

# Mela tänään

3 • 2017



Katso youtubesta Vasikkahäkki käytössä -video



Lue lisää [www.maunola.com](http://www.maunola.com)

## Vasikan noutohäkillä irtosi voitto Maatilan turvallisuuskilpailussa

### Työturvallisuus mielessä joka päivä

Toista kertaa järjestetyn Maatilan turvallisuuskilpailun palkinnot on jaettu. Melan, Käytännön Maamies -lehden, LähiTapiolan ja Työterveyslaitoksen yhteistyössä toteuttamassa kilpailussa etsittiin maatalouden turvallisuutta edistäviä ideoita ja keksintöjä, joilla ennaltaehkäistään tapaturmia, ammattitautteja ja ai-neellisia vahinkoja. Tällä kertaa voiton nappasi Pohjois-Karjalasta Maunolan tilan isäntä Jere Jääskeläinen vasikan noutohäkillä.

Isännän selkävaijojen pahentuessa oli keksittävä uudet keinot tilan töiden hoitamiseksi ja siitä alkoi vasikan noutohäkin kehittäminen.

Maunolan tilaa on viljelty ainakin 1700-luvulta asti. Nykyinen isäntäpari Jere ja Ann-Christine Jääskeläinen ostivat tilan itselleen 2002. Tilalla tuotetaan luomuna naudanhilaa ja viljaa. Ennen maatalousyrittämiseen siirtymistä isäntä oli ehtinyt tehdä jo pitkän uran IT-töissä.

– Tuntui kuitenkin, että IT-työt eivät olleet ihmisen kokoisia, kaipasimme maalle ja halusimme kasvattaa lapset maaseutu-ympäristössä, muistelee isäntä Jere.

### Työskentely helpottui työkykymäärästä huolimatta

Vaikka idea vasikan noutohäkkiin lähtikin selkävaijoista johtuvista työkykyrajoitteista ni pakotettuna, päivittäinen ideointi kulkee enemmänkin työturvallisuus kärki edellä.

– Mietimme, kuinka voisimme tehdä eri työvaiheet turvallisemmin ja tehokkaammin sekä meidät ihmiset että eläimet huomioiden. Sijoitamme emännän kanssa kaikki liikenevät resurssit tähän suunnittelutyöhön. Työ on erittäin palkitsevaa, antoisaa ja saamme myös nähdä kättemme jäljet. Ideoinnissa ja keksintöjen toteuttamisessa häärii myös isäni, koneinsinööri Pekka Jääskeläinen (78 v.), taustoitaa Jere.

### Pienempi tapaturmariski lisää työturvallisuutta

Vasikan noutohäkki lisää merkittävästi työturvallisuutta ja pienentää tapaturmariskiä. Noutohäkki kiinnitetään traktorin etukuormaimeen ja näin voidaan vasikka hakea turvallisesti laitumelta navettaan sekä tehdä pienetkin siirrot pihatolla. Häkki on vahvara-

kenteinen, pysty-pienoitettu ja emolehmä sekä näkee että haistaa vasikkansa helposti rakenteen ansiosta.

– Kymmenen vuoden koekäytön perusteella olemme todenneet, että emolehmä seuraa kiltisti traktorin perässä, koska tilanne on kaikin puolin rauhallinen ja hallittu. Häkki estää emon mahdolliset puskemiset, ehkäisee mahdollisia kaatumisia, raskaat nostot jäävät kokonaan pois ja vasikka saadaan sekä riipeästi että turvallisesti tarkastettavaksi, kertoo Jere.

Noutohäkki pyritään saamaan ensi vuonna myös kuluttajamyyntiin ja yhteistyökumppani onkin haussa.

– Ilman noutohäkkiä ja muita apuvälineitä olisi eläinten pito tilalla todennäköisesti jouduttu kokonaan lopettamaan isännän selkävaijojen takia, toteaa emäntä Ann-Christine.

