

**Kalastaja,
voi hyvin!**



Mistä niitä liikuntapisteitä oikein tulee?

Sykkeestä, kestävydestä ja lihaskunnosta tottakail!

Yksi tunti

- Kävely ja sauvakävely ☐
- Pyöräily ☐
- Kuntosalitreeni ☐
- Tanssi ☐
- FrisbeeGolf ☐

Puoli tuntia

- Juoksu ☐
- Hiihto ☐
- Uinti/vesiliikunta ☐
- Pallopelit ☐

Kerää ainakin
piste päivässä ✓

KALASTAJA, PIDÄ HUOLTA ITSESTÄSI!

Työhyvinvointia kannattaa pohtia myös kalastajan ammatissa. Luonto määrittelee pitkälti työolosuhteet kalastustyössä. Kalastajana joudut toimintaympäristössäsi kohtaamaan monenlaisia hyvinvointiin liittyviä haasteita.

Hyvinvoiva ihminen tarvitsee työn lisäksi riittävästi liikuntaa, lepoa, lomaa ja rakkautta. Myös terveellinen ravinto auttaa pysymään kunnossa.

Omaan työhyvinvointiin voi vaikuttaa tehokkaasti kotikonstein, esimerkiksi liikkumalla säännöllisesti ja syömällä oikein. Tämän esitteen tarkoituksena on tukea sinua oman hyvinvointisi edistämässä ja ylläpitämisessä.

ELÄKETTÄ JA TAPATURMATURVAA

Kartuta itsellesi sosiaaliturvaa kaikesta kalastustyöstä. Päivitä MYEL-vakuutuksesi vastaamaan tekemäsi työn arvoa. Muutokset vakuutukseen tehdään aina ilmoitus-päivästä, ei takautuvasti. Muutoksista ilmoittaminen on tärkeää, sillä esimerkiksi vahingon sattuessa ansionmenetys lasketaan MYEL-työtulostasi.

mela.fi/elakevakuutus

mela.fi/tapaturmavakuutus

LIIKUNTA VIRKISTÄÄ KEHOA JA MIELTÄ

Usein luotetaan siihen, että raskas ruumiillinen työ ylläpitää fyysistä kuntoa. Työssä saatu liikunta ei kuitenkaan välttämättä vahvista sydän- ja verenkiertoelimistöä sekä lihaskuntoa yhtä tehokkaasti kuin vapaa-ajan liikunta. Lihasten palautumisen kannalta olisi tärkeää liikkua jonkin verran raskaankin työpäivän jälkeen.

Liikuntaa on hyvä harrastaa säännöllisesti. Kevytkin liikunta ylläpitää terveyttä silloin, kun se on päivittäistä, kestää vähintään puoli tuntia, nostaa sykettä ja saa hien pintaan.

Venyttelystä on apua monenlaisten tuki- ja liikuntaelinsairauksien, kuten selkä-, niska- ja hartiasseudun vaivojen, estämisessä ja hoitamisessa. Mielekkään liikumisen löytäminen auttaa sinua ylläpitämään terveyttäsi ja henkistä hyvinvointiasi.

MONIPUOLISTA RUOKAA SÄÄNNÖLLISESTI

Hyvien ruokailutottumusten perustana on säännöllisyys. Kun ruokailujen väliin ei jää pitkiä taukoja, pysyy verensokeri oikealla tasolla. Liian matala verensokeri aiheuttaa väsymystä, keskittymisvaikeuksia ja ärtyisyyttä, jolloin myös tapaturmien riski lisääntyy. Aamupala, lounas, päiväkahvi ja päivällinen sekä iltapala kuuluvat jokaiseen päivään.

Monipuolisuus on valttia. Mikään yksittäinen ruoka ei tee ruokavaliosta hyvää tai huonoa, vaan kokonaisuus ratkaisee. Terveysvaikutuksilla on merkitystä, etenkin usein nautittavien ruokien kohdalla. Varsinaisesti kiellettyjä ruokia ei ole, mutta määriin kannattaa kiinnittää huomiota.

