

## Miksi?

Hyvällä työergonomialla voidaan ehkäistä vammoja ja ammattitauteja, erityisesti tuki- ja liikuntaelinten sairauksia, vähentää väsymystä, parantaa työmoraaalia mukavien työpisteiden avulla sekä vähentää poissaoloja ja työntekijöiden vaihtuvuutta.



## Mitä?

- ✓ Ergonomia koskee pääasiassa tavaroiden manuaalista käsittelyä.
- ✓ Tähän liittyy kuormien nostaminen, kantaminen, työntäminen tai vetäminen.
- ✓ Vältä manuaalista käsittelyä, jos mahdollista. Pyydä apua ja käytä apuvälineitä, kuten vaunuja ja nostimia.
- ✓ Oikeat käsin tapahtuvan käsittelyn tekniikat, joita koulutetaan säännöllisesti, ovat olennaisen tärkeitä vammojen ehkäisemiseksi.
- ✓ Ota vakaa asento ennen nostamista siten, että jalat ovat hartioiden leveydellä toisistaan.
- ✓ Ota kuormasta tukeva ote molemmilla käsillä
- ✓ Taivuta polvia, käytä jalkojen lihaksia nostamiseen, älä selkääsi.
- ✓ Pidä kuormaa lähellä vyötäröäsi, vältä kiertymistä.
- ✓ Pidä säännöllisesti taukoja, vaihda tehtäviä

## Kysymykset

### Avoimet kysymykset

- Miten hyvällä ergonomialla voidaan ehkäistä vammoja ja parantaa tehokkuutta työssä?
- Millaisia yksinkertaisia säätöjä voit tehdä rasituksen vähentämiseksi päivittäisiä tehtäviä suorittaessasi?
- Miksi on tärkeää tunnistaa ergonomiaan liittyvien epämukavuuden tai väsymyksen varhaiset merkit?



### Kokemukseen perustuvat kysymykset

- Oletko koskaan kokenut kipua tai epämukavuutta työhön liittyvästä tehtävästä? Mitkä muutokset auttoivat tai olisivat voineet auttaa?
- Muistatko hetken, jolloin ergonominen parannus (kuten parempi ryhti, uusi työkalu tai tehtävän mukauttaminen) helpotti työtäsi?
- Oletko koskaan nähnyt jonkun kamppailevan fyysisesti raskaan tehtävän kanssa?
- Mitä olisi voitu tehdä toisin?



### Mitä sinä tekisit?-kysymyksiä

- Jos huomaat työtoverisi käyttävän huonoa ryhtiä tai nostavan väärin, miten auttaisit häntä sopeutumaan?
- Alat tuntea epämukavuutta tai väsymystä työskennellessäsi. Mihin välittömiin toimiin sinun pitäisi ryhtyä?
- Jos tehtävä edellyttää toistuvia liikkeitä tai hankalia asentoja, mitä voisi tehdä rasitusriskin vähentämiseksi?



### Parannusehdotukset

- Mitä parannuksia työpaikallamme voitaisiin tehdä, jotta tehtävät olisivat ergonomisempia ja rasitus vähenisi?
- Miten voimme helpottaa työntekijöiden mahdollisuuksia tunnistaa ja korjata huonoja ergonomisia tapoja?
- Millä muutoksilla voitaisiin vähentää väsymystä ja epämukavuutta pitkien työvuorojen aikana?

