



ERGONOMIA JA PROMENA- JALKINEET

Silja Lehtisalo

Opinnäytetyö
Marraskuu 2015
Palvelujen tuottamisen ja
johtamisen koulutusohjelma

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma

LEHTISALO, SILJA:
Ergonomia ja Promena-jalkineet

Opinnäytetyö 53 sivua, joista liitteitä 7 sivua
Marraskuu 2015

Opinnäytetyö tehtiin Suomen kenkävalimo Oy:lle kartoittamaan Promena-jalkineiden käyttäjäkokemuksia olemassa olevalta käyttäjäkunnalta. Opinnäytetyössä laadittiin käyttäjäkokemusten kartoittamiseen kyselylomake, jolla pyrittiin keräämään käyttäjien mielipiteitä jalkineista sekä löytämään mahdollisia kehityskohteita. Työn tavoitteena oli saada monipuolisia vastauksia jalkineen toimivuuteen liittyen sekä avata teoria osuuden avulla oikeanmukaisten jalkineiden tärkeyttä kokonaisvaltaiseen terveyteen liittyen. Tutkimus suoritettiin laadullisena tutkimuksena, koska tutkimus aineistoa kerättiin yhtenä osana puhelinhaastatteluilla ja tulokset pohjautuivat vastaajien avoimiin mielipiteisiin tuotteista.

Kartoitukseen vastanneita saatiin yhteensä 39 kappaletta ja kyselyn tulokset kerättiin puhelinhaastatteluista, postilla lähetetyistä vastauksista sekä entisen ja nykyisen työpaikkani jalkineiden käyttäjiltä. Tuloksista selvisi, että jalkineiden käyttäjäkokemukset olivat valtaosin positiivisia ja jalkineen kehittämiseen liittyviä vastauksia saatiin vain vähän. Jalkineisiin oltiin vastausten perusteella tyytyväisiä ja jalkineiden ominaisuudet täyttivät käyttäjien vaatimukset.

Työn teoriaosuudessa todettiin, että oikeanmukaisella ja omaan jalkaan sovitetuilla jalkineilla on suuri vaikutus alaraajojen terveyteen ja jalkojen hyvinvointiin sekä jaksamiseen. Voitiin todeta, että oikeanmukaisella ergonomialla, työhyvinvoinnin osa-alueilla, työturvallisuuden lähtökohdilla ja oikeanmukaisilla jalkineilla on kaikilla vaikutus yleiseen hyvinvointiin sekä terveydentilaan.

Työn tulokset jäivät Suomen kenkävalimo Oy:n käyttöön ja he voivat käyttää tuloksia vertailukohteenä mahdollisesti tulevaisuudessa tehtäville asiakaskyselyille. Tuotteiden kehittämiseen liittyen ei otannassa saatu paljon ehdotuksia, joten jatkotutkimuksiin ei tämän kyselyn perusteella ole tällä hetkellä tarvetta.

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Degree Programme in Service management

LEHTISALO, SILJA:
Ergonomics and Promena footwear

Bachelor's thesis 53 pages, appendices 7 pages
November 2015

The thesis was made for Suomen kenkävalimo Oy to chart their customers' satisfaction with and opinions about the Promena footwear which they use. The purpose of this thesis was to collect information about user experience from Promena footwear users and to find if there is anything to improve. The goal was to get versatile opinions. The theoretical section explores the importance of proper footwear in working life and how it affects overall healthiness. The research was done using the qualitative method and the results were based on customers' open opinions.

The data were collected from 39 Promena footwear users and it was collected in three different ways using a questionnaire. The majority of the opinions were positive and only a small amount of ideas for footwear development were received. The majority of participants thought the product features met the users' requirements.

The theoretical section indicated that suitable footwear have high impact on lower limb healthiness. It was found that the proper ergonomics, work safety and well-being and proper footwear have all impact on general well-being and state of health.

The findings remain in the use of Suomen kenkävalimo Oy and they can use the findings to compare it with future customer surveys. The findings indicate that the further research on product development is not necessary at this moment.

Key words: customer opinion, footwear, healthiness, well-being

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	TYÖERGONOMIA	6
2.1	Ergonomian määritelmä ja osa-alueet.....	6
2.2	Ergonomian osa-alueita	6
2.3	Työjärjestelmän ergonomia	8
2.4	Hyvän ergonomian vaikutukset	9
2.5	Ergonomisten työjalkineiden merkitys	10
3	TYÖHYVINVOINTI JA TURVALLISUUS	12
3.1	Työhyvinvoinnin määritelmä.....	12
3.2	Työturvallisuus	13
4	JALKOJEN TERVEYDEN MERKITYS HYVINVOINNISSA JA JAKSAMISESSA.....	15
4.1	Jalkaterveys.....	15
4.2	Alaraajan anatominen rakenne.....	18
4.3	Jalkineen tehtävät ja ominaisuudet	21
5	SUOMENKENKÄVALIMON PROMENA-JALKINEET	24
5.1	Promena-jalkineet	24
5.2	Suomen kenkävalimon toimintaperiaatteet.....	26
5.3	Työjalkineen valmistus	27
6	KÄYTTÄJÄKOKEMUSTEN KARTOITUS PROMENA- JALKINEIDEN KÄYTTÄJILLE	29
6.1	Kartoituksen sisältö.....	29
6.2	Kartoituksen tavoitteet.....	29
7	KÄYTTÄJÄKOKEMUSTEN KARTOITUKSEN TULOKSET	31
7.1	Tulosten analysointi.....	31
7.2	Monivalintakysymysten tulokset	31
7.3	Avointen kysymysten tulokset.....	35
8	JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA	41
	LÄHTEET.....	45
	LIITTEET	47
	Liite 1. Kyselylomake	47
	Liite 2. Käyttäjäkokemusten kartoituksen avointen kysymysten vastaukset	49

1 JOHDANTO

Opinnäytetyössä perehdytään ergonomian ja työhyvinvoinnin teoriaan ja käsitellään niihin linkittyviä aihealueita toimeksiantajan tuotteiden avulla. Opinnäytetyön toimeksiantajana toimii Suomen kenkävalimo Oy, joka on Orivedellä sijaitseva jalkinevalmistaja. Opinnäytetyössä perehdytään kenkävalimon Promena- jalkineiden valmistukseen ja ergonomisiin ominaisuuksiin sekä teen käyttäjäkokemusten kartoituksen jalkineiden käyttäjille. Opinnäytetyössä perehdytään tyäjalkineen merkitykseen työhyvinvoinnissa ja siihen kuinka tärkeä on oikeanlainen jalkine työssä jaksamisen kannalta. Opinnäytetyössä kartoitetaan jalkineiden käyttäjien kokemuksia ja pyritään löytämään mahdollisia tuotteen kehityskohtia. Opinnäytetyössä käytän puhelimitse sekä kyselylomakkeella saatavia vastauksia käyttäjäkokemusten selvittämiseen. Opinnäytetyö tehdään kvalitatiivisella tutkimusmenetelmällä, koska opinnäytetyö pohjautuu käyttäjien mielipiteisiin tuotteista sekä valmistajan tuotteiden mahdolliseen kehittämiseen vastausten avulla.

Työergonomia ja työhyvinvointi liittyvät toisiinsa ammattialoista riippumatta ja niiden toimivuus työympäristöissä auttavat työntekijöitä jaksamaan työssään paremmin. Oikeanlaisen työergonomian avulla työntekijöiden sairauspoissaoloja sekä työssä käytetyistä vääristä tekniikoista tai välineistä johtuvia poissaoloja on mahdollisuus vähentää. Työergonomiaan liittyvissä teoksissa pääpainopisteenä ovat usein työpisteet ja ulkoiset vaikutukset työhön, mutta pienemmälle huomiolle jäävä työasun sekä tyäjalkineiden vaikutus työhön voi olla ratkaisevaa, jos työntekijällä ilmenee kipuja vääränlaisista työasusteeseen liittyvistä syistä. Oikeanmukaisten tyäjalkineiden ja jalkojen terveyden merkitys jää usein vähemmälle huomiolle ja näihin seikkoihin osataan kiinnittää huomiota vasta sitten, kun jalkojen terveydessä ilmenee ongelmia.

Olen valinnut opinnäytetyö aiheekseni tyäjalkineiden tärkeyden työergonomiaan liittyen, koska moniin jalkoihin liittyviin ongelmiin ja sairauksiin voi löytyä apua oikeanlaisien jalkineiden käytöllä. Oikeanmukaisilla jalkineilla voidaan myös ennaltaehkäistä ja korjata jo syntyneitä jalan vaurioita ja kiputiloja. Omat kokemukset työergonomian osalta eivät työvuosissa ole vielä suuret, mutta jo tässä vaiheessa työuraa olen huomannut vääristä työtavoista ja välineistä johtuvia ongelmia ja sen vuoksi opinnäytetyöni käsittelee keskitetysti tyäjalkineita.

2 TYÖERGONOMIA

2.1 Ergonomian määritelmä ja osa-alueet

Ergonomia käsitteenä ymmärretään laajasti käytännön toimintana, ajattelutapana ja ohjeina parempaan työasentoon, työvälineisiin ja työympäristöön. Lyhyesti ilmaistuna ergonomia on tekniikan ja toiminnan sovittamista ihmisille. (Launis & Lehtelä 2011, 19.) Ergonomian eri osa-alueita on monia ja yhdessä nämä osa-alueet muodostavat tavvan toimia oikeanmukaisessa työympäristössä, oikeanmukaisilla työvälineillä ja tavoilla rasittumatta fyysisesti että henkisesti. (Launis & Lehtelä 2011, 19-20.)

Ergonomia määritellään ihmisen vuorovaikutuksesta toimintaympäristöön, ihmisen hyvinvoinnin ja järjestelmän suorituskyvyn parantamiseksi. Ergonomian tarkoituksena on sopeuttaa työ, työvälineet, työympäristö ja muut toimintajärjestelmät vastaamaan ihmisen tarpeita sekä ominaisuuksia, jotta työ ei rasittaisi työntekijää. (Launis & Lehtelä 2011, 19-20.)

Ergonomia käsite tulee sanoista ergo= työ, nomos= luonnonlait. Tätä määritelmää tulee käyttää hyväksi suunniteltaessa työ- ja toimintaympäristöä, jotta se toimisi oikein ihmisen rakenteen, toimintakyvyn ja tarpeen mukaan. Työympäristöä suunniteltaessa täytyy huomioida ihmisen rakenne ja muokata ympäristöä siten, että henkilö pystyy työskentelemään mahdollisimman ergonomisesti henkilön ollessa ominaisuuksiltaan (sukupuoli, pituus, paino, ikä) tai fyysiseltä voimaltaan millainen tahansa. (Launis & Lehtelä 2011, 21) Eurooppalaisen ergonomiastandardin mukaan ” yksittäisen laitteen käyttämiseen pitäisi riittää sellainen fyysinen voima, jonka suurin osa naisista pystyy tuottamaan.” (Launis & Lehtelä 2011, 21.)

2.2 Ergonomian osa-alueita

Ergonomian osa-alueet määritetään fyysiseen, kognitiiviseen ja organisatoriseen ergonomiaan. Vaikka ergonomia onkin kokonaisvaltainen tarkastelutapa on kuitenkin usein tarve keskittyä vain johonkin osa-alueeseen, tilanteesta riippuen. Ergonomia usein mielletään vain fyysiseen ergonomiaan, työn kuormittavuuteen ja sitä helpottaviin apu-

välineisiin. Ergonomian muut osa-alueet saattavat jäädä hieman taka-alalle, eikä niitä osata mieltää ergonomiaksi samankaltaisesti kuin fyysiseen ergonomiaan kuuluvia aiheita. (Työterveyslaitos 2015.)

Fyysinen ergonomia keskittyy työssä tehtäviin fyysisiin toimintoihin ja niiden sopeuttamiseen ihmisen anatomiseen rakenteeseen ja fysiologisiin ominaisuuksiin. Osa-alueen aiheisiin kuuluvat käsin tehtävät työt, työpisteen suunnittelu, työn liikuntaelimistölle ja lihaksille asettamat vaatimukset sekä työn riskitekijät. Fyysisessä ergonomiassa korostuvat myös työvälineiden tärkeys sekä työpisteen toimivuus. Työpisteiden sekä työvälineiden toimivuutta tulee miettiä suunnitteluvaiheessa ja noudattaa ergonomiasäädöksiä ja standardeja. Esimerkiksi ihmisen perusmitat ovat tärkeitä teknisessä suunnittelussa ja ne kuuluvatkin ergonomisen suunnittelun periaatteisiin. (Aulanko, Huovinen, Kiikka & Lehtinen 2010, 10; Työterveyslaitos 2015.)

Kognitiivinen ergonomia keskittyy työn järjestelmien ja käyttöliittymien sopeuttamiseen ja tiedonkäsittelyyn liittyviin aiheisiin. Kognitiivisella ergonomialla tarkoitetaan työssä käytettävien laitteiden kuten näyttöjen, ohjaimien ja käyttöliittymien toimivuutta jokapäiväisissä tehtävissä. Tämä ergonomian osa-alue käsittelee paljon ihmisen ja koneen vuorovaikutusta ja myös henkistä rasitusta. Ihmisen ja koneen vuorovaikutukseen ergonomian näkökulmasta vaikuttavat ihmisen tarkkaavaisuus, muisti- ja ajattelukyky sekä aistien ylikuormittuminen. Kognitiivisen ergonomian tarkoituksena on tehostaa toimintaa, sujuvuutta, turvallisuutta sekä työhyvinvointia. Käyttöliittymien toimivuudella voidaan taata sujuvaa työntekoa niin, että työntekijä välttää turhan kuormituksen. (Aulanko, Huovinen, Kiikka & Lehtinen 2010, 11-12.)

Organisatorisella ergonomialla yhteen sovitetaan teknistä ja sosiaalista järjestelmää. Organisatorinen ergonomia korostuu etenkin suunniteltaessa työprosessia, työkokonaisuuksia, työaikajärjestelyitä sekä henkilöstöä. Tämä osa-alue liittyy myös palveluiden, tuotannon ja henkilöstön yhteistyön parantamiseen. Ergonomian tavoitteena on rationaalistaa sekä järjeistää työtehtäviä ja suunnitella ne mahdollisimman toimiviksi. Organisatoriseen ergonomiaan huomiota kiinnittämällä voidaan luoda työtehtäviin ja työaikaan liittyvissä asioissa muutoksia siten, että työ on mahdollisimman tuottavaa.

Näiden osa-alueiden lisäksi on myös osallistuvaa ergonomiaa (participatory ergonomics), jonka avulla hyödynnetään käyttäjien tietoa, tuntemuksia ja kokemuksia suunnittelussa. Puhutaan myös käytettävyydestä (usability), joka tarkoittaa ergonomian

soveltamista tuotteiden suunnitteluun. Esteettömyys (accessibility) on myös soveltamismuoto, joka on kaikkien eri ikäryhmien ja toimintaesteiden huomioon ottamista toimintojen ja tilojen suunnittelussa. Tavoitteena on luoda tasa-arvoa työyhteisöön ja mahdollistaa työskentely ihmisen erilaisista ominaisuuksista riippumatta. (Työterveyslaitos 2014.)

2.3 Työjärjestelmän ergonomia

Hyvä ja toimiva työ ja työpaikka ovat lähtökohtana ergonomian suunnittelussa. Työpaikat ovat aina osa isompaa organisaatiota, jota säätelevät edellytykset ja ehdot työnjärjestämiseen. Ergonomiseen työn ja työpaikan suunnitteluun vaikuttavat taloudelliset edellytykset ja käytettävissä oleva teknologia. Ergonomian peruseriaatteet ovat esillä työturvallisuuslaissa ja ergonomia on yksityiskohtaisesti esillä ergonomiastandardeissa. Työn suunnittelussa tulee huomioida standardeissa ilmoitetut seikat ja noudattaa ohjeistusta. (Launis & Lehtelä 2011, 23.)

Erilaisia hyvän työpisteen ominaisuuksia on kuvattu paljon ja ne auttavat suunnittelu työssä luomaan työpisteestä toimivan. Hyvässä työpisteessä tulee olla huomioituna työasentojen mahdollinen vaihtelu. Myös työntekijöiden mitat ja työpisteen säädettävyys sekä laitteiden helppokäyttöisyys ovat tärkeitä asioita ergonomisessa työskentelyssä. Ympäristötekijöistä erityisesti valaistus, lämpötila sekä ääni- ja melutaso vaikuttavat työssä jaksamiseen. Työpisteen tulee olla myös helposti siivottava. (Launis & Lehtelä 2011, 24.)

