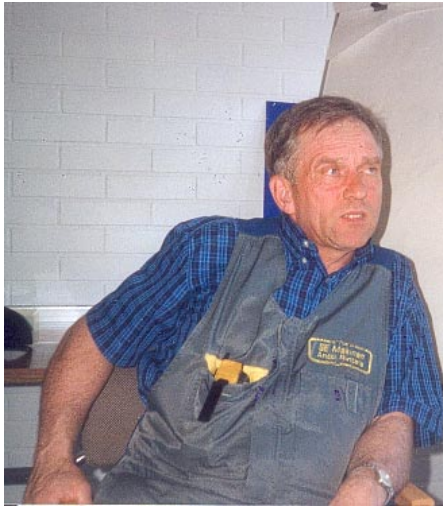


# Kuljetusammattilainen

*Tällä kertaa esittelemme – Antti Rintalan (51 v), joka ajaa työkseen Volvoja, Renaulteja, Fordeja, Opeleita jne. työnantajansa SE Mäkisen autonkuljetusautolla Turun satamasta Poriin ym. Antin perheeseen kuuluu vaimo ja 2 lasta (16 ja 18 v).*

## Haastattelijana Rainer Nyman



Antti Rintala turkulainen kuljetusammattilainen.

## Ammattikokemuksesi:

Aikaisemmin 16 vuotta Urho Luomalla ja nyt viimeiset 13 vuotta SE Mäkisellä.

## Harrastukset:

Nautin, kun saan tehdä käsillä töitä. Omakotitalo on rakennettu pääasiallisesti omin käsin. Talvella harrastan hiihtoa, kun lumitilanne sen sallii. Enimmäkseen joudun tyytymään sauvakävelyyn. Lenkit ovat noin tunnin mittaisia.

## Minkälaiset elämäntavat Sinulla on:

Herään 5.45, pesen hampaat ja sen jälkeen siirryn aamupuuroon ja aamulehteen. Ennen klo 8 olen Turun satamassa, josta lähdän keikalle ja sinne palaan 16-17 paikkeilla. Päivällä pyrin syömään lämpimän lounaan ja syön runsaasti salaattia. Muutenkin olen kaikkiruokainen.

Pesen hampaat aamuin illoin ja käyn kaksi kertaa vuodessa poistattamassa hammaskiven. Kun siirryin säännölliseen hammashuoltoon, on hammassäryt, reiät ja ientulehdukset historiaa.

## Mikä on terveystilanteesi:

Painan 83 kg ja pituuteni on 181 cm, joten painoindeksini eli BMI-lukuni on 25,3. Olen hivenen ylipainoinen, jonka johdosta verenpaine on liian korkea.

## Mitä olet tehnyt em. johdosta:

Käyn säännöllisesti terveysasemalla, jossa mitataan veriarvot ja paineet. Pyrin myös päivittäin kävelemään niin paljon kuin suinkin. Ns. hyötyliikuntaa tulee viikottain paljon. Kimmokkeen liikkumiseen sain Tykykoulutuksesta (TYKY = Kelan järjestämää työkuntoa ylläpitävää koulutusta).

## Onko rekkakuskin ammatti stressaavaa:

Kyllä ainainen kiire aiheuttaa välillä stressiä. Monilla automerkeillä on omat laatukriteerit, joiden mukaan pitää myös toimia ja tämä tuntuu välillä stressaavalta.

## Ovatko rahtimiehen päivät pitkät:

Ovat välillä riittävän pitkät, mutta olen usein kotona n. klo 18 paikkeilla.

## Mitkä ovat Sinun nykyiset tärkeimmät liikuntamuotosi:

Hyötyliikunta, ”nikkarointi” ja sauvakävely.

## Milloin aloitit aikuisiässä liikuntaharrastuksen:

Noin 35 vuoden ikäisenä.

## Miten seuraat omaa terveyttäsi:

Käyn säännöllisesti oma lääkärin vastaanotolla, jossa keskustellaan

veri- ja verenpaine-arvoista.

## Kuljetusalan henkilöiden kunto/terveys ei ole paras mahdollinen. Mitä mielestäsi tulisi/voisi tehdä alan henkilöstön terveyden hyväksi:

Täytyisi tehdä paljon. Ensiksi nuoremmat aikaisemmin Tykyyn tai vastaaviin. Toiseksi esim. Kelan lääkärit työpaikoille mittaamaan mm. verenpainetta. Toivoisin, että työnantajat ja Kela tekisivät enemmän ennakkoon valistusta ja terveystarkastuksia.

Kyllä kaikenlaisia tehokkuuskursseja järjestetään, jotta saadaan pari minuuttia pois työsuoritteesta, mutta harvoin kysytään kestääkö kuskin fysiikka.

Uskoisin, että tämän tapainen valistus, Tyky ym., on paremmassa hoidossa suuremmissa yrityksissä, mutta pienissä 1-2 auton yrityksissä tilanne on vaikeampi.

