

ActionTrack: Ergonomia (monivalinnat)

1. Kumpi kuvan istuma-asennoista on ergonomian näkökulmasta parempi? **Ylempi**
2. Istumisen tauottaminen parantaa työtehoa. Istumista olisi hyvä tauottaa **puolen tunnin välein**.
3. Kuinka monta prosenttia voit nostaa energiankulutustasi nousemalla ylös ja työskentelemällä seisten? **20%**
4. Aikuisen pää voi painaa jopa 5kg, kun päätä roikotetaan alaspäin katsottaessa älypuhelinta kuormitus niskalle voi olla jopa 27kg, onko väittämä oikein vai väärin? **Oikein**
5. Niska- ja selkäkipujen syitä ovat huonot työasennot, runsas istuminen, liikkumattomuus, ylipaino sekä tupakointi. Miten tupakointi vaikuttaa niska- ja selkäkipujen syntyyn? (useampi vastausvaihto) **Heikentää verenkiertoa. Lihas- ja nivelten heikentyminen. Heikentää välilevyjen aineenvaihduntaa.**
6. Opiskellessa tulisi huomioida oman kehon merkkejä, esim. (useampi vaihtoehto) **jos väsyttää pitäisi pitää tauko tai keskittyminen on vaikeaa niin olisi hyvä liikahtaa hetkeksi opiskeluiden äärestä.**
7. Näyttöpäätetyöskentelyssä (esim. tietokone, läppäri) näytön tulisi olla hieman yläviistossa silmiin nähden. **Väärin**
8. Kumpi väitteistä on totta? **Toistotyötä tekeville työasennoista huolehtiminen on erityisen tärkeää, ettei kuormitus olisi vain yksipuolista ja rasitusvammojen riski vähenisi.**
9. Kuvassa näet nostotekniikan, jossa olisi hieman korjattavaa. Miten ohjasit häntä parempaan nostotekniikkaan? (useampi vaihtoehto) **Siirtymällä enemmän nostettavan taakan taakse, ettei selkään tulisi kiertoa. Käyttämällä alaraajojen lihasvoimaa taakan nostossa kyykistymällä niin että paino tulee alaraajoille, mutta selkä pysyy edelleen suorana.**

Ota lopuksi kuva, missä ajattelet olevasi kuvan henkilö ja nostamassa nostettavaa taakkaa oikea oppisesti.

10. Testaa hartiasseudun liikkuvuutesi soveltaen UKK-instituutin ryhtitestiä:
 - Aseta kantapäät noin 1,5 jalan mittaa irti seinästä tai puusta.
 - Nojaa seinään tai puuhun niin, että lapaluut ja pakarat koskettavat seinään / puuta.
 - Nosta kädet suoraan ylös kohti seinää / puuta.

Saatko kädet helposti seinään kiinni (kynärpäät suorina ja selkä neutraalissa asennossa)? Jos tunnet kiristystä niin tiedätkö, mikä lihas kiristää? **Rintalihakset**

11. Mitkä väittämistä ovat oikein? **Alaraajat tekevät suurimman työn nostettaessa painavia esineitä ja siksi erityisesti niiden lihasvoimasta on hyvä pitää huolta. Keskivartalon lihasvoima tukee selkää nostettaessa oikealla nostotekniikalla eli selkä suorana.**

12. Käsien kannattelu hartiatasoa ylempänä kuormittaa niskaa ja hartioita. Tällöin hartiat jännittyvät ja seurauksena on usein niskakipu. Miten ennaltaehkäiset niskakipujen syntyä? (useampi vastausvaihtoehto) **Pyörittelen hartioita useamman kerran päivässä. Liikun vapaa-ajalla. Huomioin työskentelyasentoni ja pyrin välttämään ja tauottamaan käsien kannattelua pitkiä aikoja.**
13. Opiskelun kuormittavuuteen auttaa **asetat tehtäviä tärkeysjärjestykseen ja teet yhden tehtävän kerrallaan.**
14. Lyhytkin seisomaannousu tai istumisen katkaiseminen noin puolen tunnin välein (useampi vaihtoehto) **aktivoivat aivojen aineenvaihduntaa ja edesauttavat oppimista.**
15. Istumaergonomisessa asennossa pöydän ääressä **hartiaseutu pysyy rentona, yläraajat ainakin osittain tukeutuvat työtasoa vasten, selän hyvä ryhti säilyy ja alaraajat tukeutuvat alustaan.**
16. Seisomatyöpisteellä **työskennellessä alaraajojen painon on hyvä olla tasaisesti molemmilla jaloilla ja vartalo on sijoittunut lähelle pöytää. Kyynärvarret asetuvat rennosti pöydän päälle ja hartiat pidetään rentoina. Pää on samalla linjalla selän kanssa.**
17. Opiskellessa parasta olisi, jos **vaihtaisi opiskeluasentoa useamman kerran päivässä.**
18. Tutkimusten mukaan opiskelijat istuvat noin **9-10 tuntia päivässä.**
19. Omasta ergonomiasta ja hyvinvoinnista työharjoittelussa voi pitää huolta (useampi vaihtoehto) **pitämällä taukoja useamman kerran päivässä, liikkumalla vapaa-ajalla, ottaen työssä huomioon työskentelyasennot, liikahtamalla tai vaihtamalla useamman kerran päivässä työskentelyasentoa.**
20. Ergonomialla tarkoitetaan **työtä, työvälineitä, työympäristöä ja muuta toimintajärjestelmää, mikä sopeutetaan vastaamaan ihmisen ominaisuuksia ja tarpeita.**