Työntekijällä on myös mahdollisuus vaikuttaa oman työnsä ergonomisuuteen omilla valinnoillaan. Työpisteen säädettävyys omien mittojen mukaan auttaa helpottamaan työtä sekä estää työstä aiheutuvaa rasitusta. Omien mieltymysten mukaan työasentoa pitää pystyä muuttamaan työn ohessa esimerkiksi istuma- asennosta seisomaan tai työpisteessä täytyy olla mahdollisuus jaloitteluun. Työntekijöiden fyysiset ominaisuudet ovat toisistaan poikkeavia ja työpisteen täytyy olla mukautuva, jotta jokaisella työntekijällä on mahdollisuus tehdä samaa työtä (Launis & Lehtelä 2011, 149). Työntekijä voi myös itse omilla valinnoillaan vaikuttaa omaan työkykyynsä ja työn rasittavuuteen tekemällä muutoksia omiin työasentoihin, työvälineisiin ja työtapoihin. Jokainen työntekijä on erilainen ja sen vuoksi työntekijän omat valinnat työhön liittyen voivat edesauttaa tai rasittaa työtä. (Launis & Lehtelä 2011, 149.)

Suomen ergonomialiiton varapuheenjohtaja Veli- Matti Tuuren (2007) mukaan työntekijälle on annettava kunnolliset välineet, toimiva työympäristö ja muut resurssit, jotta tulosta voidaan odottaa. Kokonaisuuteen liittyy vielä tarkoituksenmukainen työnjako ja töiden organisointi, työkokonaisuuden ja laitteiden toiminnan ymmärrys sekä työssä tarvittava muu osaaminen. Ergonomian tavoitteena on tämän kehittäminen. (Suomen tuki- ja liikuntaelinliitto 2014.)

2.4 Hyvän ergonomian vaikutukset

Hyvin ergonomisesti suunnitellulla työpisteellä on monia myönteisiä vaikutuksia, jotka voivat olla välittömästi todettavissa ja työntekijä voi kokea ne työn sujuvuutena ja helpoutena jo hyvinkin lyhyellä aikavälillä. Työnteon helppous, sujuvuus ja hallinta näkyvät yleensä lisääntyneenä hyvinvointina ja tuotannon tehostumisena (Launis & Lehtelä 2011, 36.) Ergonomisen suunnittelun avulla voidaan parantaa myös koko organisaation toimintaa ja oikeanlaisen ergonomian vaikutuksia on myös mahdollista huomata taloudellisissa laskelmissa. Ergonomian myönteisiä vaikutuksia on monia ja työntekijät kokevat ne usein toiminnan ja työhyvinvoinnin parantumisena, mutta jos työpiste on alusta alkaen suunniteltu hyvin ja ohjeiden mukaisesti on myönteisiä vaikutuksia vaikeampi huomata, koska ne usein ilmenevät vain ongelmien puuttumisena (Launis & Lehtelä 2011, 37.) Ergonomian myönteisiin vaikutuksiin kuten tuotantomäärien kohoamiseen, virheiden ja häiriöiden vähenemiseen, poissaolojen vähenemiseen, jaksamiseen ja hyvinvointiin töissä ja vapaa-ajalla on usein vaikea todentaa asioiden liittyvän vain ergonomisen ympäristön parannuksiin (Työterveyslaitos 2010).

Työantajalle ergonomian positiiviset vaikutukset voivat näkyä tuottavuuden paranemisena ja yrityksen tuloksen parantumisena. Työntekijöiden arvostus hyvin suunniteltua ergonomista työpistettä kohtaa voi näkyä työssä viihtymisenä ja työhyvinvointina pitkällä aika välillä (Ergonomics Plus 2015.)

2.5 Ergonomisten työjalkineiden merkitys

Oikeanlaiset työjalkineet ovat yksi tärkeä osa työntekijän jaksamista ja usein työjalkineiden valintaan ei käytetä tarpeeksi aikaa ja vaivaa, jotta kengät olisivat juuri omalle jalalle sopivat. Työjalkineiden valintaa ohjaa usein muoti ja jalkineen näyttävyyys, mutta työjalkineet saatetaan valita myös sillä periaatteella, että kuluneet ja vanhat jalkineet siirretään työjalkineiksi. (Liukkonen, Saarikoski & Stolt 2010, 37.)

Asianmukaiset työjalkineet edistävät jalkojen pystyasennon hallintaa ja jalkaterien toimintaa erilaisten alustojen vaihdellessa ja tukevat liikkumista päivän aikana työtehtävien vaihdellessa (Liukkonen, Saarikoski & Stolt 2010, 38.)

Oikeanmukaiset työjalkineet suojaavat jalkateriä erilaisilta ulkoisilta tekijöiltä kuten lämpötilan vaihteluilta, kosteudelta, teräviltä esineiltä, kolhuilta ja kemikaaleilta. Ulkoisten tekijöiden lisäksi jalkineet tukevat, vähentävät kudoksiin kohdistuvaa kitkaa ja hankausta ja vaimentavat iskuja, joita erilaiset kovat pinnat aiheuttavat. Työjalkineiden tarkoituksena on tukea alaraajojen niveliä ja ohjata niiden toimintaa niin, että lihakset toimivat oikein ja mahdollisimman vähän rasittuen. (Liukkonen, Saarikoski & Stolt 2010, 38)

Hyvät ja oikeanlaiset työjalkineet ovat osa työsuojelua ja ne auttavat työssä jaksamiseen ja sen kautta vaikuttavat työhyvinvointiin. Hyvin omalle jalalle valitut työjalkineet vähentävät esimerkiksi selän ja alaraajojen kuormitusta ja näin ollen vaikuttavat positiivisesti työntekijän jaksamiseen. Työjalkineen valintaan on suotavaa käyttää aikaa ja valita jalkine oman jalan mukaan. Työjalkineita suositellaan hankittavaksi useampi pari, koska eri jalkineiden käyttö työpäivän aikana katsotaan olevan jalkojen lihaksistolle kuin terapiaa (Liukkonen, Saarikoski & Stolt 2010, 49.)

Työjalkineiden valintaan ja työntekijän jalkojen terveyteen vaikuttavat ergonomiset seikat voivat vaihdella työnkuvan mukaan, esimerkiksi työn ollessa pääosin istuma tai seisomatyötä. Ergonomian näkökulmasta istumatyötä tekeväälle on suunniteltu erilaisia jalkatukia, joiden avulla voidaan ylläpitää oikeaa työasentoa ja jalat voivat tarvittaessa levätä tuen päällä. Istumatyössä oleva työntekijä voi kokea kroonisia niska- ja selkäkipuja, alaraajojen turvotusta, puutumista, väsymystä ja pistelyä ja jopa selkärangan mutkien muuttumista. Tämän kaltaisia oireita voivat aiheuttaa myös huonosti sopivat työjalkineet, jotka heikentävät jalkojen verenkiertoa ja jalkojen yleisterveyttä. Seisomatyö-

tä tekeväälle on olemassa erilaisia joustavia kumimattoja, joita voidaan käyttää työskentelyalueella pehmentämään lattiamateriaalia ja jalkoihin kohdistuvaa painetta. Seisomatyössä jalkoihin kohdistuvaa painetta voidaan vähentää oikeanlaisella tyøjalkineella ja tukipohjallisilla. Seisomatyötä tekevä voi kokea työpäivän aikana jalkojen ja kantapohjan kipuja, alaraajojen ja säären turvotusta ja kipua, alaselkäkipuja ja nivelten kuormittumista (Liukkonen, Saarikoski & Stolt 2012.)

Tyøjalkineen merkitys työnkuvasta riippumatta on merkittävä ja oikeanlaisen tyøjalkineen valinnalla voidaan estää erilaisia kiputiloja ja syntyviä jalkojen terveyteen liittyviä ongelmia. Hyvä tyøjalkine muodostuu monista eri ominaisuuksista, joista tärkeimpinä ovat lestin malli, koko, oikea kantapää-päkiä-mitta, kantakappi, kärkikorkeus, kiertojäykkyys, pohja, kiinnitys ja materiaali (Liukkonen, Saarikoski & Stolt 2010, 38).

Vääränlainen tyøjalkine saattaa aiheuttaa jalalle erilaisia verenkierron häiriöitä, hankaumia, tulehduksia ja kiputiloja jaloissa sekä alaselässä. Tyøjalkineen lestin oikea koko ja jalkineen säädettävyys vaikuttavat siihen, että jalka on oikeassa asennossa eikä jalkine purista aiheuttaen verenkiertoon ongelmia. Tyøjalkineen valinnalla työntekijä voi itse vaikuttaa omaan työhyvinvointiin ja työergonomiaan välttämällä huonojen jalkineiden aiheuttamia jalkojen ongelmia. Hyvät tyøjalkineet auttavat työntekijää välttämään työtapaturmia, jotka ovat useasti liukastumisia ja jalan vääntymisiä/ nyrjähdyksiä johtuen vääränlaisista jalkineista. (Liukkonen, Saarikoski & Stolt 2010, 38).

3 TYÖHYVINVOINTI JA TURVALLISUUS

3.1 Työhyvinvoinnin määritelmä

Työhyvinvoinnilla tarkoitetaan turvallista ja terveellistä sekä tuottavaa työtä, jota tehdään hyvin toimivassa ja johdetussa organisaatiossa. (Työterveyslaitos 2014.) Työhyvinvoinnilla tarkoitetaan myös hyvässä työilmapiirissä tehtävää työtä, jonka työntekijä kokee mielekkääksi. Työhyvinvointia on myös työntekijöiden ammattitaito ja siihen vaikuttavat ulkoiset tekijät kuten perhe, lähiyhteisöt ja yhteiskunta. Työhyvinvoinnin käsitteen luovat monet eri aihepiirit, jotka tukevat toisiaan ja luovat työntekijälle mahdollisuuden hyvään työhyvinvointiin. Hyvää työhyvinvointia edistää organisaation johdon toiminta ja työntekijöiden yhdenvertainen kohtelu sekä työntekijöiden tasavertainen rohkaisu ja kannustaminen (Työterveyslaitos 2014; Julkisten- ja hyvinvointialojen ammattiliitto 2015.)

Työhyvinvointia kuvataan usein erilaisilla toimintamalleilla ja kaavioilla, jotka ohjaavat ja auttavat työnantajaa sekä tekijää luomaan toimivan yhteishengen ja luottamuksen, joita toimivassa organisaatiossa tarvitaan (Työturvallisuuskeskus TTK 2009).

Hyvään työhyvinvointiin vaikuttaa myös työntekijän ulkoisen elämän yksityiskohdat ja omat näkemykset hyvinvoinnista. Hyvinvointi ei ole yksiselitteinen käsite, joka tarkoittaa kaikille ihmisille samaa asiaa vaan jokainen ihminen määrittelee sen yksilöllisesti. Tähän asiaan voi vaikuttaa henkilön asema ja ikä. Työhyvinvoinnin määritelmiä löytyy monia ja ne ovat sovellettavissa erilaisiin tilanteisiin. Petri Virtanen ja Marjo Sinokki (2014) viittaavat kirjassaan hyvinvointia työstä, teokseen työhyvinvointi tuloksentekijänä (Ahonen & Ojala 2005), jossa työhyvinvointi määritellään fyysiseen työsuojeluun, sosiaaliseen hyvinvointiin sekä psyykkiseen hyvinvointiin. Teoksessa työhyvinvointi tuloksentekijänä (Ahonen & Ojala 2005) fyysisellä työsuojelulla tarkoitetaan työntekijän terveyttä, fyysistä kuntoa ja työntekijän jaksamista yleisellä tasolla. Työpaikalla tämä tarkoittaa työntekijän fyysistä turvallisuutta ja työsuojelua. Sosiaalisella hyvinvoinnilla tarkoitetaan työkavereita, tiimitoimintaa ja työpaikan yhteisöllisyyttä. Käytännössä tämä tarkoittaa työpaikan ilmapiiriä. Psyykkisellä hyvinvoinnilla tässä yhteydessä tarkoitetaan työntekijän osaamisen arvostamista ja sitä, että työntekijä arvostaa omaa

työtään ja jatkuvaa kehittämistä. Tämä näkyy työpaikoilla organisaation ja työntekijöiden kesken vallitsevana luottamuksena (Virtanen & Sinokki 2014, 28-32).

Teoksessa Hyvinvointia työstä (2014) määritellään työhyvinvointia ajallisesti, paikallisesti ja yksilöllisesti vaihtelevaksi ilmiöksi, joka parhaimmillaan tuottaa työntekijöille hyvinvointia tavalla, joka tekee elämän merkitykselliseksi (Virtanen & Sinokki, 2014 9). Työhyvinvointiin ja sen edistämiseen voi vaikuttaa työntekijä itse ja yhdessä työnantajansa kanssa. Työntekijällä on vastuu omasta työkyvystään ja ammatillisesta osaamisestaan ja niiden ylläpidosta. Moniin työhyvinvointiin liittyvistä asioista voi työntekijä vaikuttaa myös itse. Esimerkkinä voidaan mainita hyvän työilmapiirin luominen ja sen ylläpito sekä joustavuus ja yhteistyö työyhteisössä. (Harjanne ym. 2011, 13; Sosiaali- ja terveysministeriö 2014).

3.2 Työturvallisuus

Työturvallisuus määritellään henkilön turvallisuudeksi työpaikalla. Työturvallisuuteen ja sen noudattamiseen luodut lait ja määräykset ohjaavat työnantajaa luomaan henkilöstölleen turvallisen, terveellisen ja suojelevan työympäristön. Työturvallisuuslain (738/2002) tarkoituksena on parantaa työympäristöä ja työolosuhteita, jotta työntekijöiden työkykyä ja terveyttä voidaan turvata ja ylläpitää. Lain (738/2002) tarkoituksena on myös ennalta ehkäistä ja torjua ammattitauteja, työtapaturmia ja työstä tai työympäristöstä aiheutuvia työntekijän fyysiseen tai henkiseen terveyteen liitettäviä seikkoja.

(Finlex 2002.)

Työturvallisuuteen liittyy työntajan huolehtimisvelvoite, jolla tarkoitetaan työnantajan velvollisuutta huolehtia tarpeellisilla toimenpiteillä työntekijöiden turvallisuudesta ja terveydestä työssä. Työntajalla on velvoite huolehtia työolosuhteisiin, työhön ja työympäristöön liittyvistä turvallisuus seikoista ja pyrittävä parantamaan näitä seikkoja niille tarpeellisilla toimenpiteillä. (Finlex 2002.)

Työturvallisuuteen kuuluu myös työpisteen suunnittelu, jossa tulee huomioida suunnittelu ja mitoitusvaiheessa työntekijöiden fyysiset ja henkiset edellytykset, jotta työnteko on työntekijöille turvallista eikä siitä myöskään aiheudu haittaa terveydelle. Työntekijöillä täytyy olla mahdollisuus turvalliseen ja terveelliseen työhön siten, että työstä ei aiheudu työntekijälle työperäisiä ammattitauteja. Työntekijän työturvallisuuteen sisältyy myös työhön perehdytys, joka sisältää työnopastuksen lisäksi työvälineisiin, työpisteesseen ja turvallisiin työtapoihin liittyvän opastuksen.

Työturvallisuuden peruseriaatteisiin ja sen toimivuuteen kuuluu työnantajan ja työntekijän yhteistoiminta, jossa molemmat osapuolet toimivat yhteistyössä työturvallisuuden parantamiseksi. (Finlex 2002.)

Työntekijän velvollisuutena on noudattaa työnantajan määrittämiä ohjeita ja määräyksiä ja työskenneltävä työolosuhteiden edellyttämällä turvallisella ja terveellisellä tavalla huolehtien tarvittavasta siisteydestä ja järjestyksestä. Työntekijän velvoitteena on myös työskennellä huolellisesti sekä varovaisuutta noudattaen. Työntekijällä on myös vastuu turvallisuudestaan työpaikalla sekä velvoite huolehtia oman kokemuksen, työnantajan opetuksen sekä ammattitaitonsa mukaan omastaan ja muiden työntekijöiden turvallisuudesta ja terveydestä. (Finlex 2002)

Reijonen Miika (2015) käsittelee Pro gradu- tutkielmassaan työntekijöiden työturvallisuusvelvollisuuksia ja vastuita. Reijonen käsittelee kattavasti työturvallisuuden määritteitä, lakeja ja eri tahojen velvollisuuksia. Tutkielmassa esitetyissä tutkimuskysymyksissä käsitellään kolmiosaisesti työntekijän velvollisuuksia ja oikeuksia työturvallisuuslain mukaan. Tutkielmassa tutkimuskysymyksiin saatujen vastausten perusteella Reijonen (2015) on todennut, että ilman työturvallisuus vastuun jakamista työnantajan ja työntekijän välillä olisi aidon ja kestäväen työturvallisuuden saavuttaminen työpaikoilla mahdotonta. (Reijonen, M 2015, Pro gradu- tutkielma.)

