



## **Merenkulkijoiden kunto joutuu koville hätätilannetehtävissä**

*Tiedote 18/2015, julkaistavissa 18.3.2015 klo 12.00.*

[Kutsu ja ohjelma, SeaFit päätöstilaisuus 18.3. klo 12. \(linkki\).](#)

**Laivalla työskentelevien kunto joutuu kovalle koetukselle poikkeustilanteissa kuten karilleajossa, tulipalossa tai törmäyksessä. Pelastustoimien kuormitus vastaa ajoittain jopa erittäin raskasta työtä, osoittavat Työterveyslaitoksen SeaFit-hankkeen tulokset. Tutkimuksessa selvitettiin hätätilannetehtävissä kuormittumista todellisia olosuhteita simuloivissa allasharjoituksissa, savusukelluskoulutuksessa sekä merellisessä suuronnettomuusharjoituksessa.** Pelastustehtävien fyysinen kuormittavuus vaihteli kevyen ja erittäin raskaan työn välillä. Raskaimpia vaiheita olivat aallokossa uinti ja narutikkaille kiipeäminen. Naiset kuormittuivat pelastustehtävissä miehiä enemmän.

Tutkimuksen koehenkilöille tehdyissä kuntotesteissä suuri osa saavutti hyvät tulokset ja selvisi hyvin tehtävistään. SeaFit-tutkimuksen mukaan merenkulkijoilla on hyvä kehonhallinta, nivelten liikkuvuus ja tasapaino, joista on etua tehtävistä selviytymisessä.

- Onnettomuustilanteiden pelastamistehtävät ovat merellä ja laivaolosuhteissa fyysisesti raskaita, joten suosittelemme fyysisen toimintakyvyn perusmittausten ottamista osaksi merenkulkijoiden terveystarkastuksia. Kuntotestien tuloksia voidaan käyttää varhaisen kuntoutuksen tukena ja tarvittaessa yksilöllisen työkyvyn säilyttämisen apuna, sanovat Työterveyslaitoksen asiantuntijat.

- Kuntotestien ja terveydentilan arvioinnin ensisijainen tehtävä olisi motivoida ja tukea merenkulkijaa pitämään huolta itsestään. Riittävä fyysinen kunto tukee työturvallisuutta, työssä selviytymistä ja meidän kaikkien muidenkin vesillä liikkuvien turvallisuutta, sanoo ylilääkäri **Päivi Miilunpalo** Työterveyslaitoksesta.

Vaativimpia tehtäviä, joihin merenkulkijat saattaa hätätilanteissa joutua, on savusukellus.

- Laivalla tapahtuva savusukellus edellyttää erittäin hyvää aerobista kestävyyttä, lihaskuntoa ja kehonhallintaa. Erityisvaatimuksia asettaa uhrien kantaminen ahtaissa rappukäytävissä joskus rajustikin keinuvassa laivassa. Palo- ja pelastusalalla on käytössä yksilöllisesti motivoivat ohjeet ja toimintatavat, joita voidaan soveltaa myös merenkulkuun, muistuttaa tiimipäällikkö **Sirpa Lusa** Työterveyslaitoksesta.

### **Merenkulun erityispiirteet on otettava huomioon työterveysyhteistyössä**

Merimieslääkärien tekemissä työterveystarkastuksissa on tärkeää panostaa ennaltaehkäisevään toimintaan nykyistä enemmän.

- Kunnan ylläpitämiseen pitää kiinnittää huomiota myös merillä ollessa ja laatia siihen malliohjelmiä, joilla ehkäistään pitkien työjaksojen aikana passiivisuudesta johtuvaa fyysisen toimintakyvyn laskua. Mahdollisuudet liikunnan harrastamiseen laivajaksoilla tulisi turvata. Erityistä huomiota on kiinnitettävä painonhallintakeinoihin, sanoo

### **Miilunpalo.**

- Kunnosta huolehtiminen on syytä aloittaa jo nuorena. Kuntotestit osana merenkulkuopintojen liikuntakasvatusta voisivat kannustaa nuoria liikkumaan, ehdottaa **Miilunpalo.**

Arvioiden mukaan yli 90 prosenttia maiden välisestä kaupasta kuljetetaan meriteitse. Itämeri on yksi maailman vilkkaimmin liikennöidyistä merialueista, jossa liikkuvien laivojen ja lastin määrä on jatkuvasti kasvanut. Itämerellä liikennöi joka hetki noin 2000 ja kuukausittain 3500–5000 alusta.

Suomessa merimiesammateissa työskenteli 9 813 henkilöä vuonna 2013, joista 2 733 oli naisia. Eniten suomalaisia merenkulkijoita työllistävät matkustajavarustamot.

*SeaFit- hankkeessa selvitettiin laivojen hätätilannetehtävien fyysistä kuormittavuutta ja näiden tehtävien edellyttämää fyysistä toimintakykyä. Samalla tuotettiin tietoa merimieslääkäreille tehtäväkohtaisen soveltuvuuden ja kuntoutustarpeen arvioinnin tueksi. Tutkimusaineisto kerättiin kolmessa vaiheessa allasolosuhteissa, suuronnettomuusharjoituksessa ja merenkulkijoiden palokoulutuksessa. Tutkimukseen sisältyi koehenkilöiden elintapojen, terveyden sekä työ- ja toimintakyvyn kyselytutkimus. SeaFit-hanketta rahoittivat Työsuojelurahasto, Työterveyslaitos, Liikenteen turvallisuusvirasto Trafi ja Merimieseläkekassa.*

#### Lisätiedot

ylilääkäri Päivi Miilunpalo, Työterveyslaitos, puh. 043 8258287, paivi.miilunpalo(at)tll.fi  
erityisasiantuntija Susanna Visuri, Työterveyslaitos, puh. 046 8515912, susanna.visuri(at)tll.fi

[Tutkimusraportti SeaFit. Merenkulkijoiden hätätilannetehtävien kuormittavuus ja merenkulkijoiden fyysisen toimintakyvyn arviointi. Työterveyslaitos 2015.](#)

ks. [www.ttl.fi/verkkokirjat](http://www.ttl.fi/verkkokirjat)

**Valokuvia** hankkeesta on ohessa ja voi ladata [täältä](#)

tai niitä voi tiedustella Työterveyslaitoksen viestinnästä puh. 040 548 6914, kristiina.kulha(at)tll.fi.



*Työterveyslaitos on työhyvinvoinnin tutkija, kehittäjä ja asiantuntija, joka edistää työn terveellisyyttä ja turvallisuutta sekä työntekijöiden hyvinvointia. Laitos on itsenäinen, sosiaali- ja terveysministeriön hallinnonalalla toimiva julkisoikeudellinen yhteisö. Toimipisteitä on viidellä paikkakunnalla, päätoimipiste on Helsingissä. Työntekijöitä on noin 700.*

Seuraavat tiedostot ovat ladattavissa:

  
[SEAFIT  
loppusemi  
naari kutsu  
2](#)

  
[seafit](#)



[SeaFit II  
onnettomuu  
sharj  
evakuointi](#)



[SeaFit III  
savusukellusha  
rjoitus](#)



[SeaFit I  
uinti  
aallokossa](#)



[SeaFit I  
tikaskiipeily](#)



[SeaFit I  
lautalle  
nousu](#)