



Seiso suorassa ja käytä kärryjä

**Euroopan unionin
osarahoittama**

**Haaga-Helia**

**LAB University of
Applied Sciences**

samk



SeAMK
SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

**Tampereen
ammattikorkeakoulu**

Seiso suorassa ja käytä kÄrryjÄ

Osaat

- Tunnistaa ja sanoittaa omia ja muiden työasentoja
- Innostua oman kehon luonteesta käytöstÄ ja huollosta arjessa
- Tunnistaa apuvÄlineiden kÄytön tarpeet ja kÄyttÄÄ niitÄ työn sujuvoittamiseksi ja kuormituksen vÄhentÄmiseksi.



Euroopan unionin
osarahoittama



Haaga-Helia



LAB University of
Applied Sciences

samk



SeAMK

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES



Tampereen
ammattikorkeakoulu



Työpajan eteneminen



**Mitä ergonomia tarkoittaa arjessa?
Luontevien perusasentojen ja liikkeiden
tunnistaminen ja harjoittelu
Työ sujuvaksi ja kevyemmäksi.**

Seiso suorassa ja käytä kärryjä teemassa opit käyttämään kehoasi luontevasti, nostamaan turvallisesti ja huoltamaan kehoasi minitauopilla työn lomassa. Nämä lisäävät henkilöstön työhyvinvointia ja terveyttä.

Saat keinoja tunnistaa ja sanoittaa omaa ja muiden kehon käyttöä arjessa. Työntekijää tuetaan innostumaan käyttämään omaa kehoaan fysiologisesti kuormittaen ja kehoa huoltaen.



**Euroopan unionin
osarahoittama**



Haaga-Helia



LAB University of
Applied Sciences

samk



SeAMK

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES



Tampereen
ammattikorkeakoulu





Oman työn kuormittavuus



Mitkä asiat kuormittavat sinua työssäsi?

Miten olet vaikuttanut niihin?



RAVINTOLATYÖN KUORMITUSTEKIJÖITÄ

- seisominen ja käveleminen
- nostaminen ja kantaminen
- hankalat työasennot ja yksipuoliset työliikkeet
- vuorotyö ja epätavalliset työajat
- kiire
- haastavat asiakaspalvelutilanteet
- kuumuus, veto ja melu.



Euroopan unionin
osarahoittama



Haaga-Helia



LAB University of
Applied Sciences

samk



SeAMK

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES



Tampereen
ammattikorkeakoulu



KUORMITTAVAT TEKIJÄT

- Niskaan ja selkään kohdistuvat suuret voimat
- Niskan ja selän keskiasennosta poikkeavat asennot ja liikkeet (esim. äärifleksio/-ekstensio, kierrot)
- Työskentely kädet koholla
- Staattiset työasennot, istuminen
- Raskas ruumiillinen työ, nostaminen, toistuvuus, liikkeiden yksipuolisuus
- Psykkiset tekijät (esim. työilmapiiri, työn pakkotahtisuus, vaikutusmahdollisuudet)
- Ulkoiset tekijät kuten veto, kylmä, valaistus



ERGONOMIA

- Ergonomian tarkoituksena on muokata työtä ja työympäristöä vastaamaan ihmisen luontaisia ominaisuuksia ja rajoituksia.
- Tarkoituksena on ehkäistä työperäisiä vaivoja ja sairauksia sekä edistää työ- ja toimintakykyä, terveyttä ja hyvinvointia.
- Hyvä työergonomia vähentää työn haitallista kuormittavuutta ja tekee työstä sujuvampaa.