Ruokailutottumusten muuttamisessa on hyvä lähteä liikkeelle pienin askelin. Aluksi voi keskittyä yhteen muutosta kaipaavaan asiaan, kuten ruokailurytmiin tai annoskokoon. Oikotietä onneen ei ole, mutta elämäntapojen muuttamisesta ei ole syytä tehdä liian suurtakaan urakkaa. Maltillisuus takaa kestävä tuloksen.

Vanha kunnon lautasmalli on edelleen ajankohtainen.

- puolet lautasesta tuoreita tai kypsennettyjä kasviksia
- neljännes lautasesta lihaa, kalaa tai kanaa
- neljännes lautasesta perunoita, riisiä tai pastaa.

Veden juonti lisää hyvinvointia. Runsaat 1,5 litraa vettä päivässä voitelee hyvin koko kehon. Alkoholista taas saa turhia kaloreita ja usein myös päänsäryn.

Ruokapäiväkirjani

Päivä *maanantai*

Aika	Ruoka	Määrä	Lähtikö nälkä?
6.30	kaurapuuro	lautasellinen	kyllä
9.30	kahvi mustana kauraleipää voita	2 kuppia viipale 2 tl	piristyin
12.00	makaronilaatikko ruisleipää voita porkkanaraastetta	lautasellinen 4 viipaleta 4 tl 2 dl	kyllä
14.30	kahvi mustana pannukakkua hilloa	1 kuppi 1 pala 2 lusikallista	taas jaksaa
17.30	kalakeitto ruisleipää	lautasellinen 2 viipaleta	olisoin voinut vaikka syödä lisääkin
20.00	saunamakkara sinappia ja ketsuppia kotikaljaa	1 kpl pari puristusta 2 lasia	nam!
22.00	omena	2 kpl	hyvää yötä!

Merkitse muistiin kaikki päivän aikana syödyt ateriat ja välipalat.

Ruokapäiväkirja paljastaa kuinka terveellisesti syöt. Mieti, voisitko tehdä ruokavaliiosi muutoksia?



Hyvän unen muistilista

- **Rauhoita kodin ilmapiiri.**
- **Tee jotain rentouttavaa.**
- **Käy nukkumaan vasta, kun olet väsynyt.**
- **Älä nukahda television ääreen.**
- **Muista terveellinen ruokavalio, säännöllinen liikunta ja päivärytmi.**
- **Vältä raskasta ruokaa, kofeiinia, alkoholia ja tupakkatuotteita.**

HYVÄÄ UNTA

Unen tarve on yksilöllinen ja vaihtelee iän myötä. Suurin osa aikuisista tarvitsee unta 7–8 tuntia yössä. Toiset ovat luonnostaan aamu-unisia, kun taas toisia nukuttaa aikaisin illalla.

Riittävä lepo vähentää riskiä joutua onnettomuuksiin ja auttaa elimistöä puolustautumaan erilaisia sairauksia vastaan. Rentoutuminen alentaa verenpainetta, sydämen sykettä, hapenkulutusta ja hengitysnopeutta. Kunnon yöuni vähentää stressiä, kun taas unen puutteella on yhteys ylipainoon, sydän- ja verisuonisairauksiin sekä kakkostyypin diabetekseen.

Huonosti nukutun yön jälkeistä väsymystä voi yrittää korjata ottamalla lyhyet, mutta virkistävät varttitunnin torkut. Rentoutua voi myös istahtamalla alas ja lepuuttamalla silmiä muutaman minuutin ajan kesken kiireisen työpäivän.

Jos unettomuus hankaloittaa elämääsi, ongelmasta ei kannata kärsiä pitkään. Apua saa esimerkiksi työterveyshuollosta. Unihäiriön syy voi liittyä stressiin tai jopa huonoon sisäilmaan, mutta taustalla voi olla myös elimistön toimintahäiriö.

VOIMAA JA VIRKEYTTÄ

Sosiaalinen turvallisuus rakentuu lähiverkostosta. Pidä yllä suhteita ystäviisi. Älä haudo asioita yksin, vaan puhu niistä luotettavien ihmisten kanssa.

