Ergonomia

”Ergonomia tutkii ihmisen, työn ja tekniikan vuorovaikutusta ja tuottaa tietoja ja menetelmiä, joiden avulla järjestelmät, tehtävät ja ympäristö sovitetaan ihmisen ominaisuuksien, kykyjen ja tarpeiden mukaisiksi. Ergonomian tavoitteena on ihmisten turvallisuus, terveys ja hyvinvointi sekä toiminnan tehokkuus ja sujuvuus.” (Työterveyslaitos 9.3.2007; http://www.ttl.fi/Internet/Suomi/Aihesivut/Ergonomia/)

Ergonomian merkitys

Ergonomia tarkoittaa työmenetelmien ja -välineiden muokkaamista ihmiselle sopiviksi. Mitä enemmän vietät aikaasi tietokoneen ääressä, sitä enemmän sinun tulisi kiinnittää huomiota työpisteen ergonomiaan.

Huono tai puutteellinen ergonomia päätetyössä rasittaa silmiä ja käsiä sekä hartioita, selkää ja niskaa. Kun rasitus on jatkuvaa, se voi johtaa kroonisiin silmävaivoihin, päänsärkyyn ja lihasjännitystiloihin.

Fyysistä rasitusta voidaan vähentää kokoamalla työpiste ergonomisesti oikein. Myös työympäristössä on tekijöitä, jotka ovat merkityksellisiä ergonomian kannalta.

Pitkälle viedyn ergonomian soveltaminen ei kuitenkaan riitä. Jos istut suurimman osan työpäivästäsi tietokoneen ääressä, on syytä pitää jaloittelutaukoja silloin tällöin. Eikä raittiin ilman ja liikunnan merkitystä ihmisen hyvinvoinnin kannalta muutenkaan pidä vähätellä.

Työpisteen ergonominen suunnittelu

Työpisteen ergonomisella suunnittelulla pyritään luomaan olosuhteet, joissa ihmisellä on kunnolla tuettu työasento, esteetön näkyvyys tarpeellisiin kohteisiin, riittävästi liikkumisvaraa sekä mahdollisuus vaihtaa työasentoa. Tämä saadaan aikaan valitsemalla sopivat kalusteet sekä ottamalla huomioon tietokonelaitteiston ergonomiset vaatimukset.

Työtuoli

Työtuolissa on oltava erilaisia säätömahdollisuuksia, jotta se saadaan mitoitettua istujan mukaan. Perusvaatimuksena on istuimen korkeudensäätö: jalkojen pitää ulottua reilusti lattiaan, ellei tämä ole mahdollista, on hankittava tai tehtävä jalkakoroke. Työtuolin pitäisi tukea koko selkää. Yleensä tämä edellyttää, että selkänojaa voi säätää. Sopiva selkänojan korkeus ja kallistus ovat yksilöllisiä, joten sopivan työasennon löytää kokeilemalla eri vaihtoehtoja. Mikäli sinun on jatkuvasti siirtyiltävä tai noustava ylös, työtuolissa olisi hyvä olla pyörät. Ne eivät kuitenkaan saa olla niin herkkäliikkeiset, että tuoli lähtee vierimään pienimmästäkin liikahduksesta.

Työtaso ja säilytyskalusteet

Työtasolla on oltava riittävästi laskutilaa papereille ja kansioille. Työtason korkeutta pitäisi pystyä säätämään mikronkäyttäjän pituuden mukaan. Ihannetilanteessa taso on säädetty siten, että työskenneltäessä näppäimistö on lähellä kyynärpään korkeutta, hartiat ovat rentoina, kyynärpäät lähellä vartaloa ja kyynärvarret vaakatasossa.

Säilytyskalusteiden ergonomia tarkoittaa sitä, että tarvittavat asiakirjat ja muut tarvittavat työvälineet saadaan esille mahdollisimman nopeasti ja helposti.

Tietokonelaitteiston ergonomia

Näyttö

Näytön laatu on oleellinen osa työskentelymukavuutta, sillä katselet sitä koko ajan tietokonetta käyttäessäsi. Ergonominen näyttö on välkkymätön ja sitä pitäisi pystyä kallistamaan helposti haluttuun asentoon.

Näppäimistö

Näppäimistön laatuun kiinnitetään yllättävän vähän huomiota. Huonolla näppäimistöllä on hankala kirjoittaa, ja se on kovaääninen. Näppäimistö ei saa olla liian herkkä, mutta ajan mittaan käy rasittavaksi, jos joudut käyttämään voimaa näppäinten painamiseen. Näppäimistön sopiva vaste on osin makuasia, koekäyttö ennen ostopäätöstä kannattaa.

Hiiri

On olemassa erilaisia hiirimalleja, joten joka käteen löytyy sopiva. Ei riitä, että tiedät hiiren olevan ergonomisesti muotoiltu. Kokeile, miltä se tuntuu käytössä. Sinun olisi pystyttävä pitämään ranne rentona työtasoa vasten, eikä kämmen saa jännittyä. Rannetuki auttaa kättä pysymään oikeassa asennossa.