

Ergonomia ja työolosuhteet apteekissa



Sisältö

Ergonomia ja työolosuhteet apteekissa	3
Työolosuhteet	3
Ääniympäristö ja melu	4
Valaistus ja näkeminen	4
Lämpöolosuhteet ja ilman laatu	4
Kosteus- ja homevaurioepäilyt	5
Ergonomia apteekkityössä	6
Seisoen tehtävä työ	6
Istuen tehtävä työ	8
Hyllytys ja lääkkeiden ottaminen	10
Nostaminen, kantaminen ja siirtäminen	10
Elpymis- ja taukoliikkeitä	13
Työ ja työolosuhteet -kyselylomake	15

Julkaisija:

Työturvallisuuskeskus
Palveluryhmä

Teksti:

Raili Vartiainen, Mehiläinen-yhtymä
Juha Hämäläinen, Työturvallisuuskeskus (toim.)

Valokuvat:

Matti Koivumäki

Valokuvaus:

Carelia apteekki, Helsinki
Hakaniemen apteekki, Helsinki

Taitto:

Pen & Pen

Paino:

1. painos 2003

ISBN 951-810-221-X

ERGONOMIA JA TYÖOLOSUHTEET APTEEKISSA

Hyvät työolosuhteet ja ergonomian toteuttaminen tukevat työkykyä ja luovat edellytyksiä työn tuloksellisuudelle ja kustannussäästöille. Työskentelyn fyysisen perustan muodostavat työtila kalusteineen ja työvälineineen sekä työolosuhteet. Työn sisältö toteutuu työtehtävien ja työjärjestelyjen mukaan. Apteekkityö on myös fyysistä: jalkojen päällä oleminen ja taakkojen käsittely on osa työtä.

Tällöin ergonomian hallinta on tärkeää ja osa jokaisen ammattitaitoa.

Kun työolosuhteet ja ergonomia otetaan huomioon koko ajan, työssä jaksaa ja viihtyy paremmin.

Tässä julkaisussa on perustietoa apteekin työolosuhteista:

ääniympäristöstä, valaistuksesta, lämpöolosuhteista ja sisäilmasta, ja niiden eri osa-alueilta esitetään suosituksia sopivista arvoista. Julkaisun toinen keskeinen alue liittyy ergonomiaan: hyviin työasentoihin ja -liikkeisiin sekä työn vastaliikkeisiin. Ergonomiaosan tarkoituksena on lisätä jokaisen apteekkilaisen ergonomian hallintaa: siinä annetaan sekä perustietoa että yksityiskohtaisia suosituksia työasennoista ja työliikkeistä sekä elpymisliikkeistä ja työn vastaliikkeistä.

Työolosuhdetietoja voi käyttää ohjearvoina tilojen hankinnassa ja suunnittelussa sekä tilanteiden selvittämisessä. Ergonomiaosaa voi käyttää ammattitaidon perusopetukseen ja -opastukseen sekä lisäämiseen. Julkaisu soveltuu jokaiselle apteekkilaiselle, apteekkien työnopastajille, alan työsuojelu- ja työterveyshenkilöille sekä apteekkialan opetukseen ja koulutukseen.

TYÖOLOSUHTEET

Työturvallisuuslaissa tai muissa työsuojelusäädöksissä ei määritellä yksityiskohtaisesti tai lukuihin perustuvilla arvoilla työolosuhteiden vaatimuksia. Tässä jaksossa mainitut arvot ovat suosituksia sellaisista työolosuhteista, joissa suurin osa ihmisistä kokee työskentelyn miellyttävänä. Jokaiselle työntekijälle täydellisesti sopivien työolosuhteiden aikaansaaminen on joskus varsin haastavaa, sillä tuntemukset ovat yksilöllisiä. Yksilökohtaisilla ratkaisuilla voidaan tarvittaessa parantaa tai korjata tilannetta.