Asennoitumisesi elämään heijastuu tavassasi hoitaa ja ymmärtää itseäsi sekä selviytyä vaikeuksista. Jokainen tarvitsee elpymistä ja latautumista, jotta osaa arvostaa itseään ja työssä jaksamistaan. Etsi tapoja purkaa stressiä, sillä pitkittyessään stressi kuluttaa mieltä ja kehoa.

ARVOT, ASEENTEET JA MOTIVAATIO

Monet yrittäjät arvostavat työnsä vapautta. Joillekin se tarkoittaa mahdollisuutta toteuttaa itseään ja unelmiaan. Joillekin se merkitsee luontaista tarvetta käyttää kykyjään haluamallaan tavalla. Se voi olla myös vapautta päättää, mitä tekee, miten paljon ja kenen kanssa. Tai sitä, että voi saada aikaan jotain merkityksellistä ja onnistua työssään. Työn ilo ja tarmo syntyvät näistä asioista.

Arvot ja asenteet vaikuttavat merkittävästi työmotivaatioon ja työkykyyn. Oman ammattinsa arvostaminen lisää työhyvinvointia ja tehokkuutta. Omasta työstään voi olla reilusti ylpeä!

KALASTAJIEN TYÖTURVALLISUUS

Väsymys, univaje, liiallinen stressi, vaativat olosuhteet ja raskaat työvaiheet altistavat työtapaturmille. Kalastajan työ on monivaiheista ja kalastusaluksilla tehtävä varsinainen kalastustyö on vain yksi osa kokonaisuutta. Määrällisesti noin puolet kaikista kalastajille sattuneista tapaturmista sattuu aluksilla tai niihin/niistä pois siirryttäessä.

Työympäristön turvallisuudesta kannattaa huolehtia kaikissa työvaiheissa. Esimerkiksi huolto- ja korjaustöissä sattuu paljon tapaturmia. Niihin liittyy usein kiipeilyä, hankalia työvaiheita ja liukkautta.

Epäjärjestykseen ja kulkuväylille kertyviin tavaroihin on helpointa itse vaikuttaa. Työoloja voi parantaa myös esimerkiksi huolehtimalla valaistuksen riittävydestä ja liukkauden torjunnasta sekä pitämällä työkalut hyvässä kunnossa ja tarvittavat henkilösuojaimet käytössä.



Työturvallisuutta parantavat esimerkiksi

- työtä keventävät tekniset ratkaisut
- turvalliset työmenetelmät
- käsin nostamisen välttäminen
- kiipeilyn vähentäminen
- henkilösuojaimien käyttö
- hyvä valaistus työtiloissa ja kulkuväylillä
- työtilojen hyvä järjestys ja siisteys.

**Opettele oikeat työasennot.
Jaksat paremmin!**

Omasta työstään voi olla reilusti ylpeä!



TYÖTERVEYSHUOLTO

Työterveyshuollon tehtävänä on työolojen ja työtapojen kehittäminen terveellisiksi ja turvallisiksi, ammattitautien ja työperäisten sairauksien ennaltaehkäisy, toteaminen ja seuranta sekä kuntoutukseen ohjaus. Myös sairaanhoito voidaan liittää osaksi työterveyshuoltoa.

Kalastajat voivat järjestää itselleen työterveyshuollon, joko terveyskeskuksesta tai yksityiseltä lääkäriasemalta. Kela korvaa osan MYEL-vakuutetun kalastajan työterveyshuollon kustannuksista. Työterveyshuoltoon kuulumisesta saat myös 20 prosentin alennuksen työajan MATA-vakuutusmaksustasi.

Melan hakupalvelusta löydät alueesi työterveyshuollon palveluntarjoajat ja voit ilmoittaa halukkuudestasi liittyä työterveyshuoltoon.

kela.fi/tyoterveyshuolto-yrittaja
mela.fi/tyohyvinvointi/tyoterveys

KUNTOUTUSMAHDOLLISUUDET

Työssä olevan kalastajan on mahdollista saada tukea työkyvyn parantamiseen ja työelämässä pysymiseen Kuntoremonttikurssilta tai Kelan ammatillisesta Kiila-kuntoutuksesta.

