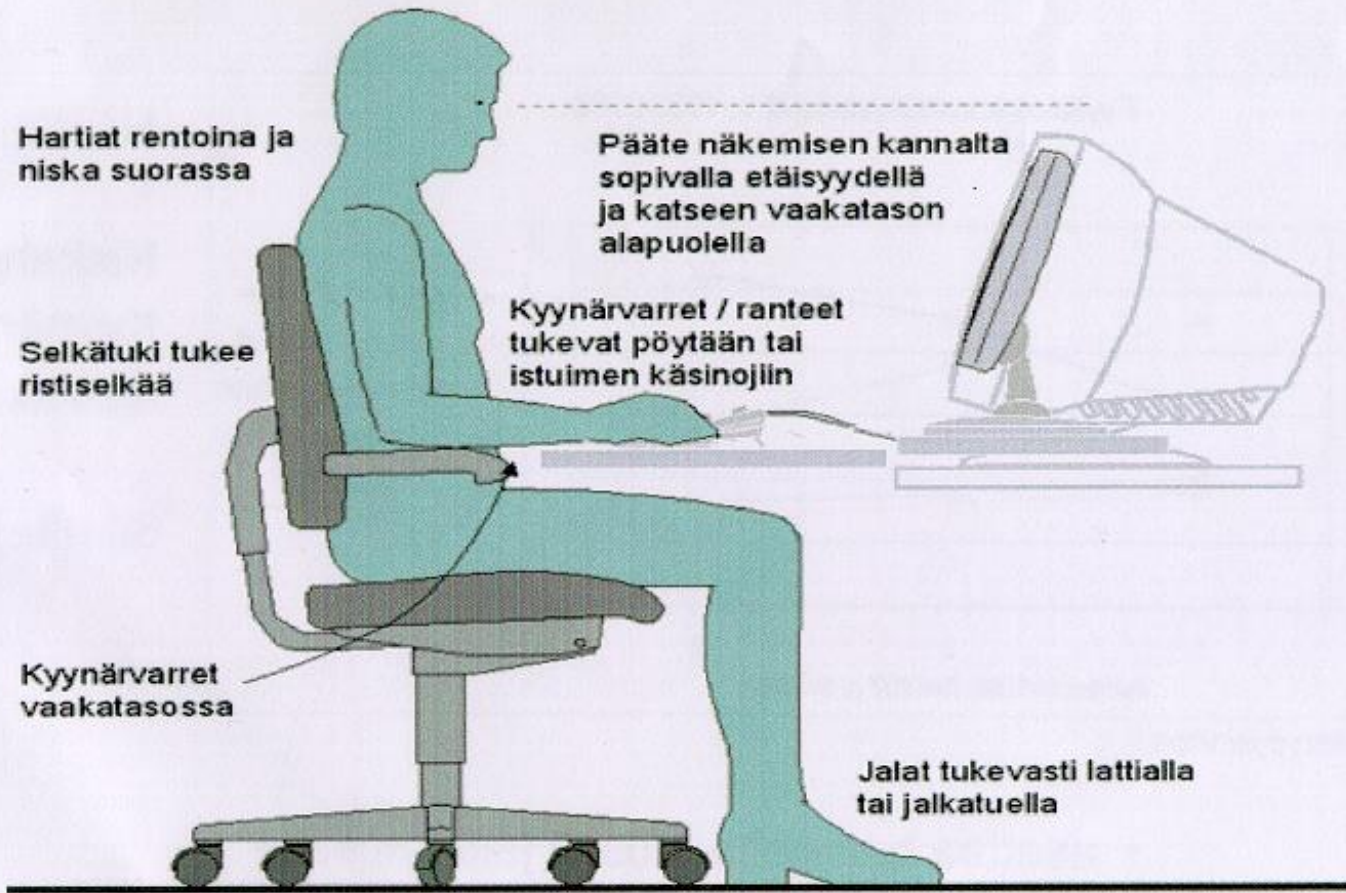


Näyttöpäätetyöskentely

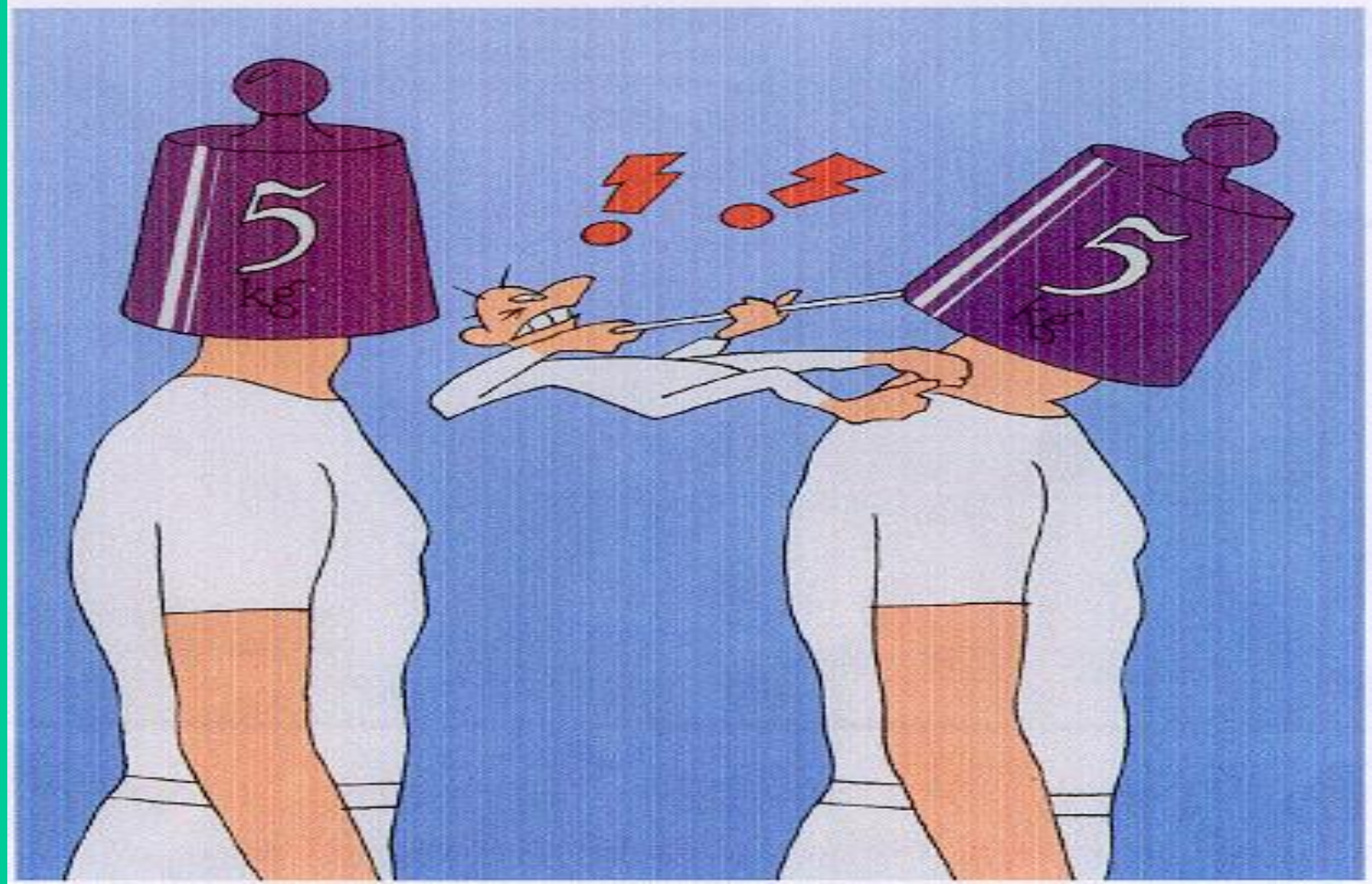
- Ergonomia
- Valaistus
- ?
- ?
- ?

Lyhyt ergonomiakertaus



**Mitkä ovat sinun mielestäsi tärkeimmät ergonomiassa huomioitavat asiat ?
Mitkä ovat juuri sinun työpisteessäsi kehitettävät seikat?**

Pää pystyyn!



