

Terveydeksi

Etätöön ergonomiaa. Turun yliopiston täydennyskoulutuskeskus on yhteistyössä Työterveyslaitoksen, TCO-Utväckling AB:n ja Kinnarps AB:n kanssa ESR-rahoituksella valmistanut CD-ROM'in avuksenne.

Tämän CD-ROM'in tarkoituksena on edistää oman etätöypisteenne ergonomisten ominaisuuksien kohentamista ja siten vaikuttaa oman työympäristönne kautta työviihtyvyyteenne ja jopa työterveyteenne. CD-ROM toimii ainoastaan Windows-käyttöjärjestelmässä.

Tilaukset p. (02) 3336 427 /Heli Turunen, heli.turunen@utu.fi

Turun yliopiston täydennyskoulutuskeskus, Lemminkäisenk. 14-18 B, 20520 TURKU

Lapset vaarassa ?

Tietokonetyöskentelyn aiheuttamista vai-voista on keskusteltu vuosikausia ja työntekijöille on annettu ohjeita istumisesta, hiiren käyttämisestä, päätteen korkeuden asettamisesta ym. Nykyinen lasten sukupolvi on ensimmäinen, joka käyttää tietokonetta varhaisesta lapsuudesta alkaen lihasten ja luuston ollessa vasta kehittymässä. "Tulemme näkemään paljon tietokoneen käyttämisen vammauttavia lapsia, jos emme saa no-

peasti tietoa siitä, miten tietokonetta voi käyttää turvallisesti" sanoo australialaisen Curtinin yliopiston tutkija Leon Straker haastattelussaan BBC:lle

Työterveyslaitoksen apulaisylilääkäri Esa-Pekka Takala sanoo jakavansa täysin Strakerin huolen. Lasten kohdalla tietokoneiden aiheuttamaa terveysriskiä kasvat-
taa myös se, että niin kotona kuin kou-lussakin hyvin erikokoiset lapset voivat joutua käyttämään samoja työpisteitä, eikä ergonomiasta ole tietoakaan.

"Lasten ja nuorten kohdalla vastuu ter-veellisten elämäntapojen opettamisessa on lähinnä vanhemmilla. Itse olen pitä-nyt huolen periaatteesta, että lapsillani on peliluvan edellytyksenä vähintään yhtä pitkä aika päivittäistä liikuntaa ja li-säksi pari kokonaan pelitöntä päivää vii-kossa", Takala kertoo.

Ergonomiaa ja liikuntaa verkossa

[http:// www.occuphealth.fi/ttl/projekti/ai-hekohtaiset/erg/](http://www.occuphealth.fi/ttl/projekti/ai-hekohtaiset/erg/) Työterveyslaitoksen ohjeita tietokonetyöhön.

<http://ffp.uku.fi/clinic/> The Finnish Fit-nessPlan-projekti, tarjotaan välineitä oman kunnon testaamiseen sekä ylläpi-detään kysymys ja vastaus-muotoista tie-topalvelua liikunnasta ja terveydestä.

<http://www.yths.fi/> Terveysinfo hake-misto. Ylioppilaiden terveydenhoitosääti-ön sivulta kuntotestautietoa ja hiiri-jumppaohjeita.

[http:// www.rsi.deas.harvard.edu/](http://www.rsi.deas.harvard.edu/) Har-vardin yliopiston opiskelijoiden rsi-toi-mintaryhmän sivusto rasitusvammoista.

Hyvä asento – pysy kunnossa

tuoli, pöytä, näppäimistö ja näyttöruutu asetetaan käyttäjän mukaan

istuma-asennon pitää olla suora ja harti-oiden rentoina

reisien pitää olla tuolilla vaakasuorassa tai kaartua hieman alaspäin

jalkapohjien pitää olla koko pituudeltaan lattiassa tai jalkatuen päällä

näppäimistön tulee olla vaakasuorassa tai niin, että takarivi on hieman alempa-na kuin eturivi

näyttöruudun yläosan tulee olla suunnil-leen silmien korkeudella

H.S. 2000-12-22

Isojen miesten asusteita

Olemme erikoistuneet asusteisiin, jotka on valmis-tettu isoille ja tukeville miehille.

Pitkille miehille housu-mallisto, jossa erikoispit-kät farkut, puuvillahou-sut ja villasekoitehousut

Paitamallisto koot 46-50. Erikoispitkä hiha ja helma, eri värejä, hinta 339,- .

Kengät koot 47-50. Myös talvikenkiä ja lenk-kareita.

Myös postimyynti

Asusteliike Kallio

Albertinkatu 46

00180 Helsinki

Puh. 09 - 694 5758

asusteliike.kallio@co.inet.fi