

Koita jaksaa vielä hetki...

TEE ERGOMANIATESTI

1. Kaipaanko parempia työasentoja työpisteelle?

- A** Epämukavat työasennot ovat arjen peruskauraa. **B** Paremminkin voisi olla, mutta mikään ei voi horjuttaa minua. **C** En tiedä voiko parempia työasentoja olla edes olemassa.

2. Onko työpisteelläsi melua tai työtä häiritsevää hälyä?

- A** Kyllä. Välillä en kuule omia ajatuksiani ja korvat soittavat sinfoniaa. **B** Satunnaisesti ja keskittyminen herpaantuu, mutta olen sisukas. **C** Eipä oikeastaan. Joskus kuuluu vain kollegoiden epätoivoisia huokauksia.

3. Onko työpisteessä ergonomiamatto seisomatyöhön?

- A** Siis mikä matto, kuulostaa eksoottiselle? Hyvät kengät on. **B** Matto löytyy, mutta harvoin käytössä. Enemmän se on koiralla. **C** Kyllä ja käytössä. Se on pitkän työpäivän pelastus.

4. Onko työpöytäsi korkeus sopiva ja säädettävissä?

- A** Ei. Pärjään sillä mikä on ja säätö tapahtuu selästä. **B** Minulla on perushyvä pöytä. Voisi se olla parempi, esim. sähkösäädettävä. **C** Työpöytäni on optimaalinen ja säätö on kuin taikuutta.

5. Millainen on työtuolisi ja sen mukavuus?

- A** Se tuntuu yhtä mukavalta kuin istuisi vinon kivijakkaran päällä. **B** Melko ok, mutta voisin silti päivittää sen mukavampaan malliin. **C** Täydellinen minulle. Suorastaan rakastan tuoliani.

6. Miten kuvailisit työtilasi valaistusta?

- A** No, välillä en näe mitään, mutta se pitää tunnelman jännittävänä! **B** Yleisvalo hyvä, mutta kohdennettavan valon määrää voisi lisätä. **C** Se on kuin auringonpaiste laskeutuksessa suoraan työpisteelleni!

7. Pidätkö taukoja venytelläksesi ja rentoutuaksesi työpäivän aikana?

- A** En, työskentelen mieluummin kuin venyttelen. **B** Vain silloin tällöin, mutta yritän muistaa sen. **C** Kyllä, säännöllisesti ja pidän hauskaa siinä samalla!

Eniten vastauksia tuli tähän.

Nauru pidentää ikää, mutta niin tekee myös hyvä ergonomia työpisteellä! Ehkä olisi aika harkita muutoksia, jotka voisivat tehdä työskentelystäsi hieman mukavampaa ja tehokkaampaa.

Eniten vastauksia tuli tähän.

Kuten vastauksista voi päätellä, saataisi olla hyödyllistä kiinnittää vielä enemmän huomiota ergonomiaan ja työhyvinvointiin. Pienet muutokset voivat tehdä suuren eron pitkällä tähtäimellä!

Eniten vastauksia tuli tähän.

Sinulla on hyvä käsitys ergonomiasta ja työhyvinvoinnista! Pyrit pitämään huolta itsestäsi työskennellessäsi ja tiedostat ergonomian merkityksen työtahokkuudelle ja -mukavuudelle.