Työturvallisuuden ja työhyvinvoinnin vastuu ja määräysten noudattaminen yhteistoimintana työnantajan ja työntekijän välillä mahdollistaa turvallisen työympäristön ja yhteisesti kannettu vastuu edistää turvallisuutta ja terveyttä työpaikoilla. Ainoastaan työturvallisuuslakia (738/2002) noudattamalla ei lopulta ratkaista ongelmia vaan siihen on panostettava ja jatkuvasti kehitettävä toimintaa hyödyntämällä myös työntekijän osaaminen. (Reijonen, M 2015, Pro gradu- tutkielma.)

4 JALKOJEN TERVEYDEN MERKITYS HYVINVOINNISSA JA JAKSAMIS- SESSA

4.1 Jalkaterveys

Jalkojen terveys ja hyvinvointi kuuluvat yhtenä osana ihmisen yleiseen terveyteen ja ihmisen kokemaan yleiseen terveydentilaan. Ihminen kävelee päivittäin keskimäärin noin 8000 - 15000 askelta, jotka aiheuttavat jalkateriin useiden satojen tonnien suuruisen kuormituksen (Liukkonen, Saarikoski & Stolt 2010, 9). Jalkojen yleiseen terveyteen ja kuntoon ei usein osata kiinnittää huomiota jos yleinen terveydentila on hyvä. Jalkoihin liittyviä terveysriskejä ei tunneta niin hyvin kuin muuhun yleiseen terveyteen liittyviä eivätkä itsehoitoon liittyvät tiedot ja taidot ole usein riittävällä tasolla. Jalkojen terveyteen vaikuttavat elinympäristö, kenkäkulttuuri, alaraajoja kuormittava työ, liiallinen tai liian vähäinen liikunta, ravitsemus, tupakointi, lääkkeiden ja alkoholin liiallinen käyttö sekä urheilu. Jalkojen yleiseen terveyteen heikentävällä tavalla vaikuttavat myös istuminen yhtämittäisesti sekä itsehoitoon liittyvät puutteelliset tiedot ja taidot (Liukkonen, Saarikoski & Stolt 2010, 12; Ahonen ym. 2011, 22).

Työympäristön alustat kuten joustavat ja kovat pintamateriaalit sekä ulkotyön ja sisätyön kävelypinnat vaikuttavat jalan toimintaan joko myönteisesti tai haitallisesti. Joustavat pinnat auttavat jalkoja toimimaan luonnollisesti ja monipuolisesti. Kovat, tasaiset ja joustamattomat pinnat aiheuttavat kuormitusta alaraajoille ja näin ollen myös koko kehoon. Tasaisilla ja joustamattomilla kävelypinnoilla jalan luonnolliset toiminnat voivat olla mahdottomia ja jalan lihakset toimia epätasapainossa. (Liukkonen, Saarikoski & Stolt 2010, 13-14.)

Edellä mainituista työympäristön haitallisista kävelypinnoista voi aiheutua virheasentoja, kiputiloja ja jalansairauksia. Jokaisesta askeleesta syntyy värähtelyaaltoja, jotka välittyvät kantapäiden kautta lantioon ja selkärankaan. Työympäristön kävelypintojen materiaalilla ja vaihtuvuudella on merkitystä jalkojen yleiseen terveyteen sekä istuma- että seisomatyössä. Omilla valinnoilla voi jalkojen kuormitusta vähentää valitsemalla jalkineen oikein oman jalan mukaan sekä vaihdellen työasentoja ja liikkumista työpäivän aikana (Liukkonen, Saarikoski & Stolt 2010, 12).

Omaan terveydentilaan ja jalkojen itsehoitoon tulisi kiinnittää huomiota vaikka jalkojen toiminnassa ei olisikaan ongelmia, koska jalkojen yleiseen hyvinvointiin vaikuttavat suuresti ikä ja omat liikunnalliset tottumukset. Jalkojen omahoito on todettu oleva laajasti puutteellista ja siitä löytyvä tieto on usein vähäistä. Jalkojen omahoitoon voidaan lukea päivittäinen pesu, kuivaaminen, rasvaaminen, varpaan kynsien oikeanlainen leikkaaminen sekä sukkiensa ja jalkineiden oikeanmukainen käyttö. (Liukkonen, Saarikoski & Stolt 2010 24-34.)

Puutteellisesta jalkojen itsehoidosta johtuen voi jalkoihin ilmetä erilaisia ongelmia kuten kynsivallintulehduksia, kovettumia, ihon muutoksia, känsiä ja halkeamia. Oikeanlaisella jalkojen hoidolla voidaan ehkäistä jalkojen sairauksia ja ongelmia. Jalkojen omahoidon ohjeistuksiin kuuluvat jalkahygieniaan ja ihonhoitoon liittyvät suositukset ja oikeanlaisiin jalkineisiin ja sukkiin liittyvät ohjeet. Jalkoja hoidetaan myös väärin aiheuttaen jaloille virheellisistä välineistä tai tavoista johtuvia haittoja. Tyypillisimpiin hoitovirheisiin voidaan lukea jalkojen puutteellinen pesu ja huono hygienia, jalkaraspin liiallinen käyttö, kynsien vääränlainen hoito ja jalkojen rasvaukseen käytettävän rasvan laatu. Ongelmia saattaa syntyä myös jos sukkiä ei vaihdeta päivittäin ja sukkamateriaali ei ole omalle iholle sopiva. Jalkojen voimisteluun käytettävä aika saattaa olla vähäistä ja voimistelun merkitystä ei osata arvostaa tärkeäksi jalan terveyteen liittyväksi tekijäksi. (Liukkonen, Saarikoski & Stolt 2010, 22-28.)

Jalkavoimistelun tärkeys ja siihen kuuluvat peruseriaatteet jäävät usein pienemmälle huomiolle ja siitä saatavat hyödyt saatetaan kokea pieninä, koska ne ovat usein jalkavaivojen ennaltaehkäisyä tai voimistelun tulokset näkyvät vasta pidemmällä aikavälillä. Hyvin liikkuvat ja toimivat alaraajan lihakset, nivelet ja nivelsiteet varmistavat jalan pystyasennon oikean linjan säilymisen ja lihastasapainon oikeanlaisen toimivuuden, jonka vuoksi ihminen jaksaa liikkua. Jalkavoimistelu tukee jalan, jalkaterän, varpaiden ja lihasten toimintaa ja ehkäisee virheasentojen syntyä. Jalkavoimistelua voidaan käyttää apuvälineenä korjaamaan jo alkaneita vaivaisenluun muodostumia, päkiän ongelmia ja lattajalan syntyä kun se yhdistetään muuhun hoitoon. Jalkavoimistelulla on myös suuri vaikutus jalan hyvinvoinnin palautumiseen jos jalan ongelmat johtuvat jalkaterveyttä heikentävien jalkineiden käytöstä. Voimistelua voidaan harjoittaa esimerkiksi akurullalla ja tasapainolaudalla, jotka molemmat aktivoivat jalan lihaksia. Jalkojen itsehoidon virheisiin ja jalkavoimistelun puutteellisuuteen voidaan usein lukea lukuiset jalkojen ongelmat ja alkavat virheasennot. (Liukkonen, Saarikoski & Stolt 2010, 95.)

TAULUKKO 1. Jalkojen itsehoidon virheet

Toimenpide	Virheet	Lopputulokset
Jalkojen pesu	Pestään liian harvoin ja vääränlaisella pesunesteellä	Jalkojen hygienia huono, ihomuutokset ja tulehdukset mahdollisia
Jalka raspin käyttö	Käytetään liian usein ja liian suurella voimalla	Krooniset ihomuutokset, tulehdukset mahdollisia
Ihon rasvaus	Rasvataan liian usein tai harvoin, rasvan laatu väärä	Iho on kuiva, halkeileva ja haavoittuvaisempi infektioille
Sukat	Sukkia ei vaihdeta päivittäin, sukkamateriaali on omalle iholle väärä, koko on väärä	Voi syntyä hankaumia, hiertymiä, hien hajua voimistuu, varpaiden hautuminen liian pienissä sukissa todennäköistä
Jalkineet	Väärän malliset, kokoiset, ei vaihdeta tarpeeksi usein, ei oteta huomioon käyttötarkoitusta	Jalkaterän muutokset, vaivaisenluut, päkiän leventyminen, kovettumat, känsät, kynsimuutokset, jalkojen yleiset sairaudet
Voimistelu	Ei voimistella lainkaan, ei ymmärretä tärkeyttä	Nivelten liikkuvuuden heikentyminen, alaraajojen virheasennot, jalkakivut, pystyasennon muutos

Jalkaterveyttä heikentävät väärin valitut työjalkineet, jotka ovat jopa suurempi ongelma kuin tapaturmaisesti tapahtuvat jalkoihin kohdistuvat vauriot. Suomessa jalkaterveyttä koskevat terveydenhuollon oppaat käsittelevät työjalkineita ainoastaan sellaisissa kohdissa missä työjalkineen edellytetään olevan ammatti tai turvajalkine. Ulkomailla terveyshuollon järjestöt ovat laatineet oppaita alaraajojen kuormituksesta, jalkaterveydestä ja työjalkineista istuma- ja seisomatyötä tekeville (Liukkonen, Saarikoski & Stolt 2010, 16).

Tärkein jalkojen hyvinvointiin vaikuttava ulkoinen tekijä, jonka voi jokainen omilla valinnoillamme tehdä on jalkateriä ja asentoa tukevien jalkineiden hankinta. Jalkineiden on todettu vaikuttavan erilaisten jalan sairauksien tai urheilussa syntyvien vammojen syntyyn. Hyvien jalkineiden lähtökohta on, että ne eivät estä jalan normaaleja toimintoja eivätkä aiheuta alaraajojen kiputiloja (Liukkonen, Saarikoski & Stolt 2010, 111).

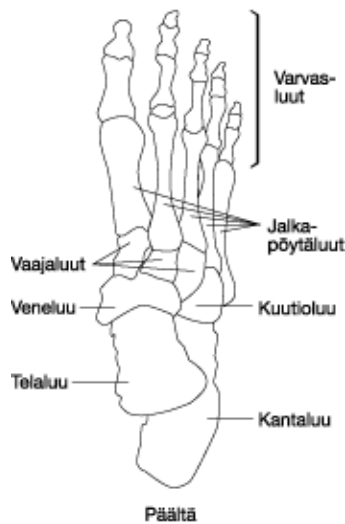
Kenkäkulttuuriin liittyvät jalan terveyteen vaikuttavat tekijät ovat usein muodin määrittämiä ja ihmisen omien mieltymysten mukaan tehtyjä valintoja, jotka saattavat omille jaloille olla haitallisia. Jalan normaaliin toimintaan vaikuttaa jo pelkästään yhden varpaan virheellinen asento, joka voi olla seuraus liian pienistä jalkineista. Epäsopivat jalkineet aiheuttavat varpaiden ja jalkaterän virheellisiä asentoja ja erilaisia kiputiloja.

Oikeanmukaisten jalkineiden valinnan tärkeys korostuu eniten pienillä lapsilla ja vanhuksilla. On tärkeää, että lapsen jalkoihin valikoidut jalkineet ovat sopivat ja oikeanmukaiset, jotta jalkoihin ei aiheuteta virheasentoja jo nuorena iässä. Vanhusten jalkinevalinnoilla olisi pyrittävä siihen, että jalkineet valitaan olemassa olevien jalkojen ongelmien mukaan tukemaan niiden hoitoa ja korjaamaan mahdollisia virheasentoja.

Usein oikeanlaiseen jalkineeseen kiinnitetään huomiota vasta sitten kun jalkojen terveydessä ilmenee ongelmia. Jalkineiden oikeanlaiseen valintaan panostetaan vasta sitten, kun sille ilmenee konkreettista tarvetta. Jalkineiden valintaan tulisi kiinnittää huomiota koko elinkaaren ajan, jotta jalkojen terveydellinen tila olisin mahdollisimman hyvällä tasolla vielä vanhemmallakin iällä (Liukkonen, Saarikoski & Stolt 2010, 170- 189.)

4.2 Alaraajan anatominen rakenne

Jalan anatominen rakenne on monimutkainen ja koostuu monista eri osista. Jalkaterä koostuu 26 luusta, 55 nivelestä, 107 nivelsiteestä sekä 31 lihaksesta ja hermoista. Yhdessä nämä jalkaterän rakenteelliset osat muodostavat toimivan kokonaisuuden. Säären, reiden ja nilkan lihakset, nivelet, hermot ja jänteet muodostavat jalan toiminnan perusteet ja voivat olla yksilöllisiä. Jalkaterän liikkeet saadaan aikaan säären ja jalan lihasten ja jänteiden yhteistoiminnalla ja varpaiden liikkuminen on sarja yksinkertaisia koukistus ja ojennusliikkeitä. (Liukkonen, Saarikoski & Stolt 2010, 36-37.)



KUVA 1. Jalkaterän luut (Terveyskirjasto 2010.)

Kuvassa 1 kuvataan jalkaterän luiden rakennetta. Jalan rakenteissa löytyy paljon yksilöllisiä piirteitä eri ihmisten välillä. Luiden rakenteissa on yksilöllisyyksiä ja niiden koko, muoto, pituus ja kaltevuus vaihtelevat. Alaraaja rakentuu luiden, nivelten ja nivelsiteiden, lihaksien ja hermojen kokonaisuudesta ja niiden toimivuus takaa jalkojen normaalin toiminnan. Jo pelkästään jalkaterä voidaan jakaa taka- keski- ja etujalkaterään joiden alueella on yli 30 lihasta ja niiden päätehtävänä on tukea jalkaterän rakennetta. (Liukkonen, Saarikoski & Stolt 2010, 36-41).



KUVA 2. Jalan rakenteen liitoskohtia (Tohtori 2009.)

Kuvassa 2 havainnollistetaan jalan rakenteen liitoskohtia, jotka ovat polven alapuolella. Jalkaterän taka-osassa sijaitsevat kantaluu ja telaluu, joidenka välissä on subtalaarinivel. Tela- ja sääriluun välisellä ylemmällä nilkkanivelellä jalka liittyy sääreen. Jalkaterän keskiosan muodostavat veneluu, kuutioluu ja kolme vaajaluuta. Takaosan ja keskiosan liittyy yhteen ns. Chopartin nivellinja, jossa subtalaarinivel yhdistyy nivellinjaan ja muodostaa toimivan kokonaisuuden, joka tunnetaan myös nimellä alempi nilkkanivel. Jalan etuosaan lukeutuvat jalkapöydän ja varpaiden luut ja etu- ja keskiosan liittyy yh-

teen Lisfrancin nivellinja. Jalan rakenteeseen sisältyy myös jalan kaaret, jotka jalan luut muodostavat nivelsiteiden- kapselien, lihasten ja faskioiden avulla. Jalan sisäreunalla on korkein ja pisin pitkittäinen kaari. Jalkapöydän luiden ääripäästä lähtee kantapähän asti ulottuva poikittainen kaari, joka on muodoltaan matala. Jalan ulkoreunalta löytyy toinen pitkittäinen kaari, joka on pituudeltaan kahden edellisen kaaren välimuoto ja se on malliltaan matala. Näiden jalan kaarten mukaan jalka voidaan jakaa erilaisiin tyyppiin kuten matalaan, korkeaan ja normaaliin tyyppiin (Arokoski, Mikkelsson, Pohjolainen & Viikari- Juntura 2015, 199- 201.)



KUVA 3. Jalan kaaret (Tohtori 2009.)

KUVA 4. Jalan kaaren muodot (Patrol 2015.)

Yllä olevissa kuvissa (kuva 3 ja 4) kuvataan jalan rakennetta ja jalan kaaria, jotka voivat olla yksilöllisiä. Ovat muodoltaan normaaleja, korkeita tai matalia ja nämä piirteet vaikuttavat jalkineen sopivuuteen. (Tohtori 2009.)

Jalkojen anatomisen rakenteen ominaisuuksien myötä jalka toimii kokonaisuutena ja jalkaterät pystyvät erilaisiin tehtäviin. Esimerkkeinä toisistaan poikkeavista jalkaterän tehtävistä voidaan mainita jalan mukautuvuus erilaisiin epätasaisiin alustoihin, iskujen vaimennukseen ja jalan toimintaan jäykkänä vipuvartena.

Kun jalkaterän etu- ja takaosa kiertyvät samanaikaisesti vastakkaisiin suuntiin puhutaan spiraaliperiaatteesta, joka terveen jalkaterän kohdalla takaa mukautuvuuden epätasaisiin alustoihin ilman, että jalan muut toiminnot häiriintyvät. Jalkaterä ja nilkka toimivat osana kehon iskunvaimennusjärjestelmää, jossa jalkaterän ja nilkan nivelet, lihakset ja jänneet joustavat ja mukautuvat alustaan. Tämä takaa sen, että polvi- ja lonkka niveliin ja lannerankaan välittyvät iskut vähentyvät. (Liukkonen, Saarikoski & Stolt 2010, 42.)

