

Ergonomiavinkkejä myymälätyöhön

Aineistoa perehdytyksen tueksi,
turvallisuustuokioon tai taukotilaan
tulostettavaksi

Kristian Turklin, työfysioterapeutti

Päivi Rauramo, työfysioterapeutti TtM



Sisältö

- Turvallinen nosto
- Tuotteiden hyllytys
- Rullakoiden käsittely
- Turvaveitsi ja suojahansikkaat
- Lukulaite
- Pumppukärry l. haarukkavaunu
- Hyllytys hartiatason ylkäpuolelle

- Alatasojen hyllytys, turvajakkara
- Polvisuojat
- Työskentely kassalla
- Palautuminen
- Työjalkineet
- Huolehdi hyvinvoinnistasasi!

Turvallinen nosto

- Käänny kokonaan taakkaa kohti, varpaat aina työskentelysuuntaan päin, välttä 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.



Tuotteiden hyllytys

Tuodessasi rullakon myymälään, työnnä se mahdollisimman lähelle hyllyjä, joihin tuotteet tulevat. Jos purettavia tuotteita on useita, voit purkaa ensimmäiset hartiatasossa tai sen alapuolella suoraan rullakosta. Tasokärri on suositeltava apuväline.



Rullakoiden käsittely

- Siirtäessäsi rullakkoa, tarkista, että kääntyvät renkaat ovat lähinnä sinua.
- Työntäessäsi rullakkoa pidä kiinni kääntyvien pyörien puolelta, jolloin ohjaaminen on kevyempää ja tarvitset vähemmän voimaa rullakon kääntämisessä.
- Rullakon kuljettaminen on suositeltava tehdä edessä työntämällä. Vältä rullakon vetämistä yhdellä kädellä.
- Yksittäisen rullakon käsittely suositellaan tehtäväksi työntäen aina, jos sinulla on esteetön kulkumahdollisuus.



Rullakon kuljetus sivussa

- Rullakkoa kuljettaessa tulee käsien olla hartiatasossa tai alapuolessa ja kyynärnivel hieman koukussa, jolloin äkkinäiset vetoliikkeet eivät kohdistu olkapäitä tukevien pehmytkudosten ylivenytykseksi.
- Myös mahdollisen törmäyksen tai nykäisevän liikkeen sattuessa kyynärnivelestä tuleva jousto suojaa olkaniveleen kohdistuvan ylivenytyksen ja siten myös mahdollisen kiertäjäkalvosimen repeämän.



