

Posti- ja logistiikka-alan asiantuntijat ry

Puolestapuhujasi.

OpusCapita Group Oy:n henkilöstöä koskevat tes-neuvottelut saatu päätökseen

Sopimuskauden pituus

Työehtosopimus on voimassa 1.11.2015 – 31.1.2017.

Palkankorotukset

Yleiskorotus: 19 euroa.

Henkilökohtaisia työ sopimukseen perustuvia palkkoja korotetaan 7.12.2015 tai lähinnä sen jälkeen alkavan palkanmaksukauden alusta alkaen 19,34 euron suuruisella yleiskorotuksella kuukaudessa.

Taulukkopalkkojen lisäksi korotetaan olosuhdelisiä ja luottamusmies- ja työsuojeluvaltuutettujen palkkiota 0,50 %:lla. Korotettavia olosuhdelisiä ovat työhönsidonnaisuuslisä, euromääräinen iltalisä ja euromääräinen yötyölisä. Muita erityisvastuuseen tai erityisosaamiseen perustuvia lisä tai muita erillisiä euromääräisiä lisä ja korvauksia ei koroteta.

Työryhmät

Työehtosopimuksen osapuolet perustavat palkkaliitteiden 1 ja 3 kehittämistä koskevan työryhmän. Työryhmän toimikausi kestää sopimuskauden.

Työehtosopimuksen osapuolet perustavat työryhmän, jonka tehtävänä on selvittää mahdollisuudet vuosilomaa koskevien työehtosopimusmääräysten uudistamiseksi siten, että ns. irtopäivien laskennasta luovutaan. Työryhmä voi esittää asiaa koskevan kokeiluhankkeen perustamista.

Työehtosopimuksen osapuolet asettavat työryhmän, jonka tehtävänä on tarkastella työehtosopimuksen ja vastaavasti työehtosopimuksen digitointi- ja tulostusprosessin eri työvaiheiden tehtävissä noudatettavia työehtoja koskevan liitteen sairaanhoitoa koskevan 45 §:n ajanmukaisuutta ja vaikuttavuutta ja tehdä tarvittavat esitykset määräysten muuttamiseksi.

Tapahtumia 2016

- PAUn Talvipäivät, 6.-7.2.2016, Aulanko (Hämeenlinna), osasto tukee osallistujia sponsoroimalla ruokailuja, Kysy lisätietoja toimikunnan jäseniltä!
- Vuosikokous la 12.3.2016, kokouskutsu ja ilmoittautuminen tammikuun alussa.
- Viikonloppuretki Tallinnaan 28.–29.5.2016, ilmoittautuminen maaliskuussa.

Osaston toimikunta 2015

Puheenjohtaja Pasi Hentunen
Vara-pj Kari Tanskanen
Sihteeri Simo Parviainen
Tiedotussihteeri Kari Tanskanen
Virkistysvastaava Mirka Lehmus
Jäsen Maarit Halttunen

Varajäsenet:
Johanna Hallberg-Luukko
Päivi Holpainen
Tarja Päkki
Anne Virvolampi

Taloudenhoitaja Arja Sipilä

Opettaminen saa aikaan paljon, mutta kannustaminen saa aikaan kaiken.

- Johann Wolfgang Von Goethe -



Posti- ja
logistiikka-alan unioni

Yrityskohtaisesti tarkasteltavat asiat

Muutosturvasta jouduttiin luopumaan, korvaavista tukitoimista sovitaan tapauskohtaisesti (vaikeasti työllistettävät), toimiin sisältyy myös mahdollinen rahallinen tuki.

Yrityskohtaisesti työnantajan ja pääluottamusmiesten välillä haetaan hyviä käytäntöjä noudattamalla ja niitä kehittämällä tapauskohtaisia ratkaisuja, joilla varaudutaan työsuhteita koskeviin päätöksiin liiketoiminnan kehitys- ja muutostilanteissa.

Yrityskohtaisesti työnantajan ja pääluottamusmiesten välillä selvitetään mahdollisuudet ottaa työsuhdematkalippu työntekijöiden käyttöön ja siitä aiheutuvat kustannukset.

Soveltaminen Posti Oy:ssa

Lisäksi on sovittu tämän Informaatiologiikka-alan työehtosopimuksen noudattamisesta soveltuvien osin myös Posti Oy:n ICT-tehtävissä ja niihin rinnastettavissa tehtävissä. Lisätietoa tästä on tulossa myöhemmin.

Lisätiedot: Ossi Lillomäki, puh. 040 503 4301.

Työhyvinvointisäätiö tarjoaa kulttuuria ja liikuntaa, tule mukaan!

Alla on lista alkuvuoden tapahtumista. Kun aika on, lisätiedot ja ilmoittautumisohjeet löytyvät osoitteesta www.tyohyvinvointisaatio.fi.