Jalkaterien etuosan mallin määrää varpaiden pituussuhteet, joilla on suuri merkitys jalkineiden valinnassa. Jalkaterän mallit jaetaan Romaanisiin, Germaanisiin ja ns. neliskulmaisiin jalkateriin. Tutummin nämä mallit tunnetaan kutsumanimillä akkavalta, uk-

kovalta ja tasavalta. Jalkaterän mallin ollessa akkavalta on kakkosvarvas pidempi kuin muut varpaat, ukkovallassa isovarvas on muita pidempi. Jalkaterän ollessa ns. neliskulmainen ovat varpaat 1.- 4 samanpituisia. (Liukkonen, Saarikoski & Stolt 2010, 34.)

Erimuotoisissa jalkaterissä ovat jalan ongelmat erilaisia ja myös näiden seikkojen takia jalkineiden hankinnassa tulee huomioida oman jalan malli, jotta pystytään välttymään jalkojen ongelmilta. Romaaninen jalkaterän malli on yleinen ja se on altis etenkin toisen varpaan vaurioille sekä päkiän levenemiselle. Germaanisen jalkaterän ongelmista yleisin on vaivaisenluu, jota esiintyy tässä mallissa useammin kuin muissa (Liukkonen, Saarikoski & Stolt 2010, 43.)

Jalkaterän kaaret vaikuttavat jalan malliin ja myös siihen miten jalka rasittuu jalan ollessa korkea tai matalakaarinen. Korkeakaarisessa jalkaterässä suurin kuormitus kohdistuu kantapäähän ja päkiään, jolloin jalan ulkoreuna ei kosketa juurikaan alustaa ja jalan iskunvaimennus kärsii. Varpaat voivat tässä jalkaterämallissa koukistua vasara-asentoon ja päkiänivelet kuormittuvat voimakkaasti. Tämän kaltaisen jalkaterämallin omaavat saattavat kärsiä jalkaterän väsymyksestä, rasituksesta ja kiputiloista voimakkaan päkiäkuormituksen vuoksi. Matalassa jalkaterämallissa kuormittuu jalkapohja kokonaisuudessaan ja kantapään pysyessä suorassa, ei jalassa ole suuria ongelmia. Matalassa jalkaterän mallissa jalka on vahva ja toimintakykyinen kantapään ollessa suorassa. (Liukkonen, Saarikoski & Stolt 2010, 44-45.)

4.3 Jalkineen tehtävät ja ominaisuudet

Jalkineiden alkuperäisenä ja pääasiallisena tehtävänä on jalan suojaaminen erilaisilta olosuhteilta kuten kylmältä, kuumalta, märältä, kovilta alustoilta, teräviltä esineiltä, kemikaaleilta ja kolhuilta. Jalkineet kuuluvat tärkeänä osana pukeutumiseen ja ovatkin usein valittu muodin mukaan. Jalkineen tärkeimpiin tehtäviin kuuluu kuitenkin jalkojen terveyden ylläpito ja jalkojen sairauksien ennaltaehkäisy. Jalkineen tulee olla ominaisuuksiltaan sellainen, että se tukee jalan normaaleja toimintoja eikä ole esteenä liikkuvuudelle. Jalkineen tulisi olla kiertolöysä, jotta jalka pääsee liikkumaan jalkineessa kierto-ominaisuuksien mukaan. Pohjallisen tulisi olla ohut ja taipuisa, jotta jalkapohjan ihontunto ja jalkaterän asento olisi ihanteellinen. (Liukkonen, Saarikoski & Stolt 2010, 111).

Jalkaterveyttä edistävien jalkineiden ominaisuudet ovat muuttuneet vuosien saatossa vastaamaan nykyajan vaatimuksia. Jalkaterveyttä edistäviin ja ylläpitäviin ominaisuuks-

siin tärkeänä osana kuuluu lestin malli ja sen sopivuus jalkineen käyttäjälle. Lestin kuuluu olla jalkaterän toimintalinjan mukainen ja suora, jotta se tukee jalantoimintoja. Lestin ollessa käyrälinjainen kuormitus siirtyy jalkineen ulkoreunalle ja voi vaikuttaa esimerkiksi tasapainon hallintaan. Jalkineen kärjen muoto tulee huomioida, jotta varpaat eivät painaudu jalkineessa yhteen luoden virheasentoja. Kärjen mallissa suosituksena on leveämalli, jossa varpailla on varaa liikkua askeleiden edellyttämällä tavalla. Kärjen korkeus tulee olla sopiva, jotta jalkine ei paina ihoa ja kynsiä. Jalkineen kiinnityksellä ja sen muokattavuudella on tärkeä osa jalkineen sopivuuteen koska jalat ovat ominaisuuksiltaan erilaisia ja kiinnityksellä voidaan säätää jalan liikkuvuutta jalkineen kärkeen. Jalkineen koron suosituskorkeus on enintään kaksi senttimetriä. Koron tulisi olla kantapäähän laajuinen ja tukeva. Pohjalliset tulisivat suositusten mukaan olla irrotettavat, jotta jalkahygieniasta huolehtiminen olisi helppoa. Jalkineparin painosuositus on naisilla enintään noin 350 g ja miehillä enintään 500 g (Liukkonen, Saarikoski & Stolt 2010, 112).



KUVA 6. Kenkäresepti (Liukkonen, Saarikoski & Stolt 2010, 136.)

Oman jalkineen koon määrittämiseen on luotu kenkäresepti, jota noudattamalla omaan jalkaan sopivan jalkineen valinta on helpompaa. Yllä olevassa kuvassa (kuva 6) Liukkonen, Saarikoski ja Stolt (2010, 136) määrittävät jalkineen tärkeimpiä ominaisuuksia

sen sopivuuden kannalta. Reseptin on luonut jalkaterapeutti, jotta jalkineiden hankinta helpottuisi ja käytössä olevien jalkineiden koon voisi helposti tarkistaa.

Kenkäreseptin mukaan jalkineen yläosan tarkoituksena on, että kärki ei pilaa varpaita. Kengän leveys mitataan oman jalan mukaan ja jalkineiden nauhat ja remmit pitävät jalan paikallaan. Kantapään täytyy saada tukea ja pohjan täytyy joustaa alustojen mukaan. Reseptiin voidaan kirjoittaa oman jalan mitat ja niiden mukaan valita sopiva jalkine. Resepti on luotu helpottamaan oikeiden jalkineiden valintaa ja sitä voi käyttää hyödyksi ostotilanteessa vertaamalla omaa jalkaa reseptiin. (Liukkonen, Saarikoski & Stolt 2010, 138.)

Jalkineiden hankintaan on myös luotu avuksi hyödyllisiä ohjeita ja ostovinkkejä, jotta vääränlaisten jalkineiden ostolta vältyttäisiin. Oman jalan mitoista täytyy olla tietoinen ja jalkaterän malli ja koko täytyy tiedostaa ja hyväksyä. Jalan virheasennot täytyy huomioida jalkineen hankinnan yhteydessä, jotta vaivaisenluulle, vasaravarpaille tai levinneelle päkiälle on tarpeeksi tilaa. Jalan virheasentoja voi olla monia ja sen vuoksi jalkineen oston yhteydessä on hyvä käyttää apuna ammattitaitoista myyjää. Jalkaterän muutokset ovat myös mahdollisia myös oman elämäntilanteen ja iän mukaan. Raskausaikana jalkaterät usein levenevät ja jalkineen on oltava kooltaan suurempi. Oikea ostoajankohta on iltapäivällä, kun jalkaterän koko on suurentunut ja jaloissa saattaa olla turvotusta. Jalkineita tulisi sovittaa sellaisten sukkiensa kanssa, joita käyttää päivittäin. Myös tukipohjalliset ja muut jalkojen hoidon apuvälineet tulee huomioida. Sovitustilanteessa pitää nousta seisomaan, liikuttaa varpaita ja tunnustella jalkineen laajuutta päkiänivelen kohdalta. Uusille jalkineille kannattaa jo ostotilanteessa tehdä kävelytestaus. Käyttämällä jalkineita ei saa sopiviksi. Oikeankokoinen ja mallinen jalkine tuntuu hyvältä jalassa jo ostohetkellä. (Liukkonen, Saarikoski & Stolt 2010, 136-139.)

5 SUOMENKENKÄVALIMON PROMENA-JALKINEET

5.1 Promena-jalkineet

Suomen kenkävalimo Oy on Orivedellä sijaitseva jalkinevalmistaja. Jalkineita valmistetaan Hirsilässä sijaitsevassa jalkinetehtaassa, joka työllistää noin 25 työntekijää tällä hetkellä. Jalkineiden tuotemerkki on Promena ja tällä nimellä yrityksen tuotteet paremmin tunnustetaan. Kaikki Promena-jalkineet valmistetaan työ- ja terveysjalkineiksi ja siksi niiden kaikissa yksityiskohdissa otetaan huomioon jalkojen hyvinvointi. Jalkineiden valmistus on yksityiskohtaista ja jalkineet valmistetaan siten, että niiden käyttö on mahdollista myös vaativissa olosuhteissa. Promena-jalkineiden tärkeimpinä painopisteinä ovat jalkineen käyttömukavuus, kestävyys ja helppohoitoisuus. Promena-jalkineet ovat valmistettu ja testattu nykyisten standardien mukaan EN ISO 20347 (Inter-style 2015.)

Standardi määrittelee työjalkineiden perusvaatimukset jalkineille, jotka eivät ole tarkoitettu turvajalkineina käytettäviksi. (Promena 2015.) Jalkine valikoimasta löytyy myös malleja jotka ovat ESD- suojattuja, jolla tarkoitetaan kengän suojausominaisuutta, joka purkaa kehosta syntyvän staattisen sähköä. Suojauksella voidaan myös ehkäistä mahdollisten herkkien elektronisten laitteiden vaurioitumista (Laitosjalkine Oy 2013; Staatinen sähkö ja ESD 2013.)

Jokainen Promena-jalkinemalli on suunniteltu jalkojen hyvinvointia ajatellen ja ei ole yhdentekevää millaisilla jalkineilla työskentelet, oli työnkuva millainen tahansa. Promenan periaatteena on, että jalkine valitaan ja sovitetaan aina jalan mukaan ja jalan lesti huomioon ottaen. (Promena 2015.)



KUVA 7. Työjalkine (mukaiillen Promena 2015.)

Yllä olevassa kuvassa pyritään selventämään jalkineen toimivuuden kannalta tärkeimpiä yksityiskohtia ja jalkineen mallia. Työjalkineen tulee olla käyttöä kestävä ja helppohoitoinen. Promenan päälliset ovat polyuretaanilla päällystetty, likaa ja vettä hylkivää nahkaa, jotta niiden puhdistus onnistuu mahdollisimman vaivattomasti esimerkiksi kostealla sienellä tai kankaalla. Päällisen sisäpuolelta löytyy kuitukankainen vuori, joka antaa jalkineelle ryhdikkyyttä vaikeimmissakin työasennoissa. Kuvan 7 kohdassa kolme kuvataan polyuretaanivaahdosta valmistettua jalkineen pohjaa, joka tukee nilkan asentoa ja on valmistettu jalan tarvitsemaa tukea ajatellen, jotta vältetään virheasennot. Jalkineen pohja on valmistettu korkeakitkaisesta materiaalista ja suunnittelussa on otettu huomioon pohjan pehmeys, jotta jalkineilla on pitävä ote erilaisiin lattiapintoihin. Jalkineen korkoon tehty viistottu takaosa lisää lattiaan osuvaa pinta-alan määrää ja näin ollen vähentää liukastumisvaaraa. (Promena 2015.)



KUVA 8. Työjalkine (mukaiillen Promena 2015.)

Jalkineen lesti on suunniteltu suomalaiseen jalkaan ja se on sisäsvultaan suora ja riittävän tilava. Jalkineen pintamateriaali on valmistettu nahasta, jotta pinta olisi mahdollisimman kestävä, suojaava ja puhdistukseltaan helppo. Kuvan 8 kohdassa seitsemän kuvataan anatomisesti muotoiltua sisäpohjaa, jonka tarkoituksena on tukea jalan kaarta ja vaimentaa niveliin kohdistuvia tärähdyksiä jokaisen askeleen yhteydessä. Pohjavuoreessa on kovaa kulutusta kestävä pinta, joka on helppo hoitaa ja puhdistaa. Jalkineen irtopohjalliset on mahdollista pestä pesukoneessa. Polyuretaanivaahdosta valmistettu pohja on valettu suoraan kiinni päälliseen ja on sen vuoksi kestävä ja joustava (Promena 2015).

Promena työjalkine valikoiman mallit sopivat niin miehille kuin naisillekin. Jalkinemaleista löytyy avokärkisiä sekä umpinaisia malleja, joihin asiakas voi halutessaan valita värin sekä erilaisia yksityiskohtia. (Promena 2015.)

5.2 Suomen kenkävalimon toimintaperiaatteet

Promena-jalkineet valmistetaan pääosin aina asiakkaan tilauksesta, mutta jalkinemyymälästä voivat asiakkaat käydä sovittamassa itselleen sopivia työjalkineita arkisin maanantaista torstaihin klo 08.00-16.00 ja perjantaisin klo 08-00-15.00. (Promena 2015.) Suomen kenkävalimon jalkineiden myynti ja markkinointi tapahtuu suurilta osin myyntiedustajien työn kautta. Markkinointi tapahtuu edustajalla mukana olevien näytekengien avulla, joista asiakkaat voivat sovittaa haluamiaan tuotteita. Edustajan sovitustallisto on kaikissa tapaamisissa mukana ja jalkineet valitaan asiakkaalle aina edustajan ammattitaitoa hyödyntäen ja asiakkaan yksilöllisten tarpeiden mukaan. Näin varmistetaan, että asiakas saa aina työhönsä sopivat jalkineet ja asiakas voi valita tuotteeseen haluamansa ulkoasun. Esittelytilanteessa myyntiedustaja kartoittaa asiakkaan tarpeet ja työnkuvan, jonka avulla saadaan kaikki tarvittava tieto, jota hyödynnetään jalkineen valmistuksessa. Yleisimpiin tarpeisiin lukeutuu jalkineen päällisen säädettävyys. Myyntiedustaja toimittaa asiakkaiden tilaukset tehtaalle, jossa ne kirjataan tilauksen tuotannonohjausjärjestelmään, josta jalkine ohjautuu tuotantoon työerinä. Tällä toimintamallilla Promena-jalkineita valmistetaan kunkin asiakkaan mukaan ja valmis jalkine lähtee asiakkaalle kahden tai kolmen viikon kuluessa tilauksesta. (Pekkanen 2015.)

Promena-jalkineiden merkittävä ero tuontijalkineisiin on jalkineen yksilöllisyys. Tuonti-jalkineet valmistetaan suurissa erissä, joten kokoluokissa ja malleissa on vähän vaihtoehtoja. Promena-jalkineet valmistetaan aina käyttäjän tarpeen mukaan, jolloin jalkine sovitetaan käyttäjän jalkaan sopivaksi (Pekkanen 2015).

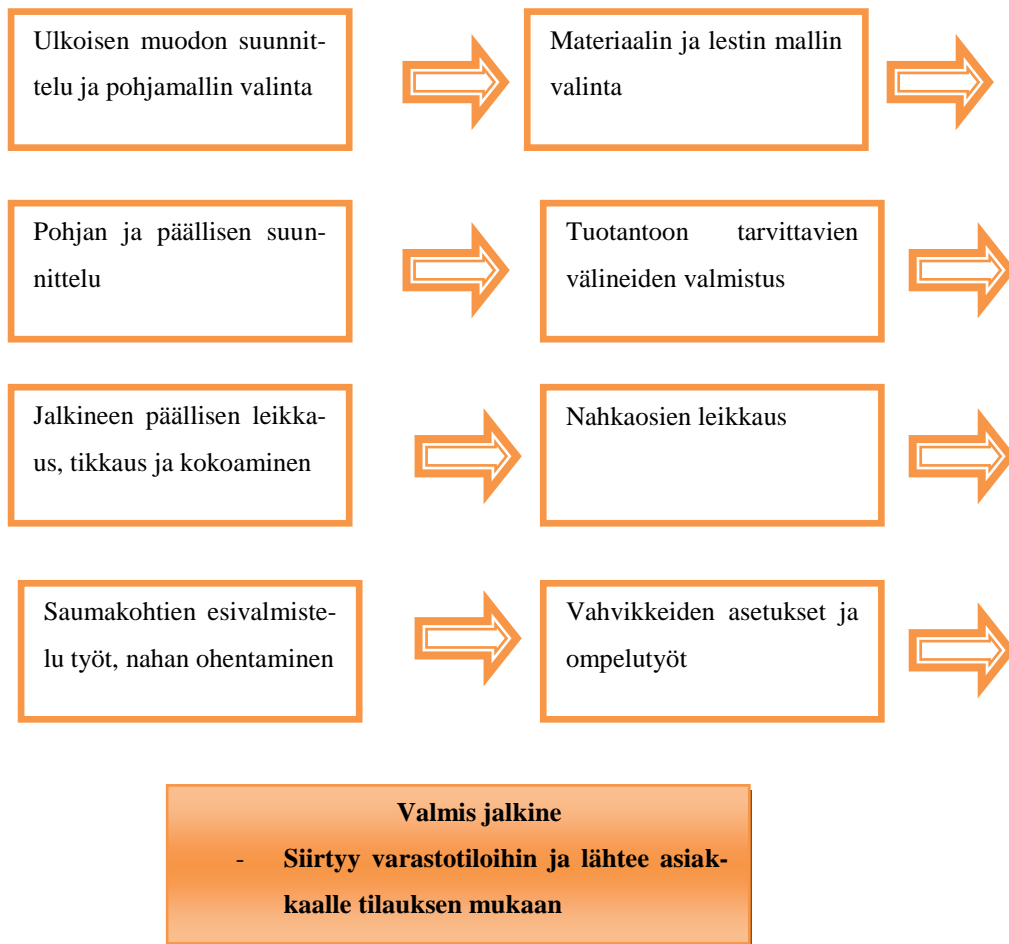
5.3 Työjalkineen valmistus

Työjalkineen toteutus ja valmistus lähtee ulkoisen muodon suunnittelusta, johon rakennetaan haluttu pohjamalli. Seuraavaksi valitaan jalkineen materiaali ja lestin malli. Näihin seikkoihin vaikuttaa paljon kulloinkin kyseessä oleva muoti ja materiaalit.