### Kun keksijän mieli ei anna rauhaa

Isännältä syntyy päivittäin uusia ideoita tilan toiminnan tehostamiseksi ja työturvallisuuden parantamiseksi.

– Kun on tätä keksijä- ja yrittäjäsorttia, pää jauhaa koko ajan. Tämä taitaa olla sukurasite, naurahtaa Jere ja emäntä Ann-Christine nyökkäilee.

Melan Suomi 100 -hankkeen ”100 tarinaa suomalaisesta työstä” hengessä Jere kertoo, että maanviljelijänä näkee sen kaiken ihmeellisen mitä luonto antaa.

– On uskomaton tunne, kun voi olla osa luonnon kiertokulkua myös eläinten hoitamisen ja viljelyn kautta. Kaikki lehmätkin ovat omia persoonia, eivät mitään tyhmiä elukoita. Joku pelto tuottaa ja toinen ei taas millään. Ja kun sitten keksit sen jutun, mikä pelosta puuttuu ja korjaat sen, on se mahdottoman palkitsevaa.

– Tässä kaikessa kun saa olla pienenä osasena mukana, sitä tunnetta ei voita mikään, tiivistää Jere lasten ja koiran vilistäessä jaloissa.

Suomi  
Finland  
100

100 tarinaa suomalaisesta työstä. Kerro omasi ja voit voittaa iPadin.

[mela.fi](http://mela.fi)

# Farmarin työhyvinvointipakki

## Yleisimmät työkyvyttömyyden aiheuttajat maataloustyössä

Maatalousyrittäjille myönnettyistä työkyvyttömyyseläkkeistä 2010-luvulla eniten työkyvyttömyyspäiviä on aiheutunut tuki- ja liikuntaelinten (tule) sairauksista, mielenterveyden häiriöistä ja vammoista. Työtaturmissa eniten työkyvyttömyyttä aiheutuu erilaisista vammoista, kuten haavoista ja nivelten sijoiltaanmenoista. Toiseksi yleisin syy on erilaiset selkäkiput.

Ammattitaudeissa eniten työkyvyttömyyspäiviä aiheutuu hengityselinten sairauksista, kuten allergisesta nuhasta ja astmasta, tule-sairauksista, erilaisista ihosairauksista ja tartunta- ja loistaudeista, kuten myyräkuumeesta. Ammattitaudit eroavat työtaturmistakin muun muassa sen suhteen, että osa niistä tuottaa pitkäaikaisia, ajoittain helpottuvia ja ajoittain pahenevia, rajoitteita työnteolle.

Tule-sairaudet ja tuki- ja liikuntaelimiin kohdistuvat vammat ovat maatalousyrittäjien suurin terveysongelma vuosittain tapausten lukumäärän, työkyvyttömyyspäivien ja korvauskustannusten perusteella. Näiden sairauksien ja vammojen torjunta sekä ennaltaehkäisy on erittäin tärkeää. Samoilla toimenpiteillä kyettäisiin torjumaan myös monia muita maatalousyrittäjien yleisiä sairauksia. Mielikin voi paremmin terveessä ruumiissa.

## Ennaltaehkäisevä työ sataa laariin

Korvatut työtaturmat ja ammatti-

taudit sekä työkyvyttömyysriski kasvavat selvästi maatalousyrittäjien keskuudessa. Työperäisten terveysongelmien riski on erityisen suuri vanhentuneissa ja kuormittavissa työolosuhteissa työskentelevillä päätoimisilla kotieläintilallisilla ja varsinkin maidontuottajilla. Erittäin tärkeää on ennaltaehkäistä työkyvyttömyyden aiheuttajia ja torjua tapaturmia.

