

LAPPEENRANNAN-LAHDEN TEKNILLINEN YLIOPISTO LUT
School of Engineering Science
Tuotantotalous

Mikko Satomaa

**HENKILÖSTÖN KOTI- JA VAPAA-AJAN TAPATURMIEN MERKITYS
JA NIIDEN EHKÄISEMINEN ERÄÄSSÄ
METSÄTEOLLISUUSYRITYKSESSÄ**

Diplomityö

Tarkastajat:

Professori TkT Tuomo Uotila
FT Lea Hennala

TIIVISTELMÄ

Lappeenrannan-Lahden teknillinen yliopisto LUT
School of Engineering Science
Tuotantotalouden koulutusohjelma

Mikko Satomaa

Henkilöstön koti- ja vapaa-ajan tapaturmien merkitys ja niiden ehkäiseminen eräässä metsäteollisuusyrityksessä

Diplomityö
2021

90 sivua, 35 kuvaa, 4 taulukkoa ja 3 liitettä

Tarkastajat: Professori TkT Tuomo Uotila ja FT Lea Hennala

Työn ohjaajat: Professori TkT Tuomo Uotila ja diplomi-insinööri Leena Ojamaa

Hakusanat: Koti, vapaa-aika, tapaturma, henkilöstö, työnantaja

Tutkimuksen tavoitteena oli pohtia keinoja, miten työnantaja voi edesauttaa henkilöstön koti- ja vapaa-ajan turvallisuutta, ja mitkä ovat tilastoissa suurimmat turvallisuusnäkökohdat kotona ja vapaa-ajalla.

Teoriaosassa selvitettiin miten työnantajan työhyvinvointitoimenpiteet vaikuttavat ihmiseen ja mitä se kullekin merkitsee. Nykypäivänä vapaa-aika on monelle entistä tärkeämpää. Vapaa-ajalla palaudutaan työn rasituksista ja keskitytään harrastuksiin, perheeseen ja muuhun vapaa-ajan viettoon. Ihmisten turvallisuusasenteisiin vaikuttavat opitut taidot. Jos vanhemmat eivät kiinnitä huomiota turvallisuuteen tai itsestään huolehtimiseen, ei jälkipolvikaan niin tee.

Kirjallisuusosassa käytiin kattavasti läpi Suomen ja Euroopan unionin tutkimuksia koti- ja vapaa-ajan tapaturmista.

Koti- ja vapaa-ajan tapaturmista tehtiin kyselytutkimus, jonka tavoitteena oli löytää syitä tapaturmiin ja ehdotuksia, miten koti- ja vapaa-ajan tapaturmia voitaisiin ehkäistä. Kyselytutkimus paljasti, että monet tietävät, miten toimia turvallisesti, mutta ei siitä huolimatta toimi sen tiedon mukaan. On helpompaa oikoa sopivissa paikoissa ja luottaa tuuriin.

Modernit työnantajat ovat havainneet, miten merkittävässä roolissa koti- ja vapaa-ajan tapaturmat ovat yhtiön taloudelle ja tehokkuudelle. Tästä syystä työnantaja haluaa ajatella turvallisuutta kokonaisturvallisuutena, johon kuuluu myös työntekijän koti- ja vapaa-aika. Nyt on aika toimia yhdessä koko henkilöstön kanssa ja löytää keinot tuon kokonaisturvallisuuden toteutumiselle.

ABSTRACT

Lappeenranta-Lahti University of Technology LUT
School of Engineering Science
Degree Programme in Industrial Engineering and Management

Mikko Satomaa

The meaning and the prevention of home and leisure accidents in a forest industrial company

Master's thesis
2021

90 pages, 35 figures, 4 tables and 3 appendices

Examiners: Professor D. Sc. (Tech.) Tuomo Uotila and PhD. Lea Hennala

Supervisors: Professor D. Sc. (Tech.) Tuomo Uotila and M. Sc. (Tech.) Leena Ojamaa

Keywords: Home, leisure time, accident, personnel, employer

The aim of the study was to consider ways in which the employer can contribute to the safety of staff at home and in leisure time and what are the biggest safety aspects in the statistics at home and in leisure time.

The theoretical part investigated how the employer's well-being at work affects to a person and what it means for each. Today, leisure is even more important to many. During free time the personnel recovers from the stresses of work and focuses on hobbies, family and other leisure activities. Learned skills affect people's safety attitudes. If parents don't pay attention to safety or self-care, neither will posterity.

The literature section comprehensively reviewed Finnish and EU studies of home and leisure accidents.

A survey was conducted on home and leisure accidents with the aim of finding the causes of the accidents and suggestions on how home and leisure accidents could be prevented. The survey revealed that many know how to act safely, but still do not act based on the available information. It's easier to straighten the curves in the easiest places and rely on luck.

Modern employers have recognized the significant role that home and leisure accidents play in a company's finances and efficiency policies. For this reason, the employer wants to think of safety as total safety concept, which also includes the employee's home and leisure time. Now is the time to work together with the entire staff and find ways to achieve that overall safety concept.

ALKUSANAT

Tämä työ antoi minulle mahdollisuuden päättää vuonna 2008 alkanut aikuisopiskelijan vaellus. Ohjenuorani on aina ollut, että elämä on oppimista ja sitä periaatetta olen aina pyrkinyt noudattamaan. Sain tämän työn myötä mahdollisuuden tutustua koti- ja vapaa-ajan tapaturmien syntymekanismeihin ja niiden estokeinoihin työnantajan näkökulmasta. Samalla sain hyödyntää omaa pitkää kokemustani metsäteollisuuden palveluksessa.

Haluan kiittää työn ensimmäistä tarkastajaa ja ohjaajaa Tuomo Uotilaa, jonka kanssa tasaisin väliajoin päivitimme tilanteen. Varmasti välillä kysyi Tuomolta hermoja sietää malttamattomuuttani, mutta kaikesta kuitenkin selvisimme kunnialla. Kiitos myös toiselle tarkastajalle Lea Hennalalle. Kiitos Leena Ojamaalle, joka antoi sivustatukea työn tilaajan ominaisuudessa ja piti minut punaisessa langassa tiukasti kiinni.

Haluan myös kiittää Mikko Parikkaa kyselytutkimuksen toteuttamisen järjestämisestä ja Timo Rutasta kielioppipoliisina toimimisesta. Sami Huotaria, Mika Voutilaista ja Kalle Savolaista, jotka toimivat koekaniineina, kun teorioitani välillä heihin testasin.

Iso kiitos kuuluu luonnollisesti vaimolleni Miialle, tyttärelleni Ainolle ja muille läheisilleni, jotka ovat minua tukeneet arjen asioissa ja ymmärtäneet, että isi ei aina jaksa olla sosiaalisesti kartalla.

Imatralla 23.4.2021

Mikko Satomaa

SISÄLLYSLUETTELO

1	JOHDANTO	10
2	ASENTEET, TUNTEET JA TYÖHYVINVOINTI	13
3	LÄHDEAINEISTOANALYYSI	24
3.1	Koti- ja vapaa-ajan tapaturmien rooli yhteiskunnassa	24
3.2	Syyt koti- ja vapaa-ajan tapaturmien syntymiseen.....	39
3.3	Koti- ja vapaa-ajan tapaturmien torjunta.....	44
4	TUTKIMUKSEN KOHDENTAMINEN	50
4.1	Työn tavoite ja rajausta	50
4.2	Tutkimusmenetelmät.....	50
4.3	Yritysesittely	52
5	AINEISTO JA TUTKIMUKSEN TULOKSET	54
5.1	Alkukartoitus ongelmien tunnistamiseksi	54
5.2	Mielipidetutkimus	58
5.3	Kyselytutkimuksen antamat suositukset	61
6	TOIMENPIDE-EHDOTUKSIA KOTI- JA VAPAA-AJAN TAPATURMIEN TORJUMISEKSI	66
7	YHTEENVETO	74

Kirjallisuuslähteet

Haastattelulähteet

Liitteet

KUVALUETTELO

Kuva 1. Tapaturmien ehkäisytyön keskeiset kokonaisuudet	11
Kuva 2. Tapaturmat ja vapaa-ajan tapaturmat Imatran tehtailla 2020 verrattuna vuoteen 2019	12
Kuva 3. Koti ja vapaa-ajan turvallisuuden osa-alueiden vuorovaikutussuhteet	13
Kuva 4. Työhyvinvointi on monen tekijän summa	14
Kuva 5. Työhyvinvoinnin riskipyramidi	15
Kuva 6. Maslow'n tarvehierarkia	17
Kuva 7. Työhyvinvoinnin portaat	18
Kuva 8. Tapaturmien määrät vakavuuden mukaan	24
Kuva 9. Vakioitu tapaturmakuolleisuus 100 000 asukasta kohden vuonna 2014	25
Kuva 10. Suomalaisten tapaturmakuolleisuus (1/100 000) sukupuolittain v. 1972-2010	26
Kuva 11. Yleisimmät tapaturmat sukupuolittain v. 2006-2010. Tapaturmakuolleisuus 1/100 000	27
Kuva 12. Tapaturmaiset sairaalan vuodeosaston hoitojaksot 1/100 000, miehet v. 2008-2010	28
Kuva 13. Kotitapaturmat tapaturmahetken tekemisen mukaan	29
Kuva 14. Liikuntatapaturmien kokonaismäärät uhritutkimuksessa 1980-2009, 15-74-vuotiaat	30
Kuva 15. Liikuntalajit, joissa ilmoitettiin sattuneeksi eniten tapaturmia 2009	30
Kuva 16. Juomatavat näkyvät kuolleisuudessa	32
Kuva 17. Onnettomuuksien aiheuttamat kuolinsyyt EU:ssa. Kaikki ikäluokat	33
Kuva 18. Kuolemaan johtaneiden tapaturmatyyppien muutos 1994-2003	34
Kuva 19. Koti- ja vapaa-ajan tapaturmien aiheuttamat aktiviteetit 2002-2004	35

Kuva 20. Koti- ja vapaa-ajan tapaturmien ikäjakauma	35
Kuva 21. Sukupuolen vaikutus tapaturmiin	36
Kuva 22. Urheilutapaturmat lajin mukaan lajiteltuna	36
Kuva 23. Suosituimpien liikuntalajien harrastajien osuus prosentteina koko ikäluokasta	37
Kuva 24. Tapaturman hetkellä harrastettu laji ja ikäryhmät ilman Suomen lukuja	38
Kuva 25. Miesten kuolleisuus suhteessa naisten kuolleisuuteen (=1,0) eri ikäryhmissä vuosina 1999-2002	42
Kuva 26. Päähteisiin liittyvät tapaturmakuolemat %-osuus kaikista tapaturmakuolemista 2012	43
Kuva 27. Vapaa-ajan turvallisuuden edistämisestä hyötyvät työntekijät sekä työnantajat	46
Kuva 28. Vapaa-ajan tapaturmien sattumiskuukaudet (n=340)	56
Kuva 29. Sattuneet vapaa-ajan tapaturmat ja vuorokaudenajat (n=339)	57
Kuva 30. Lääkärikäyntiä vaatineet tapaturmat (n=339)	58
Kuva 31a. Mielipidekysely (n=313)	59
Kuva 31b. Mielipidekysely (n=313)	60
Kuva 32. Vaaranarvioinnin muistilista. Sisäinen materiaali	65
Kuva 33. Työkyvyn toimenpiteet eri tilanteissa	70
Kuva 34. Neljä askelta vahvaan turvallisuuskulttuuriin	72

TAULUKKOLUETTELO

Taulukko 1. Suhteellinen riski loukkaantua vakavasti tai kuolla liikenneonnettomuudessa eri aineiden vaikutuksen alaisena	43
Taulukko 2. Vastanneiden henkilöiden perustiedot määrinä	54
Taulukko 3. Millaisia vapaa-ajan harrastuksia henkilöstöllä on vastausten mukaan	55
Taulukko 4. Millaisia turvavarusteita käytät liikenteessä (n=322)	57

TYÖSSÄ KÄYTETYT LYHENTEET

EU	Euroopan Unioni
HILMO	Hoitoilmoitusjärjestelmä
HLA	Home and Leisure Accidents
NSC	National Security Council
STM	Sosiaali- ja terveysministeriö
THL	Terveyden ja hyvinvoinnin laitos
TTT	Työterveys ja turvallisuus
UKK-instituutti	Urho Kaleva Kekkonen -instituutti
VN	Valtioneuvosto
WHO	World Health Organization

1 JOHDANTO

Tämä diplomityö on tehty Stora Enso Oyj Imatran tehtaille, koska on jo pitkään ollut tiedostettu tarve työnantajalla selvittää millaisia koti- ja vapaa-ajan tapaturmat ovat, mitä ne maksavat ja miten niihin voisi työnantaja vaikuttaa vähentävästi.

Työnantajien toimintaa on ohjannut työelämässä pitkälti työpaikkojen tapaturmat, niiden vaikuttavuus ja ennen kaikkea työtapaturmien kustannukset. Työnantajat ovat kokeneet vaikuttamisen mahdollisuudet työntekijöiden koti- ja vapaa-ajan tapaturmiin vähäisiksi. Koti- ja vapaa-ajan tapaturmien ehkäiseminen on jäänyt pitkälti valtion ja kuntien harteille. Sosiaali- ja terveysministeriön (STM) tavoitteena on vähentää vakavien terveydenmenetysten ja kuolemaan johtavien tapaturmien määrää 25 prosentilla vuosina 2021-2030. Tavoitteena on myös hyvän turvallisuustason toteutuminen kaikissa toimintaympäristöissä (Korpilahti et al., 2020, 11). Korpilahden et al. (2020) mukaan koti- ja vapaa-ajan tapaturmista aiheutuu toiseksi eniten hoitojaksoja erikoissairaanhoidossa ja kolmanneksi eniten terveyskeskusten vuodeosastohoidossa. Ne ovat merkittävin terveiden elinvuosien menetysten aiheuttaja aina myöhäiseen keski-ikään asti. Koti- ja vapaa-ajan tapaturmat ovat neljänneksi yleisin kuolinsyy.

STM:n mukaan tapaturmiin ja väkivaltaan kuoli Suomessa vuonna 2017 yhteensä 3480 henkilöä. Pelkästään tapaturmaisesti menehtyi 2437 henkilöä. Elämän menetyksen lisäksi koti- ja vapaa-ajan tapaturmista aiheutui yhteiskunnalle 780 – 1 157 miljoonan euron kustannukset (Korpilahti et al., 2020, 264).

Edelleen STM:n mukaan vuosittain noin 2600 suomalaista kuolee tapaturmaisesti. Kaikista tapaturmakuolemista noin 90 prosenttia ja vammaan johtavista tapaturmista noin 80 prosenttia tapahtuu kotona ja vapaa-ajalla. STM:n mukaan vapaa-ajan tapaturmia voidaan jo pitää kansanterveysongelmana. STM on lanseerannut ohjelman ”Turvallisesti kaiken ikää – Koti- ja vapa-ajan tapaturmien ehkäisyn ohjelma 2021-2023 sekä selvitys kustannuksista” (Korpilahti et al., 2020, 22). Ohjelmassa keskeisiä kohtia ovat kuvan 1 mukaisesti:



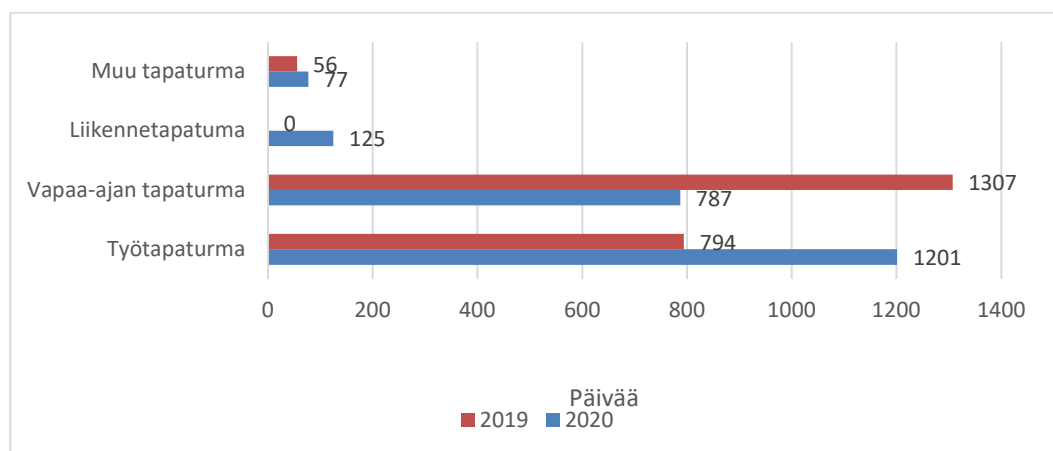
Kuva 1. Tapaturmien ehkäisytyön keskeiset kokonaisuudet, mukaillen STM 2013a. (Korpilahti et al., 2020, 22)

Aikaisemmat tutkimukset myös metsäteollisuudessa ovat osoitteet, että hyviä torjuntakeinoja ovat olleet kattava työhyvinvointitoiminta, turvallisuuskoulutukset, turvallisuusvälineistön, kuten heijastimien, turvavaljaiden ja pyöräilykypärien jakaminen jne. Työpaikkoja, joissa panostetaan työntekijöiden kokonaisturvallisuuteen, tarvitaan lisää. (Yrjämä et al., 2007, 8-9).

Isolle osalle työntekijöitä on hyvin tärkeää pitää yllä vahva raja työpaikan ja kodin välillä. Työnantajalla ei ole oikeutta puuttua työntekijänsä vapaa-aikaan. Juridisesti näin se tietysti onkin, mutta se ei kuitenkaan estä työntekijöistään välittävien työnantajien suunnitella erilaisia toimenpiteitä, joilla voidaan parantaa, ylläpitää työvoiman hyvinvointia ja estää tapaturmien syntymistä tapahtuvat ne sitten työpaikalla tai vapaa-ajalla. Toinen merkittävä katsantokanta liittyy rekrytointiin. Työpaikoilla on nähtävissä nuoremman polven heikompi kognitiivinen ja/tai fyysinen yleiskunto siinä vaiheessa, kun he alkavat hakeutumaan työelämään. Erilaiset ongelmat jo nuoremmalla iällä, varsinkin miesväestössä, aiheuttavat merkittäviä työkykyriskejä työuran jo alkuvaiheessa ja ne myös altistavat vakavampiin vapaa-ajan tapaturmiin (Markkula, 2012, 5).

Työantajat tuntevat monella tavalla kiinnostusta työntekijöiden vapaa-ajan ongelmiin, jos ne vaikuttavat työstä suoriutumiseen. Vuonna 2019 Stora Enson Imatran tehtailla menetettiin 1307 työpäivää koti- ja vapaa-ajan tapaturmissa, kun samaan aikaan työtapaturmissa menetettiin 794 työpäivää (Rantonen, 2021). Yleisesti kustannuksena käytetään keskihintaa 350 euroa päivässä (Mäkinen, 2018). Laskennassa voidaan käyttää apuna Eläkeyhtiö Varman poissaolokustannuslaskuria (Eläkeyhtiö Varma, 2021). Sen mukaan Imatran tehtaille vapaa-ajan tapaturmista aiheutui vuonna 2019 yhteensä 1 197 118 euron poissaolokustannukset, kun samaan aikaa työtapaturmat aiheuttivat 729 279 euron vuotuiset kustannukset. Luvuissa on huomioitu myös välilliset kustannukset kokonaishenkilömäärän ollessa noin 1 000 henkilöä.

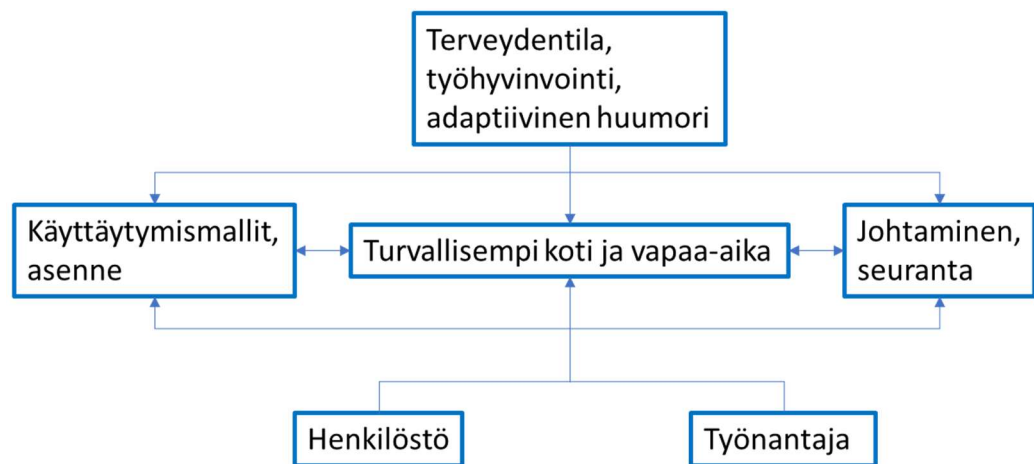
2020 oli monella tavalla poikkeava vuosi. Kuvasta 2 voidaan nähdä, miten Imatran tehtaiden tasoa tarkasteltaessa koti- ja vapaa-ajan tapaturmat laskivat ja työtapaturmat kasvoivat, jos verrataan vuoteen 2019. Koti- ja vapaa-ajan tapaturmien määrän lasku liittyy todennäköisesti harrastusmahdollisuuksien vähenemiseen varsinkin ryhmäliikunnassa. Muu tapaturma liittyy siihen, että diagnosoitavilla ei ollut selvyyttä, mihin kategoriaan tapaturma sillä hetkellä kuuluu. Kokonaisuutena positiivista on se, että Imatran tehtailla tapaturmien määrä on laskeva, mutta samaan aikaan huonoa on se, että vapaa-ajalla tapaturmat pysyvät korkealla tasolla vuoden 2020 poikkeavuudesta huolimatta.



Kuva 2. Tapaturmat ja vapaa-ajan tapaturmat Imatran tehtailla 2020 verrattuna vuoteen 2019. (Rantonen, 2021)

2 ASEENTEET, TUNTEET JA TYÖHYVINVOINTI

Tämän diplomityön tavoitteena on löytää keinoja, joilla voidaan vähentää henkilöstön koti- ja vapaa-ajan tapaturmia. Kuvassa 3 on kuvattu käsitteellisesti, mitkä ovat ne seikat teoreettisessa tarkastelussa, jotka johtavat turvallisempiin kotioloihin ja vapaa-aikaan.



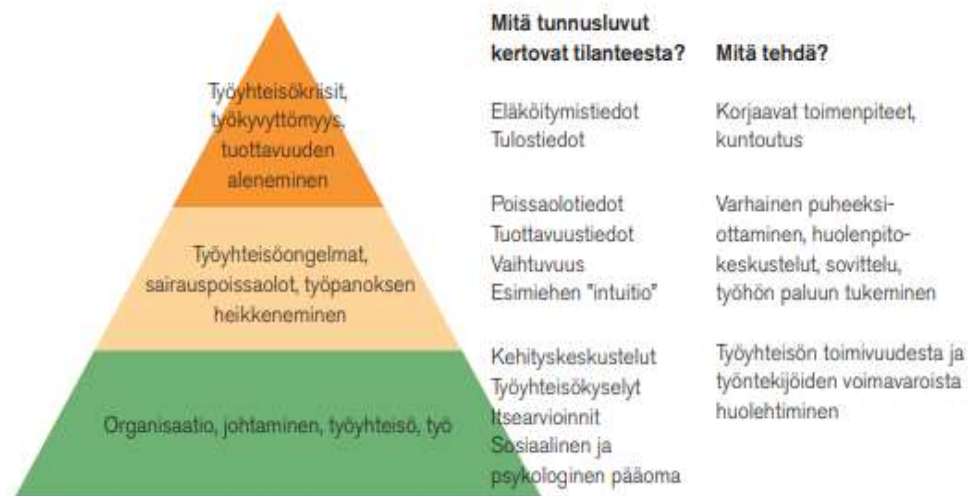
Kuva 3. Koti ja vapaa-ajan turvallisuuden osa-alueiden vuorovaikutussuhteet

Työhyvinvoinnin tutkimuksella ja kehittämisellä on pitkät perinteet, jotka ovat alkaneet jo 1900-luvun alussa työntekijän työturvallisuuden edistämisestä ja sairauksien vähentämisestä. Vuosien kuluessa havaittiin, että tarkastelun näkökulma on ollut liian suppea. Tilanne on muuttunut siten, että yksilön sijasta huomio on nyt koko työyhteisön toimivuudessa ja sairauksien sijasta terveyden edistämisessä. Havainnoista huolimatta työhyvinvointi ymmärretään fyysisten ominaisuuksien parantamisena tai virkistystoiminnasta. Nämäkin ovat osa työpaikan hyvinvointia, mutta yhtiön terveystavoitteista lähtevä suunnitelmallinen henkilöstövoimavarojen kehittäminen johtaa parempiin tuloksiin. (Manka et al., 2011, 12). Työhyvinvointi koostuu monesta tekijästä, jonka keskiössä on henkilö itse omalla toiminnallaan (kuva 4).



Kuva 4. Työhyvinvointi on monen tekijän summa (Manka et al., 2012, 12)

Hyvä johtaminen tuo tullessaan hyvää työssä suoriutumista. Samalla yhtiön menestyminen yksilö-, tiimi- ja tulosityksikkötasolla juontaa juurensa hyviin johtamiskäytäntöihin, jotka näyttävät myös vaikuttavan positiiviseen tyytyväisyyteen työssä, työhyvinvointiin ja alhaisiin sairauspoissaoloihin ja työkyvyttömyyseläkkeelle siirtymisiin. Yritykselle kohdistuviin kustannuksiin vaikutus on aina alhaisempi, mitä aikaisemmin, proaktiivisesti, voidaan edistää työhyvinvoinnin kehittymistä. (Manka et al., 2012, 14).



Kuva 5. Työhyvinvoinnin riskipyramidi (Manka et al., 2012, 16).

Ennakointi eli proaktiivisuus tarkoittaa, ettei korjata jälkikäteen esille tulleita ongelmia, vaan on jo tehty valmiiksi sellaiset työolosuhteet, joissa työnteko on sujuvaa ja mahdollista. Näin saadaan kustannussäästöistä suurimmat mahdolliset. Toimiva työyhteisö ehkäisee ongelmia ja vähentää työkykyriskejä (kuva 5). Työnantajan käsitellessä ja arvioidessa työhyvinvoinnin tilaa ja sitä koskevaa tietoa saadaan paras yksilötason palaute vuotuisissa kehityskeskusteluissa. Ryhmäkehityskeskustelujakin voidaan käyttää, mutta silloin yksilötason palaute saattaa jäädä saamatta. Voidaan valita hyvin pohdittu henkilöstökysely kehityskeskustelujen rinnalle. Kyselyssä on yhtenä osana työhyvinvointi, johon on valittu kattavasti kysymyksiä. Sen jälkeen on tärkeää pitäytyä kysymyksissä, jotta vuotuinen vertailu onnistuu. Työhyvinvointikyselyt, ilmapiirikyselyt ja kehityskeskustelut eivät paranna työyhteisön hyvinvointia, jos niitä ei osata hyödyntää kunnolla. Kehityskeskustelulla esimies voi kehittää tiimin hyvinvointia, organisaatiokyselyt voivat kehittää esimerkiksi tehdasyksikön hyvinvointia ja koko henkilöstön kysely antaa suuntaa koko yhtiön hyvinvointitoimenpiteille. (Manka et al., 2012, 18).

