



Väsymys liikenteessä



Väsymyksen anatomia

- Yleisin syy väsymykselle on unen puute.
 - Unen puute voi johtua monesta, usein normaaliin elämään liittyvästä asiasta: sairaudet, lääkitys, stressi, parisuhdeongelmat, koliikkivauva, jne.
- Väsymystä voi aiheuttaa myös pitkät ajorupeamat ja yksitoikkoinen ajo.
- Ajaminen yöllä lisää riskiä.
- Kun ajat väsyneenä, on vaarana tarkkaavaisuuden heikkeneminen, ajovirheet ja lopulta rattiin nukahtaminen.

Tunnista väsymyksen merkit

- Haukottelu.
- Silmien tuntuminen ”hiekkaisilta”.
- Silmäluomien tuntuminen raskailta.
- Tiemerkinnot, liikennemerkkit ja liittymät saattavat jäädä huomaamatta.



Keinoja, joita olen käyttänyt pysyäkseni **hereillä ratissa**

48 %

Pysähtynyt hetkeksi ja jaloitellut hieman.

47 %

Avannut ikkunan tai laittanut ilmastointia viileämmälle.

41 %

Kuunnellut radiota.

41 %

Juonut kahvia, energiajuomaa tms.

19 %

Pysähtynyt sopivaan paikkaan ja ottanut nokoset autossa.

11 %

Soittanut jollekin tutulle.

5%

En ole tehnyt muuta kuin pinnistellyt pysyäkseni hereillä.

19 %

En aja väsyneenä.

Työkaverisi on jo pidempään valitellut nukkuvansa huonosti. Hän on ollut töissä väsyneen ja hajamielisen oloinen. Nyt hän on lähdössä aikaisin aamulla työasiamatkalle ja joutuu ajamaan autoa useamman tunnin.

Mitä teet?



Viimeisen **12 kk** aikana olen...

ajanut niin väsyneenä, että olen pelännyt nukahtavani rattiin. **14 %**

lähtenyt autoilemaan niin väsyneenä, että ajattelin sen olevan vaarallista. **10 %**

ajanut autoa niin väsyneenä, että olen keskeyttänyt ajamisen. **8 %**

kokenut läheltä piti -tilanteita liikenteessä väsymykseni takia. **8 %**

torkahtanut rattiin edes sekunniksi. **6 %**

Ei mitään näistä. **68 %**



Miten meillä?

Mitkä asiat aiheuttavat meille väsymystä?

Onko väsymys aiheuttanut vaaratilanteita liikenteessä?

Mitä tapahtuu, jos työpaikalla ottaa työkaverin väsymyksen puheeksi?



Väsymyksen puheeksi ottamisen tuska

Ei välttämättä ole helppoa ottaa työkaverin väsymystä puheeksi.

- Keskustele kahden kesken. Säilytä toista arvostava ote ja vältä syyllistämistä.
- Keskustelun voi aloittaa kysymällä, mitä työkaverille kuuluu.
- Hyödynnä omia ja mahdollisesti muiden tekemiä havaintoja: ”Olen huomannut, että olet vaikuttanut jo jonkin aikaa väsyneeltä.”

Miten itse reagoisit, jos työkaverisi on huolissaan väsymyksestäsi?

Näin ehkäiset väsymystä

- Pyri nukkumaan riittävästi ja huolehtimaan palautumisesta.
 - Keho ja mieli tarvitsevat lepoa vastapainoksi työlle.
- Mikäli mahdollista, unettomuuden syyt on hyvä hoitaa kuntoon.
- Jatkuva päiväväsymys ja nukahtelu kannattaa tarkistuttaa esimerkiksi työterveyshuollossa.
 - Taustalla voi olla sairaus, jonka hoitaminen kuntoon auttaa päiväväsymykseen ja nukahteluun sekä ylläpitää ajokykyä.
- Huomioi mahdollisten sairauksien ja lääkityksen väsyttävät vaikutukset.
- Vältä tukevaa ateriaa ja alkoholia ennen ajoon lähtöä.
- Tunnista väsymyksen merkit ajon aikana ja ota ne vakavasti.
- Vältä ajamista aamuyön tunteina, jolloin nukahtamisriski on suurimmillaan.



Mitä työnantaja voi tehdä?

- Ota väsymys ja sen riskit liikenteessä puheeksi. Kannusta avoimeen ja työkavereista välittävään vuorovaikutukseen.
- Työvuorosuunnittelussa on hyvä huomioida myös lepoon ja palautumiseen tarvittava aika.
- Jos henkilöstö reissaa paljon ja päivät venyvät pitkiksi, työnantaja voi linjata, että kohdepaikkakunnalla majoittuminen on mahdollista.



Väsymyksen torjuminen liikenteessä on tärkeää kaikkien turvallisuuden kannalta.

Väsyneenä ei saa ajaa, eikä tarvitse ajaa, koska lakikin sen kieltää.

Mitä voimme työyhteisönä tehdä väsymyksen vähentämiseksi?

Kuljettajan ajoonlähtötarkastus

Mikä olosi on?
Vältä ajamista sairaana
tai huonovointisena.



Oletko nukkunut riittävästi?
Lepää tarvittaessa ennen
lähtöä tai tauota ajoa.

Oletko ottanut ajamiseen
vaikuttavaa lääkettä?
Huomioi sen vaikutusaika.



Huolehdi tankkauksesta,
mutta huomioi, että
tukeva ateria juuri ennen
ajoa voi väsyttää.

Jos otat, siirrä ajoa tai
siirry matkustajaksi.



Taltuta kiire ajatuksistasi. Lähde
liikkeelle rauhallisin mielin.