

TARKISTA ERGONOMIA

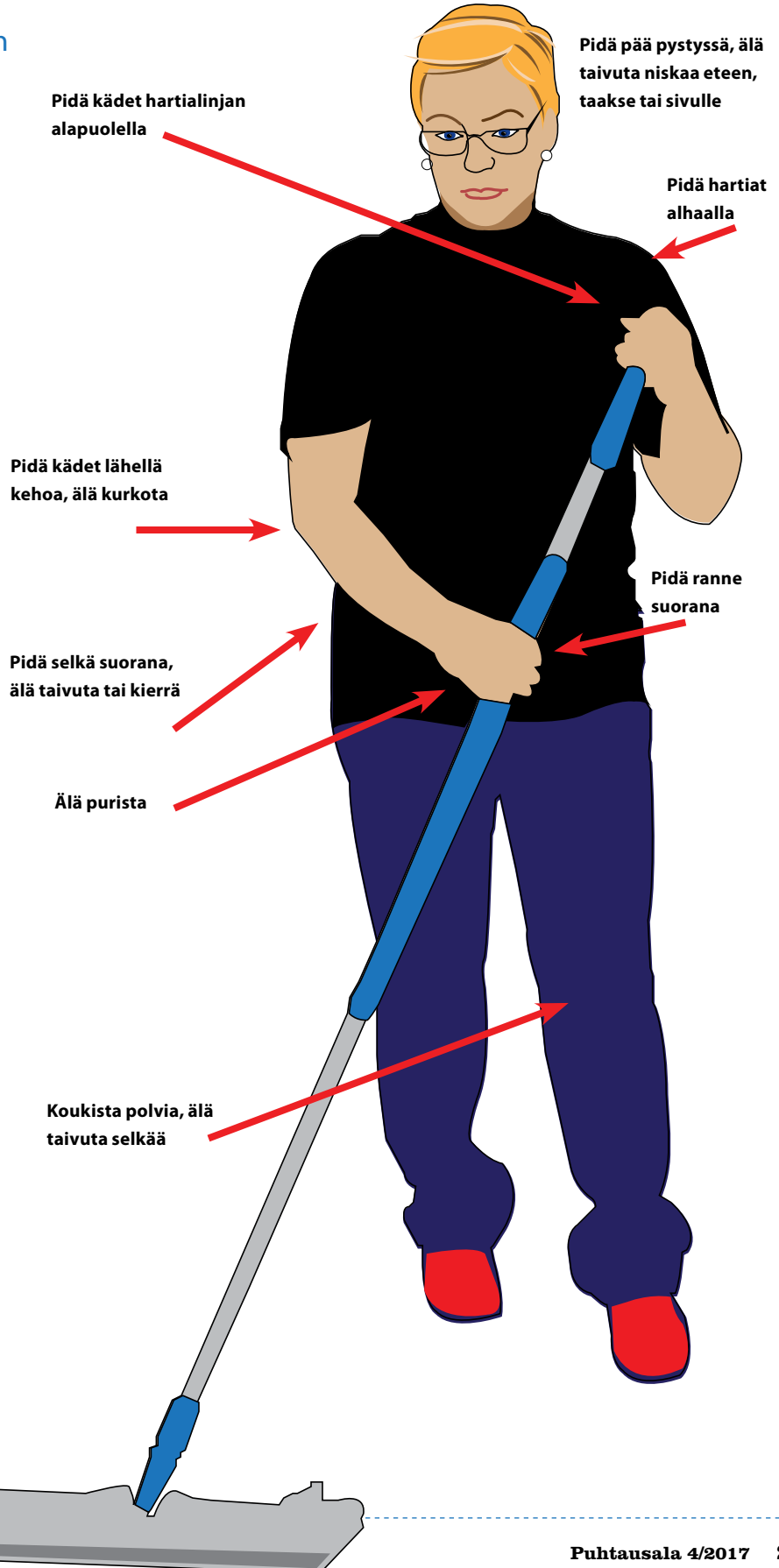
Jaksat työssä paremmin ja vältät tuki- ja liikuntaelimestön kipeytymistä, kun teet työtä mahdollisimman ergonomisesti. Pyydä työkaveria tai esimiestä antamaan palautetta työasentoistasi, sillä ei ole helppoa havainnoida ja tiedostaa omia työasentoja.

TEKSTI JA KUVAT: TARJA VALKOSALO

Siivoustyössä käytetään paljon käsityömenetelmiä ja samoja työmenetelmiä, kuten moppaamista ja tasojen pyyhintää. Työ voi olla kuormittavaa, jos ergonomiaan ei kiinnitetä huomiota.