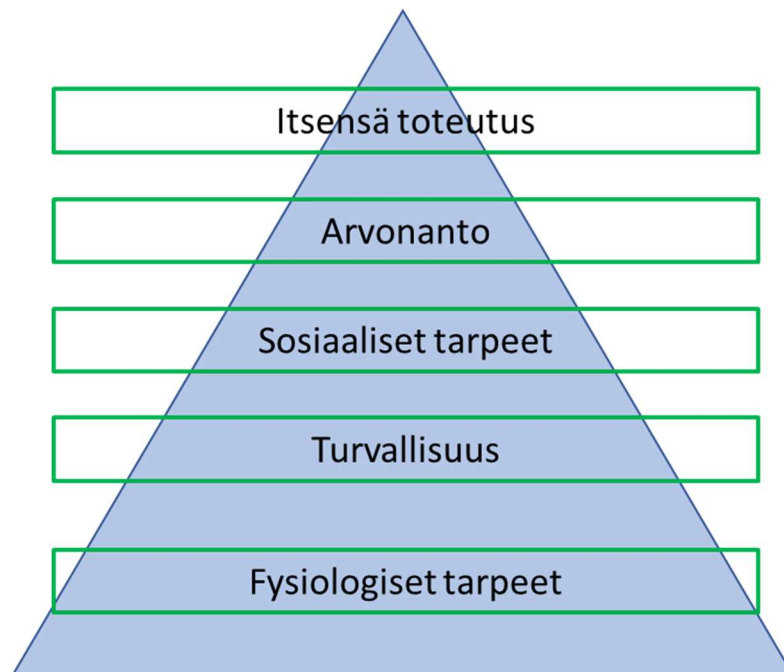
Työhyvinvointi on valitettavan monesti päivittäisestä työelämästä ja työyhteisöstä irrallaan olevia tekoja. Työhyvinvoinnin kuuluu olla koko työyhteisön tukeva toiminto ja myös tunnistettu osa liiketoimintaa. Työhyvinvointia mitataan usein

menetelmin, jotka kertovat mitä on jo tapahtunut, mutta ne eivät anna työkaluja tulevaisuuteen. Tärkeä osa työhyvinvoinnissa on vaikuttaa työhyvinvointiajattelun vieminen käytäntöön eli ns. kulttuuriasenteen muutokseen (Vakuutusyhtiö Ilmarinen, 2020). Jalkauttamisen kautta voidaan yhtenä toimenpiteenä lisätä vuorovaikutusta työntekijän koti- ja vapaa-ajan ja työnantajan työhyvinvointitavoitteiden välille.

Vapaa-aika on monille suomalaisille työtäkin tärkeämpää. Vapaa-aikana varsinkin oman perheen kanssa olemisen merkitys on lisääntynyt, mutta myös harrastukset koetaan aiempaa tärkeämmiksi. Uusimman vapaa-aikatutkimuksen mukaan läheisten ja kaukaisten sukulaisten tapaaminen on vähentynyt merkittävästi. Vuonna 2002 vapaa-aikatutkimuksen vastaajista joka kymmenes piti säännöllisesti yhteyttä yli kymmeneen sukulaiseen, vuonna 2017 enää 6 prosenttia. 7 prosenttia ei pidä lainkaan yhteyttä sukulaisiin. (Hanifi, 2019). Tämä näkyy myös siten, että henkilöstö ei mielellään osallistu vapaa-ajalla yhtiön järjestämiin tilaisuuksiin tai saunailtoihin. Stora Ensolla ja ammattiyhdistyksillä on ollut historiassa lukuisia yhteisiä kesäviettäpaikkoja Saimaan alueella, mutta ne ovat kadonneet ihmisten vapaa-ajan viettomallien muuttumisen myötä. Kasvanut varallisuus on tuonut työntekijäportaallekin omat kesämökit ja veneet.

Isona osana työhyvinvointia pidetään kykyä erottaa työ ja vapaa-aika toisistaan. Henkilö palautuu työstään vapaalla. (Rauramo, 2009, 4). Rauramon (2009, 4) mukaan voidaan käyttää monenlaisia kyselyjä, joilla voidaan kartoittaa henkilökohtaisen hyvinvoinnin kohtia esimerkiksi kysymällä: *Omaa hyvinvointiani häiritsevät tekijät tai Omaa hyvinvointiani edistävät tekijät* jne. Valveutuneet työnantajat tarjoavat veloituksetta työhyvinvointipalveluja kyselyjen perusteella henkilöstölleen. Monesti palvelun tarjoaja on kolmas osapuoli, joka on keskittynyt työhyvinvoinnin tukemiseen. Tiedostettu ongelma kuitenkin on; miten saada ne ihmiset aktivoitua ja liikkeelle, jotka siten eniten tarvitsevat? Miten saada esimerkiksi alkoholin liiallisesta käytöstä kärsivät työntekijät työterveyshuollon piiriin jo ongelmien varhaisessa vaiheessa? Vastaukset noihin kysymyksiin ratkaisisi monta vapaa-ajankin terveysongelmaa ja tapaturmaa.

Maslow'n tarvehierarkian mukaan ihmisellä on viisi perustarvetta, jotka kuvataan perinteisesti pyramidina (kuva 6). Alhaalta ylöspäin ne ovat fysiologiset tarpeet, turvallisuus, sosiaaliset tarpeet, arvonanto ja itsensä toteutus, jotka tulee tyydyttää riittävässä määrin, mutta ei välttämättä täydellisesti (Green, 2000). Maslow tarjoaa teorian, joka koostuu ihmisen motiiveista luokiteltuna hierakisesti ja teorian ihmisen motivaatioista, jotka liittyvät yleisen käyttäytymisen tarpeisiin. Maslow muistuttaa, että hänen teoriansa on enimmäkseen yleismaailmallinen, jotta sitä voidaan soveltaa muissa kulttuureissa. Maslow'n mukaan hänen viidestä perustarpeestaan osa ovat puutteita, ja osa on ihmisen kasvuun liittyviä tarpeita. Puutteiksi katsotaan; turvallisuuden tarve, johonkin kuulumisen tarve, saatu rakkaus ja kunnioitus. Kasvuun liittyvät tarpeet ovat itsekunnioitus, saavutukset ja itsensä toteuttaminen. (Wahba et., al. 1976, 213).



Kuva 6. Maslow'n tarvehierarkia

Rauramo on luonut ns. työhyvinvoinnin portaat, jossa on viisi porrasta (kuva 7). Portaat ovat; terveys, turvallisuus, yhteisöllisyys, arvostus ja osaaminen. Portaat peilaavat Maslow'n tarvehierarkian viittä porrasta:



Kuva 7. Työhyvinvoinnin portaat (Rauramo, 2009)

Työhyvinvointijohtamisen kannalta ensimmäisellä portaalla ovat sopivaksi muokattu työ, joka ottaa huomioon työntekijän taidot ja rajoitteet, jotka taas mahdollistavat palauttavan vapaa-ajan, riittävän ja terveellisen ravinnon ja liikunnan, sairauksien ehkäisyn ja hoidon. Toisella portaalla ovat työn pysyvyys, riittävä toimeentulo, turvallinen työ ja työympäristö sekä oikeudenmukainen, tasa-arvoinen ja yhdenvertainen työyhteisö. Kolmannella portaalla ovat yhteishenkeä tukevat toimet, tuloksesta ja henkilöstöstä huolehtiminen, ulkoinen ja sisäinen yhteistyö. Neljännellä portaalla ovat eettisesti kestävät arvot, hyvinvointia ja tuottavuutta tukeva missio, visio, strategia, oikeudenmukainen palkka ja palkitseminen, toiminnan arviointi ja kehittäminen. Ylimmällä ja neljännellä portaalla ovat oppiva organisaatio, omien edellytysten täysipainoinen hyödyntäminen, uuden tiedon tuottaminen ja esteettiset elämykset. (Rauramo 2012, 2).

Ihmisen tunteet ymmärretään ja tulkitaan usein sosiokulttuurisessa viitekehyksessä (Fischer et al., 2008). Negatiiviset tunteet itseään kohtaan, kuten yleinen pahoinvointi, epämukavuus kuvataan useasti johtuvan läheisistämme tai ympäristöstämme, kuten köyhyydestä. Ympäristö siis antaa tekosyyn olla kiinnittämättä huomiota itseän ja olla kannustava esimerkki. Toisin sanoen, jos perheessä vanhemmat eivät noudata hyviä elintapoja tai harrasta aktiivisesti pitäen yllä omaa hyvinvointiaan, ei jälkipolvikaan niin tee. Tämä ei ole tietenkään yleispätevää, vaan toisinaan sukupolvet onnistuvat murtamaan noidankehän ja alkavat huolehtimaan myös omasta terveydestään ja hyvinvoinnistaan ja silloin em. tilanne toimii päivänvastaisesti. Jälkipolvet oppivat sitten hyvät tavat toimia vanhemmiltaan ja vievät ne tuleville sukupolville. Fischer et al. (2008) mukaan tunteet koetaan ja ilmaistaan sosiaalisessa ympäristössä ja ne auttavat meitä sopeutumaan haasteisiin, joita sosiaalinen ympäristö meille tuo eteen. On tunnistettu kolme sosiaalisten tunteiden toimintamallia. Kuuluminen johonkin, yhteys ja sosiaalinen eristäytyminen. Tunteet voivat vähentää tai lisätä sosiaalista tai psykososiaalista etäisyyttä meidän ja toisten ihmisten välillä. Suurin osa positiivisista tunteista, mutta osa negatiivisista tunteista, kuten katumus, hämmennys, suru, häpeä, syyllisyys, voivat palvella kuulumista johonkin - toimintamallia. Toisaalta viha, halveksunta ja sosiaalinen inho lisäävät sosiaalista eristäytymistä.

Perheet ovat pitkään kamppailleet, miten jakaa aika työn ja perheen kesken. Historiassa kodin tehtävät jakautuivat erikoistumisen ja sukupuoliroolien mukaan. Varsinkin länsimaissa tämä raja on muuttunut entistä enemmän häilyväksi (Bianchi et al., 2005). Sama ilmiö näkyy työelämässä. Esimies ei ole enää autoritäärinen johtaja, joka päättää kaiken. 2000-luvulle tultaessa lisääntyi enemmän tiimi- ja ryhmätyöskentely, missä esimies on osana työryhmää. (Kaasalainen, 2017, 14). Kaasalainen toteaa, että nykyisin työtä pystytään tekemään joustavasti esimerkiksi kotitoimistoista tai kesäpaikoilta käsin ja palaverit pystytään pitämään etäneuvotteluina eri puolilta maailmaa. Pääosassa toimihenkilötason työtehtäville ominaisia piirteitä ovat työn ja vapaa-ajan rajan hälveneminen. Toisin sanoen, kun työtä pystytään tekemään ajasta ja paikasta riippumatta, asettaa se haasteita työn ja

oman elämän yhteensovittamiselle. Vastuu omasta työhyvinvoinnista ja jaksamisesta siirtyy enemmän henkilölle itselleen ja siten hänen on osattava organisoida omaa aikatauluaan ja työtehtäviään. Vuosikymmenten aikana työhyvinvointia on pääsääntöisesti tutkittu pahoinvointina. Vähitellen on alettu kiinnittämään huomiota siihen, että todellisuus ei tule esille, jos tutkitaan vain kielteisiä ilmiöitä. (Niemi, 2013, 104). Työhyvinvointi ei siis ole yksiselitteinen ilmiö, vaan siihen liittyy monia vivahteita ja niitä kaikkia tulee tutkia.

Perinteisesti työhyvinvoinnin parantamisen tavoitteena on ollut, että positiivinen muutos näkyy sairaspöissaoloprosentissa laskevana, koska muunlaisia tunnuslukuja on ollut vaikea löytää. Henkilöstökyselyistä voidaan saada vinkkejä sopivalla kysymyksen asettelulla esimerkiksi kysymyksillä, jotka liittyvät arvostukseen, kannustamiseen tai kiusaamisesta vapaaseen työpaikkaan. Työpaikan henki ja ihmisten välinen kommunikaatio vaikuttavat kuitenkin kiistatta työntekijöiden työkykyyn. Se, että seurataan sairaspöissaoloja kokonaisuutena ei ole huono asia. Tärkeämpää on nähdä lukujen taakse ja silloin pääsee kiinni myös toimenpiteisiin. Monissa työpaikoissa epäluuloja aiheuttaa asioiden mittaaminen varsinkin, jos se liittyy suoraan henkilöstön toimintaan työpaikalla. Jotta epäluuloja voidaan hälventää, ovat mittaukset ja tulokset saatava mahdollisimman läpinäkyviksi ja henkilöstö saa olla mukana lukuja ja toimenpiteitä tarkasteltaessa. (Manka et al., 2012, 18).

Koskaan ei pidä unohtaa huumorin merkitystä työyhteisössä. Huumori voi hyödyntää työyhteisöä monella eri tavalla. Huumorin läsnäolo fasilitoi luovuutta, motivaatiota, itsetuntoa ja hyvinvointia. Huumori auttaa työntekijöitä selviytymään rankoista työoloista ja tehtävistä. Huumori voi kuitenkin aiheuttaa joissakin ihmisissä vastakkaisen reaktion. Jos huumori on toista alistavaa tai vähättelevää, voi se aiheuttaa masennusta ja työmotivaation heikkenemistä. Huumori on silloin maladaptiivista. On hyvin tärkeää erottaa nämä kaksi reaktiota. On todettu, että ns. adaptiivinen huumori tarkoittaa huumoria, joka on positiivista ja tukee henkilöstön hyvinvointia. Se on huvittavaa ja vähentää samalla henkilöiden välisiä jännitteitä. Maladaptiivinen huumori näyttää vähentävän psykologista hyvinvointia.

Tutkimusten mukaan henkilöt, jotka viljelevät maladaptiivista huumoria saattavat kärsiä voimakkaasta ahdistuksesta, masennuksesta ja huonosta itsetunnosta. On myös todettu, että jos henkilö kokee työpaikalla adaptiivista huumoria, hän on sitoutuneempi työpaikkaan. Samassa tutkimuksessa todettiin, että maladaptiivista huumoria kokeneet ovat työpäivän jälkeen väsyneempiä ja ahdistuneempia kuin adaptiivista huumoria kokeneet. (Gunter et al., 2013).

Työpaikan hyvinvointi on aiheena yleistynyt tutkimusalana. Ajan kuluessa työhyvinvoinnin käsite on laajentunut koskemaan fyysisen hyvinvoinnin lisäksi tunne-elämää, henkisiä ja sosiaalisia ulottuvuuksia. Työhyvinvointia mitattaessa tulisi myös tutkia aineettomia käsitteitä, kuten tyytyväisyyttä elämään ja onnellisuutta. (De Simone, 2014, 118). Organisaation tasolla täytyisi pystyä analysoimaan työtyytyväisyyttä, sitoutumista työhön samoin kuin muita helposti mitattavissa olevia asioita. De Simonen (2014, 118) mukaan mahdolliset lähteet työperäiselle stressille voivat olla:

- Työn kuormitus (liikaa tai liian vähän), vuorotyö, pitkät päivät, työpaikan fyysiset rajoitteet
- Suhteet esimieheen, työtovereihin ja alaisiin
- Turvattomuus työpaikan säilymisestä ja urakehityksestä
- Organisaatiorakenne ja työilmapiiri
- Osallistumisen mahdollisuuden puuttuminen, huono tiedottaminen, epämääräinen työympäristö ja henkilökohtainen kulttuurinen välinpitämättömyys
- Työn, kodin ja vapaa-ajan yhdistäminen.

Positiiviset ajatukset heijastuvat energisyytenä, innostuksena, ilona, arvostuksena, kiinnostuksena, fyysisenä voimana ja eloisuutena. Positiiviset ajatukset aiheuttavat ja lisäävät sosiaalisia kontakteja. Negatiiviset ajatukset heijastuvat erilaisiin tunnetiloihin, kuten viha, ahdistus, masennus, väsymys ja pelokkuus. Negatiiviset ajatukset tulevat aina olemaan osa organisaation elämää, kuten ne ovat työn ulkopuolellakin. Negatiiviset ajatukset eivät automaattisesti aiheuta negatiivisia tapahtumia, kuten eivät positiiviset aiheuta positiivisia tapahtumia. Positiiviset

ajatukset nauttivat isoa roolia, kun kamppaillaan negatiivisia ajatuksia vastaan. Positiiviset ajatukset toimivat buffereina ja samalla henkilön vastustuskyky negatiivisten asioiden vaikutuksille vahvistuu. Tunneilmapiiri, joka edistää inhimillistä kukoistusta, on se paikka, jossa positiiviset tunnekokemukset syrjäyttävät negatiiviset kokemukset. (De Simone, 2014, 118).

Säännöllisen fyysisen liikunnan on todistettu estävän ja hoitavan ns. ei-tartuntatauteja, joihin kuuluvat sydänsairaudet, halvaukset, diabetes, rintasyövät ja paksusuolen syövät. Liikunnan on todistettu estävän myös verenpainetautia, ylipainoa ja parantavan henkistä hyvinvointia, elämän laatua ja yleistä hyvinvointia. Fyysiseksi liikunnaksi lasketaan monia asioita, kuten kävely, pyöräily, tanssi, jooga. Liikuntaa voi harrastaa työpaikalla ja kotona kunhan liikuntaa harrastetaan säännöllisesti ja riittävällä intensiteetillä. (WHO, 2018, 6).

Liikunnan aloittamisen tuomat hyödyt alkavat heti liikunnan alkaessa ja jopa lyhyetkin liikunnan hetket ovat ihmiselle hyödyllisiä. Tutkimusten mukaan lähes jokainen voi saada liikunnasta hyötyjä; miehet, naiset, eri rodut ja etniset ryhmät, nuoret vanhat, raskaana olevat naiset ja vasta synnyttäneet, kroonisesti sairaat, liikkumisrajoitteiset ja ihmiset, jotka haluavat välttää kroonisiin sairauksiin sairastumisen. (Olson et al., 2018, 6). Olson et al. suosittelevat aikuisväestölle viikoittaiseksi minimi liikuntamääräksi 150 minuuttia, joka pitää sisällään vaihtelevasti pyöräilyä, uintia, kävelyä, vaellusta luonnossa. Tämän lisäksi viikkoliikuntaan kuuluu vähintään voimaharjoittelua kahdesti viikossa.

Saattaa olla, että monet ihmiset eivät saavuta lainkaan tai osittain suositeltuja liikuntatavoitteita. Ihmiset vetoavat monesti ajan, motivaation tai uskon puutteeseen. Joissakin tapauksissa turvallisten harrastuspaikkojen puute saattaa olla esteenä. Henkilöille, joilla on fyysisiä rajoituksia, esteiksi saattavat muodostua ympäristöstä johtuvat esteet, kuten joukkoliikenteen puutteet. Ikävä kyllä, monet yhteiskunnan suosittelemat harrastukset ovat fyysisesti rajoittuneiden ihmisten ulottumattomissa, kuten esimerkiksi kävely. Jos reiteillä ei ole huomioitu

esimerkiksi pyörätuolin käyttäjiä, joutuvat he turvattomampaan asemaan terveempien suhteen. (Rimmer, 2006).

3 LÄHDEAINEISTOANALYYSI

3.1 Koti- ja vapaa-ajan tapaturmien rooli yhteiskunnassa

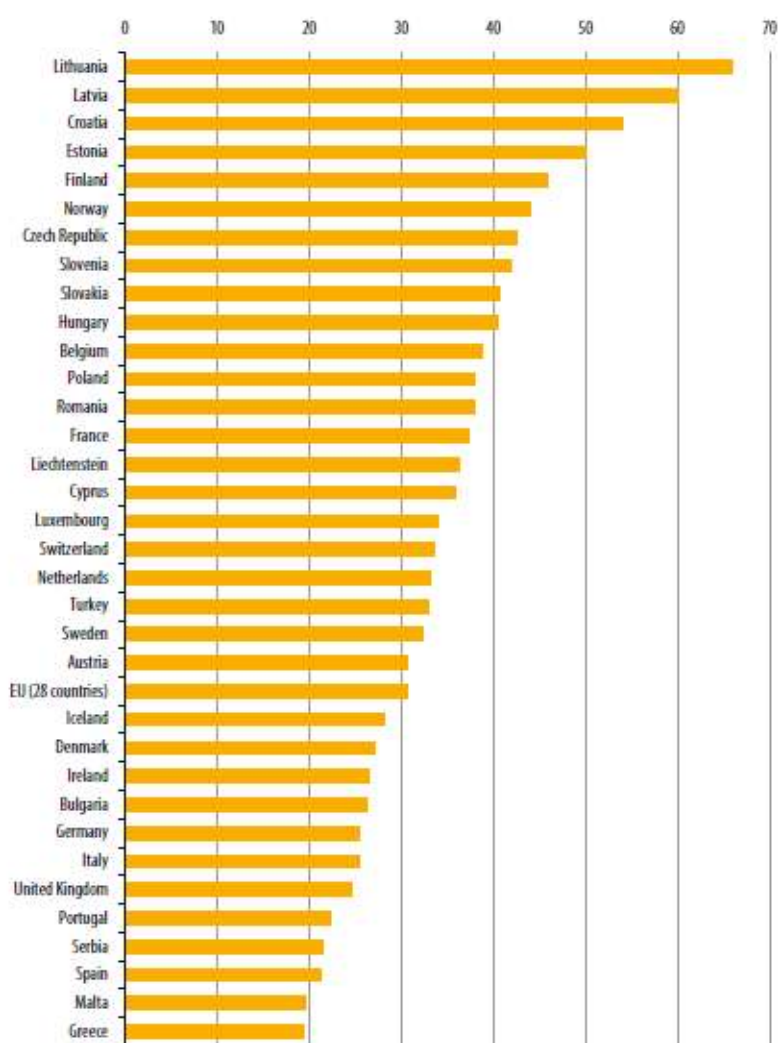
Koti- ja vapaa-ajan tapaturmia voidaan jo pitää kansanterveys- ja turvallisuusongelma. Tapaturmaiset kuolemat ovat suomalaisten neljänneksi yleisin kuolinsyy. Vuonna 2015 tapaturmiin kuoli Suomessa 2 424 henkilöä. Lähes 90 prosenttia tapaturmista tapahtui kotona tai vapaa-ajalla, reilut 10 prosenttia tieliikenteessä ja noin prosentti työpaikoilla. Vaikka tautikuolleisuus painottuu iäkkäisiin, menehtyy lapsia, nuoria ja työikäisiä suhteellisesti enemmän tapaturmien seurauksena. Tapaturmat ovat siksi merkittävän terveiden elinvuosien menetyksiä aiheuttava kuolinsyy aina myöhäiseen keski-ikään asti. (Råback et al., 2017, 7).

Kuvan 8 pyramidirakenne kuvaa tyypillistä tilannetta, jossa huipulla on merkittävin tai vakavin tapahtuma. Jokaista merkittävää tai vakavaa tapahtumaa kohden sattuu suurempi määrä lievempiä tapahtumia. Tässä kuvassa ”jäävuoren” huipulla on kuolemantapaukset, joita kohti sattuu suurempi määrä vakavia tapaturmia. Vastaavasti vakavia tapaturmia kohden sattuu suurempi määrä lieviä tapaturmia. (Korpilahti et al., 2020, 102).



Kuva 8. Tapaturmien määrät vakavuuden mukaan. (Korpilahti et al., 2020, 101)

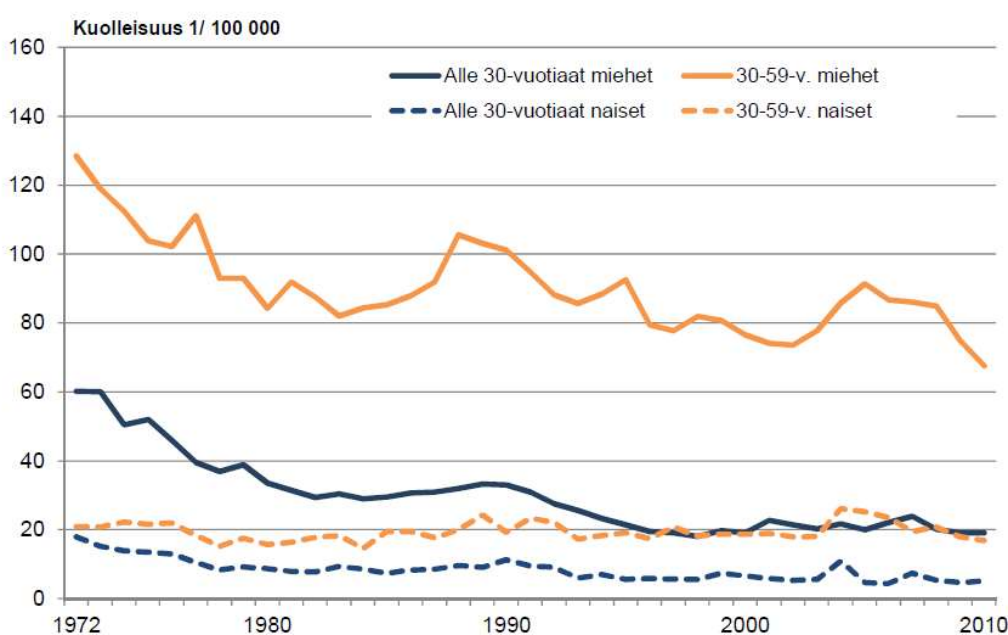
Euroopan unionissa Euroopan tilastointiviranomainen Eurostat kerää kansallisten tilastoviranomaisten tuottamia kuolemansyitä ja työtapaturmia koskevia tilastolukuja. Vaikka tilastointi on periaatteessa yhdenmukaista, se pohjautuu viimekädessä kansallisiin tilastoihin, joihin vaikuttavat monet paikalliset käytännöt ja kulttuurit. Kuten kuvasta 9 nähdään, tapaturmakuolemien ilmaantuvuuden mukaan EU jakautuu itä-länsi-akselin mukaan. (Korpilahti et al., 2020, 102).