Euroopan unionin
osarahoittama



Haaga-Helia



LAB University of
Applied Sciences

samk



SeAMK
SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

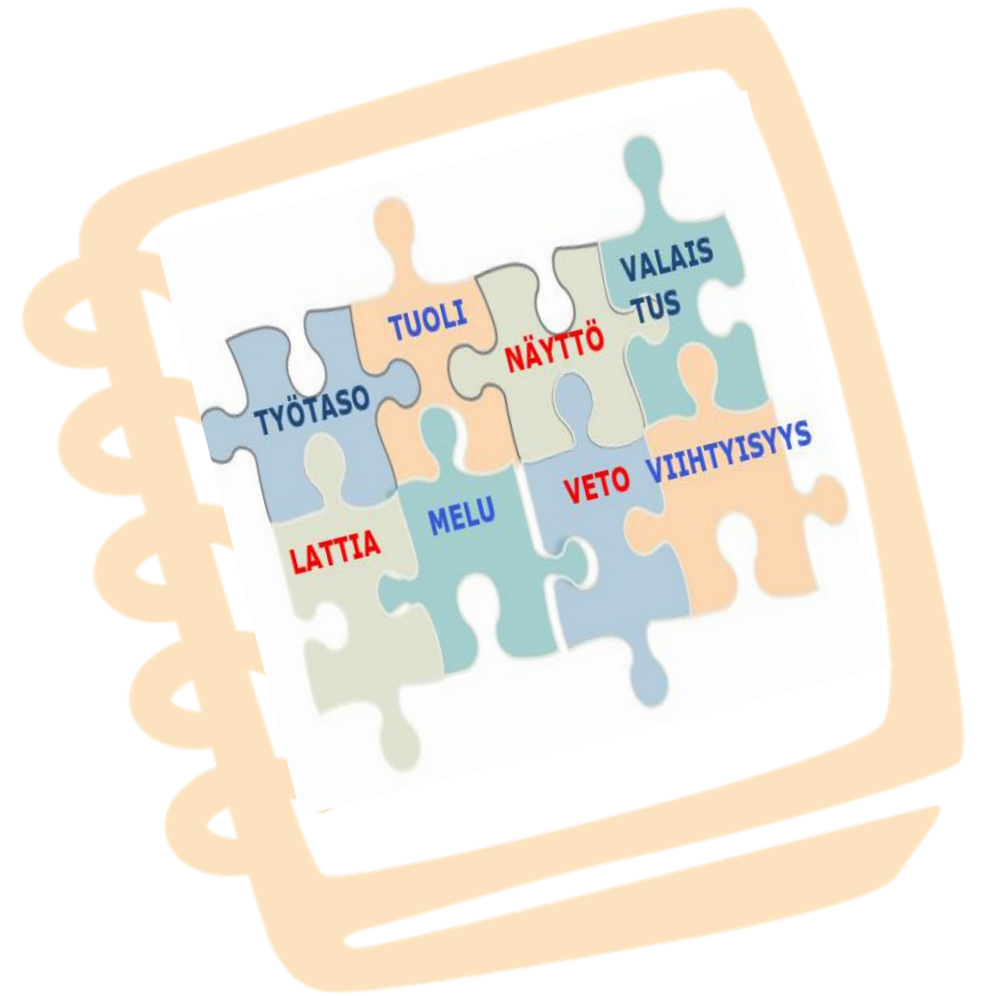


Tampereen
ammattikorkeakoulu



ERGONOMIA

- Sopiva kuormitus on tarpeellista ihmisen hyvinvoinnille.
- Liian vähäinen tai liiallinen kuormitus voi aiheuttaa terveydellisiä haittoja.
- Työkuormitukseen vaikuttavat työympäristö, työ sekä työntekijän yksilölliset ominaisuudet.
- Työn fyysiset kuormitustekijät, kuten toistuvat yksipuoliset työasennot ja -liikkeet sekä voimankäyttö, lisäävät erityisesti työhön liittyviä tuki- ja liikuntaelinvaivoja.
- Riittävä palautuminen työstä on välttämätöntä hyvinvoinnille.



TYÖHYHYVINVOINTI



Euroopan unionin osarahoittama



Haaga-Helia



LAB University of Applied Sciences

samk



SeAMK

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES



Tampereen ammattikorkeakoulu



TAPATURMIEN TORJUNTA

- huolellisuus ja järjestys
- asianmukaiset työvälineet ja suojaimet
- turvalliset työmenetelmät
- vaaratilanteiden raportointi ja käsittely sekä niistä oppiminen
- tarkoituksenmukainen työasu ja työjalkineet
- riittävä valaistus etenkin kulkureiteillä ja portaissa
- sovittujen työtapojen ja annettujen ohjeitten noudattaminen.





