

Kannattaa pitää mielessä, että ihmisen keho soveltuu nostotyöhön käsin melko kehnosti.

Tuki- ja liikuntaelinvaivat ovat niin yleisiä, että aina oman kehon hyvinvointia ei muisteta vaalia. Arvioidaan, että suurin osa suomalaisista potee selkävaivoja jossain elämänsä vaiheessa.

Jokaisen keho on ainutlaatuisen kokonaisuus. Nostamiseenkin harjaantuu vähitellen, ja joku saattaa lisätä lihastensa voimaa vapaa-aikana punttisallilla. Toinen vetreyttää kehoaan venyttelemällä työpäivän jälkeen.

Liikunnan harrastaminen edistää kehon toimintakykyä eli hermoston ja lihasten yhteispeliä. Myös sukupuoli vaikuttaa, sillä naisten voimien arvioidaan keskimäärin olevan noin 60 prosenttia miesten voimakapasiteetista.

Iän karttuessa riski tuki- ja liikuntaelinoireille lisääntyy, joskin terveellisten elintapojen avulla riskiä voi itse pienentää. Alakäisten nuorten, raskaana olevien naisten tai äskettäin sairastaneiden henkilöiden tulee olla varovaisia kevyissäkin nostoissa.

Kuuntele ja säästä kehoa!

Omaa kehoa kannattaa ”kuunnella” ja ”säästää”. Lihasten ja kehon liika kuormittaminen väsyttää, hidastaa palautumista ja saattaa johtaa rasitussairauden puhkeamiseen. Toisaalta myös liian vähäinen kuormitus heikentää kehoa. Jos ihminen pysyttelee vain paikallaan, veren virtaus vähitellen heikkenee, jolloin lihakset saavat niukasti ravintoa ja happea, samalla niihin kertyy kuona-aineita.

Kehoa kannattaa siis kuormittaa sopivasti. Opettele nostamaan oikealla tekniikalla, sillä erilaiset selkäongelmat saattavat olla kovin kivuliaita ja niistä paraneminen voi kestää pitkään.

Ongelmien ja särkyjen välttäminen voi olla asioiden oivaltamista ja työvaiheiden suunnittelua käytännön arjessa. Säryistä eroon pääseminen sen sijaan voi olla kärsivällisyyttä vaativa ja pitkäkestoinen operaatio.

Suunnittele nostaminen

Jos puutarhalle on tulossa käsin nostettavia tai siirrettäviä tarvik-

Nosta oikein selkää säästäen

Puutarhayritys on monipuolinen työympäristö, jossa on erilaisia työvaiheita runsaasti. Välillä saatetaan joutua nostamaan, siirtämään ja kannattelemaan taakkoja käsin. Taitava nostaja muistaa kehoaan ja nostaa oikealla tekniikalla.

TEKSTI: MARJA KALLIONIEMI JA ANU KOIVISTO KUVAT: KAUPPAPUUTARHALIITTO

keita, ne kannattaa sijoittaa sopivalle korkeudelle. Sopiva nostokorkeus on noin 70–80 senttiä maasta tai lattiatasolta mitaten.

Kehon kokoon verraten sopiva nostokorkeus on noin 10–30 senttiä kyynärkorkeutta alempana. Vältä sellaisia nostoja, joissa siirrettävä taakka on hartiatason yläpuolella tai lattiatasolla.

Sijoita peräkkäiset työpisteet mahdollisimman lähelle toisiaan, jotta siirtomatkat ovat mahdollisimman lyhyitä. Jos mahdollista järjestää, kaltevat tasot tai rullaradat keventävät siirtoja. Lyhyet kuljetusmatkat lisäävät työn tehokkuutta.

Jos edessäsi on nostettava taakka: mieti! Voisiko taakan siirtää jollakin apuvälineellä, koneella tai laitteella? Onnistuisiko taakan siirtäminen kottikärryille

tai muuhun vaunuun, jolloin sen kuljettaminen vaatii vähemmän ponnisteluja?

