

# Ergonomiavinkkejä ravintolatyöhön

Aineistoa perehdytyksen tueksi,  
turvallisuustuokioon tai taukotilaan  
tulostettavaksi

Päivi Rauramo, työfysioterapeutti TtM



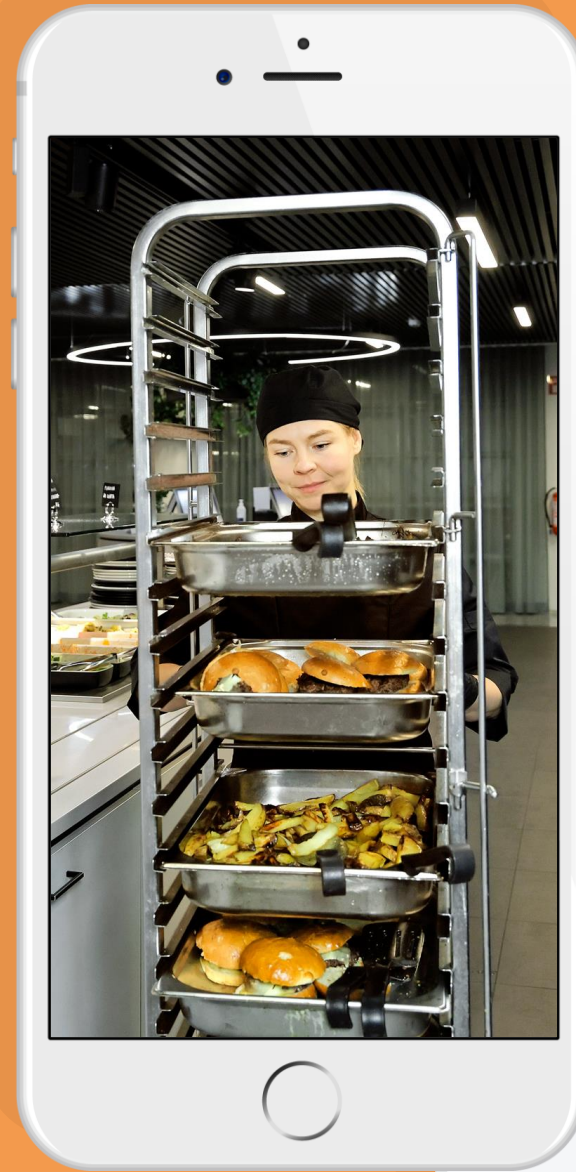
# Sisältö

- Kuormien purku ja taakkojen siirto
- Turvallinen nosto
- Tasokärry ja pyöräalusta
- Työkäsineet ja patakintaat
- Varastot
- Keittiön työtasot

- Leikkaaminen
- Annosten tarjoilu
- Työskentely baarissa
- Hyvät työjalkineet
- Palautuminen
- Huolehdi hyvinvoinnistasi!

# Kuormien purku ja taakkojen siirto

- Kuormien purku ja taakkojen siirto ovat säännöllisesti toistuvia fyysistä ponnistelua vaativia työvaiheita ravintolassa.
- Oikeilla työtavoilla ja apuvälineiden käytöllä voidaan kuormitusta vähentää.
- Kuormitus kohdistuu etenkin alaselkään ja ylös nostaessa niska-hartiaseutuun ja olkapäihin.
- Opettele oikea nostotekniikka!





# Turvallinen nosto

- Käänny kokonaan taakkaa kohti, varpaat aina työskentelysuuntaan päin, vältä selän kiertoliikettä.
- Mene lähelle nostettavaa tuotetta.
- Koukista lonkkia ja polvia alhaalta nostaessa.
- Valmistaudu nostoon, ota kerralla pitävä ote.
- Nouse ylös tasaisin liikkein pitäen taakka lähellä vartaloa.
- Käänny kokonaan taakan laskupaikkaan päin.





