



Dilibees



**Práce na turnusy – výhody
a stinné stránky**



15. Práce na turnusy – výhody a stinné stránky

- Co to je a komu to sedne
- Výhody (volno, vyšší výdělek, méně stresu)
- Nevýhody (nestabilita, únava, odloučení)
- Jak se připravit na první turnus
- Rodinný život vs. turnus

Úvod

Práce na turnusy je způsob, jak spojit **intenzivní pracovní období s delším volnem**, a to často v zahraničí. Funguje to jednoduše: **několik týdnů se pracuje naplno**, pak následuje **blok volna**, kdy jsi doma. Pro některé lidi je to ideální režim – vydělají víc peněz, mají čas na rodinu nebo koníčky. Pro jiné je to náročné na psychiku i zdraví.

Pomůžeme ti zjistit, **jestli je práce na turnusy pro tebe**. Ukážeme si výhody, nevýhody a hlavně tipy, jak to zvládnout tak, aby tě to nevyčerpalo, ale naopak ti to přineslo to, co od toho čekáš.

Co je to turnusová práce – a komu sedne?

Turnus = práce v předem stanovených blocích, např. **3 týdny práce + 1 týden volno**, nebo **6 týdnů práce + 2 týdny doma**.

Nejčastější profese, kde se turnusy využívají:

- Svářeči, montéři, elektrikáři
- Práce na stavbách a v průmyslové výrobě
- Lodní a offshore průmysl
- Služby: kuchaři, hotelnictví, řidiči

Turnusová práce **sedí lidem, kteří:**

- Jsou samostatní a dobře zvládají odloučení

- Chtějí víc vydělat za kratší dobu
- Umí plánovat čas a rozpočet
- Nemají malinké děti, nebo mají velmi silné rodinné zázemí

Výhody práce na turnusy

1. Delší volno najednou

Místo pár dní volna máš třeba celý týden nebo dva v kuse. Můžeš se věnovat rodině, odpočinku nebo si zařídit věci, na které jindy není čas.

2. Vyšší výdělek

Turnusová práce bývá lépe placená. V některých firmách navíc dostáváš příplatky za odtrženost od domova.

3. Méně rutiny, víc klidu

Pracovní blok je sice intenzivní, ale ve volnu máš skutečný klid. Nemusíš řešit pracovní e-maily nebo stres v kanceláři.

4. Možnost práce v zahraničí

Často se jezdí turnusově do Německa, Švýcarska, Nizozemska – výhodou je, že **nepotřebuješ se tam stěhovat natrvalo.**

Nevýhody a rizika

1. Únava a fyzické přetížení

Dlouhé směny, práce v kuse bez víkendů – to vše může vést k vyčerpání. Zejména pokud nejsi zvyklý pracovat ve vysokém tempu.

2. Odloučení od rodiny

Turnusy nejsou pro každého. Někdo si užívá klid na pokoji, jiný trpí samotou. Komunikace s partnerem a dětmi je klíčová.

3. Nestabilita

Některé firmy ruší zakázky nebo mění turnusy ze dne na den. **Není to režim pro ty, kdo potřebují pevný řád** a jistotu.

4. Sociální izolace

Na turnusu máš nové kolegy, nové prostředí – ale často žádné přátele. Pokud neumíš navazovat kontakty, může to být těžké.

Jak se připravit na první turnus

Praktické rady:

- **Zjisti si podmínky ubytování** – kolik lidí na pokoji, kuchyně, koupelna, wifi
- **Zabal si efektivně** – pracovní věci, volnočasové oblečení, jídlo na začátek
- **Měj plán, co dělat ve volném čase** – knížky, filmy, učení jazyků, cvičení
- **Spoj se s někým, kdo tam už byl** – kontakt, tipy, co čekat

Mentální nastavení:

- Připrav se, že **první turnus může být těžký**, hlavně psychicky
- Mluv s partnerem o tom, **co od toho očekáváte**, kdy si budete volat
- **Nastav si denní režim**, i když pracuješ 10–12 hodin – jídlo, pohyb, spánek

Rodinný život vs. turnus – jak to skloubit?