Työsuojelusäädöksissä ei ole myöskään mittoja työtilalle asetettavista vaatimuksista. Keskeistä työtilan ja -pisteiden mitoituksen kannalta on, että niissä on riittävästi tilaa sujuvaa työskentelyä ja liikkumista varten. Yksilökohtaisia työpisteitä apteekissa on usein suoratoimituksessa, reseptien käsittelyssä, lääkevalmistuksessa ja toimistotiloissa. Näissäkin työpisteissä voi työskennellä vuorotellen monta työntekijää. Sopivilla, tarvittaessa muunneltavilla ja riittävän kokoisilla tilaratkaisuilla edistetään hyvää työskentelyä ja vähennetään kolhuja.

Sivulla 15 on kyselylomake, jota voi käyttää henkilöstökyselyyn työolosuhteista. Lomaketta voi käyttää myös nykytilaa selvittävän keskustelun jäsentämisessä.

Ääniympäristö ja melu

Apteekkityössä ei ole yleensä kovaa melua mutta kuulemista vaikeuttavaa hälyä voi esiintyä. Kuulemisympäristöä voidaan parantaa tilasuunnittelun ja -järjestelyjen lisäksi akustisilla ratkaisuilla: hälyä vaimentavilla pintamateriaaleilla seinissä ja katoissa.

Asiakastilanteissa tarvitaan myös yksilönsuojaa. Paras yksilönsuoja saadaan sellaisessa työpisteessä, joka on etäällä muista työ- ja asiakastiloista. Tila- ja akustisilla ratkaisuilla voidaan niin ikään lisätä tilanteen yksityisyyttä.

Valaistus ja näkeminen

Apteekin eri tehtävissä valon tarve vaihtelee. Lääketurvallisuuden varmistaminen edellyttää hyvää näkemistä ja riittävää valaistusta. Puutteet valaistuksessa voivat rasittaa näköaistia, hidastaa työskentelyä ja lisätä virheitä.

Suoratoimituksessa ja reseptin käsittelyn eri vaiheissa tarvitaan hyvää yleisvalaistusta, jota tarvittaessa täydennetään kohdevalaisimella. Valaistusvoimakkuudeksi suositellaan 500 luksia. Muualla apteekissa valaistusvoimakkuus voi olla pienempi.

Näkemistä häiritsevät kirkkaat valopisteet näkökentässä, häikäisy, heijastukset ja suuret valaistusvaihtelut. Epäsuoralla valaistuksella voidaan vähentää näkemisen häirtätekijöitä.

Näkyvyyteen ja näkömukavuuteen vaikuttavat lisäksi sisustuksen, seinien, katon ja kalusteiden väri. Tumma tila ja sisustus lisäävät yleensä valon määrän tarvetta, kun taas vaaleat pinnat ja sisustus heijastavat valoa takaisin.

Lämpöolosuhteet ja ilman laatu

Hyvän sisäilman tunnusmerkkejä ovat ilman puhtaus ja raikkaus sekä sopiva lämpötila ja ilman kosteus. Hyvä sisäilma luo osaltaan pirteyttä ja työkykyä. Sisäilman ongelmat aiheuttavat väsymistä ja epäviihtyvyyttä sekä terveyshaittoina oireita ja sairauksia. Huono sisäilma tuntuu tunkkaisuutena, epämiellyttävänä hajuina ja muina tuntemuksina. Ilman laatuun vaikuttavat ympäristötekijöiden lisäksi asiakkaat, henkilöstö, työ, kalusteet, työvälineet sekä ilmastointilaitte ja sen ominaisuudet, tehokkuus, käyttötavat ja huolto. Ilmastointilaitteen toimintaan vaikutetaan yleensä kiinteistöhuollon kautta.

Apteekin lämpötilassa on huomioitava henkilöstön lisäksi asiakkaat ja lääkkeiden säilyvyys. Sisälämpötilaksi suositellaan kevyessä työssä 21–25 astetta. Tavarantoimituksessa, purkamisessa ja varastoinnissa voi olla matalampi lämpötila. Korkean lämpötilan mahdollisesti aiheuttamaa työkuormitusta



Piennopeuslaitteen periaatteena on syrjäyttävä ilmanjako. Laitetta käytettäessä ei yleensä synny vedon tunnetta.

voidaan keventää työjärjestelyillä tai tautuksella. Korkeaa lämpötilaa voidaan laskea tuloilman määrää lisäämällä tai tuloilmaa jäähdyttämällä. Liian matalaa lämpötilaa lisätään lämpötilaa nostamalla, kytke- mällä lämpö tai ilmastointi aikaisemmin päälle.