- **LEPO / NUKKUMINEN**



**Euroopan unionin
osarahoittama**



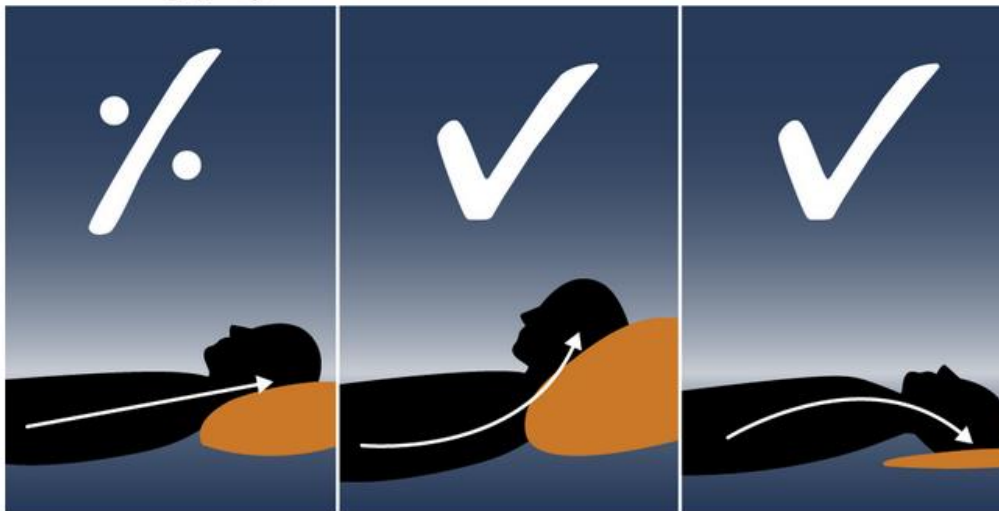
samk



SeAMK
SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES



Oikea tyynyn korkeus



Oikeanlainen tyyny tukee niskan oikeaan asentoon. Tyynyn pitäisi täyttää patjan ja kaulan väliin jäävä tila.

Liian korkealla tyynyllä nukkuminen voi taivuttaa rintarangan liikaa eteenpäin.

Liian matalan tyynyn kanssa patjan ja kaularangan väliin jää tyhjää tilaa, jolloin kaularanka ei ole suorassa.

GRAFIIKKA: JANI KERONEN, LÄHDE: JYSK

Väärä tyyny voi aiheuttaa monenlaisia ongelmia. Kuva: Jani Keronen

- Missä asennossa nukut?
- Tarkista tyynyn korkeus
- Muista unihygienia.



Euroopan unionin
osarahoittama



samk



SeAMK
SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES



SEISOMINEN

Seiso tukevasti lantion levyisessä haara-asennossa.

Tunnustele, että paino on tasaisesti molemmilla jaloilla.

Tunnustele, ettei polvet ole lukossa yliojentuneena.

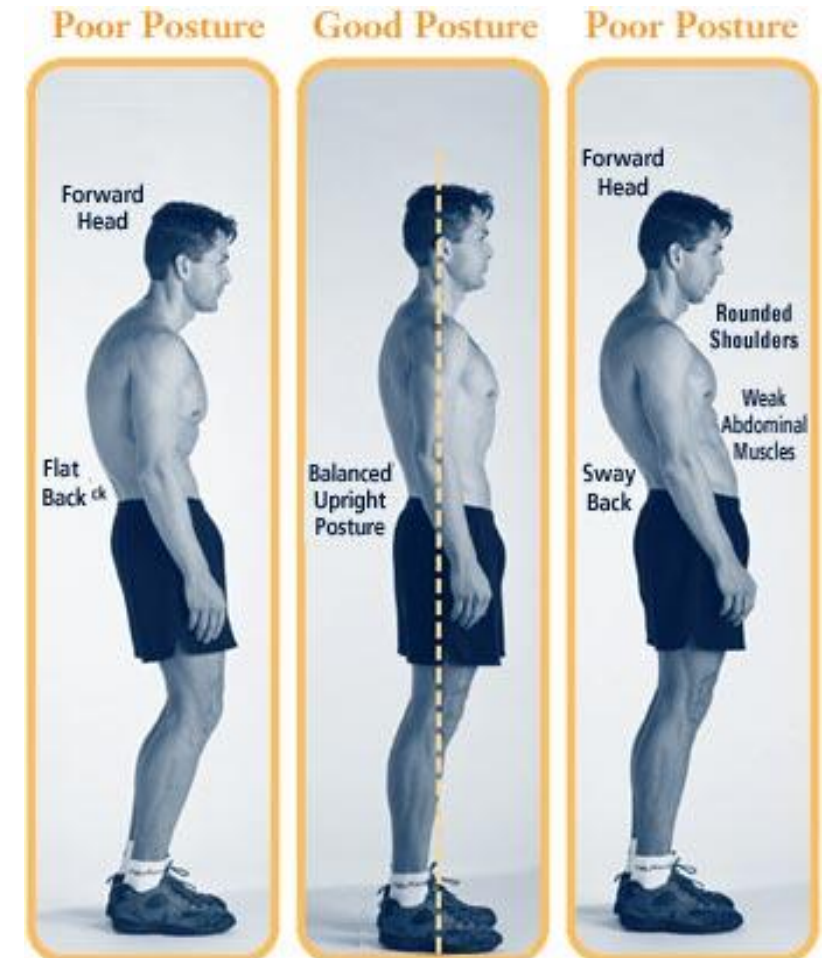
Pyöristä alaselkä. Notkista alaselkä. Hae hyvä keskiasento.

