

TYÖTURVALLISUUS · ERGONOMIA

Työtason korkeus

VITS

Liian matala työtaso pakottaa kumaraan, liian korkea nostaa hartiat ylös. **Euroopassa noin joka toinen työntekijä valittaa selkä-, hartia- tai käsikipua.**

Mahdolliset seuraukset

- Selkäkipu
- Niska-hartiakipu
- Lihasväsymys
- Jalkaturvotus
- Suonikohjut
- Työkyvyn lasku

TYÖTASO LIIAN MATALA
Kumarassa

- Ylävartalo kallistuu eteen
- Pää on taivutettu alas
- Selkä ja niska kireät

KYYNÄRPÄÄN TASOLLA
Selkä suora

- Tarkka työ: 10–20 cm kyynärpään yllä
- Käsien vapaa liike: hieman kyynärpään alla
- Raskas työ: 10–30 cm kyynärpään alla

TYÖTASO LIIAN KORKEA
Olat koholla

- Kyynärpäät ovat koholla
- Kädet rinnan korkeudella
- Hartialihakset ovat kireät

Tuolin ja työpöydän tai työtason sijoittelun on varmistettava työntekijälle ergonomisesti oikea työasento.

TEE NÄIN

- **Säädä työtason korkeus kyynärpääsi mukaan.**
- **Nosta pienet osat korokkeelle.**
- **Pidä kyynärpäät kyljissä ja hartiat rentoina.**
- **Pidä työkalut ja materiaalit ulottuvilla.**
- **Jätä työtason alle 15 cm tilaa jalkaterille.**
- **Vuorottele usein istumista ja seisomista.**
- **Nojaa välillä seisomatukeen.**
- **Pitkään seistessä käytä joustomattoa.**

ÄLÄ TEE NÄIN

- **Älä ole jatkuvasti kumarassa**
  Eteenpäin kallistuminen kuormittaa selkää ja niskaa liikaa.
- **Älä työskentele kädet koholla**
  Hartialihakset väsyvät ja voivat kipeytyä.
- **Älä kierrä ylävartaloa kurottaessasi**
  Vartalon kiertäminen voi aiheuttaa selkäkipuja ja -vammoja.
- **Älä seiso yhdellä jalalla**
  Lonkkaan voi kohdistua 2,5-kertainen kehonpaino.
- **Älä työskentele toiselle säädetyllä korkeudella**
  Työtason korkeuden on sovittava pituuteesi.
- **Älä seiso tuntikausia paikallasi**
  Pitkä seisominen voi aiheuttaa jalkojen turvotusta ja suonikohjuja.
- **Älä seiso sopimattomissa jalkineissa**
  Väärä jalkine voi aiheuttaa selkä- ja jalkakipua.

MUISTA

Kyynärpään taso. Suora selkä. Vaihda asentoa.

vits.ee