



Leikkaajan työhyvinvointi

*Työympäristönä terveellinen,
turvallinen ja toimiva edit-yksikkö*

Jenny Priiki

Leikkaajan työhyvinvointi
Työympäristönä terveellinen,
turvallinen ja toimiva edit-yksikkö
Toukokuu 2013
Elokuvan ja television
koulutusohjelma
Leikkaus

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu

Elokuvan ja television koulutusohjelma, leikkaus 2009

JENNY PRIIKI

Leikkaajan työhyvinvointi

Työympäristönä terveellinen,
turvallinen ja toimiva edit-yksikkö

Opinnäytetyö 55 sivua, joista liitteitä 7 sivua
Toukokuu 2013

Opinnäytetyön tutkimuskohteena on useimpien elokuva- ja televisioleikkaajien pääasiallinen työympäristö, edit-yksikkö. Tarkoituksena on selvittää, millaisia yhteyksiä tai syy-seuraus-suhteita työympäristöllä voi mahdollisesti olla leikkaajan psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin työssään. Pyrkimyksenä on kerätä leikkaajan työympäristöön sekä työhyvinvointiin linkittyvää ajankohtaista ja luotettavaa tutkimustietoa. Opinnäytetyön oppimistavoitteena on ymmärtää ja soveltaa kerättyä tutkimustietoa käytännön esimerkeillä, kuten millaisia konkreettisia vaikutuksia edit-yksiköllä on leikkaajan työhyvinvointiin. Tärkein tavoite on oppia sisäistämään, millaisin keinoin leikkaajan on mahdollista vaikuttaa omaan jaksamiseensa ja hyvinvointiinsa työympäristössään.

Asiasanat: leikkaus, leikkaaja, edit-yksikkö, editointi, televisio, elokuva, mainos, työterveys, työhyvinvointi, työturvallisuus, työympäristö, jälkituotanto

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Bachelor's Degree Programme in Film and Television
Editing

JENNY PRIIKI

The occupational well-being of the editor
Healthy, safe and functional editing suite

Bachelor's thesis 55 pages, appendices 7 pages
May 2013

The subject of this Bachelors thesis is to research the most common working environment of many film and television editors – the edit suite. The purpose of this thesis is to determine what kind of connections or cause-and-effect relations may appear in between of editors working environment and editors mental and physical occupational well-being at work. The aim is to collect current and reliable research data linked on editors working environment and occupational well-being. As a learning objective in this thesis is to understand and apply the collected research data with practical examples, such as the concrete effects on editors' occupational health. The main learning objective is to learn to internalize what means the editors may have when affecting their own coping and occupational well-being in their own working environments.

Key words: editing, editor, edit suite, editing suite, televisio, film, movie, commercial, insert, occupational safety, occupational health, working environment, occupational well-being, post production

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	5
2	LEIKKAAJAN TYÖ.....	8
2.1	Ammattina leikkaaja.....	8
2.1.1	Leikkaaja ja tietotyö	9
2.1.2	Leikkaaja ja näyttöpäätetyö	11
3	LEIKKAAJAN TYÖYMPÄRISTÖ	13
3.1	Työympäristö	13
3.1.1	Työympäristön murros	14
3.1.2	Työtila ja lainsäädäntö	15
3.1.3	Henkilöstötila ja lainsäädäntö.....	16
3.2	Leikkaajan työympäristönä edit-yksikkö	16
4	TERVEELLINEN, TURVALLINEN JA TOIMIVA EDIT-YKSIKKÖ	20
4.1	Terveellinen edit-yksikkö.....	20
4.2	Leikkaajan työn tauotus	21
4.3	Työasennot edit-yksikössä	23
4.3.1	Työskentely istuma-asennossa	24
4.3.2	Istumisen haitallisuudesta	25
4.3.3	Vaihtoehtoja istumiselle.....	26
4.4	Turvallinen edit-yksikkö	28
4.4.1	Valaistus edit-yksikössä.....	29
4.4.2	Ilmanvaihto ja lämpötila edit-yksikössä	32
4.4.3	Äänet ja melu edit-yksikössä	34
4.5	Toimiva edit-yksikkö	34
5	POHDINTA	39
6	LÄHTEET.....	43
7	LIITTEET	49