Huomioi rintarankasi asento. Pyöristä rintaranka kuperaksi, jolloin olkapäät työntyvät eteen ja ojenna rintaranka suoraksi, jolloin olkapäät työntyvät taakse. Hae nyt sopiva keskiasento hartioille.

Työnnä päätä eteenpäin ja työnnä päätä taaksepäin ja tee korostetusti kaksoisleuat. Vapauta pää keskiasentoon.

Tunnista vaivaton, luonnollinen hyvä ryhti.

Tästä asennosta lähtevät normaalit vaivattomat liikkeet luonnollisissa liiketasoissa.



TYÖSKENTELY ISTUEN



Euroopan unionin
osarahoittama



LAB University of
Applied Sciences

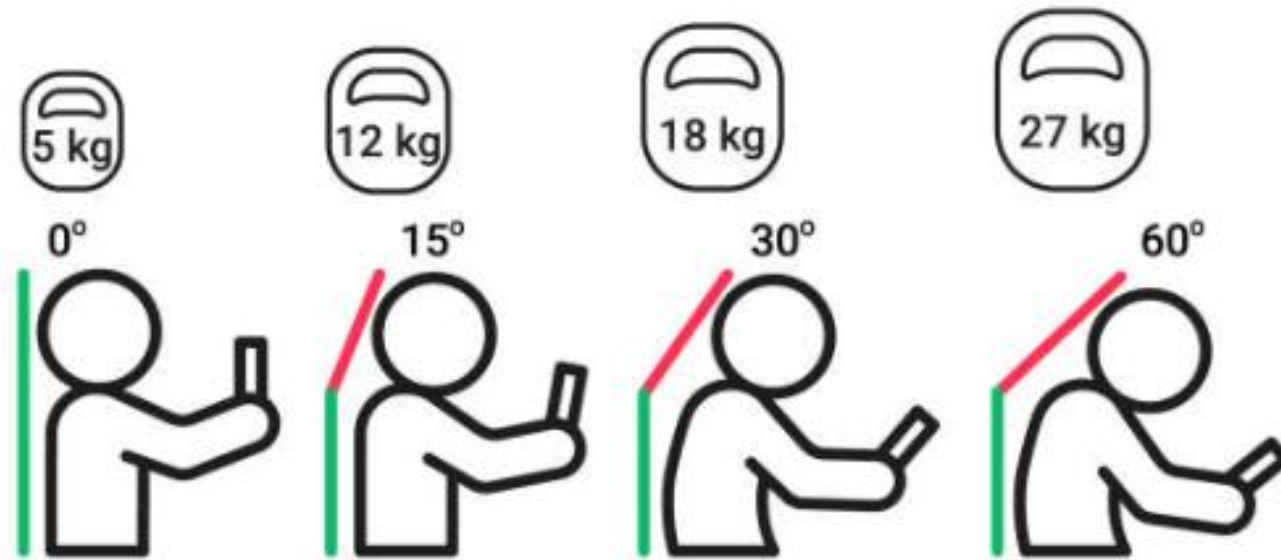
samk



SeAMK
SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES



PÄÄN JA NISKAN ASENTO



Euroopan unionin
osarahoittama



Haaga-Helia



LAB University of
Applied Sciences

samk



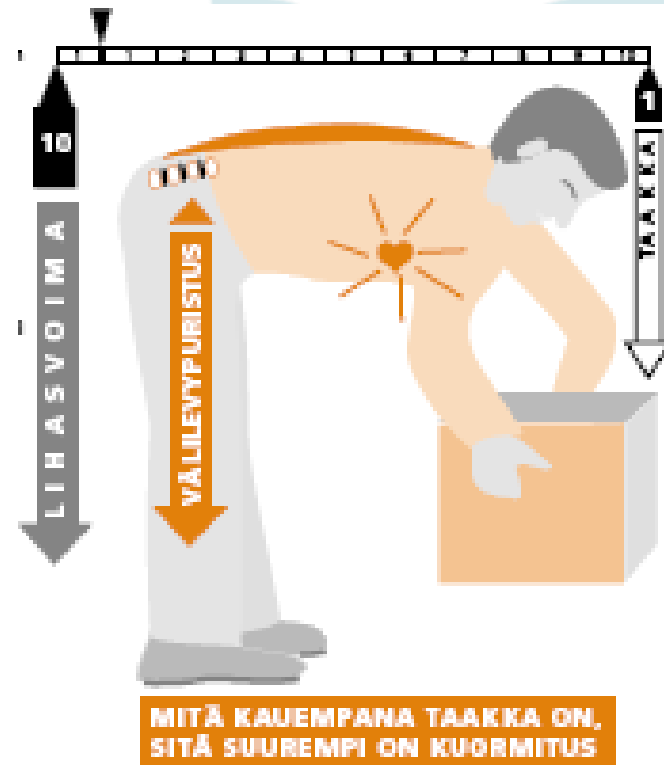
SeAMK
SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES



Tampereen
ammattikorkeakoulu



NOSTAMINEN



Euroopan unionin
osarahoittama



Haaga-Helia



LAB University of
Applied Sciences

samk



SeAMK
SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES



Tampereen
ammattikorkeakoulu

NOSTA OIKEIN harjoitus

Etsi läheltä jokin nostettava esine.

Asetu esineen lähelle.

Kallista vartaloa kohteen yläpuolelle tai mahdollisimman lähelle kohdetta.

Koukista lonkat ja polvet.

Tartu esineeseen huolellisesti.

Ojenna polvet ja lonkat.

Esine pysyy mahdollisimman lähellä vartaloa.



Euroopan unionin
osarahoittama



samk



SeAMK
SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES



Tampereen
ammattikorkeakoulu

Optimaalisessa nostossa:

taakan etäisyys nostajasta on 25 cm tai vähemmän,