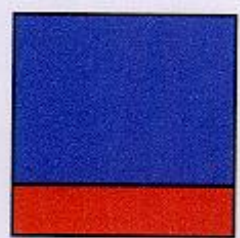
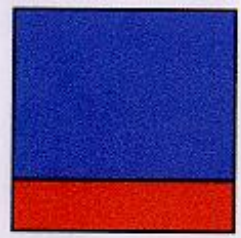
Lihaksen verenkierto erilaisissa töissä

Lihaksen verentarve

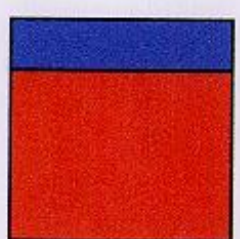
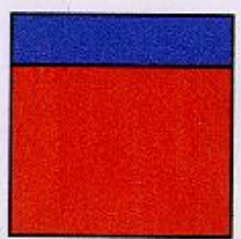
Lihaksen läpi virtaava veri



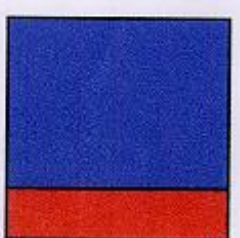
Lepo



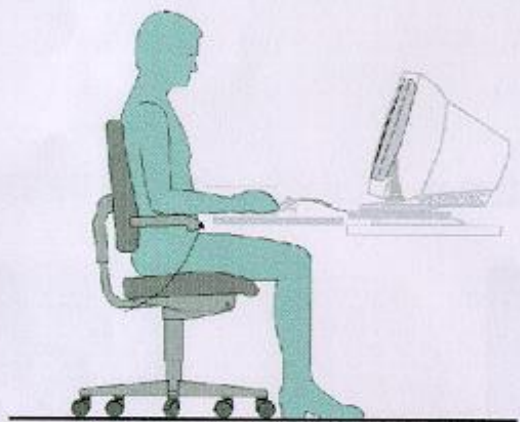
Dynaaminen työ



Staattinen työ



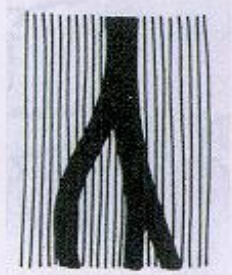
Rento, tuettu työasento



Jännittynyt, rasittava työasento



LEVOSSA OLEVA LIHAS



SUPISTUNUT LIHAS



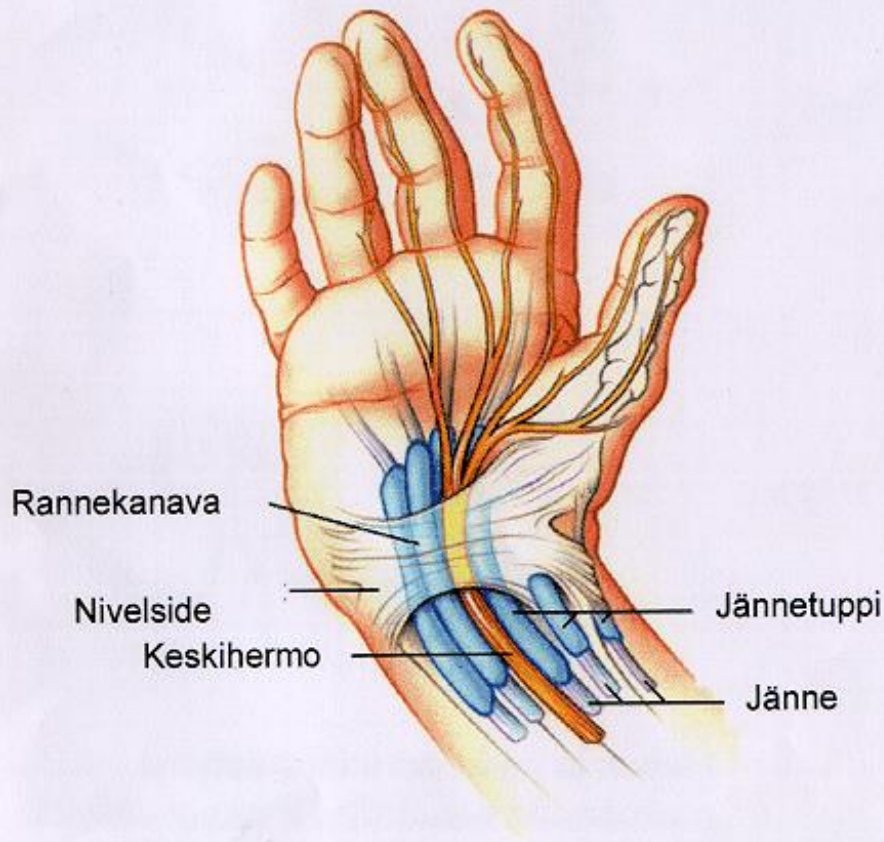
Verenkierto ja aineenvaihdunta hyvä

→ lihakset rentoina

Hapen ja ravinnon saanti estynyt, maitohappo kerääntyy, lihakset väsyvät

→ kipu, tulehdus

Ranteen oikea asento on tärkeä

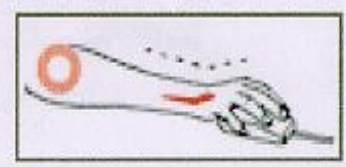
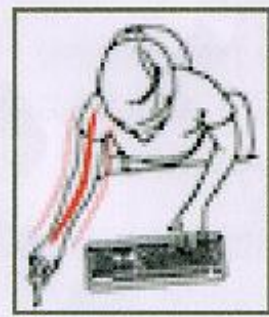