Kuva 9. Vakioitu tapaturmakuolleisuus 100 000 asukasta kohden vuonna 2014. (Korpilahti et al., 2020, 103)

Matalimmat tapaturmakuolleisuuden maat ovat pääasiassa läntisen Euroopan maita ja korkean tapaturmakuolleisuuden maat itäisen Euroopan maita. Korkein kuolleisuus on Baltian maissa ja Kroatiassa, joita Suomi seuraa viidenneksi korkeimmalla tapaturmakuolleisuudella. Syyksi tähän on arvioitu Suomen korkeaa kuolleisuutta koti- ja vapaa-ajan tapaturmissa, sillä erot liikennekuolleisuuteen ovat pieniä. Miesten ja naisten välinen ero on Pohjoismaissa selkeä. Suomessa tapaturmakuolleisuus miehillä on kuitenkin selvästi naisia korkeampi. Naisilla Pohjoismaiden välinen ero on huomattavasti pienempi. (Korpilahti et al., 2020, 102).

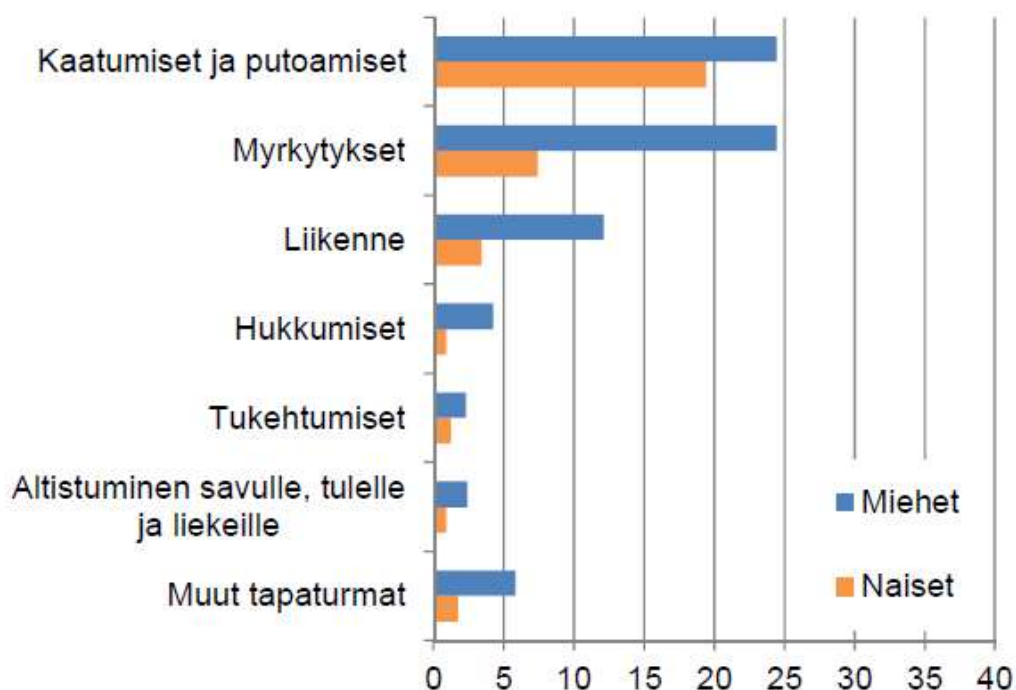
Viittaus miesten korkeampaan tapaturmakuolleisuuteen voidaan nähdä havainnollisesti THL:n materiaalista (Kuva 10).



Kuva 10. Suomalaisten tapaturmakuolleisuus (1/100 000) sukupuolittain v. 1972-2010. (Markkula, 2012, 6)

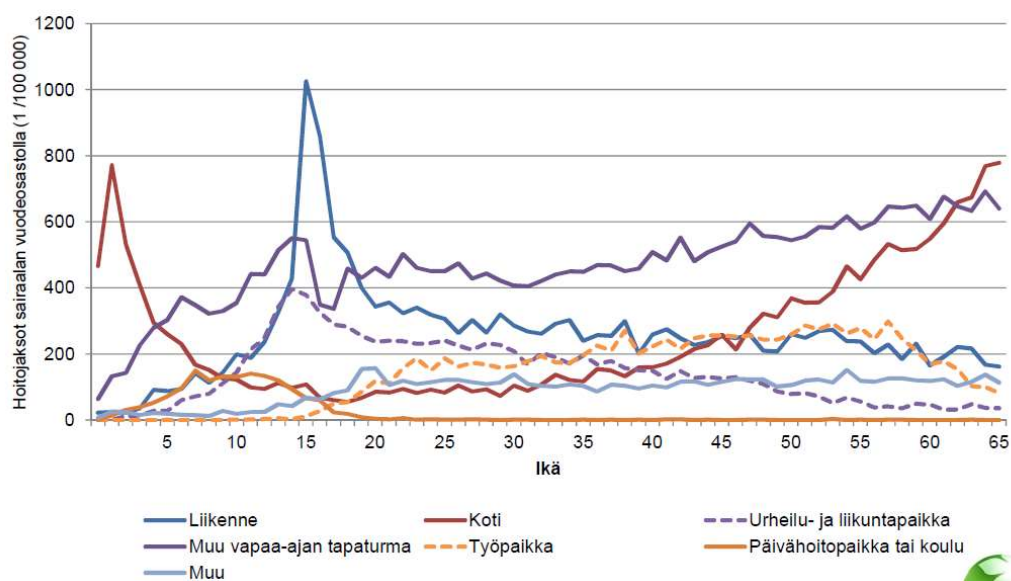
Kuitenkin kaaviosta on nähtävissä positiivinen tapaturmakehitys ja varsinkin alle 30-vuotiaissa miehissä kehitys on vähentynyt kolmasosaan. 30-59 vuotiaissa miehissä luvut ovat puolittuneet. Naisissa kuolleisuus on pysynyt jotakuinkin samana tai hiukan laskenut. Miesten ja naisten välinen ero on kuitenkin kaventunut.

Tapaturmakuolleisuuden suurimmat syyt ovat kaatumiset ja putoamiset, myrkytykset ja liikenne (kuva 11).



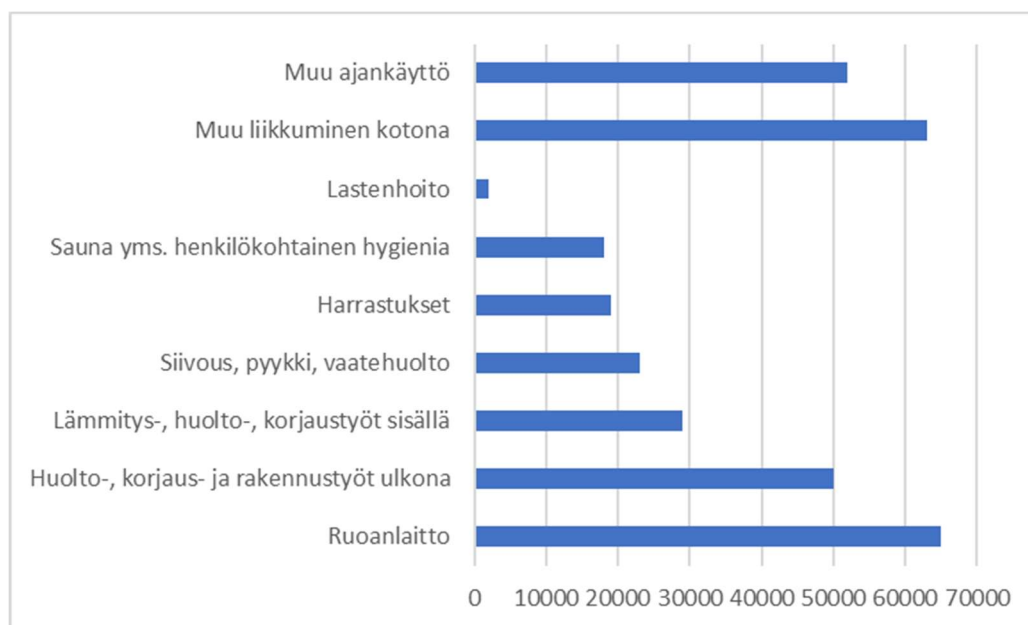
Kuva 11. Yleisimmät tapaturmat sukupuolittain v. 2006-2010. Tapaturmakuolleisuus 1/100 000. (Markkula 2012, 7)

Eri-ikäisten tapaturmat sattuvat eri ympäristöissä (kuva 12). Tilastosta, jossa on käsitelty miehiä vuosina 2008-2010 voidaan nähdä, miten liikennetapaturmat kohdistuvat selkeästi 15-19 ikävuoden kohdalle, jolloin moottoriajoneuvot tulevat kuvaan mukaan. Iän ja kokemuksen lisääntyessä liikennetapaturmat laskevat selvästi. Muut vapaa-ajan tapaturmat nousevat tasaisesti läpi ikäkausien. Kotitapaturmat nousevat varhaislapsuudessa, mutta laskevat sitten. Nousu alkaa uudestaan 30 ikävuoden tienoilla. Urheilu- ja liikuntapaikkoihin liittyvät tapaturmat keskittyvät murrosikään, jolloin liikutaan eniten.



Kuva 12. Tapaturmaiset sairaalan vuodeosaston hoitojaksot 1/100 000, miehet v. 2008-2010. (Markkula 2012, 9)

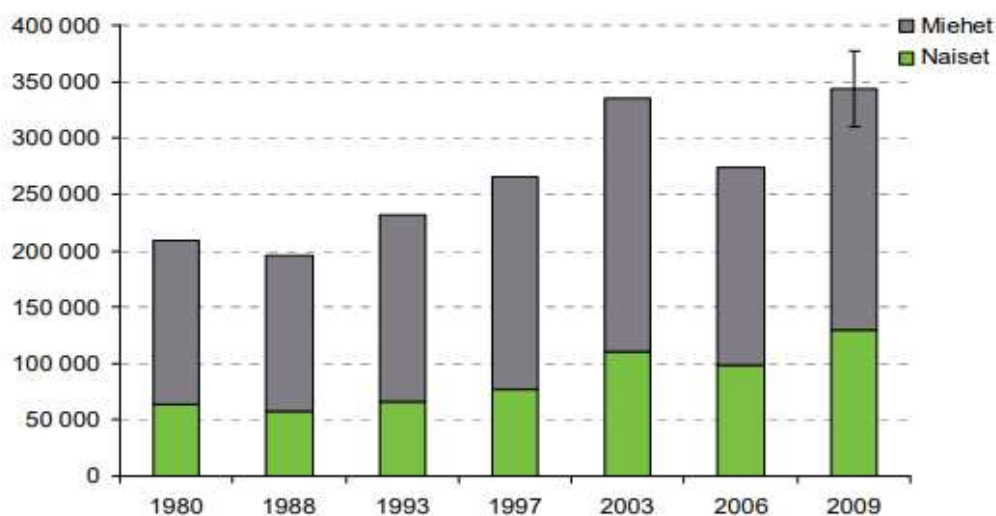
Kuva 13 esittää miten kotitapaturmat syntyvät. Ruokailu, liikkuminen kotona ja huoltotyöt ovat yleisimmät kotitapaturmien aiheuttajat. Naisille sattuu eniten ruokailuun tai muuhun kotona liikkumiseen liittyviä tapaturmia. Miehillä sattuu eniten huolto-, korjaus- ja rakennustöihin liittyviä tapaturmia. Hoitotoimenpiteiden vakavuudella mitattuna, ruokailu on eräs tapaturma-altteimmista tekemisistä kotitapaturmissa.



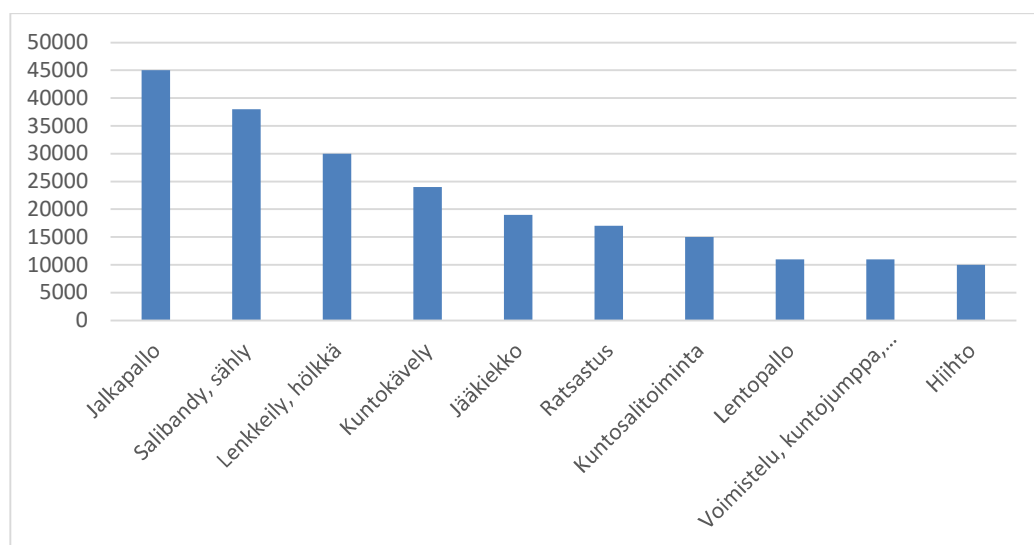
Kuva 13. Kotitapaturmat tapaturmahetken tekemisen mukaan 2009. (Haikonen et al., 2010, 20)

Liikuntatapaturmat ovat suurin vammoja aiheuttava tapaturmaluokka Suomessa. Liikuntaa aloittaessa täytyy muistaa, että liikunta itsessään ei estä vammojen syntymistä, vaan liikuntamäärien noustessa vammautumiseriski kasvaa. Ellei liikuntavammoja kyetä ehkäisemään, liikunnan harrastajista ja liikunnan tuomista terveyshyödyistä jopa puolet saatetaan menettää. (Råback et al., 2017, 69).

Liikunnassa sattuneet tapaturmat ovat ohjatussa tai omatoimisessa liikunnassa sattuneita tapaturmia. Fyysisen vamman aiheuttaneita liikuntatapaturmia sattui 15 vuotta täyttäneessä väestössä vuonna 2009 lähes 350 000. Tehtyjen haastattelujen perusteella liikuntatapaturmista 62 prosenttia sattui miehille. (Haikonen et al., 2010, 27). Historiallisessa mittakaavassa miesten ja naisten välinen tilastollinen ero on kaventumassa (kuva 14).



Kuva 14. Liikuntatapaturmien kokonaismäärät uhritutkimuksessa 1980-2009, 15-74-vuotiaat. (Haikonen et al., 2010, 27)



Kuva 15. Liikuntalajit, joissa ilmoitettiin sattuneeksi eniten tapaturmia 2009. (Haikonen et al., 2010, 28)

Vaarallisimmat lajit ovat jalkapallo, salibandy ja lenkkeily (kuva 15). Kokemuksen mukaan nämä peilaavat myös Stora Enson Imatran tehtaiden harrastusprofiilia. Näistä ei juurikaan löydy eroja sukupuolten välillä. Jääkiekosta ja ratsastuksesta sen sijaan löytyy selkeät erot. Jääkiekosta ei raportoitu yhtään tapaturmaa naisille. Lähes sama havaittiin päinvastaisena ratsastuksessa. Nyt ja useassa aikaisemmassa

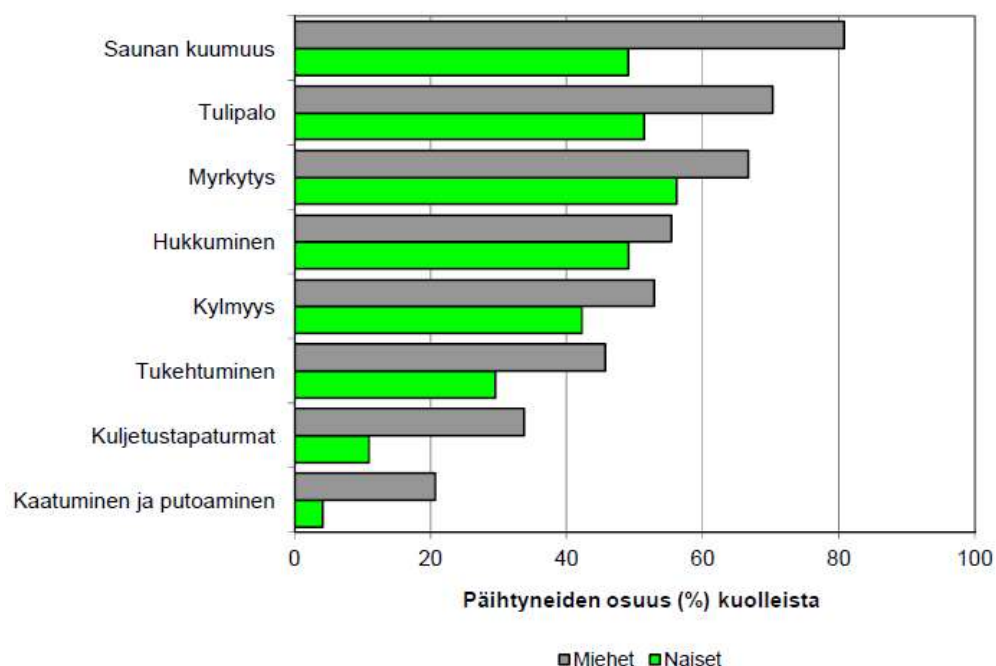
uhritutkimuksessa on havaittu, että lenkkeily hallitsee kärkisijaa eniten liikunta tapaturmia aiheuttaneissa liikuntalajeissa. Monia matalan tapaturmakynnyksen lajeja harrastetaan väestössä paljon, muodostaa se ison osan tapaturmien kokonaismäärästä. (Haikonen et al., 2010, 29 ja 8).

Tyypillisimmät muun vapaa-ajan tapaturmat liittyvät kodin ulkopuolella tapahtuvaan toimintaan. Kolmen kärjessä ovat ostokset ja asiointi, muu vapaa-ajanvietto ja muu liikkuminen (ei urheilu). Tyypillisimmät vammat olivat luunmurtumia (12 prosenttia), nyrjähdyksiä ja venähdyksiä (27 prosenttia), mustelmia ja muita ruhjevammoja (26 prosenttia) ja haavoja (12 prosenttia). Useimmissa muissa vapaa-ajan tapaturmissa loukattiin polvi (25 prosenttia) ja nilkka (13 prosenttia). (Haikonen et al., 2010, 37).

Alkoholi kaataa suomalaisia ja varsinkin miehiä. Työikäisinä kuolleiden miesten yleisin kuolemansyy on edelleen sepelvaltimotauti. Toisena tulee alkoholin käytöstä aiheutunut kuolleisuus ja tapaturmat, joihin molempiin kuoli vuonna 1999 lähes 1000 miestä. Liikenneonnettomuuksissa kuolleista miehistä 40 prosenttia ja kotitapaturmista kuolleista yli puolet oli päihtynyt tapaturman sattuessa. Myrkytyksiin kuoli tapaturmaisesti 383 työikäistä miestä. Näistä kaksi kolmesta kuoli alkoholimyrkytyksiin. Myrkytysten lisäksi alkoholin käytön aiheuttamiin sairauksiin kuoli 727 miestä. Työikäisten naisten toiseksi yleisin kuolinsyy olivat alkoholin käytöstä johtuvat syyt ja sepelvaltimotauti. (Ahonen et al., 2001).

Alkoholi on merkittävä kaatumistapaturmien aiheuttaja etenkin 50-64 vuotiailla. Lähes puolet kaatumiskuolemista tässä ikäryhmässä tapahtuu päihtyneenä (TUOVI Sisäisen turvallisuuden portaali, 2021).

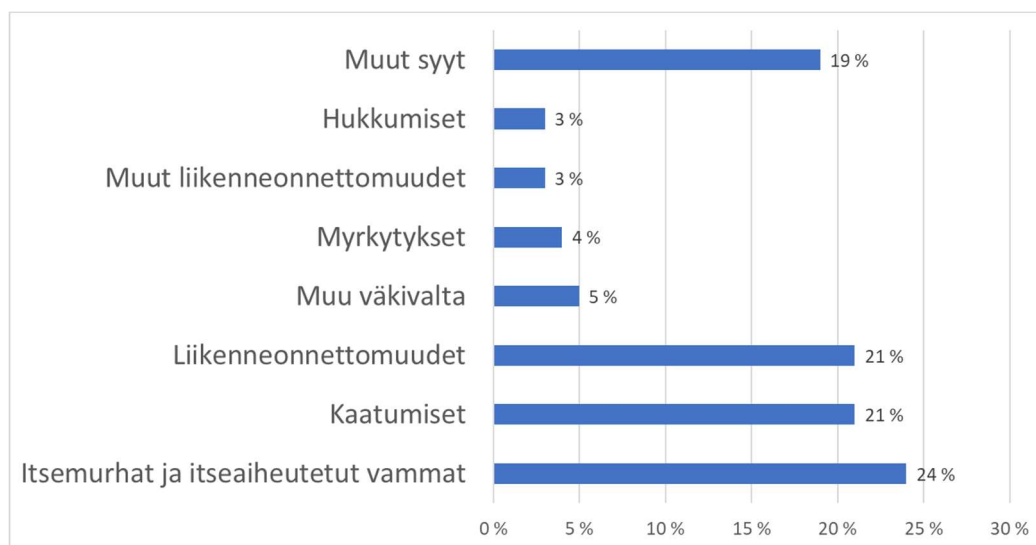
Alkoholi oli osallisena joka toiseen 45-64 -vuotiaan miehen tapaturmaiseen kuolemaan (15-24 -vuotiaille sama luku oli alle kolmasosan). Tapaturmiin päihtyneinä kuolleista 85 prosenttia oli miehiä. Osuus pienenee hieman iän myötä.



Kuva 16. Juomatavat näkyvät kuolleisuudessa. (Markkula, 2012, 13).

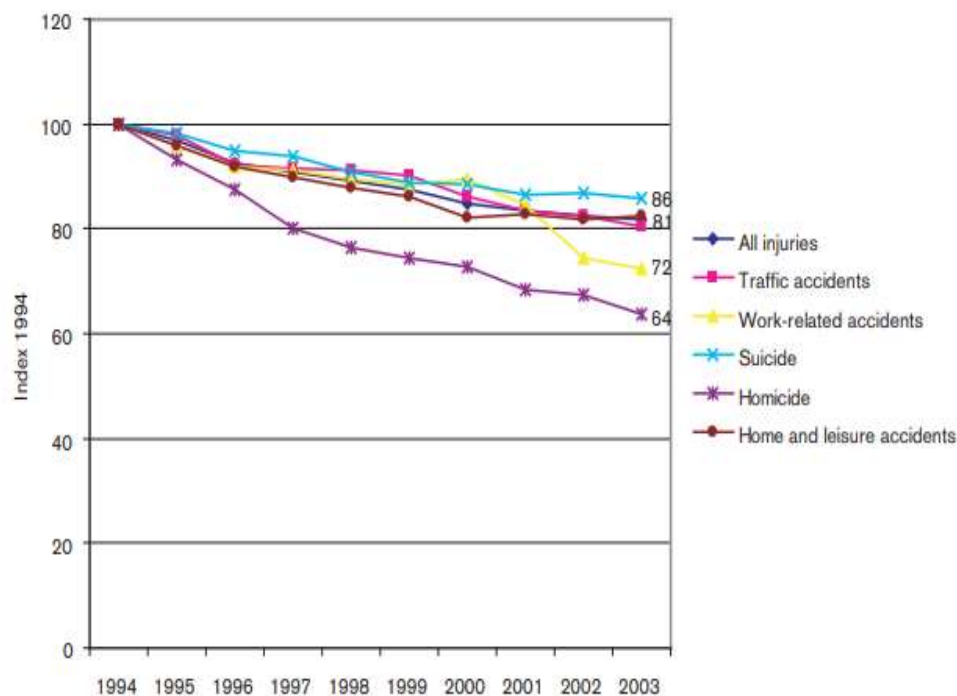
Suurimpina kuolemaan johtaneista juopumistapaturmista tapahtuvat saunassa tai saunomiseen liittyvissä tapahtumissa (kuva 16), kuten esimerkiksi saunan palaminen tai sammuminen saunaan alkoholin vaikutuksesta.

EU-tasolla on kiinnitetty paljon huomiota tapaturmiin ja niiden syntymekanismeihin. EU on tuottanut Eurooppaa kattavan tapaturmaraportin, (n≈1 000 000 henkilöä) johon on kerätty dataa vuosilta 2002-2004. Sen mukaan (kuva 14) kolme merkittävintä kuolemaan johtanutta tapaturmasyitä ovat itsemurhat ja muut itse aiheutetut vammat 24 prosentin osuudella, tapaturmaiset kaatumiset 21 prosenttia ja moottoriajoneuvon aiheuttamat liikenneonnettomuudet 21 prosenttia.



Kuva 17. Onnettomuuksien aiheuttamat kuolinsyyt EU:ssa. Kaikki ikäluokat. (EU-raportti, 2006, 8)

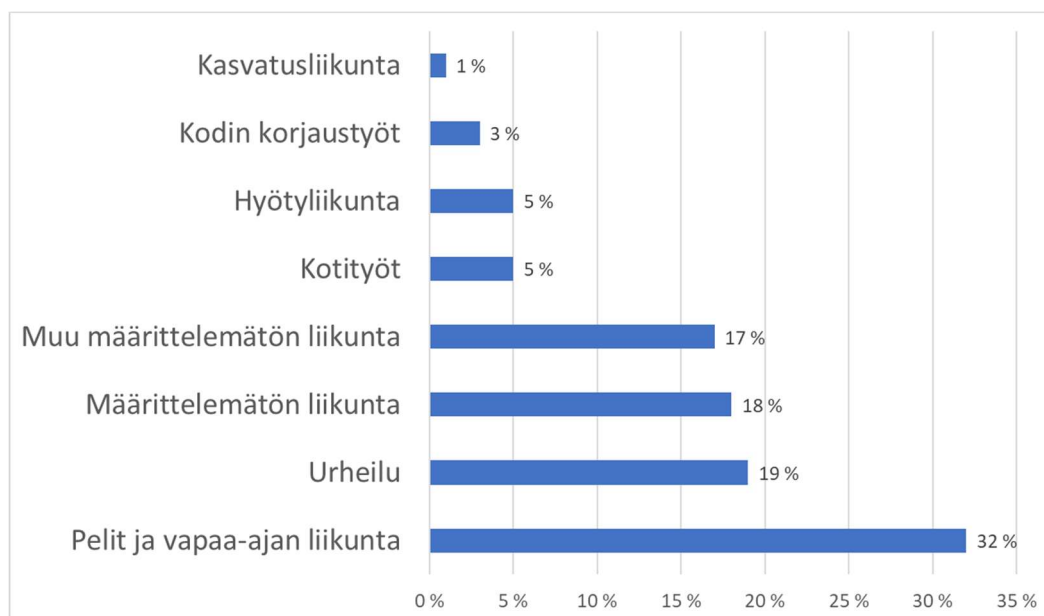
Positiivista on kuitenkin se, että kuolemaan johtaneet tapaturmat ovat EU:ssa laskussa. Jos verrataan vuotta 2003 vuoteen 1994 laskua on tapahtunut 19 prosenttia. Eniten laskua on tapahtunut väkivaltakuolemissa, mutta vähiten itsemurhissa ja vapaa-ajan tapaturmissa (kuva 18).



