

Työvaiheen  
turvallisussuunnitelma  
Ergonomia -ohje



# Yleiset ohjeet fyysisen kuormituksen vähentämiseksi ergonomian avulla

## Selkä:

### Muistilista

- Työvaiheen suunnittelu
- Oikeiden työvälineiden ja apuvälineiden käyttö työvaiheessa
- Vältä edessä tai alhaalla tapahtuvaa työskentelyä -> ota käyttöön työtaso tai muuta kehon asentoa mikäli työtaso ei ole käytettävissä
- Työnkierron varmistaminen ja tehostaminen

## Polvillaan työskentely:

### Muistilista

- Työvaiheen suunnittelu
- Oikeiden työvälineiden ja apuvälineiden käyttö työvaiheessa
- Vältä edessä tai alhaalla tapahtuvaa työskentelyä -> ota käyttöön työtaso tai muuta kehon asentoa mikäli työtaso ei ole käytettävissä
- Työnkierron varmistaminen ja tehostaminen

## Yläraajat:

### Muistilista

- Työvaiheen suunnittelu
- Oikeiden työvälineiden ja apuvälineiden käyttö työvaiheessa
- Vältä työvälineen käyttöä yhdellä kädellä -> lisää yläraajan kuormitusta ja rasitusvamman riskiä
- Tehtäväkierron varmistaminen ja tehostaminen

## Nostot ja kantaminen:

### Muistilista

- Työvaiheen suunnittelu
- Oikeiden työvälineiden ja apuvälineiden käyttö työvaiheessa
- Kiinnitä huomiota erityisesti selän asentoon ja vältä kumartuvia sekä kiertyneitä asentoja. Tee nosto työparin kanssa mikäli tuotteen paino tai muoto sitä vaatii.
- Työnkierron varmistaminen ja tehostaminen

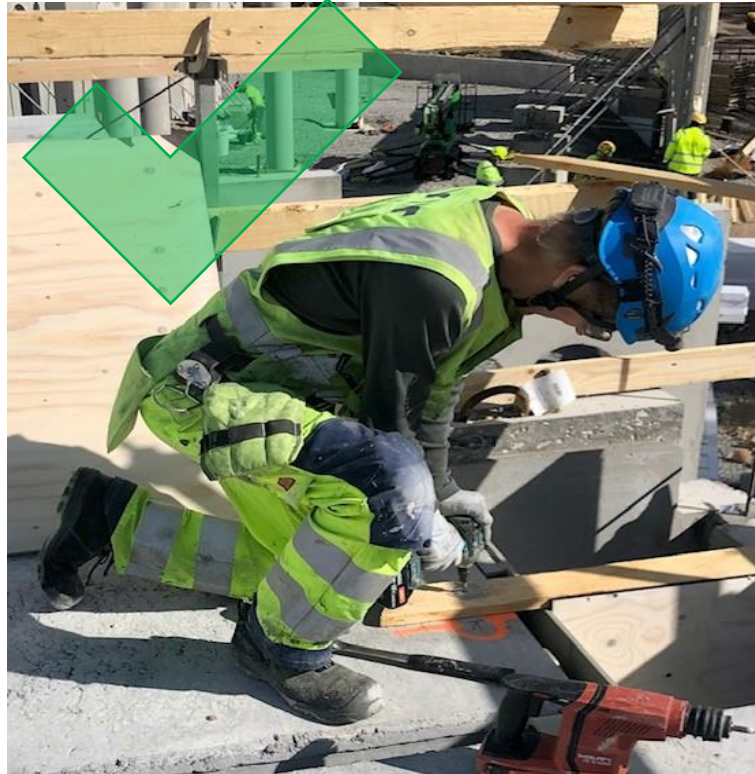
# Työvaiheen turvallisuussuunnitelma

## Etukumarat ja staattiset työasennot (selkä)

Virheellinen työasento /  
työvaiheen suunnittelu



Oikein suunniteltu ja  
toteutettu työasento



Työvaiheen turvallisuusriskit  
ja niiden hallinta

- Toistuvat selän etukumarat asennot lisäävät riskiä alaselän oireille.
- Mieti työssäsi voiko työasentoa vaihtamalla vähentää kuormitusta?
- Toispolviasennossa selkään kohdistuva staattinen kuormitus vähenee.
  - Muista vaihdella polvea minkä varaan viet painoa!