Ilman liian voimakas virtaus koetaan epäviihtyisänä vedon tunteena. Kevyessä työssä vetona tunnetaan yleensä ilman liike, jonka virtausnopeus ylittää kesä- aikana 0,15 m/sek. Vetoa tunnetaan myös suurien kylmien pintojen, esimerkiksi ikkunoiden läheisyy- dessä. Ulko-ovien tai ilmastoinnin tuloilma- ja poisto- aukkojen läheisyydessä voidaan niin ikään kokea vedon tunnetta.

Ilman kosteudella tarkoitetaan ilman sisältämän vesi- höyryn määrää. Ilman kosteudella tai kuivuudella voi olla välillisiä vaikutuksia terveyteen. Kovilla talvipak- kasilla ilma voi olla niin kuivaa, että se voi aiheuttaa joillakin ihmisillä silmien, ihon ja hengitysteiden li- makalvojen kuivumista. Työpaikan ilman suhteellista kosteutta pidetään miellyttävänä, kun sen arvot ovat 25–50 %. Ilman kosteus on pääasiassa sidoksissa vallitsevaan ulkoilmaan.

Ilman laatuun ja kosteuteen, lämpötilaan ja vetoon liit- tyvissä asioissa henkilöstön tuntemukset, oireilut ja sairastumiset voivat osoittaa kehittämisen tarpeen ja kohteen. Tarvittaessa tuntemuksia voidaan tarkentaa mittauksilla ja asiantuntijatyöllä.

Henkilökohtaisella pukeutumisella voidaan vähentää esimerkiksi liian matalan lämpötilan tai vedon aiheut- tamia tuntemuksia. Kerrospukeutuminen on hyvä kei- no säilyttää lämpötasapaino. Kylmän ja vedon tunnetta voidaan vähentää käyttämällä alus- tai väliasussa kor- keaa kaulusta ja ihonmyötäisiä hihan- ja lahkeiden- suita. Umpinaiset kengät täydentävät pukeutumista tar- vittaessa.



Kerrospukeutumisella voidaan ylläpitää henkilökohtai- nen lämpötasapaino. Kylmän ja vedon tunteeseen voi- daan varautua ihonmyötäisellä väli- tai alusasulla.

Kosteus- ja homevaurioepäilyt

Kosteus- ja homevaurioista saattaa kehittyä joillekin terveyshaittoja. Toistuva kostuminen voi aiheuttaa rakenteiden vaurioitumisen, jolloin rakenteisiin voi kehittyä mikrobikasvustoa. Kosteus voi tunkeutua ra- kenteisiin mm. katon, seinien, ikkunoiden tai alapoh- jan kautta tai vesijohtojen ja viemärien vuodoista. Kosteusvauriot on syytä selvittää, ennen kuin raken- nevauriot kehittyvät. Kiinteistönhuoltoon kannattaa ottaa yhteyttä, kun työpaikalla havaitaan seuraavia merkkejä:

- sisäpinnoissa näkyy kosteusläikkiä
- maalit hilseilevät, kupruavat tai irtoavat
- kaakelit irtoavat
- on tunkkainen tai maakellarin haju
- on näkyvää homekasvua.

Homepölysairauksien oireet muistuttavat tavallista flunssaa eli homeesta kärsivällä saattaa olla yskää, päänsärkyä tai kuumetta. Terveyshaitan hoitamisessa suositellaan yhteistyötä työterveyshuollon kanssa.

ERGONOMIA APTEKKITYÖSSÄ

Hyvällä ergonomialla työnteko saadaan sujuvaksi ja samalla tuetaan työkykyä. Ergonomian toteutuminen on jokaisen apteekkilaisen asia. Hyvän työskentelyn puitteet luodaan ergonomiaseikat huomioidulla tilaratkaisulla, kalustolla ja työvälineillä. Työkierrolla ja tauotuksella voidaan vähentää mahdollista työn kuormitusta. Hyvään ammattitaitoon kuuluu ergonomiaseikkojen hallinta: eri työtehtäviin sopivat työasennot ja -liikkeet. Hallintaan kuuluvat myös kuormitusta vähentävät työn vastaliikkeet. Työpaikan työsuojeluihmiset ja työterveyshuolto tukevat ergonomia-asioiden käsittelyssä. Jokainen on vastuussa omasta toimintakyvystään, sitä voi ylläpitää ja kohentaa vapaa-aikana.

