



Etätyöpisteiden olosuhteet

**TARKASTA
TYÖOLOSUHTEET
JA ERGONOMIA!**

**TARKASTA
TYÖYMPÄRISTÖ!**

Työasento

**Laitteet ja
kalusteet**

Liikkuminen

FYYSINEN ERGONOMIA

SISÄYMPÄRISTÖ

Lämpötila

Valaistus

Ilmanvaihto

**Tunnista
huono
sisäilma**

KOGNITIIVINEN ERGONOMIA

Monitekeminen

Vuorovaikutus

**Perehdytys ja
työnopastus**

Aikapaine

**Uni ja
palautuminen**

Häiriöt ja melu

Ohjeet

SOVI YHTEISET PELISÄÄNNÖT!



UNIVERSITY OF
EASTERN FINLAND

J • ENSUU



Työsuojelurahasto
Arbetskyddsfonden
The Finnish Work Environment Fund



Etätyöpisteiden olosuhteet

Vinkkilista etätyöpisteiden olosuhteiden kartoittamiseksi ja esihenkilön kanssa käytävän keskustelun tueksi

FYYSINEN ERGONOMIA

Työasento

Työasento mukavaksi - jännittämättä niskahartiaseutua, selkää tai käsiä
Näyttö katseen alapuolella, niska ja pää suorassa
Kynärvarret tukevat pöytään tai tuolin käsinojiin
Jalat ovat tukevasti lattialla tai jalkatuella
Tilaa asennon vaihtoon



Laitteet ja kalusteet

Työtuoli säädettävissä työntekijälle sopivaksi, tuki alaselällä
Erillinen näppäimistö, säädettävä näyttö ja hiiri
Työpöydällä on tilaa laitteille ja kynärvarsien tuelle
Tilaa liikuttaa näppäimistöä ja hiirtä



Liikkuminen

Vuorottele istumista ja seisomista
Vaihtele asentoa
Tauota työtä
Liiku terveysliikuntasuositusten mukaan



HUOMIOT

KOGNITIIVINEN ERGONOMIA

Monitekeminen

Keskity yhteen asiaan kerrallaan



Aikapaine

Työkuorma sopivaksi



Ohjeet

Ajantasaiset, selkeät ja riittävän tarkat ohjeet yhteen paikkaan



Vuorovaikutus

Epäviralliset ja viralliset palaverit / tapaamiset
Muista työkavereita / työyhteisöä



Häiriöt ja melu

Rauhallinen tila, äänihälytykset pois päältä, tarvittaessa vastamelukuulokkeet



Perehdytys ja työnopastus

Ergonomian ja ohjelmistojen opastus sekä etätyösopimus

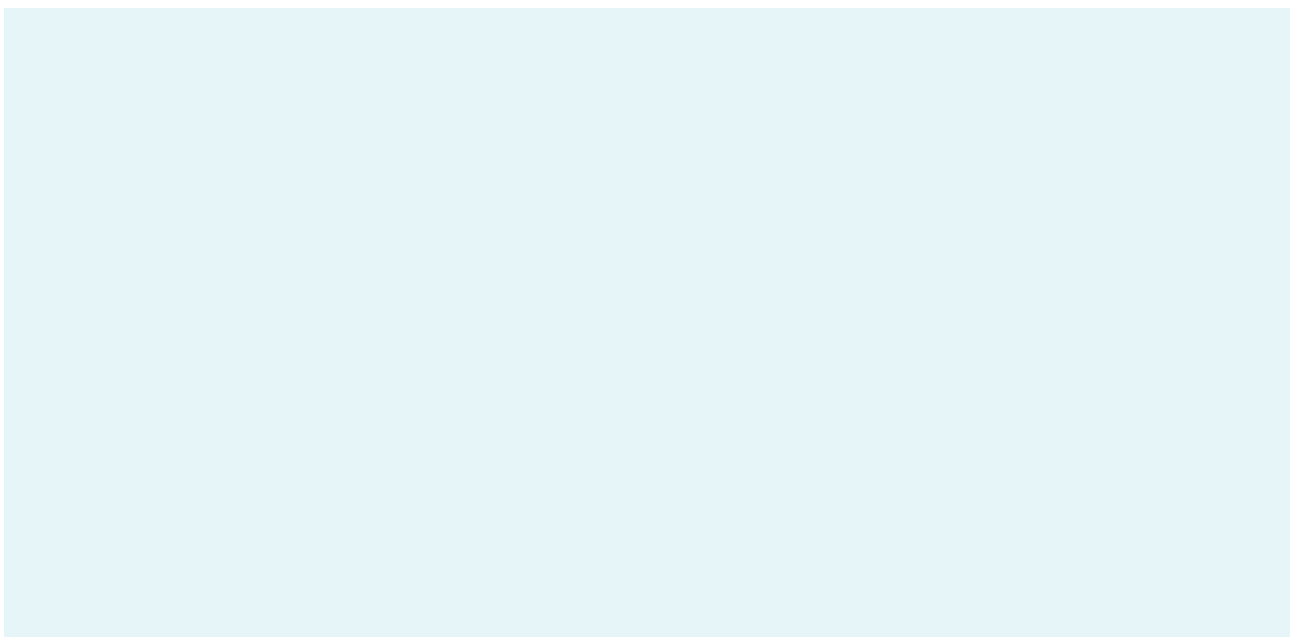


Uni ja palautuminen

Panosta uneen
Muista palautuminen työn ohessa ja vapaa-aikana



HUOMIOT



SISÄYMPÄRISTÖ

Lämpötila

Työpisteen sijoittaminen kauas kylmistä pinnoista ja tarkoituksenmukainen vaatetus



Valaistus

Riittävä yleisvalaistus ja luonnonvaloa, häikäisyn välttäminen



Ilmanvaihto

Tutustu oman kodin ilmanvaihtojärjestelmään ja sen asetuksiin
Muista vaihtaa ilmanvaihtokoneen suodattimet vähintään kaksi kertaa vuodessa



Tunnista huono sisäilma

Tunkkaisuus tai epämiellyttävät hajut
Oireet, kuten väsymys, päänsärky, keskittymisvaikeudet ja ärsytysoireet



**Tehosta ilmanvaihtoa tai tuuleta asuntoa tarvittaessa.
Jos epäilet sisäilmaongelmaa, ota yhteyttä asiantuntijaan.**

HUOMIOT

MUISTA AINAKIN NÄMÄ:

- ✓ Yhteiset pelisäännöt
- ✓ Mukava työasento
- ✓ Tauot työpäivän aikana
- ✓ Riittävä uni
- ✓ Työn ja vapaa-ajan tasapaino