# Työvaiheen turvallisuussuunnitelma

## Etukumarat ja staattiset työasennot (yläraajat)

Virheellinen työasento /  
työvaiheen suunnittelu



Oikein suunniteltu ja  
toteutettu työasento



Työvaiheen turvallisuusriskit  
ja niiden hallinta

- Työvälineen staattinen kannattelu yhdellä kädellä lisää riskiä käden alueen (kynärvarren / ranteen / olkapään) rasitusvammoille.
- Voiko työvälineestä pitää kinni molemmilla käsillä niin, että työn tekeminen on edelleen turvallista?
- Kahdella kädellä työskentely vähentää kuormitusta käsien osalta ja rasitusvammariskiä.
  - Muista vaihdella tukikättä ajoittain!

# Työvaiheen turvallisuussuunnitelma

## Polvillaan työskentely

Virheellinen työasento /  
työvaiheen suunnittelu



Oikein suunniteltu ja  
toteutettu työasento



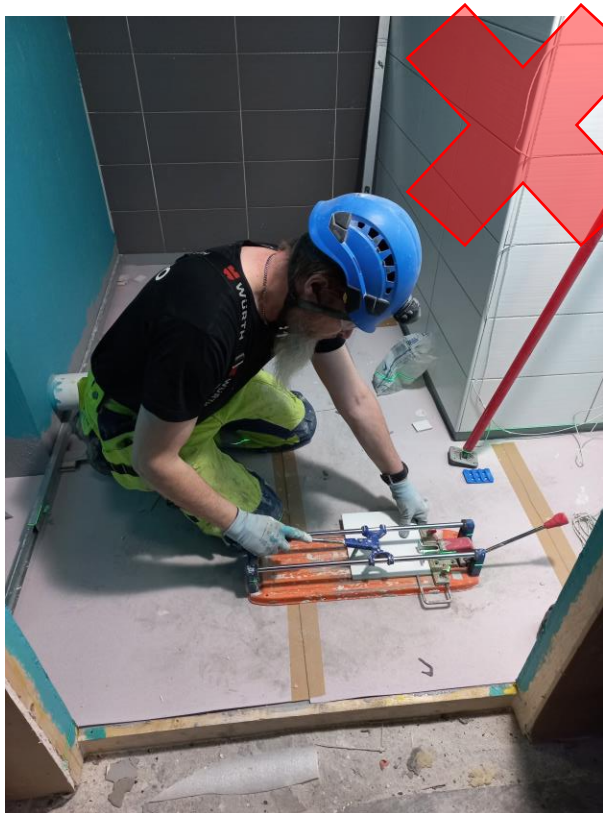
Työvaiheen turvallisuusriskit  
ja niiden hallinta

- Polvillaan työskentely lisää riskiä polven oireille esim. polven nivelrikko-oireet tulevat pidemmällä aikavälillä ja yhtenä riskitekijänä on polvillaan työskentely.
- Voiko työvaiheen tehdä niin, ettei polvillaan tarvitse työskennellä?
  - Mikäli se ei ole mahdollista kannattaa mieluummin olla toispolviasennossa (selkädia kuva)
- Polvikivut ovat yksi yleisimpiä syitä tuki- ja liikuntaelin sairaspotilaisiin. Näiden oireiden osalta ennaltaehkäisyllä on merkittävä rooli.
- Käytä polvisuojia oikein! Pidä huolta, että työhousut ovat oikean kokoiset ja suoja tulee polvilumpion kohdalle. Pidä huolta, että vaihdat uudet polvisuojat mikäli huomaat niiden kuluneen käytössä!

