

*Terveellisempi
tietokonetyöpiste*



Ergonomia
Riskienhallinta
Energiansäästö
Mobiiliaddiktio

Parempi ergonomia ja mobiiliteknologioiden riskienhallinta

Tutkija, opettaja ja filosofian tohtori Mikko Ahonen kertoo, miten luoda terveellisempi tietokonetyöpiste paremmalla ergonomialla, vähentää energiankulutusta ja mobiiliviestinnän riskejä, tunnistaa mobiilirippuvuus ja antaa vinkkejä digitaaliseen vieroitukseen.

Keskeytykset ovat lisääntyneet merkittävästi työssä ja vapaa-ajalla. Nyt monella käyttäjällä on langaton datayhteys taukoamatta päällä kännyköissään, tableteissaan ja läppäreissään. Tämä tarkoittaa sitä, että ihminen tulee keskeytetyksi jatkuvasti työssään ja vapaa-ajallaan lukemattomien appsien viemän ajan ja saapuvien viestien myötä. Mahdollisten terveystieteiden ja työturvallisuusriskien lisäksi tällä on myös ympäristöä kuormittavia vaikutuksia. Kurssilla pohditaan ajanhallinnan haasteita, mutta myös työpisteen ergonomian kysymyksiä. Yhdessä tehdään käytännön harjoituksia, rakennetaan mallityöpiste ja säädetään IT- ja mobiilityökalut ympäristöystävällisiksi. Kurssi sopii mainiosti etätöitä ja toimistotyötä tekeville, opettajille sekä kaikille kiinnostuneille.

Sisältö

- Ergonomia ja terveellisemmän tietokonetyöpisteen rakentaminen, toimistoon, kotiin tai oppilaitokseen.
- Mobiiliteknologioiden riskienhallinnan ABC: kännykät, makkulat, WLANit ym.
- Näkökulmia mikroaaltosäteilyn ja matalataajuisten sähkö- ja magneettikenttien riskistä ja riskin vähentämisestä
- Energiansäästö. Miten säättää omat IT-työkalut energiaa säästäviksi ja tiputtaa energiankulutus jopa 90 %.
- Mobiiliaddiktio ja sen tuntomerkit. Jatkuvat häiriöt ja keskeytykset sekä niiden kuormittavuus. Digital Detox ja vinkit vieroittamiseen.
- Vinkkejä siihen, miten ravinto suojaa kuormitukselta ja auttaa kestäämään stressiä.

Esimerkki [kurssimateriaalista](http://tinyurl.com/digiergo): <http://tinyurl.com/digiergo>

Kurssin vetäjä

Opettajana toimii tutkija ja FT Mikko Ahonen, joka on tehnyt useita tutkimuksia aiheesta. Hän on Saksassa kouluttautunut mittausasiantuntija. Työskentelee yhä lääkäri, professori Lennart Hardellin tutkimusryhmässä.

Mikon oma tutkimuskokemus aiheesta:

<https://www.mikkoahonen.com/index.php/publications/>

Lisätietoja

mikko.ahonen@tutanota.com, 045-146 5345 (SMS), <http://www.mikkoahonen.com>