- Ranteen asennon joutuessa pieneenkin kulmaan rannekanava ahtautuu.
- Seurauksena siitä paine kasvaa ja verisuonet, hermot ja jänteet ovat ahtaalla.
- Verenkierto heikkenee, kuona-aineita alkaa kertyä ja lihakset väsyvät.
- Tilanne saattaa johtaa kipuun ja jopa tulehdukseen.

Uudenlaista ajattelua hiirityöskentelyyn

Perinteinen hiirityöskentely voi tuoda mukanaan hiirikäsi-ongelmat

Hiiren ja näppäimistön oikea sijoittelu ja käyttö mahdollistavat yläraajojen luonnollisen asennon ja ennaltaehkäisevät oireilua niskahartiaseudussa sekä hiirtä käyttävässä kädessä.



Valaistus vaikuttaa työntekijän hyvinvointiin ja työtehokkuuteen

Alan johtavan tutkijan mukaan yleisimmät valaistuksesta johtuvat terveyshaitat toimistossa ovat:¹⁾

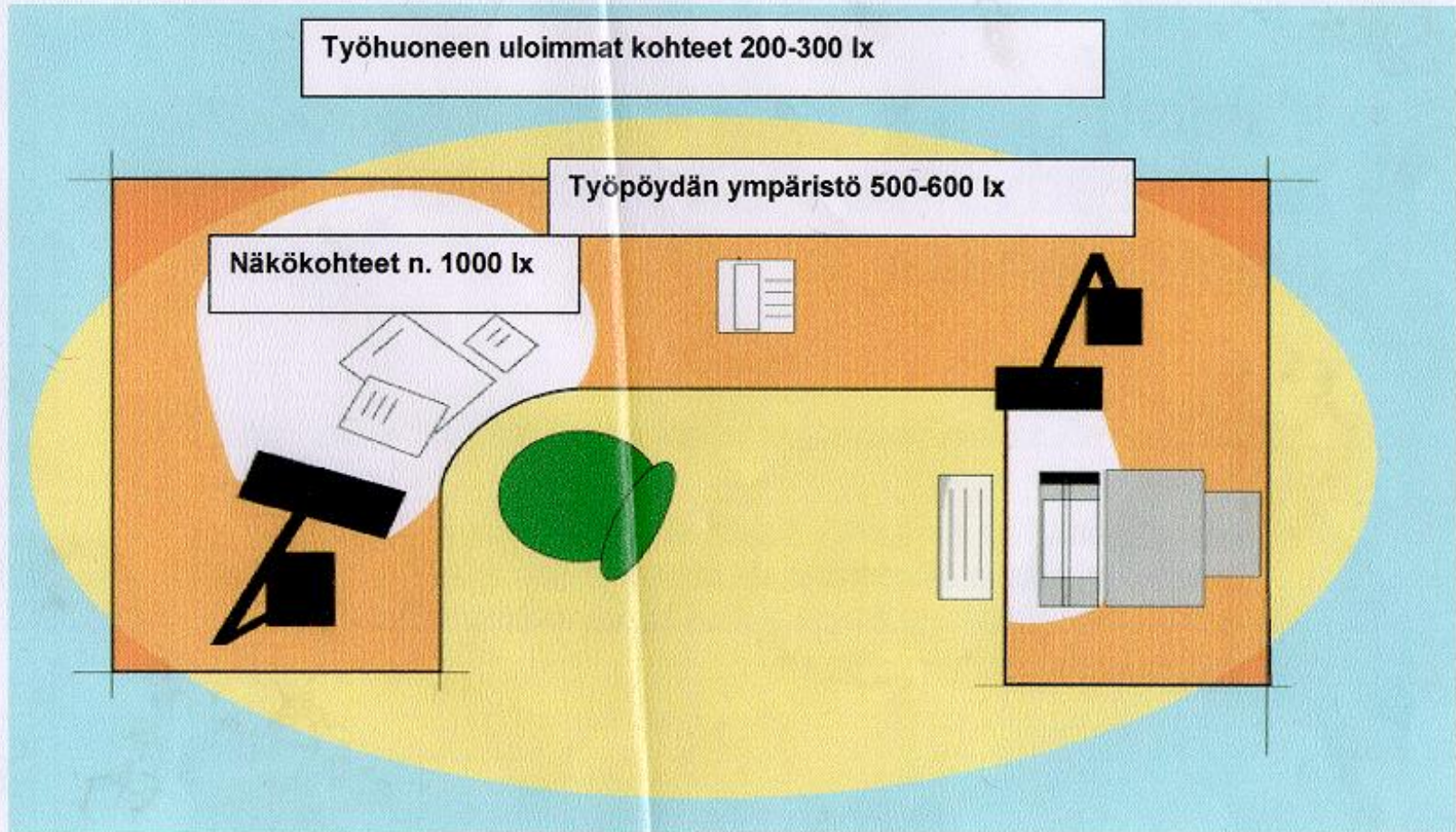
- ✓ Näköhaitat (yli 40%)
- ✓ Ärtyneet silmät
- ✓ Keskittymiskyvyn puute
- ✓ Uupumus
- ✓ Ärtymys
- ✓ Päänsärky
- ✓ Silmien kuivuminen
- ✓ Huonovointisuus