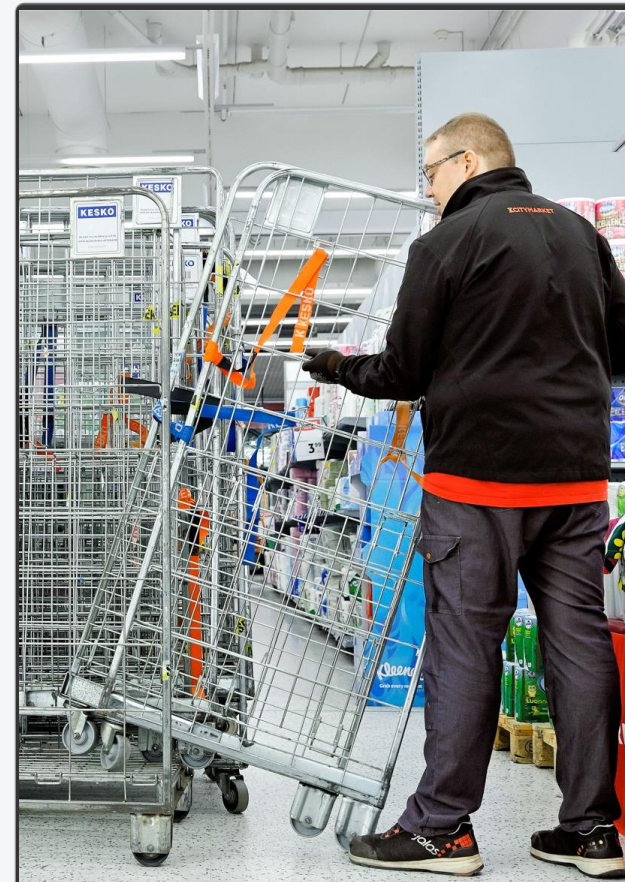
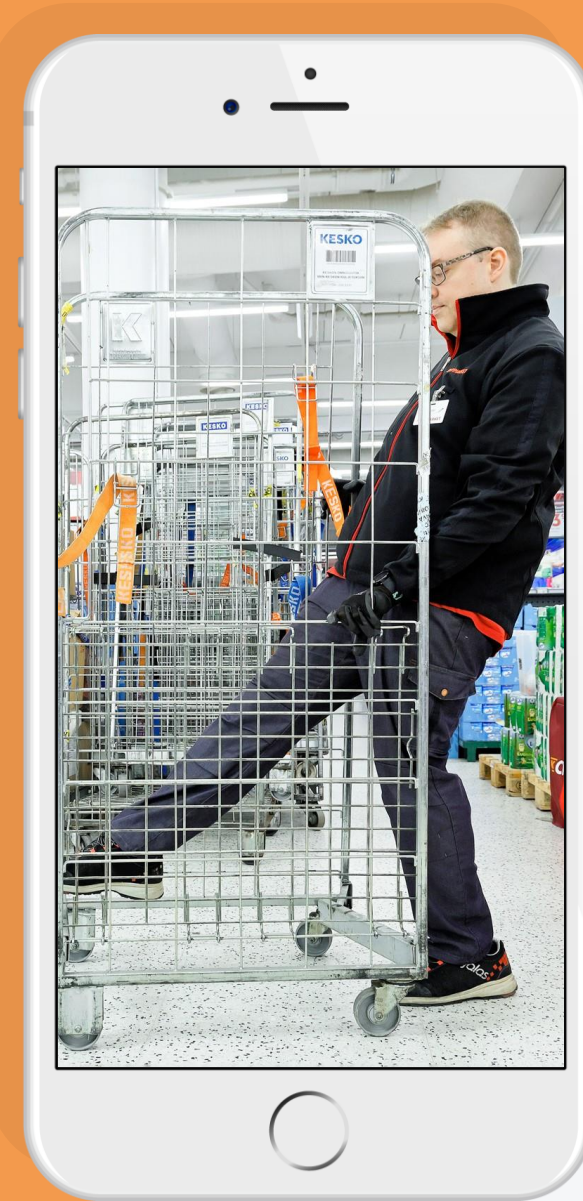
Rullakon avaus

- Nostettaessa rullakkoa pois, liuta sitä toisen rullakon reunaa pitkin ja kallista hieman jolloin saat pyörät pois rullakosta.
- Usein rullakon putoaminen lattialle aukaisee jo rullakkoa hieman valmiiksi.
- Avaa remmit.
- Vedä rullakon etureuna kädellä tai jalkapohjalla auki.
- Työnnä takimmainen reuna kengän pohjalla auki.
- Laske pohja paikalleen.



Rullakon kasaus

- Niputettava rullakko: Ota rullakosta kiinni kääntymättömien pyörien puolelta.
- Työnnä kengän pohjalla taittuvaa reunaa kiinni.
- Jos sinulla ei ole turvajalkineita käyttävissä rullakon käsittelyssä, niin toteuta erityistä huolellisuutta. Käytä potkuissa ainoastaan kengän pohjaa.
- Vedä kengän pohjalla toinen taittuva reuna kiinni. Nyt rullakko on kasassa.
- Niputettu rullakko sidotaan remmeillä kiinni, samalla estät remmien tarttumisen.
- Nosta niputettu rullakko sisään.
- Niputettuja rullakkoja laitetaan yhden rullakon sisälle korkeintaan 5 kappaletta, jolloin myös pois ottaminen on turvallista.
- Välitasojen niputtaminen tehdään omaan rullakkoon eikä niitä saa sijoittaa niputettujen rullakoiden väliin. Sijoita välitasot ensin rullakon alaosaan pystyyn, koukut ulospäin. Kun alataso on täynnä, laita rullakkoon välitaso, minkä päälle saat pakattua lisää välitasoja.