taakka on 75 cm korkeudella ja sitä nostetaan alle 25 cm,

nostossa ei tapahdu vartalon kiertoa ja ote taakasta on hyvä

nostoja tehdään työpäivän aikana korkeintaan yhden tunnin ajan enintään 5 minuutin välein.



Euroopan unionin
osarahoittama



Haaga-Helia



LAB University of
Applied Sciences

samk



SeAMK
SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES



Tampereen
ammattikorkeakoulu



Taakkaan ja ympäristöön liittyvät kuormitus-tekijät

Liian suuri paino on riskitekijä.

Mitä kauempana taakan painopiste on vartalosta, sitä suurempi kuormitus ja tapaturmariski

Väsymys heikentää hallittua lihastoimintaa nostojen aikana.

Esimerkiksi nestemäisten aineiden käsittelyssä taakan painopisteen paikka muuttuu koko ajan

Tukeva ote on tärkeä, tartuntakahvoista saa lisäapua.

Ahdas tila rajoittaa hyvän asennon käyttöä nostossa.

Vuodenaikojen vaihtelut, lämpötila, kosteus, melu, liukas alusta.



Työntekijään liittyvät kuormitus- tekijät

Naisten nostovoima (käsi- ja vartalovoima) on keskimäärin noin 60 prosenttia miesten vastaavasta.

Fyysinen toimintakyky alenee iän mukaan, mutta muutoksia voidaan myöhentää säännöllisellä liikunnalla.

Nostajan oma paino voi olla merkittävä "taakka" nostosuorituksissa.

Pituus voi lisätä nostokuormitusta – erityisesti raajoissa oteta-
täisyyksien ja vipuvarsien kasvaessa.

Dynaamisissa nostoissa **liikenopeus ja kiihtyvyys** ovat kuormitusta lisääviä tekijöitä kannatteluun verrattuna.

Harjoitus ja harjaantuminen sekä oikea tekniikka vähentävät kuormitusriskejä.

Hyvä lihaskunto parantaa nostojen turvallisuutta ja vähentää nostotyön riskejä.



