

Tehtäväkortti

TYÖN TAUOTTAMINEN

— AMMATIN TYÖKYKYVALMIUDET —

Perustiedot

Nimi

Ryhmä

FAKTA

Työtä on järkevää tauottaa tilaisuuden salliessa. Riittävällä tauotuksella kokonaiskuormitus pysyy tasolla, joka ei ole haitallinen terveydelle. Riittävä tauotus on pitkällä aikavälillä myös työn tehokkuuden kannalta hyväksi perusteltua. Lisäksi työn riittävä tauottaminen virkistää ja auttaa välttämään vahinkoja ja tapaturmia työssä. Taukojen pitäminen työn lomassa on tärkeää myös lihas- ja nivelvaivojen ehkäisemiseksi.

Pidä taukoja jo ennen väsymysoireita. Työstä riippuu millainen palautuminen antaa sopivaa vaihtelua ja mahdollistaa elpymisen. Jos on istunut pitkään paikallaan, niin silloin on hyvä liikkua. Ja jos työ fyysisesti raskasta, niin silloin tauon aikana kannattaa tehdä jotain vähemmän ruumiillista. Venyttely huolttaa lihaksistoa. Taukojen aikana voi olla hyvä, jos saa työasiat hetkeksi pois mielestä.

Työjärjestelyt ovat kunnossa tauotuksen osalta kun:

- työ on mahdollista keskeyttää tauon pitämiseksi
- elpymistauoista on sovittu
- sovitut tauot voidaan toteuttaa
- työntekijät pitävät sovitut tauot, taukoajan keräämistä esim. työpäivän loppuun tai lounastunnin yhteyteen vältetään

Tehtävät

Seuraa taukojen käyttöä yhden viikon ajan tai palauta mieleesi yksi työviikko työssäoppimisjaksoltasi, työpaikaltasi tai oppilaitoksen työsalista.

Merkitse rasti oikea vaihtoehto

- Tauotusta oli riittävästi ja taukoajoista pidettiin kiinni. Tauot eivät venyneet kuitenkaan liian pitkiksi.
- Tauotusta on riittävästi, mutta taukoja ei pidetä ja/tai ne kerätään työpäivän loppuun, jotta päästään aiemmin kotiin. Ja/tai kun taukoja pidetään, ne tahtovat venähtää pitkiksi.
- Tauotusta ei ole riittävästi.

Monta taukoa pidit päivän aikana?

Kuinka usein? (esim. tunnin välein, kahden tunnin välein)

Oliko taukoja mielestäsi tarpeeksi?

Mitä teit taukojen aikana? Kirjoita alapuolelle esimerkkejä.

Miten voisit parantaa taukojen käyttöä omalla kohdallasi?
