

VAARATEKIJÖIDEN TUNNISTAMINEN JA ENNALTAEHKÄISEVIEN TOIMIEN VALITSEMINEN TIETYILLÄ ALOILLA JA TIETYISSÄ TYÖYMPÄRISTÖISSÄ

Tarkistusluettelo toimistotyötä varten

Osa A: Onko työpisteessä vaaratekijöitä?

KYLLÄ, jos olet rastittanut yhdenkin kohdan, joka on merkitty kuviolla

Huomaa, ettei seuraava luettelo kata kaikkia mahdollisia tilanteita, joissa vaaratekijöitä esiintyy.

KYSYMYKSET

KYLLÄ EI

TYÖYMPÄRISTÖ

Onko lattiapäällyste asianmukainen (ei reikiä eikä esteitä)?



Onko mikroilmasto – lämpötila, auringon säteily, kosteus ja ilmavirta – asianmukainen (esim. kansallisen lainsäädännön, asiantuntijoiden ja henkilöstön mukaan)?



Onko huoneen koko sopiva työntekijöiden määrään nähden (esim. kansallisen lainsäädännön mukaan)?



Tuleeko huoneeseen luonnonvaloa?



Jos työtä tehdään näyttöpäätteellä, onko ikkunoissa sälekaihtimet, markiisit tai verhot, jotka estävät (tai minimoivat) valon heijastumisen näytölle?



Heijastuvatko valonlähteet, ikkunat ja ovet, lakatut huonekalut tai seinät tietokoneiden näytölle?



Onko tiloissa melua, joka häiritsee ja haittaa viestintää?



Onko tiloissa johtoja ja kaapeleita, jotka haittaavat työntekijöiden liikkumista ja joihin voi kompastua?



Onko työntekijöillä tarpeeksi tilaa asennon vaihtamiseen?



Onko rakennus siisti ja asianmukaisesti ylläpidetty?



Onko saatavilla ensiaputarvikkeita ja onko työntekijät koulutettu käyttämään niitä?



Onko poistumis- ja hätäreitit merkitty selkeästi ja ovatko reitit esteettömiä?



NÄYTTÖLAITTEET JA TIETOKONEET

Onko näytön näkymä terävä, selkeä ja sopivan kokoinen ja onko riviväli sopiva?



Näkyykö kuva häiriöttömänä (ei sumentumista eikä värinä)?



Pystyykö käyttäjä helposti säätämään näytön kirkkautta ja kontrastia?



Voiko näyttöä liikutella (esim. kääntää ja kallistaa) käyttäjän tarpeen mukaan ja asettaa haluttuun asentoon?



Tuottaako yleinen ja paikallinen valaistus tarpeeksi valoa ja riittävästi kontrastia näytön ja sen taustan välille?



Onko silmien ja näytön etäisyys 50–80 cm?



Onko näytössä silmiä häiritseviä heijastumia?



Onko näppäimistö erillään näytöstä? Onko käyttäjän mahdollista istua niin, että vartalo, käsivarret ja kädet ovat mukavassa asennossa?



Onko näppäimistön ja hiiren edessä riittävästi tilaa, jotta käyttäjän ranteille on tukea?



Ovatko näppäimistö ja hiiri lähellä toisiaan? Ovatko ne samalla tasolla?



Onko näppäimistö mattapintainen ja valoa heijastamaton?



Ovatko näppäimistön symbolit helposti erotettavissa? Onko ne mahdollista lukea helposti luontevassa työasennossa?



Osa A: Onko työpisteessä vaaratekijöitä?

KYSYMYKSET

KYLLÄ EI

TYÖPAIKAN VARUSTEET

Onko tuoli vakaa? Voiko istuessa liikkua vapaasti ja olla mukavassa asennossa?



Onko tuolin korkeus helposti säädettävissä?



Onko tuolin selkänojan korkeus säädettävissä?



Ovatko käsinojat saatavilla, jos niille on tarvetta?



Onko jalkatuki saatavilla, jos sille on tarvetta?



Ovatko työpisteen käytetyimmät laitteet ja muut esineet ulottuvilla niin, että käyttäjä yltää niihin kääntämättä päätä ja kehoa?



Onko pöytä sellaisella korkeudella, että jalat (ja reidet) pääsevät liikkumaan?