Kuormitukset työssä fyysisesti sitä vähemmän, mitä enemmän teet työtä hyvässä perusasennossa: pää on keskiasennossa, selkäranka on takaa katsottuna suora ja sivusta katsottuna loivan S-kirjaimen muotoinen, hartiat ovat alhaalla, käsivarret ovat lähellä vartaloa, ranteet ovat suorina ja paino tasaisesti molemmilla jaloilla. Mitä enemmän poikkeat tästä asennosta, sitä enemmän kuormitut.

Seuraavassa esimerkkejä siitä, miten voit toteuttaa hyvää ergonomiaa siivoustyössä.



Moppaus liian kostealla menetelmällä tuntuu erityisesti käsien ja yläselän lihaksissa.



Erilaiset moppaustavat kuormittavat käsien lihaksia eri tavoin. Siksi moppaustekniikkaa kannattaa vaihdella tilanteen mukaan, jotta lihakset kuormittuvat tasapuolisesti ja ylikuormittumiselta vältetään.

Valitse mahdollisimman kevyt työmenetelmä

Työmenetelmäksi valitaan mahdollisimman kevyt menetelmä, jolla lika saadaan poistettua pinnasta. Kosteaa työmenetelmää kuormittaa merkittävästi enemmän kuin kuiva tai nihkeä työmenetelmä.

Kosteapyyhinnässä jopa yli puolet työajasta ollaan haitallisesti kuormittavissa työasennoissa. Eräässä tutkimuksessa yli neljäsosa siivoojista ylikuormittui mopatessaan kosteilla ja märillä menetelmillä. Erityisen kovilla tällöin olivat käsien lihakset. Konemenetelmiä kannattaa käyttää käsityömenetelmien sijaan aina, kun se on mahdollista.

Käytä moppipyhintä vapaiden tasojen pyyhinnässä. Et joudu kurkottelemaan ja kumartumaan, jolloin vähennät käsien ja selän kuormittumista.



Valitse työväline, jolla voit tehdä töitä mahdollisimman hyvässä työasennossa. Opettele työvälineen oikea käyttö.

Varrelliset työvälineet vähentävät kurkottelun tarvetta ja käsivarret voidaan pitää lähellä vartaloa. Kurkotettaessa olkavarsi loitontuu vartalosta, jolloin lapaluuta tukevien ja olkavarren asentoa ylläpitävien lihasten staattinen työ lisääntyy. Hartiaseudun lihasten staattinen työ kasvaa hartioiden ja käsien kohoasennossa, käsien tai työvälineen kannattelussa sekä laajoissa, nopeasti toistuvissa työasunnoissa.

Ota välinevarresta kevyt ote, sillä voimakas puristaminen vaikeuttaa sormien verenkiertoa ja lisää myös hartioiden jännitystä.



Moppipyhkimen käyttö lasipintojen puhdistuksessa vähentää kumartelua ja kurkottelua. Voit tehdä työtä dynaamisesti ja hyvässä työasennossa.



Varrellisen työvälineen käyttö ylätasojen puhdistuksessa estää niska-hartiaseudun ja käsivarsien lihasten kuormittumista.

Säädä työvälineet



Säädä siivousvaunun työntökahva aina itsellesi sopivalle korkeudelle.

Jos välinevarren pituus on säädetty liian lyhyeksi, pää taipuu mopates- sa helposti eteenpäin. Ihmisen pää painaa 4-5 kilogrammaa. Pään eteen taipunut asento kuormittaa niskali- haksia, jolloin ne kipeytyvät helpos- ti. Lihasten jännittyminen heikentää myös verenkiertoa, mikä voi aiheut- ta esimerkiksi pääkipua. Säädä vä- linevarsi aina siten, että voit mopata pää pystyssä.



Säädä varsi pidemmäksi, kun moppaat kalusteiden alta. Näin vältyt kumartumiselta ja kyykistymiseltä.



Otteen voi ottaa muualtakin kuin välinevarren kädensijasta.



Rikkalapion voi tyhjentää ilman, että käsiä tarvitsee nostaa hartiatason yläpuolelle.



Otteen paikkaa voi vaihtaa

Jos työvälineessä ei ole säätömahdollisuutta tai jat- kuva säätäminen hidastaisi työtä liiaksi, voi kuormi- tusta vähentää esimerkiksi vaihtelemalla otetta työvä- lineestä.

Ranteen nivelten rasitus vähenee, kun vaihtelet otetta puolipitkävartisen lattiaharjan kahvasta.