Valaistus tavallisessa ympäristössä

- Valaistuksen voimakkuuden säädössä on huomioitava työn tarkkuusvaatimukset ja työntekijän ikä
 - tarkka työ, kuten heikkolaatuisen tekstin lukeminen vaatii 1.000 luksia
 - ikääntyessään ihmiset kaipaavat suurempaa minimivalaistusvoimakkuus- tasoa ja tarkempaa häikäisyjen estoa; arvioiden mukaan valon tarve nelinkertaistuu 20:stä 60:een ikävuoteen.

valaistusvoimakkuus = tietylle alueelle tulevan valon määrä (luksia)

Oikeaoppinen valaistusratkaisu



- Lähde: Työterveyslaitos

VOI HYVIN NÄYTTÖPÄÄTETYÖSSÄ

TARKISTETTAVAT ASIAT TYÖPISTEESTÄ

- liikkuminen työhuoneessa on vaivatonta ja esteetöntä
- tärkeimmät välineet ovat käden ulottuvilla
- katseen suunnassa ei ole häiritseviä heijastuksia tai häikäisyä
- valaistus on riittävä
- näytön ensimmäinen tekstirivi on vaakasuoran katseentason alapuolella
- näppäimistön edessä on tilaa tukea kyynärvarsia ja ranteita
- näppäimistön ja hiiren käyttötila on riittävä
- hiiri on mahdollisimman lähellä näppäimistön reunaa
- ranne on suorana hiirtä käytettäessä
- aineistotelineen käyttö on mahdollista
- jalkatukea on mahdollisuus käyttää tarvittaessa
- työntekijä osaa säätää tuolin itselleen sopivaksi
- työtuolin kunto on hyvä
- työhuoneen siivoaminen on vaivatonta.