Sivulla 15 on lomake, jota voi käyttää selvittäessä henkilöstön ergonomiaan liittyviä tuntemuksia ja työtapoja. Lomaketta voi käyttää ergonomian tilaa selvittävän keskustelun jäsentämisessä.

Seisoen tehtävä työ

Seisoen tehtävässä työssä on oleellista:

- Seisominen ja liikkuminen on ihmiselle luonnollista.
- Hyvässä työpäivässä on seisomista, liikkumista, istuen tehtävää työtä ja taukoja.
- Jatkuva seisoen tehtävä työ voi väsyttää jalkoja ja selkää.
- Seisomatyön aiheuttamaa kuormitusta voidaan vähentää toisenlaisilla työtehtävillä (työjärjestelyillä, työkierrolla).
- Pehmentävä kumimatto lattialla vähentää jalkojen ja selän kuormitusta.
- Seisessä painon tulee jakautua molemmille jaloille.
- Haitallisia tapoja ja tottumuksia, kuten seisomista paino jatkuvasti vain samalla jalalla, tulisi vähentää tai karsia.
- Hyvät jalkineet ovat seisomatyössä välttämättömät.
- Selän ja jalkojen kuormitusta voi vähentää pienin keinoin myös työskentelyn yhteydessä.
- Väsymistä voi ehkäistä ja helpottaa elpymisliikkeillä.
- Istu ainakin tauolla ja mahdollisuuksien mukaan työn lomassa.

Työvuorot ja -tehtävät												
Nimi	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
JH												
JP												
RV												
HL												
MR												
XZ												
HS	Loma											
NN												

Työjärjestelyillä voidaan tasata työpaineita ja -kuormitusta. Intensiivisen tai fyysisesti kuormittavan työjakson jälkeen voi olla mahdollisuuksien mukaan tauko tai toisenlaisia työtehtäviä.

Hyvät työjalkineet

Työjalkineet ovat tärkeitä erityisesti seisoen ja liikkuksen tehtävässä työssä. Kun työjalkineita on kaksi paria, niitä voi vaihdella työpäivän aikana. Hyvän työjalkineen keskeiset ominaisuudet:

- Ne ovat riittävän tilavat, kantaosan leveys 7–8 cm.
- Ne tukevat jalkaa, ja niissä on kantaremmi.
- Ne joustavat ja myötäilevät (nauhat, tarrat, kuminauhat).
- Ne eivät hierrä eivätkä hankaa.
- Niissä on pitävä ja joustava pohja.
- Irtopohjallinen on suositeltava vaihtoehto.
- Liikkuvaan työhön soveltuva jalkine taittuu 1/3 kärjestä, jossa jalkakin taittuu päkiän kohdalta.
- Kantaosa on 1–3 cm päkiäosaa korkeammalla.





Huomaamaton nojaaminen palvelutiskiin vähentää selän kuormitusta.



Nojaaminen seinään ja pilariin vähentää myös selän kuormitusta.



Selän kuormittumista voidaan vähentää nostamalla jalka välillä korokkeelle, jonka korkeus on 15–20 cm lattiatasosta. Lyhyestäkin jaksosta on hyötyä. Päätetyötä voi tehdä lyhytkestoisesti myös seisten.



Istuen tehtävä työ

TyöpiSTEEN järjestelyt ja hyvä, helposti säädettävä työtuoli ovat tärkeitä istuen tehtävässä työssä. Hyvin tuettu ja itselle sopivaksi säädetty istuma-asento kuormittaa vähemmän. Kuitenkin työasentojen vähäisenkin vaihtelu on aina hyödyllistä. Näkemisen kannalta on tärkeää, että valaistus on riittävä ja se ei aiheuta häikäisyä. Hyvän istumatyön ominaisuudet -tiivistelmä soveltuu kaikkiin apteekissa tehtävään istumatyöhön: suoratoimitukseen, näyttöpäätetyöhön, reseptien käsittelyyn ja kassatyöhön. Eri työtehtävien erityispiirteitä käsitellään kuvateksteissä.

