

TYÖTURVALLISUUS · ERGONOMIA

Näyttöpäätetyö

VITS

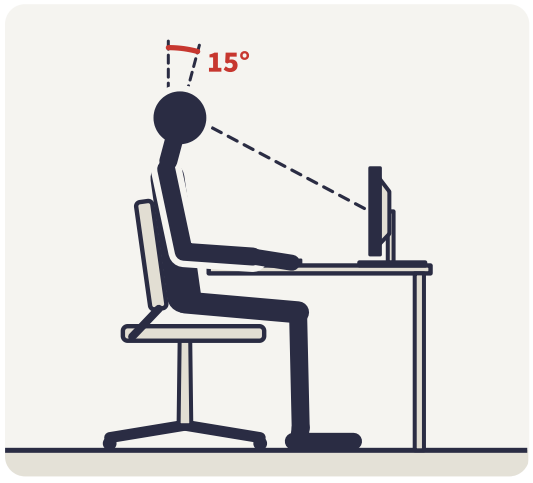
Liian matala tai korkea näyttö aiheuttaa niskan pakkoasennon. **15° eteen taivutettu pää kuormittaa niskaa lähes 12 kg:lla.**

Mahdolliset seuraukset

- Niskakipu
- Selkäkipu
- Jännityspäänsärky
- Silmien rasitus
- Ranteen rasitus
- Työkyvyn lasku

NÄYTTÖ LIIAN ALHAALLA

niskaan 12 kg



- Pää on 15° eteen kallistunut
- Katse on suunnattu alas
- Niska ja hartiat kireät

YLÄREUNA SILMIEN TASOLLA

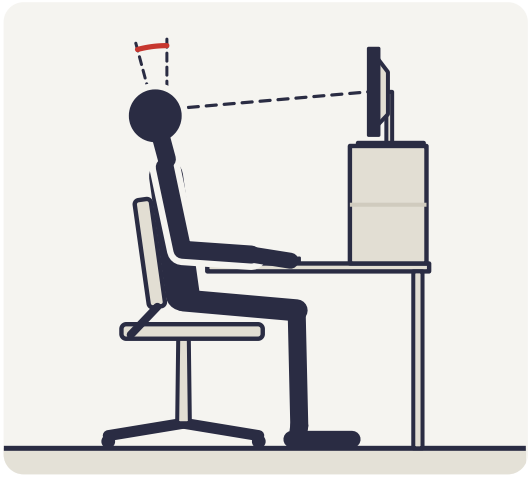
Niska suora



- Näyttö käsivarren mitan päässä
- Kyynärvarret pöydällä, kyynärpää 90–110°
- Jalat lattialla, polvet suorassa kulmassa

NÄYTTÖ LIIAN YLHÄÄLLÄ

Pää kenossa



- Pää kallistuu taakse
- Katse on suunnattu ylös
- Niska ei ole suora

Näyttöpäätetyötä on keskeytettävä säännöllisesti tauoilla tai muulla työllä. Työtuolin istuinkorkeuden ja selkänojan asennon on oltava säädettäviä.

TEE NÄIN

- **Säädä näytön yläreuna silmien tasolle.**
- **Pidä näyttö käsivarren mitan päässä.**
- **Säädä istuin niin, että jalat ovat lattialla.**
- **Jos jalat eivät ylety lattiaan, käytä jalkatukea.**
- **Säädä pöytä ja näppäimistö kyynärpään tasolle.**
- **Tue kyynärvarret pöytään tai käsinojiin.**
- **Säädä selkänoja tukemaan alaselkää.**
- **Pidä tunnin välein lyhyt tauko.**

ÄLÄ TEE NÄIN

- **Älä käytä kannettavaa ilman telinettä**
  Matala näyttö kallistaa pään eteen ja rasittaa niskaa.
- **Älä sijoita näyttöä ikkunan eteen**
  Kirkas valo näkökentässä häikäisee ja väsyttää silmiä.
- **Älä pidä hartioita koholla**
  Niska, hartiat ja yläselkä jännittyvät.
- **Älä istu tuntikausia samassa asennossa**
  Pitkä paikallaan istuminen aiheuttaa tuki- ja liikuntaelinvaivoja.
- **Älä pidä pöydän alla laatikoita tai hyllyjä**
  Jalat tarvitsevat tilaa asennon vaihtoon.
- **Älä pidä ranteita taivutettuina**
  Se voi aiheuttaa ranteen rasitussairauden.
- **Älä jätä taukoja päivän loppuun**
  Tauot ehkäisevät silmien rasitusta ja pakkoasennon vaivoja.

MUISTA

Oikea taso. Suora niska. Tauko joka tunti.

vits.ee