Kuva 18. Kuolemaan johtaneiden tapaturmatyyppien muutos 1994-2003 (EU-raportti, 2006, 9).

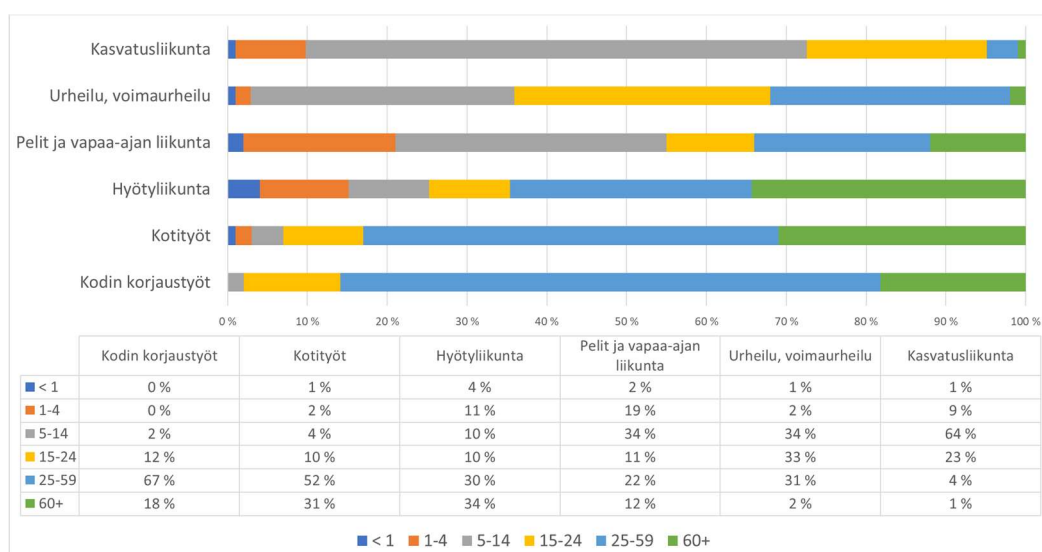
Syynä positiiviselle yleiselle muutokselle pidetään osittain tapaturmien käytännön ehkäisytöimenpiteitä, mutta merkittävimpana pidetään EU-maiden ensiapupalveluiden kehittymistä. Työtapaturmissa suurin muutos on tapahtunut työturvallisuusasenteiden muutoksen tuomana positiivisena kehityksenä. Eli hyvä ja aktiivinen turvallisuustyö kannattaa aina.

Koti- ja vapaa-ajan tapaturmaluvuissa Suomi pitää ns. länsimaista Euroopan kärkipaikkaa. Raportin mukaan Suomessa kuolee vuosittain 35 ihmistä 100 000 henkeä kohden, kun EU:n keskitaso on 18 ihmistä 100 000 henkeä kohden. Raportin kärkipaikkoja pitävät hallussaan Baltian maat; Viro 78, Liettua 74 ja Latvia 66. (EU-raportti, 2006, 15). EU-tasolla suurimmat vapaa-ajan tapaturmaluvut aiheutuvat (kuva 19) vapaa-ajan peleistä ja aktiviteeteista, urheilusta, yleisurheilusta ja voimaharjoittelusta.



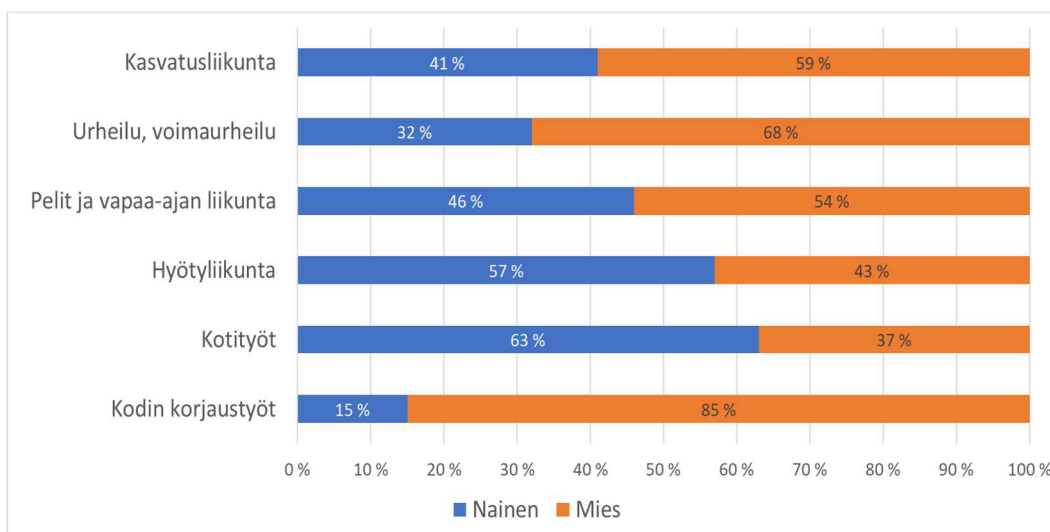
Kuva 19. Koti- ja vapaa-ajan tapaturmien aiheuttamat aktiviteetit 2002-2004 (EU-raportti, 2006, 15).

EU-tutkimuksenkin mukaan iällä on suuri merkitys koti- ja vapaa-ajan tapaturmien syntymekanismeihin. Kuten suomalaisissakin tutkimuksissa näkyy, niin EU-tutkimuksen mukaan koti- ja vapaa-ajan tapaturmien syyt liittyvät eri ikäkausien tyypillisiin aktiviteetteihin. Työikäisten suurimpina tapaturmien aiheuttajina ovat kotityöt ja kotona tehdyt korjaustyöt (kuva 20).



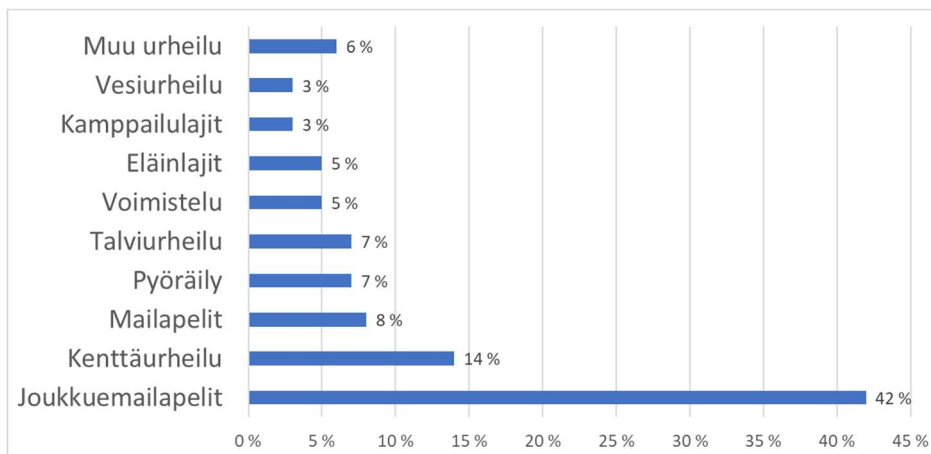
Kuva 20. Koti- ja vapaa-ajan tapaturmien ikäjakauma (EU-raportti, 2006, 16).

Suomalaisessa tilastossa näkyy yhtymäkohta Euroopan Unionin tilastoihin (kuva 21), joissa sukupuolen merkitys on näkyville miesten kodin korjaustöissä 85 prosenttia, urheilussa 68 prosenttia ja opiskelunaikaisissa harrastuksissa 59 prosenttia. Naisille taas sattuu eniten tapaturmia kotitöissä 63 prosenttia, arkiliikunnassa 57 prosenttia ja peleissä ja harrastuksissa 56 prosenttia. Eli sukupuolten väliset roolit ovat myös koko Euroopan tasolla hyvin samanlaisia verrattuna Suomeen.



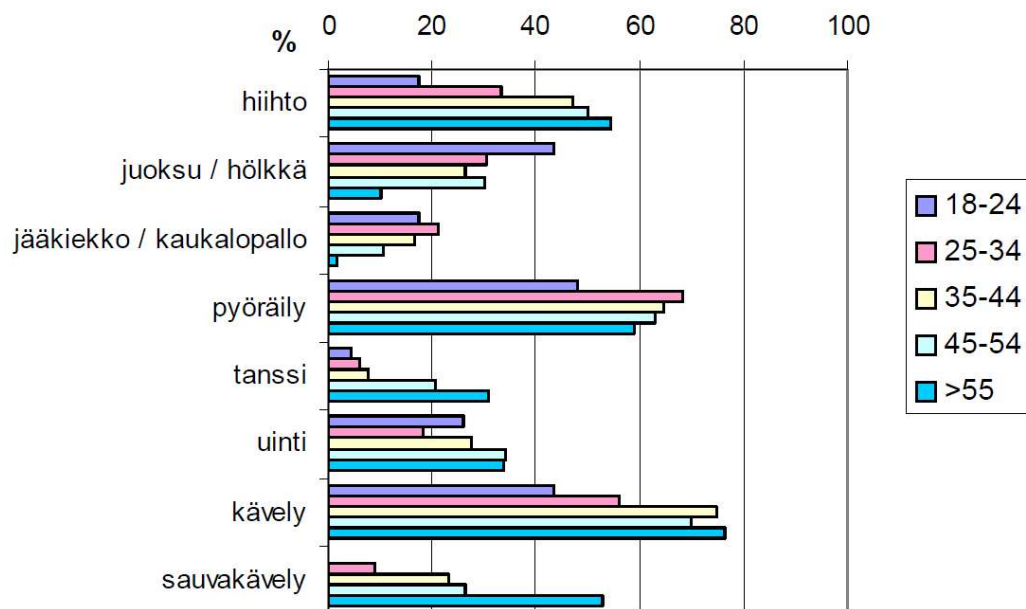
Kuva 21. Sukupuolen vaikutus tapaturmiin (EU-raportti, 2006, 16).

Kuten suomalaisissakin tilastoissa näkyvät, joukkuelajit ovat suurimpana tapaturmien aiheuttajana 42 prosentilla (kuva 22) EU:ssa.



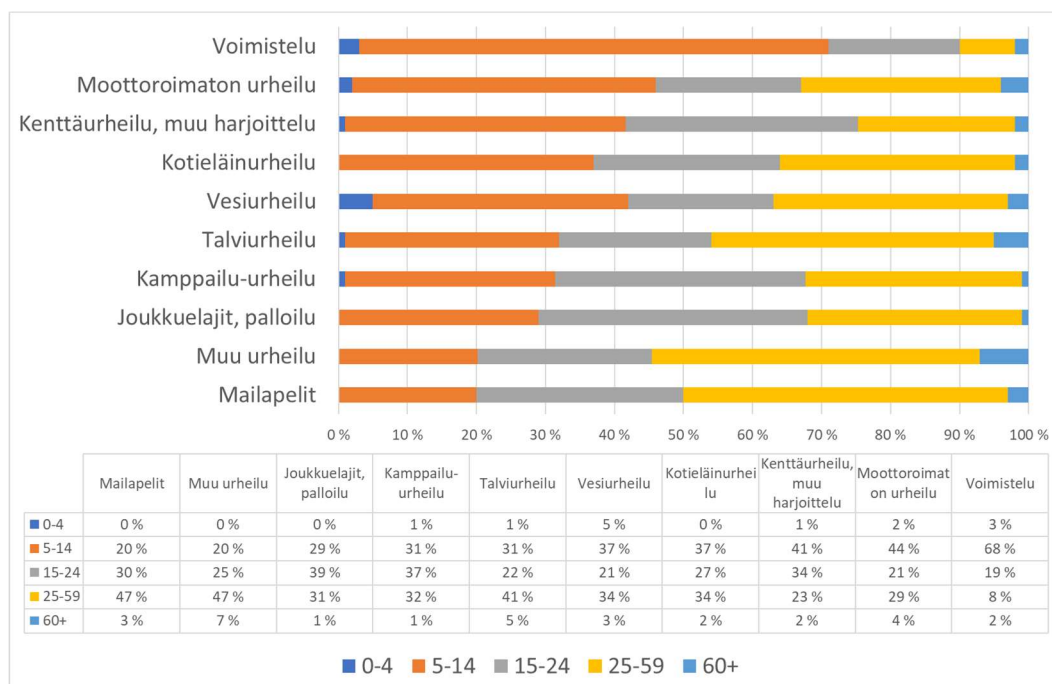
Kuva 22. Urheilutapaturmat lajin mukaan lajiteltuna (EU-raportti, 2006, 20).

Muut lajit hajoavat tasaisemmin Suomeen verrattuna. KOTVA-tutkimuksen yhteydessä vuodelta 2007 oli kerätty tietoa sen ajan tilanteesta (Kuva 23).



Kuva 23. Suosituimpien liikuntalajien harrastajien osuus prosentteina koko ikäluokasta (Yrjämä, 2007, 60).

EU:n materiaalista on myös löydettävissä kyseisestä aihealueesta kuvaus (kuva 24) koskien koko EU:ta (pois lukien Suomen tiedot).



Kuva 24. Tapaturman hetkellä harrastettu laji ja ikäryhmät ilman Suomen lukuja (EU-raportti, 2006, 20).

Esimerkiksi Stora Enson Imatran tehtaiden henkilöstön yleinen keski-ikä on noin 46 vuotta. Se osuu KOTVA-tutkimuksessa kuvan ikäryhmään 45-54 -vuotiaat, joka tarkoittaa suosituimpina urheilulajeina pyöräilyä, kävelyä ja hiihtoa. Suurimpana EU-tutkimuksessa on mailapelit 47 prosenttia. Seuraavina tulevat muu urheilu 47 prosenttia, talviurheilu 41 prosenttia. THL:n tutkijoiden Hanna Kettusen ja Kari Haikosen (2021) mukaan liikuntalajiluokitusta ei ole Suomessa valtakunnallisesti kerätty valtakunnalliseen sosiaali- ja terveydenhuollon tiedonkeruu- ja raportointijärjestelmään (HILMO). Keräyksen aloitus on vasta suunnitteilla UKK-instituutin kanssa. (Kettunen et al., 2021).

Koti- ja vapaa-ajan tapaturmatilastojen absoluuttinen vertailu eri maiden välillä on kuitenkin lähes mahdotonta erilaisten sosiaali- ja tapaturmavakuutusten ja lainsäädännöllisten erojen takia (Yrjämä et al., 2007, 20). Toinen vaikuttava tekijä on myös mahdollinen vähäisten vapaa-ajan tapaturmien piilottelu esimerkiksi suurempien tulospalkkioiden toivossa tai jättää kirjaamatta tapaturma, jos henkilö

on siirretty työpaikalla korvaavaan työhön, kevennettyyn työhön tai maksetaan palkka kotiin sairausajan palkan sijaan (Mölsä, 2016).

3.2 Syyt koti- ja vapaa-ajan tapaturmien syntymiseen

Asenteet ovat tapoja, joilla suhtaudutaan ympäröivään maailmaan. Ne ovat myönteisiä, neutraaleja tai kielteisiä toimintavalmiuksia, jotka helpottavat päätettäessä, miten eri tilanteissa tulee toimia. Ihmisen kohdatessa uusia asioita ja tilanteita muodostuu uusia asenteita. Asenteet voivat muuttua, mutta jotkut niistä ovat vakaita, kuten esimerkiksi rotuennakkoluulot ja poliittiseen suuntautumiseen liittyvät asenteet. Työterveyteen ja turvallisuuteen liittyvät asenteet, käsitykset ja käytännöt luovat perustan ihmisten toimintatavoille eri työtilanteissa. Ihmisten toimintatavat puolestaan muodostavat työyhteisön turvallisuuskulttuurin. Turvallisuuskulttuuri elää ja muuttuu ajan myötä. Se ohjaa päätöksentekoa päivittäisissä työtilanteissa ja pitkän aikavälin kehitykseen johtavissa ratkaisuissa. (Karttunen, 2019).

Turvallisuuskulttuuri asuu jokaisen korvien välissä ja on kytköksissä arvoihin. Kulttuuri voi olla organisaatiolle vahvuus ja kilpailuvaltti, mutta yhtä hyvin myös heikkous ja jonkinlainen verho, joka estää näkemästä asioita oikeassa valossa. On yleistä, etteivät ihmiset lähde automaattisesti ja aktiivisesti tekemään turvallisuutta edistävää työtä. (Waittinen, 2018).

Ihmisten omat toimintatavat ja asenteet ovat valitettavan usein työturvallisuuden heikoin lenkki. Tämän takia turvallinen työskentelykulttuuri ei rakennu pelkästään hyvillä turvallisuusohjeilla ja pelisäännöillä. Yli 90 prosenttia työtapaturmista, kotitapaturmista ja liikuntavahingoista aiheuttaa ihminen itse. (Herola, 2021).

Herolan (2021), mukaan me suomalaiset uskomme, ettei meille ja erityisesti minulle itselle koskaan satu mitään. Elämme perusturvallisessa maassa. Ei tulivuoria, ei maanjäristyksiä. Ei ajatella, että kun vaara on jossain olemassa, se voisi joskus toteutua. Tämä asenne johtaa turvattomaan tapaan tehdä töitä, ajaa autoa ja harrastaa huolettomasti vapaa-ajalla sekä ottaa kohtuuttomia riskejä

kotiaskareissa, silloin kuin ei todellakaan kannattaisi. ”Onko sinulla varaa menettää oma terveytesi ajattelemattomuuden tai liian mukavuudenhalun (suomeksi laiskuuden) vuoksi?” Herola kysyy.

Vaikka suomalaisia rasittavat liikunnan aiheuttamat vapaa-ajan tapaturmat (palloilulajit, jääkiekko, lenkkeily), niin samaan aikaan suomalaisten liikkumattomuus aiheuttaa yhteiskunnalle valtaiset kustannukset. Kansan vähäinen aktiivisuus altistaa merkittävästi myös vapaa-ajan tapaturmille. (Valtioneuvoston kanslia 31/2018, 1).

Valtioneuvoston kanslian (VN) mukaan yhteiskunnalle aiheutuu sairauksien terveydenhuollon ja tuottavuuden kustannukset 1,5-4,4 miljardia euroa, ikääntyvän väestön koti- ja laitoshoidon kustannukset 150 miljoonaa euroa, tuloverojen menetys 1,4-2,8 miljardia euroa, työttömyysturvaetuudet noin 30-60 miljoonaa euroa sekä syrjäytymisen kustannukset vähintään 70 miljoonaa euroa. Yhteensä kaikki tämä aiheuttaa vuosittaiset kustannukset ja tuottavuuden menetykset 3,2 - 7,5 miljardia euroa. Global Burden of Disease-verkoston (2019) mukaan Suomen terveydenhuollon suorien kustannusten on arvioitu kasvavan 30 prosenttia (The Lancet, 2020, 703) vuoteen 2030 mennessä ja 70 prosenttia vuoteen 2050 mennessä vuoden 2017 kustannuksiin verrattuna. Pääsyinä tähän ovat suomalaisten ikärakenteen painopisteen muutos entistä vanhemmaksi ja keskimääräisen elinikäodotteen nousu. (Financing Global Health Database, 2019).

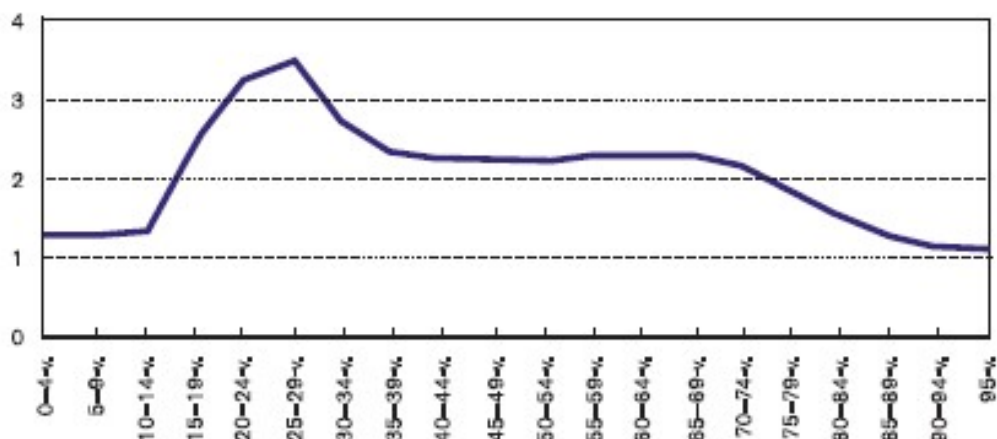
Suomalaisten terveyteen liittyy paradoksi. Kansallinen katastrofi on syntynyt vapaa-ajan tapaturmista ja liikkumattomuudesta, ja ne ovat vahvasti yhteydessä toisiinsa; alkoholi, vajaakuntoisena tai -taitoisena urheilu, huonot välineet, fyysiset kotityöt jne. Samaan aikaan suomalaiset pitäisi saada sohvalta ylös liikkumaan, syömään ja juomaan oikein. Kysymys onkin, miten löytää sopiva tasapaino, jotta koti- ja vapaa-ajan tapaturmien ja liikkumattomuuden vaikutukset saadaan tasapainoon. VN muistuttaa, että pienilläkin asioilla on merkitystä: ”Mikäli kaikki yli kuusi tuntia vapaa-ajalla istuvat vähentäisivät istumistaan korkeintaan kahteen tuntiin vuorokaudessa, kertyisi väestötasolla vähentyneistä avoterveydenhuollon

käynneistä säästää noin 79 miljoonaa euroa vuodessa. Toisaalta väestötasolla olisi mahdollista saavuttaa noin 151 miljoonan euron säästöt vuodessa, mikäli terveysliikuntasuosituksen mukaan liian vähän liikkuvat harrastaisivat reipasta kävelyä vähintään viitenä päivänä viikossa puolen tunnin ajan ja vähintään kahdesti viikossa lihaskuntoharjoittelua.” (Valtioneuvoston kanslia 31/2018, 23).

Sukupuolien väliset erot on tunnistettu, mutta niihin ei ole ollut esittää tyhjentävää vastausta syistä. Markkulan (2012, 12) mukaan voidaan esittää arvailuja niin biologisista kuin sosiaalisista ja kulttuurisista tekijöistä, joiden merkitys vaihtelee iän myötä:

- | | | |
|---|---|----------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> - Fysiologinen ja kognitiivinen kehitys - Motorisen koordinaatiokyvyn kehitys - Testosteronin erittyminen | } | Lapsuudessa ja nuoruudessa |
| <ul style="list-style-type: none"> - Erilaiset ajanviettotavat; esim. poikien ajanvietto liikenteessä - Riskinotto <ul style="list-style-type: none"> ○ Maskuliinisuuteen yhdistetään toiminnallisuus ja uhkarohkeus, joiden avulla erityisesti nuoret miehet rakentavat omaa identiteettiään ○ Vanhempien ja kavereiden odotukset ○ Median ja mainonnan herättämät mielikuvat - Suomalaiset juomatavat - Riskialttiimpi työympäristö tietyillä miesvaltaisilla aloilla | | |

Suomessa on paljon tutkittu varsinkin nuorten miesten 15-34-vuotiaiden kuolleisuutta. Eniten nuoria miehiä kuolee tieliikenteessä, itsemurhiin, myrkytyksiin ja väkivaltaan. Riskiryhmässä ovat erityisesti heikosti koulutetut ja työelämän ulkopuolelle jääneet miehet. Sukupuolten välinen suhteellinen kuolleisuusero Suomessa on suurimmillaan 20-29 -vuoden iässä, jolloin miesten kuolleisuus on yli kolminkertainen naisiin verrattuna (Kumpula et al., 2006, 3). Tuossa iässä miehet esimerkiksi syrjäytyvät naisia helpommin yhteiskunnan verkostosta (kuva 25).



Kuva 25. Miesten kuolleisuus suhteessa naisten kuolleisuuteen ($=1,0$) eri ikäryhmissä vuosina 1999-2002 (Kumpula et al., 2006, 14).

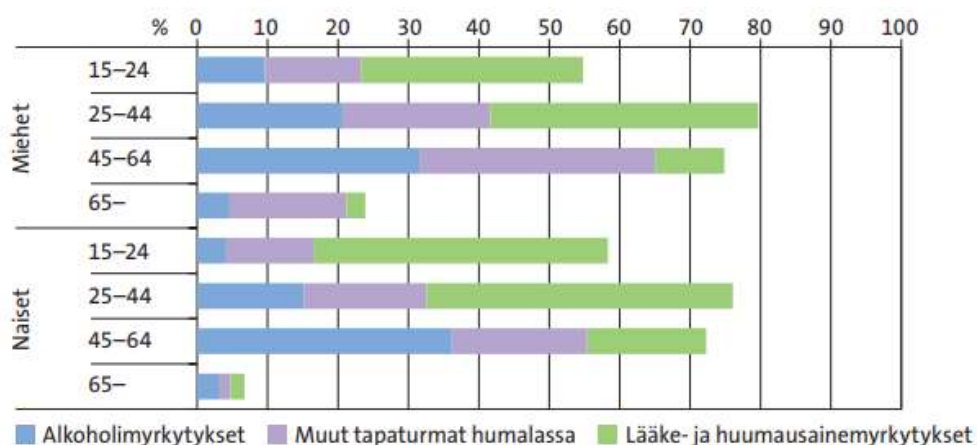
Humalassa alttius tapaturmille kasvaa. Harkintakyky heikkenee, impulsiivisuus ja riskinotto lisääntyvät. Päihteiden käyttö lisää riskiä niin myrkytys- palo-, hukkumis-, kaatumis-, tukehtumis- kuin liikuntatapaturmiin. Runsas 7 prosenttia kaatumisista ja noin 35 prosenttia muista kuolemaan johtaneista tapaturmista tapahtuu alkoholin vaikutuksen alaisena. (Kotitapaturma, 2021).

Päihteiden käytön aiheuttamaa riskitasoa voidaan mitata keskimääräisenä (*) arviona yhdeksän EU-maan vakavasti loukkaantuneiden (Tanska, Suomi, Liettua, Italia, Belgia ja Hollanti) ja kuolleiden (Suomi ja Norja) määristä (taulukko 1). Mitä voimakkaampi päihtymys, sitä suurempi riski on joutua tapaturmaan. Suurimmassa riskissä ovat päihteiden suurkuluttajat ja muuten humalahakuisesti juovat henkilöt.

Taulukko 1. Suhteellinen riski loukkaantua vakavasti tai kuolla liikenneonnettomuudessa eri aineiden vaikutuksen alaisena (Lillsunde et al., 2014).

