



# FYYSINEN KUORMITUS RISKITEKIJÄNÄ

## Mitä työnantaja voi tehdä kuormituksen välttämiseksi?

Työasennot, -liikkeet, voimankäyttö ja työtavat sekä -tilat kuormittavat tuki- ja liikuntaelimiä. Kuormitus voi olla sopivaa, tai se voi heikentää työntekijän terveyttä. Rasitusoireet ilmenevät esimerkiksi selässä, niskassa, raajoissa, verenkierrossa ja psyykessä. Päätäkin voi särkeä.

Tuki- ja liikuntaelinvaivat ovat usein sairauspoissaolojen taustalla. Ne aiheuttavat yleisesti myös pysyvää työkyvyttömyyttä.



# FYYSISET KUORMITUSTEKIJÄT

Tyypillisimpiä kuormitustekijöitä ovat

**Ruumiillisesti raskas työ**

**Taakkojen käsittely**

- nostot
- siirrot
- työntäminen
- vetäminen

**Jatkuva paikallaan istuminen tai seisominen**

**Toistotyö**

**Staattiset tai hankalat työasennot**

- kumarassa työskentely
- kurkottelu

**Käsien voiman käyttö**

- väännöt
- kierrot

Eri töissä on alttius eri kuormitukseen. Raskasta tai vaativaa ruumiillista työtä tehdään esimerkiksi maataloudessa, rakennus-, kuljetus-, palo- ja pelastus- sekä hoitoaloilla. Myös teollisuus-, asennus/huolto- ja palvelualojen töissä sekä toimistotyössä on omat fyysiset rasitustekijänsä.

# MITÄ VOI TEHDÄ?

## Työntekijän keinot

Liikuntaelimistön kunnosta kannattaa huolehtia. Lihasten ja nivelten elinvoimaisuus edellyttää liikettä ja lihasmassan ylläpitoa. Jokainen voi edistää fyysistä hyvinvointiaan esimerkiksi harrastamalla monipuolista liikuntaa, välttämällä ylipainoa ja lepäämällä riittävästi.

Töissä on tärkeää noudattaa turvallisuuteen laadittuja ohjeita, pitää riittävästi elvyttäviä mikrotaukoja ja olla aktiivinen turvallisuusaloitteiden teossa.

## Työnantajan keinot

Työnantajalla on vastuu siitä, ettei työntekijä kuormitu haitallisella tavalla työssään. Jo työtilojen, työprosessien ja työmenetelmien suunnitteluvaiheissa olisi hyvä olla yhtenä näkulmana työergonomia: työn sopivuus ihmiselle.

**Työnantajalla on monia keinoja huolehtia fyysisen kuormituksen hallinnasta:**

# 1. Opasta

Laadi ohjeet, miten työtehtävissä voidaan välttää rasitusta. Esimerkiksi nostoihin, siirtoihin ja työpiste-ergonomiaan on hyvä olla ohjeet ja helpokäyttöisiä tarkastuslistoja, joita työntekijä voi hyödyntää.

Oikeiden työasentojen opettamiseen suositellaan käytettäväksi paikan päällä, työpisteessä tapahtuvaa, ohjausta tai videoita.

Perehdytä ja kerta ohjeita rittävän usein työntekijöille.

Käytä ohjeiden laadinnassa apuna paitsi työturvallisuuden ja terveyden asiantuntijoita myös työntekijöitä.



## 2. Seuraa työn tekemistä

Esimiehen tehtävä on tarkkailla, että turvallisia työtapoja noudatetaan ja puututtava, jos henkilö näyttää kuormittuvan työssään liikaa.

Työhyvinvointiin ja turvallisuuteen liittyviä keskusteluja ei käydä koskaan liikaa! Esimiehen on hyvä kannustaa alaisiaan toimimaan terveyttä edistävästi työssä ja myös kiinnittämään huomiota vapaa-ajalla kunnon ylläpitoon.