Työtaturmien yleisimmät aiheuttajat ovat kotieläimet, tuotantorakennuksien ulkopuoliseen ja sisäpuoliseen työympäristöön liittyvät seikat sekä työliikkeet ja asennot. Käytännössä kotieläinten äkilliset liikkeet, maatalousyrittäjän liukastumiset, kompastumiset ja putoamiset sekä äkilliset, kehoa rikkovat, työliikkeet ovat useimpien työtaturmien taustalla. Fiksua olisikin selvittää, mikä johtaa näihin tilanteisiin ja pyrkiä ennaltaehkäisemään näitä tilanteita.

Ammattitautien neljä yleisintä aiheuttajaryhmää ovat biologiset, fyysiset ja kemialliset altisteet sekä ergonomisesti kehnot työliikkeet ja asennot. Maataloustyössä yleisiä altisteita ovat muun muassa homesienet, melu, eläinepiteeli ja erilaiset kemikaalit.

## Konstit ja keinot työhyvinvointipakkiin

– Kokemukseni ja tutkimusten perusteella kolme tärkeintä työkalua työturvallisuuden ja hyvinvointiin ovat työympäristön ja työmenetelmien kehittäminen, töiden järjestyksen organisointi sekä oma toiminta mukaan lukien

henkilönsuojainten käyttö. Tilakoh- taisten versioiden näistä työkaluista tulisi kuulua jokaisen maatalousyrittäjän ”työhyvinvointipakkiin”.

Kaikilla tiloilla kokoon ja tilan elin- kaaren vaiheeseen katsomatta voidaan kehittää työtapoja eli päivittäistä työtä, mutta erityisen tärkeää se on laajentamalla kotieläintiloilla. Esimerkiksi lypsyn automatisoinnin koetaan vähentävän merkittävästi karjanhoitajan fyysistä kuormitusta lypsyn eri työ- vaiheissa.

– Merkittävää olisi myös kriittisesti tarkastella omia toimintatapoja ja panna töiden suunnitteluun, työn johtamiseen ja tiedonkulkuaan. Työvoimaresurssien ja lompakon sisällön käydessä rajalliseksi on fiksua keskittyä omaan ydinosaamiseen ja ulkoistaa tilan tukitoimintoja varsinkin uusien koneinvestointien sijasta. Tilayhteistyö eri muodoissaan on sekä talouden että henkisen hyvinvoinnin kannalta suositeltavaa.

Työterveyteen ja työturvallisuuteen liittyvät tiedot ja taidot on pidettävä ajan tasalla. Kohtuullisena pysyvä työmäärä ja riittävä lepo ylläpitävät fyysisiä ja psyykkisiä valmiuksia ja jaksamista. Henkilönsuojaimia tulee käyttää, kun työympäristön tapaturmatekijöitä ja altisteita ei saada muuten torjuttua.

## Positiiviset esimerkit tervetulleita

– Kansalliseen luonteeseemme ikävä kyllä kuuluu negatiivisten asioiden ko-



## Maatilan turvallisuuskilpailun parhaimmista

Järjestyksessään toisen Maatilan turvallisuuskilpailun palkinnot on jaettu. Melan, Käytännön Maamies -lehden, LähiTapiolan ja Työterveyslaitoksen yhteistyössä toteuttamassa kilpailussa etsittiin maatalouden turvallisuutta edistäviä ideoita ja keksintöjä, joilla ennaltaehkäistään tapaturmia, ammattitaupeja ja aineellisia vahinkoja. Kilpailuehdotus sai olla esimerkiksi kone, menetelmä, idea tai hyvä toimintatapa – kunhan sen avulla voidaan ehkäistä vahinkoja etukäteen.

Kilpailuun lähetettiin hyvin monenlaisia ehdotuksia, jotka osoittavat, että jokaisella maatalousyrittäjällä on mahdollisuus parantaa oman tilansa turvallisuutta ja työolosuhteita. Alkuun pääsee jo pelkästään sillä, että turvallisuutta pysähtyy miettimään ja arvioi riskit oman työnsä näkökulmasta.