1 JOHDANTO

Opinnäytetyön idea syntyi tarpeesta saada enemmän tietoa elokuva- ja televisioleikkaajan työterveydestä sekä työhyvinvoinnista erityisesti työskennellessä leikkaajan pääasiallisessa työympäristössä eli edit-yksikössä. Tässä opinnäytetyössä käydään läpi ammattileikkaajan työhön ja työympäristöön liittyviä käsitteitä. Tarkoituksena ei ole käydä läpi leikkauksen monivaiheista historiaa, mutta leikkauksen historian lyhyeksi oppimääräksi voidaan katsoa muutokset leikkaajan työympäristössä. Erityisesti digitaalisen vallankumouksen myötä esimerkiksi nopeasti kehittyvä tietotekniikka ja alituisen lisääntyvä tietotyö ovat muuttaneet leikkaajan työnkuvaa ja työympäristöä. Opinnäytetyössä tarkastellaan erityisesti työympäristön näkökulmasta ammattileikkaajan työterveyttä, työturvallisuutta sekä työhyvinvointia edit-yksikössä. Esimerkkiä tällaisista tekijöistä antaa oheinen *Näyttöpäätetyön oppaan* käsitekartta. (Rissanen 2006, 4.)



Kuva 1: Näyttöpäätetyön terveellisyyteen ja turvallisuuteen sekä työhyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä. (Rissanen A-L. 2006, 4.)

Näyttöpäätetyön oppaassa korostetaan, että päätteellä työskentelyn haittoja tulisi arvioida kaikkien oheisen käsitekartan tekijöiden kannalta. Tässä opinnäytetyössä osa käsitekartan tekijöistä on kuitenkin aiheen rajaamisen ja selkeyttämisen vuoksi jätetty pois. Työympäristöön eli edit-yksikköön epäsuorasti liittyvät tekijät, kuten johtaminen, työyhteisön tuki, vaikutusmahdollisuudet tai asiakaspalvelu on rajattu tämän tutkimuksen ulkopuolelle, ja niitä sivutaan vain hieman Yleisradion leikkaajien haastattelun yhteydessä. Sen sijaan työn terveellisyyteen, turvallisuuteen ja työn toimivuuteen sekä työhyvinvointiin olennaisesti linkittyviä tekijöitä ovat käsitekartassa esimerkiksi työtila, sen kalusteet, laitteet ja apuvälineet, ohjelmistot, valaistus, melu sekä ilmanlaatu. Myös työaika, tauot, työkyky, työnhallinta ja stressi sekä työtavat ja -asennot ovat tutkimuksen tärkeitä teemoja. Vaikka nykyisin leikkaajan työhön kuuluvat toisinaan myös epävarmuus työsuhteissa, irtisanomiset, määräaikaist ja pätkätyöt, sekä niistä aiheutuva stressi, niihin ei tässä opinnäytetyössä kuitenkaan tarkemmin syvennyttä.

