

TÖÖOHUTUS · ERGONOOMIKA

Tööpinna kõrgus

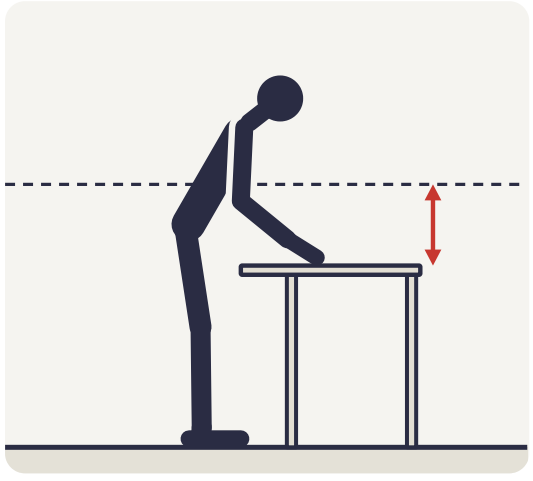
VITS

Liiga madal tööpind paneb töötama kummargil, liiga kõrge tõstab õlad üles. **Euroopas kurdab umbes iga teine töötaja seljavalu või õla- ja käevalu üle.**

Võimalikud tagajärjed

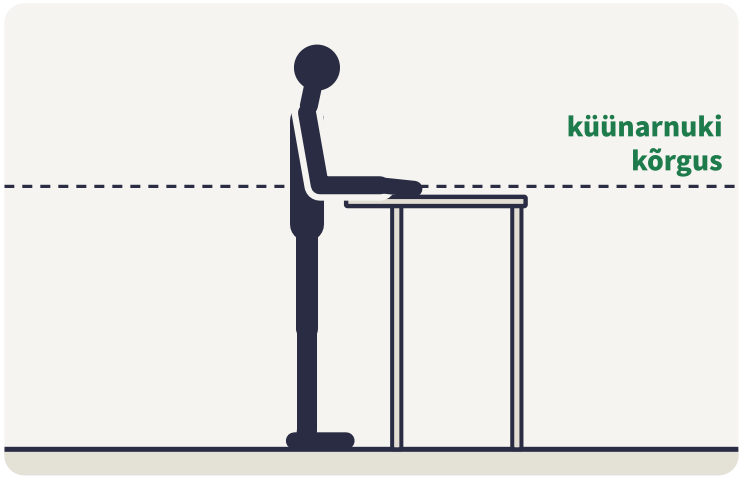
- Seljavalu
- Kaela- ja õlavalu
- Lihasväsimus
- Jalgade turse
- Veenilaiendid
- Töövõime langus

TÖÖPIND LIIGA MADALAL
Kummargil



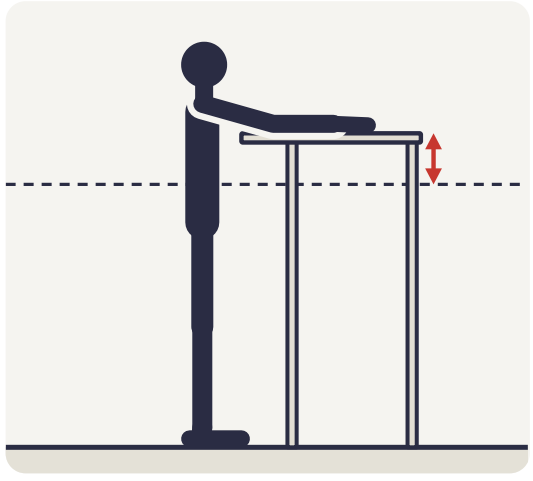
- Ülakeha on ette kallutatud
- Pea on alla painutatud
- Selg ja kael on pinges

KÜÜNARNUKI KÕRGUSEL
Selg sirge



- Täpne töö: 10–20 cm üle küünarnuki
- Käte vaba liikumine: veidi alla küünarnuki
- Raske töö: 10–30 cm alla küünarnuki

TÖÖPIND LIIGA KÕRGEL
Õlad üleval



- Küünarnukid on tõstetud
- Käed on rinna kõrgusel
- Õlavöötme lihased on pinges

Tooli ja töölaua või töötasandi paigutus peavad tagama töötajale ergonoomiliselt õige kehaasendi.

TEE NII

- **Sea tööpinna kõrgus oma küünarnuki järgi.**
- **Tõsta väike detail kõrgemale alusele.**
- **Hoia küünarnukid keha lähedal ja õlad lõdvad.**
- **Hoia tööriistad ja materjal käeulatuses.**
- **Jäta tööpinna alla jalalaba ette 15 cm ruumi.**
- **Vaheta tööaja jooksul sageli istumist ja seismist.**
- **Toetu vahepeal seisutoolile.**
- **Seisa pikalt töötades elastsel matil.**

ÄRA TEE NII

- **Ära tööta pidevalt kummargil**
  Ettepoole kallutamine tekitab üleliigse pinge seljale ja kaelale.
- **Ära tööta ülestõstetud kätega**
  Õlavöötme lihased väsivad ja võivad hakata valutama.
- **Ära pööra ülakeha asjade järele**
  Keha pööramine võib põhjustada seljavalu ja -vigastusi.
- **Ära seisa ühel jalal**
  Puusaliigese koormus võib võrduda 2,5-kordse kehakaaluga.
- **Ära tööta teise inimese jaoks seatud kõrgusel**
  Tööpinna kõrgus peab sobima sinu pikkusega.
- **Ära seisa tunde järjest paigal**
  Pikk seismine võib põhjustada jalgade turset ja veenilaiendeid.
- **Ära kanna seistes ebasobivaid jalatseid**
  Vale jalats võib põhjustada selja- ja jalavalu.

PEA MEELES

Küünarnuki kõrgus. Sirge selg. Vaheta asendit.

vits.ee