Talviliikuntatapahtuma

13–14.2.2016 viikonloppuna Peurungalla järjestetään liikunnallinen talvitapahtuma. Ilmoittautuminen on alkanut.

Kulttuuripäivät

14–15.5.2016 viikonloppuna Tampereella järjestetään kulttuuripäivät Työhyvinvointisäätiön täyttäessä 10 vuotta. Tapahtumasta uutisoidaan myöhemmin keväällä.

Luottamusmiehet:

Pääluottamusmies
Informaatiologiikka-alan TES
Ossi Lillomäki
Postintaival 7 d-talo 2.krs
puh 040 503 4301

Pääluottamusmies
Posti Oy
Mirja Sandberg
Rautatiekatu 21, 33100 Tampere
puh 0400 623 575

Pääluottamusmies
OpusCapita Group Oy
Hannu Lahdenperä
puh 0400 496 626

Luottamusmies
OpusCapita Group Oy, Postintaival
Oili Karvo
oili.karvo@opuscapita.com
Postintaival 9
puh 050 405 9711

Luottamusmies
OpusCapita Group Oy, Keilaranta
Päivi Holpainen
Keilaranta 13 A
puh 040 507 4325

Luottamusmies
OpusCapita Group Oy, Jyväskylä
Tarja Päkki
puh 0204 521 697

Luottamusmies
OpusCapita Group Oy, Kuopio
Joonas Räsänen
puh 0204 522 009

Luottamusmies
OpusCapita Group Oy, Turku
Anne Virvolampi
puh 050 303 0856

Luottamusmies
Posti Oy
Informaatiologiikka-alan TES
Pasi Hentunen
Postintaival 7 a-talo 6.krs
puh 040 779 2159



Posti- ja
logistiikka-alan unioni

Kuntoremontit

Kuntoremontteja järjestetään eri puolilla Suomea, huomioiden maantieteellisen jakauman. Ensikertalaiset ovat etusijalla ja valinnat tehdään säätiön harkinnan mukaisesti. Kuntoremontit toteutetaan hotellinomaisesti ja majoitus on kahden hengen huoneissa. Kuntoremonteista on mahdollisuus hakea kelan kuntoutusrahaa, joka edellyttää työterveyshoitajan lausuntoa. Katso tarkemmat [ohjeet ja hakemukset kuntoremontteihin](#).

- Kuntoremontti 6.3–11.3.2016 + kuntotreffit 2.9–4.9.2016, Haikon kylpylä
- Kuntoremontti 3.4–8.4.2016 + kuntotreffit 7.10–9.10.2016, Haikon kylpylä
- Kuntoremontti 17.4–22.4.2016 + kuntotreffit 7.10–9.10.2016, Kylpylähotelli Peurunka
- Kuntoremontti 24.4–29.4.2016 + kuntotreffit Pohjoisen postilaisile, aika tarkentuu myöhemmin, Rokua health&spa
- Kuntoremontti 22.5–27.5.2016 + kuntotreffit 11.11–13.11.2016 +50-vuotiaille, Kylpylähotelli Peurunka
- Kuntoremontti 2.10–7.10.2016 + kuntotreffit 7.4–9.4.2017 +50-vuotiaille, Kylpylähotelli Peurunka

Hyvä työtuoli ja oikea istuma-asento

Hyvä työtuoli tukee selkää ja auttaa pitämään selän ryhdin hyvänä. Istussa alaselän hyvän tuen merkitys korostuu, koska istuessa selän rakenteet, etenkin välilevyt, kuormittuvat. Hyvä työtuoli istuu hyvin omaan vartaloon ja käyttötarkoituksiin sekä sopii käytettäväksi työpöydän kanssa.

Ohjeita hyvään istuma-asentoon

Jos nojaat selkänojaan, istu aivan tuolin perällä. Asenna istuimen korkeus niin, että jalat yltävät tukevasti lattiaan. Säädä istuimen syvyyttä siten, että selkä tukeutuu napakasti selkänojaan. Tuolin etureuna ei saa kuitenkaan painaa polvitaiteita.

Mikäli tuolissa on säädettävä alaselkätuki, kohdenna tuki alaselän notkon kohdalle. Jos alaselkätukea ei ole tai se ei ole riittävä, hanki erillinen alaselkätuki. Jos selkänojan kaltevuutta voi säätää, kokeile mikä on sinun työskentelyysi sopivin asento.

Aseta tuolin käsinojat sellaiselle korkeudelle, että kyynärpäsi asettuvat niille hyvin, hartiasi ovat rentona, olkavarret ovat lähellä vartaloa ja pääset riittävän lähelle työpöytää. Kyynärvarsien tulisi asettua vaakatasoon työtasolle kyynärtukien jatkoksi. Mikäli työtasossasi ei ole korkeussäätöä ja joudut nostamaan tuolin korkeutta, ota käyttöösi erillinen jalkatuki.

