



TOIMISTOTYÖN VAAROJEN TUNNISTAMINEN

Tämä lomake on tarkoitettu toimistotyypin asiantuntijatyön fyysisen, teknisen ja toiminnallisen ympäristön vaarojen ja haittojen tunnistamiseen sekä riskien arvioinnin tueksi.

Psykososiaalisen työympäristön ja kuormittumisen osalta suositellaan käytettäväksi erillistä menetelmää, jonka puitteissa kootut vastaukset käsitellään nimettömänä ja luottamuksellisesti.

Vaarat ja haitat tunnistetaan havainnoimalla arviointikohteiden työympäristöä ja toimintaa. Tämä tarkistuslista edistää tunnistamisen järjestelmällisyyttä ja ottaa huomioon toimistotyön erityispiirteet mukaan lukien etätöiden ja mobiilin työn. Henkilötiedot lomakkeessa mahdollistavat havaittujen vaarojen ja haittojen jatkoselvittelyn ja ratkaisukeinojen pohdinnan yhdessä kyseisten henkilöiden kanssa.

Työterveys- ja työturvallisuusriskien arviointi on systemaattista työhön liittyvien vaarojen ja haittojen tunnistamista ja niiden aiheuttamien riskien suuruuden määrittämistä. Riskien arvioinnin tavoitteena on löytää tehokkaita toimenpiteitä työn turvallisuuden parantamiseksi, vahinkojen ennaltaehkäisemiseksi ja vahinkokustannusten minimoimiseksi.

Vaikka arviointi on työnantajan vastuulla, on tärkeää, että jokainen osallistuu oman työympäristönsä vaarojen tunnistamiseen. Työturvallisuuden ja työterveyden ammattilaisia käytetään tarvittaessa asiantuntijoina. Hyvin toteutetulla riskien arvioinnilla varmistetaan turvallinen ja terveellinen, tuloksellinen sekä hyvinvointia tukeva työ.

Työturvallisuuslain 10 § edellyttää, että työnantajan on työn ja toiminnan luonne huomioon ottaen riittävän järjestelmällisesti selvitettävä ja tunnistettava työstä, työajoista työtilasta, muusta työympäristöstä ja työolosuhteista aiheutuvat haitta- ja vaaratekijät sekä, milloin niitä ei voida poistaa, arvioitava niiden merkitys työntekijöiden turvallisuudelle ja terveydelle.

Työnantajalla tulee olla hallussaan selvitys ja arviointi. Selvitys ja arviointi on tarkistettava olosuhteiden olennaisesti muuttuessa ja se on muutenkin pidettävä ajan tasalla.

Menetelmiä psykososiaalisen työympäristön ja kuormittumisen arviointiin:

- Organisaation oma työhyvinvointikysely
- [Psykososiaaliset kuormitustekijät](#), Työturvallisuuskeskus
- [Valmeri / Psykososiaalinen kuormitus](#), Työsuojeluhallinto
- [Yksilötutka](#), Työturvallisuuskeskus
- Työterveyshuollon psykososiaalisen kuormittumisen arviointimenetelmät

Toimistotyön vaarojen tunnistaminen, pvm.						
Nimi						
Osasto, yksikkö						
Esimies						
<p>kunnessa vaatii toimenpiteitä</p>						
1. OMA TYÖPISTE JA TYÖASENNOT				Lisätietoa	Ratkaisu	Vastuuhenkilö
1.1 Onko työpisteessäsi riittävästi tilaa ja liikkuminen esteetöntä?						
1.2 Onko sinulla riittävästi pöytätilaa?						
1.3 Estääkö työpisteesi epäjärjestys siivoajan työtä?						
1.4 Onko työpöytäsi korkeus sopiva tai säädettävissä?						

1.5 Onko hiirelle ja näppäimistöille riittävästi tilaa?					
1.6 Voitko tukea työskennellessäsi kyynärvarret pöytään tai tuolin käsinojiin?					
1.7 Onko työtuoli sinulle sopiva, ehjä ja säätötoiminnot kunnossa?					
1.8 Näetkö hyvin näyttöruudulle vai tarvitsetko apua näytön asetusten muuttamisessa?					
1.9 Onko käytössäsi työsi kannalta tarpeelliset teknologia-ratkaisut, kuten alusta, ohjelmisto ja sovellukset?					
1.10 Onko sinulla tarvitsemasi ergonomiset apuvälineet, esimerkiksi aineistoteline, rullahiiri, jalkatuki, rannetuki?					
1.11 Tarvitsetko opastusta työpisteesi sopivaan ergonomiseen säätämiseen ?					
1.12 Onko sinulla riittävästi säilytystilaa?					