Raskaammat taakat on hyvä sijoittaa lähelle sylitasoa ja kevyemmät ylä- tai alatasolle. Ota tukeva ote taakasta ja tue se vartaloosi noston aikana.







## Tasokärry ja pyöräalusta

- Hyödynnä tasokärryä ja pyöräalustaa tavaroiden kuljetuksessa.
- Näin kantaminen vähenee, tavaroiden siirtely ja kuljetus kevenevät sekä etenkin yläraajojen ja selän kuormitus vähenee.



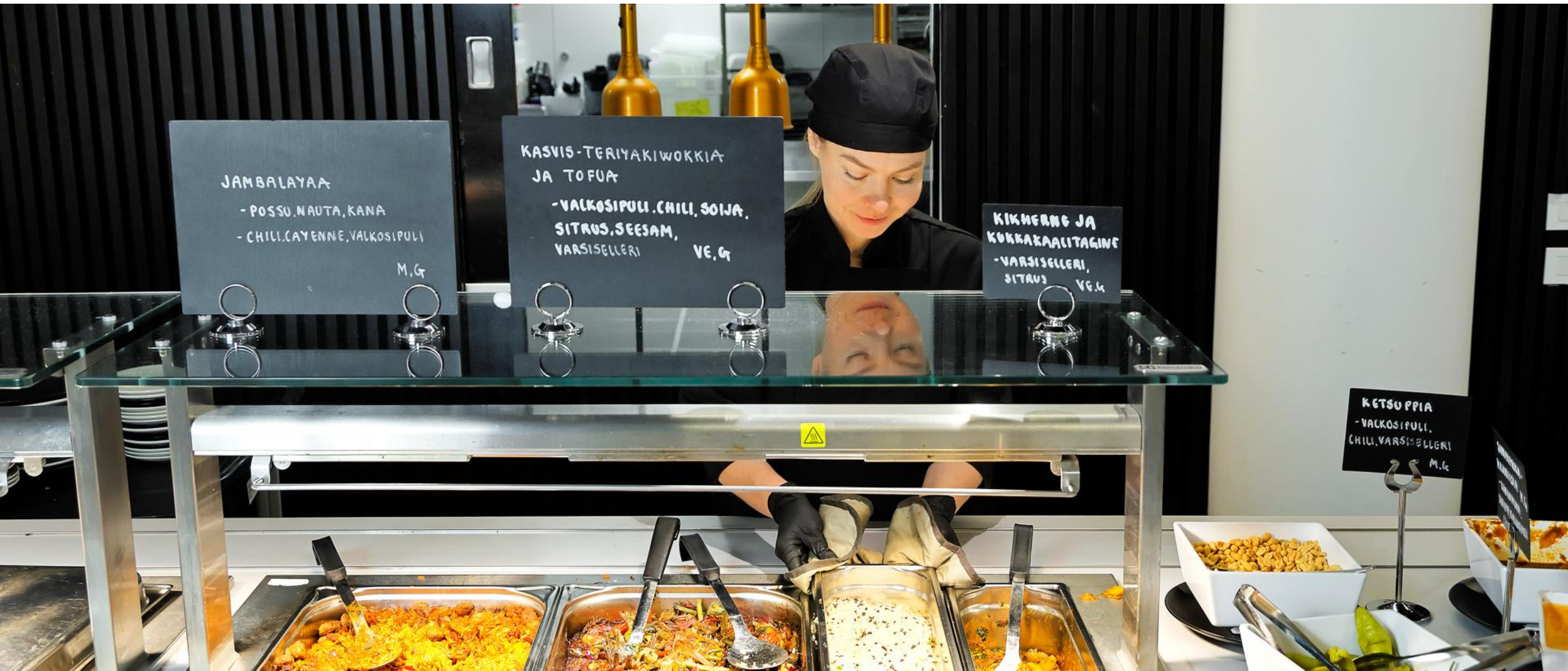
Nosta astiat pienissä erissä!