Koska leikkaajan työstä on saatavilla vain niukasti lähdeaineita, tämä opinnäytetyö on koottu useista erilaisista lähteistä. Opinnäytetyössä on sovellettu monia työympäristöä, työturvallisuutta sekä työterveyttä koskevia artikkeleita, tutkimuksia, lakeja ja suosituksia sellaisilta aloilta, jotka ovat sovellettavissa myös leikkaajan työhön. Esimerkiksi toimistossa tehtävän tietotyön, sekä näyttöpäätetyöskentelyn ergonomiooppaat ovat vertailukelpoisia myös leikkaajan työn ergonomiaan, sillä suurin osa leikkaajan työstä tehdään nykyisin täysin tietokoneen näytön äärellä. Lisäksi opinnäytetyön lähteinä toimivat myös kirjoittajan omat havainnointimateriaalit, kuten leikkaajan työhön liittyvät muistiinpanot ja oppimispäiväkirjojen osat erilaisilta kursseilta, luennoilta sekä työharjoitteleista. Tutkimuksen olennaisena osana ovat myös ammattileikkaajien asiantuntijahaastattelut sekä nimettömänä palautetut kyselylomakkeet. Aktiivisesti työelämässä toimivilta ammattilaisilta kerätty tieto auttaa muodostamaan kuvaa siitä, kuinka hyvin leikkaajien työterveys, työturvallisuus ja työhyvinvointi tunnetaan työelämässä tällä hetkellä. Opinnäytetyöhön ei ollut mahdollista haastatella pienissä ja keskisuurissa televisio- ja elokuvatuotantoyhtiöissä toimivia leikkaajia, jotka työskentelevät esimerkiksi dokumenttimateriaalin leikkaajia, jotka työskentelevät esimerkiksi dokumenttielokuvien, musiikkivideoiden tai tositelevisio-ohjelmien parissa. Jotta opinnäytetyö esittelisi mahdollisimman erilaisia työympäristöjä ja työtehtäviä, haastatteluihin on valittu leikkaajia, jotka ovat työskennelleet elokuva- ja mainostuotannoissa sekä televisio-ohjelmien tuotannoissa, esimerkiksi uutis- ja ajankohtaisohjelmissä, draamasarjoissa ja lastenohjelmissä. Opinnäytetyötä varten on saatu tietoa erityisesti elokuva- ja mainosleikkaajan työnkuvasta ja

työympäristöstä haastatteleamalla Skype -videopuhelun välityksellä leikkaaja Ben Merceriä huhtikuussa 2013. Mercer on työskennellyt useiden vuosien ajan sekä tuotantoyhtiöiden palveluksessa että yksityisyrittäjänä freelancerleikkaajana. Televisioleikkaajien työympäristöstä on kerätty tietoa kyselylomakkeella (Liite 1. Työhyvinvointikysely leikkaajille.) Lomakkeen kysymykset on koottu useiden erilaisten työhyvinvointia ja työympäristöä käsittelevien tutkimusten ja lomakekyselyiden pohjalta. Opinnäytetyötä varten laadittuun, erityisesti leikkaajille suunnattuun kyselyyn vastasi osa Yleisradion Tohlopin leikkaajista ja värimäärittelijöistä. Nimettömänä täytetyn lomakkeen palautuksen yhteydessä käytiin myös avointa keskustelua paikalla olleiden leikkaajien kanssa. Opinnäytetyön kirjoittajana ja kyselyn laatijana tein kyselylomakkeen pohjalta jatkokesymyksiä ja pohdintoja leikkaajien työympäristöstä ja työhyvinvoinnista Tohlopissa. Avoin ja keskusteleva ryhmähaastattelu kyselylomakkeen täyttämisen lisäksi antoi leikkaajille mahdollisuuden täydentää kyselylomakkeen vastauksiaan.

Elokuva- ja televisioleikkaajien haastatteluiden pohjalta pyritään opinnäytetyössä tarkastelemaan ammattileikkaajien kokemuksia heidän pääasiallisesta työstään leikkaajana. Tarkoituksena on selvittää, kuinka he kokevat työelämän muutosten tuomat uudet haasteet, tai mitä mieltä he ovat nykyisistä työympäristöistään. Opinnäytetyön kannalta mielekästä on tarkastella leikkaajien kokemuksia nimenomaan työympäristön mahdollisista yhteyksistä esimerkiksi jaksamiseen ja hyvinvointiin leikkaajan ammatissa. Haastatteleamalla leikkaajia saadaan myös tietoa mahdollisista työterveydellisistä riskeistä sekä ammattitaudeista leikkaajan työssä. Tiedoista voi olla apua leikkaajina työskenteleville tai alaa opiskeleville, esimerkiksi työympäristön terveystieteiden havainnoinnissa, hallinnassa ja ennaltaehkäisyssä. Ajantasainen ja tutkittu tieto on sovellettavissa esimerkiksi työtilaan perehdyttäessä, työympäristön vähimmäisvaatimusten tarkistamisessa tai uuden edit-yksikön suunnittelussa. Työympäristön ja työhyvinvoinnin tietopakettista voivat hyötyä leikkausopiskelijoiden ja ammattileikkaajien lisäksi myös muut samankaltaisissa tehtävissä av-alalla toimivat työntekijät, esimerkiksi värimäärittelijät sekä ääni- tai pelialan ammattilaiset. Opinnäytetyön tärkein oppimistavoite on soveltaa tutkimustietoa käytännössä ja oppia ymmärtämään, kuinka leikkaaja itse voi parhaiten vaikuttaa työympäristöönsä sekä jaksamiseensa ja hyvinvointiinsa työssään.

