

10 vihjettä turvallisempaan ja fiksumpaan työntekoon.

1 Tietokoneen hiiri

RollerMouse-hiiren kaltaista keskitettyä hiirtä käytettäessä hiirikädellä ei tarvitse kurotella liian kauas, vaan kädet pysyvät aina ergonomisella työalueella. Lisäksi keskitettyä hiirtä on helppo käyttää molemmilla käsillä, mikä ehkäisee liian yksipuolisia työasentoja.

2 Näppäimistö

Monet tavalliset näppäimistöt ovat liian leveitä, jolloin käsivarsia joutuu pitämään epäergonomisessa kulmassa ulospäin. Näppäimistön pitäisikin olla matala ja pienikokoinen. Näppäinkomentojen opetteleminen tuo vaihtelua päivittäiseen näppäimistön ja hiiren avulla tehtävään työhön.

3 Työtuoli

Pitääkö sinun mukautua tuoliisi vai päinvastoin? Varmista, että työtuoli on säädetty juuri sinulle sopivaan asentoon. Istu niin, että molemmat jalat ovat lattiaa vasten ja polvet ovat noin 90–100 asteen kulmassa. Aseta sitten selkänoja ja käsituet vartaloa tukevaan ja kuormittamattomaan asentoon. Käsitukien pitäisi tukea käsivarsia niin, ettei jännitä hartioita ja pääset kuitenkin lähelle työpöytää. Jos käsituet ovat tiellä, ne kannattaa ottaa pois ja käyttää mieluummin kyynärtukia.

4 Työpöytä

Ergonomisin työpöytä on sellainen, jonka korkeutta voi säätää ja jota voi käyttää niin istualtaan kuin seisaaltaankin. Pöytä on oikealla korkeudella seisoma-asennossa, kun hartiat ovat rentoina ja käsivarret 90 asteen kulmassa. Pöytä kannattaa sijoittaa niin, että ikkunasta tuleva päivänvalo osuu pöytään sivulta, ei koskaan suoraan edestä- tai takaapäin.

5 Näyttö

Kallista näyttöä pieneen kulmaan poispäin itsestäsi, ja aseta se noin 70 cm:n etäisyydelle. Näytön ylemmän reunan pitäisi olla noin silmien korkeudella.

6 Valaistus

Valaistuksen on oltava säädettävä, häikäisemätön ja mielellään sellainen, että sitä voi säätää käyttäjän tarpeiden mukaan. Valaistuksen heijastukset, heijastumat näytössä ja työpaikan huono valaistus lisäävät lihasjännitysten ja näköhäiriöiden riskiä. Valaistuksen aiheuttamat heijastumat on helppo tarkistaa asettamalla pöydälle jotakin kiiltävää tai vaikkapa pieni peili. Jos näkyy heijastumia, valaistusta täytyy korjata.

7 Kannettava tietokone

Jos käytät kannettavaa tietokonetta pitkiä aikoja pöytätietokoneen sijaan, suosittelemme ulkoisen näppäimistön ja ohjaimen käyttöä.

8 Tee työtilasta juuri sinulle sopiva

Teitpä töitä omalla työpaikallasi tai jossakin muussa työtilassa, mukauta aina työpiste itsellesi sopivaksi. Varmista, että käsivarret ja työtuoli ovat hyvässä, tukevassa asennossa ja että työpöytä on juuri sinulle sopivalla korkeudella. Tämä on erityisen tärkeää jaetuissa työtiloissa.

9 Säilytä ergonominen työalue

Hyvä, ergonominen työalue on käsien ulottuvilla käsivarsien ollessa rennosti kylkiä vasten noin vyötärön korkeudella. Jos joudut kurkottamaan tavaroita, ne sijaitsevat työalueen ulkoreunoilla, missä kannattaa säilyttää vain harvoin tarvittavia asioita.

10 Vaihtelevat työasennot ja arkiliikunta

Vaihtelu on tärkeää. Nouse ylös, pidä kokoukset kävellen tai seisoen, vaihtelee työtuolia ja työpistettä, nouse bussista yhtä pysäkkiä aikaisemmin tai siirrä tulostin ja kahvinkeitin vähän kauemmaksi työpöydästä. Päivittäiseen työskentelyyn saa vaihtelua monilla konsteilla.