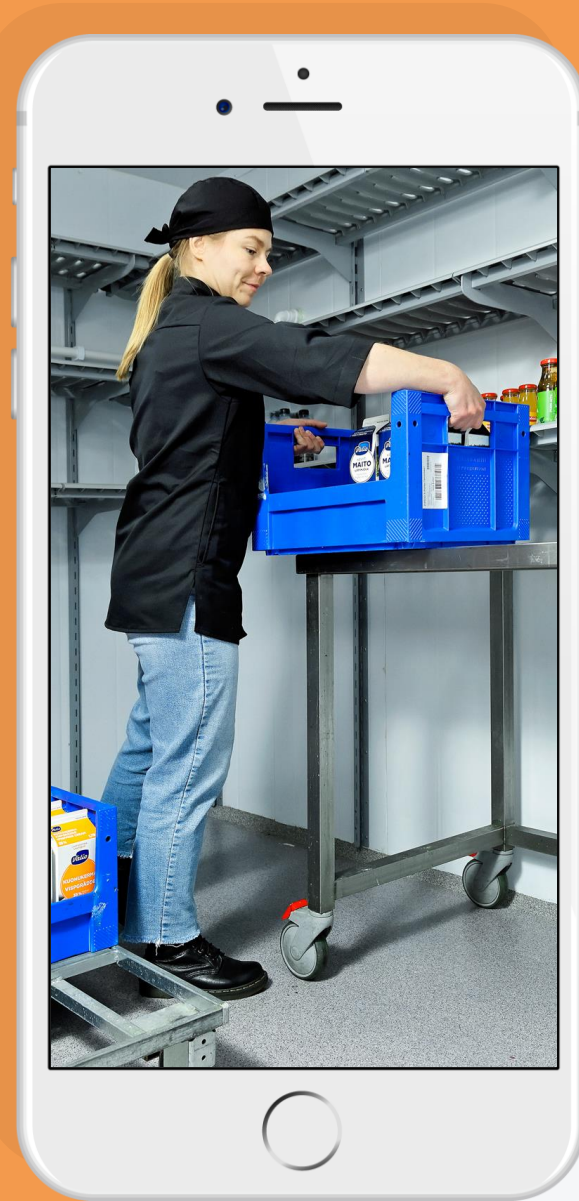
# Työkäsineet ja patakintaat

Suojaa käsiäsi työkäsineillä. Muista ehjien ja kuivien patakintaiden käyttö kuumia astioita käsitellessä. Näin vältät palovamman ja saat hyvän otteen taakasta.



# Varastot

- Painavat tuotteet kannattaa sijoittaa keskihyllyille, jotta niiden nostaminen hyvässä asennossa on mahdollista.
- Kevyet tuotteet voivat olla ylä- tai alahyllyillä.





# Käytä tikasjakkaraa!

- Tikasjakkara on hyvä olla varastoissa, joissa säilytetään tavaraa ylhäällä hyllyillä.
- Korokkeen avulla ylettyt helpommin korkealle, lisäksi ne ovat kevyitä ja helposti siirrettäviä.
- Hartiatason yläpuolelta nostaminen kuormittaa olkapäitä ja niska-hartiaseutua.
- Myös korkeiden kuormien purussa kannattaa hyödyntää koroketta.



# Muita varaston apuvälineitä

- Ovista kulkeminen on hankalaa, jos samalla kantaa taakkaa käsissä.
- Erilaiset apuvälineet, joilla oven saa pidettyä auki, helpottavat työskentelyä.
- Myös kynnyksien kohdalle voi tarpeen mukaan laittaa kulkemista helpottavia luiskia.