Hyvän istumatyön ominaisuudet

Aloita jokainen pitempi työjakso säätämällä työtuoli itsellesi sopivaksi. Tärkeimmät säädettävät asiat ovat istuinkorkeus, selkänojan korkeus ja kallistus. Mitä pitempi työjakso on, sitä tärkeämpiä ovat oikeat säädöt. Säätämisen tarkoituksena on toteuttaa ainakin seuraavat asiat.

- Istu selkä tuettuna siten, että lannerangan luonnollinen notko säilyy.
- Jalat ovat tukevasti alustalla (lattialla, jalkatuella).
- Kyynärvarret ovat 90–100 asteen kulmassa.
- Kyynärvarsille saadaan tuki pöydästä tai tuolin käsinojista.

Näyttöpäätetyö

- Kaikki istumatyön ominaisuudet pätevät myös näyttöpäätetyöhön.
- Työtasolle mahtuvat kaikki työn kannalta tarpeelliset paperit ja työvälineet.
- Silmien ja niskan kannalta on tärkeää, että kuvaruudun yläreuna on selvästi katseen vaakatason alapuolella.
- Hiiren paikka on näppäimistön vieressä. Hiirikäsi tuetaan koko kyynärvarren alueelta pöytään tai tuolin käsinojiin.



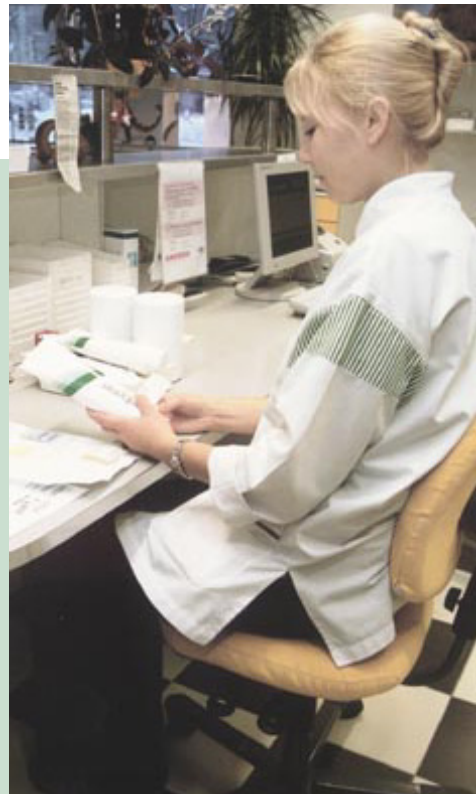
Kaikessa istumatyössä työskennellään selkä tuettuna ja jalat alustalla. Näyttöpäätetyössä kädet ovat vaakatasossa, kyynärvarret hyvin tuettuna ja ranteet suorina. Hartiat ovat rentoina, ja niska on suorana. Päätteen yläreuna jää selvästi silmien vaakatason alapuolelle.



Hiiren paikka on näppäimistön vieressä. Hiirikäsi tuetaan pöytään, tuolin käsinojaan tai tukevaan pöytään kiinnitettävään apuvälineeseen kuten kuvassa.



Lääkevalmistuksessa voidaan käyttää esimerkiksi istuma-seisomatukea tai korkeaa tuolia. Istuinta käyttämällä käsillä ja hartioilla on luonteva työasento.



Kuormittumista vähentää kaikissa tilanteissa tukeutuminen. Kollauksessa kädet nojaavat pöytään käsien kohoasennon sijasta.



Istuen tehtävässä kassatyössä pätevät istumatyön keskeiset elementit. Tuoli on säädetty niin, että hartiat ovat rentoina. Vältä käsien turhaa kantattelua ja työskentelyä kumartuneena ja kiertyneenä. Käänä mieluummin tuolia kuin vartaloa. Kuormittavia ovat sellaiset toistuvat työliikkeet, joissa kädet ovat kaukana vartalosta. Jalkarengaasta saadaan tuki jaloille, jos jalat eivät ylety lattiaan eikä ole muuta jalkatukea.

