

Ergonomia kuntoon

Hyvä ergonomia parantaa hyvinvointia ja tekee opiskelusta sekä työnteosta tehokasta ja turvallista. Pohdi lomakkeen avulla, onko ergonomiasi kunnossa.



Pyydä kaveria ottamaan sinusta kuva sivusta ja takaa seisoma-asennossa.

1. Seisoma-asento

kyllä ei

- | | kyllä | ei |
|--|-------|----|
| a) Jakautuuko painosi tasaisesti molemmille jaloille? | | |
| b) Onko selkäsi suorassa? | | |
| c) Ovatko hartiasi rentoina? | | |
| d) Ovatko korvasi, olkapääsi, lonkkasi ja nilkkasi samassa linjassa? | | |
| e) Ovatko vatsalihaksesi aktiivisina? | | |

Pyydä kaveria ottamaan sinusta sivuprofiilikuva istuma-asennossa.

2. Istuma-asento

kyllä ei

- | | kyllä | ei |
|--|-------|----|
| a) Istutko tuolin perällä? | | |
| b) Tukeeko tuolin selkänoja alaselkääsi? | | |
| c) Ylettyvätkö jalkasi tukevasti lattiaan? | | |
| d) Onko pääsi keskiasennossa (ei taakse- tai eteenpäin liiaksi kallistuneena)? | | |
| e) Ovatko hartiasi rentoina? | | |
| f) Ovatko kyynärvartesi tuettuna tuolin käsinojiin tai pöytään niin, että kyynärkulma on 90 astetta? | | |

Pyydä kaveria ottamaan sinusta sivuprofiilikuva kolmessa sinulle tyypillisessä työskentelyasennossa.

3. Työskentelyasento

kyllä ei

- | | kyllä | ei |
|--|-------|----|
| a) Ovatko vatsalihaksesi aktiivisina ja ryhti kunnossa? | | |
| b) Ovatko pääsi ja hartiasi samassa linjassa? | | |
| c) Ovatko alaraajasi hyvässä asennossa (esim. joustatko polvista ja lonkista, onko sinulla tarpeeksi tukipinta-alaa käytössäsi)? | | |

4. Työtila ja -ympäristö

kyllä ei

- | | kyllä | ei |
|---------------------------------------|-------|----|
| a) Onko työpisteesi siisti? | | |
| b) Onko työpisteelläsi tilaa liikkua? | | |
| c) Onko valaistus riittävä? | | |
| d) Onko ilmanlaatu hyvä? | | |
| e) Onko lämpötila sopiva? | | |
| f) Onko tilassa riittävän hiljaista? | | |

5. Työvälineet ja kalusteet

kyllä ei

- | | kyllä | ei |
|--|-------|----|
| a) Onko sinulla tarvittavat työvälineet käytettävissäsi? | | |
| b) Jos teet päätetyötä, ovatko tuolisi ja pöytäsi asianmukaiset? | | |

6. Tauotus

kyllä ei

- | | kyllä | ei |
|--|-------|----|
| a) Pidätkö liikettä sisältäviä taukoja noin puolen tunnin välein? | | |
| b) Vaihteletko työasentojasi ja teetkö pientä liikehdintää myös työskentelyn aikana? | | |

Korjaustoimet

Kirjaa alle, mitä muutoksia voisit tehdä ergonomiasi parantamiseksi.



1. Seisoma-asento

4. Työtila ja -ympäristö

2. Istuma-asento

5. Laitteet ja kalusteet

3. Työskentelyasento

6. Tauotus