Turnusová práce má velký dopad na vztahy. Co pomáhá?

- **Upřímná komunikace doma** – říct si, proč to děláš, jak dlouho, co od toho čekáš a to samé i své drahé polovičce a ostatním obyvatelům domácnosti.
- **Plánování společného času** – výlety, volno, víkendy, prázdniny a plnění společných cílů a snů.
- **Finanční dohoda** – jasně si doma nastavit, co z výdělku půjde kam. A jaký je i dlouhodobý finanční cíl.
- **Děti** – video hovory, posílání fotek, malých dárků, mluvit o tom, že tátu/ mámu mají rády i na dálku !

Rodina by měla být **součástí rozhodnutí o turnusech**, ne jen ti, co „čekají doma“.

Závěr

Práce na turnusy je pro mnohé **ideální způsob, jak si dobře vydělat** a zároveň mít delší volno. Ale není to pro každého. Když víš, co od toho čekat, připravíš se, a hlavně – komunikuješ s rodinou – může to být cesta, která tě posune dál.



Kontrolní seznam pro první turnus

1. Podepsaná pracovní smlouva (včetně data nástupu, přesné adresy a kontaktu)
2. Ubytování domluveno (adresa, kontakt, podmínky)
3. Zajištěná doprava na místo (auto, spolujízda, vlak, let)
4. Domluva s rodinou o délce turnusu a kontaktu
5. Vytvořený finanční plán (rozpočet, spoření, výdaje)
6. Nabité všechny důležité přístroje (telefon, powerbanka, notebook)
7. Zajištěné zdravotní pojištění (evropský průkaz nebo komerční pojištění)
8. Připravené pracovní oblečení + ochranné pomůcky (pokud nejsou od firmy)
9. Informace o pracovní době, směnách, pravidlech firmy
10. Seznam kontaktů (firma, ubytování, rodina, ambasáda)



Seznam věcí na sbalení (na 3–6 týdnů turnusu)

Dokumenty:

- Občanský průkaz / pas
- Řidičák
- Kartička pojišťovny / komerční pojištění
- Pracovní smlouva
- Doklady k ubytování
- Hotovost a platební karta

Oblečení:

- Pracovní oblečení (kalhoty, bunda, trička, mikina)
- Ochranné pomůcky (boty, rukavice, brýle – pokud nejsou od firmy)
- Spodní prádlo a ponožky na více dní
- Volnočasové oblečení, tepláky, trička, mikina
- Věci na spaní
- Deštník/pláštěnka

- Ručníky

Hygiena:

- Kartáček, pasta, šampon, mýdlo, holení
- Toaletní papír (ne všude je)
- Lékárnička (základní léky, náplasti)
- Dezinfekce, kapesníky

Ostatní:

- Mobil, nabíječka, powerbanka
- Sluchátka, adaptér (v CH může být jiná zásuvka)
- Sešit, propiska, pracovní deník
- Knížka, karty, offline zábava
- Jídlo na první dny (konzervy, instantní jídla)
- Láhev na vodu, krabička na jídlo



Malý manuál pro rodinu „Táta/máma jede na turnus“

1. Vysvětlí dětem, proč odjíždíš

- "Táta jde pracovat, aby nám mohl koupit dům/hračky/jet s námi na dovolenou"
- "Budu s tebou mluvit přes telefon a posílat fotky"

2. Domluvte se, kdy si budete volat

- Např. každý večer v 19:00
- Video hovory, hlasovky, společné hraní přes telefon

3. Plánujte společné chvíle dopředu

- Napište si seznam, co podniknete až přijedeš
- Třeba výlet, kino, den bez mobilu – jen spolu

4. Podporuj partnera doma

- I když jsi pryč, zajímej se, jak se daří
- Můžeš pomoci i na dálku – objednat nákup, poslat balíček, poděkovat

5. Bud' přítomný, když jsi doma

- Nedožeh práci, ale užij si rodinu
- Věnuj jim plnou pozornost, dej jim najevo, že jsi tu pro ně