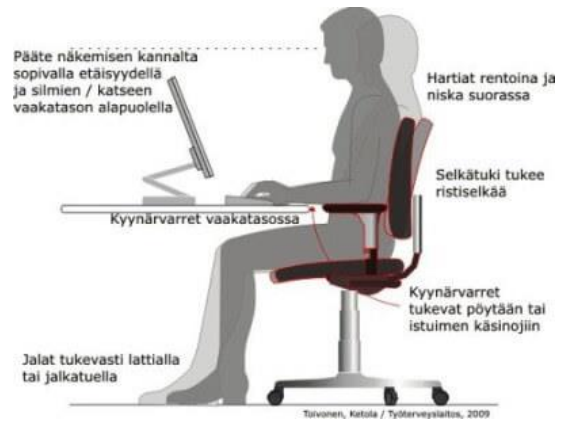


TYÖERGONOMIA ETÄTYÖSSÄ

Etätyössä harvalla on käytössä seisomapöytää tai monisäätöisiä tuoleja ja töitäkin tehdään usein läppäriin avulla. Muista kuitenkin hyvä työergonomia myös kotona, jotta työntekeä ei aiheuttaisi liiallista kuormitusta esimerkiksi niska-hartiaseudulle.

Työergonomia toimistotyössä:



kuva: ttk.fi/työturvallisuus_ja_tyosuojelu

Työergonomia kotitoimistolla:

Varioiden ja mielikuvitusta käyttäen myös kotona on mahdollista toteuttaa hyvää työergonomiia. Hyödynnä seisomapöytää rakentaessasi erilaiset jakkarat/tuolit/kovat laukut yms, tai jo valmiina kotoasi löytyvä baaripöytä.

Istumatyössä hyödynnä tuolin päällä tasapainotyynyä tai tuolin sijasta isoa jumppapalloa, jolloin hyvän ryhdin säilyttäminen työpäivän edetessä helpompaa.

Muista pitää myös taukoja työpäivän aikana!

Linkki niska-hartiaseudun huoltoon:

<https://www.sportyplanner.fi/#!/programs/150979/view/k7boONFYnPfdmpKZ3kSTt4B7bv6tSoSb>

