

## Ergonomia checklist:

Rastita **Kyllä** tai **Ei**

### Tuoli:

Tuolin ergonomia		Kyllä	Ei
1	Pystytkö säätämään tuolin selkänojaa oikeaan asentoon? (Katso kuva 1. tukevasta asennosta)		
2	Ovatko jalkapohjasi tukevasti maassa?		
3	Tukeeko tuolisi selkänoja alaselkääsi?		
4	Salliiko tuolisi käsinojat sinua työskentelemään lähellä pöytää?		
5	Ovatko hiiri, näppäimistö ja työtaso kyynärpäsi tasolla?		
6	Onko kyynärpäät tuettuna tuolin käsinojiin työskennellessäsi?		
7	Ovatko hartiasi rentona työskennellessäsi?		

### Hiiri ja näppäimistö:

Hiiren ja näppäimistön ergonomia		Kyllä	Ei
1	Ovatko useasti käytössä olevat laitteet lähelläsi?		
2	Käyttäessäsi näppäimistöä ja hiirtä, ovatko ranteesi suorat ja ylävartalo rentona?		
3	Ovatko hiiri ja näppäimistö mahdollisimman lähekkäin toisiaan?		
4	Onko hiirtä mukava käyttää?		

### Työskentelyalue:

Työskentelyalueen ergonomia		Kyllä	Ei
1	Onko näyttösi suoraan edessäsi?		
2	Onko näyttösi vähintään käden mitan päässä?		
3	Onko näyttösi hieman alempana kuin silmien tasolla? (Katso kuva 2.)		
4	Heijastuuko näyttöosi jotain ulkopuolelta (esim. valoa)?		
5	Onko sinulla tavarat oikeilla työskentelyalueilla? (Katso kuva 3.)		

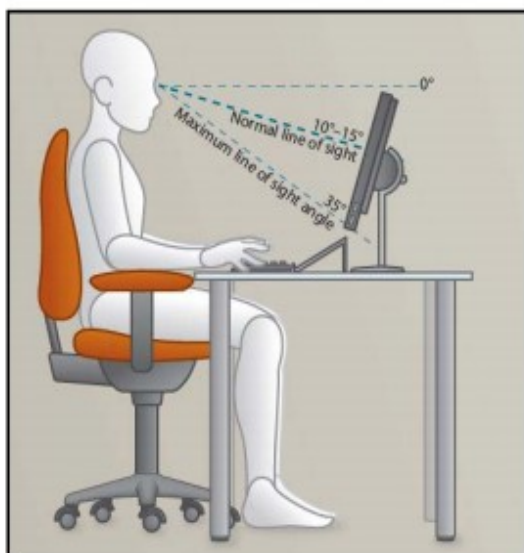
### Mini-breaks:

Taukojen tärkeys		Kyllä	Ei
1	Pidätkö taukoa 30 minuutin välein? (Kävely, seisominen ym.)		
2	Pidätkö säännöllisiä taukoja näytön katsomisesta?		
3	Työskenteletkö usein vain istuen?		

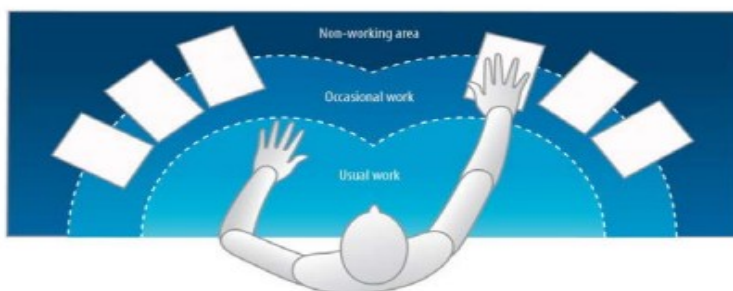
**Move well. Feel good.**



Kuva 1. Tuolin selkänojan optimaalinen asento tukee rankaa  
 Tuolin korkeus 16-20in (n. 40-50cm), pöydän korkeus 25-30in (n. 63-76cm) ja etäisyys näyttöön 18-24in (n. 45-60cm)  
 (kuva: [www.theredstonerocket.com](http://www.theredstonerocket.com))



Kuva 2. Näytön korkeus kuuluu olla noin 10-15 astetta alempana kuin silmien korkeudella  
 (kuva: [www.ors.od.nih.gov](http://www.ors.od.nih.gov))



Kuva 3. havainnollistaa työskentelyalueiden merkityksen  
 (kuva: [www.ors.od.nih.gov](http://www.ors.od.nih.gov))