# Keittiön työtasot

- Työtasojen riittävyys ja laitteiden, kuten tiskikoneen ja uunien sopiva korkeus ehkäisevät selän ja käsivarsien haitallista kuormittumista.
- Sopiva korkeus on tärkeää selän kannalta. Säädetävät ja eri korkeudella olevat työtasot mahdollistavat hyvän työskentelyasennon eripituisille työntekijöille.
- Tiskikoneen vieressä on hyvä olla laskutilaa sekä puhtaille että likaisille astioille ja astiakoreille.



# Leikkaaminen

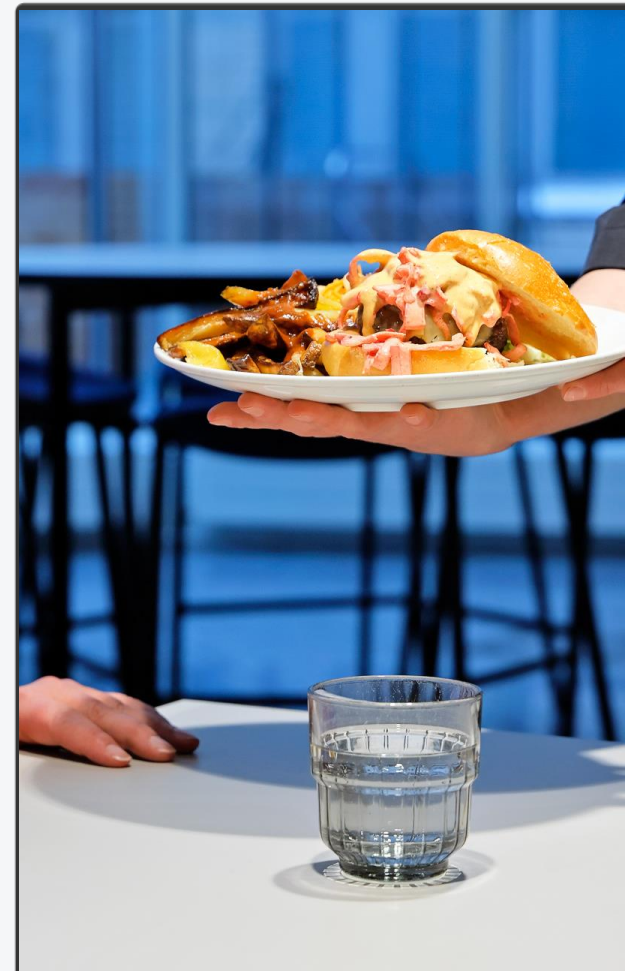
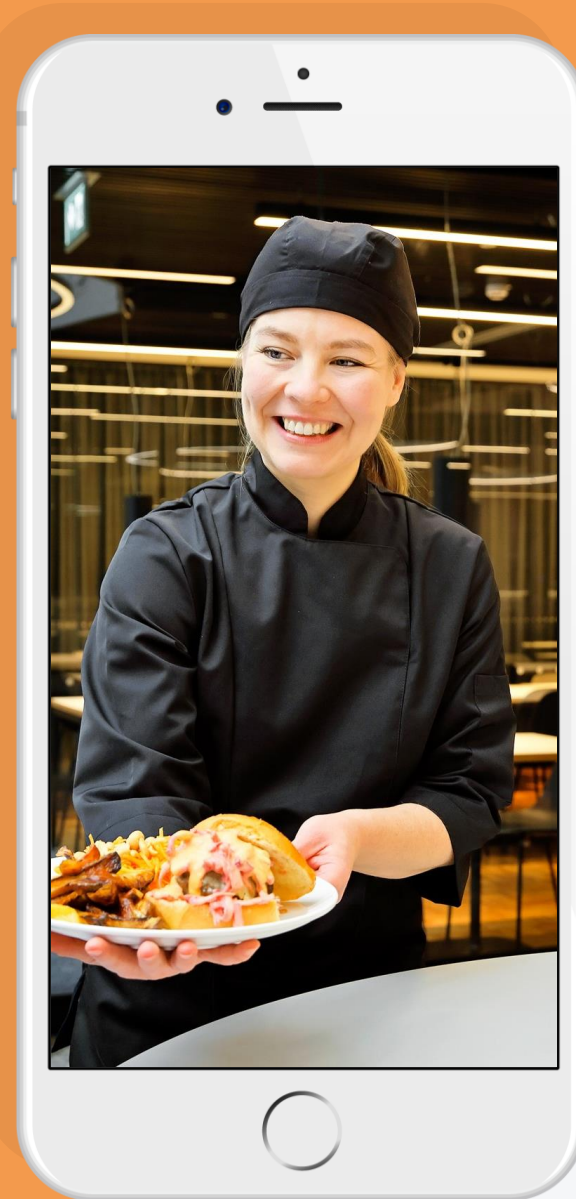
- Leikkaaminen on toistotyötä, jota voi keventää työvaiheita vaihtelemalla.
- Työtason korkeutta voi säädellä eri paksuisilla leikkuulaudoilla.
- Veitsi on kokon tärkeä työkalu, siksi sen on hyvä olla:
  - käyttötarkoitukseen sopiva
  - ergonomisesti muotoiltu
  - terävä.