Turvaveitsi ja suojahansikkaat

- Käytä suojahansikkaita ja avaa laatikot tai kelmut käyttäen turvaveistä.
- Työkäsineen käyttö suojaa käsiä kolhuilta, lialta, kosteudelta ja kylmältä.
- Hyvä työkäsine sopii hyvin käteen, siinä on hyvä tarttumapinta eikä se hiosta.



Lukulaite

- Käytä lukulaitetta ranne mahdollisimman suorana.
- Laitteen pitkäkestoinen käyttö rasittaa myös niskahartialihaksia, joten muista välillä rentouttaa hartiat ja tehdä palauttavia taukoliikkeitä.
- Kokeile, voitko käyttää laitetta eri kädellä kuin älypuhelinta, tällöin et kuormita samoja sormien ja ranteen lihaksia, kuin vapaa-aikana.



Pumppukärry l.haarukkavaunu

- Pumppukärryllä saa siirrettyä, nostettua sekä varastoitua esimerkiksi lavoja ja raskaampia kuormia tehokkaasti, ergonomisesti ja turvallisesti.
- Sähkökäyttöinen pumppukärry on ergonomisempi, koska sen käsittelyyn ei tarvitse yhtä paljon voimaa.
- Ohjausaisan ja kahvan ergonomiset ratkaisut helpottavat ohjattavuutta ja varmistavat käyttäjän oikean työasennon.



Hyllytys hartiatason yläpuolelle

Nostaessasi tavaroita hartiatason yläpuolelta tai yläpuolelle käytä turvallista tikasjakkaraa tai nousualustaa. Hyllytyksessä voi hyödyntää parityöskentelyä.



Alatasojen hyllytys, turvajakkara



Polvisuojat

- Hyllyttäessäsi alas käytä apunasi turvajakkaraa tai toispolvinseisontaa välttääksesi kyykistelyn.
- Polvisuojat vähentävät polveen kohdistuvaa painetta ja eristävät lattiapinnan kylmyydeltä.



Työskentely kassalla

- Skannaus kuormittaa yläraajoja ja hartioita.
- Anna kassahihnan tuoda ja viedä tuotteet.
- Etsi viivakoodi pitämällä tuote pöydän pinnalla, älä turhaan nosta tuotetta.
- Lue viivakoodi kaksin käsin 10-15 cm päässä skannerista
- Liu'uta ja saata tuote kevyellä liikkeellä, älä kurota tuotteen perään.