Luottamusmies
Viestinvälitys- ja logistiikka-alan TES,
palkkaliite C, Posti Kiinteistöt Oy
Kari Tanskanen
Postintaival 7 a-talo 4.krs
puh 040 828 6742

Työsuojeluvaltuutetut:

Posti Oy

Toimihenkilötehtävät PKS
Marjatta Makkonen
puh 040 824 6879

ICT-tehtävät
Pasi Hentunen
puh 040 779 2159

OpusCapita Group Oy

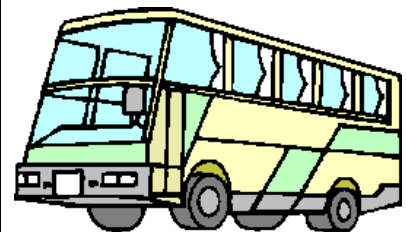
Työsuojeluvaltuutettu
Päivi Holpainen
puh 040 507 4325

Varatyösuojeluvaltuutettu
Oili Karvo
puh 050 405 9711

Posti Kiinteistöt Oy

Kari Tanskanen
Puh. 040 828 6742

Osaston toimikunta ja luottamushenkilöt ottavat mielellään vastaan jäsenten retkitoiveita, joten aivonystyrät töihin!



Posti- ja
logistiikka-alan unioni

Näyttöruudun paikka on suoraan edessä. Sopiva etäisyys on suunnilleen oman käsivarren mitta ja katselukulma hieman alaviistoon.

Vaihtelee asentoa

Venytä lonkan koukistajia, jotka kiristyvät jo puolen tunnin istumisesta. Työskentele välillä istuen tuolin reunalla selkä suorana. Vie toinen jalka takaviistoon niin, että reisi ja polvi ovat alaviistossa. Lonkkakulman pitäminen 60 asteessa 90 asteen sijaan vähentää välilievypainetta ja nivelsiteiden venymistä. Ryhtiä on helpompi ylläpitää.

Vinkki: Tutkijat ovat havainneet, että ojennetussa ryhdissä istuminen vähentää stressiä, lisää itseluottamusta ja parantaa mielialaa verrattuna lysähtäneessä asennossa istumiseen, jossa vaikutukset ovat päinvastaiset.

Muista myös työn tauottaminen!

Yleisenä suosituksena on, että tuolista nousee ylös puolen tunnin välein: nouse ainakin seisomaan. Kävele, tee taukojumppa tai venyttele.

Ylösnousuja voi suunnitella myös työnteon lomaan: nouse kävelemään, hae lasi vettä, hae tulosteet tulostimelta tai käy työkaverin työpisteessä selvittämässä asia, jonka aiot kysyä sähköpostitse.

Kun puhut kännykkään voit nousta samalla ylös tai kävelemään. Pysy kahveja ja kävelevää kokoustakin kannattaa kokeilla.

Tutkimuksen mukaan runsaasti istuvat ovat lihavampia ja heidän riskinsä sairastua tyyppiin 2 diabetekseen, metaboliseen oireyhtymään sekä sydän- ja verisuonitauteihin on vähemmän istuvia suurempi.

Vinkki: rakenna seisomatyöpiste

Seisominen ei vastaa kävelyn hyötyjä, mutta kuluttaa ylimääräisiä kaloreita, vahvistaa kestävyystyyppejä lihaksia, parantaa ryhtiä, verenkiertoa ja aineenvaihduntaa. Ruokailun jälkeen seisominen parantaa sokeriaineenvaihduntaa. Ryhti paranee ja vyötärön ympärys kapeenee, mikä tainnuttaa vyötärölihavuuteen liittyvää elimistön hiljaista tulehdustilaa.

Pöydän korkeus: Kyynärpäät hieman alle 90 asteen kulmassa lähellä vartaloa, ranteet suorana.

Näyttöpöydän korkeus, etäisyys ja kulma: Katse ruudun yläosan tasolla, etäisyys 50 - 70 cm, ruudun kulma 20 - 30 astetta.

(lähde: <http://selkakanava.fi/>)



Somewhere, something went terribly wrong

Osasto lahjoittaa 200 euroa Yle Hyvä Joulumieli -keräykseen.



Mukavaa Joulunaikaa

tv. Osaston toimikunta ja luottamushenkilöt

Posti- ja logistiikka-alan asiantuntijat ry on Posti Groupissa ja OpusCapita Groupissa erityyppisissä asiantuntija-tehtävissä työskentelevien ammattiosasto.

Ammattiosasto on perustettu vuonna 1973 ja on Posti- ja logistiikka-alan unioni PAU:n jäsenosasto.



Posti- ja
logistiikka-alan unioni

Posti- ja logistiikka-alan asiantuntijat ry
www.infologi.org