

BOLIDEN++

Yhteistyöllä työhyvinvointia ja tulosta

TERVEYSFAKTAT PÖYTÄÄN

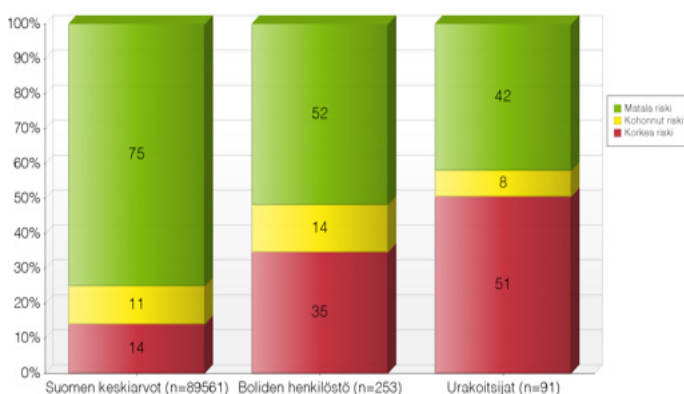
Talven aikana tehdyn työhyvinvointi- ja terveystarkastuksen mukaan kaivoksellamme työskentelevillä on keskivertosuomalaista enemmän tuki- ja liikuntaelinvaijoja, liikuntaa ei tule terveyden kannalta riittävästi ja painoa on osalla liikaa, mikä ei välttämättä johdu suuresta lihasmassasta. Nikotiini- ja alkoholin kulutus on melkoisen suuri ja vuorotyö aiheuttaa vireystila- ja palautumisongelmia. Pohjoisen väkeä rasittaa lisäksi ikaikainen, muuta maata korkeampi riski sairastua diabetekseen.

Bolidenin oman henkilöstön tilanne on urakoitsijoita hie- man, mutta vain hieman parempi. Käytännössä tulos mer- kitsee sitä, että 31 prosentilla kyselyyn vastaajista terveystarve on selvästi kohonnut ja 15 prosentilla työkyvyn menettämi- sen vaara on tätä päivää. Kyselyyn vastasi kaikkiaan 344 Bolidenin ja urakoitsijoiden työntekijää ja johdon edustajaa, joten tähän tulokseen on uskominen. Lämmin kiitos vas- taajille, virhemarginaaliin emme aio vedota vaan ryhdym- me yhdessä toimenpiteisiin punnereksi.

TYÖ VOI SUJUA PAREMMIN

Maaliskuussa hankeryhmä selvitteli yritysauditoitien kautta työturvallisuusasioita, työn sujumiseen vaikuttavia tekijöitä, tilaa- javastuuasioita, eri toimijoiden välistä yhteistyötä sekä vakuutus- turvaa. Tulos on selkeä: yhteistyötä parantamalla voimme kehittä- ä työtä sujuvammaksi ja turvallisemmaksi. Jos työ itsessään on turvallista, varoituskylttejä ja irrallisia turvamääräyksiä tarvitaan vähemmän. Jälleen kiitos kyselyyn vastanneille hyvistä ja konk- reettisista ehdotuksista, suorasanaisia kommentteja unohtamatta.

TUPAKOINTI



EI JÄÄDÄ TULEEN MAKAAAMAAN

Tuloksia on pohdittu monelta kantilta riittävästi ja nyt ryhdytään toimeen yhteisvoimin. Vielä ennen kesää käynnistyvät turvalli- suutta ja yhteistyötä parantavat työpajat esimiesvoimin. Samalla avataan sekä Bolidenin että alihankkijoiden esimiesten käyttöön LaatuPolku.fi yhteistyökanava, joka myöhemmin tulee kaikkien nähtäville.



TYÖ KUORMITTAÄ VÄ- HEMMÄN JA ENERGIAA RIITTÄÄ KOTIIN JA VA- PAA-AIKAAN

”Me suomalaiset olemme keski- määrin 6-8 tunnin ”työkunnossa” eli käytännössä suurin osa energi- astamme palaa työpaikoilla, eikä sitä riitä aktiivisesta vapaa-ajasta nauttimiseen, saati kuntoliikun- taan. Tämän vuoksi vireystila ja palautuminen ovat tuki- ja liikun- taelinvaijojen ohella yhtenä keskei- senä terveysteemana hankkeessa.

Epäsäännöllinen elämäntyyli ja terveyttä laiminlyövät elintavat hei- jastuvat koko elämään ja ovat myös merkittävä turvallisuusriski työssä. Matala energiataso ja huonosti palauttava yöuni heikentävät keskitty- mistä, huomiokykyä, tehokkuutta, motivaatiota ja elämänlaatua niin työssä kuin vapaa-ajallakin. Siksi hyvästä unesta ja palautumiskyvys- tä huolehtiminen on terveyden, hyvinvoinnin ja työkyvyn perusta.