NOSTOJEN YLÄRAJA

eurooppalainen
koneturvallisuusstandardi
SFS-EN 1005-02

- yksittäisten nostojen maksimitaakka on 25 kg
- mikäli koneen/laitteen aiottuun käyttäjäryhmään kuuluu niin vanhoja kuin nuoriakin työntekijöitä nostorajaa tulisi laskea 15 kg:aan
- erityisen harjaantuneille nostajille standardi sallisi jopa 40 kg nostoja



Euroopan unionin
osarahoittama



Haaga-Helia



LAB University of
Applied Sciences

samk



SeAMK
SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES



Tampereen
ammattikorkeakoulu



Kuormituksen arviointikriteerit [4]	Erittäin kuormittava	Jokseenkin kuormittava	Vähän kuormittava
Niska			
Eteentaivutus	>45 tai >25 suhteessa selän asentoon	15-45	0-15
Taaksetaivutus	>5	0-5	0
Sivutaivutus	>15	5-15	0-5
Kierto	>45	15-45	0-15
Hartia-olka			
Olkavarren fleksio	>60	20-60	0-20
Olkavarren abduktio	>30	10-30	0-10
Käsin työskentely	Yli hartiatason	Noin hartiatasolla	Noin kyynärpään tasolla
Selkä			
Eteentaivutus seisten	>60	20-60	0-20
Eteentaivutus istuen	>30 vartalon ja reiden välinen kulma <90	15-30	0-15
Taaksetaivutus seisten	>5	0-5	0
Sivutaivutus	>15	5-15	0-5
Kierto	>45	15-45	0-15



Euroopan unionin
osarahoittama



Haaga-Helia

LAB University of
Applied Sciences

samk



SeAMK
SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES



Tampereen
ammattikorkeakoulu



Millaisia apuvälineitä nostoihin ja siirtoihin ja muuhun työskentelyyn teillä on käytössä?



Euroopan unionin
osarahoittama



Haaga-Helia



LAB University of
Applied Sciences

samk



SeAMK
SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES



Tampereen
ammattikorkeakoulu



Nostotyön riskien arviointi standardin mukaan

standardissa nostoja arvioidaan ottamalla tilanteesta huomioon seuraavat tekijät:

taakan massakeskipisteen vaakasuuntainen etäisyys nostajasta

taakan massakeskipisteen pystysuora etäisyys lattiatasolta

nostokorkeus

noston asymmetria (kiertyminen noston aikana)

nosto-otteen hyvyys

nostotilanteen toistuvuus työpäivän aikana



Euroopan unionin osarahoittama



LAB University of Applied Sciences

samk



SeAMK
SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES



KÄYTÄ KÄRRYJÄ JA MUITA APUVÄLINEITÄ



Opettele oikea nostotekniikka!