2 LEIKKAAJAN TYÖ

2.1 Ammattina leikkaaja

Elokuvan synty ajoitetaan yleensä Lumièren veljesten järjestämään elokuvanäytökseen Pariisissa vuonna 1885, jossa näytettiin kymmenen leikkaamatonta erillistä otosta. Varsinaisen elokuvaleikkauksen tekniikka alkoi kehittyä vasta myöhemmin. Ensimmäisten joukossa ranskalainen taikuri ja elokuvaohjaaja Méliès hyödynsi elokuvassaan niin kutsuttua hyppyleikkausta ”taikomalla” tuolilla istuvan naisen luurangoksi, ja häntä kutsutaankin Erikoistehosteiden Isäksi. (Pirilä & Kivi 2008, 11.)



Kuva 2: Kuvakaappaus elokuvasta *The Vanishing Lady* vuodelta 1896. (<http://viola.bz>.)

Nykyisin leikkaajan työ on monen muun ammatin tavoin monipuolinen ja laaja kokonaisuus. Leikkaaja voi työskennellä lähes minkä tahansa yrityksen palveluksessa. Tavallisimmin leikkaaja työllistyy esimerkiksi elokuvien, tv-ohjelmien tai mainosten jälkituotannoissa kuukausipalkalla tai freelancerina. Lisäksi on lukuisia muita erilaisia ja erikoisia videotuotantoja, jotka työllistävät leikkaajia, ja joita on hankalampaa kategorisoida, esimerkiksi musiikkivideot tai taideinstallaatiot. (Leikkaaja 2013.)

Leikkaajan työ ei ole enää rajoittunut vain jälkituotantoon. Esimerkiksi elokuvaleikkaajan työ alkaa useimmiten jo ensimmäisistä suunnittelupalavereista esituotannon aikana, kun tehdään aikataulu- ja budjettisuunnitelmia. Myös yhä useammin leikkaaja on mukana jo kuvauspaikalla. Näin ollen leikkaajan työympäristökään ei ole enää sidottu vain yhteen tilaan jälkituotannon koneiston osana. Entistä kevyemmän ja liikuteltavan laitteiston myötä edit-yksikkö mahtuu tarvittaessa vaikkapa yhden kannettavan tietokoneen sisälle, ja kulkee leikkaajan mukana paikasta toiseen. (Mercer 2012, 1.) Arkisimpia leikkaajan työtehtäviä ovat esimerkiksi materiaalin loggaus ja järjestely, raakaleikkaus, dialogileikkaus tai online-leikkaus. Leikkaaja on vastuussa audiovisuaalisen tuotteen kokonaisuuden hallinnasta. Leikkaajan käsissä ovat esimerkiksi rytmin ja rakenteen luominen. Hän kokooa kuvatusta materiaalista merkityksiä, tunnelmia ja tarinan. (Elokuvaleikkaaja 2013.)

