

# Yrännia

## Työturvallisuuspalvelut

### E Fyysinen kuormittuminen

Vaarojen selvittäminen ja arviointi

1. Laita riskien kartoituslomakkeisiin nimesi ja työpisteesi tiedot eli mitä työtä tarkastellaan.
2. Kartoita tarkastuslistan avulla oman työpisteesi vaaratekijöitä ja kirjaa ne lomakkeisiin. Kirjoita, missä vaaratilanne esiintyy, mistä vaaratilanne aiheutuu ja mitkä ovat mahdolliset seuraukset. Lomakkeiden taakse voi kirjoittaa myös ellei etusivulla riitä tilaa.
3. Lomakkeet kerätään ja käydään läpi pienemmässä ryhmässä sekä määritetään keskeisimpiin vaaratekijöihin mahdollisia torjunta-/parannuskeinoja.





## Tunnistamisohjeet

### Työpiste

E1 Työpisteen siisteys ja järjestelyt: Työpisteen siisteys ja järjestelyt vaikuttavat työn sujuvuuteen. Työpiste tulisi järjestää siten, että useimmin tarvittavat esineet ja toiminnot sijoitetaan etualalle ja harvinaisemmat taakse. Työpaikalla tulee noudattaa järjestystä ja siisteyttä.

E2 Kulkutiet, uloskäytävät ja pelastustiet: Kulku- teiden tulee olla ehjät, esteettömät ja riittävän leveät. Vaaratilanteessa työpaikalla olevien henkilöiden tulee voida pelastautua kaikista työtiloista nopeasti ja turvallisesti.

E3 Portaat, tikapuut ja luiskat: Eri tasoilla liikkuminen lisää fyysistä kuormittumista.

E4 Työskentelytason korkeus: Työskentelytason oikea korkeus riippuu työn luonteesta: käden tarkkoja liikkeitä sisältävässä työssä työskentelykorkeus tulee olla kyynärpään korkeutta ylempänä ja kyynärpää on tuettava. Voimaa vaativia vaakasuuntaisia veto- tai työntöliikkeitä sisältävässä työssä paras työskentelytaso on kyynärpään korkeus. Jos työ edellyttää käsiltä liikkuvuutta, oikea työskentelykorkeus on kyynärkorkeutta alempana.

E5 Istuin: Mikäli työn aikana on mahdollisuus istua, on työntekijöille järjestettävä sitä varten istuimia. Istuimen on oltava tukeva ja tarvittaessa säädettävä.

E6 Näytöt ja näyttöpäätteet: Näyttöpäätetyö tulisi järjestää siten, että työstä ei aiheudu näölle haitallisia vaaroja tai haitallista henkistä tai fyysistä kuormittumista. Näyttöpäätetyön suunnittelussa tulee ottaa huomioon laitteisiin, työympäristöön ja tietokoneen käyttäjälittyymään liittyvät asiat.

### Työasento

E7 Selän asento: Kumarat, kiertyneet ja sivulle taipuneet asennot ja näiden yhdistelmät kuormittavat selkää. Myös jatkuva istuminen tai seisominen on selälle kuormittavaa.

E8 Hartioiden ja käsien asento: Käsien tulisi olla jatkuvasti hartiatasoa alempana. Hartioiden tulisi pysyä työn tekemisen ajan rentoina.

E9 Ranteen ja sormien asento: Ranteen tulisi pysyä suorana ja käsivarren suuntaisena.

E10 Pään ja niskan asento: Pään tulisi olla luonnollisessa keskiasennossa.

E11 Jalkojen asento: Molemmat jalat tulisi voida tukea lattiaan.

### Ruumiillinen kuormitus

E12 Jatkuva istuminen tai seisominen: Jatkuva istumatyö aiheuttaa väsymistä ja lihasjännityksiä. Kuormittumista voidaan vähentää työn monipuolistamisella, tauottamisella ja taukoliikunnalla. Seisomatyön aiheuttamaa jalkojen ja selän kuormittumista voidaan lisäksi vähentää seisomatukien, oikean työskentelykorkeuden ja joustavan seison- ta-alustan avulla.

E13 Työn tauotus ja työtahti: Työntekijällä tulisi olla mahdollisuus itse säädellä työnsä kuormittavuutta lisätauojen avulla. Mitä tarkempaa ja kuormittavampaa työtä tehdään, sitä suurempi on tauojen tarve.

E14 Jatkuvasti samana toistuvat työliikkeet: Työliikkeiden tulisi olla monipuolisia ja itse säädeltävissä. Jatkuvasti samana toistuvat työliikkeet aiheuttavat väsymistä, lihasjännitystä ja rasitusvammoja.

E15 Raskaat nostot tai taakan kannattelu: Raskaat nostot ja taakan kannattelu ovat fyysisesti raskaita, kuormittumiseen vaikuttaa taakan koko, muoto, sijainti, nostojen määrä sekä työympäristö. Kuormittumista voidaan vähentää hyvällä suunnittelulla sekä nostoapuvälineiden käytöllä.

### Työvälineet ja menetelmät

E16 Työkalut, koneet ja laitteet: Työssä käytettävien työvälineiden tulee olla työhön ja työolosuhteisiin sopivia. Työvälineitä tulee voida käyttää turvallisesti. Työvälineitä saa käyttää vain niihin töihin ja niissä olosuhteissa, joihin ne on tarkoitettu.

E17 Käsiteltävät kappaleet: Erityisesti suuret, painavat, hankalanmuotoiset, epävakaat ja koostumuk- seltaan tai sisällöltään vaaralliset esineet voivat aiheuttaa työntekijälle vaaraa käsittelyn aikana.

E17 Käsiteltävät kappaleet: Erityisesti suuret, painavat, hankalanmuotoiset, epävakaat ja koostumuk- seltaan tai sisällöltään vaaralliset esineet voivat aiheuttaa työntekijälle vaaraa käsittelyn aikana.

### Työn muunneltavuus

E19 Työtilan riittävyys: Työhuoneen tilavuuden ja pinta-alan tulee olla riittäviä. Työhuoneen ilmatilan tulee olla vähintään 10 kuutiometriä jokaista työntekijää kohden.

E20 Mahdollisuus vaihdella työasentoja: Työpisteen tulee olla riittävän tilava myös ergonomisesti. Työntekijällä tulee olla mahdollisuus liikkua ja vaihdella työasentoja työn aikana.