Noin neljästäkymmenestä kilpailuehdotuksesta tuomaristo valitsi loppukilpailuun yksitoista lupaavinta. Kaikki loppukilpailuun päässeet saivat osallistumisestaan kunniakirjan ja kolme parasta palkittiin Melan, LähiTapiolan ja Työterveyslaitoksen lahjoittamilla palkinnoilla.

**I. Turvallinen vasikannoutohäkki**  
Jere Jääskeläinen  
Melan lahjoittama 2 500 euron arvoinen henkilönsuojainpaketti sekä siihen sisältyvä koulutus

**II. Lasten turvallisuuskortti**  
Ismo Lassila  
LähiTapiolan lahjoittama 1 500 euron arvoinen rahastopalkinto

**III. Kuivaamon turvavarustelu**  
Jyrki Näkki  
Työterveyslaitoksen lahjoittama 750 euron arvoinen suojainkokonaisuus

### KUNNIKIRJAT

**Viljan lastauslaite**, Niklas Ehrström  
**Traktorin kaatumisvaroitin**, Mervi Hakala  
**Turvavaljaiden kiinnitysvaijeri katolle**, Tapio Korhonen  
**Säkinostin**, Juha Koivisto-Kokko  
**Lietepumpun siirrin**, Juhani Mäki  
**Viljelijän venytysohjelma**, Heikki Mäkkylä  
**Kasvinsuojeluruiskun turvavarustelu**, Risto Puputti  
**Kylvökoneen turvavarustelu**, Veli-Pekka Tissari

Maatilan turvallisuuskilpailu osoittaa, että jokainen voi parantaa oman tilansa turvallisuutta!

## Vaikuta omaan ja perheeseen

Nolla tapaturmaa on jo vuosia ollut kaikilla aloilla lähtökohtana työturvallisuustyössä. Maatalousala on yksi vaarallisimmista aloista, jos vertaamme tapaturmia toimialoittain. Maatalousalan kanssa kärkipäässä ovat olleet rakennusala ja kaivostoiminta.

### Työturvallisuus perustuu asenteeseen

Tapaturmien vähentäminen on pitkälti asenteesta kiinni. Maatalousoppilaitoksissa opitaan oikeat työskentelytavat ja -menetelmät sekä omaksutaan oikea asenne työturvallisuuteen. Oikea asenne ja työkalut takaavat sen, että töiden vaarat tunnistetaan ja työmenetelmiä kehitetään turvallisempaan suuntaan.

Hyvä pohja työturvallisuudelle luodaan, kun riittävällä ammatillisella koulutuksella varmistetaan, että taidot ja asenne ovat kohdallaan. On ilo nähdä, että nuoret suhtautuvat myönteisesti työturvallisuuteen.

### Perusasiat kuntoon

On aika päästä irti ajatuksesta, rapatessa roiskuu ja tekeville sattuu. Tapaturmia voidaan ja kannattaa ennaltaehkäistä. On tärkeää luoda entistä turvallisempi työskentelyympäristö. Varaanpaikat tulee tunnistaa. Läheltä piti tilanteet on ruodittava auki. Mikä meni pieleen ja miksi? Voidaanko vaaratilanteet jatkossa estää? Tapaturmatutkinnassa on usein todettu, että ennen vakavaa tapaturmaa on ollut useampia vaaratilanteita, joista on selvitty hyvällä onnella. Puuttamalla asiaan heti, usealta vakavalta tapaturmalta olisi välttytty.

### Turvallisuus lähtee omista valinnoista

Maatalousyrittäjän työturvallisuus lähtee hänestä itsestään. Työsuojelulaki suojaa työntekijöitä myös maatilalla. Laki edellyttää työnantajaa varmistamaan, että työntekijöillä on edellytykset selvittää työtehtävistään turvallisesti. Yrittäjän ja tilan työturvallisuus rakentuu pitkälti yrittäjän osaamiselle ja arvoille sekä näistä syntyville valinnoille.

Suorita Suojainmestari-tutkinto netissä [mela.fi/suojaintutkinto](http://mela.fi/suojaintutkinto) ja päivitä osaamisesi maatalouden työturvallisuudesta sekä oikeanlaisesta suojautumisesta.