1.13 Onko työpisteesi ääniympäristö häiriötön?					
1.14 Onko ilmanvaihto työpisteessäsi riittävä?					
1.15 Onko lämpötila sopiva kaikkina vuoden aikoina?					
1.16 Onko valaistus sopiva?					
1.17 Mahdollistaako työsi työasentojen vaihtelun ja liikkumisen?					
1.18 Koetko, että sinulla on riittävä osaaminen käsin tehtävistä nostoista tai muista työasunnoista?					
1.19 Jos teet raskaita nostoja tai taakan siirtoja käsin, onko sinulla tarvittavat ergonomiset apuvälineet käytössäsi, esimerkiksi nokkakärryt, kuljetusvaunut, ergonominen kannettavan tietokoneen laukku/reppu?					

2. YLEISTILAT, KULKUVÄYLÄT JA LAITTEET TYÖPAIKALLASI			Lisätietoa	Ratkaisu	Vastuuhenkilö
2.1 Tunnistatko työpaikan yleisissä tiloissa tapaturma- tai terveysvaaroja? Taukotilat, neuvottelutilat, käymälätilat, varastotilat, jätteiden keruuspiste, kulkuväylät, portaat, rappukäytävät, ulko-oven aula, parkkipaikka.					
2.2 Aiheutuuko koneista/laitteista tapaturma- tai terveysvaaraa työpaikalla? Ovatko koneet/laitteet ehjiä, asianmukaisesti suojattu, oikein sijoitettu ja tarpeelliset käyttöohjeet saatavilla?					
2.3 Onko valaistus kaikissa yleistiloissa riittävä?					
2.4 Ovatko lattiapinnat ehjät?					
2.5 Onko ilmanvaihto riittävä ja sisäilma riittävän raikas?					
2.6 Käytätkö työssäsi kemikaaleja – onko sinut perehdytetty niiden oikeaan käyttöön?					
2.7 Ovatko sähköjohdot ja pistokkeet ehjät ja asianmukaisesti asennettu?					
2.8 Onko siivoustaso työpaikalla riittävä?					
2.9 Onko työpaikallasi asianmukaiset tauko- ja lepotilat palautumiseen?					

3. ETÄTYÖ- JA MOBILITYÖ, TYÖMATKAT			Lisätietoa	Ratkaisu	Vastuhenkilö
3.1 Kuormittaako sinua ergonomisesti kannettavan tietokoneen käyttö varsinaisen työpisteesi ulkopuolella? esim. niska-hartia seutua					
3.2 Toimivatko työvälineesi tehdessäsi työtä muualla kuin työpisteessäsi?					
3.3 Muistatko etätyössä pitää taukoja säännöllisesti ja noudattaa sovittuja työaikoja?					
3.4 Onko liikkumisesi työ- ja työasiamatkoilla turvallista?					
3.5 Aiheutuuko sinulle työ- ja työasiamatkoista fyysistä tai henkistä kuormitusta, univajetta tai palautumisvaikeuksia?					

4. TURVALLISUUS			Lisätietoa	Ratkaisu	Vastuhenkilö
4.1 Koetko väkivallan uhkaa varsinaisella työpaikallasi?					
4.2 Koetko väkivallan uhkaa liikkeessasi työasioilla toimiston ulkopuolella?					
4.3 Jos teet työtä työpaikallasi yksin tai eristettynä muusta työyhteisöstä saatko tarvittaessa hälytettyä apua häiriötilanteessa?					
4.4 Ovatko työpaikan hälytyslaitteet toimivat ja oletko saanut niiden käyttöön perehdytyksen? Sijoitus tarkoituksenmukainen, testaus säännöllinen?					
4.5 Oletko saanut riittävät ohjeet miten toimia uhkaavassa tilanteessa?					

5. ENSIAPU JA PELASTUSTURVALLISUUS			Lisätietoa	Ratkaisu	Vastuuhenkilö
5.1 Onko työpaikallasi riittävästi ensiaputaitoisia henkilöitä ja tiedätkö keitä he ovat?					
5.2 Sisältääkö ensiapukaappinne tarvittavat ensiaputarvikkeet ja täydennetäänkö niitä säännöllisesti?					
5.3 Tiedätkö kuka on työpaikkasi/kerroksesi nimetty pelastusturvallisuudesta vastaava?					
5.4 Oletko saanut ohjeet miten toimia hälytyksen sattuessa ja osaatko toimia niiden mukaan?					