

Caverion mukana Rakennusteollisuus ry:n työturvallisuusviikolla

Caverion Oyj Artikkelit 10.05.2016 klo 13.30

Caverion on mukana Rakennusteollisuus ry:n työturvallisuusviikolla

Teemme viikon aikana aktiivisesti työympäristökierroksia ja työturvallisuuskierroksia työmaillamme ja työkohteissamme. Erityisiä teemoja ovat henkilösuojaimet, työergonomia ja turvallisuussuunnittelu.

Tuki- ja liikuntaelämistön (TULE) vaiva on tavallisin caverionilaisten työhön liittyvä terveysongelma ja yleisin sairauspoissaolojen syy. Työ sisältää usein runsaasti käsin tehtäviä nostoja, painavien materiaalien kantamista ja paljon työskentelyä yläraajat yli hartiatason. Haastavat työolosuhteet lisäävät omalta osaltaan fyysisistä kuormittumista.

Asialle voidaan kuitenkin tehdä jotain: ennaltaehkäisyllä on paras vaikuttavuus.

Miten toimia työpaikalla?

Sopivasti kuormittava työ tukee työntekijän terveyttä. Työpaikoilla vaivojen ennaltaehkäisyyn ja helpottamiseen voidaan merkittävästi vaikuttaa mm. työjärjestelyillä ja -ergonomialla.

- Puhkeaminen huonoihin työasentoihin ja liikkeisiin on tärkeää.
- Alaselän rasittumista pystytään vähentämään pitämällä selkää suorassa, jännittämällä vatsalihaksia ja koukistamalla jalkoja.

Tarkoituksenmukaisilla työ- ja apuvälineillä pystytään vähentämään nostoja ja taakkojen kantamista. Työntekijät ovat ammattilaisia työssään ja siten myös keskeisiä henkilöitä työn kehittämisessä apuvälineitä hankittaessa.

- Työn lomassa tehtävät elvyttävät liikkeet, esimerkiksi vastaliikkeet, vähentävät rasittumista ja nopeuttavat elpymistä.
- Esimies voi omalla toiminnallaan olla kannustamassa elvyttävien liikkeiden tekemiseen.

Miten vaivoja voi itse ehkäistä?

Jokainen voi itse ehkäistä ennalta vaivojen syntymistä. Terveellisillä elintavoilla ja tunallisilla työtavoilla on suuri vaikutus. Hyvistä elintavoista tärkeimmät ovat säännöllinen ja monipuolinen liikunta, ylipainon välttäminen, tupakoimattomuus ja riittävä palautuminen unen aikana.

- Työpäivän aikana rasittumista voi vähentää tekemällä elvyttäviä liikkeitä työn lomassa. Liikkeitä voi tehdä työvaiheen mukaan kuten kannattelun jälkeen pumpppavaa liikettä, noston jälkeen vastaliikettä ja jalkojen elvyttelyyn venytyksiä
- Työhyvinvointiin voi vaikuttaa hankkimalla tietoa hyvistä työasunnoista, -tavoista ja -turvallisuudesta ja hyödyntämällä tietoa aktiivisesti omassa työssä.

Lisätietoja: Kirsi Hemmilä, viestintäpäällikkö, Caverion Suomi, puh. 050 390 0941, kirsi.hemmila@caverion.fi

Caverion suunnittelee, toteuttaa, huoltaa ja ylläpitää käyttäjäystävällisiä ja energiatehokkaita teknisiä ratkaisuja kiinteistöille, teollisuudelle ja infrastruktuurille. Palveluitamme käytetään toimistoissa, asunnoissa, teollisuuslaitoksissa ja julkisissa rakennuksissa sekä infrastruktuurissa. Tavoittemme on varmistaa liiketoiminnan häiriöttömyys ja turvallisuus, terveelliset ja viihtyisät olosuhteet, kiinteistön optimaalinen toiminta ja kustannushallinta. Visiomme on olla yksi alan johtavista toimijoista Euroopassa ja tarjota kiinteistöille ja teollisuudelle edistyneitä ja kestäviä elinkaariratkaisuja. Vahvuuksiamme ovat teknologinen osaaminen ja laajat palvelut, jotka kattavat kaikki tekniset osa-alueet kiinteistöjen ja teollisuuslaitosten koko elinkaaren ajan. Vuoden 2015 liikevaihtomme oli noin 2,4 miljardia euroa. Caverionilla on noin 17 000 työntekijää 12 toimintamaassa Pohjois-, Keski- ja Itä-Euroopassa. Caverionin osake noteerataan Nasdaq Helsingissä. www.caverion.fi @CaverionSuomi

Tutustu tarinaamme: www.caverion.fi/Csaga #Csaga