Janne Karttunen on lypsykarjatilan poika Muuruvedeltä Etelä-Savosta, maatalous- ja metsätieteiden tohtori, agronomi ja erikoistutkija TTS Työtehoseurassa. Työskentellessään Janne on perehtynyt erityisesti työ- ja turvallisuuteen ja töiden organisointiin maataloudessa.



KUVA: JANNE KARTTUNEN

Olen suorittanut ja suosittelen muitakin suorittamaan Melan kotisivuilta löytyvän Farmarin suojaintutkinnon.

työturvallisuuden nostaminen ja positiivisten asioiden kätkeminen vakan alle. Olisi tarpeen tuoda nykyistä enemmän esiin hyviä esimerkkejä ja maatalousyrittäjän työhön liittyviä seikkoja, jotka edistävät työhyvinvointia. Esimerkiksi työn luonteen ja tuottavuuden sekä talouden ja hyvinvoinnin kehittymisen keskinäisen yhteyden esille nostaminen kannustaisi kehittämään työolosuhteita.

Viljelijäkyselyiden mukaan maataloustyö on muun muassa luonnonläheistä, monipuolista, itsenäistä, haasteellista ja hyötyliikuntaa sisältävää. Siinä näkee päivittäisen kädenjälkensä ja se mahdollistaa työn ja perhe-elämän yhdistämisen.

Positiiviseksi koettuja asioita tulisi ylläpitää ja vahvistaa, siinä missä aiemmin lueteltuja negatiivisia seikkoja tulisi torjua.

#### Haaste

Haastan Kati Partasen kertomaan, millä kolmella toimenpiteellä voitaisiin parhaiten lisätä työturvallisuutta ja työhyvinvointia maataloilla. Kati on maatalousyrittäjä, MTK:n johdokunnan jäsen, Melan hallituksen jäsen, Savonia-ammattikorkeakoulun lehtori ja omien sanojensa mukaan ”umpisavolainen maatalousalan moniottelija”.

## si turvallisuuteen!

#### Tunnista vaarat, arvioi riskit

Työturvallisuusriskien arviointi on jatkuvaa systemaattista vaarojen tunnistamista ja niiden aiheuttamien riskien määrittämistä. Vastuu työstä on yrittäjällä. Tilalla tulee sopia käytännöistä sekä työnjaosta ja vastuista ennakoon, erityisesti kiireajat huomioiden. Työsuojelulaki edellyttää, että työnantajan toimivan maatalon turvallisuusasiat on käyty läpi, työntekijät ohjeistettu ja vaaranpaikat hoidettu kuntoon. Yhden ja kahden yrittäjän tiloilla riskikartoitus on vapaaehtoista, mutta työn turvallisen sujumisen kannalta se on merkityksellistä.

#### Melan työturvallisuustoiminta

Melan 12 alueellista työturvallisuusasiamiestä palvelevat työturvallisuuden- ja työhyvinvoinnin lähettiminä. He osallistuvat sopimuksen mukaan erilaisiin tapahtumiin ja esittelevät mielellään myös kattavan suojainpaketin. Nettisivuiltamme löytyy myös suojainten käyttöön opastava videosarja ja tuotamme jatkuvasti erilaista materiaalia työturvallisuudesta.



#### Pienet muutokset – suuri työturvallisuusloikka

Minulla on kokemusta maatalouden töistä 1970-luvulta lähtien. Tällä hetkellä toimin sivutoimisena viljelijänä. Olen päättänyt käyttämään useissa työvaiheissa päätoimisten viljelijöiden palveluja. Työt tulevat paremmin tehtyä ajallaan ja tehokkaammilla koneilla. Minulle jää enemmän aikaa perheelle ja päätoimiset yrittäjät saavat enemmän käyttötunteja työkoneilleen. Koen, että näin kaikki voittavat ja myös työturvallisuus huomioidaan.