Onko lukuteline säädettävissä? Voiko sen säätää asentoon, jossa tekstiä on miellyttävä lukea?



OHJELMISTOJEN ERGONOMIA

Vastaavatko tietokoneohjelmat työtehtävien vaatimuksia?



Voidaanko tietokoneohjelmat mukauttaa aloittelijan käyttöön?



Ovatko tietokoneohjelmien ohjeet saatavissa käyttäjän äidinkielellä?



Antavatko ohjelmistot tietoa käyttäjälle sopivassa muodossa?



Jos ohjelmistojen käytössä on ongelmia, onko työntekijällä mahdollisuus saada apua?



TYÖN JÄRJESTÄMINEN

Jos työhön kuuluu jatkuvaa työskentelyä näyttöpäätteellä, onko työntekijöillä mahdollisuus pitää sopivia taukoja tai vaihtaa työn luonnetta?



Onko näyttöpäätetyön todellinen määrä alle kuusi tuntia päivässä?



Vaihtelevatko työntekijöiden työtehtävät?



Voivatko työntekijät päättää, missä järjestyksessä he suorittavat tehtävät?



Kohdistuuko työntekijöihin liikaa painetta, joka liittyy työtavoitteiden saavuttamiseen ja aikataulussa pysymiseen?



Tarjoaako työnantaja tarpeeksi tietokoneiden käyttöä koskevaa tietoa, koulutusta ja neuvontaa ennen työpaikalla mahdollisesti tehtäviä asennuksia, uudistuksia ja parannuksia?



TERVEYSHAITAT

Kiinnitetäänkö työntekijöiden näköongelmia koskeviin valituksiin huomiota?



Valvotaanko työntekijöiden näkökykyä järjestelmällisesti (kansallisen lainsäädännön mukaisesti)?



Mikäli silmä lääkäri suorittama tutkimus osoittaa, etteivät työntekijän silmälasit tai piilonlinssit sovellu näyttöpäätetyöhön, järjestetäänkö työntekijälle silmälasit, joita tämä tarvitsee nähdäkseen selkeästi?



Suoritetaanko työpaikalla ergonominen arviointi, jos työntekijät valittavat tuki- ja liikuntaelinten (niska, selkä, hartiat, jalat) kivusta?



Osa B: Esimerkkejä ennaltaehkäisevistä toimista, jotka vähentävät riskejä

TYÖYMPÄRISTÖ

- Säännöllinen riskinarviointi.
- Työntekijöiden kuuleminen työympäristön asianmukaisista muutoksista.
- Ympäristön muuttujien määrittely ja valvonta.
- Asiantuntija-avun pyytäminen työympäristöjen suunnittelussa (tai kunnostamisessa)

NÄYTTÖLAITTEET JA TIETOKONEET

- Tarkoituksenmukaisten välineiden käytön varmistaminen eri työtehtävissä.
- Ergonomian ottaminen huomioon työpisteiden suunnittelussa (tai kunnostamisessa).

TYÖPAIKAN VARUSTEET

- Laitteiden säännöllinen huolto.
- Työalueen uudelleenjärjestely (ergonomian huomioon ottaminen).

IHMISEN JA KONEEN VUOROVAIKUTUS (OHJELMISTOERGONOMIA)

- Henkilöstön kouluttaminen ohjelmistojen käyttöön.
- Teknisen kehityksen hyödyntäminen (ohjelmistojen päivittäminen ja laajentaminen).

TYÖN JÄRJESTÄMINEN

- Riittävien työsuojeluohjeiden antaminen työntekijöille.
- Ennaltaehkäisevien toimien tehokkuuden jatkuva arviointi.
- Työntekijöiden kuuleminen työn järjestämistä koskevista päätöksistä.
- Työaikojen ja aikataulujen terveysvaikutusten valvonta.

TERVEYSHAITAT

- Työpisteen varusteiden ergonomisen toimivuuden parantaminen – koskee erityisesti pöydän, näytön ja tuolin välisiä etäisyyksiä.
- Valaistuksen parantaminen ja näyttöheijastumien vähentäminen.
- Työntekijöiden terveyden järjestelmällinen lääketieteellinen valvonta (erityisesti näköön sekä tuki- ja liikuntaelimiin liittyvien ongelmien osalta).