

Tehtäväkortti

ERGONOMIA

— AMMATIN TYÖKYKYVALMIUDET —

Perustiedot

Nimi

Ryhmä

FAKTA

Ergonomian avulla työ, työvälineet, työympäristö ja muu toimintajärjestelmä sopeutetaan vastaamaan ihmisen ominaisuuksia ja tarpeita. Ergonomian avulla parannetaan ihmisen turvallisuutta, terveyttä ja hyvinvointia sekä järjestelmien häiriötöntä ja tehokasta toimintaa.

Kiinnittämällä huomiota ergonomiaan ennaltaehkäiset työtapaturmia ja haitallista kuormitusta työssä. Ergonomiaa hyödynnetään kaikilla ammattialoilla, soveltamistavat ja tarpeet kuitenkin vaihtelevat. Jokaisessa työssä ja työympäristössä on omat ratkaisut liikakuormituksen torjumiseen ja sopivien työtapojen valintaan.

Työtä tehdessä tulee välttää nivelten ääriasentoja, toispuolista sekä yksipuolista kuormitusta. Käsien tehtävissä työssä kuormittavat käsien ja olkaparren nivelet. Istumatyössä kuormittavat puolestaan selkä, niska ja kaularanka ja seisomatyössä alaraajat sekä selkä. Pitkään samanlaisena jatkuva – seisova tai istuva – työasento voi aiheuttaa staattista, pysyvää lihasjännitystä. Lisäksi nivelet ja selän välilevyt voivat kuormittua epäedullisesti. Työtä on hyvä tauottaa määräajoin muutaman minuutin ajaksi esimerkiksi kevyellä liikunnalla.

Työn fyysinen kuormittavuus, eli se kuinka raskas työ kullekin henkilölle on, määräytyy työn vaatimusten ja henkilön fyysisen kunnon suhteesta. Hyväkuntoinen rasittuu samassa työssä huonokuntoista vähemmän. Fyysistä kuormitusta voidaan vähentää kehittämällä raskasta työtä keventäviä työtapoja ja -menetelmiä sekä huolehtimalla työpisteiden ja työkalujen ergonomiasta sekä riittävästä työn tauottamisesta.

Tehtävät

Tiedustele opettajaltasi, työssäoppimispaikan ohjaajalta tai joltain opiskelukaveriltasi ergonomiaratkaisu, jota voi hyödyntää myös omalla ammattialalla. Kuvaile ergonomiaratkaisun käyttötapa ja mahdollinen käyttötilanne alapuolelle.

Ergonomiaratkaisun nimi

Missä tilanteessa tai työtehtävässä ratkaisua voi käyttää omalla ammattialalla?

Valitse yksi työtilanne tai työtehtävä omalta ammattialalta tai työstä, jossa on tärkeää kiinnittää huomiota ergonomiaan. Kuvaile alapuolelle tärkeimmät periaatteet, jotka auttavat torjumaan liikakuormitusta työtehtävän suorittamisessa. Ergonomiaa parantavat periaatteet voivat liittyä esimerkiksi työasentoon, apuvälineisiin tai työmenetelmiin. Hanki tarvittaessa lisätietoa opettajaltasi, työpaikkaohjaajaltasi tai internetistä.

Mikä työtehtävä/työvaihe?

Kuvaile, miten suoritat työtehtävän/työvaiheen ergonomisesti?