# Työvaiheen turvallisuussuunnitelma

## Polvillaan työskentely

Virheellinen työasento /  
työvaiheen suunnittelu



Oikein suunniteltu ja  
toteutettu työasento



Työvaiheen turvallisuusriskit  
ja niiden hallinta

- Polvillaan työskentely lisää riskiä polven oireille esim. polven nivelrikko oireet tulevat pidemmällä aikavälillä ja yhtenä riskitekijänä on polvillaan työskentely
- Voiko työvaiheen tehdä niin, ettei polvillaan tarvitse työskennellä?
  - Mikäli se ei ole mahdollista kannattaa mieluummin olla toispolviasennossa (selkädia kuva)
- Polvikivut ovat yksi yleisimpiä syitä tuki- ja liikuntaelin oireiden osalta sairaspöissaoloihin. Näiden oireiden osalta erityisesti ennaltaehkäisyllä on merkittävä rooli.
- Käytä polvisuojia oikein! Pidä huolta, että työhousut ovat oikean kokoiset ja suoja tulee polvilumpion kohdalle. Pidä huolta, että vaihdat uudet polvisuojat mikäli huomaat niiden kuluneen käytössä!

# Työvaiheen turvallisuussuunnitelma

## Nostot ja kantaminen

### Virheellinen työasento / työvaiheen suunnittelu



### Oikein suunniteltu ja toteutettu työasento



### Työvaiheen turvallisuusriskit ja niiden hallinta

- Kiertyneessä tai kumartuneessa asennossa nostaminen lisää riskiä selän kipeytymiselle työssä
- Voiko apuvälineellä auttaa nostossa?
- Onko tuote sen kokoinen / painoinen, että noston voi tehdä turvallisesti yksin vai tarvitaanko työvaiheeseen kaksi nostamaan?
- Tarvitseeko tuotetta kantaa vai voiko sen siirtoon käyttää jotain apuvälinettä?
- Mikäli tuote nostetaan yksin kiinnitä huomiota, että rintamasuunta on kohtisuoraan nostettavaan tuotteeseen. Tee nosto käyttäen voimatuottoon reiden ja lantion lihaksia. Pyri nostamaan selkä neutraaliasennossa.
  - Noston jälkeen kiinnitä huomiota kantamisessa, että rintakehä ja lantio ovat samassa suunnassa!

# Työvaiheen turvallisuussuunnitelma

## Nostot ja kantaminen

Virheellinen työasento /  
työvaiheen suunnittelu



Oikein suunniteltu ja  
toteutettu työasento



Työvaiheen turvallisuusriskit  
ja niiden hallinta

- Isompien tuotteiden kuten levyjen / ovien / ikkunoiden kantaminen tapahtuu parityönä.
- Tuotteiden kantamisessa on tärkeä huomioida oikea kantoasento eli olkapään/hartian ja lavan asento.
- Olkapää edessä ja alhaalla lisää riskiä olkapään kiertäjäkalvosimen lihasten oireille (vasen kuva).
- Kiinnitä huomiota kantamisessa, että hartian ja lavan lihakset ovat aktiivisesti mukana työskentelemässä.
  - Oikeassa kantoasennossa olkapää/hartia on aktiivisesti lihasten tukemana samalla korkeudella vastakkaisen puolen hartian kanssa. (oikea kuva).

# Työvaiheen turvallisuussuunnitelma

## Hartiatason yläpuolella tapahtuva työskentely

Virheellinen työasento /  
työvaiheen suunnittelu



Oikein suunniteltu ja  
toteutettu työasento



Työvaiheen turvallisuusriskit  
ja niiden hallinta

- Hartiatason yläpuolella tapahtuva työskentely lisää riskiä olkapäiden sekä niska-hartiaseudun oireisiin.
- Voiko työasentoa muuttaa apuvälineen tai oman sijoittumisen kautta niin, että työskentely korkeus olisi parempi?
- Turvallisen apuvälineen käyttö (oikea kuva) vähentää merkittävästi käsien kohoasentoa ja tätä kautta työperäistä kuormitusta olkapäiden sekä niska-hartiaseudun alueelle.