

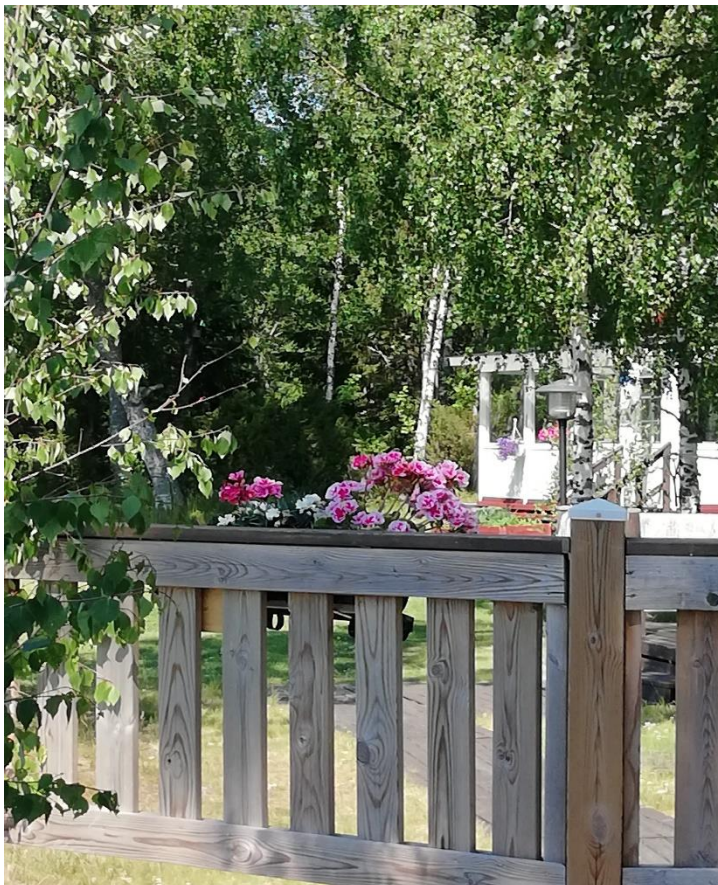


JÄSENPOSTI 1/2020

2.7.2020

Ajankohtaista

- Puheenjohtajan terveiset
- Lomaosakkeet, Katinkulta ja Lapinniemi viikot
- Näin vietät palauttavan kesäloman
- Vuosikokous pidetään 17.-18.10.2020, Helsinki



Tervehdys täältä Vaasasta!

Tätä kirjoittaessani on jo heinäkuun 1. päivä ja takana on 3 kk:n etätyöjakso. Jokainen jäsen on varmasti lukenut ja seurannut tuota koronaa, ettei minun enää tarvitse siitä kertoa. Toivon vaan, että olette siitä selvinneet ja lähiomaiset ovat pysyneet terveinä. Minä tein töitä etänä tosiaan 3 kk:ta keittiön pöydän ääressä. Työergonomia ei oikein ollut kohdallaan, mutta täytyi itse pitää huolta tauoista ja taukoliikunnasta. Teams-palaverit tulivat tutuiksi, ja ei tarvinnut matkustaa Helsinkiin kokouksiin. Jää nähtäväksi kuinka paljon etätyöt ja teams-palaverit lisääntyvät.

Pandemiatilanne näkyi myös sopimusneuvotteluissa, nekin käytiin Teamsin välityksellä. Niitä neuvotte-luita sitten käytiinkin, valtakunnansovittelijakin oli mukana. Kaikkien onneksi sopimus hyväksyttiin 28.5.2020 ja on voimassa 1.4.2020 - 28.4.2022, tänä vuonna palkat nousevat elokuussa 26 euroa, kuitenkin vähintään 1,22 prosenttia. Ensi vuoden huhtikuussa maksuun tulee paikallisesti kohdennettava erä 0,8 prosenttia ja prosentin yleiskorotus. Tärkein asia varmaan oli, että Kiky-tunnit poistuvat 31. elokuuta. Samalla lomarahahan vaihtamisesta vapaaksi tulee joustavampaa. **Käykää KTK:n sivuilla lukemassa, sieltä löytyy tarkemmin kaikki nämä uudet työehtosopimukset.**

Merkittävä parannus sovintoesitykseen on JUKOn ja JAUn tavoitteleman palkkaohjelman eteneminen yhteiseksi ja pysyväksi tilastohankkeeksi, **joka selvittää syitä yksityisen ja kuntasektorin väliseen palkkaeroon ja keinoja sen korjaamiseen.**

TEHOn hallitus on päättänyt vuosikokouksen ajankohdasta, joka on 17.10 - 18.10.2020 Helsingissä ja alustavasti on suunniteltu seminaari risteilyä Hki –Tallinna - Hki. Toivottavasti vuosikokouksen voi pitää ihan normaalisti. Meillähän on ollut yleensä jotain ohjelmaa, kysynkin teiltä jäsenet, että mistä aiheesta olisitte kiinnostuneet; ammattijärjestö toiminasta, työhyvinvoinnista tai jostain muusta Laittakaa minulle sähköpostia: eeva.grasbeck@vaasa.fi mistä olette kiinnostuneet ja jos vaikka tiedättekin jonkun edullisen puhujan.

Lomaviikot: **Kiinteistö Oy Lapinniemi XII, asunto 101 viikko 48 ja Kiinteistö Oy Katinkullan Hiekkaniemi, asunto 15.K.2. viikko 37** ovat vapaina, nyt on oiva tapa lomailla kotimaassa; ottakaa yhteyttä rauni.kenttala@rovaniemi.fi. Meidän nettisivuilla www.teho-ry.fi on näistä lomaviikoista hyvät esitykset, käykää tutustumassa.