Hyllytys ja lääkkeiden ottaminen



Käytä apuvälineitä, kun työskentelet kädet hartiatason yläpuolella. Potkupallit, vetoalustat tai tukevat tikkaat ovat korkealle ulottumisen apuvälineitä.

Useimmat työskentelevät luontevasti kyykkyasennossa. Matalia hyllyjä tai laatikoita täyttäessä voi käyttää apuna myös jakkaraa tai potkupallia.

Nostaminen, kantaminen ja siirtäminen

Apteekissa käsitellään päivittäin yllättävän paljon tavaraa. Nostaminen on selän kipeytymisen riskitekijä. Apuvälineiden käyttäminen keventää työtä ja vähentää kuormitusta. Kantaminen kuormittaa selkää enemmän kuin nostaminen. Vedä tai työnnä nostamisen sijaan! Tavaroiden siirtämisessä erilaiset siirtovaunut ja tasokärret ovat suositeltavia. Hyvä nostamisen taito on aina tarpeellista.

Ennen nostamista tai kantamista harkitse:

- Onko mahdollista käyttää apuvälinettä?
- Kannattaako nostaa yksin? Pyydä tarvittaessa nostoapua.
- Onko tarpeellista nostaa koko laatikollista? Voiko esimerkiksi lääkelatikon tyhjentää purkamalla tavarat pienissä erissä?
- Millainen on taakan koko ja muoto? Saako taakasta hyvän otteen?
- Onko nostoalusta turvallinen? Onko lattia epätasainen tai liukas? Onko hyvälle nostosuoritukselle riittävästi tilaa?
- Suunnittele nosto etukäteen ja pyri oikeaan nostotekniikkaan.



Nostaessasi matalalta siirry mahdollisimman lähelle taakkaa, koukista polvet ja lonkat ja taivuta selkää hieman eteenpäin. Taakan muodon mukaan voit nostaa jalat joko haara-asennossa tai käyntiasennossa. Ota tukeva ote taakasta. Jännitä vatsalihakset. Myös hengityksen pidättäminen noston aikana lisää tukea selälle. Nosta rauhallisesti. Älä riuho!



Purkaessasi laatikkoa aseta se sellaiselle korkeudelle, ettei hartioita tai käsiä tarvitse pitää koholla. Jos taso voi olla muuta pöytätasoa matalammalla, purkaminen käy helposti. Selän etukumaraa tai kiertynyttä asentoa tulee välttää.



Painavien taakkojen nostot on järkevää tehdä kahdestaan. Käyntiasennonosto on luonteva vaihtoehto silloin, kun noston jälkeen siirretään taakkaa. Käyntiasennonostossa selkä on hyvässä asennossa ja jalkalihaksia voi käyttää noston aikana. Kun taakkaa siirretään, käännytään jaloilla eikä vartaloa kierretä.



Kun nostat hartiatason yläpuolelta, laske taakka ensin rinnalle ja joustu polvista. Laske taakka edelleen tasolle tai kärryyn.



Jos joudut kantamaan, laske taakka sopivalle kantokorkeudelle. Yleensä taakka on hyvä tukea lantioon. Vältä selän kiertämistä taakan kanssa. Käänny jaloilla.



Nostolaitetta voi käyttää myös purkamisen yhteydessä. Nostolaitteen tason korkeutta voi säätää laatikon koon mukaan.



Täysi lasti tavaraa. Nostolaite yläsentoon ja lasti puretaan jakkaralla seisten. Nostolaitteen tasoa laskeaan laatikoiden määrän vähetessä.



Siirrä painavat taakat apuvälineitä hyväksi käyttäen.



Taakkojen nostamiseen ja siirtämiseen on saatavissa pieniä nostolaitteita. Apteekissa voi olla hissikin!

Elpymis- ja taukoliikkeitä

Seisoon tehtävään työhön

Jatkuva seisominen väsyttää selkää ja jalkoja. Istahda aina, kun se on mahdollista. Jalkojen laskimoverenkier-

ron helpottamiseksi nosta jalat kohoasentoon istuessasi. Kengät voi riisua välillä pois.