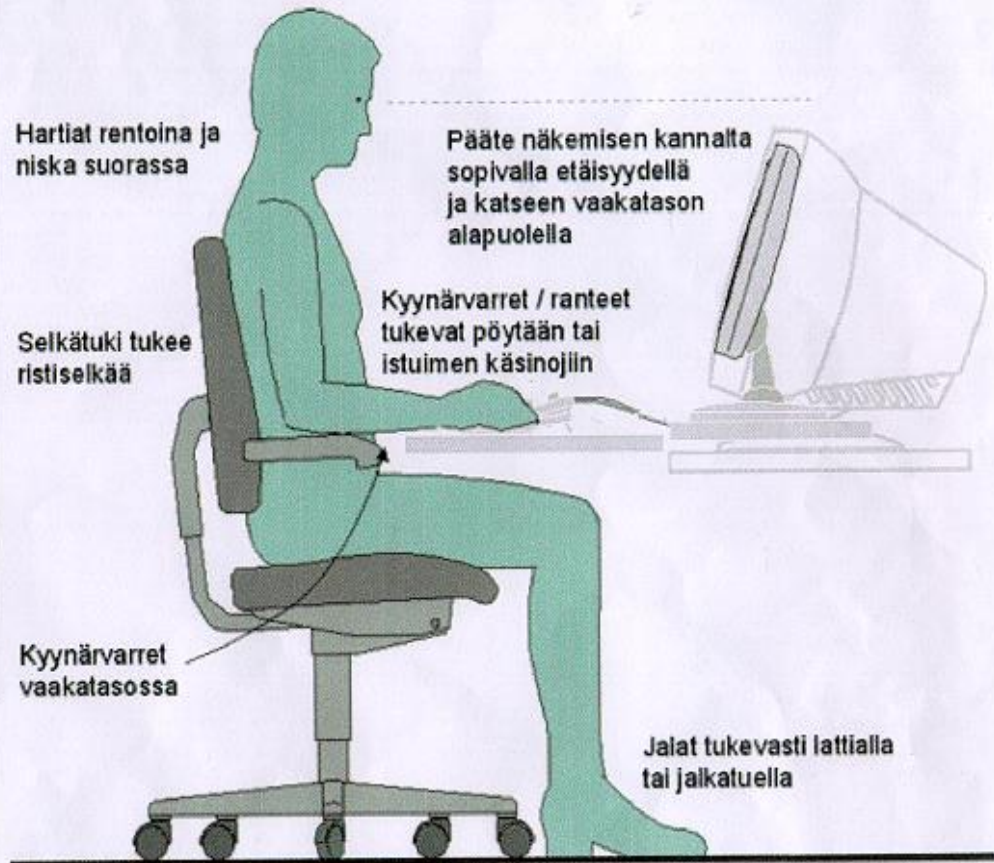
MUISTA AKTIIVINEN ISTUMINEN JA TYÖASENTOJEN VAIHTELU !

TAUKOLIIKUNTA

- venytykset ja dynaamiset "pumppausliikkeet" palauttavat lihaksia istumatyön rasituksista.

MUISTA TAUKOLIIKUNTA !

HYVÄN TYÖASENNON PERUSTEET



Työtuolin säätäminen

1. Säädä työtuolin korkeus ensin niin alas, että jalat ovat tukevasti lattialla
2. Säädä istuimen syvyys siten, että selkä tukeutuu selkänöjaan, eikä tuolin etureuna paina polvitaivetta
3. Säädä selkänöjan korkeus - tuen täytyy tuntua alaselkäsi "heikossa ja/tai helposti väsyvässä" kohdassa.
4. Säädä istuinpinnan kaltevuus
5. Säädä selkänöjan kaltevuus. Useimmille sopii hiukka taaksepäin kallistunut asento
6. Säädä käsinojien etäisyys sivu- ja eteen-taakse suunnassa.
7. Tarkista käsinojien korkeus.
8. Kaikki kohdat, kohtaa 2 lukuunottamatta on parasta tarkistaa ja "hienosäätää" työpöydän ääressä.
9. Mahakolopöydän ääreen ei kannata hankkia käsinojallista työtuolia. Muutenkin kannattaa tarkkaan harkita mahakolopöydän käyttökelpoisuus omassa työssä.

Opettele säädöt hyvin. Kokeile niitä. Käytä niitä. Parempi vaihtaa vaikkapa huonosta asennosta toiseen huonoon, kuin jähmettyneenä istua samassa asennossa.

Liike pitää huolta liikuntaelimien terveydestä.

VALAISTUKSESTA

TYÖNTEKIJÄN NÄKEMISEEN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT

Työn vaatimukset

-koko/etäisyys
-kontrasti
-pintatekijät
-liike ja aika
-värit

Työntekijän ominaisuudet

-näön korjaus
-ikä
-silmän mukautumiskyky
-syvyysnäkökyky
-värinäkökyky

Valaistuksen ominaisuudet

-valaistusvoimakkuus
-luminanssin vaihtelu
-spektrin laajuus
-häikäisyt
-välkkyminen

VALON TARVE JA IKÄ

Kaikki ihmiset ovat ainutlaatuisia; meillä on erillaiset vaatimukset ja tarpeet. Tämä vaikuttaa myös työpaikkavalaistuksen valintaan. Iän myötä valon tarve kasvaa. 60-vuotias työntekijä tarvitsee jo viisi kertaa niin paljon valoa kuin 20-vuotias voidakseen suoriutua samoista työtehtävistä. Iän lisäksi myös työtehtävät ja niiden tekotapa vaikuttavat suuresti valon tarpeeseen.

