

---

## Ergonomia

Vaali hyviä tule-terveyttä edistäviä toiminta- ja työskentelyasentoja. Vältä asentoja, jotka kuormittavat liian kauan, toistuvasti tai yksipuolisesti tuki- ja liikuntaelimiäsi.

Nivelten liiallista kuormittumista voi ehkäistä. Lihasten jaksamisen ehtona ovat hyvät työskentelyasennot. Tällöin lihaksen verenkierto ja aineenvaihdunta toimivat hyvin ja lihas jaksaa pidempään. Turhaa selkärangan kiertämistä ja taivuttamista tulisi välttää.

### **Päätetyöskentelyssä:**

- pidä hartiat rentoina ja niska suorassa
- tuke kyynärvarsia pöytään tai istuimen käsinojiin
- selkätuki tukee tarvittaessa ristiselkää
- pidä jalat tukevasti lattialla tai jalkatuella

### **Tarkkana hiirikäden kanssa! Varmista, että:**

- näppäimistö on yhtenäisellä pöytätasolla ja sitä voi siirrellä
- näppäimistön edessä on tilaa tukea ranteita
- hiiri ja hiirimatto ovat sopivia työntekijälle ja tehtävään työhön
- hiiren käyttötila on riittävä
- hiiri on mahdollisimman lähellä näppäimistön reunaa
- kädellä on riittävä tukipinta hiiren edessä
- ranne on suorana hiirtä käytettäessä

### **Seiso välillä**

Istumme yhä enemmän. Kehomme kuitenkin tarvitsee monipuolista kuormitusta ja liikuntaa. Liikkumattomuus elintapatekijänä on noussut vaarallisuudessaan tupakoinnin ja alkoholin rinnalle. Se on yhteydessä kuolleisuuteen iästä, sukupuolesta, koulutuksesta ja muista elintavoista riippumatta.

Pitkäkestoinen yhtäjaksoinen istuminen ja paikallaanolo ovat terveydelle haitallisia. Pienen virkistys- ja liikuntatuokion pitäminen on pelkästään positiivinen asia. Tuokion ei tarvitse olla pitkä. Riittää että istuminen katkaistaan. Nouse tuolista!

### **Sadonkorjuuta niveliä säästäen**

Marjastus on yksi suosituimmista ja hyödyllisimmistä ulkoilumuodoista. Sadonkorjuu on selälle ja nivelille raskasta aikaa, kerättiin talteen sitten viljeltyjä lajikkeita tai metsämarjoja ja sieniä. Hankala keräämisasento voi koitua kohtalokkaaksi, ellei noudata nivelten säästövinkkejä. Suoritustekniikka ja oikea asenne on tässäkin lajissa kaiken a ja o.

---

## Nivelten säästövinkit sopivat kaikkeen poimintaan tai keräämiseen:

- Pukeudu väliin vaatteisiin, jossa selkä ja nivelet pääset vapaasti liikkumaan
- Poimi tai kerää selkä mahdollisimman suorana
- Vältä pitkään samassa asennossa olemista
- Vaihtele ja korjaa asentoa mahdollisimman usein
- Venyttele aika ajoin, eikä vain evästäuolla
- Älä rehki liikaa ahneuksissasi, etenkin jos et harrasta muutoin liikunta
- Lähde metsään jonkun kanssa tai ota kännykkä mukaan, jotta saat heti apua, jos esimerkiksi noidannuoli yllättää
- Vältä etu- ja sivutaivutusta sekä vartalon kiertoa
- Muista varoa selkää myös kantaessasi painavaa satoa kotiin

Väljät retkivaatteet mahdollistavat selälle ja raajoille hyvät liikkeet ja asennot, eikä kumartelu tunnu niin tukalalta. Marjametsikön epätasainen maasto vaatii myös hyvät, tasapainoa tukevat jalkineet kuten lenkkikossut.