Etüreiden, takareiden ja pohkeen venyttelyt rentouttavat lihaksia.



Jalkojen verenkiertoa voi parantaa tekemällä varpaille nousuja ja nilkan pyöryksiä.

Istuen tehtävään työhön



Elpymisliikkeillä voi katkaista staattisesti kuormittavan työvaiheen. Hartiakipu johtuu usein verenkierron heikkenemisestä. Verenkiertoa voi elvyttää vaikkapa pyörittämällä hartioita.



Yläselän ojennus tuolin selkänojaa vasten on hyvä vastaliike eteenpäin suuntautuvalle työasennolle.

Raskaan työvaiheen jälkeen



Ojenna kumarassa työskentelyn jälkeen selkäsi, jotta selän rakenteet palautuvat rasituksesta. Reiden lihasten venytykset ovat tarpeen esimerkiksi hyllytyksen jälkeen (kuvat sivulla 13).



Rintalihakset kiristyvät, jos teet työtä jatkuvasti eteenpäin kumartuneena. Kireät rintalihakset vetävät hartioita eteenpäin ja heikentävät ryhtiä. Venytä lihaksia siten, että viet käden taakse yliviistoon tukea vasten. Kierrä vartaloa kädestä pois päin, kunnes tunnet venytyksen olkapään ja rintalastan välillä. Tee sama toisella kädellä.

Työ ja työolosuhteet -kyselylomake

Asia	kunnossa	kehittettävää
Työtilat Työtilojen toimivuus <input type="checkbox"/> Työpisteen tilan riittävyys ja toimivuus <input type="checkbox"/> Siisteys ja järjestys <input type="checkbox"/>		
Ympäristön, koneiden ja työvälineiden turvallisuus Lattiat, askelmat, portaat, kaiteet, ulkoalueet <input type="checkbox"/> Koneiden ja työvälineiden käytettävyys ja turvallisuus <input type="checkbox"/> Hyllyt, kalusteet, tavaroiden käsittely <input type="checkbox"/> Muut tapaturmavaarat <input type="checkbox"/> Työmatkaliikenne <input type="checkbox"/>		
Työolosuhteet Lämpöolot <input type="checkbox"/> Ilman laatu <input type="checkbox"/> Ilman liike, vedon tunne <input type="checkbox"/> Valaistus, näkeminen <input type="checkbox"/> Ääniympäristö, melu, yksityisyyden suoja (myös asiakkaan kannalta) <input type="checkbox"/>		
Työpisteiden ergonomia Työskentelytasojen korkeus sopiva <input type="checkbox"/> Työtehtävään sopiva työtuoli säädettävä ja säädöt toimivat <input type="checkbox"/> Apuvälineitä käytettävissä korkealle ulottuvaan työskentelyyn ja taakkojen siirtämiseen <input type="checkbox"/> Näyttöpäätetyöpisteen ergonomia <input type="checkbox"/> Opastetaan suositeltaviin työasentoihin ja -tapoihin <input type="checkbox"/>		
Henkilökohtaiset työskentelytavat Käytän työtuolin säätöjä <input type="checkbox"/> Käytän apuvälineitä tai laitteita käsitellessäni taakkoja tai korkealle ulottumista varten <input type="checkbox"/> Osaan nostaa ja kantaa taakkaa oikein <input type="checkbox"/> Teen vastaliikkeitä työn ohessa <input type="checkbox"/> Tauotan työni mahdollisuuksien mukaan <input type="checkbox"/> Käytän hyviä työjalkineita <input type="checkbox"/>		

Työsuojelutietoutta

Työturvallisuuskeskus	www.ttk.fi
Työterveyslaitos	www.ttl.fi
Työsuojelupiirit	www.tyosuoja.fi
Työsuojelun tietopankki	fi.osha.europa.eu



TYÖTURVALLISUUSKESKUS

Lönnrotinkatu 4 B, 00120 Helsinki
Puh. (09) 616 261, fax (09) 612 1287, info@tyoturva.fi, www.tyoturva.fi