Jos oireita alkaa ilmetä, esimiehen on viimeistään silloin käytävä alaisensa kanssa yksilöllinen puheeksiotto / työkykykeskustelu, jossa voi olla mukana työterveyshuollon ammattihenkilöitä ja asiantuntijoita. Tavoite on löytää ratkaisu, miten oireet vähenevät ja henkilö voi jatkaa työssään sitä muokkaamalla tai muissa sopivammissa tehtävissä.



### 3. Hanki apuvälineitä ja paranna työtiloja

Moneen manuaalisesti tehtävään työhön on saatavilla tai kehitettävissä apuvälineitä ja rakenteita, joiden avulla työn voi tehdä sujuvammin. Usein myös asianmukainen työvaatetus ja -kengät parantavat ergonomisesti työtä.

#### Esimerkkejä:

- työtaso, ettei tarvitse kurotella,
- keventäjä, jolla voi nostaa taakkoja ellei koneellista taakan käsittelyä ole,
- laatikoihin kunnon kahvat, joista saa otteen.



## 4. Kehitä työtapoja

Työntekijöiden ja asiantuntijoiden kanssa kannattaa ideoida, miten työtä voisi tehdä turvallisemmin.

### Esimerkkejä:

- potilasiirrot tehdään aina parin kanssa,
- raskaan säkin sisältö puretaan kahteen säkkiin,
- asentaja kuljettaa käsityövälineensä pakin sijaan repussa ja tarvikelyössä.



## 5. Toteuta säännöllisesti vaarojen tunnistus ja arviointi

Fyysisten vaarojen tunnistuksessa on hyvä arvioida mm. seuraavien elementtien sopivuutta:

- työpiste, mm. tilan koko, työtaso, tuoli, alusta, valoisuus, vetoisuus, työnasennon vaihtelun mahdollisuus ja näyttöpäätetystä myös näytön sijainti, näppäimistö ja hiiren käyttö,
- työvälineet,
- käsin tehtävät nostot ja siirrot ja
- yläraajoihin kohdistuva toistotyö.

Vaarojen tunnistus ja arviointi toteutetaan tietyin väliajoin ja aina, kun työpiste tai työtehtävä muuttuu. Kartoitus on hyvä tehdä myös etätyökohteessa. Tarvittavat parannukset kannattaa toteuttaa viipymättä.

Fyysisten vaarojen arviointi on usein mukana myös työpaikalla toteutetuissa havainnointikierroksissa, kuten elmereissä.

Työterveyshuolto tekee tarvittaessa ns. ergonomiaselvityksiään samoihin aiheisiin liittyen.





## 6. Kannusta tekemään turvallisuushavaintoja

Turvallisushavaintoja ja -aloitteita kannattaa kannustaa tekemään myös fyysisistä riskeistä. Ilmoittaminen herkistää fyysisten tekijöiden tunnistamiselle ja mahdollistaa paremman työn kehittämisen.

### Johtopäätös

Työnantaja pystyy vaikuttamaan paljon johdonmukaisella toiminnallaan siihen, miten hyvin työssä fyysisesti voidaan.

Mitä varhaisemmin parannuksia työhön tehdään, sitä parempi.

Parannukset vähentävät kustannuksia, saavat työntekijät voimaan hyvin ja jatkamaan työkykyisinä työurallaan.

### Tiesitkö...

... että yrityksen työturvallisuuden ja työhyvinvoinnin hallintaan ja johtamiseen on olemassa oma ohjelmisto?

EcoOnline EHS on ratkaisu, jonka avulla suunnittelet ja toteutat työturvallisuustoimintaa ja työsuojeluyhteistyötä.



Varaa henkilökohtainen esittely, niin voimme yhdessä selvittää:

- mitä kaikkia EHS-lakivelvoitteita organisaatiosi pitää noudattaa,
- mitä organisaatiosi tarvitsee EHS-ohjelmistosta,
- ja miten EcoOnline EHS voisi auttaa sinua minimoimaan riskejä ja turvaamaan työoloja organisaatiossasi.

**>> Varaa maksuton esittely ratkaisustamme <<**