Voisiko nostamisen sijaan taakan liu'uttaa tai pyörittää paikalleen? Voisiko taakan siirtää pressun päälle ja sitten siirtää työntämällä tai vetämällä? Sellän kannalta edullisempaa on taakan työntäminen kuin vetäminen. Onko raskasta taakkaa mahdollista jakaa pienempiin, kevyempiin osiin? Jos nostettava taakka on raskas, pyydä nostotyöhön joku avuksesi.

Millainen taakka ja nostoympäristö?

Suomalaisista ohjeista ei löydy käsin tehtävien nostojen painoraja-arvoja. Eurooppalaisessa koneturvallisuusstandardis-

sa opastetaan, että yksittäisissä nostoissa taakan paino saa olla korkeintaan 25 kiloa.

Jos nostaja on nuori tai iäkäs henkilö, nostetaan korkeintaan 15 kilon taakkoja. Harjaantunut nostaja voi siirtää jopa 40 kilon taakkoja. Kansainvälinen työjärjestö ILO linjaa, ettei raskaana olevilla naisilla saa teettää nostotöitä.

Varaa nostotyötä varten riittävästi tilaa. Tarkista nostoalusta, sillä sen pitäisi olla tasainen, pitävä ja siisti. Hyvät työjalkineet tukevat nostotyötä ja niissä on kunnan pohjaurat liukastumisten ja lipeämisen välttämiseksi. Kunnan työkengät myös suojelevat jalkaterää, mikäli ote lipeää ja taakka putoaa. Suunnittele nostotyö niin, ettei kehoa tarvitse kiertää tai taivuttaa nos-



Hartiatason yläpuolella tai lattiatasolla olevia nostoja olisi hyvä välttää, mutta puutarhatyössä niitä on usein.



Kuorma kannattaa nostaa pyörille ja työntää perille aina kun mahdollista.



Nostettavien kuormien siirtomatkat pidetään mahdollisimman lyhyinä.

ton aikana.

Jos taakkaa pitää siirtää kantaen, tarkista siirtoreitti: poista sellainen materiaali, johon kantaaja voi kompastua kuten esimerkiksi sähköjohdot ja käsityökalut.

Epätasapainoiset taakat ovat erityisen hankalia nostettavia. Älä nosta taakkaa vain toisella kädellä. Jaa taakka tasapuolisesti molempiin käsiin, esimerkiksi kanna kehon molemmin puolin suurin piirtein samansuuruisia taakkaa. Tällöin lantiosi pysyy kehon keskilinjan tuntumassa eikä kaarru taakan myötä vastakaiselle puolelle. Jos taakkaa ei voi jakaa, vaihtele ja kanna molemmilla puolilla.

Nosta jalkojen lihaksilla ja selkä suorana

Aseta keho ja sijoita jalkaterät mahdollisimman lähelle nostettavaa taakkaa. Ota haara- tai käyntiasento, jolloin jalkaterät ja polvet ovat toisistaan erillään. Ota mahdollisimman tukeva ote taakasta, nostokahvasta tai taakan alta. Koukista polvet.

Hyödynnä nostossa jalkojen ja pakaroiden vahvoja, isoja lihaksia. Aktivoi ennen nostoa syvät vatsalihakset töihin: kuvittele, että vedät navan liki selkäranka. Syvien vatsalihasten avulla tuet selkäranka.

Muista pitää selkä mahdollisimman suorana ja taakka mahdollisimman lähellä kehoa. Nosta tasaisesti, rauhallisesti ja selkä suorana. Riuhtaisut kannattaa kokonaan unohtaa.

Pidä taakka siirron aikana mahdollisimman lähellä kehoa. Kannattele taakkaa sylissäsi kä-

sivarsien lihaksilla, hellitä sormien puristusotetta.

Jos nostettava taakka on lattialla, saattaa nostaja pitää jalkojaan suorina, taivuttaa selän kohti taakkaa ja tarttuu siihen käsin. Tällainen nostotapa on huono, sillä taakan lisäksi selällä kannatellaan puolen kehon painoa. Suurena vaarana on selän lihasten kuormittuminen ja välilyöjien puristuminen. Lattia on hankala nostotaso ihmisen keholle. Käsin nostamisissa tulee aina hyödyntää jalkalihaksia eikä kuormittaa selkää.