Promena-jalkineen suunnittelu lähtee aina käyttötarpeen mukaan. Jalkineen suunnittelu vaiheessa on otettu suunnittelu työhön mukaan ala-raaja fysioterapeutti, jonka ammattitaitoa jalan terveyteen vaikuttavissa yksityiskohdissa hyödynnetään. Näin pystytään toteuttamaan kengän tärkein osa pohja. Seuraavassa vaiheessa suunnitellaan jalkineen päällinen, joka toteutetaan tehtaalla oman tuotekehityksen kautta. Jalkineen päällisen tärkeimpiä osia ovat säädettävyyden, koska ei ole olemassa lestiä, joka sopisi jokaisen käyttäjän jalkaan. Näiden vaiheiden jälkeen teetetään työkalut, joiden avulla tuotanto voidaan aloittaa. Tässä vaiheessa jalkineen valmistusta on suunnitteluvaihe valmis ja jalkine siirtyy valmistukseen. (Pekkanen 2015.)

Tuotteen valmistus voidaan jakaa viiteen eri osioon, jotka ovat kengän päällisen osien leikkaus, tikkaus/ kokoaminen, nahkaosien leikkaus, saumakohtien esivalmistelu työt ja nahan ohennus, vahvikkeiden asetukset ja ompelutyöt. (Pekkanen 2015.)

Jalkineet pohjataan eli päällinen kiinnitetään pohjaan, joka Promena-jalkineissa tehdään suoravalumenetelmällä, jolloin polyuretaanista valmistettu pohjamateriaali tarttuu kiinni päälliseen ilman erillisiä liimauksia prosessin aikana. Tämän jälkeen jalkine siirtyy viimeistelyyn, jossa jalkineesta poistetaan ylimääräiset purseet ja muut apukappaleet. Jalkine siistitään ja puhdistetaan kaikilta osin valmistusvaiheessa syntyvistä rasvoista ja muista aineista. Tämän jälkeen jalkineet pakataan lähettämistä varten. Valmiit jalkineet siirretään varastotiloihin, joista jalkineet lähetetään asiakkaiden tilausten mukaan eteenpäin (Pekkanen 2015.)



KUVIO 1. Promena-jalkineiden valmistus

6 KÄYTTÄJÄKOKEMUSTEN KARTOITUS PROMENA- JALKINEIDEN KÄYTTÄJILLE

6.1 Kartoituksen sisältö

Opinnäytetyön tutkimusosuus oli käyttäjäkokemusten kartoitus Promena-jalkineiden käyttäjille. Työn tarkoituksena oli saada arvokasta tietoa jalkineiden toimivuudesta erilaisissa työympäristöissä. Käyttäjäkokemuskartoitus tehtiin Suomen kenkävalimo Oy:n olemassa olevalle asiakaskunnalle ja tavoitteena oli saada monipuolisia käyttäjäkokemuksia eri jalkineista erilaisissa käyttötarkoituksissa. Kartoituksessa hyödynnettiin Suomen kenkävalimo Oy:n asiakasrekisterissä olevia asiakastietoja ja kartoitus tehtiin strukturoidulla kyselylomakkeella. Aineisto kerättiin lähialueen yritysten käyttäjäkunnilta henkilökohtaisesti, osa kyselyistä lähetettiin postitse ja osa aineistosta hankittiin puhelinhaastatteluilla.

Kyselylomakkeella vastaaminen oli asiakaskunnalle anonyymia ja tutkimuksessa saadut tulokset jäivät Suomen kenkävalimo Oy:n käyttöön. Kartoituksessa haluttiin selvittää perustietoja vaihtoehtoisilla kysymyksillä ja omiin käyttäjäkokemuksiin liittyviä asioita kysyttiin avoimilla kysymyksillä. Kyselylomakkeella pyrittiin kartoittamaan asiakaskunnan ikää, sukupuolta, käytössä olevaa jalkinemallia, ajanjaksoa, jolla jalkineet ovat olleet käytössä, työnkuvaa ja missä sekä miten jalkineet olivat hankittu. Kyselylomakkeen vapaissa kommenttikentissä asiakaskunnalta pyydettiin mielipidettä jalkineen ominaisuuksista, käyttömukavuudesta, säädettävyydestä, toimivuudesta omassa työssä, arvioita jalkineesta, positiivisia ja negatiivisia mielipiteitä ja jos jalkineet ovat hankittu edustajan avustamana, niin kuinka asiakas koki sovitustilanteen.

6.2 Kartoituksen tavoitteet

Kartoituksen tarkoituksena oli löytää monipuolisia vastauksia käyttäjiltä jalkineen toimivuuteen liittyen ja tätä kautta havaita ominaisuuksia, joita voitaisiin jatkossa kehittää. Kyselylomakkeella selvitettiin myös, mitä kautta asiakas oli hankkinut jalkineet ja millaista palvelua hän oli tässä tilanteessa saanut. Käyttäjäkokemusten kartoituksen tarkoituksena oli myös saada kokonaiskuvaa valmiin asiakaskunnan tyytyväisyydestä tuotteen ja heidän mielipiteensä tuotteen kehittämiseen liittyen. Kartoituksella oli tavoitteena tavoittaa monipuolista asiakaskuntaa myös ympäri Suomen ja saada tietoa siitä millaisessa työnkuvassa jalkineet olivat käytössä.

Tavoitteena oli saada mahdollisimman paljon vastauksia, jotta löydettäisiin mahdollisesti toistuvia käyttäjäkokemuksia hyvistä ja huonoista ominaisuuksista, joita yritys voisi tulevaisuudessa halutessaan hyödyntää.

Kyselylomakkeen kysymykset on laadittu yhdessä yrityksen toimitusjohtajan kanssa, jotta kartoituksessa saataisiin esille juuri se tieto mikä hyödyttää yritystä eniten.

Puhelimitse tehtävissä haastatteluissa käytettiin samaa kyselylomaketta kuin muissakin menetelmissä, mutta tällä menetelmällä pyrittiin asiakkaan kanssa syvään vuorovaikutukseen ja siihen, että asiakas vastaisi kaikkiin kysymyksiin jotakin. Puhelimitse tehdyt haastattelut pyrittiin tekemään mahdollisimman objektiivisesti ja siten, että omat mielipiteet tuotteesta eivät välittyisi asiakkaalle ja näin ollen johdattele asiakasta vastaamaan tietyllä tavalla.

Kyselyssä esitettävillä kysymyksillä pyrittiin saamaan myös tietoa jalkineen yhteydestä työhyvinvointiin. Asiakkaalla oli mahdollisuus kertoa avoimien kysymysten kohdalla jalkineen positiivisia ja negatiivisia ominaisuuksia, jotka mahdollisesti ovat vaikuttaneet työkykyyn ja työssä jaksamiseen.

Kartoitukseen puhelimitse haastateltavat asiakkaat on poimittu asiakasrekisteristä satumanvaraisesti. Tutkimuksessa saadut tiedot koottiin yhteen ja toimitettiin yrityksen käyttöön.

7 KÄYTTÄJÄKOKEMUSTEN KARTOITUKSEN TULOKSET

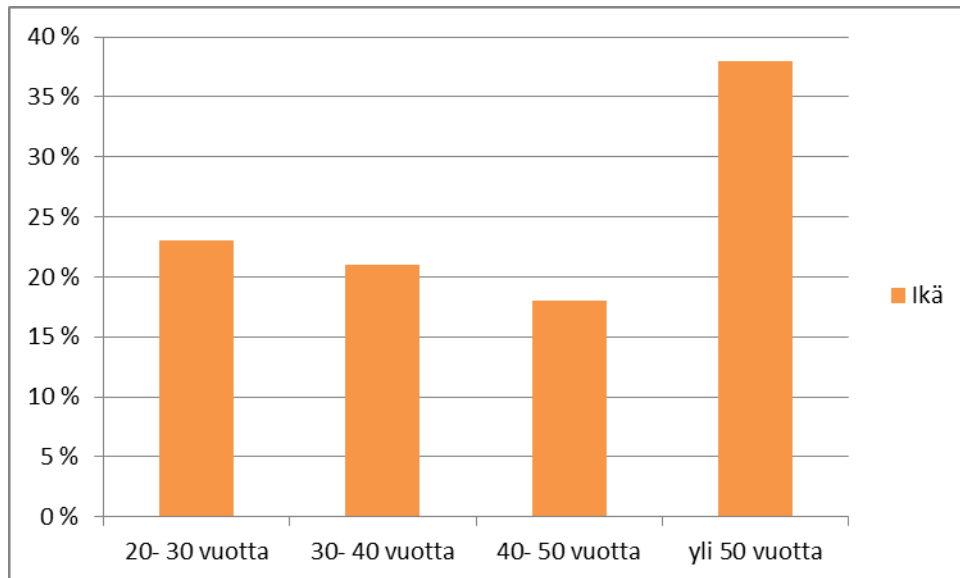
7.1 Tulosten analysointi

Käyttäjäkokenusten kartoitus tehtiin Promena-jalkineiden käyttäjille ja aineistoa kerättiin noin kuukauden ajan. Aineistoa kerättiin kolmella eri menetelmällä ja kartoitukseen vastasi yhteensä 39 henkilöä, joista naisia oli 30 ja miehiä yhdeksän. Kyselylomakkeen kysymyksistä monivalintaisia oli seitsemän ja avoimia kysymyksiä oli neljä. Asiakkaalla oli mahdollista vastata kyselyyn nimettömästi ja avoimilla kysymyksillä haettiin monipuolisia vastauksia, jotta mahdollisia kehityskohteita löydettäisiin.

Toiveena oli, että vastauksia olisi saatu kylläntymiseen saakka ja tuloksista käykin selville, että avointen kysymysten kohtiin vastattiin monissa lomakkeissa samankaltaisesti. Analysoin tuloksia omiin kappaleisiinsa monivalintakysymysten ja avointen kysymysten vastauksien mukaan. Valmiin aineiston kokoamisvaiheessa tuli esille, että puhelinhaastatteluilla tehdyistä kysymyksistä jokaiseen kysymykseen vastattiin, mutta paperiseen kyselylomakkeeseen vastanneista osa oli jättänyt jonkun kysymyskohdan tyhjäksi. Kyselylomake löytyy liitteenä ja avaan kysymysten vastauksia seuraavissa kappaleissa.

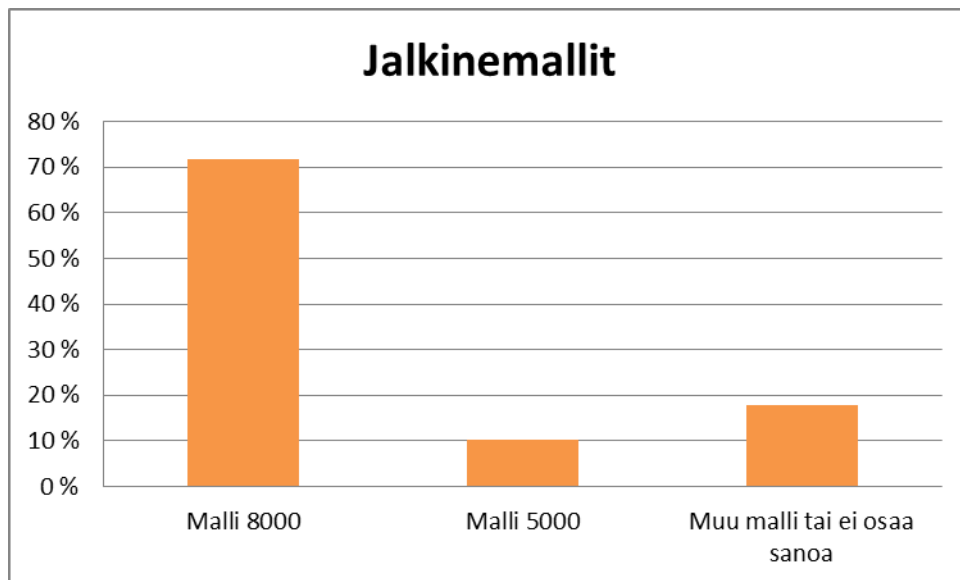
7.2 Monivalintakysymysten tulokset

Kyselylomakkeessa kysyttiin vastaajien perustiedoista sukupuoli ja ikäluokka. Vastaa- jista 77 % oli naisia ja 23 % miehiä (n=39). Ikäluokat jakautuivat kyselylomakkeessa 20- 30- vuotiaisiin, 30- 40- vuotiaisiin, 40- 50- vuotiaisiin, sekä yli 50- vuotiaisiin. Vas- taajista enemmistö oli yli 50- vuotiaita ja muut ikäluokat jakautuivat prosentuaalisesti lähelle toisiaan. Kuviossa 2 havainnollistetaan miten kartoituksen ikäluokat jakautuivat.



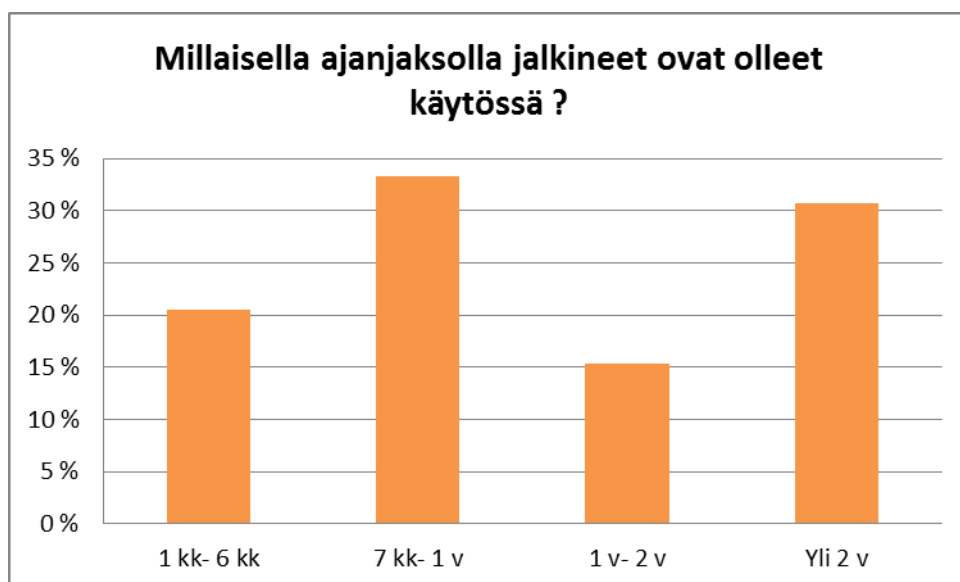
KUVIO 2. Vastaajien ikäjakauma (n= 39)

Monivalintakysymyksissä pyydettiin vastausta myös vastaajien käyttämistä jalkineiden malleista. Jalkinemallit jaettiin kolmeen eniten myyvään malliin ja vastaajilla oli mahdollisuus vastata myös jokin muu jalkinemalli. Puhelimitse tehdyissä haastatteluissa huomioitiin, että valtaosa vastaajista ei tiennyt oman jalkineensa mallia, mutta tiedustelemalla jalkineen ominaisuuksia ja ulkomuotoa saatiin kuitenkin selvyys vastaajien käyttämien jalkineiden malleista. Kuviossa 3 esitetään jalkinemallien jakautuminen vastaajien kesken. Kyselyssä selvisi, että 72 %:lla (n=39) vastaajista oli mallin 8000- jalkineet. Mallin 5000- jalkineita löytyi neljältä vastaajalta ja seitsemän henkilöä ei osannut jalkinemallia kertoa tai heillä oli jonkin muun mallin jalkineet.