Euroopan unionin
osarahoittama



Haaga-Helia



LAB University of
Applied Sciences

samk



SeAMK
SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES



Tampereen
ammattikorkeakoulu

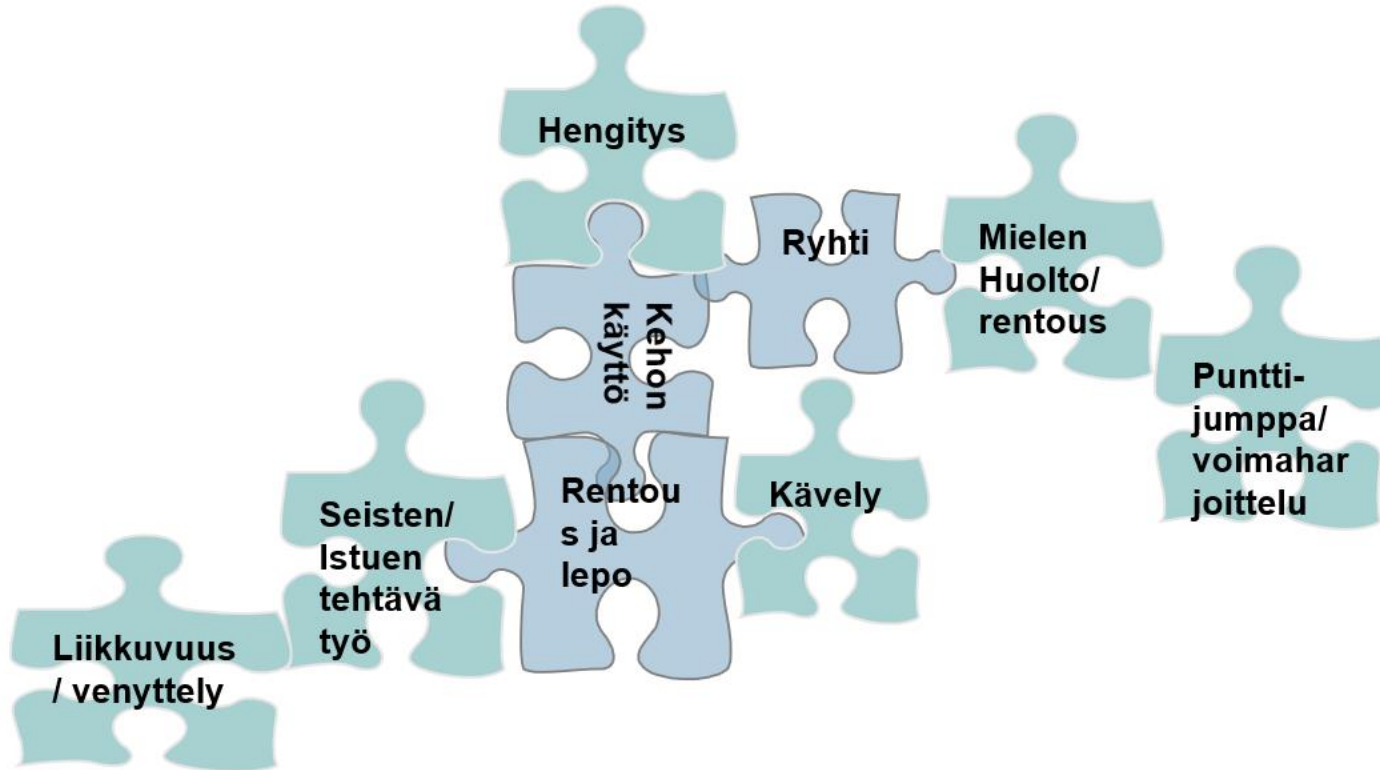


VINKKEJÄ TYÖKUORMITUKSEN HALLINTAAN

- Tarkista omat työtapasi – onko niissä korjattavaa?
- Kehitä ammattitaitoasi ja osaamistasi.
- Pidä huolta tauotuksesta.
- Vuorottele kevyempiä ja raskaampia työtehtäviä mahdollisuuksien mukaan.
- ”Kuuntele” omia tuntemuksiasi – hae apua ajoissa esim. työterveyshuollosta.
- Keskustele esihenkilösi kanssa työtä hankaloittavista tekijöistä.
- Aseta ylityölle rajat.
- Mieti, kaipaavatko elintapasi korjausta.



KEHON HUOLTO



Euroopan unionin osarahoittama



7 MINUUTIN PUNTTIJUMPPA

Valitse sopiva paino 1-5 kg.

Tarkista , että ranteet ovat hieman koukussa, kun pidät painoa kädessäsi.

Seiso hyvässä ryhdissä.

Tee liikkeet 10 kerran sarjoissa kolme kertaa.

Laita painot pois sarjojen välillä.

Tee liikkeet sydämen sykkeen tahdissa, n. 60 kertaa minuutissa, jotta lihastyö on dynaamista.

Dynaamisessa liikkeessä lihaksen veren tarve on suuri ja lihaksessa kiertävä verimäärä on suuri.

Tsemppiä nopeaan hyvinvointiin!

1. Ojenna ja koukista kyynärpäätä rytmikkäästi.



2. Työnnä käsivarsi suoraksi ylös ja laske alas.



3. Nosta olkapäät korviin ja päästä rennoksi.



4. Vie kyynärpäitä taakse alas siten että lavat lähentyvät toisiaan ja tuo takaisin.



5. Vie kädet yhdessä pään yli selkä puolelle aivan kuin hakkaisit halkoja. Suorita liike reippaaseen tahtiin.



6. Nojaa toisella kädellä pöytään ja vie vapaata kyynärpäätä kattoa kohti aivan kuin sahaus.



Euroopan unionin
osarahoittama



Haaga-Helia



LAB University of
Applied Sciences

samk



SeAMK
SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES



Tampereen
ammattikorkeakoulu

[Linkki aineistoon](#)

Ergonomiavinkkejä ravintolatyöhön

Aineistoa perehdytyksen tueksi,
turvallisuustuokioon tai taukotilaan
tulostettavaksi

Päivi Rauramo, työfysioterapeutti TtM



Kiitos!