Esimerkki pienestä työturvallisuusteosta on lastenistuimen ja turvavyön jälkiasennus vanhaan traktoriimme. Pienillä asioilla voimme vaikuttaa myös maatalon lasten turvallisuuteen.

Kirjoittaja on Erik Lindroos, työturvallisuusagronomi ja asiantuntija Melan vakuutus- ja hyvinvointiyksiköstä.

## Tyhy-Tietäjä tietää



Tällä palstalla voit kysyä Tyhy-Tietäjältä. Hän innostuu, kun kysymykset koskevat työn ja hyvinvoinnin yhteyttä. Mikään fyysinen, psyykinen tai sosiaalinen ei ole vierasta Tietäjälle. Kysy mitä vain, Tietäjä vastaa mitä vain. Lähetä kysymyksesi osoitteeseen [tyhy@mela.fi](mailto:tyhy@mela.fi). Kysymykset julkaistaan nimimerkillä.

#### Tyhy-tietäjää on lähestynyt

##### Nimimerkki ”Unski” kysyy:

Olen kolmikymppinen isännänalku Keski-Suomesta. Erityisesti ilta-päivisin väsyttää niin vietävästi. Parikin kertaa olen ollut vähällä nukahtaa traktorin rattiin. Se on kyllä pelästyttänyt. Lääkärin mukaan olen terve ja emännän kanssa olemme laittaneet ruokavalion kuntoon. Mitä ihmettä teen väsymykselle?

#### VASTAUS

Hyvä ”Unski”. Vaikuttaisi siltä, että pienet mikrotauot työn lomassa voisivat tehdä sinulle terää. Jo muutaman minuutin tauko silloin tällöin piristää kummasti ja lisää niin työtehoa kuin työniloakin.

Mitä noin lyhyellä tauolla sitten kannattaa tehdä? Työ on täysin vapaa. Venyttely ja hartioiden pyörittely saa veren liikkeelle. Vastaliike auttaa ihmeellisellä tavalla, jos työskentely on ollut yksipuolista. Paina vain päätä kevyesti kohti olkapäätä. Yhdelle liike on lääke, toiselle taas vieläkin parempi lääke on pysähtyminen ajattelemaan jotain aivan muuta kuin työtä.

Oletko jo kokeillut avainunia? Ota avainnippu käteesi, istu mukavasti, sulje silmäsi ja rentoudu. Kun avainnippu putoaa kädestäsi, olet kerännyt hyvän määrän energiaa ja taas jaksat jatkaa!

Työn lomassa voi hyvin ottaa pienet torkut. Ei ole laiskuuden merkki, jos työntekijä tavataan nukkumassa traktorissaan tai työpöytänsä ääressä. Tarkoitusta varten on hyvä varautua pienellä tynnyllä. Unet kannattaa rajoittaa alle viiden minuutin mittaisiksi. Ratissa ei tietenkään saa tor-kahdella, mutta sehän on selvä!

Tyhy-Tietäjä

Suomi  
Finland  
100

#### 100 tarinaa suomalaisesta työstä

Ja kanssamme se, mikä työssäsi on parasta, miksi työsi on tärkeää ja mikä sinua innostaa työssäsi.

Ajatuksesi voi päätyä Maaseudun Tulevaisuuden sivulle ja voit voittaa iPadin. Osallistu kampanjaan nettisivuillamme.

Julistetaan yhdessä 100-vuotiaasta Suomea!

#### VUODEN 2018 VUOSILOMIEN HAKU LÄHESTYY

Karjatalousyrittäjä, muistathan jättää vuosilomahakemuksesi paikallisyksikön määräämänä hakuajaksi. Vuosilomahakemus on kätevä tehdä sähköisesti **Lomitusnetissä** osoitteessa [mela.fi/asiointipalvelut](http://mela.fi/asiointipalvelut)

Jos haet lomaa paperilomakkeella, täytä ja lähetä paikallisyksikkösi sekä vuosilomahakemus että lomake ilmoitus maatalousyrityksen tiedoista lomituspalvelujen hakemista varten. Jos teet hakemuksen Lomitusnetissä, paperilomakkeita ei tarvitse toimittaa.