KUVIO 3. Vastaajien käyttämät jalkinemallit (n=39)

Monivalintaisena kysymyksenä vastaajille esitettiin myös kysymys siitä millaisella ajanjaksolla jalkineet olivat olleet käytössä. Vastausvaihtoehtoina olivat 1kk- 6kk, 7kk- 1v, 1v- 2v tai yli 2 vuotta. Kysymyksellä haluttiin saada selville kuinka pitkään jalkineet olivat olleet vastaajilla käytössä vastaushetkellä. Tuloksista saatiin selville, että vastaajista 33 %:lla (n=39) olivat olleet jalkineet käytössä 7kk- 1 vuoteen. Kuvioista 4 havainnoidaan myös, että 31 %:lla (n=39) vastaajista olivat jalkineet olleet vastaushetkellä käytössä yli 2 vuotta.



KUVIO 4. Vastaajien käyttämien jalkineiden ikä vastaushetkellä (n=39)

Kyselylomakkeella kartoitettiin myös vastaajien työnkuva ja pääsääntöistä työskentely asentoa. Haluttiin saada tietoa siitä, oliko jalkine käytössä pääosin istumatyötä tekevällä vai pääosin seisomatyötä tekevällä. Vastaajista 89,7 % (n=39) vastasi tekevänsä töitä pääosin seisten ja noin 10 % vastasivat työnkuvan olevan pääosin istumatyö. Kysymykseen oli pieni osa vastannut käyttävänsä jalkineita lisäksi vapaa-ajalla.

Seuraavassa monivalintakysymyksessä kartoitettiin vastaajien mielipidettä jalkineen ominaisuuksista ja pyydettiin arviota jalkineesta vaihtoehtoilla pehmeä, kova, matala, korkea vai sopiva. Tämän kysymyksen kohdalla 92,3 % (n=39) vastaajista vastasi jalkineen olevan sopiva, kaksi henkilöä arvioi jalkineen pehmeäksi ja yksi henkilö vastasi jalkineen olevan kova. Suurin osa vastaajista piti jalkineita sopivina itselleen, eikä jalkineiden ominaisuuksissa ollut moitittavaa.

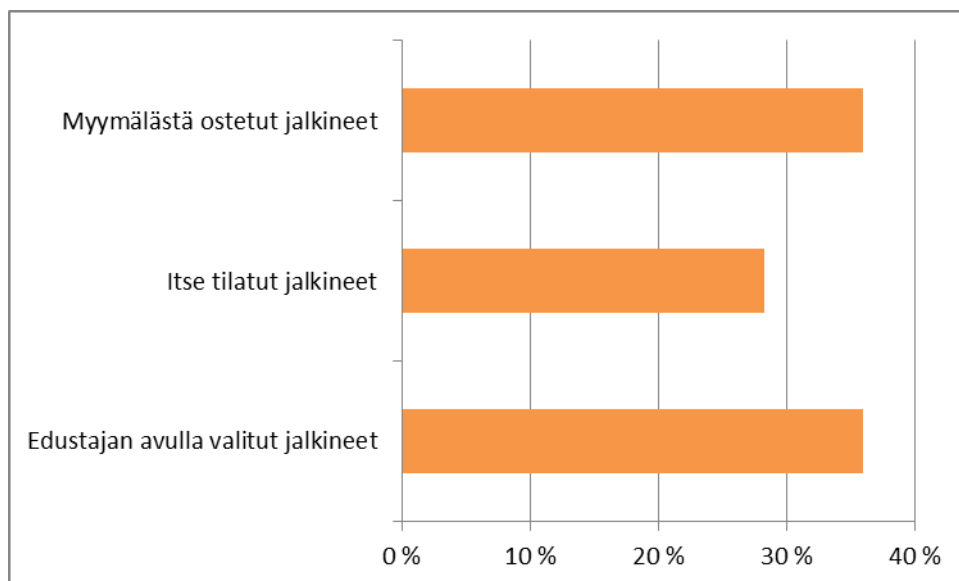
Kyselyssä haluttiin myös selvittää, millä tavalla jalkineet olivat valittu. Vastausvaihtoehtoina olivat edustajan avustamana, itse tilaamalla tai myymälästä hankittuina. Tällä kysymyksellä haluttiin saada myös selville arvio sovitustilanteesta, jos jalkineet olivat hankittu edustajan avustamana. Vastaukset jakautuivat siten, että 14 henkilöä olivat valinneet jalkineet edustajan avustamana ja toiset 14 henkilöä olivat valinneet jalkineet myymälän valikoimasta. Itse tilatut jalkineet olivat 11 vastaajalla. Kuviosta 5 voidaan havainnoida jalkineiden hankinnan jakaumaa. Edustajan avustamana jalkineet valinneet 14 henkilöä vastasivat myös lisäkysymykseen sovitustilanteesta ja vastaukset olivat positiivisia. Asiakaspalvelua arvioitiin positiiviseksi, loistavaksi, hyväksi, asiantuntevaksi ja avuliaaksi.

Esimerkkeinä vastauksista voidaan mainita:

- Myyjä oli asiantunteva ja tiesi, mitkä jalkineet ovat minulle hyvät
- Hyvää palvelua, sain neuvoja omaan jalkaan sopivista kengistä ja neuvoi vielä pohjallisistakin
- Tosi hyvää palvelua sain ja myyjä oli asiantunteva mieshenkilö
- Hyvää palvelua, asiantuntijat ehdottivat omaan työnkuvaan parhaiten sopivia jalkineita
- Työpaikalla kävi edustaja joka tiesi mistä puhui

Sovitustilannetta koskevaan lisäkysymykseen jätti yksi henkilö vastaamatta ja yksi henkilö kommentoi kokemuksesta olevan niin kauan aikaa, ettei muistanut sovitustilannetta.

Monivalintaisista kysymyksistä oli jokaisessa kyselylomakkeessa vastattu kaikkiin esitettyihin kysymyksiin.



KUVIO 5. Jalkineiden hankinta (n=39)

7.3 Avointen kysymysten tulokset

Avoimia kysymyksiä kyselyssä esitettiin neljä kappaletta ja niillä pyrittiin saamaan vastaajan rehellinen mielipide tuotteesta ja sen ominaisuuksista. Puhelimitse tehdyissä haastatteluisa kaikki haastateltavat vastasivat kaikkiin kysymyksiin jotakin. Muulla tavalla vastanneiden joukossa oli muutamia kohtia, joihin ei ollut vastattu mitään. Avoimilla kysymyksillä toivottiin henkilöiden vastaavan omilla sanoilla, rehellisesti ja myös rakentavasti, jotta vastauksista voisi olla hyötyä tuotteen kehittämiseen tulevaisuudessa.

Avoimissa kysymyksissä vastaajat olivat tulkinneet kysymykset oikein ja vastausten laatu oli hyvin samankaltaista. Useissa kysymyskohdissa saatiin vastauksia saturaatiopisteeseen saakka ja vastaukset muistuttivat paljon toisiaan. Puhelin haastatteluisa pyrittiin hyvin neutraaliin lähestymistapaan ja vältettiin omien mielipiteiden esille tuontia ja johdattelua. Haastattelutilanteet puhelimitse eivät vieneet asiakkaan aikaa kuin alle 10 minuuttia vastaajasta riippuen. Puhelin haastatteluisa vastaajilla oli mahdollisuus kysyä, mitä kysymyksellä haettiin, jos ei kysymykseen alustavasti olisi osannut vastata mitään. Haastattelu tilanteissa puhelimitse saatiin myös usein enemmän tietoa vastaajista ja heidän työkuviastaan, vaikka lisäkysymyksiä ei missään haastatteluisa esitetty.

Näissä haastatteluissa saatiin myös kattavampi kuva käyttäjistä ja vastaajat kokivat tilanteen mahdollisuudeksi esittää myös kysymysten ulkopuolelta mielipiteitään jalkineista.

Ensimmäisessä avoimessa kysymyksessä kysyttiin vastaajien mielipidettä jalkineen ominaisuuksista ja käyttömukavuudesta. Kysymykseen vastasivat kaikki ja pääosin vastaukset olivat positiivisia. Vastauksissa on paljon samoja kommentteja, joten taulukoin eroavat vastaukset (taulukko 2), jotta hahmottaminen helpottuisi. Liitteenä löytyy koonti kaikista vastauksista.

TAULUKKO 2. Jalkineen ominaisuuksien ja käyttömukavuuden positiivisia ja negatiivisia kommentteja

Positiivisia kommentteja jalkineen ominaisuuksista ja käyttömukavuudesta	Negatiivisia kommentteja jalkineen ominaisuuksista ja käyttömukavuudesta
<ul style="list-style-type: none"> - Jalkineet ovat mukavat jalassa, eivätkä jalat kipeydy ollenkaan - Jalkineet ovat hyvät ja todella helppohoitoiset - Hyvät kengät käytössä, en vaihda - Pohja on mukavan tuntuinen ja sopivan pehmeä, jalkine ei myöskään ole liukas - Hyvät, mukavat, jaloilla on tarpeeksi tilaa kengissä - Loistavat jalassa, pysyvät jalassa eikä tarvitse kokoajan korjata - Kengät ovat olleet erittäin hyvät ja sopivat jalkaan, lesti on juuri sopiva minun jalkaani - Helpot pukea jalkaan, pohjallisessa on miellyttävä iskunvaimennus, joka tekee askeleen kevyeksi - Todella hyvä jalkine, sopii jalkaani hyvin, ei ole liukas ja pohja on sopivan pehmeä, kengän korkeus on sopiva suhteessa päkiän korkeuteen 	<ul style="list-style-type: none"> - Kantapään remmi on liian matalalla, valuu alas, asento korkeammaksi - Pohja varpaiden kohdalta koholla ja painaa kävellessä varpaita - Liian lämpimät ja varpaat hikoavat jos ovat pitkään jalassa - loppupäivästä hieman jäykät

Seuraavassa avoimessa kysymyksessä tiedusteltiin vastaajien mielipidettä jalkineen helppokäyttöisyydestä ja myös tähän kysymyskohtaan olivat kaikki vastanneet. Vastaukset kysymykseen olivat valtaosin positiivisia ja vain muutama vastaaja oli maininnut jalkineen säädettävyydessä olevan kehitettävää. Pääsääntöisesti vastauksissa toistui jalkineen helppokäyttöisyys jalkaan laitettaessa ja jalkineen säädettävyyden helppous ja riittävyys. Vastauksista voidaan myös tulkita, että jalkineen jalkaan asettaminen on helppoa ja jalkine pysyy jalassa ilman remmien säätöä. Vastauksissa oli paljon toistoa ja enemmistö vastasi olevansa tyytyväinen helppokäyttöisyyteen ja jalkineen säädettävyyden helppouteen. Poimintoina osa tämän kysymyksen vastauksista:

- Nopeat laitta jalkaan, säätömahdollisuudet riittävät minulle
- Ei tarvitse päivittäin säädellä, helpot laittaa jalkaan
- Helppokäyttöinen ja remmin pystyy säätämään sopivaksi
- Helppo laittaa kiinni, eivät ole koskaan puristaneet mistään kohdasta
- Helppokäyttöiset, ei tarvitse remmiä avata, että saa kengät jalkaan
- Lähes kymmenen vuoden käytön jälkeen kengät ovat alkuperäisissä säädöksissä ja edelleen hyvät
- Kerran olen säätänyt eikä ole sen jälkeen ollut tarvetta remmiä avata

Kolmannessa avoimessa kysymyksessä pyydettiin vastaajien mielipidettä jalkineen toimivuudesta työssä. Tässäkin kysymyskohdassa saatiin kaikilta vastaajilta mielipiteet, jotka muistuttivat hyvin paljon toisiaan. Jalkineiden sopivuutta omaan työkuvaan pidettiin hyvänä ja jalkineiden käyttö työssä oli miellyttävää. Jalkineiden ominaisuudet koettiin hyväksi ja työkuvan vaihdellessa jalkine toimi käyttäjien haluamalla tavalla. Joitakin kehityskohteita vastausten perusteella löytyi jalkineen pohjan pitävyyteen ja mahdollisten turvallisuutta lisäävien ominaisuuksien muodossa. Vastausten havainnoinnin helpottamiseksi olen koonnut taulukon (taulukko 3), jossa näkyvät vastaajien mielipiteiden eroavaisuuksia.

TAULUKKO 3. Jalkineen toimivuus työssä, erovaisuudet mielipiteissä

Positiivisia mielipiteitä jalkineen toimivuudesta työssä	Negatiivisia mielipiteitä jalkineen toimivuudesta työssä
<ul style="list-style-type: none"> - Hyvin toimivat, kun jalat eivät ole tulleet kipeäksi. - Toimivat työssäni niille kuuluvalla tavalla - Toimivat erilaisissa työtilanteissa hyvin, eikä tule jalat kipeäksi - Toimii, ei aiheuta jalka- eikä selkäkipuja työajalla eikä sen jälkeen - Toimivat, pystyn kävelemään erilaisilla pinnoilla ilman liukastumisvaaraa - Sopivat jalkaan, joten jalat eivät rasitu työpäivän aikana - Jalkine palvelee minua työssäni hyvin, samaa ei voi sanoa kaikista käyttämistäni jalkineista - Hyvin toimivat monenlaisissa olosuhteissa 	<ul style="list-style-type: none"> - Kengät ovat vanhemmiten tulleet hieman liukkaiksi pohjistaan - välillä jalat kipeytyvät - loppupäivästä vähän varpaat hikoilevat - Välillä ovat jalat kipeät pitkän työvuoron jälkeen, mutta pääosin ovat toimivat - Huonosti ja pohjan muoto haittasi kävellessä, en voinut kauaa käyttää - Kaikin puolin toimiva jalkine paitsi, että joudun nostelemaan työssäni painavia esineitä ja kärkikovike/varvas-suoja puuttuu, niin on riski tapaturmalle

Kysymykseen jalkineen toimivuudesta työssä oli vastattu pääosin positiivisesti, mutta osissa vastauksista oli annettu positiivinen kommentti, jonka perään oli lisätty jokin kehitysehdotus. Kehitysehdotuksina vastauksista tulivat esille, että jalkine voisi olla pehmeämpi, tukevampi ja omata vahvistetun kärjen, jotta niitä olisi turvallisempi käyttää vielä monipuolisimmissa työtehtävissä. Osa vastaajista mainitsi myös, että jalat kipeytyvät työvuoron aikana, mutta eivät olleet maininneet millä jalkineisiin tehtävillä muutoksilla kiputiloja voisi vähentää. Jalkineen positiivisista ominaisuuksista mainittiin tässä kysymyskohdassa jalkineen helppokäyttöisyys ja toimivuus seisomatyössä.

Jalkineen hankintaan liittyen esitettiin vastaajille lisäkysymys jos he olivat valinneet jalkineensa edustajan avustamana. Kysymyksessä haluttiin vastaus siihen miten asiakas koki sovitustilanteen. Vastaajista 14 henkilöä olivat vastanneet valinneensa jalkineet

edustajan avulla ja heistä 13 henkilöä olivat olleet tyytyväisiä palveluun ja sovitustilanteeseen. Yhden vastaajan mielipide erosi muista vastaajista siten, että hän ei muistanut sovitustilannetta koska jalkineiden hankinnasta oli kulunut paljon aikaa. Vastauksista voitiin todeta, että vastaajat olivat tyytyväisiä asiakaspalveluun ja kokivat, että edustaja oli ammattitaitoinen.

Viimeisellä avoimella kysymyksellä tiedusteltiin vastaajien positiivisia ja negatiivisia mielipiteitä jalkineista. Vastaajilla oli valtaosin positiivisia mielipiteitä ja tässäkin kysymyskohdassa saatiin paljon samankaltaisia vastauksia. Pieni osa vastaajista oli myös lisännyt positiivisen kommentin jälkeen toiveita jalkineen kestävyyteen tulevaisuudessa sekä kehunut jalkineiden ulkomuodon miellyttävyyttä. Kysymyksellä tavoiteltiin vastaajien mielipiteitä jalkineen kaikista ominaisuuksista ja toiveena oli, että vastauksista löytyisi kommentteja myös kysymysten ulkopuolelta. Viimeisellä kysymyksellä oli myös tavoitteena päättää kysely vastaajan vapaisiin mielipiteisiin tuotteista. Taulukkoon 4 on kerätty osa vastaajien positiivisista ja negatiivisista mielipiteistä.