RISKITASO	RISKI *	AINERYHMÄ
Jonkin verran suurentunut riski	1–3	Veren alkoholipitoisuus alle 0,5 ‰ Kannabis
Kohtalaisesti suurentunut riski	2–10	Veren alkoholipitoisuus 0,5–0,8 ‰ Bentsodiatsepiinit ja unilääkkeet (ns. Z-lääkkeet) Kokaiini Bentsoyyliekgoniini Lääkeopioidit Laittomat opiaatit
Huomattavasti suurentunut riski	5–30	Veren alkoholipitoisuus 0,8–1,2 ‰ Lääke- tai huumausaineiden sekakäyttö (ilman alkoholia) Amfetamiini
Erittäin huomattavasti suurentunut riski	20–200	Veren alkoholipitoisuus $\geq 1,2$ ‰ Alkoholin ja lääke- tai huumausaineiden sekakäyttö

Iäkkäät kestävät alkoholia nuoria heikommin. Alkoholin ja lääkkeiden yhteisvaikutus voi vielä kasvattaa tapaturmariskiä (kuva 26). Iäkkäiden päihteiden käyttö saattaa lisääntyä uusien runsaammin juovien sukupolvien siirtyessä eläkkeelle. Iäkkään väestön yksinäisyys ja siitä johtuva syrjäytyminen lisää alkoholin kulutusta.



Kuva 26. Päihteisiin liittyvät tapaturmakuolemat %-osuus kaikista tapaturmakuolemista 2012 (THL, 2014).

3.3 Koti- ja vapaa-ajan tapaturmien torjunta

Suomen työturvallisuuslaki (2002/738) edellyttää ”työnantajan huolehtimaan työntekijän turvallisuudesta ja terveydestä työssä. Tässä tarkoituksessa työnantajan on otettava huomioon työhön, työolosuhteisiin ja muuhun työympäristöön samoin kuin työntekijän henkilökohtaisiin edellytyksiin liittyvät seikat”. (Finlex, laki työturvallisuudesta, 2002/738, 8§). Kyseissä laissa on myös osoitettu työntekijälle velvollisuuksia (18§). Samanlaista lain määräämää järjestelmää tai pakkoa ei ole olemassa työpaikan ulkopuolella. Missään laissa ei lue millaisilla varusteilla kansalainen jalkapalloa pelaa tai taloaan rakentaa. Tekeminen vapaa-ajalla perustuu suositukseen ja meidän jokaisen vapaaseen harkintaan. Toki törkeä koti- ja vapaa-ajan turvallisuuden laiminlyönti saattaa vaikuttaa esimerkiksi vakuutusten kattavuuteen.

Mikään ei estä miettimästä jokaisen kodin vaaranarviointia työpaikkojen vaaranarviointien tapaan. Ensimmäinen askel on onneksi otettu. Nettisivulta voi ladata kodin turvallisuuden tarkistuslistan, joka kattaa kodin perustarpeiden vaaranarvioinnin (Kotitapaturma, 2021). Mikään ei estä miettimästä vaaranarviointia muillakin elämän alueilla; menen katolle pudottamaan lunta, menen sählypeliin mukaan usean viikon tauon jälkeen, verenpainelääkitykseni on vaihtunut, joten miten pärjään vesijuoksussa jne. Mitä voi siis käydä ennen kuin aloitan? Olenko siinä kunnossa, jota harrastus vaatii? Onko minulla tarvittavat turvallisuusvälineet käytössä, jotta voin suorittaa kodin korjaustyöt turvallisesti?

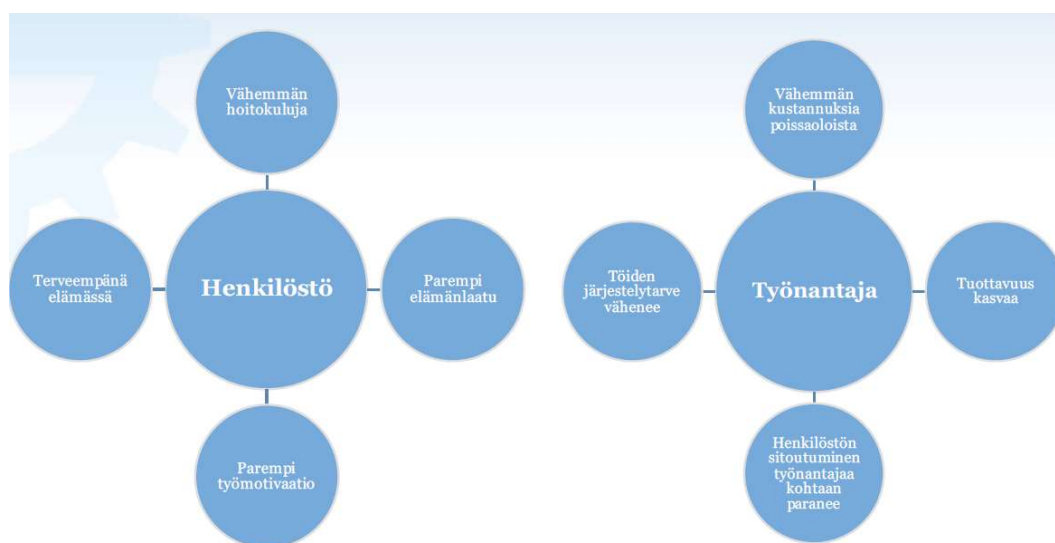
Yrityksille on kuitenkin hyvää mainosta ja bisnestä tehdä myös vapaa-ajan turvallisuuteen liittyvää toimintaa. Työntekijöiden kannustaminen toimimaan turvallisesti myös vapaa-ajalla auttaa säilyttämään työtaitoja ja työvoimaa, jotka tapaturman sattuessa voitaisiin menettää jopa pysyvästi. Kiinnittämällä huomiota vapaa-ajan turvallisuuteen, voidaan myös pyrkiä pitämään toistuvat poissaolot alhaisina. (Yrjämä et al., 2007, 30).

Yrjämä et al. (2007) mukaan kiinnitettäessä huomiota turvallisuusasioihin työssä ja työpaikalla, kiinnitetään todennäköisesti enemmän huomiota turvallisuuteen myös vapaa-ajalla. Hyödyt näkyvät sekä kotona että työpaikalla. Pitkät poissaolot voidaan yrittää paikata määräaikaikaisella työvoimalla, mutta monesti se ei korvaa menetettyä osaamista. Silloinkin käy niin, että työssä olevan työryhmän kuormitus kasvaa osaamisvajeen ja määräaikaisen työvoiman koulutustarpeen takia. Yrjämä et al. lisää, että avoimella ja läpinäkyvällä toiminnalla voidaan lisätä työntekijöiden luottamusta tapaturmaraportointiin koskee se sitten työpaikan tai vapaa-ajan tapaturmatilannetta. Näin koko henkilöstö hyväksyisi raportoinnin osana organisaation tavoitteita ja tulevaisuuden kehitystä. Tavoitteisiin voi päässä, jos koko henkilöstö ja johto ovat asian takana.

Oleellista olisi pystyä käymään työpaikalla varhaisen välittämisen mallin mukaisia keskusteluja, joiden perusteella työnantajan tulisi selvittää mahdollisuudet muuhun työtehtävään tai uudelleenvalmennukseen eläkeyhtiöiden tuella. Työterveyshuollolla on tärkeä rooli toimia aloitteentekijänä työtehtävän saamiseksi sellaiseksi, jossa työntekijä pärjää rajoitetuin edellytyksin ja rakennettu työtehtävä tukee henkilön toipumista. Työterveyshuollon velvollisuus on myös valvoa, että tehdyt päätökset tehtävän sopeuttamisesta ovat työntekijän kannalta toimivia. (Kuuskoski et al., 2011, 16). Työnantaja voi sopeuttaa ja keventää työtehtäviä henkilön ja työterveyden välisten keskustelujen perusteella. Suomalaisessa metsäteollisuudessa nämä ovat voimassa olevia käytäntöjä myös koti- ja vapaa-ajan tapaturmista toipumisessa. Peruseriaatteena on mahdollisuuksien mukaan käyttää kaikkia käytettävissä olevia rahoituksia (työeläkeyhtiöt, kela) työhön paluun ja kuntoutuksen tukena. Näin kustannukset työnantajalle jäävät niin pieniksi, että nettovaikutus on aina positiivinen, kun huomioidaan tuottavuus (Ojamaa, 2021).

Metsäteollisuudessa korvaava työ on sidottu valtakunnalliseen työehtosopimukseen (Metsäteollisuus, 2020). Korvaava työ on henkilölle vapaaehtoista. Jos vuorotyössä oleva henkilö siirtyy korvaavaan työhön päivätyöhön, aiheutuu tästä henkilölle ansionmenetyksiä. Tilanteessa, jossa työnantajalla ei ole tarjota korvaavaa työtä vuorotyössä, jää henkilö helposti kotiin nostamaan sairasajan palkkaa. Esimerkiksi

terästeollisuudessa ei ole vapaaehtoisuuden periaatetta. Jos työterveyshuolto toteaa osittaisen työkyvyn ja sopiva toipumista tukeva tehtävä löytyy, niin työntekijä ei voi siitä kieltäytyä. Kokonaisuuteen eivät kuitenkin auta käskytykset, rajoittaminen ja kontrolli vaan kannustus, tieto ja erilaisten apuvälineiden tarjoaminen. Perusasioita ovat myös työpaikan turvallisuusjohtamisen hyvä taso, henkilöstön mukana olo edistämiskeinojen suunnittelussa ja oman henkilöstön poissaolojen syyt ovat seurannassa (Hyytinen, 2011).



Kuva 27. Vapaa-ajan turvallisuuden edistämisestä hyötyvät työntekijät sekä työnantajat. (Hyytinen, 2011)

Jos taas lähestytään aihetta yhteiskunnan näkökulmasta, niin STM on tehnyt julkaisun 2020:33j ”Turvallisesti kaiken ikää – koti- ja vapaa-ajan tapaturmien ehkäisyn ohjelma 2021-2030 sekä selvitys kustannuksista”. Julkaisua tehtäessä tarkasteltiin taustatekijöitä, jotka voivat vaikuttaa koti- ja vapaa-ajantapaturmien määrään ja asettavat sekä haasteita että mahdollisuuksia ehkäisytyön kohdentamiselle:

- Toimijuus, asiakaslähtöisyys, osallisuus
- Eri ikäryhmien erilaiset tapaturmariskit ja niiltä suojaavat tekijät sekä resilienssi (psykykinen palautumiskyky, selviytymiskyky)
- Toimintarajoitteiset henkilöt ja muut haavoittuvat ryhmät

- Lääkkäiden määrän kasvu ja syntyvyyden lasku, vaikutukset huoltosuhteeseen
- Kotihoidon lisääntyminen ja omaishoidon vaativuuden kasvu
- Päihteiden käyttö
- Mielenterveys, yksinäisyys, syrjäytymisen ja eriarvoisuuden ehkäisy
- Terveys- ja hyvinvointierot
- Digitaalisuuden, teknologian ja tekoälyn mahdollisuudet
- Työn ja vapaa-ajan rajapintojen hämärtyminen, etätöön lisääntyminen ja monipaikkaisuus
- Liikunta ja liikkuminen eri ympäristöissä
- Monikulttuurisuuden lisääntyminen
- Pandemiat ja terveysturvallisuus.

Keskeiset toiminnan alueet koti- ja vapaa-ajan tapaturmien ehkäisyssä ovat kansalaisten oman vastuun ja tietoisuuden lisääminen, asuin- ja elinympäristön rakentaminen turvallisesti sekä tuote- ja palveluturvallisuuden varmistaminen. Oma vastuuta turvallisuudesta voidaan ottaa silloin, kun on tietoa ja taitoa asiasta sekä turvallisuuden edellytykset elin- ja toimintaympäristössä. Ympäristön, tuotteiden ja palveluiden turvallisuutta lisätään siten, että inhimillisten virheiden mahdollisuus pienenee tai että virheistä ei aiheudu vakavaa vammaa. Lainsäädännön (mm. kuluttajaturvallisuuslaki 920/2011) merkitys ympäristön, tuotteiden, palvelun ja toimintatapojen turvallisuuden lisäämisessä on olennaista. Turvallisuus muodostuu monen seikan yhteisvaikutuksesta ja edellyttää vahvaa turvallisuusjohtamista. Onnistunut tapaturmien ehkäisytyö edellyttää yhteistyön tiivistämistä yli sektorirajojen. (Korpilahti et al., 2020, 12).

Sektorirajojen ylittäminen voidaan toteuttaa erilaisilla kampanjoilla, joissa voitaisiin yhdistää parhaimmillaan yhteiskunnan ja työntajien tavoitteet. Työpaikoilla tämä näkyy nykyisin työnantajien tarjoamilla työhyvinvointipalveluilla ja kampanjoilla, jotka harvoin tavoittavat palveluita oikeasti tarvitsevia. Yhteiset kampanjat voisivat hälventää vapaa-ajan ja työn rajapintaa

palautumista lisäävällä tavalla, ja samalla saataisiin lisää sieluja pelastettua liikkumattomuuden kurimuksesta.

Suomessa tapahtuu vuosittain yli 430 000 liikuntavamman aiheuttamaa tapaturmaa. Toisin kuin ajatellaan, liikuntavammoja voidaan ehkäistä. Liikkuja itse voi vaikuttaa omaan vammautumisriskiinsä. Monipuolinen liikkuminen kehittää eri elinjärjestelmiä tasaisesti. Liikkumisen monipuolisuuden merkitys korostuu myös liikuntavammojen ehkäisyssä. Hyvä aerobinen peruskunto ja riittävä lihasvoima luovat perustan turvalliselle liikkumiselle. Näiden lisäksi yleisten liiketaitojen, tasapainon, koordinaation ja kehon hallinnan harjoittelu on tärkeää kaiken ikäisille liikkujille lajista riippumatta. (UKK-instituutti, 2020).

Liikuntaan liittyvät vammat ovat usein seurausta kehonhallinnan puutteista. Kehon hallintaa voi harjoittaa esimerkiksi tekniikka-, tasapaino-, ketteryys-, voima- ja hyppelyharjoitteiden avulla. Liian yksipuolinen liikunta altistaa liikuntavammoille. Monipuolisella liikunnalla eri ominaisuudet kehittyvät tasaisesti. Monipuolinen liikuntaharjoittelu on tärkeää myös liikunnan mielekkyyden kannalta. (UKK-instituutti, 2020).

Huolellinen lämmittely ja jäähdyttely ovat tärkeä osa liikuntasuoritusta. Alkulämmittely valmistaa kehoa liikuntasuoritukseen ja vähentää vammojen syntymisen mahdollisuutta. Hyvä lämmittely on kestoaltaan vähintään 15 minuuttia ja sisältää (UKK-instituutti, 2020):

- Sykettä kohottavaa ja hikeä nostattavaa yleislämmittelyä
- Monipuolisia liikkeitä ja liikkumistapoja (tekniikkaharjoittelua, ketteryyttä, tasapainoa, hyppelyjä, lihaskuntoa)
- Lajissa tarvittavien liikelaajuuksien käyttöä
- Nousujohteista tehon lisäystä

Loppujäähdyttelyn tarkoitus on rauhoittaa ja palauttaa elimistö rasituksesta. Hyvä jäähdyttely on kestoaltaan 15 minuuttia ja oleellista on (UKK-instituutti, 2020):

- Pysyä liikkeessä

- Laskea tehoa hiljalleen
- Käyttää samoja lihaksia, joita itse liikuntasuorituksessakin on käytetty

Pyöräilijöinä kuolleiden määrä on noussut yli 50 prosentilla viimeisen kymmenen vuoden aikana (Liikenneturva, 2021). Loukkaantuneiden määrä on lähes puolittunut vastaavana aikana. Viimeisen kolmen vuoden aikana on kuollut vuosittain keskimäärin 25 ja loukkaantunut 620 pyöräilijää. Pyöräilijän menehtymisen aiheuttaa usein päävamma. Vuosien 2017-2019 onnettomuuksissa kuolleista pyöräilijöistä 41 pyöräilijää ei käyttänyt kypärää. Kypärä olisi eri todennäköisyyksillä pelastanut heistä joka kolmannen. Kypärän käyttö siis kannattaa.

Kaatumiset aiheuttavat valtaosan sairaalahoitoa vaativista vammoista. Kaatumisiin liittyy ympäristöstä ja henkilöstä johtuvia tekijöitä. Varsinkin talvella liukkaus ja hiekoittamattomat väylät lisäävät kaatumis- ja loukkaantumisriskiä. Ympäristö tuo myös riskejä huonon valaistuksen, kynnysten, ahtaiden kulkuväylien ja tuen puuttumisen takia. Yksilön käyttäytymisellä on myös merkitystä.

Kaatumisiin altistavat kiire, huolimattomuus, liiallinen varovaisuus, turhien riskien ottaminen, omien voimavarojen yli- tai aliarviointi, levottomuus ja vireystila. (UKK-instituutti, 2020).

Kotona remontointiin liittyviin tapaturmiin liittyy useasti puutteelliset työkalut, putoamissuojien käyttämättömyys, puutteellisilta telineiltä työskentely, tikkailta työskentely. Kotona ja mökillä tartutaan innokkaasti vasaraan, kirveeseen ja maalisutiin ja työpaikalla omaksutut turvalliset työtavat unohtuvat (Kotitapaturma, 2021). Moni kotona puuhasteluun liittyvä tapaturma voidaan välttää käyttämällä oikeita työkaluja, tarvikkeita ja työskentelemällä kiireettömästi.

4 TUTKIMUKSEN KOHDENTAMINEN

4.1 Työn tavoite ja raja

Tämän diplomityön tavoitteena on tutkia, miten työnantaja voisi vaikuttaa koti- ja vapaa-ajan tapaturmiin vähentävästi. Millaisia kannustavia palveluita ja toimenpiteitä yrityksellä olisi mahdollisuus tarjota. Diplomityössä tutkittiin Suomi- ja EU taseisia tutkimuksia, teoriaa ja tavoitteita, joilla on pyritty tai pyritään vaikuttamaan vapaa-ajan tapaturmien syntyyn ja miten niiden vähentäminen voisi onnistua. Tehdyllä tutkimuksella ja tehtaalla sisällä tehdyllä kyselytutkimuksella pyritään löytämään vaikutuskeinoja, joilla koti- ja vapaa-ajan tapaturmien luvut saadaan samanlaiseen laskuun, kuin mitä työtapaturmien saralla on saavutettu.

Työssä tarkasteltiin ainoastaan koti- ja vapaa-ajan turvallisuuden ja siihen vaikuttavien asioiden syitä, kehittymistä ja parannuksia. Muut turvallisuuden osat alueet, kuten työturvallisuus, rajattiin työn ulkopuolelle. Siinä vaiheessa, kun käsitellään Imatran tehtaalla koti- ja vapaa-ajan tapaturmalukuja, ei niitä lähdetty erittelemään osastojen tai vuorojen välillä. Imatran Eforan tulosityksikkö, joka vastaa Imatran tehtaalla kunnossapidosta, ei myöskään ole selvityksessä mukana.

Tutkimuskysymykset, joihin halutaan löytää vastaus ovat:

1. *Millaisin toimin työnantaja voi edesauttaa työntekijöiden koti- ja vapaa-ajan turvallisuutta?*
2. *Mitkä ovat tilastoihin perustuen suurimmat turvallisuusnäkökohdat kotona ja vapaa-ajalla?*

4.2 Tutkimusmenetelmät

Diplomityössä pyrittiin tutkimaan ja analysoimaan olemassa olevia tutkimuksia Suomesta sekä globaalisti niiltä osin, kun länsimaisen teollisuuden osalta materiaalia on saatavissa. Imatran tehtaalla henkilöstölle järjestettiin web-pohjainen kyselytutkimus (liitteet 1 ja 2) ja niiden vastausten pohjalta pyrittiin

analysoimaan henkilöstön näkemyksiä koti- ja vapaa-ajan turvallisuudesta. Tehdyn kyselyn perusrunkona käytettiin vuonna 2007 KOTVA-hankkeen (Yrjämä et al., 2007) ja vuonna 2016 tehdyn diplomityön (Anttonen, 2016) sisältämiä tutkimuksia, joiden kysymyksiä muokattiin hiukan tähän tutkimukseen sopivammiksi. Kvantitatiivinen kyselymalli valikoitui tutkimusmenetelmäksi suuren kohderyhmän takia ja siksi, että henkilöt ovat hajallaan eri puolilla tehdasta työskennellen eri työaikamuodoissa. Valittu tutkimustapa oli tähän sopiva, koska kyselyssä kysytään henkilökohtaisiakin asioita kaikilta samassa järjestyksessä ja samalla tavalla. Henkilöt vastasivat kysymyksiin omasta näkökulmasta ja kokemuksesta (Vilkka, 2007, 29).

Kyselytutkimuksessa kysyttiin mm. seuraavia asioita:

- Onko sinulle sattunut viimeisen 12 kuukauden aikana jokin lääkäriissä käyntiä vaatinut koti- tai vapaa-ajan tapaturma?
- Onko sinulle sattunut jokin seuraavista koti- tai vapaa-ajan tapaturmista (lääkäriissä käyntiä vaatinut) viimeisen 12 kuukauden aikana?
 - Kotitapaturma, sisätiloissa
 - Kotitapaturma, ulkona
 - Vapaa-ajan liikuntatapaturma
 - Vapaa-ajan liikennetapaturma
 - Muu vapaa-ajan tapaturma
- Luettele asioita, jotka mielestäsi vaikuttivat koti- tai vapaa-ajan tapaturman syntyyn. Esimerkiksi oliko ympäristössä, välineissä, muiden ihmisen toiminnassa jotain tavallisuudesta poikkeavaa?
- Aiheuttiko tapaturma / tapaturmat poissaolopäiviä?
- Jäikö sinulle tapaturmasta pysyviä vammoja tai haittoja? Jos jäi, niin millaisia?

Em. kysymysten lisäksi kyselytutkimuksessa käsiteltiin vapaa-ajan asumista, harrastuksia, turvavarusteita. Kyselytutkimuksen lopuksi vastaajalla oli mahdollisuus ns. vapaaseen sanaan ja kehitysideoiden esittämiseen.

Tässä diplomityössä hyödynnettiin Stora Enso Oyj:n työterveyspalvelutoimittajan Pihlajalinna Oy:n keräämää tilastoa koti- ja vapaa-ajan tapaturmista koskien Imatran tehdasta. Koska materiaali on kolmannen osapuolen keräämää, niin tässä tutkimuksessa ei voitu mennä kovin syvällisesti tapaturmien tarkkoihin syihin ja seurauksiin ilman, että syntyisi riski paljastaa tiedon takana olevien henkilöiden henkilötietoja. Tämä johtui EU:n tietosuojasetuksen GDPR 2016 henkilötietolain 14§ ja 15§ määräyksistä (EUR-Lex, 2016/679).

4.3 Yritysesittely

Stora Enso on pakkaus-, biomateriaali-, puutuote- ja paperiteollisuuden uusiutuvien tuotteiden maailmanlaajuinen toimija osana biotaloutta. Konserni työllisti vuoden 2019 lopulla noin 26 000 henkilöä yli 30 maassa. Stora Enson osakkeet noteerataan Helsingin ja Tukholman arvopaperipörssissä. Liikevaihto oli vuonna 2019 10,1 miljardia euroa. Vuonna 2019 Stora Enso jakautui kuuteen eri divisioonaan; Consumer Boards, Packaging Solutions Biomaterials, Wood Products, Forest ja Paper. Näistä suurin oli operatiivisessa liiketuloksessa Consumer Boards 26 prosentin osuudella ja toiseksi suurin oli Biomaterials 24 prosentin osuudella. Vuonna 2020 Consumer Boards divisioona muutettiin Packaging Materials divisioonaksi (Stora Enso vuonna 2019, annual report, 2019, 2).

Stora Enson toiminta tukeutuu tarkoitukseen ja arvoihin. Yrityksen tarkoitus on ”Toimi ihmisten ja planeetan hyväksi. Korvaa uusiutumattomat materiaalit uusiutuvilla ratkaisulla.” Yrityksen arvot ovat ”Johda ja toimi oikein.” (Stora Enso vuonna 2019, annual report, 2019, 2 ja 7). Lisäksi tärkeänä johtolauseena on: ”Kaikki, mikä tänään valmistetaan uusiutumattomista materiaaleista, voidaan huomenna valmistaa puusta.”

Imatran tehtaiden tulosityksikkö kuului vuonna 2019 Consumer Boards Divisioonaan. Vuonna 2020 siitä tuli osa Packaging Materials divisioonaa. Imatran tehtaat on Stora Enson suurin tehdas, Suomen suurin kartongin tuottaja ja eräs

Euroopan suurimmista metsäteollisuusintegraateista. Imatran tehtaisiin kuuluu kaksi tehdasyksikköä; Kaukopää ja Tainionkoski. Imatran tehdas työllistää noin 1000 storaensolaista. Imatran tehtailla tehdään laadukkaita, keveitä ja ympäristöystävällisiä pakkausmateriaaleja uusiutuvista ja kierrätettävistä raaka-aineista. Imatran tehtailla valmistetaan nestepakkaus-, elintarvike- ja graafisia kartonkeja yhteensä noin miljoona tonnia vuodessa itse valmistetusta sellusta ja kemikuumahierteestä. Imatran tehtailla on 4 kartonkikonetta, yksi paperikone ja neljä kalvopäällystyskonetta. Tuotannosta yli 95 prosenttia menee vientiin. Tärkein markkina-alue on Eurooppa. Merkittävä osuus tuotteista viedään myös Kaukoitään ja Kaakkois-Aasiaan (Imatran tehtaot, esitysaineisto 2020).

5 AINEISTO JA TUTKIMUKSEN TULOKSET

5.1 Alkukartoitus ongelmien tunnistamiseksi

Tässä selvityksessä esitetään henkilöstölle tehdyn monivalintakysymysten (liitteet 2 ja 3) tulokset taulukkomuodossa.

Taulukossa 2 on esitetty kyselyyn osallistuneiden perustiedot kootusti. Kyselyn kohteena oli Stora Enson Imatran tehtaiden henkilöstö koskien Kaukopään ja Tainionkosken Stora Enson yksiköitä. Vastaajien kokonaismäärä oli 377 henkilöä. Kutsu (liite 1) kyselyyn lähetettiin 1 028 henkilölle. Vastausprosentti kaikissa henkilöstöryhmissä (työntekijät, toimihenkilöt) oli 37 prosenttia. Tiedot on kerätty ja analysoitu SurveyMonkey-ohjelmalla ja Excel-työkalulla.