# Hyvää unta ja kropasta mittaa

Järjestämme syksyllä odotettuja Hyvinvointipäiviä teemalla ”Unta ja seikkailuja”. Päivissä pureudutaan hyvään uneen ja sen merkitykseen osana hyvinvointia. Osallistujia rohkaistaan myös rikkomaan rajoja ja kokeilemaan uutta. Päivien ydinviesti on, että kun uskallat haastaa itseäsi, saat elämästä enemmän irti ja hyvinvointisi lisääntyy.

– Koska maatalousyrittäminen on ollut monta vuotta ahdingossa, halusimme rakentaa hyvinvointipäivät aivan uudella tavalla. Emme lähde liikkeelle vaikeuksista, vaan keskitymme positiivisiin asioihin. Myönteiseksi koetut asiat auttavat irrottautumaan arjesta, luovat katsetta tulevaisuuteen ja lisäävät mielihyvää. Lisäksi halusimme panostaa erinomaisiin puhujiin, asiantuntija Märta Strömberg-Nygård Melasta kertoo.

## Miksi hyvinvointipäivään kannattaa osallistua?

Hyvinvointipäiviin olemme saaneet kaksi todellista tähtipuhujaa, Pata Degermanin ja Leeni Peltosen. TV:stäkin tuttu Pata Degerman tunnetaan ennen kaikkea seikkailijana ja vuorikiipeilijänä. Hän on käynyt yhdeksällä alueella, joissa ihminen ei ole aiemmin käynyt. Pata haastaa meitä miettimään, mihin ihminen kykenee halutessaan ja millaista supermielihyvää itsensä ylittäminen voi parhaimmillaan tuottaa.

Leeni Peltonen on uneen perehtynyt toimittaja ja tietokirjailija, joka on itse aikaisemmin kärsinyt uniongelmiin. Leeni antaa omakohtaisten kokemusten kautta tietoa hyvästä unesta ja kertoo vinkkejä uniongelmiin.

– Päivissä laitetaan ajatukset liikkeelle! Tarkoitus on saada aikaan arkisia oivalluksia siihen, mitä itse voi tehdä unen tai unettomuutensa eteen. Käymme läpi luennon ja harjoitusten avulla käytännön vinkkejä jaksamiseen ja avaamme silmiä ymmärtämään, mikä on palautumisen merkitys oman hyvinvoinnin kannalta, kertoo Leeni.

– Käymme yhdessä läpi myös konkreettisia vinkkejä univaikeuksiin, Leeni lupaa.

Leenillä on vahva, omakohtainen kokemus unettomuudesta. Hän kertookin päätyneensä ”Unilukkariksi” nimenomaan omien kokemustensa kautta.

– Univaikeudet ovat varsin yleisiä ja useat meistä kärsivät niistä ajoittain. Univaikeudet johtavat kuitenkin helposti kierteeseen ja kehittyvät inihäiriöksi asti. On hyvä ymmärtää unen mekaniikkaa ja sitä, että esimerkiksi omat ajattelutapamme ovat ratkaisevassa asemassa uniongelmiin synnyssä, tarkentaa Leeni.

## Virkistystä kropalle ja nupille

Hyvinvointipäivissä on monipuolista virkistysohjelmaa uimisesta kiipeilemiseen, kun-



tosalista lavikseen (lavatanssi). Päivissä on huomioitu niin kroppa kuin nuppikin.

Voit tehdä myös maksuttoman oman kehön kuntoindeksimittauksen. Indeksio osoittaa ne krapan osat, joiden kehittämiseen kannattaisi jatkossa panostaa. Kuntoindeksimittaus toteutetaan yhteistyössä ”Kunnossa kaiken ikää” (KKI) -ohjelman kanssa.