Laitoin teille luettavaksi työterveyslaitoksen infon: ”*Näin vietät palauttavan kesäloman*”, jotkut ehkä ovat jo pitäneet kesäloman tai ovat paraikaa, minä lomailen 2.7. - 29.7.20. Ei tässä muuta, kuin **oikein rentouttavaa kesälomaa kaikille ja ollaan kuulolla!**

Kuulumisiin Eeva



Tekniikan ja hallinnon osaajat TEHO ry, lisätäkää yhteystiedot ja nettisivu alatunnisteeseen

Työterveyslaitos

Näin vietät palauttavan kesäloman

Kun loma alkaa, anna itsellesi lupa hengähtää ja suuntaa ajatuksesi muualle kuin työhön. Loma tekee hyvää, vaikkei se menisikään ihan suunnitelmien mukaan.

Loman tarkoitus on antaa mahdollisuus työstä irrottautumiseen ja palautumiseen. Keho, aivot ja mieli tarvitsevat lepoa.

Koronakevät on voinut kuluttaa voimia tavallista enemmän. Poikkeuksellinen tilanne on myös muuttanut monen lomasuunnitelmia.

Nämä vinkit auttavat sinua vaihtamaan vapaalle ja palaamaan onnistuneesti takaisin töihin.

ENNEN LOMAA

- **Priorisoi työt:** Valitse työt, jotka teet valmiiksi ennen lomaa. Muista kuitenkin, ettei kaikkea voi saada valmiiksi ennen vapaalle jäämistä. Neuvottele tarvittaessa esimiehen ja kollegoidesi kanssa ja sovi mahdollisesta työnjaosta.
- **Suunnittele lomalta paluu:** Listaa 1–2 asiaa, joihin tartut heti töihin palattuasi. Näin tulevat työtehtävät eivät vaivaa mieltäsi lomalla ja toisaalta tiedät, että lomalta paluu sujuu hallitusti. Unohda kuitenkin listan sisältö loman ajaksi ja keskity muihin asioihin.
- **Pohdi, mitä onnistunut loma sisältää:** Lomalle ei kannata laatia minuuttiaikataulua, mutta väljästi suunniteltu ohjelma tuo ryhtiä. Koronatilanteen takia entisenlainen lomanvietto ei välttämättä onnistu. Mieti, mitkä sinua ja läheisiäsi rentouttavat tai virkistävät asiat ovat mahdollisia. Katsele lähiympäristöäsi uusin silmin: Keksisitkö uudenlaista, arjesta poikkeavaa tekemistä maiseman vaihdoksen tilalle? Haluaisitko aloittaa uuden harrastuksen? Älä kuitenkaan aseta liikaa tavoitteita ja muista, ettei lomailu ole suoritus.

OMALLA

- **Lomaile kerrallaan vähintään 2–3 viikkoa:** Tutkimusten mukaan työntekijän hyvinvointi paranee keskimäärin kahdeksan päivän ajan loman alettua. Tämän jälkeen jaksaa olla aktiivinen ja tehdä itselle mieluisia ja työlle vastakkaisia, mieltä virkistäviä asioita, joita

palautuminen levon lisäksi edellyttää. Koska loman hyvinvointivaikutukset haihtuvat melko nopeasti, kannattaa lomapäiviä jättää myös talveksi.

- **Varmista itsellesi lomarauha:** Laita sähköpostiin automaattinen vastausviesti ja sulje työpuhelin. Jos jokin työasia tulee mieleesi, voit kirjata sen ylös ja sitten unohtaa loman ajaksi. Jos tehtäviäsi hoitaa loman ajan sijainen, muista kertoa hänelle, mistä hän saa tarvittaessa lisätietoa työtehtäviin.
- **Huolehdi perusasioista:** Liikunta, riittävä uni ja monipuolinen ravinto virkistävät ja vähentävät stressiä. Poikkeusaikoina ne ovat entistäkin tärkeämpiä. Muista, että loma on pääasiassa irtautumista työstä. Mieti, miten arkiasiat sujuisivat kivalla ja ehkä erilaisella tavalla.
- **Ota kohtuudella:** Käytä alkoholia kohtuullisesti loma-aikanakin ja huomioi myös alkoholi-
ton vaihtoehto. Loma-aika on usein riskialtis niille, jotka kamppailevat vähentääkseen alkoholin käyttöään. Muista myös, että alkoholi vaikuttaa esimerkiksi kehosi palautumiseen ja unen laatuun.

LOMAN JÄLKEEN

- **Palaa töihin keskellä viikkoa:** Pyri ajoittamaan lomalta paluusi keskelle viikkoa, jos se on mahdollista. Tällöin saat kevyemmän alun, kun ensimmäinen viikko ei tunnu liian pitkältä ja raskaalta.
- **Totuttele työrytmiin:** Lomalta palatessa ei kannata pelästyä väsymystä – keho ja mieli totuttelevat vielä uuteen vuorokausirytmiiin. Aloita rutiineista ja tehtävistä, jotka olet suunnitellut tekeväsi ennen lomaa.

Muista, että loma on hyväksi, vaikkei se aina menisikään täysin suunnitelmien mukaan tai et ehtisi tehdä lomalla kaikkea haluamaasi. Väliin jääneen lomamatkan voi ehkä tehdä seuraavana vuonna, ja mukavat lomakokemukset antavat joka tapauksessa uusia näkökulmia myös arkeen.