# Annosten tarjoilu

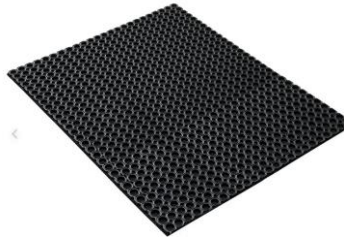
- Opettele työskentelemään välttämällä hartioiden turhaa jännittämistä ja käyttämällä molempia käsiä tasapuolisesti.
- Astioiden paino vaikuttaa oleellisesti tarjoilijan työn kuormittavuuteen.
- Annoksia kantaessa työskentele ranteet suorina ja kyynärpäät lähellä vartaloa.
- Sijoita painavimmat astiat lähemmäs kyynärpäätä ja kevyemmät kauemmas vartalosta.
- Usein olisi parempi kantaa annokset useammassa erässä kuin yrittää saada vietyä kaikki yhdellä kertaa.
- Hyödynnä mahdollisuuksien mukaan tarjoiluvaunua.





## Työskentely baarissa

- Seisomatyössä suositellaan pehmustettua alustaa.
- Juomia valuttaessa älä pidä koko aikaa lasista kiinni, vaan laske välillä käsivarret rennoksi alas.



- Vältä turhaa kurottelua.
- Älä nosta täysinäistä oluttynnyriä yksin.
- Nokkakärry on kätevä apuväline painavan tavaran siirtämiseen.





# Hyvät työjalkineet

- Riittävän tilavat, askelvara vähintään 1 cm.
- Anatomisesti muotoillut irrotettavat sisäpohjat.
- Jalkaa tukevat ja lestiltään erittäin hyvin jalkaan istuvat.
- Joustavat ja myötäilevät vaientaen iskua ja vähentäen kuormitusta.
- Eivät hierrä eivätkä hankaa.
- Pitävä ja joustava pohja, joka ei ole märällä pinnalla liukas.
- Umpikärkiset
- Kunnollinen remmikiinnitys, kantaremmi lisää työturvallisuutta.



# Palautuminen

- Vaihtele mahdollisuuksien mukaan työtehtäviä ja huolehdi riittävästä tauotuksella. Lyhyistä mikrotauoistakin on merkittävää hyötyä!
- Voisitko työskennellä välillä istuen esimekiksi satulatuolilla?





# Huolehdi hyvinvoinnistasasi

Omasta terveydestä huolehtiminen, terveyttä tukevat elämäntavat ja painonhallinta ovat tärkeitä työkyvyn ja hyvinvoinnin kannalta.

- Liiku monipuolisesti.
- Lepää ja nuku riittävästi.
- Syö säännöllisesti ja terveellisesti.
- Muista ergonomiset työtavat.