Jos nostotyötä pitää tehdä pitempään, kannattaa välillä pitää palautumistaukoja. Raajojen liikkeissä kannattaa hyödyntää nivelten liikelaaajuuden keskialuetta. Ääriassennossa kuormitettu nivel saattaa nimittäin ärtyä ja kipeytyä, sillä nivelten ääriassennossa lihaspituudet ovat joko lyhimillään tai pisimmillään. Nivelten keskiasennossa voimantuotto on tehokkaimmillaan.

Älä stressaa...

Ihminen on kokonaisuus. Ajattelemasi asiat ja murheesi vaikuttavat myös fyysiseen hyvinvointiin. Uhkan kokeminen voi saada ihmisen valmistautumaan pakoon tai taisteluun. Tällöin esimerkiksi sydämen syke voi lisääntyä, verenpaine kohota ja lihasten verisuonet laajeta.

Kohtuullinen kuormittuminen voi parantaa suorituksia ja auttaa ponnisteluissa. Liiallinen ja pitkäaikainen kuormitus on sen sijaan haitallista. Ristiriitailanne voi esimerkiksi haitata kehon ruuansulatusta sekä so-

keri ja rasva-aineenvaihduntaa.

Kaikkien ponnistelujen ja maailman melskeen keskellä kannattaa muistaa välillä huokaita, täyttää pää mukavilla ajatuksilla ja työntää murheet etäämmälle. Kiitä kehoasi tähänastisesta. Juttele niitä näitä taukotilassa. Ihminen ei ole kone, eikä elämä voi olla pelkkää työtä. Tällaisten mielen lepotaukojen myötä muis-

tat paremmin nostotekniikan, suunnittelet nostoja etkä hajota selkäsi taakkojen takia!

Kirjoittavat työskentelevät Luonnonvarakeskuksessa.

Kirjoitus on tehty Luonnonvarakeskuksen (Luke) PuutarhaTalous-hankkeessa.

LAATUA SIPULINVILJELYYN

ISTUKASSIPULIN ENNAKKOMYYNTI KAUDELLE 2018 ON ALKANUT!

Varaa omasi laajasta valikoimastamme laadukkaita istukkaita kevään 2018 toimituksiin.



TILAA siemenluettelo: ammattisiemenet@sgn.fi

Corrado

Keskipitkään varastointiin ja niputukseen soveltuva pyöreä lajike. Kasvuajaltaan Corrado on keskivarhainen. Kuori on paksuhko ja tummanruskea. Kasvutavaltaan lajike on voimakas, joten kasvuun lähtö on nopea.

Cupido

Pitkään varastointiin soveltuva pyöreä lajike, joka muistuttaa ominaisuuksiltaan Settonia. Lajike muodostaa kiinteän ja tasakokoisen sipulin. Naatisto on pystykasvuinen ja terve. Kasvutavaltaan voimakas, joten kasvuun lähtö on nopea ja lajikkeen satopotentiaali on suuri.

Jagro

Jagro on nopeakasvuinen lajike ensimmäisiin istutuksiin nippusipuliksi ja tuoremyyntiin. Ei sovellu varastointiin.

SturBC20

SturBC20 on uudempi jaloste vanhasta tutusta Sturonista. SturBC on valikoidusta Sturon-erästä ylläpidetty kanta joka ominaisuuksiltaan muistuttaa alkuperäistä Sturonista.

Red Light

Aikainen punainen lajike tuoremyyntiin ja nipputuotantoon. Ei sovellu pitkäaikaiseen varastointiin. Maultaan miedompi kuin keltaiset lajikkeet. Lajikkeessa yhdistyvät aikaisuus, satoisuus sekä hyvä väritys.

Kysy myös muita lajikkeita!



Myynti: Ammattimaiset siemenliikkeet
Maahantuonti: S.G.Nieminen Oy
puh. 030 650 50, 030 6505 202, www.sgnieminen.fi