



Terveellinen työ **TYÖN KEVENTÄMISEN KEINOT KÄYTTÖÖN!**



Kehokartoitus ja riskikartoitus tuki- ja liikuntaelinsairauksien ehkäisyssä

Keskeistä toiminnalle

- Kehokartoituksen avulla työnantajat ja työntekijöiden edustajat voivat kerätä työntekijäryhmiltä tietoa työntekijöiden kehoon kohdistuvista työnteon vaikutuksista, kuten tuki- ja liikuntaelinten kivuista ja särystä.
- Työntekijät käyttävät värikyniä tai tarroja, joilla he merkitsevät kipu- ja särkykohtia kehokuvaan. Tällaisen kartoituksen tulosten perusteella voidaan
 - tunnistaa ongelmakohtia, joiden tutkimista voi olla tarpeen jatkaa;
 - kannustaa työntekijöitä keskustelemaan ratkaisuista heidän ilmoittamiinsa ongelmiin.
- Riskikartoitus on yhteisten tietojen keräämiseen käytettävä vastaava menetelmä. Työntekijät käyttävät värikyniä tai tarroja, joilla he merkitsevät vaarojen sijainnit työpaikan karttaan.
- Kartoituksen tuloksia voidaan käyttää osana riskinarvioiteja ja muita arvioiteja, mutta ne eivät korvaa virallisia riskinarvioiteja.

Kaikki tiedotteet ja muu kampanja-aineisto ovat ladattavissa EU-OSHAn Terveellinen työ -kampanjan verkkosivustolta (<https://healthy-workplaces.eu/fi>).

Terveellinen työ – Työn keventämisen keinot käyttöön!

Euroopan työterveys- ja työturvallisuusvirasto (EU-OSHA) toteuttaa vuosina 2020–2022 Euroopan-laajuisen kampanjan, jolla lisätään tietoisuutta työperäisistä tuki- ja liikuntaelinten sairauksista (tule-sairauksista) ja niiden ehkäisemisen tarpeellisuudesta. Tavoitteena on kannustaa työnantajia, työntekijöitä ja muita sidosryhmiä tekemään yhteistyötä EU:n työntekijöiden tule-sairauksien ehkäisemiseksi ja hyvän tuki- ja liikuntaelinterveyden edistämiseksi.

Työntekijöiden osallistumisen merkitys

Työntekijöiden kuuleminen ja heidän aktiivinen osallistumisensa ovat keskeinen edellytys, jotta voidaan varmistaa tule-sairauksia koskevien riskinarviointien asianmukaisuus ja tule-sairauksien torjuntaan valittujen toimenpiteiden tehokkuus. Sen vuoksi työnantajilla on lakisääteinen velvollisuus keskustella työntekijöiden kanssa ja kuulla heitä turvallisuus- ja terveystarkastuksissa. Työntekijät tietävät, mitä kipuja ja särkyjä heillä on ja mitkä osatekijät heidän työssään voivat laukaista niitä. Heillä voi olla ideoita ongelmien käytännön ratkaisuja varten, koska he tuntevat oman työnsä ja heillä on yksityiskohtaista tietoa siitä. On myös tärkeää, että työntekijät tuntevat olevansa osana ratkaisua ja että muutettaessa työskentelytapoja heidät otetaan mukaan muutosten toteuttamiseen. Jos työntekijöitä ei oteta asianmukaisesti mukaan, mahdollisuudet oikean ratkaisun löytämiseen ja onnistuneeseen toteuttamiseen ovat paljon huonommat. EU-OSHAn keräämistä hyviä käytäntöjä koskevista esimerkeistä käy selkeästi ilmi, miten suuri merkitys työntekijöiden osallistumisella on (*Worker participation practices: a review of EU-OSHA case studies*, saatavana osoitteessa: <https://osha.europa.eu/fi/publications/worker-participation-practices-review-eu-osha-case-studies/view>).

Työntekijöiden osallistumisen periaatteet

Työntekijöiden osallistuminen on työnantajien ja työntekijöiden tai työntekijöiden edustajien välinen kaksisuuntainen prosessi. Periaatteet ovat samat organisaation koosta riippumatta, mutta muotoseikat vaihtelevat kansallisen lainsäädännön mukaan. Nämä periaatteet ovat seuraavat:

- työpaikalla käytävät keskustelut – kuunnellaan toisiaan, otetaan oppia keskusteluista ja toimitaan niiden perusteella;
- näkemysten ja tietojen etsiminen ja jakaminen;
- ongelmien käsittely hyvissä ajoin;
- kaikkien mielipiteiden huomioon ottaminen;
- päätösten tekeminen yhdessä;
- keskinäinen luottamus ja kunnioitus.

