

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
