

## Päätetyöskentely

Vinkkejä, kuinka voit parantaa päätetyöskentelyn ergonomiaasi ja samalla työskentelymukavuuttasi...

- Pidä työtilasi hyvässä järjestyksessä työn sujumisen parantamiseksi. Riittävällä kaappi- ja laatikostotilalla sekä viisaalla kaapelien ja johtojen hallinnalla lisäät työiihtyvyyttäsi ja helpotat siivoojan työtä.
- Paranna näköergonomiaasi valaisemalla keskeiset näkökohteet (esim. aineisto) riittävän hyvin. Asymmetrisella työvalolla valaiset näkökohteesi tehokkaasti ja vähennät heijastuksia.
- Vähennä kuvaruutusi heijastuksia ja paranna tekstin luettavuutta. Näkörasituksen vähentämiseksi työpiste kannattaa sijoittaa työtilaan, siten ettei kuvaruudulle ja silmiin tule heijastuksia kirkkaista kohteista. Joskus heijastuksiin ja luettavuuteen voidaan vaikuttaa apuvälineillä.
- Vähennä pään ja niskan kiertoa näyttöpäätetyön aikana. Sijoittamalla luettava tai tallennettava aineisto telineelle mahdollisimman lähelle kuvaruutua (eteen tai viereen) vähennät niskan rasitusta.
- Varaa käsillesi ja laitteistolle riittävästi tilaa työtasolle. Näppäimistön ja hiiren paikkaa tulee voida muuttaa tarpeen mukaan. Riittävän tilava työpöytä mahdollistaa käsien asentojen vaihtelut. Kyynärlaudalla saat helposti lisää työtilaa käsillesi näyttöpäätetyön aikana.
- Muuttele työasentoasi aika ajoin. Työpisteessä, joka mahdollistaa työasentojen vaihtelut vähennät lihastesi staattista kuormitusta.
- Työskentele kyynärvarret ja ranteet tuettuna. Voit keventää niskahartiaseutusi lihasten kuormitusta tukemalla kätesi työtasolle, tuolin käsituille tai erillisille kyynärvarren ja ranteen tuille.
- Hanki mittoihisi sopiva työtuoli, jossa voit aktiivisesti vaihdella työasentoja. Liikkumisella ja säädöillä muutat istumalihastesi toimintaa, jolloin verenkierto paranee ja palautuminen staattisesta työstä on mahdollista. Aktiivisen tuolin käytön kannalta on tärkeä perehtyä säätöihin hyvin.
- Varmista jalkojesi verenkierto muuttamalla jalkojesi asentoja työpäivän aikana. Istuessasi korkealla on tärkeää päästä tukemaan jalat tuelle tai muuttamaan jalkojen asentoa.
- Muista organisoida työsi siten, että näyttöpäätetyöhösi sisältyy riittävästi mikrotaukoja. Lisäksi työpäivän aikainen elpymisliikunta elvyttää ja nopeuttaa lihastesi palautumista staattisen työn kuormituksesta.
- Teetä arvio työpisteesi ergonomiasta. Työntekijän ja ergonomiasiantuntijan yhteistyöllä saadaan työpisteen ergonomiatarve kartoitettua tehokkaasti.