Taulukko 2. Vastanneiden henkilöiden perustiedot määrinä

Sukupuoli	Mies: 275	Nainen: 102			
Ikäryhmä	18-30: 31	31-40: 87	41-50: 115	51-60: 133	yli 61: 11
Asumismuoto	Omakotitalo: 257	Rivitalo: 58	Kerrostalo: 58	Maatila: 4	
Työaikamuoto	Vuorotyö: 199	Päivätyö: 178			
Henkilöstöryhmä	Työntekijä: 202	Toimihenkilö: 175			

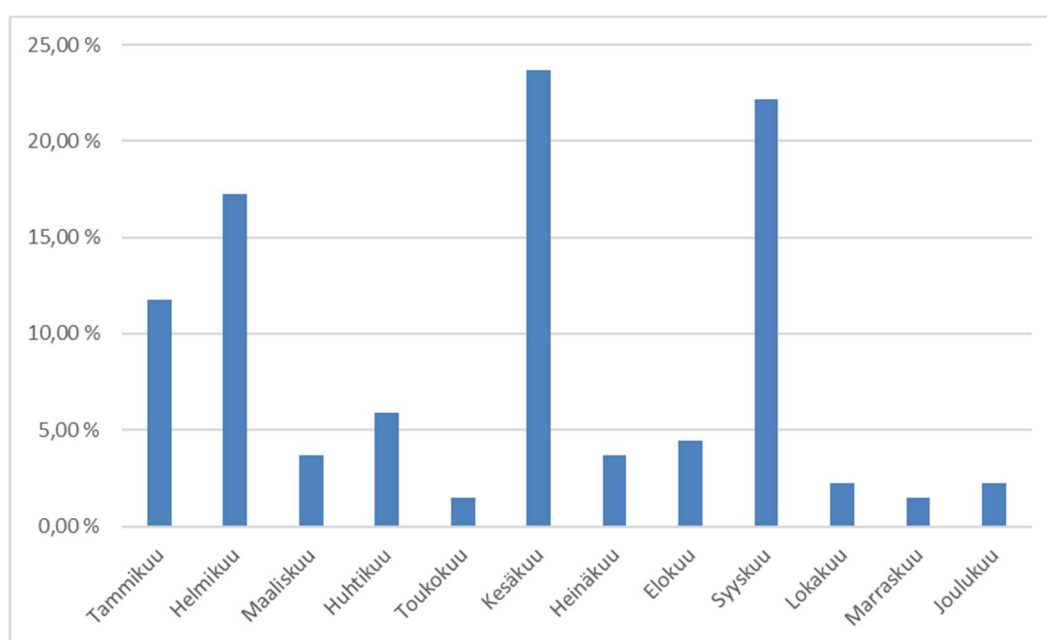
Sukupuoli- ja ikäjakauma kuvaavat hyvin Imatran tehtaita eli kyseessä on edelleen voimakkaasti miesvaltainen ala, jossa ikäjakauma painottuu vanhempiin ikäluokkiin. Vakioasumismuotona suosituin on omakotitaloasuminen 68 prosentin osuudella. Kysyttäessä muita vapaa-ajan asumismuotoja, tyypillisin tapa on omistaa tai vuokrata mökki. Vastaajista 55 prosenttia mökkeilee vapaa-ajalla enemmän tai vähemmän.

Kysyttäessä vastaajien vapaa-ajan harrastuksista, niin suosituimmiksi nousivat kävely (67 prosenttia), piha- tai puutarhatyöt (62 prosenttia), ruoan valmistus (52 prosenttia) ja polttopuiden teko (47 prosenttia). Taulukossa 3 näkyy miten eri aktiviteetit jakautuvat vastaajien kesken.

Taulukko 3. Millaisia vapaa-ajan harrastuksia henkilöstöllä on vastausten mukaan

Laji tai toiminta	Vastaus	
	Prosenttia	Kappaletta
Kävely	67,38 %	221
Pihatyöt / puutarhatyöt	61,89 %	203
Pyöräily	52,44 %	172
Ruuan valmistus	52,13 %	171
Polttopuiden teko	46,95 %	154
Remontointi / rakentaminen	45,73 %	150
Hiihto	40,24 %	132
Marjastus / sienestys	38,11 %	125
Juoksu / hölkkä	36,89 %	121
Muu (täsmennä)	31,40 %	103
Kalastus	29,27 %	96
Retkeily	28,35 %	93
Veneily	25,91 %	85
Laskettelu	24,39 %	80
Lasten / lastenlasten hoito	23,48 %	77
Sauvakävely	21,34 %	70
Metsätyöt	21,04 %	69
Uinti	19,21 %	63
Autoremontti	16,46 %	54
Käsityöt (puu/metalli)	15,55 %	51
Metsästys	13,11 %	43
Sulkaopallo	10,98 %	36
Jääkiekko / kaukalopallo	10,37 %	34
Rullaluistelu	10,37 %	34
Käsityöt (ompelu ym.)	9,15 %	30
Moottoriturheilu	8,84 %	29
Tanssi	8,54 %	28
Salibandy	7,32 %	24
Tennis	6,40 %	21
Lentopallo	5,49 %	18
Suunnistus	5,49 %	18
Jalkapallo	4,88 %	16
Ratsastus	3,66 %	12
Pesäpallo	2,74 %	9
Koripallo	2,13 %	7
Karjanhoito / viljely	1,22 %	4

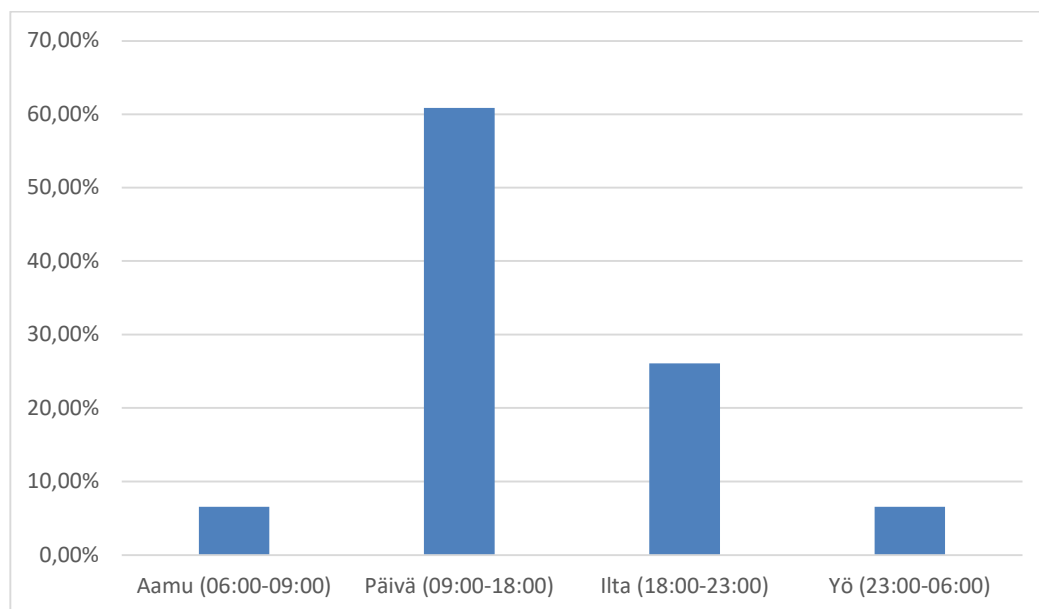
Selvitettäessä koti- ja vapaa-ajan tapaturmia ja ovatko ne syntyneet itsenäisessä vai ohjatussa toiminnassa, 72 prosentin ilmoitettiin (n=348) syntyneen itsenäisessä toiminnassa. Ohjattu liikunta on siis kokonaisuudessaan turvallisempaa. Suuressa roolissa on ohjaaja, joka osaa mitoittaa suoritukset yleisön mukaan ja ohjaaja valvoo, että suoritukset tehdään oikein ja turvallisesti. Tapaturmien sattumisajankohdalla ja vuodenajalla on merkitystä. Vastaajien mukaan eniten vapaa-ajan tapaturmia (kuva 28) tapahtuu kesäkuussa (24 prosenttia) ja syyskuussa (22 prosenttia).



Kuva 28. Vapaa-ajan tapaturmien sattumiskuukaudet (n=340)

Mielenkiintoista on, miten kesäkuu korostuu voimakkaasti vastaajien joukossa. Tätä ei ole tutkimuksessa selvitetty, mutta yksi tekijä voi olla juhannus tai se, että kesäkuussa suuremmissa määrin henkilöstö alkaa jäädä kesälomalle ja koti- ja pihatyöt ovat kiivaimmillaan (Purho, 2021). Syyskuun määrän voi selittää kesän jälkeinen nopea paluu liikuntaharrastusten pariin tavoitteena ns. keho vauhdilla kuntoon. Tammi- ja helmikuun luvut voivat selittyä samalla syyllä. Toki tammi- ja helmikuu ovat vuoden pimeintä aikaa, jolloin liukastumiset yms. kaatumiset yleistyvät. Kyselyssä selvitettiin myös, miten vuorokauden aika vaikuttaa koti- ja vapaa-ajan tapaturmiin.

Vastausten perusteella eniten tapahtuu ns. päiväsaikaan (kuva 29) välillä 09:00-18:00 (61 prosenttia).



Kuva 29. Sattuneet vapaa-ajan tapaturmat ja vuorokaudenajat (n=339)

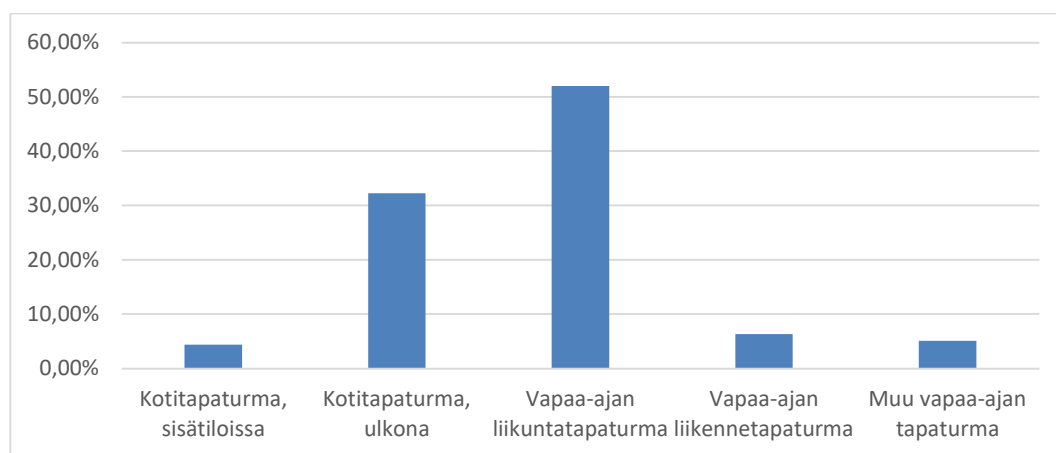
Kysyttäessä turvavarusteiden käytöstä kotona ja vapaa-ajalla, parhaiten vastaajat ovat omaksuneet turvavyön käytön aina autoa ajettaessa. Myös pyöräilykypärän käyttö on hyvin omaksuttua. Edelleen on kuitenkin henkilöitä, jotka eivät pyöräilykypärää käytä lainkaan (17 prosenttia). Hands-free-laitteiden käyttö vaatii edelleen omaksumista. ”Aina” käyttäviä on 35 prosenttia ja ”En käytä” on 28 prosenttia. Suomessa kaatumis- ja liukastumistapaturmat ovat hyvin yleisiä. Siitä huolimatta tässä kohtaa tulivat huonoimmat tulokset kyselyssä. Liukkaalla kelillä vain harvat käyttävät säännöllisesti (15 prosenttia) liukuesteitä tai liukuestekenkiä.

Taulukko 4. Millaisia turvavarusteita käytät liikenteessä (n=322)

	Aina		Yleensä		Joskus		En käytä	
Käytän turvavyötä taajaman ulkopuolella autolla liikkeessani	97,83 %	315	1,24 %	4	0,62 %	2	0,31 %	1
Käytän turvavyötä taajamassa autolla liikkeessani	94,72 %	305	4,35 %	14	0,62 %	2	0,31 %	1
Pyöräillessäni käytän pyöräilykypärää	53,89 %	173	21,18 %	68	7,48 %	24	17,45 %	56
Pimeän tai hämärän aikana ulkona liikkeessani käytän heijastinta	41,25 %	132	41,56 %	133	15,31 %	49	1,88 %	6
Puhuessani kännykällä autolla ajon aikana käytän hands free -laitetta	34,92 %	110	23,17 %	73	13,97 %	44	27,94 %	88
Liukkaalla kelillä liikkeessani käytän kenkiin kiinnitettäviä liukuesteitä tai liukuestekenkiä	14,64 %	47	22,74 %	73	24,92 %	80	37,69 %	121

Kuten harrastuskartoituksesta ilmenee, on pyöräily kolmanneksi suosituinta. Vain pieni määrä ilmoittaa pyöräilevänsä talvella (23 prosenttia). Stora Ensossa tulee mahdolliseksi vuonna 2021 hankkia sähkötoiminen työsuohdepyörä, joka voi lisätä merkittävästi vapaa-ajan pyöräilyä huonommassakin kelissä.

Vastaajat pitävät vapaa-ajan liikuntatapaturmia yleisimpänä heille sattuneista tapaturmista. Vapaa-ajalla lääkärikäyntiä vaatineita liikuntatapaturmia on sattunut yli puolelle vastanneista. Toiseksi yleisimpänä ovat ulkona tapahtuneet liikuntatapaturmat 32 prosentilla. Poissaolopäiviä työpaikalta aiheutui 28 prosentille vastaajista.



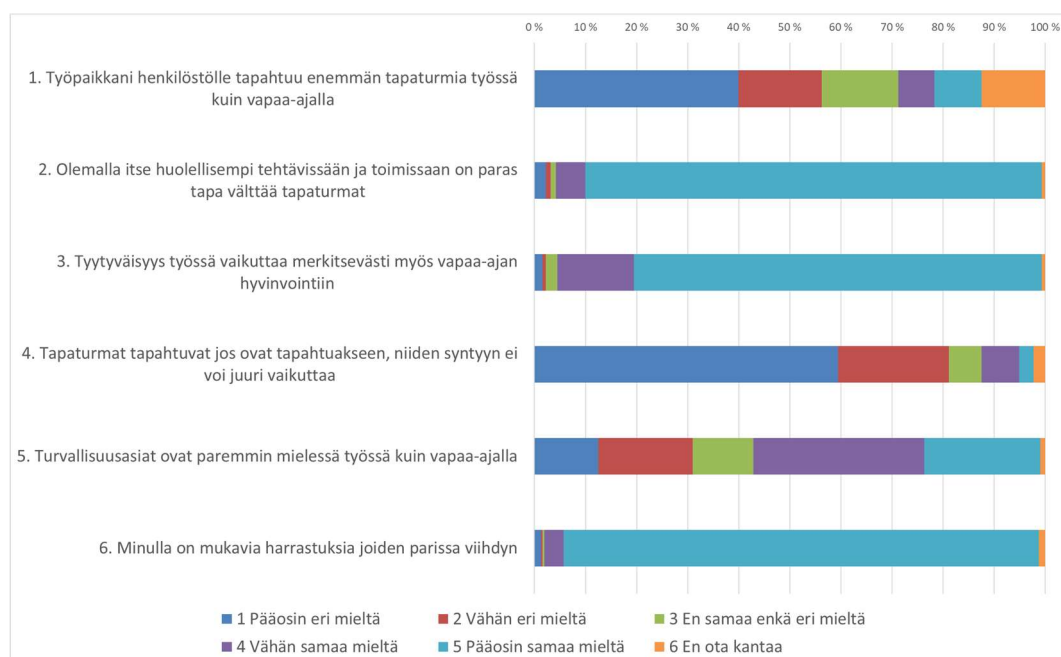
Kuva 30. Lääkärikäyntiä vaatineet tapaturmat (n=339)

5.2 Mieliidetutkimus

Kyselytutkimuksessa vastaajille esitettiin kolmetoista väittämää, joihin pyydettiin merkitsemään lähimpänä omaa mieliidetä oleva kohta. Mieliipiteen ilmaisua varten oli annettu kohdat: *pääosin eri mieltä, vähän eri mieltä, en samaa enkä eri mieltä, vähän samaa mieltä, pääosin samaa mieltä sekä en ota kantaa*. Koska kysely tehtiin sähköisesti, oli henkilö pakotettu vastaamaan jotain eikä useampia merkintöjä voinut tehdä samaan väittämään.

Ensimmäinen väittämä kuului: *Työpaikkani henkilöstölle tapahtuu enemmän tapaturmia työssä kuin vapaa-ajalla*. Kaikista vastaajista (n=313) pääosin ja vähän

erimielistä oli 56 prosenttia (kuva 31a). Vähän tai pääosin samaa mieltä oli 16 prosenttia vastaajista. 12 prosenttia vastaajista ei halunnut ottaa kantaa. Vuonna 2019 Imatran tehtailla sattui 40 prosenttia enemmän koti- ja vapaa-ajan tapaturmia verrattuna työtapaturmiin.

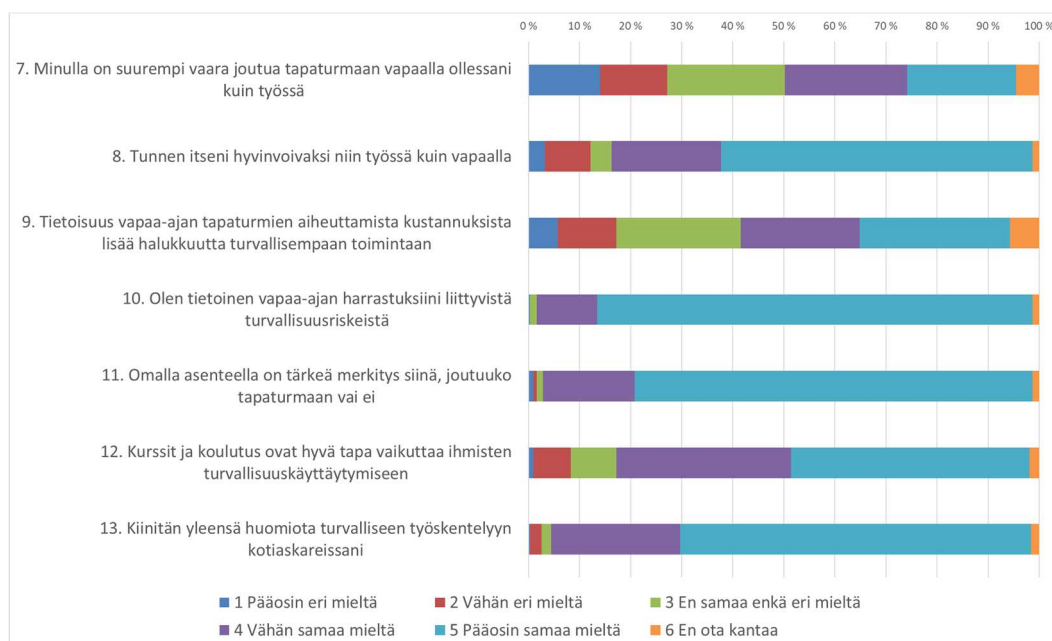


Kuva 31a. Mielipidekysely (n=313)

Toinen väittämä kuului *Olemalla itse huoleellisempi tehtävissään ja toimissaan on paras tapa välttää tapaturmat*. Vastaajista pääosin ja vähän samaa mieltä oli 95 prosenttia. Pääosin ja vähän eri mieltä oli kolme prosenttia. 0,6 prosenttia ei ottanut kantaa. Väittämät 3 ja 6 liittyvät suoraan henkilön hyvinvointiin. 95 prosenttia vastaajista ovat pääosin ja vähän samaa väitettäessä *Tyytyväisyys työssä vaikuttaa merkittävästi myös vapaa-ajan hyvinvointiin*. 97 prosenttia vastaajista ovat pääosin ja vähän samaa väitettäessä *Minulla on mukavia harrastuksia, joiden parissa viihdyn*.

Neljäs väittämä oli *Tapaturmat tapahtuvat, jos ovat tapahtuakseen, niiden syntyyn ei voi juuri vaikuttaa*. Kaikista vastaajista pääosin ja vähän eri mieltä oli 81 prosenttia. Pääosin ja vähän samaa mieltä oli 10 prosenttia vastaajista. 2 prosenttia ei ota kantaa. Viidennessä väittämässä väitettiin että, *Turvallisuusasiat ovat*

paremmin mielessä työssä kuin vapaa-ajalla. Tähän väittämään syntyi jo hajontaa enemmän. Pääosin ja vähän samaa mieltä oli kaikista vastaajista 56 prosenttia. Pääosin ja vähän eri mieltä oli 31 prosenttia vastaajista. 1 prosentti ei ottanut kantaa.



Kuva 31b. Mielipidekysely (n=313)

Seitsemäs väittämä oli: *Minulla on suurempi vaara joutua tapaturmaan vapaalla ollessani kuin työssä.* Tähän väittämään syntyi jo hajontaa enemmän. Pääosin ja vähän samaa mieltä oli kaikista vastaajista 45 prosenttia. Pääosin ja vähän eri mieltä oli 27 prosenttia vastaajista. 23 prosentilla ei ollut mielipidettä ja 4 prosenttia ei ottanut kantaa. Kahdeksannessa väittämässä 82 prosenttia vastaajista ovat pääosin ja vähän samaa väitettäessä *Tunnen itseni hyvinvoivaksi niin työssä kuin vapaalla.* Yhdeksännessä väittämässä väitettiin, että *Tietoisuus vapaa-ajan tapaturmien aiheuttamista kustannuksista lisää halukkuutta turvallisempaan toimintaan.* Tässäkin väittämässä syntyi tasaista hajontaa. Kaikista vastaajista pääosin ja vähän samaa mieltä oli 53 prosenttia. Pääosin ja vähän eri mieltä oli 17 prosenttia vastaajista. 24 prosentilla ei ollut mielipidettä ja 6 prosenttia ei ottanut kantaa. Kymmenes väittämä oli *Olen tietoinen vapaa-ajan harrastuksiini liittyvistä turvallisuusriskeistä.* Pääosin ja vähän samaa mieltä oli peräti 97 prosenttia vastaajista.

Yhdestoista väittämä oli: *Omalla asenteella on tärkeä merkitys siinä, joutuuko tapaturmaan vai ei*. Peräti 97 prosenttia oli pääosin ja vähän samaa mieltä kaikista vastaajista. Kahdennessatoista väittämässä väitettiin, että *Kurssit ja koulutus ovat hyvä tapa vaikuttaa ihmisten turvallisuuskäyttäytymiseen*. Pääosin ja vähän samaa mieltä oli 81 prosenttia vastaajista. Pääosin ja vähän eri mieltä oli 8 prosenttia kaikista vastaajista. 2 prosenttia ei ottanut kantaa. Viimeinen eli kolmastoista väittämä oli *Kiinnitän yleensä huomiota turvalliseen työskentelyyn kotiaskareissani*. Pääosin ja vähän samaa mieltä oli 94 prosenttia vastaajista. Pääosin ja vähän eri mieltä oli 3 prosenttia kaikista vastaajista. 2 prosenttia ei halunnut kertoa kantaansa.

Vastausten perusteella ihmiset selkeästi miettivät ja tiedostavat riskejä (väittämät 10 ja 13). Tiedetään, että olemalla huolellisempi, voidaan välttyä vapaa-ajan tapaturmilta (väittämä 2). Tunnistetaan, että tapaturmat eivät vain satu ja niiden taustalla voi olla useitakin juurisyitä (väittämä 4). Vapaa-ajan hyvinvointiin nähdään suorina vaikutuksina se, että on hyvin toimiva työpaikka ja mielekkäät harrastukset (väittämät 3 ja 6). Tämän takia esille nousee kysymys: miksi kyseiset kohdat eivät näy vapaa-ajan tapaturmaluvuissa? Koti- ja vapaa-ajan tapaturmat ovat kuitenkin yli kaksinkertaiset työtapaturmiin verrattuna. Onko kyse siitä, että tiedostetaan, mutta ei reagoida? Riskien ottoa jatketaan, koska ajatellaan siten päästävän helpommalla.

5.3 Kyselytutkimuksen antamat suositukset

Kyselytutkimuksessa annettiin vapaan sanan muodossa mahdollisuus esittää omia ajatuksia ja ideoita. Ideoita tuli laidasta laitaan kaikkiaan 306 kappaletta. Useat asiat toistuivat vastauksissa, mutta seuraavassa on tiivistettynä oleelliset ideat.

Monet vastaajat toivat esiin sen, että kun tehdään tai harrastetaan, ei ajatus tahdo olla mukana. Osittain se johtuu siitä, että tekemisestä on tullut rutiinia tai luotetaan opittuihin asioihin. Joukkuelajeissa saattaa tulla yhdeksi tekijäksi ryhmäpaine. Ei haluta poiketa osaavammasta porukasta. Joukkuelajeissa enemmän lajia

harrastaneet saattavat väheksyä juuri lajia aloittaneen taidot. Kyse ei edes ole välttämättä taidoista, vaan siitä, että uusi harrastaja ei vielä hallitse peliporukan ryhmädynamiikkaa. Ajatuksen mukanaolo on myös tärkeätä, kun kotona touhutaan jotain. Sama koskee tieliikennettä. Vaikka ajetaan rutinoituja reittejä, niin liikenteessä saattaa olla joku elementti, joka ei liity minuun millään tavalla, mutta se aiheuttaa minulle onnettomuuden. Vaikka minulla on etuajo-oikeus, niin ei se tarkoita, että minua väistetään. Kolmion takaa saattaa olla tulossa kuljettaja, jonka huomio on puhelimessa, takapenkin lapsissa tai auringossa, joka paistaa suoraan silmiin.

”Ajattelu, ennakointi. Tiedostamalla mitä seuraa, jos minulle tai läheiselleni sattuu jotain.”

”Ajatteleamalla, mitä tekee ja jos on jotain tilanteita, niin keskittyy ja pysähtyy ennen kuin toimii.”

”Ajatus/järki mukana teki sitten mitä tahansa. Oikeat välineet. Ammattilaisten homma ammattilaisille. Tiedotuskampanjoita ed. mainituista tapaturmista.”

Moni tapaturma voidaan varmasti välttää ensin vain ajatteleamalla: mitä voi tapahtua? Mitä yllätyksiä voi tulla? Onko minulla oikeat työkalut sopivasti käsillä? Onko minulla edes lupaa tehdä esim. sähköasennuksia? Voisinko hyödyntää kotitalousvähennystä ja annan työn ammattilaiselle.

Oikean asenteen syntyminen kertoo siitä, että jotain perustavanlaatuista on omaksuttu. Tässä tapauksessa asenne on turvallisuuden suhteen myönteinen. Syntynyt asenne on pysyvä luonteenlaatu, joka muodostuu aikaisemmista kokemuksista (Asch, 1952).

”Asenne: halu säilyä ehjänä, sen kautta harkintaa ja tarvittaessa myös suojavaarusteita.”