TAULUKKO 4. Positiivisia ja negatiivisia kommentteja jalkineista

Positiivisia mielipiteitä jalkineista	Negatiivisia mielipiteitä jalkineista
<ul style="list-style-type: none"> - Kengät ovat olleet ERITTÄIN hyvät jalassa, tukevat ja sopivat. - Hyvät ja kivannäköiset kengät - Ulkoisesti tyylikkää - Kivannäköiset, itse valikoituna sopivat moniin vaatteisiin - Positiivisia ominaisuuksia paljon, nykyään varmaan jo monipuolisempia malleja myös myynnissä, harkitsen uusien hankintaa - Hyvä lesti, puristamaton ja kestävät - Kivoja väriyhdistelmiä ja paljon vaihtoehtoja jalkineissa ja valinta ei ollut yksinkertainen - Todella hyvät käytössä - Värivalikoima hyvä, kimallusremmit tuovat jalkineisiin näköä ja piristystä, niin hyvät jalkineet, että tulee pidettyä töissä ja vapaa-aikana - Vuosien kokemuksella, täydellinen jalkine 	<ul style="list-style-type: none"> - Ainoa negatiivinen puoli on, että alkavat hajota, liimaus pettää - Voisivat olla hieman joustavammat ja pehmeämmät - Voisivat olla leveämpiä, vähän narisevat kastuessa - Saisivat olla hieman kevyemmät, jos tarvitsee jotain kehityskohtaa sanoa - Voisivat olla hieman pehmeämmät ja säädettävyys helpompaa - Pitkään käytössä olleet kengät hieman venyvät ja eivät ole niin tukevat enää, joskus nilkka lipsahtaa vinoon kovassa vauhdissa

8 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Kartoituksen tuloksista voidaan päätellä, että suurin osa jalkineiden käyttäjistä on tyytyväisiä jalkineiden ominaisuuksiin ja niiden toimivuuteen työssä. Kartoitukseen vastanneista 77 % (n=39) oli sukupuoleltaan naisia ja tuloksia analysoidessani tein huomion, että näissä vastauksissa oli myös eniten kommentoitu avoimiin kysymyksiin sekä ehdotettu kehityskohteita. Miesten vastaukset olivat pääosin lyhyitä ja jokaiseen kysymykseen ei ollut kaikissa kaavakkeissa vastattu. Huomioin, että kyselyn luonne ja kohde kiinnostivat naisvastaajia pääosin enemmän ja puhelinhaastatteluihin olivat halukkaita vastaamaan vain naishenkilöt.

Suuremmalla otannalla olisi voitu saada laajempi näkemys käyttäjien tyytyväisyyteen, mutta vastauksissa esiintyi paljon samankaltaisia kommentteja ja vastaajien näkemykset jalkineiden kehitykseen olivat luonteeltaan hyvin toisiaan tukevia. Kartoituksen vastauksia kerättiin kolmella eri tavalla, jotta vastauksia saataisiin laajasti ja vastausajan sisällä riittävästi. Puhelinhaastattelut toivat kartoitukseen syvemmän yhteyden jalkineiden käyttäjiin ja vastauksia saatiinkin laajemmin. Puhelimitse haastatellut käyttäjät olivat myös kiinnostuneita esittämään omia mielipiteitä kysymyskategorioiden ulkopuolelta ja heillä oli mahdollisuus kysyä tarkentavia kysymyksiä vastauslomakkeeseen liittyen. Kyselylomakkeen kohdat olisivat voineet olla paremmin täsmennettyjä ja joissain kohdin vaihtoehdot olisivat voineet olla laajemmat. Tulosten analysoinnissa huomattiin, että osa vastaajista käytti jalkineita myös vapaa-ajalla ollessaan ja olivat maininneet sen lomakkeeseen.

Enemmistö vastaajista lukeutui ikäluokaltaan yli 50-vuotiaisiin ja puhelinhaastatteluissa kävi ilmi, että osa tähän ikäkategoriaan kuuluvista oli siirtynyt pois työelämästä ja kommentoikin jalkineiden toimivuutta työelämän ja vapaa-ajan käytön kokemusten kautta. Muut ikäluokat olivat jakautuneet tasaisesti ja voidaan todeta, että jalkineiden käyttäjiä löytyy laajasti monista ikäluokista ja vastaajia oli saatu kaikkiin lomakkeella esitettyihin ikäryhmiin.

Vastaajista 72 %:lla (n=39) oli sarjan 8000 jalkine, joka malliltaan sopii monelle käyttäjälle. Osa vastaajista ei osannut ilmoittaa jalkineensa mallia ja pienellä osalla vastaajista oli mallin 5000 jalkineet. Tuloksista voidaan päätellä, että mallin 8000 jalkine on laajal-

ti käytössä ja vastaukset jalkineiden toimivuudesta sekä ominaisuuksista koskevat tämän kartoituksen osalta suurelta osin juuri tätä jalkinemallia.

Merkittävänä tuloksena voidaan pitää jalkineiden käyttöaikaan liittyviä vastauksia, joista ilmenee, että 31 %:lla (n=39) käyttäjistä olivat jalkineet olleet käytössä yli kaksi vuotta. Näistä vastauksista voidaan päätellä, että jalkineet kestävät kulutusta hyvin ja asiakkaat ovat kokeneet jalkineet toimiviksi käytössään. Avoimissa vastauksissa oli myös usein positiivisesti kommentoitu jalkineiden kestävyyttä sekä hoitamisen helppoutta. Jalkineiden ollessa helppohoitoiset, tulee jalkineita huollettua useammin ja näin ollen jalkineet kestävät käytössä pidempään. Tuloksissa käy ilmi, että 33 % (n=39) vastaajista olivat käyttäneet jalkineita vastaushetkellä seitsemästä kuukaudesta - vuoteen. Tämä tukee myös päätelmää siitä, että jalkineet ovat kulutusta kestävä ja toimivuudeltaan käyttäjien tarpeita vastaavat.

Kartoituksella haluttiin selvittää jalkineiden käyttäjien työnkuvaa, jotta saataisiin käsitys jalkineille kohdistuvasta kuormituksesta. Jalkineiden ominaisuuksien yhteen toimivuus tulee esille etenkin pääosin seisomatyötä tekevällä, koska jalkoihin ja jalkineisiin kohdistuva kuormitus on silloin suurta. Kartoituksen vastanneista käyttäjistä ainoastaan noin 10 %:lla (n=39) oli pääosin istumatyö. Tulosten perusteella voidaan todeta, että jalkineiden ominaisuudet tukevat jalan rakennetta seisomatyössä vastaajilla hyvin, eikä jalkineiden käytöstä ole seurannut terveyteen liittyviä haittoja. Vastaajista noin 92 % (n=39) arvioi jalkineiden olevan sopivat.

Kyselylomakkeella haluttiin myös selvittää, mistä jalkineet olivat hankittu ja saada tietoa asiakaspalvelun tasosta tilanteessa, jossa jalkineet ovat valittu yhdessä edustajan kanssa. Tuloksista kävi ilmi, että edustajan avustamana ja myymälästä hankittuja jalkineita oli hankkinut sama määrä käyttäjiä ja pienempi osa käyttäjistä oli hankkinut jalkineet itse tilaamalla. Tieto jalkineiden hankintatavasta lisättiin kartoituskyselyyn, koska edustajan avulla tai myymälästä hankitut jalkineet ovat aina valittu käyttäjän jalan ominaisuuksien mukaan hyödyntämällä henkilökunnan ammattitaitoa. Itse tilaamalla hankituissa jalkineissa ei yrityksellä ole mahdollista suositella käyttäjän jalan ominaisuuksiin parhaiten sopivaa jalkinetta. Kartoitukseen vastanneista valtaosa oli valinnut jalkineet kuitenkin henkilökunnan tai edustajan avustamana ja näin ollen saaneet omaan jalan malliin parhaiten sopivat jalkineet. Vastaajien yhtenäinen mielipide asiakaspalvelun laadusta sekä sovitustilanteesta oli ainoastaan positiivista. Tuloksista käy ilmi, että vas-

taajat olivat tyytyväisiä henkilökunnan ammattitaitoon sekä sovitustilanteeseen. Kartoituksen perusteella asiakaspalvelun laadussa sekä sovitustilanteen onnistumisessa on suoriuduttu hyvin, eivätkä nämä tilanteet tulosten perusteella vaadi yritykseltä lisähuomiota.

Avointen kysymysten vastauksista voidaan todeta, että jalkineiden käyttömukavuuteen, ominaisuuksiin, helppokäyttöisyyteen ja toimivuuteen työssä oltiin tyytyväisiä ja näihin kohtiin saatiin pääosin positiivista palautetta. Osioihin negatiivisia mielipiteitä osoitettiin vain muutaman vastaajan toimesta ja tulosten läpikäynnissä huomioin, että yhdellä käyttäjällä oli avointen kysymysten kohtiin negatiivisia kommentteja koska jalkine ei ollut hänelle sopiva. Vastaajilta haettiin avoimilla kysymyksillä kommentteja, joista voisi olla hyötyä jalkineiden kehittämiseen. Tuloksista kuitenkin valtaosa oli positiivista ja tuotteisiin oltiin tyytyväisiä. Yksittäisiä kommentteja jalkineiden mahdolliseen kehittämiseen saatiin jalkineen joustavuudesta, painosta, leveydestä ja pehmeydestä. Vastajat olivat kirjoittaneet positiivisten ja negatiivisten mielipiteiden kohtaan kehitystoiveitaan ja valtaosa näistä vastaajista oli kuitenkin jalkineisiin tyytyväisiä.

Yrityksen harkintaan jää tulosten käyttäminen tuotteen kehittämiseen koska jalkineiden kehitysideoita antaneet olivat valtaosin tyytyväisiä jalkineiden ominaisuuksiin. Vastaukset olivat luotettavia vaikka otanta olikin pienimuotoinen. Avointen kysymysten suorat asiakkaiden kommentit jäävät yrityksen käyttöön ja he voivat verrata tuloksia vastaisuudessa tehtäviin kartoituksiin asiakkaiden tyytyväisyydestä. Tutkimusta voisi jatkaa tutkimalla jalkineiden terveystaakkoja ja kartoittamalla käyttäjien toiveita jalkaterveyden parantamiseen jalkineiden avulla. Asiakastyytyväisyys kyselylle en näe tarvetta, mutta esimerkiksi tuotteiden hinta-laatu suhdetta voisi tulevaisuudessa asiakkailta tiedustella. Tulosten perusteella kartoitukseen vastanneet käyttäjät olivat tyytyväisiä eikä yhteenkään kysymyskohtaan saatu pelkästään negatiivisia kommentteja.

Tutkimuksen tulokset kertovat asiakkaiden tyytyväisyydestä ja tuotteiden kehitykseen saatiin muutamia kommentteja. Tutkimuksella saatiin tulos, joka on miellyttävä ja kertoo tuotteiden tason olevan kunnossa. Yritys voi tulevaisuudessa toteuttaa samankaltaisen kyselyn suuremmalle käyttäjäkunnalle ja hyödyntää tämän kartoituksen tuloksia vertailussa. Tavoitteiden täyttämiseen olen tyytyväinen ja tutkimuksella saatiin mielestäni vastauksia niihin kysymyksiin mitä kysyttiin.

Kyselylomakkeen rakenteessa ja kysymysten muotoilussa olisi ollut parannettavaa ja ne olisivat voineet olla vastaajille helpommin ymmärrettävässä muodossa. Kyselylomakkeen suunnitteluun käytetty aika olisi voinut olla suurempi ja työn aikataulu olisi voinut pysyä suunnitellussa paremmin. Pääosin olen kuitenkin tyytyväinen tutkimuksella saantiin tuloksiin ja vastaukset tukevat yrityksen tuotteiden laadullisia tavoitteita.

Työn teoriaosuuden rajaaminen ja teoriasta saadun tiedon muotoilu työhön oli alussa osittain hankalaa, mutta löydetty teoria tukee tutkimuksessa kerättyä tietoa ja havainnollistaa lukijalle tarvittavan fakta tiedon. Teoriasta saatu tieto ja aihealueiden linkittyminen toisiinsa lisäsi omaa tietoa aiheesta sekä auttaa tulevaisuudessa tekemään aihealueisiin liittyviä parempia valintoja. Työn tekeminen lisäsi itselle paljon tietoa jalkojen terveyteen liittyen ja yrityksen ammatti- ja tietotaidot täydensivät ja tukivat teoriasta hankittua aineistoa. Työn tekeminen oli kiinnostavaa ja lisäsi tietoa jalkineiden tärkeydestä kokonaisvaltaiseen terveyteen. Omilla valinnoilla ja luetun teorian viemisellä käytäntöön voidaan parantaa omia ergonomisia työtapoja, työturvallisuutta ja hyvinvointia. Oman jalan mukaan valittu työjalkine auttaa työssä jaksamisessa ja estää jalkojen terveyden heikentymistä.

LÄHTEET

- Ahonen, J., Joensuu, J., Kantola, M., Kruus-Niemelä, M., Kukkonen, S., Liukkonen, I., Luther, M., Nissèn, M., Orava, S., Saarikoski, R., Salonen, I., Valvanne, J. & Virrantaus, O. 2011. Jalat ja terveys. 1.-3 painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Arokoski, J., Alaranta, H., Pohjolainen, T., Salminen, J. & Viikari - Juntura, E. 2015. Fysiatrria. 5. uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Aulanko, M., Huovinen, M., Kiikka, K. & Lehtinen, M-J. 2010. Teemana työ. 1. painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.
- Ergonomics Plus. 2015, 5 proven benefits of ergonomics in the workplace. 2015. Luettu 5.3.2015. <http://ergo-plus.com/workplace-ergonomics-benefits/>
- Finlex. 2002. Työturvallisuuslaki 23.8.2002/738. Luettu 25.11.2015. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2002/20020738>
- Harjanne, K., Kammonen, L., Pakkanen, P., Penttinen, A., Rauramo, P., Rätty, T. & Seppänen, M. 2011. Työturvallisuus ja terveys työpaikalla. 3. uudistettu painos. Helsinki: Työturvallisuuskeskus TTK.
- Inter-Style. 2015. Työ-, suoja- ja turvakenkien vaatimukset. Luettu 21.1.2015. http://www.inter-style.fi/product_catalog.php?c=20
- Julkisten- ja hyvinvointialojen ammattiliitto. Työhyvinvointi ja tuloksellisuus. Luettu 9.3.2015. http://www.jhl.fi/portal/fi/tyoelama/tyohyvinvointi_tyopaikalla/tyohyvinvointi_ja_tuloksellisuus/
- Laitosjalkine Oy. 2013. ESD- jalkineet. Luettu 21.1.2015. http://www.laja.com/catalog_category.php?loc_id=656
- Launis, M. & Lehtelä, J. 2011. Työterveyslaitos. Ergonomia. Tampere: Tammerprint Oy.
- Liukkonen, I. & Saarikoski, R., Stolt, M. 2012. Ammattijalkineet. Luettu 17.1.2015. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=jal00053
- Liukkonen, I. & Saarikoski, R., Stolt, M. 2012. Jalkaterveys osana terveyshuoltoa. Luettu 17.1.2015. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=jal00182
- Liukkonen, I., Saarikoski, R. & Stolt, M. 2010. Terveet jalat. 3. uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Liukkonen, I., Saarikoski, R. & Stolt, M. 2012. Työkengät ja jalkaterveys. Luettu 18.1.2015. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=jal00051
- Patrol, 2015 Jalan muodot. Luettu 8.11.2015. <http://www.patrol.fi/juoksu/asics-foot-id/jalan-muodot>

- Promena.2015. Luettu 9.12.2014. <http://promena.fi/yhteystiedot/>
Pekkanen, A. Toimitujohtaja. 2015. Haastattelu 28.2.2015. Haastattelija Lehtisalo, S. Kangasala
- Reijonen, M. 2015. Työntekijän työturvallisuusvelvollisuudet ja- vastuu. Yritysjuridiikka. Tampereen yliopisto. Pro gradu- tutkielma.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2014. Työhyvinvointi. Luettu 9.3.2015.
<http://www.stm.fi/tyoelama/tyohyvinvointi>
- Staattinen sähkö ja ESD. 2013. ESD- hallintatarvikkeiden tuotehyväksyntä. Luettu 21.1.2015. <http://esdsuojaus.net/tag/esd-jalkineet/>
- Suomen tuki- ja liikuntaelin liitto ry. Tiedotteet. 2014. Luettu 4.3.2015.
<http://www.suomentule.fi/tiedotteet2007.htm>
- Tohtori. 2009. Jalan rakenne ja toiminta. Luettu 5.11.2015.
<http://www.tohtori.fi/?page=4887576&id=5234486>
- Tuure, V-M. 2007. Ergonomian avulla terveyttä, hyvinvointia ja tuottavuutta. Suomen tuki- ja liikuntaelin liitto, Luettu 04.03.2015.
http://www.suomentule.fi/ergonomia_ja_tule-terveys.pdf
- Terveyskirjasto. 2010. Jalkaterän luut päältä. Luettu 29.10.2015.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=jak00003
- Työterveyslaitos. 2015. Ergonomiastandardointi. Luettu 19.1.2015.
http://www.ttl.fi/fi/ergonomia/mita_ergonomia_on/ergonomiastandardointi/Documents/Ergonomian_Standardilista-2012.pdf
- Työterveyslaitos. 2010. Ergonomiset työvuorojärjestelyt. Luettu 8.2.2015.
http://www.ttl.fi/fi/toimialat/soter/vanhustyö/tyoajat/ergonomiset_tyovuorot/sivut/default.aspx
- Työterveyslaitos. 2014. Hyvinvointi työpaikoilla. Luettu 9.3.2015.
http://www.ttl.fi/fi/tyohyvinvointi/terveyden_edistaminen_tyopaikalla/sivut/default.aspx
- Työterveyslaitos. 2015. Kognitiivinen ergonomia. Luettu 29.1.2015.
http://www.ttl.fi/fi/ergonomia/kognitiivinen_ergonomia/sivut/default.aspx
- Työturvallisuuskeskus TTK. 2009. Työhyvinvoinnin portaat- viisi vaikuttavaa askelta. Luettu 8.3.2015.
http://www.tyoturva.fi/tyoelaman_kehittaminen/tyohyvinvoinnin_portaat
- Työturvallisuuskeskus TTK. 2010. Työn kuormittavuus, ergonomia. Luettu 19.1.2015.
http://www.tyoturva.fi/files/1312/Elintarvikealan_ergonomiaa_kalvot_Yhteensopivuustila_.pdf
- Virtanen, P. & Sinokki, M. 2014. Hyvinvointia työstä, työhyvinvoinnin kehittyminen, perusta ja käytännöt. Helsinki: Tietosanoma Oy.

