet ovat rakennustyön tuntevien työfysioterapeuttien suunnittelemia, ja ne kohdentuvat tehokkaasti työssä kuormittuviin lihaksiin. Työmaalla treenataan -DVD:lle on treeniohjelmien lisäksi videoitu kuormittavia työvaiheita sekä niihin soveltuvia liikkeitä.

Työmaan omasta porukasta on koottu vapaaehtoisia vetäjiä, ja he ovat saaneet kahden päivän treeni- ja ergonomiohjaajan koulutuksen. Vartin mittainen treeni tehdään nimensä mukaisesti työmaalla ja työajalla, joten kaikki työntekijät voivat helposti osallistua. Niitä pidetään säännöllisesti, esimerkiksi kahtena päivänä viikossa.

Toimintamalli on sovellettavissa myös muille fyysisesti raskaille aloille

”NCC:n ja Skanskan työmailla toimintamalli on nyt testattu, toimivaksi havaittu ja sovellettavissa myös muille fyysisesti raskaille aloille, kuten satama-alan, puutarha-alan tai vaikkapa siivoojien työhön. Hyvän toimintamallin levittäminen on meidän tavoitteemme”, linjaa työhyvinvointiyksikön päällikkö Tarja Kostiainen Eterasta.

Treenaa lihasmuistia ja vähentää sairauspoissaoloja

”Työmailla on paljon kuormittavia työvaiheita, joissa on myös työtapaturman riski. On paljon nostamista, kantamista ja siirtämistä. Näiden työvaiheiden oikeaoppiset liikemallit toistuvat työmaatreenissä”, taustoittaa työfysioterapeutti Tuija Melin Skanskasta. Samalla opitaan, miten työtä tehdään kropan kannalta oikein. ”Ergonomisesti oikeat liikemallit siirtyvät lihasmuistin kautta työvaiheisiin.”

"NCC:llä on hyviä kokemuksia Ruotsista, mikä innosti meitä kehittämään oman ohjelman Suomeen. Siellä aamutreenit ovat vähentäneet sairauspoissaoloja oleellisesti", kertoo NCC:n työhyvinvointiasiantuntija Taina Tuhkanen.

Vahvistaa vaihtuvasta porukasta koostuvaa työyhteisöä

Toimitusjohtaja Juha Hetemäki ottaa esiin myös työmaan yhteishengen, joka aliurakoitsijoista ja osin vaihtuvasta työporukasta koostuvassa yhteisössä ei ole itsestäänselvyys. "Siinä opitaan tuntemaan toiset, ja myös aliurakoitsijat tulevat osaksi yhteisöä. Samalla se on hyvä tilanne viestittää viikon tärkeistä asioista työmaalla."

Tavoitteena: Terveenä vanhuuseläkkeelle

Rakennustöistä siirrytään työkyvyttömyyseläkkeelle kaksi kertaa todennäköisemmin kuin muista töistä. Kun keskimääräinen eläkkeellejäämisikä on Suomessa 59 vuotta, rakennusalalla se on 57 vuotta. Työkyvyttömyyseläkkeelle rakennusmiehet jäävät keskimäärin 52-vuotiaana. Jo 40-vuotiailla rakennusmiehillä riski joutua työkyvyttömyyseläkkeelle on nelinkertainen kolmekymppisiin verrattuna.

Tuki- ja liikuntaelimet joutuvat rakennustöissä koville. Rakennusmiehistä 40 prosentilla on niska-hartiavaivoja. Lähes joka kolmannella työkyvyttömyyseläkkeelle jäävällä rakennusalan työntekijällä ovat syynä tuki- ja liikuntaelinvaivat.

Tuki- ja liikuntaelinsairauksia kokeneilla rakennusmiehillä on kolminkertainen riski päätyä työkyvyttömyyseläkkeelle. Eikä trendi ole tutkimusten mukaan laskussa, vaan työtä haittaavista tuki- ja liikuntaelinsairauksista kärsivien osuus on selvästi kasvanut. Kun vuonna 1998 liikuntaelinsairauksia oli neljänneksellä rakennusmiehistä, vuonna 2004 osuus oli jo 32 prosenttia.

Lisätietoja

Työhyvinvointiyksikön päällikkö Tarja Kostinen, Etera, 040 840 7711

Työhyvinvointiasiantuntija Taina Tuhkanen, NCC, 050 553 5434

Työmaatreenin vetäjä, työturvallisuusinsinööri, Marko Kuukkanen, Skanska, 040 410 0996

Työfysioterapeutti Tuija Melin, Skanska, 040 769 5211

Työmaalla treenataan -DVD:tä voi tiedustella osoitteesta tyohyvinvointi@etera.fi.

DVD:n haastatteluosuus on katseltavissa Eteran nettisivuilta, <http://www.etera.fi/Fi/ajankohtaista/tyomaatreeni.htm>

Eteran tavoitteina ovat parempi työelämä ja pidemmät työurat

Etera on tehnyt työterveys- ja työhyvinvointialan tutkimusta jo 60-luvulta lähtien. Tutkimustuloksia käytetään aktiivisesti Eteran vakuuttamien yritysten

työhyvinvoinnin kehittämisessä.

”Työhyvinvoinnista hyötyvät kaikki – työntekijälle kyseessä on paitsi parempi eläke tulevaisuudessa, myös elämänlaatu. Työnantajille – varsinkin työvoimapulasta kärsivillä aloilla – on tärkeää säilyttää ammattitaitoiset työntekijät työssä pitkään. Lisäksi sairaus- ja työkyvyttömyystapaukset aiheuttavat yrityksille huomattavia kustannuksia. Eläkeyhtiönä Eteran tavoitteena on loiventaa työnantajilta ja työntekijöiltä perittäviä työeläkemaksujen kasvua pidentämällä suomalaisten työuria. Työhyvinvoinnin kehittämisessä tarvitaan meitä kaikkia, mutta se on myös meidän yhteinen etu”, Tarja Kostiainen taustoittaa.

NCC panostaa henkilöstön jaksamiseen ja työssä viihtymiseen

NCC työllistää Suomessa noin 2.400 henkeä. Panostamme henkilöstön jaksamiseen ja työssä viihtymiseen. Aamutreenit kehitettiin osaksi työhyvinvointiohjelmaa ja ne on otettu käyttöön ympäri Suomen. Tavoitteena on, että kaikki työmaat aloittaisivat työpäivän aamutreeneilla. NCC-yhtiöitä Suomessa ovat NCC Rakennus Oy, NCC Property Development Oy ja NCC Roads Oy. Yritysten vuosittainen liikevaihto on noin 800 miljoonaa euroa.

Skanskassa työmaatreeneit vakiintunut osa toimintaa

Skanska aloitti työmaatreeneit vuonna 2005 ja on vakiinnuttanut ne nyt osaksi työhyvinvointiohjelmaansa. Skanskan toiminta Suomessa kattaa rakentamispalvelut, asuntojen ja toimitilojen projektikehityksen sekä julkisen sektorin elinkaarihankkeet. Rakentamispalveluihin kuuluvat talonrakentaminen, talotekniikkapalvelut sekä maa- ja ympäristörakentaminen. Virossa Skanskan toimintaan sisältyvät rakentamispalvelut ja asuntoprojektikehitys. Skanskan Suomen ja Viron liiketoimintojen yhteenlaskettu liikevaihto vuonna 2006 oli 1,01 miljardia euroa ja henkilöstön määrä noin 3 500.