– Kannattaa ehdottomasti lähteä mukaan tapaamaan vanhoja ja uusia tuttuja, kuulemaan hyviä luentoja sekä hankkimaan virkistystä niin keholle kuin mielelle. Voit myös yh-

distää päivään lomailun perheen tai ystävien kanssa. Kylpylöistä on mahdollisuus varata huoneita omakustannushintaan.

Hyvinvointipäivät tarjoavat varmasti uusia elämyksiä, lupaa Märta.

**Mela järjestää yhteistyössä Varavoimaa Farmarille -hankkeen kanssa hyvinvointipäivän myös Ikaalisten kylpylässä 1.11.**

## Maatalousyrittäjien hyvinvointipäivät

Mela järjestää maatalousyrittäjille hyvinvointipäiviä syksyllä. Luvassa on hyviä luentoja ja mielenkiintoista tekemistä.

Hyvinvointipäivillä **Leeni Peltonen** johdattelee uneen ja **Pata Degerman** seikkaluun.

Tapahtumassa voit myös mittauttaa kehosi kuntoindeksin ja osallistua monipuoliseen virkistävään ohjelmaan.

Tilaisuus ohjelmineen ja ruokailuineen on osallistujille maksuton. Yöpyminen on mahdollista omakustannushintaan.

## Unta ja seikkailuja

**23.11.2017** Holiday Club Caribia, Turku  
**28.11.2017** Hotelli Lasaretti, Oulu  
**30.11.2017** Peurunka, Laukaa

Tilaisuudet ovat samansisältöisiä.

## Varaa aika kalenteriisi!

Lisää tietoa mela.fi  
Ilmoittautuminen käynnissä  
Melan nettisivuilla

## TYÖSKENTELE TURVALLISESTI!

Melan työvahinkojen ennaltaehkäisyyn keskittyvä tietokorttisarja on kasvanut uusilla korteilla. Viimeksi ilmestyneissä tietokorteissa on perehdytty etenkin työmaan turvallisuuskysymyksiin sekä riskien ennakointiin ja hallintaan maatalouskoneiden kanssa työskennellessä.

**TURVAA TYÖMAA!** -kortissa muistutetaan rakennustyömaan turvallisuuden varmistamisesta ja rakentamisen työturvallisuudesta.

**ÄLÄ KAASUTA!** -kortti antaa neuvoja siihen, miten polttomoottorikäyttöisten koneiden pakokaasulta tulisi suojautua ja miten pienhiukkasaltistusta voi työn aikana vähentää.

**ÄLÄ SÄTKI!** -kortti kertoo, millainen on sähköturvallinen työmaa ja antaa yksinkertaiset ohjeet sähköiskun saaneen auttamiseksi.

**ÄLÄ KÄMMÄÄ** -konekaupassa! neuvoo, mitä tulisi ottaa huomioon uutta konetta hankittaessa ja millainen on onnistunut konekauppa.

**ÄLÄ TYRI** -liikenteessä! taas muistuttaa, miten maatalousajoneuvojen liikenneonnettomuuksia voidaan ehkäistä ja liikenneturvallisuutta parantaa.

Tietokortit sopivat hyvin opetuskäyttöön.

**Näitä ja jo aikaisemmin sarjassa julkaistuja kortteja voi tilata Melasta.**

**Kaikki kortit ovat myös olleet liitteenä Maatilan Pellervo -lehdessä.**



Mela tänään -lehti Melan asiakkaille  
ISBN 952-5275-01-9

julkaisija Maatalousyrittäjien eläkelaitos  
Revontulenpuisto 2, 02100 Espoo,  
vaihde 029 435 11, www.mela.fi

päätoimittaja Minna Gardemeister  
minna.gardemeister@mela.fi

ulkoasu Virve Laine  
paino Lönnberg 9/2017

Seuraa meitä juurevajokko.fi