”Asenteet tulevat pikkuhiljaa rutiineiksi. Hyvä että näistä puhutaan ja ovat esillä jatkuvasti täällä töissä.”

”Asenteisiin vaikuttamalla, että suojavälineisiin yms. suhtauduttaisiin samalla vakavuudella ja itsestäänselvyytenä kuin työpaikalla. Lisäksi yhtiön lahjat voisivat olla joskus esim. nastakengät mieluummin kuin astioita.”

Vastaajat tunnistivat, ettei tietoa ole tarpeeksi koti- ja vapaa-ajan tapaturmista. Työnantaja voi omalta osaltaan aktivoitua tiedottajana ja siten olla mukana tapaturmien vähentämisessä. Se voidaan aloittaa tiedotusprojektina, jonka pääkohtia nostetaan esiin esimerkiksi ennen lomakautta ja sen jälkeen.

”Enemmän tiedottamista ja muistuttamista siitä, että vapaallakin voi sattua tapaturmia.”

”Muistutteleamalla ihmisiä vuodenaikaan liittyvistä vapaa-ajalla tehtävistä askareista ja niihin liittyvistä suojavarusteista. Liikuntapaikoille voisi kiinnittää kuvia / muistutustekstiä oleellisista suojavarusteista, jotka olisi hyvä olla käytössä (samoin varauskalenteriin voisi laittaa varauksen hyväksymisen yhteydessä viestin/muistutuksen turvavermeistä).”

”Tietoisuutta lisäämällä, suojavälineisiin (viiltosuojahanskat, suojalasit) alennuksia ja helposti saataville.”

Itse olen huomannut, että vuokrattaessa työkaluja konevuokrausfirmasta, niin opastusta ei saa, ellei sitä vaadi. Jos vuokraa hydraulisen korinostimen, niin se laitetaan auton peräkoukkuun ja sitten vaan kohti työmaata ja miettimään, mitä turvallisuusnäkökohtia nostimeen liittyy. Pitää siis osata myös vaatia. Onneksi monet vuokrausfirmat alkavat olla niin valveutuneita, että asiakkaan opastus on osa toimivaa yrityksen laatujärjestelmää.

”Harkintaa kannattaa käyttää ja yrittää käyttää sellaisia työvälineitä, joita osaa käyttää. Apua kannattaa pyytää, jos ei hallitse jotain työtä.”

”Kunnolliset telineet ja suojavälineet pitäisi voida vähentää verotuksessa. Nyt kotihommissa monesti kiipeillään, vaikka minkälaisilla virityksillä, ja yleensä yritetään tehdä vielä jotain työkalulla tai laitteella tehtävää työtä, esim. pensasaidan leikkaus, oksien sahaus.”

Olen ollut paikalla, kun työtapaturmaa analysoitaessa on vedottu kiireeseen. Se saattaa olla itseaiheutettua (kiire syömään, kiire kotiin) tai ulkopuolelta tullutta painetta esimerkiksi tuotannon jatkuvuuden kannalta. Imatran tehtailla turvallisuutta ei ohita mikään. En usko, että kukaan esimies tänä päivänä käskää ohittamaan turvalaitteita tai prosesseja. Kiireen aiheuttama paine saattaa olla kuitenkin alitajuntaista.

”Kiire pois ja harkittuja liikkeitä. Olemme olevinaan tehokkaita ja nopeita. Taidot ei riitä ja kokeillaan uusia asioita perehtymättä vaaroihin, mm. urheilussa.”

”Keskittyminen ja huolellisuus ovat tärkeitä. Kiire pois.”

”Huolellisuus ja turvavälineitten käyttö myös kotona. Voisi olla hyvä, jos vaikka keskusvarastolla olisi muutamia turvavaljaita mitä voisi tehtaalta lainata esim. omakotitalon sadevesirännien puhdistuksessa.”

”Ihmiset, jotka touhuavat paljon kotona ja vapaa-ajalla ovat paljon alttiimpia tapaturmille. Kaikkiin uhkiin ei voida puuttua tai kotonakin ovien karmit on teippailtu huomioteipeillä. Kai se on siis, että maltilla ja ennakoimalla vaaratilanteet.”

Kaikista ideoista voidaan asian ydin tiivistää yhteen kommenttiin:

”VAARANARVIOINTI AINA!”

Vaaranarvioinnista ei tarvitse tehdä mitenkään monimutkaista tapahtumaa. Istahtaa vaikka kannonnokkaan ja pohtii hetken: mitä olen tekemässä? Mitä riskejä tähän liittyy? Onko minulla oikeat työkalut sopivasti saatavilla? Onko kännykkä mukana ja siinä on tarpeeksi virtaa, jotta voin pyytää apua. Ovatko telineet oikein tehty ja lailliset? Imatran tehtailla on ollut pitkään jo käytössä työkohdekohtainen vaaranarvioinnin muistilista:

Vaaranarvioinnin muistilista		
Työkohte: _____		
A. Vaaralliset työkohteen vahinkotoiminnot	Riski	Ei riskiä
Koneen/laitteen sähköinen vahinkokäynnistyminen		
Koneen/laitteen mekaaninen liike, mm. potentiaalienergia		
Venttiilin vahinkotoiminta		
Hydrauliikkatyöt		
Pneumatiikkatyöt		
Säiliötyöt		
Prosessin/osan, laitteen- tai järjestelmän purkutyöt		
Palo- ja/tai räjähdysvaara		
Hapettomat olosuhteet, hukkumis- tai uppoamisvaara		
Vaarallinen aine (myös lämpötila, määrä)		
Valvomo tietoinen työn aloituksesta		
B. Työympäristö ja haitalliset kuormitustekijät		
Haalautustyöt, raskaat nostot		
Trukki- yms. sisäinen liikenne		
Portaat, pääsytiät		
Työtapojen kunto, tarve telineille, henkilönostot		
Työt, joissa on putoamisvaara		
Kappaleiden putoaminen		
Purku- ym. jätteiden käsittely ja poisto		
Työasennot, työn raskaus		
Valaistus, melu, lämpötila, säteily, tärinä yms.		
Sähkösäätö, valokaaren vaara		
Työalueen rajaaminen		
C. Tarvittavat henkilösuojaimet _____		
Vahinkoon varautuminen	Käyty läpi kohteessa	
Lähimmät EA-välineet, hälytysnro (112)	☐	
Hätäsuihku & silmien huuhtelu	☐	
Hätäpoistumireittiä kokoontumispaikalle ja kaasusuojapaikalle	☐	
Pvm ja allekirjoitus _____		

Kuva 32. Vaaranarvioinnin muistilista. Sisäinen materiaali. (Stora Enso Imatran tehtailla, 2021)

6 TOIMENPIDE-EHDOTUKSIA KOTI- JA VAPAA-AJAN TAPATURMIEN TORJUMISEKSI

Onnistuminen koti- ja vapaa-ajan tapaturmien vähentämisessä ei ole ollut koskaan helppoa ja sitä se ei tule nopeasti olemaankaan. Tärkeintä on ensin tutkia olemassa olevaa tietoa, selvittää oman yhteisön nykytila ja yrittää luoda sitten menetelmiä, joiden onnistuminen perustuu pohjimmiltaan ihmisten omaan ymmärrykseen ja vapaaehtoisuuteen. Tarkoitus ei ole tukea holhousajattelua, vaan kaikki lopulta lähtisi ihmisestä itsestään. Stora Enson Imatran tehtaiden koti- ja vapaa-ajan tapaturmia tapahtuu 40 prosenttia enemmän kuin vastaavana aikana työtapaturmia, joten koti- ja vapaa-ajan tapaturmien merkitystä voidaan pitää suurena. Tämä vahvistaa, että Imatran tehtailla koti- ja vapaa-ajan tapaturmien ehkäisytyö on tärkeitä. Suomalaiseen asumiskulttuuriin on aina kuulunut ja kuuluu edelleen, että kotona, mökillä puuhastellaan, korjataan ja rakennetaan itse. Helposti sanotaan, että näin olen tehnyt aina ja mitään ei ole sattunut. Nopeasti ja helposti aikaansaamisen lisäksi tulisi koti- ja vapaa-ajan toimintaan saada lisää parempaa turvallisuuskulttuuria. Ehkäiseviä toimia nostettaessa esiin, ryhdytään helposti miettimään kustannuksia. On melkoisen varmaa, että viivan alle työnantaja jää plussalle, koska sairaspöissaolot vähenevät, työn tuottavuus lisääntyy, tuotannon varmuus lisääntyy, työn laatu pysyy tasaisempana, määräaikaisten työvoiman käyttö vähenee ja tehostuu, työkykyneuvottelut vähenevät, jolloin työterveyden kuormitus laskee ja tehostuu. Yhteiskunnan terveystalveluiden kuormitus laskee ja kustannustehokkuus paranee.

Stora Enson Imatran tehtailla ensimmäisenä toimenpiteenä on viestittää henkilöstölle Imatran tehtaiden koti- ja vapaa-ajan tapaturmien vaikuttavuus ensin tulevaisuustyöryhmässä ja sen jälkeen työterveyden- ja turvallisuuden ohjausryhmässä (TTT), joka ottaa koti- ja vapaa-ajan tapaturmat seurantaan osaksi turvallisuusjohtamista. TTT-ohjausryhmä myös koordinoi ja kehittää toimenpiteitä henkilöstön kanssa. Yhdessä tehtaan tiedostushenkilöiden kanssa voidaan tehdä ensin tiedotussuunnitelma, miten henkilöstöä ryhdytään herättelemään koti- ja vapaa-ajan tapaturmien vakavuudesta. Se voi olla flyer-tyyppinen tiedote Imatran

tehtaiden viestintäkanavissa ja seinään kiinnitettäviä julisteita taukotupiin ja valvomoihin. Voimakkaasti täytyy edelleen mainostaa tehtaalla käytössä olevaa vaaranarvioinnin mallia, jota voi soveltaa myös kotiooloissa. Yhteistyötä voidaan rakentaa myös Imatran kaupungin kanssa yhteisillä kampanjoilla kaupungin kokonaisturvallisuutta rakennettaessa. Imatran tehtaiden johtoryhmällä on vuosittain tapaamisia kaupungin hallituksen kanssa. Siinä foorumissa voidaan keskustella yhteisistä tavoitteista ja ideoida erilaisia kehitystoimenpiteitä, kuten olemme aikaisemminkin tehneet. Pyöräilijöiden turvallisuutta lisäävä Patotielle päättyvä uusi pyörätie lähti juuri tuosta foorumista liikkeelle. Aikaisemmin tehtaalle tulevat pyöräilijät joutuivat liikkumaan vilkkaan raskaan liikenteen seassa.

On hienoa, että työntekijät pitävät hyvinvoinnistaan huolta harrastamalla erilaisia lajeja. Kevyt kuntoliikunta, kuten kävely on suosittua. Imatran tehtaiden kuntohalli on myös aktiivisessa käytössä. Kuntohallilla on mahdollisuus pelata erilaisia pallopelejä ja siellä on myös hyvin varustettu kuntosali. Tehtaan työhyvinvointikumppani järjestää siellä ohjattua ryhmäliikuntaa ja ohjattuja kuntosalikäyntejä. Kuten aikaisemmissa tutkimuksissa on todettu, että ns. yksin urheillessa vahinkoja sattuu enemmän, kuin ohjatuissa liikuntatapahtumissa. Ammattilainen voi tehdä myös matalan kynnyksen kuntosaliharjoitteita sellaisille, joilla on korkea kynnys aloittaa kuntoilu.

Imatran tehtaiden 2021 työhyvinvointiyhteistyökumppanin mukaan (Lääkärikeskus Aava) ja heidän yksilövalmentajan Marianne Kettusen mukaan monen ylipainoisen ja/tai huonokuntoisen korkea aloituskynnys on myös kulttuurinen ja sosiaalinen. Siihen liittyy häpeää omasta olostaan. Sana kuntosali tuo heti mieleen niska limassa kuntoilua, isoja lihaksia, tiukkoja vaatteita, tiukkaa ruokavaliota. Moni luovuttaa heti kättelyssä, koska he eivät voi yhdistää omaa tilaansa vallitseviin stereotypioihin. Kettusen mukaan aloituskynnys täytyy saada heti hyvin matalaksi keskustelemalla ja innostamalla. Kuntosalille voidaan mennä omassa pienessä ryhmässä silloin kun salilla ei ole muita. Näin saadaan sosiaalinen paine mahdollisimman pieneksi.

Ohjauksesta vastaava huolehtii, että lämmitellään riittävästi, liikkeet tehdään oikein, huomioidaan mahdolliset rajoitteet ja jäähdytellään myös oikein. Talvella 2020-2021 järjestettiin mm. hiihtäjille oma kurssi tekniikasta ja muihin hiihtoharrastuksiin liittyvistä seikoista. Kesäisin voi olla lenkkeilijöille omia ohjattuja ryhmiä, joissa kiinnitetään huomiota lenkkeilyn harrastamiseen kokonaisvaltaisesti turvallisuus ja kehonhuolto huomioiden. Tämän tyyppisiä on jonkin verran järjestetty. Tässä myös muita mahdollisia esimerkkejä:

- Pyöräilykurssi (2-3 tuntia)
 - Miten varustaudutaan kesään tai talveen
 - Liikennesäännöt ja suojavälineet
 - Pyörän kunto ja huolto
 - Ravitsemus pidemmällä matkoilla
 - Harrastusta tukeva muu harjoittelu
 - Tms.
- Sähly-, jalkapallo tai jääkiekkokurssi kentällä tai kaukalossa (4-5 tuntia)
 - Miten valmistaudutaan otteluun ml. kehonhuolto
 - Suojavälineet ja niiden kunto
 - Taktiikka
 - Ravitsemus
 - Harrastusta tukeva muu harjoittelu
 - Tms.
- Uintikurssi uimahallilla (2-3 tuntia)
 - Tekniikat ja niiden harjoittelu
 - Varusteet
 - Tms.

Edellä mainituissa ideoissa ei ole tarkoitus palkata tehtaalle valmennusrinkiä, vaan hankkia lyhyt kohdennettu valmennus muistuttamaan mieliin eri lajien haasteet ja vivahteet. Uusia harrastajia saadaan liikkeelle, jos kyseinen valmennus kohdistetaan pelkästään ihan aloittelijoille, jotka haluaisivat olla mukana, mutta kynnys on liian korkea. Kyselytutkimuksessa saatiin mielenkiintoinen tulos, jossa tapaturmapiikit kohdistuvat alkuvuoteen, kesä- ja syyskuuhun. Tämä kannattaa

huomioida työhyvinvointipalvelujen suunnittelussa eli kun joului- tai kesäkiiloista halutaan eroon, niin miten sitä voitaisiin parhaiten tukea.

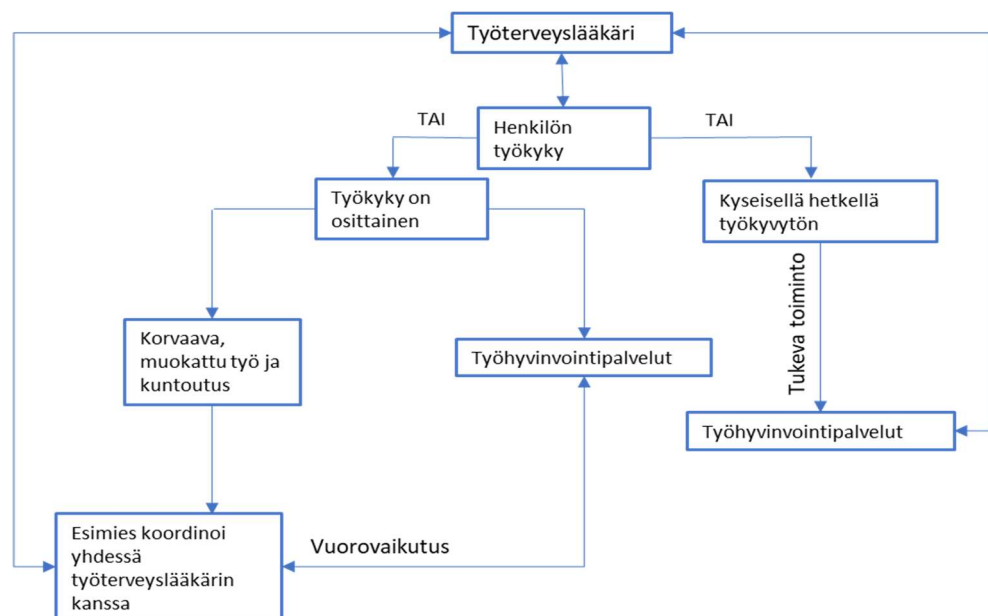
Tehtaalla on ollut koko henkilöstölle suunnattuja talvi- ja kesätahtumia, joissa on mahdollista kokeilla ohjatusti uusia lajeja koko perheen voimin. Tämän tyyppisiä tilaisuuksia kannattaa ehdottomasti jatkaa. Imatran tehtaalla on ollut myös kampanjoita, joissa pyöräilijöille on tarjottu esimerkiksi pyöräilykypärä, nastarengas etupyörään ns. firman piikkiin. Tällaisia kampanjoita kannattaa jatkaa, mutta kannattaa miettiä onko hyvä kannustin, että yhtiö kantaa koko kustannusvastuun, jotta henkilöstön koti- ja vapaa-ajan turvallisuus paranee. Paras pitkän tähtäimen tulos syntyy siitä, että kaikki ymmärtävät asian tärkeyden myös henkilökohtaisella tasolla ja yhtiö tarjoaa tukeaan eikä aina kokonaisvaltaista ratkaisua valmiina. Tämä edellyttää pitkän tähtäimen työtä ja muutosta kulttuuriin.

Imatran tehtaalla on myös mahdollista päässä henkilökohtaiseen valmennukseen tiettyjen periaatteiden täyttyessä. Kyseinen palvelu on kohdistettu pääosin sellaisiin henkilöihin, joita uhkaa työkyvyttömyysriskit lähitulevaisuudessa. Henkilöstölle on tehty hyvinvointikysely, jonka perusteella kutsutaan henkilöitä yksilö- ja ryhmävalmennuksiin. Kunnollisella ohjauksella ja kannustuksella heti alkuvaiheessa vältetään tulevaisuuden ongelmia eli petytään, ei tunnusteta omia rajoja ja palataan takaisin sohvalle. Hyvä ohjaus ja kannustus takaa turvallisen harrastuskokemuksen, joka säteilee jatkossa myös ympäristöön. On tärkeää nähdä vaivaa opettaa lapsi liikkumaan turvallisesti liikenteen seassa tai harrastamaan unelmoimiaan lajeja. Se kantaa loppuelämäksi ja myös seuraaville sukupolville. Sama koskee koko elämän kaarta, kun aloittaa jotain uutta tai palaa vanhan harrastuksen pariin.

Ihminen on näppärä eläin. Näppäryydessä on vain eroja meidän ihmisten välillä. Monesti tuo ero näkyy myös käytettyjen työkalujen määrässä, laadussa ja suojavälineiden käytössä. Kyselytutkimuksessa tuli esiin monessa kohtaa, miten työnantaja voisi lainata harvemmin kotoa tarvittavia työkaluja tai turvallisuusvälineitä henkilöstölle. Tämä on erittäin suositeltava tapa, kunhan

lainaaja saa lainatavaraan kunnan opastuksen ja käyttää yhtiön omaisuutta kuten omaansa ja palauttaa lainatavarat kunnossa ja ajoissa. Eli tämä perustuu luottamukseen toimiakseen. Toimintatapa on hyvin helppo rakentaa. Tarpeen syntyessä henkilö on yhteydessä esimieheensä ja kirjallista lupaa vastaan henkilö voi lainata tarvitsemansa artikkelin. Hän kuittaa opastuksen ja artikkelin saaduksi. Jos on kyse jostakin kalliimmasta työkalusta, niin sille voi määritellä omavastuun, jos jostain syystä laite rikkoutuu. Kaikkien kannattaa myös hyödyntää kotitalousvähennyksen mahdollisuus, koska silloin työsuorituksen tekee siihen erikoistunut yritys.

Koti- ja vapaa-ajan tapaturmien vähentämisessä työterveyshuollolla ja työhyvinvointipalveluilla on merkittävä rooli. Pyöreässä pöydässä, johon kuuluu työterveyshuolto, työhyvinvointipalvelutoimittaja, henkilö, henkilön esimies ja työhyvinvointikoordinaattori, suunnitellaan tapaturman kohteeksi joutuneen henkilön kuntoutusta ja silloin tulee ottaa kaikki näkökohdat huomioon. Työterveyshuollon tehtävä on valvoa, että henkilön kuntoutus sujuu riskittömästi. Stora Enson Imatran tehtaiden työhyvinvointikoordinaattori valvoo, että prosessi etenee Stora Enson työhyvinvoinnin tavoitteiden mukaisesti.



Kuva 33. Työkyvyn toimenpiteet eri tilanteissa.

Paperiteollisuuden työehtosopimus nykymuodossaan päättyy vuoden 2020 lopussa. Toivottavasti tulevassa työehtosopimuksesta poistetaan porkkana jäädä kotiin nostamaan sairasajan palkkaa, koska nykyisin osittaisesti työkykyisen paperiliittolaisen ei tarvitse ottaa vastaan korvaavaa työtä, jos se on hänelle taloudellisesti yhtään epäedullinen. Asian muuttaminen vaatii varmasti kaikkien osapuolten joustamista, jotta esteet toimivalla työhön paluulle syntyy. Kaikki osapuolet ymmärtävät tilanteen ja ovat motivoituneita toimimaan tehokkaasti omalla sarallaan. Kyseinen parannus koskee vain Paperiliiton sopimusalan henkilöitä, mutta sen vaikutus on suuri, koska heidän osuutensa henkilöstöstä on myös suurin. Onneksi nykyisin kyseinen sopimuskohta ei muodostu juurikaan ongelmaksi, mutta sen muuttaminen selkeyttää toimintamalleja ja epävarmuudet vähenevät. Toimihenkilöillä (PRO-liitto) ei ole vastaavaa tekstiä omissa sopimuksissaan. Tehtaan ylempiin toimihenkilöihin sovelletaan toimihenkilösopimusta.

Kaikissa tutkimuksissa korostuu päihteiden merkitys koti- ja vapaa-ajan tapaturmien suorana tai välillisenä aiheuttajana. Suomalainen päihteiden käytön kulttuuri aiheuttaa suurimman osan kaikista tapaturmista. Työantaja voi hakea tukea ennaltaehkäisevistä malleista ja matalan kynnyksen palveluista voidaan saada päihdeongelmia vähennettyä ja sitä kautta koti- ja vapaa-ajan tapaturmia.

Imatran tehtailla määritellään kaksi tapaturmaluokkaa: työtapaturma ja työmatkatapaturma. Kolmantena tapaturmaluokkana teoreettisessa kirjallisuudessa käytetään koti- ja vapaa-ajan tapaturmia eli HLA:ta (Home and leisure accidents). Datan kerääminen HLA-tilastoksi on hankalaa. Se voidaan kuitenkin ratkaista keräämällä tapaturmatietoa useammasta lähteestä, kuten työturvallisuusorganisaatiosta, tapaturmavakuutusyhtiöiltä ja työterveydestä. HLA-mittariston käyttöönottoa suositellaan työyhteisöissä, koska datan saaminen on realistisesti mahdollista. (Väyrynen et al., 2015, 131). Jos halutaan saada HLA:sta mahdollisimman paljon irti, vaatii se myös tuntemusta koti- ja vapaa-ajan tapaturmista samalla tavalla kuin työnantaja on kerännyt tietoa työpaikan tapaturmista. Asiaa helpottaa se, että moni työkalu on siirrettävissä työpaikalta

siviilielämään. Oheiset esimerkit ovat suoraan Imatran tehtaiden työturvallisuuden työkalupakista:

Kaikille Stora Enson työntekijöille on 8 hengenpelastavaa sääntöä (Stora Enso sisäinen materiaali, 2021):

1. Käytä aina **turvavyötä** ajoneuvossa.
2. Älä koskaan ylitä **nopeusrajoituksia** tai käytä **matkapuhelinta** ilman hands-free-laitetta ajaessasi.
3. Älä koskaan aja tai tee töitä **alkoholin tai huumeiden** vaikutuksen alaisena.
4. Muista aina voimassa oleva **työlupa**, kun sitä vaaditaan.
5. Käytä aina **henkilösuojaimia**, kun työskentelet korkealla.
6. Varmista aina, että **energiasyöttö on eristetty** ennen työn aloittamista.
7. Älä koskaan ohita tai jätä huomioimatta **kriittisiä turvavarusteita**.
8. Älä kävele tai seiso **käytössä olevan liikkuvan** koneen lähellä.

Työpaikan esimerkki korostuu myös seuraavissa neljässä kohdassa:



Kuva 34. Neljä askelta vahvaan turvallisuuskulttuuriin (Stora Enso sisäinen materiaali, 2021).

Kaikki nämä säännöt ovat sovellettavissa suoraan työn ulkopuoliseen elämään. Mutta miksi? Koska haluamme! Hengenpelastavien sääntöjen on myös tarkoitus

korostaa turvallisuuden ja vastuullisuuden tärkeyttä – varmistaa, että turvallisuusmääräyksiä noudatetaan ja toimenpiteisiin ryhdytään, jos sääntöjä ja määräyksiä laiminlyödään. (Stora Enso sisäinen materiaali, 2021).

7 YHTEENVETO

Stora Enson Imatran tehtailla on tehty pitkäjänteistä työtä työturvallisuuden hyväksi. On kehitetty monenlaisia menetelmiä ja seuranta työturvallisuuden kehittämiseksi. Koko henkilöstöä on myös koulutettu merkittävästi vuosien saatossa. Tosiasia on kuitenkin se, että koti- ja vapaa-ajan tapaturmissa menetetään 40% enemmän tehokkaita työpäiviä verrattuna työtapaturmien aiheuttamiin poissaoloihin ja kustannuksiin. Työnantajan rooli ei voi olla pakottava, koska vapaa-aika on työntekijöille palautumisen aikaa työstä ja silloin keskitytään omiin harrastuksiin, perheeseen, kotiin, matkustamiseen. Työnantajalla voi olla kuitenkin tukeva rooli, opastava rooli. Työnantajalla on paljon kontakteja terveysyrityksiin, työnhyvinvointiyrityksiin, urheiluseuroihin, joiden avulla voidaan istuttaa uusia asioita ihmisten koti- ja vapaa-aikaan.