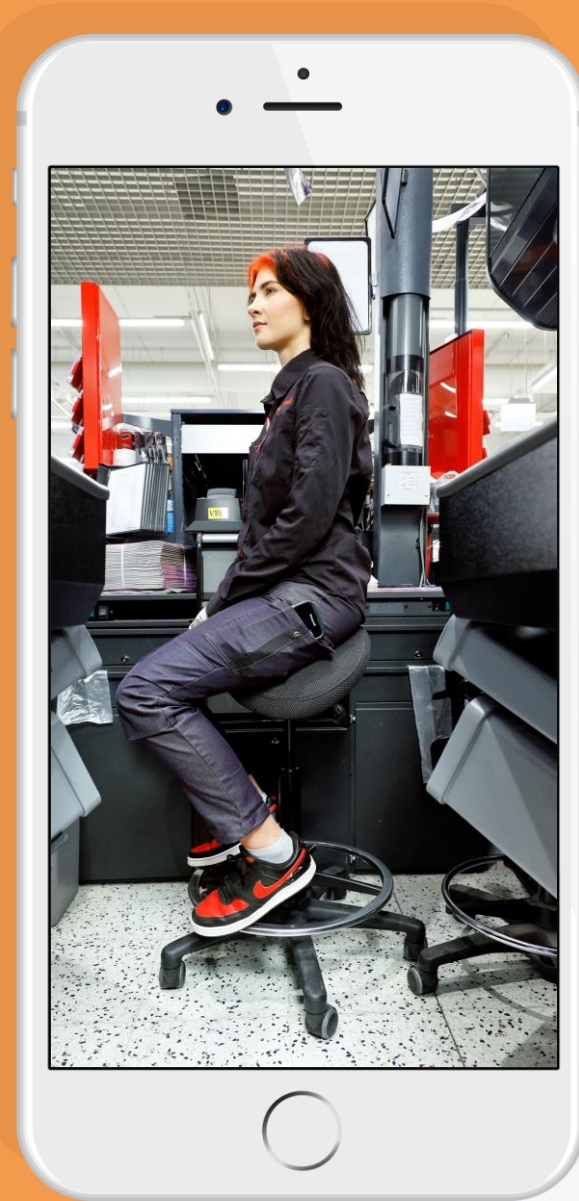
Kosketusnäytön käyttö

- Näppäile näyttöä molemmilla käsillä
- Käytä vuorotellen etu- ja keskisormea
- Säilytä ranteen keskiasento.



Työtuolin säätö

- Säädä istuimen korkeus siten, että jalat mahtuvat hyvin kassapöydän alle.
- Istu mahdollisimman lähellä kassapöytää.
- Aseta selkätuki tukemaan alaselkää. Kun alaselkä on tuettu, yläselkä ja hartiat jännittyvät vähemmän.
- Istu reilusti tuolin perällä.
- Satulatolilla saat vaihtelua istuma-asentoon.



