

ISTU HYVIN – TYÖSKENTELE PAREMMIN

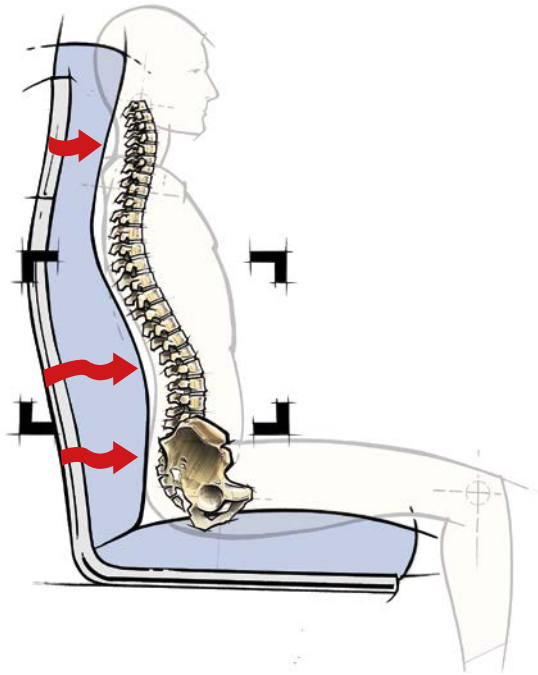


ÄLÄ ISTU ITSEÄSI HAJALLE

Selkäsairaudet ja lihaskivut ovat Euroopan yleisin työperäinen sairaus. Ne kaksinkertaistavat riskin jäädä työkyvyttömyyseläkkeelle. Suomessa Kelan korvaamista sairauslomista kolmasosa johtuu tuki- ja liikuntaelinten ongelmista.

Tutkimusten mukaan)* väärä työasento ja liikkumattomuus ovat syynä moniin selän ongelmiin. Selkärangan nikamat ja nivelsiteet voivat rasittua ja haurastua. Lihakset voivat lyhentyä, mikä aiheuttaa epätasapainoa lihaksistoon. Myös selkärangan tukikudosten verenkierto voi huonontua ja nivelten ja lihasrakenteiden hallinta heikentyä.

Ammatinkuljettajilla haastava työympäristö vaikuttaa osaltaan työperäisten sairauksien syntyyn. Kuljettajat työskentelevät pitkiä aikoja samassa asennossa. Ohjaamon näkyvyys on rajattu, ja sen lämpötila voi vaihdella useita asteita. Maasto on usein vaativa ja epätasainen, ja kuljettajaan kohdistuu värinöitä ja iskuja. Hallintalaitteiden ja muiden toimintojen käsittely vaatii keskittymistä. Lisäksi epäsäännölliset työajat ja tiukat aikataulut voivat aiheuttaa kuljettajalle työpaineita ja stressiä.



Istuminen kuormittaa selän rakenteita

* Wilke, Hans-Joachim (ed.) 2006. *Ergomechanics 2*. Shaker Verlag, Aachen. Julkaisua ovat tukeneet Grammer AG ja SATO Office GmbH.

OIKEA ISTUIN-SINUN JA TERVEEN TYÖPÄIVÄN VÄLISSÄ

KUN VALITSET ISTUINTA

- Ota huomioon ohjaamon hallinta- ja muiden laitteiden sijoittelu sekä käytettävyys
- Valitse istuin työn vaatimusten mukaisesti
- Kiinnitä huomiota istuimen ominaisuuksiin ja sen säätöihin

LAADUKKAASSA ISTUIMESSA ON

- Optimaalinen värinän vaimennus – hyvä jousitus vaimentaa kuljettajaan kohdistuvia iskuja
- Painonsäätö, mielellään automaattinen – takaa jousituksen optimaalisen toiminnan
- Mahdollisuus säätää istuimen korkeutta – oikea etäisyys polkimille
- Mahdollisuus säätää istuinta siten, että reidet saavat riittävästi tukea – parempi verenkierto jaloille.
- Ristiselän tuki – parempi tuki selälle ja oikea ajoasento
- Selkänojan kallistus – selkä oikeaan ajoasentoon
- Säädettävät käsinojat – käsivarsien, hartioiden ja niskan oikea asento
- Niskatuki – pään oikea asento
- Laadukas pehmustemateriaali – lisää työskentelymukavuutta
- Lämmitys

MUISTA MYÖS

- Liikehdi ja vaihda välillä istuma-asentoa
- Venyttele ja ryhdistä selkäsi
- Pidä taukoja
- Syö terveellisesti, liiku ja nuku riittävästi

TUKI-JA LIIKUNTAELINTEN SAIRAUKSIEN ENNALTAEHKÄISEMINEN KANNATTAÄ, KOSKA

- Työnantaja säästää, kun sairauspoissaolot vähenevät
- Työntekijät voivat paremmin ja ovat motivoituneempia töihin
- Työn laatu paranee



Grammer AG:n tutkimus- ja kehityskeskuksessa tutkitaan istumiseen liittyvää ergonomiaa.



Oikein säädetty työstuoli on edellytys mukavalle ja tehokkaalle työnteolle. Rungas istuminen ja väärä työasento aiheuttavat kuljettajille etenkin selän, niskan ja hartia-alueen vaivoja.



GRAMMER



www.algoltechnics.fi/kuljettajanistuimet | kuljettajanistuimet@algol.fi
09 50 991 | Karapellontie 6 | PL 13 | 02611 Espoo