Kartoitus

Yksi tapa ottaa työntekijöiden ryhmiä aktiivisesti mukaan osallistumaan vaarojen havaitsemiseen ja riskinarviointiin sekä ratkaisuja koskevaan päätöksentekoon, on käyttää keho-kartoituksen ja riskikartoituksen vuorovaikutteisia menetelmiä. Tällaisella kartoituksella kootaan yhteen tietoja työntekijöiden terveysongelmista. Kartoituksessa käytetään kuvia, joilla havainnollistetaan lisätutkimusta tai toimenpiteitä edellyttäviä ongelmakohtia, ja se on vaihtoehto esimerkiksi kyselytutkimuksille. Kehokartoitus ja riskikartoitus ovat erityisen hyödyllisiä menetelmiä, joilla saadaan tietoa työpaikan riskeihin liittyvistä tule-sairauksien oireista ja luodaan perusta ryhmäkeskusteluille.

Näitä interaktiivisia menetelmiä toteutetaan yleensä työntekijäryhmien kanssa pidettävissä kokouksissa tai työpajoissa. Niiden avulla työntekijät voivat keskustella työpaikastaan, sen vaikutuksesta heidän terveyteensä ja mahdollisista kehittämistoimista. Kartoituksessa työntekijät voivat myös saada selville, onko heidän ongelmansa oikeasti työperäinen. Yksittäinen henkilö voi kärsiä tietystä kivusta, mutta jos keho-kartoituksesta käy ilmi, että sama kipu on kaikilla yleistä, se on todennäköisesti työperäistä.

Tulokset voidaan silloin ottaa huomioon riskinarvioinneissa ja niiden jälkeisissä arviointiprosesseissa.

Kehokartoitus – työkalu, jonka avulla työntekijät kootaan yhteen ja käydään keskusteluja työn terveysvaikutuksista. Sitä on käytetty laajalti tuki- ja liikuntaelinongelmien sekä ergonomisten riskien tunnistamiseen, mutta se on yhtä tehokas myös muiden terveysongelmien, kuten stressin, dokumentoinnissa.

Riskikartoitus – menetelmä, joka auttaa tunnistamaan ja priorisoimaan työpaikan riskejä, kuten stressiä tai kemiallisia, fyysikaalisia, työn suunnitteluun liittyviä tai biologisia riskejä



Kehokartoitus

Työpaikan tarkastuksessa voidaan helposti havaita turvallisuusriskejä, mutta vaikeampaa on selvittää, millä tavoin työ voi olla haitallista keholle. Kehokartoituksen avulla käsitellään tätä kysymystä ja tunnistetaan terveysongelmien yhteisiä piirteitä jollain tietyllä työpaikalla olevilla tai samaa työtä tekevilla työntekijöillä.

Kehokartta on ihmiskehoa edestä ja takaa esittävä kuva. Työntekijät merkitsevät värikynillä tai tarroilla fläppitaululla olevaan kehon etupuolen ja selkäpuolen kuvaan kohtia, joissa he tuntevat työskennellessään kipuja ja särkyjä. Tuloksena on kartta, josta käy ilmi työntekijöiden kivun tuntemuksia.

Kaikille yhteisiä oireita voidaan sen jälkeen tunnistaa tarkastelemalla kehokartan merkintöjä. Mitä enemmän merkkejä samassa kohdassa kehokarttaa on eli mitä useammat työntekijät ilmoittavat samoista oireista, sitä todennäköisempää on, että ongelmat ovat työperäisiä eivätkä erillisiä ja yksittäisiä. Menetelmä toimii parhaiten samaa tai samankaltaista työtä tekevien työntekijöiden ryhmällä.

Kehokartoituksen tekeminen

Tarvikkeet

- Kehokartat edestä ja takaa (julistekoko tai pienempi). (Huomaus: Suuren kehokartan voi tehdä piirtämällä lattialla makaavan henkilön kehon ääriiviä.)
- Ladattavat EU-OSHAn mies- ja naispuoliset kehokartat - katso tämän tiedotteen liite.
- Värikyniä tai tarroja, joiden värit kuvaavat erilaisia oireita. Väreillä voi olla esimerkiksi seuraavat merkitykset:
 - **Punainen:** kivut ja särky;
 - **Sininen:** haavat ja ruhjeet;
 - **Vihreä:** sairaus;
 - **Musta:** stressin oireet;
 - **Keltainen:** kaikki muut.
- Fläppitauluja, paperia ja kyniä ryhmätöihin ja palautekokouksiin, joissa osallistujat keskusteleval valmiista kehokartasta.

Toteutus

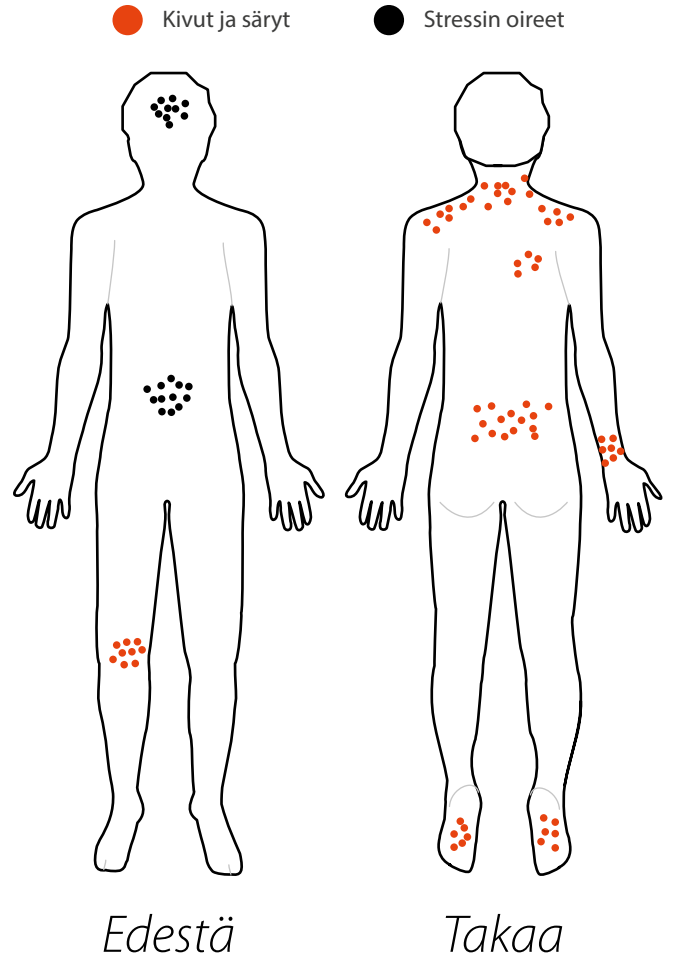
1. Oireiden kartoitus

Pyydä työntekijöitä kiinnittämään kehokarttaan tarroja tai värillisiä pisteitä osoittamaan kipukohtia.

Kun he kiinnittävät tarroja, pyydä heitä selittämään lyhyesti, miksi he ovat laittaneet ne tiettyihin kohtiin, ja merkitse heidän vastauksensa muistiin.

Pyydä heitä miettimään minkälaisia lihaskipuja ja -särkyjä sekä muita häiritseviä oireita, kuten stressin oireita (esim. päänsärky) tai kuumaa tai kylmää tuntemuksia heillä on, koska nämä voivat myös vaikuttaa tuki- ja liikuntaelinsairauksien riskeihin.

Kehokartta voi auttaa selvittämään, onko jokin tietty oire vain yhden työntekijän vai kaikkien työntekijöiden ongelmana.



2. Oireista keskusteleminen

Kun kaikki ovat kiinnittäneet tarrat tai merkinneet värilliset pisteet kehokartalle, pyydä ryhmää tarkastelemaan karttaa yhdessä ja keskustelemaan näkemästään. Ryhmälle voi esittää esimerkiksi seuraavia kysymyksiä:

- Näettekö ovatko tarrat/pisteet keskittyneet johonkin?
- Näkyykö eroja?
- Voitteko havaita, miten kertymät kytkeytyvät tuki- ja liikuntaelinvaikeuksiin, kuten kipuihin ja särkyihin, tai kroonisiin sairauksiin, ja selittää tätä kytköstä? (Kartalle voidaan lisätä lappuja, joissa selitetään, mihin kertymät voivat liittyä.)

3. Riskien tunnistaminen – mitkä ovat mielestäsi oireiden syyt?

Kun oireet on tunnistettu, keskustele ryhmän kanssa niiden mahdollisista syistä. Ryhmälle voi esittää esimerkiksi seuraavia kysymyksiä:

- Tunnistatteko eri haittaa aiheuttavat tekijät?
- Havaitsetteko toistuvia piirteitä tai erikoispiirteitä tunnistetuissa riskeissä?

Kirjoita ryhmän vastaukset fläppitaululle. Vastauksia voidaan pohtia pienemmissä ryhmässä, minkä jälkeen nämä kertovat tuloksista koko ryhmälle.

Kaikki syyt eivät välttämättä ole työperäisiä. Mitä suurempi määrä työntekijöitä kertoo samoista oireista, sitä todennäköisempää on kuitenkin, että työ tai työympäristö on ainakin yhtenä taustatekijänä.

4. Ratkaisujen ja toiminnan painopisteiden määrittely – voitko ehdottaa ratkaisuja?

Kokouksen lopuksi pyydetään ryhmää keskustelemaan mahdollisista ratkaisuehdotuksista ja asetettavista painopisteistä. Keskustelut voidaan myös käydä pienemmissä ryhmissä, minkä jälkeen kukin ryhmä voi kertoa tuloksista koko ryhmälle.

Riskikartoitus

Riskikartoitus tehdään samalla tavoin yhteistyössä työpaikan riskejä koskevien tietojen keräämiseksi. Työntekijät käyttävät värikyniä tai tarroja, joilla he merkitsevät riskit työpaikasta tehtyyn piirroksen. Riskikartoitus auttaa työntekijöitä muodostamaan mielikuvan työpaikastaan ja siellä olevista riskeistä.

Riskikartoituksen tekeminen

Tarvikkeet

- Fläppitauluja ja paperia
- Värikyniä tai tarroja, joita voidaan käyttää seuraavasti:
 - Yksi vaihtoehto on käyttää värejä kuvaamaan eri riskejä seuraavasti:

Punainen: työn suunnitteluun liittyvät riskit (esim. ergonomiset riskit);

Sininen: fyysiset riskit (esim. melu, kuumuus);

Musta: psykososiaaliset riskit (esim. stressi, vuorotyö);

Vihreä: kemialliset riskit; ja

Ruskea: biologiset riskit.

- Toisena vaihtoehtona on keskittyä vahvemmin tule-sairauksiin:

Oranssi: taakkojen käsin tapahtuvasta käsittelystä aiheutuvat riskit;

Keltainen: toistotyö;

Vaaleanpunainen: työasennot (esim. hankalat asennot, staattiset asennot);

Violetti: voiman käyttöä vaativat liikkeet;

Punainen: tehtävien ja laitteiden suunnitteluun liittyvät riskit (esim. huono ergonomia); ja

Musta: työn organisointi ja stressi (esim. työtahti / työn intensiivisyys, tauot, työn kuormittavuus / vaatimukset, mahdollisuudet vaikuttaa työn suoritustapaan).

Toteutus

Pyydä samoissa tiloissa työskenteleviä työntekijöitä piirtämään kuva, jossa on heidän työskentelyalueensa sekä alueella olevat laitteet, he itse ja heidän työtoverinsa. (Huomautus: Jos saatavilla on pohjapiirros työskentelyalueesta, sitä voidaan käyttää.) Pyydä työntekijöitä merkitsemään riskit karttaan käyttämällä väritarroja tai -kyniä.

1. Työskentelyalueen kartan piirtäminen

Kehota osallistujia työskentelemään ryhmänä ja

- piirtämään työskentelyalueensa pohjapiirros;
- kuvaamaan myös työtoverit (heidät voi piirtää tikku-ukkoina);
- piirtämään kaikki olemassa olevat riskit;
- nimeämään riskit, esim. kuumat pinnat;
- merkitsemään riskiluokat värikoodilla.



2. Riskeistä keskusteleminen

Kun kartta on piirretty, kysy työntekijöiltä, mitä huomioita he voivat tehdä siitä. Ryhmälle voi esittää esimerkiksi seuraavia kysymyksiä:

- Voidaanko havaita toistuvia malleja tai yleisiä riskejä?
- Näetkö kartalla jotain yllättävää?
- Miksi näitä erilaisia riskejä ilmenee?
- Mitkä riskit ovat tärkeimpiä tai vakavimpia?

Kirjoita ryhmän vastaukset fläppitululle.

Tämä voidaan tehdä jakamalla pääryhmä pienempiin ryhmiin, minkä jälkeen pienryhmät kertovat tuloksista pääryhmälle.

3. Ratkaisujen ja toiminnan painopisteiden määrittely – voitko ehdottaa ratkaisuja?

Päätä kokous kysymällä ryhmältä seuraavat kysymykset:

- Mitä ratkaisuja voidaan ehdottaa? Tämä voidaan tehdä käyttämällä taulukkoa, jossa on seuraavat neljä otsikkoa: "Riski", "Syy", "Vaikutukset" ja "Mahdolliset toimenpiteet".
- Mitä painopisteitä voitaisiin määritellä (esim. riippuen siitä, mitkä riskit ovat vakavimmat ja mitä toimenpiteitä voitaisiin toteuttaa lyhyellä ja mitä pitkällä aikavälillä)?



Tulosten käyttö riskinarviointi- ja seurantaprosesseissa

Kartoituksen tuloksista voidaan keskustella työntekijöiden kesken ja työsuojelutoimikunnissa jne. Jos kartoituksen tulokset otetaan huomioon riskinarvioinnissa, kartoitus voidaan uusia ehkäisytoimenpiteiden käyttöönoton jälkeen, jotta toimenpiteiden vaikutukset voidaan selvittää. Vaikka kartoitusmenetelmiä voidaan käyttää tietojen keräämiseen riskinarviointeja varten, ne eivät korvaa virallista riskinarviointia. On hyvin tärkeää ryhtyä toimiin kartoitusten tulosten perusteella ja antaa työntekijöille palautetta, jotta he saavat tietää, että heidän näkemyksensä ja osallistumisensa on otettu huomioon ja niitä arvostetaan.

Vertaamalla samalla alueella työskentelevien tai samoja työtehtäviä suorittavien työntekijöiden oireita voidaan lisäksi tunnistaa yhteisiä ilmiöitä. Niitä voidaan sen jälkeen verrata saman työpaikan eri työntekijäryhmissä tunnistettuihin ilmiöihin, jotta voidaan nähdä, miten ongelmat eroavat toisistaan eri työtehtävissä. Sukupuolinäkökulman huomioon ottamiseksi menetelmiä voidaan käyttää vain naisista tai vain miehistä koostuvissa ryhmissä ja verrata sitten tuloksia.

Kartoitukseen olisi sisällytettävä lopputehtävä, jossa työntekijät otetaan mukaan vakavimpien huolenaiheiden kirjaamiseen ja suositusten käsittelyyn. Työntekijöiden ottaminen mukaan priorisointiin ja suunnitteluun auttaa laatimaan käytännössä toimivia suunnitelmia.

Työntekijäjärjestöt ja kartoitus

Työntekijäjärjestöt ovat käyttäneet laajalti kartoitusmenetelmiä apuna jäsenten kanssa työsuojelua koskevissa keskusteluissa. Niitä on käytetty myös tutkimustulosten tuottamiseen työnantajien kanssa käytäviä neuvotteluja varten. Joissakin tapauksissa työntekijäjärjestöt ovat tehneet kartoituksia takautuvasti (käyttäen työntekijöiden yhteisiä muistikuvia kartan piirtämiseen siitä, millainen työpaikka oli aiemmin). Näin ne ovat saaneet kuvan mahdollisista yhteyksistä työn ja pitkän latenssijan kroonisten sairauksien, kuten syövän, välillä.

Esimerkkejä kartoituksista, joita työntekijäjärjestöt ovat tehneet työntekijäryhmille

Ilta vuoron siivoojat

Kartoituksessa tuli esille useita merkintöjä, joiden mukaan ranteissa ja alaselässä ilmeni kipuja ja särkyä. Käydyn keskustelun perusteella todettiin, että sähkökäyttöisiä lattianvahauskoneita oli aiemmin joko säilytetty jokaisessa kerroksessa ja jokaisessa varastokomerossa tai kaksi siivoojaa tai siivooja ja huoltomies olivat kantaneet niitä kerrosten välillä. Sittemmin käytäntöjä muutettiin ja koneita vähennettiin. Tämän vuoksi koneita jouduttiin siirtämään paikasta toiseen aiempaa useammin, myös ylös ja alas portaita, ja toisinaan vain yksi siivooja huolehti niiden siirtämisestä.

Opettajat

Kartoituksessa tuli esille useita merkintöjä, jotka kuvasivat rannesärkyä, silmien väsymistä ja alaselkäsärkyä. Syyksi ehdotettiin tietokoneiden käytön lisääntyminen ja tietokoneiden yhteiskäyttö, josta aiheutui ergonomisia ongelmia. Asiaan tehtiin muutoksia ja opettajille annettiin muun muassa ohjeita, rannetyynyjä ja säädettäviä tuoleja.

Huoltomiehet ja ruokahuollotyöntekijät

Kartoituksessa tuli esille, että ruokahuollon työntekijät kärsivät samankaltaisista jalkojen väsymis- ja särkyoireista ja huoltomiehet kärsivät väsymyksestä, yleisistä kivuista ja päänsärystä. Työtehtävät jaettiin ruokalassa uudelleen siten, että kaikki työntekijät pystyivät pitämään tauon tehtävistä, joihin kuului jatkuva seisominen. Huoltomiehille otettiin käyttöön ajankäyttösuunnitelma, jonka avulla seurataan työtehtäviä ja pyritään jakamaan työmäärä tasaisesti koko työviikon osalle.

Kartoitusmenetelmien käyttö koulutuksen alalla

Koska keho-kartoitus on hyvä menetelmä tietoisuuden lisäämiseen, se voi toimia hyvin koululuokassa tai nuorilla työntekijöillä, jotka eivät tiedä, millä tavoin työ voi aiheuttaa kipuja ja särkyjä.

Menetelmät ovat monipuolisia, ja niitä voidaan käyttää monin eri tavoin. Kehokartoitusta ja riskikartoitusta voidaan käyttää koulutuksen alalla esimerkiksi seuraavin tavoin:

- pyydetään oppilaita merkitsemään luokkahuoneen karttaan kipujen ja särkyjen mahdolliset aiheuttajat, kuten tuolit tai laukut;
- pyydetään oppilaita merkitsemään keho-karttaan, missä heillä on koulupäivän jälkeen kipuja ja särkyjä.

Kartoitus voidaan tehdä myös ammatilliseen koulutukseen osallistuville opiskelijoille. Opiskelijat toimivat yhdessä ja tekevät "riskikartoja" työssä kohtaamistaan riskeistä työpaikoista tekemiinsä piirroksiin. Riskikarttojen perusteella he laativat luetteloja riskeistä. Seuraavaksi opiskelijat asettavat luettelon riskit tärkeysjärjestykseen esimerkiksi valitsemalla kolme tärkeintä riskiä ja perustelemalla valintansa. Tämän jälkeen he pitävät palaverin ja pyrkivät löytämään mahdollisia keinoja tunnistettujen riskien poistamiseksi. Sen jälkeen opiskelijoita pyydetään esittelemään laatimansa riskikartta muille luokan oppilaille. Tällä menetelmällä kannustetaan nuoria keskustelemaan keskenään turvallisuudesta ja löytämään yhteisiä ratkaisuja havaitsemilleen ongelmille.

Menetelmää voidaan käyttää myös nuorten hoitokotityöntekijöiden kanssa. Työntekijät kiinnittävät auts-tarroja toisiinsa osoittamaan eri toimintoihin kytkeytyviä kipuja ja särkyjä. Kun yhteisiä ongelmia esimerkiksi selän tai hartioiden alueella on tällä tavoin havainnollistettu ja tunnistettu, keskusteluissa voidaan keskittyä esimerkiksi kysymyksiin kipujen ja särkyjen aiheuttajista ja ehkäisykeinoista.

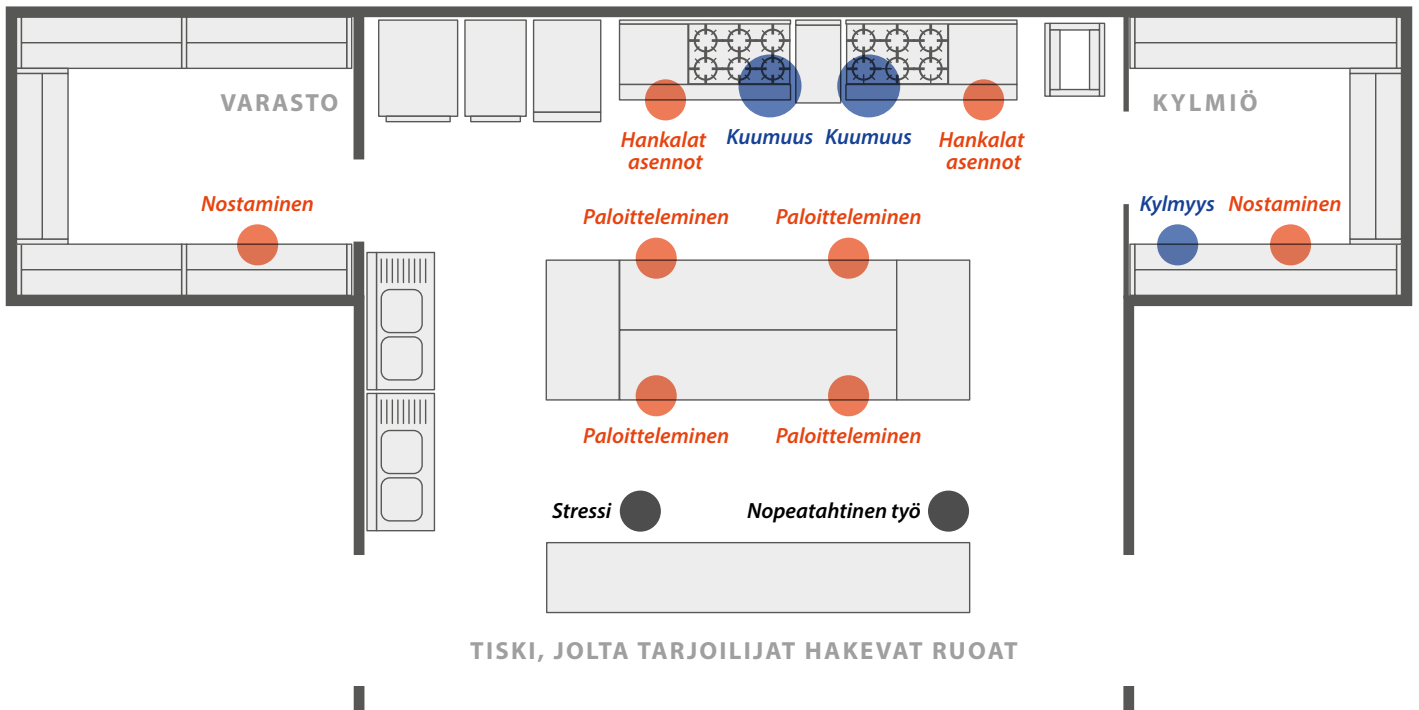


©Unsplash / CDC

NAPO :) SAFETY WITH A SMILE)

Napo-verkkosivustolla on keho-kartoitukseen perustuva yksinkertainen oppitunti. Napo-animaatio "Ehjin nahoin Napon kanssa - Selkä" on tarkoitettu näytettäväksi alemman perusasteen oppilaille. Video on saatavilla osoitteessa <https://www.napofilm.net/fi/learning-with-napo/napo-for-teachers/be-body-wise-napo-back>

Esimerkki riskikartasta



Kartoitusmenetelmien edut ja puutteet

Työntekijöiden kartoituksen sisällyttämisestä riskinarviointi- ja seurantaprosesseihin on monia etuja.

Kehokartoituksessa on esimerkiksi seuraavia hyötyjä:

- saadaan tietoa;
- hyödynnetään työntekijöiden tietämystä ja kokemusta;
- työntekijät otetaan aktiivisesti ja vuorovaikutteisesti mukaan;
- työntekijät otetaan mukaan riskinarviointiin ja riskienseurantaan;
- lisätään tietoisuutta auttamalla työntekijöitä pohtimaan omaa työpaikkaansa;
- auttaa erottamaan työperäiset ja muut ongelmat;
- voidaan käyttää kouluopetuksessa ja ammattikoululaisten kanssa sekä työpaikoilla;
- on hyödyllinen alkuperältään tuntemattomien ongelmien osalta;
- on erityisen käyttökelpoinen lukutaitoon tai kielimuriin liittyvissä ongelmissa ja on monipuolinen menetelmä, jota voidaan mukauttaa tietyn työntekijäryhmän tarpeisiin.

Kehokartoituksessa on myös seuraavia puutteita:

- Jos se halutaan toteuttaa perusteellisesti ja tuloksellisesti, siihen tarvitaan riittävästi aikaa.
- Kehokartoitusta voidaan pitää yksityisyyteen puuttavana tai liian henkilökohtaisena, ja jotkut työntekijät voivat kokea sen kiusallisena. Siksi voidaan käyttää myös menetelmää, jossa julisteet viedään jo muutamia päiviä ennen kokoontumista esimerkiksi yhteiseen taukotilaan ja pyydetään työntekijöitä yksitellen tekemään merkintöjä kartalle. Näin he voivat löytää sopivan hetken merkintöjen tekemiseen omassa rauhassa.
- Työntekijöiden on voitava luottaa koko prosessiin ja vakuutuksiin siitä, että tuloksia käytetään vain kollektiivisesti riskinarviointiin eikä yksittäisten työntekijöiden terveyden seurantaan tai arviointiin.

Neuvoja ja linkkejä lisätietoihin

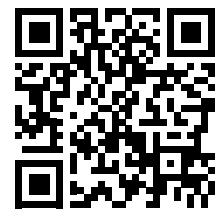
- Health and Safety Executive, *Body mapping tool* (<http://www.hse.gov.uk/msd/pdfs/body-mapping-questionnaire.pdf>).
- Victorian Trades Hall Council, Occupational Health and Safety Training Unit, *Body mapping guidance* (<http://www.ohsrep.org.au/tool-kit/ohs-reps-@-work-mapping-/part-1-body-mapping>).
- Hazards Magazine, *DIY research resources interactive hazards detective tool* (<http://www.hazards.org/diyresearch/>).
- Health and Safety Executive, *Slips and trips mapping tool* (<https://www.hse.gov.uk/slips/mappingtool.pdf>).
- Health and Safety Authority, *Mapping hazards to control slips, trips and falls* (https://www.hsa.ie/eng/Topics/Slips_Trips_Falls/High-risk_Areas/Mapping_Hazards/).
- Irish Congress of Trade Unions (Irlannin ammattiliittojen keskusjärjestö), *Using Workplace and Body Mapping Tools* (https://www.ictu.ie/download/pdf/health_safety_risk_map.pdf).
- Trades Union Congress, *Health and Safety and Organising – A guide for reps* (<https://www.tuc.org.uk/sites/default/files/TUC%2025951%20Health%20and%20Safety%20Organising%20Report%20v4%20Lo-res.pdf>).
Julkaisu sisältää kartoitusta koskevia ohjeita työnantajakärjestöille.
- Kansainvälinen työjärjestö, *Barefoot Research – A worker’s manual for organising on work security* (<https://www.ilo.org/public/english/protection/ses/info/publ/2barefoot.htm>).
- Wigmorisingin verkkosivuston kehokartoitusta ja työpaikkakartoitusta koskevat osiot (<https://www.wigmorising.ca/>).

EU-OSHAn aineistot

- Työntekijöiden osallistuminen työterveys- ja työturvallisuusasioiden käsittelyyn – Käytännön opas (<https://osha.europa.eu/en/publications/worker-participation-occupational-safety-and-health-practical-guide/view>). Tässä oppaassa annetaan työntekijöiden osallistumista koskevia yleisiä neuvoja.
- Keskustelunavaus 7: keho­kartoituksen hyödyntäminen tietojen keräämisessä tule-sairauksien varhaisoireista, julkaisussa *Keskustelunavauksia tuki- ja liikuntaelinsairauksista työpaikalla käytäviä keskusteluja varten* (<https://osha.europa.eu/fi/tools-and-publications/publications/conversation-starters-workplace-discussions-about/view>). Julkaisun pohjalta voidaan käydä keskustelua keho­kartoituksen käytöstä.
- Napon koulutusaineisto: *Know the early signs of MSDs* (<https://www.napofilm.net/lt/learning-with-napo/napo-in-the-workplace/know-early-signs-msds-0>). Know the early signs of MSDs *Understanding musculoskeletal disorders* -aineistoa. Siinä annetaan ohjeita lyhyen Napo-elokuvan käytöstä kartoitukseen liittyvässä ryhmätyössä.
- OSHwiki *Body mapping for MSDs – using individual body maps* (https://oshwiki.eu/wiki/Body_mapping_for_MSDs_-_using_individual_body_maps).
- OSHwiki, *Hazard mapping and MSDs* (https://oshwiki.eu/wiki/Hazard_mapping_and_MSDs).

Kehokarttojen lähteet

- Ladattavat EU-OSHAn mies- ja naispuoliset keho­kartat – katso tämän tiedotteen liite
- Kehokarttojen mallit: <https://osha.europa.eu/en/tools-and-publications/publications/healthy-workers-thriving-companies-practical-guide-wellbeing/view> (liite 2).
- Clipart Libraryn maksuttomat keho­kartat : <http://clipart-library.com/person-outline.html>
- Unite the Union, *Negotiators' Guide – Women's health, safety and well-being at work* (<https://unitetheunion.org/media/1480/womens-health-safety-well-being-at-work-unite-guide.pdf>). Sisältää keho­karttoja kassatyöntekijöille ja kuljettajille.



www.healthy-workplaces.eu