Kyselytutkimuksesta selviää, miten kaikki tässäkin diplomityössä mainitut kohdat pääosin tiedetään ja ymmärretään. Silti koti- ja vapaa-ajan tapaturmien trendi ei laske, vaan se ennusteiden mukaan jatkaa nousuaan. ”Tiedän, mutta en toimi olemassa olevan tiedon pohjalta. Otan enemmän riskin, koska pääsen siten nopeammin lopputulokseen ja ainoastaan tuuri ratkaisee miten minun käy.” Ilmiö on hyvin pitkälti sama, kuin työpaikallakin. Tämä osoittaa, ettei loppujen lopuksi ole suurta eroa työskentelekö työpaikalla vai touhuatko kotona. Tavallaan samat lainalaisuudet toteutuvat molemmissa paikoissa. Työpaikalla saattaa olla tarve oikoa, mutta sitä saattaa rajoittaa pelote ongelmista, sanktioista. Jatkuva koulutus ja esilläpito varmasti vähentää kyseistä tarvetta toimia turvattomasti työpaikalla. Kotona motivaation täytyy tulla oman hyvinvoinnin ja terveyden ymmärtämisestä, koska sanktiomenettelyä ei ole. Henkilö ymmärtää, että jos minulle tapahtuu jotain, niin miten perhe pärjää, miten työnantaja selviytyy poissaolon aiheuttamista vaikeuksista tai miten perhe selviytyy, kun palkan maksu loppuu ja päivittäinen osallistuminen perheen toimintoihin vähenee tai loppuu jopa kokonaan.

Kyselytutkimuksessa tuli vahvasti esiin riskiarvioinnin merkitys. ”Mieti ja analysoi riskit ennen toimeen ryhtymistä.” Tässä on yksi jo opittu todella hyvä toimintatapa,

jota kannattaa markkinoida koteihin ja vapaa-aikaan. Tämän diplomityön aluksi asetettiin kaksi tutkimuskysymystä:

1. *Millaisin toimin työnantaja voi edesauttaa työntekijöiden koti- ja vapaa-ajan turvallisuutta?*
2. *Mitkä ovat tilastoihin perustuen suurimmat turvallisuusnäkökohdat kotona ja vapaa-ajalla?*

Varsinkin kohtaan 2 löytyy Suomestakin paljon materiaalia ja niitä on pyritty hyödyntämään mahdollisimman kattavasti. Yllättävän vähän löytyi materiaalia kohtaan 1. Se todennäköisesti johtuu siitä, että yritysten sisällä ei ole tehty tutkimustyötä koti- ja vapaa-ajan tapaturmista. Olemassa olevat tutkimukset ovat syntyneet yliopistojen kammioissa ns. ulkopuolisten tekeminä. Tässä diplomityössä esitetyt ehdotukset perustuvat pitkälti tehtyyn kyselytutkimukseen ja omaan kokemukseeni metsäteollisuudesta 26 vuoden ajalta.

Yksinkertaistaen voidaan sanoa, että työpaikalla opitut hyvät asiat kopioituvat koteihin ja vapaa-ajan toimintoihin ja sieltä ne jatkavat matkaansa tulevien sukupolvien hyödyksi. Työnantaja tarjoaa henkilöstölle ajatuksen siemenen hyvään maaperään istutettuna paremmasta ja turvallisemmasta vapaa-ajasta, joka jäisi pysyväksi osaksi tulevaisuutta. Jokainen meistä on kuitenkin velvollinen yksin kasvattamaan siemenestä vahvan ja ison kokonaisturvallisuuden puun. Sitä ei voi kukaan puolestamme tehdä. Siemenen antajalta voi toki kysyä välillä lannoitus- ja muita kasvatusohjeita.

KIRJALLISUUSLÄHTEET

Ahonen, H & Huohvanainen, M. 2001. Tilastokeskus. Alkoholi entistä useammin syynä työikäisten miesten kuolemiin. Internet-lähteisiin viittaaminen. [verkkodokumentti]. [viitattu 3.1.2021]. Saatavissa:

<http://www.stat.fi/ajk/tiedotteet/v2001/192ters.html>

Anttonen, K. 2016. Turvapuiston kehittäminen koti- ja vapaa-ajan turvallisuuden näkökulmasta. Diplomityö. Oulun yliopisto. [verkkodokumentti]. [viitattu 10.1.2021]. Saatavissa: <http://jultika.oulu.fi/files/nbnfioulu-201612023174.pdf>

Asch, S. E., 1952. Social Psychology. Oxford University Press 1987. 668 s.

Bianchi, S. M. & Lynne, M. & Berkowitz-King, R. 2005. Work, Family, Health, and Well-Being. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum, 2005. [verkkodokumentti]. [viitattu 26.3.2021]. Saatavissa:

<http://web.b.ebscohost.com.ezproxy.cc.lut.fi/ehost/detail/detail?vid=0&sid=3e9a8006-724b-4215-b0db-5f20f63fc88e%40pdc-v-sessmgr03&bdata=JnNpdGU9ZWZhc3QtbGl2ZQ%3d%3d#AN=158574&db=e000xww>

De Simone, S. 2014. Conceptualizing Wellbeing in the Workplace. Researcher in Organizational Behavior Institute for Service Industry Research National Research Council Naples Italy. [verkkodokumentti]. [viitattu 25.3.2021]. Saatavissa: https://ijbssnet.com/journals/vol_5_no_12_november_2014/14.pdf

Eläkeyhtiö Varma, 2021. Poissaololaskuri. [verkkodokumentti]. [viitattu 4.1.2021]. Saatavissa:

<https://www.varma.fi/poissaololaskuri>

EU-raportti, 2006. Injuries in the European Union. Statistics summary 2002-2004. [verkkodokumentti]. [viitattu 3.1.2021]. Saatavissa: https://ec.europa.eu/health/ph_determinants/environment/IPP/documents/Injuries_EU_sum_en.pdf

EUR-Lex, 2016/679. [verkkodokumentti]. [viitattu 2.2.2021]. Saatavissa: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/FI/TXT/PDF/?uri=CELEX:32016R0679&from=EN>

Financing Global Health Database, 2019. [verkkodokumentti]. [viitattu 8.4.2021]. Saatavissa: <http://www.healthdata.org/finland>

Finlex 2002/738. Laki työturvallisuudesta 8§ ja 18§. [verkkodokumentti]. [viitattu 10.3.2021]. Saatavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2002/20020738>

Fischer, A & Manstead, A & Haviland-Jones, J. 2016. Social Functions of Emotion Regulation. In M. Lewis, J. Haviland-Jones & L.F. Barrett (Eds.), Handbook of Emotions (4th edition). New York: Guilford. [verkkodokumentti]. [viitattu 25.2.2021]. Saatavissa: https://www.researchgate.net/publication/325404768_Social_Functions_of_Emotion_and_Emotion_Regulation

Green, C. D. 2000. A Theory of Human Motivation by A. H. Maslow. York University, Toronto, Ohio. ISSN 1492-3713. [verkkodokumentti]. [viitattu 25.3.2021]. Saatavissa: <https://psychclassics.yorku.ca/Maslow/motivation.htm>

Gunter, H & Schreurs, B & Van Emmerik, H & Gijsbers, W & Van Iterson, A. 2013. Maastricht University School of Business and Economics, the Netherlands. How adaptive and maladaptive humor influence well-being at work: A diary study. [verkkodokumentti]. [viitattu 25.3.2021]. Saatavissa:

https://www.researchgate.net/profile/Bert-Schreurs-2/publication/319175263_How_adaptive_and_maladaptive_humor_influence_well-being_at_work_A_diary_study/links/5a3ce231458515f7ea541690/How-adaptive-and-maladaptive-humor-influence-well-being-at-work-A-diary-study.pdf

Haikonen, K & Lounamaa, A (toim.). 2010. Suomalaiset tapaturmien uhreina 2009 – Kansallisen uhritutkimuksen tuloksia. [verkkodokumentti]. [viitattu 1.3.2021]. Saatavissa: <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80294/509a0a2b-aa80-452f-9642-8d2581848f55.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Hanifi, R. 2019. Vapaa-aika on suomalaisille työtakin tärkeämpää. [verkkodokumentti]. [viitattu 25.3.2021]. Saatavissa: <http://www.tilastokeskus.fi/uutinen/vapaa-aika-on-suomalaisille-tyotakin-tarkeampaa>

Herola, O-P. 2021. Työturvallisuus on asenteesta kiinni. [verkkodokumentti]. [viitattu 27.2.2021]. Saatavissa: <http://www.tyoturvallisuuskortti-oulu.fi/tyoturvallisuus-on-asenteesta-kiinni/>

Hyytinen, T. 2011. Työnantaja vapaa-ajan turvallisuuden edistäjänä. [verkkodokumentti]. [viitattu 16.2.2021]. Saatavissa: <https://docplayer.fi/4136292-Tyonantaja-vapaa-ajan-turvallisuuden-edistajana.html>

Kaasalainen, S. 2017. Hyvinvointi tulevaisuuden työyhteisössä. Diplomityö. Lappeenrannan teknillinen yliopisto. [verkkodokumentti]. [viitattu 26.3.2021]. Saatavissa: https://lutpub.lut.fi/bitstream/handle/10024/134951/Diplomity%C3%B6_Kaasalainen_Sami.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Karttunen, J. 2019. Turvallisuus ei ole rahareikä [verkkodokumentti]. [viitattu 20.2.2021]. Saatavissa:

https://www.tts.fi/uutishuone/uutiset/biotalous_uutiset/turvallisuus_ei_ole_rahareika.3507.news

Korpilahti, U & Koivula, R & Doupi, P & Jakoaho, V & Lillsunde, P (toim.). 2020. Turvallisesti kaiken ikää. Koti- ja vapaa-ajan tapaturmien ehkäisyn ohjelma 2021-2030 sekä selvitys kustannuksista. [verkkodokumentti]. [viitattu 3.1.2021]. Saatavissa:

https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162537/STM_2020_33_j.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Kotitapaturma. 2021. Päihteiden aiheuttamat tapaturmat. [verkkodokumentti]. [viitattu 27.2.2021]. Saatavissa:

<https://www.kotitapaturma.fi/tapaturmatyypit/paihteiden-aiheuttamat-tapaturmat/#e86624b3>

Kotitapaturma. 2021. Kodin turvallisuuden tarkistuslista. [verkkodokumentti]. [viitattu 14.3.2021]. Saatavissa:

<https://www.kotitapaturma.fi/aineistopankki/kodin-turvallisuuden-tarkistuslista/#e86624b3>

Kotitapaturma. 2021. Tapaturmista 80 prosenttia tapahtuu puuhastellessa. [verkkodokumentti]. [viitattu 14.3.2021]. Saatavissa:

<https://www.kotitapaturma.fi/tapaturmapaiva/tapaturmista-80-prosenttia-tapahtuu-vapaa-ajalla-puuhastellessa/#e86624b3>

Kumpula, H & Lounamaa, A & Paavola, M & Lunetta, P & Impinen, A (toim.). 2006. Nuorten miesten tapaturmat ja väkivalta. [verkkodokumentti]. [viitattu 15.3.2021]. Saatavissa:

<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/70754/Selv200671.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Kuuskoski, E & Keso, I & Päivänsalo, K & Sihvonen, P & Pulkkinen, J. 2011. Työhyvinvointityöryhmän raportti. [verkkodokumentti]. [viitattu 18.3.2021]. Saatavissa:

<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/72755/URN:NBN:fi-fe201504226812.pdf?sequence=1>

Liikenneturva. 2021. Pyöräilijöiden henkilövahingot liikenteessä. [verkkodokumentti]. [viitattu 14.3.2021]. Saatavissa:

https://www.liikenneturva.fi/sites/default/files/materiaalit/Tutkittua/Tilastot/tilastokatsaukset/tilastokatsaus_pyorailijat.pdf

Lillsunde, P. & Markkula, J. 2014. Tapaturmat päihtyneenä – Kuinka ehkäistä. [verkkodokumentti]. [viitattu 1.3.2021]. Saatavissa:

https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116169/Tapaturmat%20p%C3%A4ihtyneen%C3%A4-Tietokortti_PAINO.pdf?sequence=1

Manka, M-L & Heikkilä-Tammi, K & Vauhkonen, A. 2012. Työhyvinvointi ja tuloksellisuus – Henkilöstön arvoa kuvaavat tunnusluvut johtamisen tukena kunnissa. Tampereen yliopisto. [verkkodokumentti]. [viitattu 25.3.2021]. Saatavissa: <https://research.tuni.fi/uploads/2019/09/6c87d269-tyohyvinvointi-ja-tuloksellisuus.pdf>

Markkula, J. 2012. Pojat, miehet ja tapaturmat – aina sattuu ja tapahtuu. THL-seminaari. [verkkodokumentti]. [viitattu 3.1.2021]. Saatavissa:

<https://docplayer.fi/2294143-Pojat-miehet-ja-tapaturmat-aina-sattuu-ja-tapahtuu-pojat-ja-miehet-unohdettu-sukupuoli-seminaari.html>

Metsäteollisuus. 2020. Paperiteollisuuden työehtosopimus 2020-2021. [verkkodokumentti]. [viitattu 16.2.2021]. Saatavissa: https://global-uploads.webflow.com/5f33b1bfbd4fdb69d3afe623/5fcf6c969b13f94c3d02d257_Paperiteollisuudentyoehtosopimus2020-2021.pdf

Mäkinen, P. 2018. Hyvinvoinnin laskutaito. [verkkodokumentti]. [viitattu 3.1.2021]. Saatavissa:

https://ttk.fi/ajankohtaista/blogi/hyvinvoinnin_laskutaito.7844.blog#eaa96919

Mölsä, S. 2016. [verkkodokumentti]. [viitattu 18.2.2021]. Saatavissa:

<https://www.rakennuslehti.fi/2016/04/tapaturmatilastoja-kaunistellaan-tulospalkkioiden-menettamisen-pelossa-pienia-tapaturmia-ei-aina-ilmoiteta/>

Niemi, H. 2013. Työhyvinvointimallin rakentaminen yrityksessä X. Diplomityö. Lappeenrannan teknillinen yliopisto. [verkkodokumentti]. [viitattu 26.3.2021].

Alkuperäinen lähde: Suonsivu K. 2011. Työhyvinvointi osana henkilöstöjohtamista. EU. UNIPress. ISBN 978-951-579-387-4. Saatavissa:

<https://lutpub.lut.fi/bitstream/handle/10024/93842/Heidi%20Niemi%202013.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Olson, R. D. et al. 2018. Physical Activity Guidelines for Americans 2nd edition. Centers for Disease Control and Prevention. [verkkodokumentti]. [viitattu 25.3.2021].

Saatavissa: https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf#page=56

Rauramo, P. 2009. Työhyvinvoinnin portaat-työkirja. [verkkodokumentti]. [viitattu 25.3.2021]. Saatavissa:

https://ttk.fi/files/704/Tyohyvinvoinnin_portaat_tyokirja.pdf

Rimmer, J. H. 2006. Physical activity. Director and Lakeshore Foundation Endowed Chair in Health Promotion and Rehabilitation Sciences at Lakeshore Foundation/University of Alabama-Birmingham Research Collaborative. [verkkodokumentti]. [viitattu 25.3.2021]. Saatavissa:

<https://www.britannica.com/topic/physical-activity>

Råback, M & Korpilahti, U & Lillsunde, P (toim.). 2017. Koti- ja vapaa-ajan tapaturmien ehkäisyn tavoiteohjelma vuosille 2014-2020. [verkkodokumentti]. [viitattu 15.2.2021]. Saatavissa: <https://stm.fi/documents/1271139/1359633/Koti-+ja+vapaa-ajan+tapaturmien+ehk%C3%A4isyn+tavoiteohjelma+vuosille+2014-2020.pdf/5479de03-03b4-457d-a1a7-ef10dce01b7f/Koti-+ja+vapaa-ajan+tapaturmien+ehk%C3%A4isyn+tavoiteohjelma+vuosille+2014-2020.pdf>

Stora Enso vuonna 2019, annual report, 2019. [verkkodokumentti]. [viitattu 10.2.2021]. Saatavissa: https://www.storaenso.com/-/media/documents/download-center/documents/annual-reports/2019/storaenso_summary_2019_eng.pdf

Stora Enso Imatran tehtaat 2020. Esitysaineisto. [verkkodokumentti]. [viitattu 10.1.2021]. Saatavissa: Stora Enson sisäinen verkkojulkaisu.

The Lancet. 2020. [verkkodokumentti]. [viitattu 8.4.2021]. Saatavissa: <https://www.thelancet.com/action/showPdf?pii=S0140-6736%2820%2930608-5>

TUOVI sisäisen turvallisuuden portaali. 2021. [verkkodokumentti]. [viitattu 1.2.2021]. Saatavissa: <https://sisainturvallisuus.fi/tapaturmat-ja-onnettomuudet>

UKK-instituutti. 2020. Liikuntavammojen ehkäisy. [verkkodokumentti]. [viitattu 14.3.2021]. Saatavissa: <https://ukkinstituutti.fi/liikkumisen-turvallisuus/liikuntavammojen-ehkaisy/>

UKK-instituutti. 2020. Kaatumisen vaaratekijät. [verkkodokumentti]. [viitattu 14.3.2021]. Saatavissa: <https://ukkinstituutti.fi/liikkumisen-turvallisuus/kaatumisten-ehkaisy-ammattilaisille/kaatumisten-vaaratekijat/>

Vakuutusyhtiö Ilmarinen, 2020. Johda työhyvinvointia tuloksellisesti. [verkkodokumentti]. [viitattu 26.2.2021]. Saatavissa: https://www.ilmarinen.fi/siteassets/liitepankki/tyonantaja/johda_tyohyvinvointia_tuloksellisesti.pdf

Valtioneuvoston kanslia. 31/2018. Liikkumattomuuden lasku kasvaa - vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnon yhteiskunnalliset kustannukset. [verkkodokumentti]. [viitattu 2.3.2021]. Saatavissa: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/160724/31-2018-Liikkumattomuuden%20lasku%20kasvaa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Vilkka, H. 2007. Tutki ja mittaa. [verkkodokumentti]. [viitattu 25.1.2021]. Saatavissa: <http://hanna.vilkka.fi/wp-content/uploads/2014/02/Tutki-ja-mittaa.pdf>

Väyrynen, S. & Häkkinen, K. & Niskanen, T. (toim.). 2015. Integrated Occupational Safety and Health Management – Solutions and Industrial Cases. University of Oulu. Springer Cham Heidelberg New York Dordrecht London © Springer International Publishing Switzerland 2015. ISBN 978-3-319-13180-1 (eBook). [verkkodokumentti]. [viitattu 3.1.2021]. Saatavissa: <https://link-springer-com.ezproxy.cc.lut.fi/content/pdf/10.1007%2F978-3-319-13180-1.pdf>

Wahba, M. A. & Bridwell, L. G. 1976. Maslow Reconsidered: A Review of Research on the Need Hierarchy Theory. *Proceedings - Academy of Management* 8.1 (1973): 514–520. [verkkodokumentti]. [viitattu 25.3.2021]. Saatavissa: <http://web.a.ebscohost.com.ezproxy.cc.lut.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=0&sid=a3bffc71-a148-4902-8994-b0f236d2e432%40sessionmgr4006>

WHO. 2018. Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world. Geneva: World Health Organization; 2018. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. [verkkodokumentti]. [viitattu 25.3.2021]. Saatavissa: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241514187>

Waittinen, M. 2018. Asenne ja vuorovaikutus työturvallisuudessa. [verkkodokumentti]. [viitattu 23.2.2021]. Saatavissa: <https://www.alertum.fi/palvelut/seminaarit/asenne-ja-vuorovaikutus-tyoturvallisuudessa/>

Yrjämä, L & Ollanketo, A (toim.) 2007. Henkilöstön koti- ja vapaa-ajan tapaturmien ja niiden torjunnan merkitys työyhteisössä: tapausesimerkeistä kohti yleistettävää tietoa. [verkkodokumentti]. [viitattu 3.1.2021]. Saatavissa: <https://www.oulu.fi/sites/default/files/content/files/HANKERAPORTTI%20no%2025%20KOTVA.pdf>

HAASTATTELULÄHTEET

Kettunen, Hanna & Haikonen, Kari. 2021. Tutkija. THL. Haastattelu 10.3.2021

Kettunen, Marianne. 2020. Työhyvinvointivalmentaja. PT-Marianne Tmi. Haastattelu 15.12.2020

Ojamaa, Leena. 2021. HRD and wellbeing manager. Stora Enso oyj. Haastattelu 24.3.2021

Purho, Atte. 2021. Työsuojeluvaltuutettu. Stora Enso oyj. Haastattelu 13.4.2021

Rantonen, Juha. 2021. Johtava työterveyslääkäri. Pihlajalinna Oy. Haastattelu 4.2.2021.

LIITTEET

LIITE 1

KYSELY KOTI – JA VAPAA-AJAN TAPATURMISTA JA NIIDEN EHKÄISYSTÄ

Tämä kysely liittyy osana Lappeenrannan teknillisessä yliopistossa meneillään olevaan Mikko Satomaan tekemään diplomityöhön, jossa tutkitaan Imatran tehtaiden henkilöstön koti- ja vapaa-ajan tapaturmia. Diplomityössä myös tutkitaan erilaisia tapaturmien torjuntamenetelmiä, joita työnantaja voi tarjota henkilöstön vapaa-ajan käyttöön. Diplomityöllä ei ole tarkoitus puuttua kenenkään henkilökohtaiseen elämään, eikä kerätyillä tiedoilla ole muuta käyttöä kuin kartoittaa tietopohjaa torjuntamenetelmien kehittämiseen.

Vastaukset annetaan nimettöminä ja ne ovat luottamuksellisia. Vastausaineisto hävitetään välittömästi työn valmistuttua. Diplomityössä vastaukset tullaan esittämään siten, että yksittäisen vastaajan vastaukset eivät ole tunnistettavissa (EU tietosuoja-asetus GDPR 2018, henkilötietolaki 14§ ja 15§).

Miksi kannattaa vastata tähän kyselyyn?

Turvallisuuskulttuurin tulee olla läsnä 24 tuntia vuorokaudessa 7 päivänä viikossa. Se on johdonmukaista toimintaa sekä elämäntapoihin liittyvää viisautta.

Tapaturmat vaikuttavat niin työntekijään itseensä, hänen läheisiinsä kuin työyhteisöönkin ja niistä aiheutuu aina kustannuksia myös yhteiskunnalle. Aikaisemmat tutkimukset myös metsäteollisuudessa ovat osoitteet, että hyviä torjuntakeinoja ovat olleet kattava työhyvinvointitoiminta, turvallisuuskoulutukset, turvallisuusvälineistön, kuten heijastimien, turvavaljaiden ja pyöräilykypärien jakaminen jne. Työpaikkoja, joissa panostetaan työntekijöiden kokonaisturvallisuuteen, tarvitaan lisää (Työturva).

Kysymykset toimitetaan sinulle sähköisenä kyselynä ja vastaa kyselyyn mielellään mahdollisimman pian, kuitenkin viimeistään 15.4.2018 mennessä.

Vastaa jokaiseen kysymykseen merkitsemällä sinulle sopivin vaihtoehto tai kirjoittamalla vastaus siihen varattuun tilaan. Lue kysymykset huolellisesti läpi ennen vastaamista. Vastauksia käsittelee diplomityöntekijä Mikko Satomaa, jolta saat halutessasi lisätietoja. Tarvittaessa voit olla myös yhteydessä luottamusmiehiin ja työsuojeluvaltuutettuihin.

Yhteystiedot:

Mikko Satomaa

040-7343304

mikko.satomaa@storaenso.com

LIITE 2

KYSELY KOTI- JA VAPAA-AJAN TAPATURMISTA JA VAPAA-AJAN KÄYTÖSTÄ					
Taustatiedot					
Sukupuoli:	mies		nainen		
Syntymävuosi	Ikäryhmät (Mikon kanssa katsotaan miten laitetaan)				
Asumismuoto:	omakotitalo				
	rivitalo				
	kerrostalo				
	maatila				
Työaikamuoto:	vuorotyö		päivätyö		
Oletko	työntekijä		toimihenkilö		
Tapahtumatiedot					
1. Onko sinulle sattunut viimeisen 12 kuukauden aikana jokin lääkäriin käyntiä vaatinut tapaturma (äkillinen, odottamaton ruumiinvamman aiheuttanut tapahtuma)? Merkitse numeroin. Jos sinulle ei ole satunut yhtään tapaturmaa, merkitse 0.					
Työpaikkatapaturma					kertaa
Työmatkatapaturma					kertaa
Koti- ja vapaa-ajan tapaturma					kertaa
Liikennetapaturma työtehtävissä					kertaa
2. a) Onko sinulle sattunut jokin seuraavista tapaturmista (lääkäriin käyntiä vaatinut) viimeisen 12 kuukauden aikana? Taulukossa on tilaa kolmelle tapaukselle. Rastita eri tapaukset omaan sarakkeeseensa.					
	Kotitapaturma, sisätiloissa	Kotitapaturma, ulkona	Vapaa-ajan liikunta-tapaturma	Vapaa-ajan liikenne-tapaturma	Muu vapaa-ajan-tapaturma
Tapahtuma 1					
Tapahtuma 2					
Tapahtuma 3					
KYSELY KOTI- JA VAPAA-AJAN TAPATURMISTA JA VAPAA-AJAN KÄYTÖSTÄ					
Taustatiedot					
Sukupuoli:	mies		nainen		
Syntymävuosi	Ikäryhmät				
Asumismuoto:	omakotitalo				
	rivitalo				
	kerrostalo				
	maatila				
Työaikamuoto:	vuorotyö		päivätyö		
Oletko	työntekijä		toimihenkilö		

Tapaturmatiedot									
1. Onko sinulle sattunut viimeisen 12 kuukauden aikana jokin lääkäriissä käyntiä vaatinut tapaturma (äkillinen, odottamaton ruumiinvamman aiheuttanut tapahtuma)? Merkitse numeroin. Jos sinulle ei ole satunut yhtään tapaturmaa, merkitse 0.									
	Kuukausi								
Tapahtuma 1									
Tapahtuma 2									
Tapahtuma 3									
4. b) Mihin kellonaikaan tapaturmat sattuiivat?									
	Aamu (06:00-09:00)	Päivä (09:00-18:00)	Ilta (18:00-23:00)	Yö (23:00-06:00)					
Tapahtuma 1									
Tapahtuma 2									
Tapahtuma 3									
5. Aiheuttiko tapaturma / tapaturmat poissaolopäiviä? Merkitse kyllä-vastauksen perään poissaolopäivien lukumäärä									
	ei	Kyllä	Poissaolopäivien lukumäärä						
Tapahtuma 1									
Tapahtuma 2									
Tapahtuma 3									
6. Jäikö sinulle tapaturmasta pysyviä vammoja tai muita haittoja? Jos jäi, niin millaisia?									
Tapahtuma 1									
Tapahtuma 2									
Tapahtuma 3									
Vapaa-aika									
Vapaa-ajan asuminen: Kerro lyhyesti vapaa-ajan asumisestasi kesäisin / talvisin jos se poikkeaa tavallisesta. Esimerkiksi vietätkö vapaa-aikaasi mökillä tai harrastatko asuntoautomatkailua?									