Maatalousyrittäjän eläkelain mukaista MYEL-kuntoutusta voidaan myöntää, jos kalastajalla on sairauden tai vamman takia uhka joutua työkyvyttömyyseläkkeelle lähivuosina. MATA-kuntoutusta taas voi saada, jos korvattava tapaturmavamma tai ammattitauti heikentää työ- tai toimintakykyä.

kela.fi/kuntoutus
mela.fi/elakevakuutus/kuntoutus
mela.fi/tapaturmavakuutus/mata-kuntoutus

TUKEA JA APUA

Tuetut lomat

Maaseudun terveys- ja lomahuolto järjestää tuettuja lomia lomakohteissa ympäri Suomen. Lomia myönnetään taloudellisin, sosiaalisin ja terveydellisin perustein.

mtlh.fi

Kriisikeskus ja keskusteluryhmiä internetissä

Tukinet on netissä toimiva kriisikeskus. Tukinetissä voi osallistua erilaisiin keskusteluryhmiin, etsiä palveluja sekä saada henkilökohtaista tukea. tukinet.fi

Maaseudun tukihenkilöverkko

Maaseudun tukihenkilöverkko on vapaaehtoistyöhön perustuva auttamisverkosto, joka tarjoaa keskusteluapua kaikille maaseudun asukkaille. Tukihenkilöiden yhteystiedot voit katsoa osoitteesta tukihenkilo.fi.

Voit myös soittaa palvelevaan Maaseutupuhelimeen puh. 010 504 5760 joka päivä kello 18–21.

Hyvinvointi on väkivallattomuutta!

Turvallinen elinympäristö on keskeinen osa hyvinvointia ja jokaisella on oikeus kokea turvallisuutta kodissaan ja perheessään. Joskus tuo kodin turvasatama voi kuitenkin saada säröjä, jos tilanne lähisuhteessa kärjistyy väkivallaksi. Netin turvakoti auttaa väkivallan kaikkia osapuolia. turvakoti.net

Päihdelinkki

Päihdelinkki tarjoaa neuvontaa liittyen päihteiden käyttöön ja riippuvuuteen. paihdelinkki.fi

Apu hätätilanteessa

Avun saantia nopeuttaa, kun ilmoitat pelastajille tarkan sijaintisi sekä veneesi tyyppin ja pituuden.

Varaa veneeseesi pelastusliivit koko miehistölle, palo-sammutin ja hätämerkinantovälineet (merkkisavut, soihdut ja raketit) ja opettele käyttämään niitä.

Pidä puhelin ladattuna, kuivana ja lämpimässä, sillä akun teho laskee pakkasessa.

MERIALUEET

lähetä hätäkutsu **VHF** kanavalla **16 (VHF-DSC 70)** tai soita meripelastuksen hälytysnumeroon 0294 1000

SISÄVEDET

soita hätäkeskukseen 112

Sisävesillä sekä maissa ollessasi voit soittaa hätäpuhelun myös älypuhelimesi **112Suomi** -sovelluksella, jolloin hätäkeskuspäivystäjä saa automaattisesti sijaintitietosi.

Lataa 112 Suomi -mobiilisovellus osoitteesta digia.com/112suomi



TYÖTURVALLISUUSTYÖTÄ HYVINVOINNIN TUEKSI

Melan työturvallisuus- ja työhyvinvointityö tukee työssä jaksamista sekä edistää terveellisiä ja turvallisia työtapoja. Tavoitteenamme on auttaa kalastajaa tunnistamaan työnsä kuormitustekijät ja voimaan paremmin.

Melan asiantuntijapalvelut työturvallisuus- ja työhyvinvointiasioissa

- työturvallisuus- ja työhyvinvointiviestintä sekä koulutukset
- esitteet ja oppimateriaali
- työturvallisuusapurahat alan tutkimukseen, neuvontaan, tiedotukseen ja koulutukseen

Lisätietoa mela.fi > Työhyvinvointi

Melan työturvallisuus-esitteitä voi tilata maksutta netistä mela.fi tai puhelimitse 029 435 11.

Kuvissa: kalastaja Mikael Lindholm, Söderby Lax

Kuvaaja: Mikko Käkelä

Yhteistyössä:

