

Terveellinen työ – Hyvien käytäntöjen kilpailu 2020–2022

TYÖPAIKKAESIMERKKI



Tutki- ja liikuntaelinsairauksien (tule) ehkäisy ammattilaisten kalastustarvikkeita valmistavassa yrityksessä



ORGANISAATIO/YRITYS

UAB Vonin Lithuania

MAA

Liettua

TOIMIALA

Köysituotteiden, köysien,
nyörien ja verkkojen
valmistus

TEHTÄVÄT

Perinteisten kalaverkkojen
ompelu käsin



Lähde: UAB Vonin Lithuania

Taustaa

UAB Vonin Lithuania valmistaa laahusnuottia ja kalanviljelyhäkkeitä. Yritys perustettiin Šiauliaissa vuonna 2013, minkä jälkeen se on lisännyt tuotantokapasiteettiaan ja työvoimaansa. Tällä hetkellä

sen palveluksessa on 242 työntekijää, joista 80 prosenttia on naisia.

Vuonna 2020 hankittiin automaattinen ompelukone, jolla verkon silmät valmistetaan neljä kertaa ihmistä nopeammin, mikä keventää työntekijöiden fyysistä

kuormitusta. Osa asiakkaista kuitenkin haluaa perinteiseen tapaan käsintehtyjä köysiä ja verkkoja.

Viitenä tai useampana peräkkäisenä päivänä työviikon aikana työntekijät solmivat silmiä 22 millimetrin paksuiseen runkoköyteen ja verkkoon puolaa käyttäen. Silmiä on oltava 1,52 senttimetrin välein. Köyttä ympäröivä lanka kiristetään lujasti käyttäen toisella kädellä fyysistä voimaa samalla kun toinen käsi pitelee köyttä.

Työprosessia seurattiin ja mitattiin voima, jota puolan avulla käsin tehty langan kiristys ja pingotus vaati. Käsiin kohdistuvan vastuksen kuormitus lankaa kiristettäessä on 10–12 kilogrammaa. Hetkellinen kuormitus langan viimeisellä kiristyskierroksella saavuttaa 20–30 kilon vastuksen. Työntekijät tekevät vuorossa noin 1 800 tällaista liikettä, joissa vastus voi olla suurempikin.

Vuonna 2019 yhtiössä kirjattiin kolme onnettomuutta, joissa työntekijän olkalihas revähti tai nivel nyrjähti. Myös henkilöstön vaihtuvuuden havaittiin olevan suurta. Koska perustyöprosessia ei voida muuttaa, tuki- ja liikuntaelinsairauksien (Tule-sairauksien) ehkäisemiseksi, kiinnitettiin huomiota henkilöstölle annettavaan työtekniiseen koulutukseen ja työntekijöiden tiheämpään vuorotteluun eri tehtävissä.

Tavoitteet

Yritys aikoo lisätä työntekijöiden osaamista ergonomisista työskentelyasunnoista ja -menetelmistä, jotka voivat auttaa ehkäisemään tule-sairauksia.

Mitä tehtiin ja miten?

- Työntekijöiden työpisteistä tehtiin riskinarviointi. Konsultoitiiin fysioterapeutteja ja toteutettiin useita ennaltaehkäiseviä toimenpiteitä. Työntekijät, jotka altistuivat kasvavalle fyysiselle kuormitukselle, alkoivat vuorotella eri tehtävissä. Työntekijät voivat nyt vaihtaa tehtäviä, kun lihakset väsyvät.
- Fysioterapeuttien konsultaation perusteella saatiin selville, että työntekijät käyttivät vain olka- ja käsivarsilihaksia eivätkä lainkaan selän, rinnan, vyötärön ja jalkojen lihaksia. Lisäksi selvisi, että seisoma- ja istuma-asentoja on korjattava ja työpisteen korkeuteen on kiinnitettävä huomiota. Kävi myös ilmi, että oikealla tavalla varustettujen työasemien tärkeyttä ei tunnettu riittävän hyvin.
- Käsin suoritettavia tehtäviä varten työntekijöille annettavassa ergonomiakoulutuksessa korostetaan nyt oikeanlaisten työmenetelmien merkitystä kehoon kohdistuvan kuormituksen vähentämiseksi. Myös muita työmenetelmiä käydään läpi, jotta voitaisiin suojata ranteen, käden ja kyynärpään niveliä. Yksi menetelmä on ranteen pitäminen suorana neutraalissa työskentelyasennossa. Muita menetelmiä ovat käteen kohdistuvien iskujen välttäminen puolaa käytettäessä (kyynärnivelen suojaaminen) ja tapa vetää lankaa koko kehon lihasvoimaa käyttäen.

- Tiiminvetäjät osallistuivat ergonomiakoulutukseen voidakseen korjata ja ohjata työntekijöitä, joiden työtavat ovat epäergonomisia.
- Työvuorojen alkuun sisällytettiin lyhyt viiden minuutin liikuntaharjoitus lihasten ja nivelten lämmittelemiseksi koko kehossa.
- Työntekijät voivat harrastaa liikuntaa ennen työpäivää tai sen jälkeen koulutetun kuntovalmentajan kanssa vahvistaakseen kaikkia lihaksia kehon painoa hyödyntäen (oman tasonsa mukaisesti). Harjoittelu käsittää työtehtävien tavoin vetämistä ja työntämistä sekä kuormien nostamista.
- Perehdytyskoulutuksessa, määrääjain annettavassa koulutuksessa ja sisäisissä valvontatoimissa kiinnitetään nyt erityistä huomiota työperäisiin riskitekijöihin.
- Kouluttajat keskittyvät erityisesti uusiin työntekijöihin ja heidän ergonomiakoulutukseensa ja tehtäväkiertoonsa.
- Ranne- ja kyynärtukia on kaikkien työntekijöiden saatavilla kivun lievittämiseksi tarvittaessa.

Mitä saatiin aikaan?



Lähde: UAB Vonin Lithuania

- Kun työntekijät ilmoittavat uusista riskitekijöistä, yritys reagoi niihin välittömästi ja varmistaa, että kaikki vaaratilanteet tutkitaan.
- Työtyytyväisyys parani ja henkilöstön vaihtuvuus väheni yrityksessä.
- Työntekijöiden olan venähdyksen riski minimoitiin.
- Vuonna 2020 ei tapahtunut tule-sairauksiin tai muihin riskitekijöihin liittyviä onnettomuuksia.

Avaimet onnistumiseen

- Uusiin riskitekijöihin reagoitiin nopeasti ja työntekijät osallistuivat ratkaisujen etsimiseen.
- Yritys konsultoi oman alansa asiantuntijoita (ergonomian ja liikunnan asiantuntija).

- Työntekijöille ja työnantajien edustajille järjestettiin koulutusta.
- Työterveys- ja työturvallisuusasiat otettiin mukaan sisäiseen toiminnan valvontaan.



Lähde: UAB Vonin Lithuania

Siirrettävyys

Asiantuntijoiden antaman työmenetelmiin ja fyysiseen harjoitteluun keskittyvän ergonomiakoulutuksen tarjoaminen on helposti siirrettävissä myös muihin yritys- ja organisaatioihin, joissa työntekijät suorittavat käsin toistuvia tehtäviä, jotka rasittavat tiettyjä lihaksia, eikä ongelmaa voida ratkaista teknisillä tai organisatorisilla muutoksilla.

Kustannukset ja hyödyt:

Kustannukset:

- 120 euroa kuukaudessa (liikunnan asiantuntija)
- 400 euroa (harjoitusvälineet)
- 200 euroa (ergonomiakoulutuksen kiinteä maksu)
- 10 työtuntia kolmen kuukauden aikana (ergonomiakoulutukseen käytetty aika)

Edut:

- Työpäiviä ei menetetä työperäisten tulesairauksien vuoksi
- Työntekijät ovat motivoituneita ilmoittamaan haitoista ja vaaroista, joihin työnantaja reagoi nyt nopeasti

Hyvän käytännön esimerkin keskeiset piirteet

- Koska monet tehtävät on suoritettava käsityönä, turvallisimman työskentelytavan löytämiseksi tehtiin huolellinen analyysi.
- Ergonomiakoulutus ja fyysinen harjoittelu ovat antaneet työntekijöille tietoa siitä, miten työtehtävät suoritetaan turvallisemmin ja vältetään rasitusvammat käyttämällä koko kehon lihaksia, kuormittamatta vain tiettyjä lihaksia.
- Tehtävien vuorottelu auttaa myös vähentämään riskejä.

Lisätietoa

Lisätietoja on verkko-osoitteessa

<https://vonin.eu>

Käsin suoritettavia tehtäviä varten työntekijöille annettavassa ergonomiakoulutuksessa korostetaan oikeanlaisten työmenetelmien merkitystä kehoon kohdistuvan kuormituksen vähentämiseksi.