LIITTEET

Liite 1. Kyselylomake

Käyttäjäkokemusten kartoitus Promena jalkineiden käyttäjille

Kartoituksen tarkoituksena on selvittää käyttäjäkokemuksia jalkineiden käyttäjiltä ja saada arvokasta tietoa tuotteiden kehittämiseen. Kartoitus tehdään osana Tampereen ammattikorkeakoulun opiskelijan opinnäytetyötä. Kartoitukseen vastaaminen on anonymia ja tulokset menevät Suomen kenkävalimo Oy:n käyttöön. Vastaamalla autat kehittämään tuotteita sekä tuet ammattikorkeakoulu-opintoja.

Silja Lehtisalo- Tampereen ammattikorkeakoulu

1. Ikä: 20-30 30-40 40-50 yli 50-vuotta
2. Sukupuoli: Mies Nainen
3. Mikä jalkinesarja käytössä: 1000 5000 8000 Muu
4. Millaisella ajanjaksolla jalkineet ovat olleet käytössä
1-6 kk 7kk-1v 1v-2v yli 2v
5. Mielipiteesi jalkineen ominaisuuksista ja käyttömukavuudesta?

6. Mielipiteesi jalkineen helppokäyttöisyydestä? (Esim. säädettävyys, mukautuvuus)

7. Millainen on työkuvasi: Pääosin istumatyö Pääosin seisomatyö

8. Mielipiteesi jalkineen toimivuudesta työssänne?

9. Arviosi jalkineesta: pehmeä kova matala korkea sopiva

10. Kuinka olette valinneet Promena jalkineenne:

Edustajan avulla Itse tilaamalla Myymälästä

-Mikäli edustajan avustamana, kuinka koit sovitus tilanteen?

11. Positiivisia ja negatiivisia mielipiteitä jalkineesta?

Kiitos vastauksistasi !



Liite 2. Käyttäjäkokeusten kartoituksen avointen kysymysten vastaukset

Käyttäjäkartoituksen vastaukset

Avoimiin kysymyksiin vastattiin seuraavasti:

Mielipiteesi jalkineen ominaisuuksista ja käyttömukavuudesta?

- Tosi hyvät, Käytössä hyvät, Hyvät, Hyvät olleet
- OK
- Hyvän tuntuiset jalassa, loppupäivästä hieman jäykät
- Jalkineet ovat mukavat jalassa, eivätkä jalat kipeydy ollenkaan
- Jalkineet ovat hyvät ja todella helppohoitoiset
- Hyvät kengät, ovat olleet ok
- Ihan hyvät jalkaan, sopivat suurempiinkin jalkoihin
- Omassa käytössä hyvät
- Kantapään remmi liian matalalla, valuu alas, asento korkeammaksi
- Hyvät kengät käytössä, en vaihda
- Pohja varpaiden kohdalta koholla ja painaa kävellessä varpaita, muuten ihan hyvät
- Pohja on mukavan tuntuinen ja sopivan pehmeä, jalkine ei myöskään ole liukas
- Mukavat jalkaan vielä loppupäivästäkin, vaikka jaloissa olisi pientä turvotusta
- Hyvät, mukavat, jaloilla on tarpeeksi tilaa kengissä
- Sopivat jalkaan, eivät tule jalat ja selkä kipeäksi niin kuin jostain kengistä tulee
- Hyvät jalkaan, eivät kiristä eivätkä hierrä
- Juuri minun jalkaani valitut, joten hyvät
- Loistavat jalassa, pysyvät jalassa eikä tarvitse kokoajan korjata
- Hyvät ja pehmeät
- Ihan hyvät. Välillä tulee jalkapohja kipeäksi, mutta uusilla pohjallisilla saisi varmaan lisää mukavuutta
- Käytössä hyvät, voi kävellä myös ulkona
- Mukavat ja tukevat jalassa ja helppo käyttää
- Jalkaan mukavat, Hyvä ominaisuus, että pohjan poistaminen on helppoa
- Tukevat, hyvät, Liian lämpimät ja varpaat hikoavat jos ovat pitkään jalassa, pääosin kuitenkin käytössä mukavat
- Ihan ovat hyvät
- Hyvät käytössä
- Kengät ovat olleet erittäin hyvät ja sopivat jalkaan, lesti on juuri sopiva minun jalkaani
- Kivat kengät vaikka eivät ole vielä kauaa olleet käytössä, toimivat
- Jalkaani sopivat ja mukautuneet
- Kenkä on tarpeeksi leveä ja tukeva
- Mukavat ja helppokäyttöiset
- Kengät eivät ole liukkaat, joten niillä voi kävellä ulkona talvellakin, Kengät ovat käyttömukavuudeltaan ihan hyvät

- Helpot pukea jalkaan, pohjallisessa on miellyttävä iskunvaimennus, joka tekee askeleen kevyeksi
- Pohjan pito erinomainen, Jalkine on kevyt ja pehmeä, kuin ei olisi mitään jalassa
- Todella hyvä jalkine, sopii jalkaani hyvin, ei ole liukas ja pohja on sopivan pehmeä, kengän korkeus on sopiva suhteessa päkiän korkeuteen

Mielipiteesi jalkineen helppokäyttöisyydestä (esim. säädettävyyys, mukautuvuus) ?

- Kengässäni ei ole säätöä, mukautuneet jalkaani käytössä hyvin
- Nopeat laitta jalkaan, säätömahdollisuudet riittävät minulle
- Ei tarvitse päivittäin säädellä, helpot laittaa jalkaan
- Helpot säätää, ei ole liian kireä säätöremmi
- Mukavat, hyvä ominaisuus, että ovat täysin mustat niin voi käyttää monissa eri tilanteissa
- Mukavat, tukevat, ei väsy jalat kävellessä, kantapäältä putoaa remmi jota ei voi kiristää enempää, ettei tule kantapää kipeäksi
- Tyytyväinen säädettävyyteen, mukavat jalassa
- Helppokäyttöinen ja remmin pystyy säätämään sopivaksi
- Mukautuneet oman jalan mukaan hyvin, vaikka on erilliset pohjalliset
- Helppo laittaa kiinni, eivät ole koskaan puristaneet mistään kohdasta
- Ei tarvitse säätää jalkaan laitettaessa ja remmi ei ole löystynyt
- Hyvin saa ainakin omia kenkiäni säädettyä edestä ja takaa jos siihen on tarvetta
- Hyvät on
- Ei tarvitse paljoa säädellä, hyvät laittaa jalkaan
- Välillä joudun säätämään remmiä, kun vielä niin uudet
- Helpot ovat käyttää, kun mitään ei joudu säätämään
- Helpot, ei tarvitse säätää remmiä, että saa jalkaan ja pohjallisen vaihtomahdollisuus hyvä juttu
- Helpot, ei tarvitse säätää eikä solmia mitään nauhoja
- Takaremmissä riittää säätövaraa, saa kireämmälle, kun ovat jo käytössä vähän löystyneet
- Olleet niin kauan käytössä, että ovat kyllä mukautuneet täydellisesti jalkaani
- Helppokäyttöiset, ei tarvitse remmiä avata, että saa kengät jalkaan
- On helpot säätää
- Helpot säädettävät, ei joudu avaamaan, että saa kengät jalkaan
- Mukautuneet hyvin jalkaan käytössä, välillä ei huomaa, että on kengät jalassa ol- lenkaan
- Etuosan remmi välillä kiristää jalkaa päältä ja sitä välillä säädän
- Lähes kymmenen vuoden käytön jälkeen kengät ovat alkuperäisissä säädöksissä ja edelleen hyvät
- Helpot laittaa töissä nopeasti jalkaan
- Kerran olen säätänyt eikä ole sen jälkeen ollut tarvetta remmiä avata
- Oman jalan muotoihin ovat muotoutuneet ja siksi helpot käyttää
- Ovat helpot, ei joudu kiristämään jokaisella käyttökerralla
- Hyvä
- Hyvin pystyy säätämään

- Ei tarvitse säätää, mutta takaremmiä joutuu nostamaan päivän kuluessa
- Helpot käyttää
- Kengät voi säätää omalle jalalle sopivaksi
- Remmiä ei tarvitse avata joka kerta laitettaessa jalkaan, vaan kerran säädetty oikein voi vaan työntää jalkaan
- Käyttöön ottaessa laitoin säädöt kohdalleen, niin parissa päivässä mukautui jalkaan, eli todella hyvä ja helppo
- Mukautuu jalkaan erinomaisesti ja on helppo säätää, helppo pitää myös puhtaana

Mielipiteesi jalkineen toimivuudesta työssänne?

- Kengät ovat vanhemmiten tulleet hieman liukkaiksi pohjistaan, mutta muuten ovat vielä oikein toimivat
- Hyvin toimivat, kun jalat eivät ole tulleet kipeäksi
- Toimivat ovat, välillä käytän sandaaleja, niin toimivat tasapainossa keskenään
- Eivät ole olleet käytössä kuin puoli vuotta, niin ei tähän mennessä ole tullut vielä mitään ongelmia
- Sopivat minulle
- Toimivat työssäni niille kuuluvalla tavalla
- Ovat toimineet tähän asti
- Ihan hyvin toimivat, mutta jos olisivat hieman joustavammat niin olisi plussaa
- Toimii erilaisissa työtilanteissa hyvin, eikä tule jalat kipeäksi
- Hyvin toimii työssä joka on istumatyötä ja seisomatyötä, ei aiheuta jalkoihin kipua vaikka työssä joutuu kävelemään paljon
- Ovat ok, välillä jalat kipeytyvät
- Toimivat ihan hyvin, loppupäivästä vähän varpaat hikoilevat
- Toimii, ei aiheuta jalka- eikä selkäkipuja työajalla eikä sen jälkeen
- Välillä on jalat kipeät pitkän työvuoron jälkeen, mutta pääosin ovat toimivat
- Hyvin toimii, vähän ovat jo väljät kun ovat olleet käytössä jo kauan aikaa
- Toimivat, pystyn kävelemään erilaisilla pinnoilla ilman liukastumisvaaraa
- Muuten hyvät, mutta hiukan liukkaat välillä (johtuu varmaan lattiastakin)
- Hyvin ovat toimineet, voisivat olla hieman tukevammat
- Jaksan kävellä 9 tuntisen työpäivän ilman särkyä ja toimivat muutenkin hyvin
- Toimivat seisomatyössä hyvin
- Mukavat jalassa, jalat eivät väsy kokopäivänä, eivätkä kengät ole myöskään liukkaat
- Ei tarvitse päivän aikana kenkiä vaihtaa, joten ovat hyvät
- Sopivat jalkaan, joten jalat eivät rasitu työpäivän aikana
- Päiväkodissa toimivat hyvin ja vaikka on jalkojen päällä paljon niin jalat eivät silti tule kipeäksi
- Huonosti ja pohjan muoto haittasi kävellessä, en voinut kauaa käyttää
- Jalkine palvelee minua työssäni hyvin, samaa ei voi sanoa kaikista käyttämästäni jalkineista
- Jalkine on työkenkänä erinomainen, ei hankaa eikä purista
- Työssäni ovat palvelleet hyvin
- Ovat toimineet

- Olleet vasta hetken olleet työkäytössä, joten en osaa vielä kommentoida
- Seisomatyössä eivät jalat kipeydy
- Kengät ovat hyvät työkenkinä, kevyet jalassa
- Hyvät kengät, jalat eivät väsy ja helpottavat myös selkäkipuihin
- Kaikin puolin toimiva jalkine paitsi, että joudun nostelemaan työssäni painavia esineitä ja kärkikovike/varvas-suoja puuttuu, niin on riski tapaturmalle (esine putoaa)
- Hyvin toimivat monenlaisissa olosuhteissa

Lisäkysymyksenä : Mikäli edustajan avustamana, kuinka koit sovitustilanteen

?

- Sovitustilanne hoidettiin ammattimaisesti Promenan puolelta
- Työpaikalla kävi edustaja joka tiesi mistä puhui
- Hyvää palvelua sain miespuoliselta edustajalta
- Hyvää palvelua, joustavaa ja asiallista
- Hyvää palvelua, aikaa oli ja tietoa
- Myyjä oli asiantunteva ja tiesi mitkä jalkineet ovat minulle hyvät
- Sain apua oikean jalkineen valintaan
- Hyvää palvelua, sain neuvoja omaan jalkaan sopivista kengistä ja neuvoi vielä pohjallisistakin
- Tosi hyvää palvelua sain ja myyjä oli asiantunteva mieshenkilö
- Hyvää palvelua, asiantuntijat ehdottivat omaan työnkuvaan parhaiten sopivia jalkineita
- Hyvää palvelua, osasi neuvoa oikean koon valinnassa
- Sain apua sovitukseen ja kyseltiin millaiset kengät olisivat minulle hyvät
- En muista, oli joskus 10 vuotta sitten

Positiivisia ja negatiivisia mielipiteitä jalkineesta?

- Kengät ovat olleet ERITTÄIN hyvät jalassa, tukevat ja sopivat. Ainoa negatiivinen puoli on, että alkavat hajota- liimaus peittää
- Hyvät ja kivannäköiset kengät
- Tykkään kengistä, ei ainakaan mitään negatiivista sanottavaa
- Ulkoisesti tyylikkää
- Positiivista
- Hyvät ovat
- Tähän mennessä hyvät, toivottavasti eivät käytössä kulu liian nopeasti
- Hyvät jalkineet
- Voisivat olla hieman joustavammat ja pehmeämmät
- Kivannäköiset, itse valikoituna sopivat moniin vaatteisiin
- Voisivat olla leveämpiä, vähän narisevat kastuessa, ulkonäkö hyvä
- Toimii vaikka työnkuva muuttuu päivän aikana
- Perushyvät kengät, ei moitittavaa
- Saisivat olla hieman kevyemmät, jos tarvitsee jotain kehityskohtaa sanoa

- Voisivat olla hieman pehmeämmät ja säädettävyys helpompaa
- Positiivista on kengät käyttömukavuus ja negatiivista, että pitkään käytössä olleet kengät hieman venyvät ja eivät ole niin tukevat enää, joskus nilkka lipsahtaa vinoon kovassa vauhdissa
- Siistit, mustat kengät, toimivat, kestävät kulutusta hyvin
- Nätit kengät, uusiin jalkineisiin saisi jo varmaan enemmän väri vaihtoehtoja, tyytyväinen olen
- Positiivisia ominaisuuksia paljon, nykyään varmaan jo monipuolisempia malleja myös myynnissä, harkitsen uusien hankintaa
- Toivon vain, että kestävät kulutusta eikä tarvitsisi uusia ostaa heti
- Hyvät kengät
- En osaa sanoa muuta kuin kivan tuntuiset kengät
- Hyvä lesti, puristamaton ja kestävät
- Kivoja väriyhdistelmiä ja paljon vaihtoehtoja jalkineissa ja valinta ei ollut yksinkertainen
- Todella hyvät käytössä
- Silmiä miellyttävät, helppohoitoiset, siistiminen helppoa
- Hyvin toimii ja kestävät käytössä hyvin, helppohoitoiset
- Hyvännäköiset ulkoisesti
- Hyvät, ei negatiivista sanottavaa
- Edulliset, mukavat, helppo pitää siistinä
- Helpot, istuvat hyvin jalkaan
- Tykkään kengistäni
- Hyvät ovat
- Hyvät kengät
- Kevyet ja hyvin jalkaan sopivat
- Väri valikoima hyvä, kimallusermit tuovat jalkineisiin näköä ja piristystä, niin hyvät jalkineet, että tulee pidettyä töissä ja vapaa-aikana
- Vuosien kokemuksella, täydellinen jalkine