

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

## 6. Tauotus

|  | 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. Tautotus

---

---

---

---

---

---