

Ilpo Korhonen ja Elisa Autti 26.8.2021

## Etätyön ergonomia

**Miten voit vaikuttaa asennon vaihtamiseen, mitä keinoja on käytettävissäsi ja missä tilanteissa?**

Työskentelytilojen / paikkojen vaihtaminen ”laiturin nokassa, parveke yms.” läppäri liikkuu kätevästi mukana. (ergonomialaitteiden tarve vähentynyt, sekä työfyssarin) Työpäivä jaetaan monipuolisemmin.

Helposti säädettävät kalusteet (Pöytä, tuoli jne.)  
Työpöydän korkeuden säätö sähköisesti  
Tuolin monipuoliset säädöt (tuolin säätöihin perehtyminen)  
Headset, kokousmikrofoni, laajakuvanäyttö  
Työskentelylle ja aineistolle riittävä tila (käden tukitila hiirelle ja näppäimistölle)  
Asianmukaiset työvälineet näppäimistö, näyttö, hiiri  
Hiiren käyttö molemmin käsin  
Erilaiset työasentoja parantavat aineistotelineet

Etäkävelykokoukset  
Jaottaa päivän oman luovuuden mukaan ”päiväkävely koira mukaan,”  
Askelmittari (seuraa omaa liikkumista)

Tulevaisuuden työtavat (Hertta Vuorenmaa)  
Työn muuttuminen, tekninen kehitys. (4.s. teollinen vallankumous)

Oman työskentelyn analysointi / kokeilu erilaisilla asennoilla työskentely  
Kipuilyn (kehon aistimukset) tunnistaminen ajoissa / korjaavat asennot, sekä työtapojen muuttaminen

**Miten turvaat työn tauottamisen ja mitä tämä käytännössä tarkoittaa?**

Oman työn suunnittelu  
Priorisointi tärkeät tehtävät ensin  
Yhteiset pelisäännöt / sovitut käytännöt, sovituisissa käytännöissä pysyminen  
Ajankäytön sekä tehtävien rytmittäminen (esim. Ei yhteisiä kokouksia tiettyyn aikaan)  
Kuormitustason pysyminen kohtuullisena  
Vireystila säilyy  
Jaksaa uudelleen innostua

Tietoa on mutta miten muistaa toteuttaa käytäntöön.

**Millaisia ergonomisia pienvälineitä voit hyödyntää?**

Hyviä apuvälineitä, mutaa saako viedä kotiin? hankinko itse? teen oman virityksen?

Näyttöpäätelasit  
Satulatuoli  
Työnkuvaan sopiva valaisin  
Aktivointilauta  
Seisontamatto  
Rullahiiri  
Selkätuki  
Ranne, polvi, nilkka - ja kyynärtuki  
Kompressiotuotteet käsi / jalka. Lääkinnälliset hoitohihat ja käsineet.  
Jalkatuki  
Telineet  
Taukojumppa välineet. kuminauhut, jumppapallot  
Muut arkea helpottavat tuotteet ja apuvälineet

**Onko käytössäsi opasvideoita, ergonomiaohteja yms.?**

Webinaarit, ohjeistukset etätyöhön (muutakin kuin ergonomia)

Monipaikkatyö-ohje

Tämä on suosittu

**BREAK PRO®**



**Hyödynnä BREAK PRO -taukoliikuntasovellus! Lisätietoja [täältä](#).**