Tehokas keino oman hyvinvoinnin parantamiseksi on oman elämi- sen rytmin tuunaaminen parempia valintoja tukevaksi. Säännöllinen uni- ja ravintorytmi, kehoa huoltava ja kuntoa kohottava lii- kunta auttaa meitä kaikkia, jos kykenemme saamaan ne aikaiseksi. Tyypillisesti elintapa ja liikuntatavoitteet asetetaan lyhyellä aikavä- lillä liian korkeaksi, mutta pitkällä aikajänteellä liian vaatimatto- miksi. Esimerkiksi ennen liikunnan lisäämistä, on varmistettava, että voimia ja energiaa liikuntaharjoittelulle on käytettävissä. Tässä hank- keessa esim. palautumiseen, liikkumiseen ja terveelliseen ravitsemuk- seen haetaan ratkaisuja maltillisesta tapojen muuttamisesta, ei tapo- jen mullistamisesta.

”Sinunkin viikkosi koostuu 168 tunnista. Mitä elinvoimillesi tapah- tuisi, jos käyttäisit kehon huoltoon ja kuntoiluun, vaikka 2,5 - 3 tuntia viikossa, 20- 25 minuuttia päivässä? Muuttaisiko se loput tunnin hieman energisemmiksi?”

Jarmo Riski - valmentaja



SPARRAUS AUTTAA

Mukana hankkeessa on erinomainen sparraustiimi: Sami Musti Jauhojärvi tulee mukaan terveys- ja liikuntavalmennukseen, Jarmo Riskin vastuualueena ovat vireystila ja ryhmävalmennukset, Reijo Jylhän tehtävänä on motivoida ja piiskata väkeä toimimaan. Tomi Hiltusen alaa ovat vakuutukset ja Tapani Tohka vastaa Kaisa Mäkisen kanssa hankkeen koordinoinnista.



AINA VOI ALOIT- TAA UUDESTAAN - IHANA PALUU RUU- TUUN A

”Eräs parhaista mahdollisuuksista saavuttaa elämässään nautintoja on armollisuus itseään kohtaan.

Konkreettinen esimerkki on elinikäinen pyrkimys hyvään kuntoon. Ihmiselle, joka on kokenut edes joskus elämässään, mitä on olla hyvässä kunnossa, on helppo motivoida tätä päämäärää tavoittelemaan.

Monista, inhimillisistä syistä fyysinen ja henkinenkin kunto vaihtelevat yhden elämän kaaren aikana hyvinkin paljon. Palaamalla ruutuun A ja aloittamalla alusta tavoitteena parem-

pi fyysinen kunto ihminen kokee tällä matkalla kaiken tuskan ja ihanuuden. Aloittamisen vaikeuksien jälkeen on parasta ns. nousukunnon vaihe, jossa tavoitteen saavuttamisen ihannuus on parhaimmillaan jokaisen harjoituskerran jälkeen ja kun huomaa taas kehittyneensä aikaisempaan verrattuna. Harjoittelun rytmitystä esimerkiksi vuodenaikojen mukaan, erilaisia harjoitusmuotoja, tehoa ja harjoittelupaikkoja vaihtelemalla pystyy tuota mukavaa tunnetta ylläpitämään ympäri vuoden ja pitkiä aikoja.

Ja kun taas tapahtuu jostain syystä repsahdus, niin armollisuutta itseään kohtaan, paluu ruutuun ja kohti uutta nousukuntoa!”

Reijo Jylhä – suomalaisten valmentaja



JOHTO ETULINJASSA

Kaivoksella työskentelevien työhyvinvointi koskee kaikkia ja Bolidenin johto on laittanut itsensä likoon. Vireystila ja palautumismittaukset on tehty

koko johtoryhmälle ja tuloksia saadaan ihmetellä myöhemmin.

”Elän juuri nyt näitä paljon parjattuja ruuhkavuosia. Työ on haastavaa ja päivät venyvät. Kolme lasta harrastavat kaikkea mahdollista, sairastelevat, kuten kaikki muutkin ja vaimoni kanssa koetetaan aikataulutella päiviä, että saadaan ruletti pyörimään. Kisan työ on vähintään yhtä vaativaa kuin omaani, ellei vaativampaa. Odotan mielenkiinnolla First Beat palautumistestin tuloksia. Millaisia keinoja löydän vireystilan ylläpitoon, opinko tuntemaan ja kuuntelemaan kehoani paremmin.”

Jarno Mäkinen - taluspäällikkö

LISÄÄ SEURAAVASSA KEVITSALAISESSA!

BOLIDEN++

Boliden Kevitsa Mining Oy:n, Työsuojelurahaston, Ilmarisen, IF:n ja 15 Bolidenin aliurakoitsijan rahoittama kehittämishanke, jossa parannetaan työhyvinvointia, työturvallisuutta ja kaikkien kaivoksella työskentelevien yhteistyötä. Yhteisenä tavoitteena on, että työ sujuu paremmin, on entistä turvallisempaa, sähläys vähenee ja tulokin paranee niin Bolidenillä, kuin urakoitsijayrityksilläkin.

BOLIDEN toimii edelläkävijänä kaivosalan työhyvinvoinnin, työturvallisuuden ja yhteistyön edistämisessä.