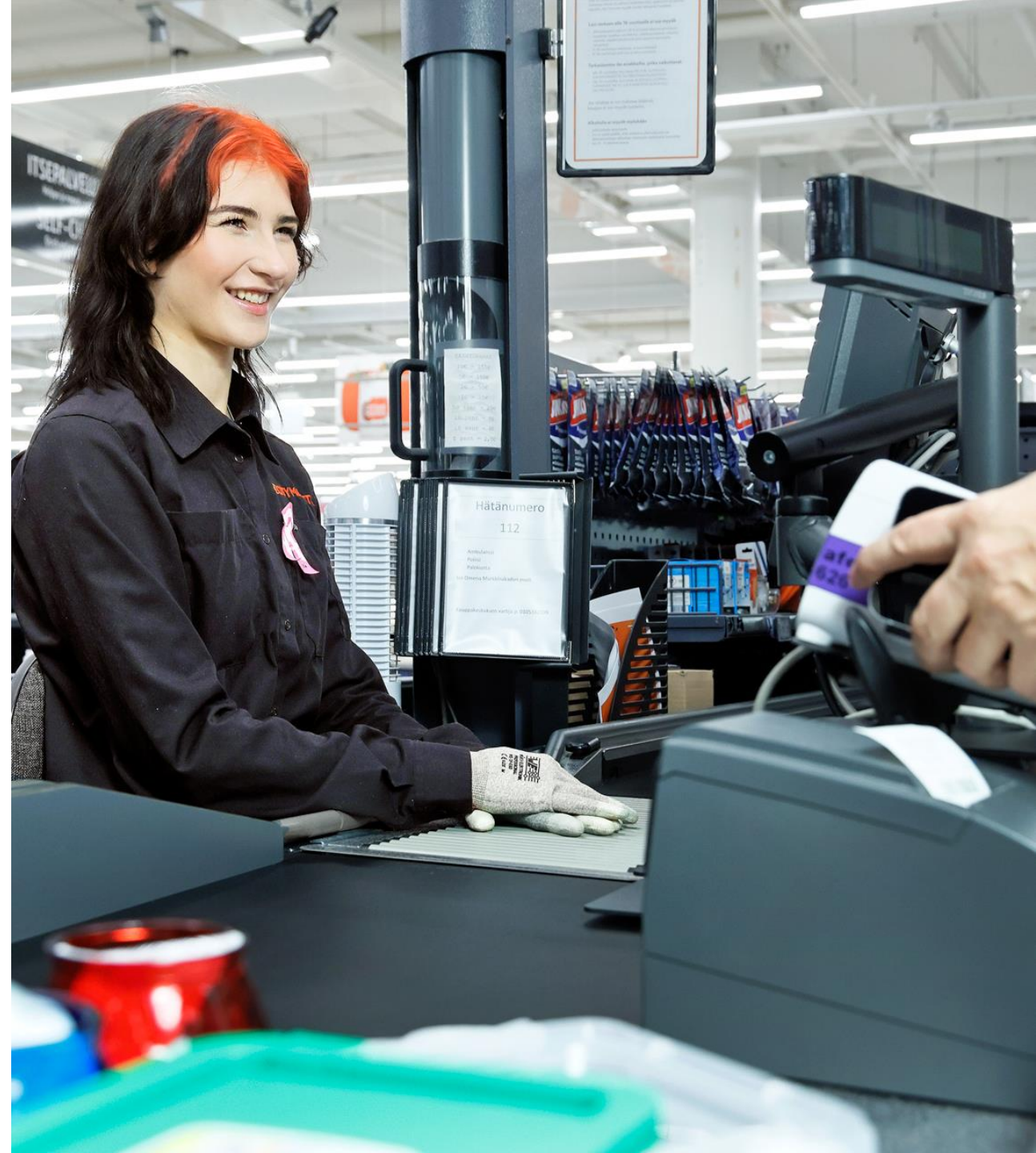
Seisten työskentely

- Kassatyön tekeminen seisten kuormittaa sinua vähemmän kuin istuen.
- Seistessäsi pääset lähelle kassahihnaa, mikä vähentää käsien kurottelua ja alaselän kuormitusta.
- Erityisesti seisten työskentelyä kannattaa suosia, kun käsittelet isoja ja painavia tavaroita. Silloin myös molempien käsien käyttö on luonnollista ja käytössäsi on käsivoimien lisäksi vartalon voima.
- Työasennon ja työskentelypuolen vaihtelu tasoittaa kuormittumistasi ja monipuolistaa työn tekemistä.



Palautuminen

- Laske käsivarret alas jokaisen työvaiheen välillä eli suosi työtapaa jossa jännitys ja rentous vaihtelevat.
- Lepuuta käsiäsi vaikkapa rulla-alustan päällä.



Seisten työskentelyn lomassa voi hyödyntää kumimattoa, seinää tai seisomatukea palautumiseen.



Työjalkineet

- Hyvät työjalkineet ovat riittävän tilavat, askelvara vähintään 1 cm sekä jalkaa tukevat ja lestiltään erittäin hyvin jalkaan istuvat.
- Niissä on anatomisesti muotoillut irrotettavat sisäpohjat.
- Ne ovat joustavat ja myötäilevät vaihtoen iskua ja vähentäen kuormitusta, eivätkä hierrä tai hankaa.
- Niissä on pitävä ja joustava pohja, joka ei ole märällä pinnalla liukas.
- Ne ovat umpikärkiset ja niissä on kunnollinen remmikiinnitys, kantaremmi lisää työturvallisuutta.
- Varastotyössä tarvitaan hyvin jalkaan istuvat turvajalkineet.



Huolehdi hyvinvoinnistasasi

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

- Riittävä ja monipuolinen liikunta
- Oman kiinnostuksen mukaiset harrastukset
- Riittävä lepo ja n. 8 tunnin yöuni
- Säännöllinen, terveellinen ja monipuolinen ruokailu
- Turvallisten ja ergonomisten työtapojen harjoittaminen ja käyttäminen.