2.1.1 Leikkaaja ja tietotyö

Tietotyön yksi keskeisimmistä kriteereistä on, että työskentely edellyttää tietotekniikan, kuten tietokoneen käyttöä, ja merkittävä osa työstä tehdään näyttöpäätteellä. Työvoimapolitiittisen tutkimuksen artikkelissa (Multisilta & Paajanen 2006, 179) kirjoittajat painottavat, että tietotyön käsite voidaan ymmärtää hyvin väljästi ja laaja-alaisesti. Vaikka puhe tietotyöstä onkin osittain vakiintunut yleiskieleen, mitään yleisesti hyväksyttyä tai kiistatonta määritelmää tälle käsitteelle ei toistaiseksi ole. Tietotyön käsitettä on helppointa lähestyä tarkastelemalla tietotyön ja perinteisemmän fyysisen ja suoritettavan työn eroja. Tietotyö on pääasiassa informaation tuottamista, välittämistä tai käsittelemistä eli prosessointia. Tämän informaation käsittelyyn tarvitaan ensisijaisesti tietotekniikkaa, joka näyttelee merkittävää osaa tietotyötehtävissä ja prosesseissa. (Pyöriä 2006, 24.) Työterveyslaitoksen mukaan Suomessa tietokonetta käyttää työssään yli 70 prosenttia työntekijöistä, joista yli 80 % käyttää tietokonetta enemmän kuin 4 tuntia päivässä. Tietotekniikan kehitys on edennyt nopeasti, ja sen monipuolinen käyttö työssä luo uusia erilaisia käyttöympäristöjä, ja tuo tietotyön piiriin jatkuvasti uusia käyttäjäryhmiä ja käyttötilanteita. (Toimisto- ja tietotyö 2011.)

Leikkaajan työ on hyvä esimerkki tietotyöstä, sillä valtaosa leikkaajan työajasta kuluu tietokoneen ääressä. Kun videotekniikan hyödyntämä tietotekniikka kehittyi 1980- ja 1990-luvulla suorituskyvyltään sellaiseksi, että suurtenkin tiedostojen käsittely reaaliajassa oli mahdollista, leikkaajasta tuli tietotyöläinen (Pirilä & Kivi 2008, 25). Tieto-

työ voidaan jakaa karkeasti kahteen osa-alueeseen, rutiininomaiseen sekä sen vastakoh-
tana luovaan tietotyöhön (Multisilta & Paajanen 2006, 180–181). Esimerkiksi silloin,
kun leikkaaja suunnittelee ja aikatauluttaa työskentelyään, tai loggaa, nimeää ja katselee
läpi kuvamateriaalia, työtehtävät ja työn vaiheet ovat hyvin rutiininomaisia ja mekaani-
sia. Tämän rutiinistyön jälkeen seuraa leikkaajan työn luova vaihe. Tiedon ja visioiden
vaihtaminen ja keskustelut ohjaajan kanssa, tarinan rakennus, kuljetus ja draaman luo-
minen ovat kaikki luovaa mutta informaation täytteistä tietotyötä, jossa yhdistyvät leik-
kaajan visuaaliset ja kerronnalliset taidot yhdessä teknisen osaamisen ja tietotaidon
kanssa. (Priiki 2011a.)

Artikkelissaan Multisilta ja Paajanen toteavat, että teknologian kehityksen myötä lähes
kaikilla aloilla työtehtävät ja työtavat ovat viimeisten vuosikymmenien aikana muuttu-
neet merkittävästi. Multisilta ja Paajanen linjaavat, että tietointensiivinen työ eli tietotyö
on selkeästi nähtävissä oleva kehitystrendi, joka on muuttanut perinteisen ruumiillisen
ja suorittavan työn monissa perinteisemmissäkin ammateissa. (Multisilta & Paajanen
2006, 181.) Yksinkertaisemmin sanottuna tietotyön lisääntymisen seurauksena merkit-
tävä osa työstä on siirtynyt käsistä korvien väliin (Pyöriä 2006, 23). Tietoyhteiskuntaan
siirtymisen muutokset erityisesti leikkaajan ammatissa ovat huomanneet myös
Leikkaus-teoksen kirjoittajat Pirilä ja Kivi (2008, 26): ”Nykyään kaikki leikkaustyö, oli
kysymys sitten draamasta, uutisinsertistä, dokumenttiohjelmasta tai rockvideosta, teh-
dään nonlineaarisesti, nopeita ja tehokkaita tietokoneohjelmia käyttämällä.” Kuten Pirilä
ja Kivi teoksessaan toteavat, digiaika sekä tietotyön lisääntyminen ovat tuoneet lukuisia
uusia, leikattavan materiaalin lopputulokseen vaikuttavia tekijöitä. Esimerkkeinä he
käyttävät muun muassa erilaisia visuaalisia efektejä, värimäärittelyä, erilaisia grafiikoita
sekä tietenkin äänen jälkikäsitteilyä ja viimeistelyä. Nämä ja useat muut uudet muuttujat
työssä ovat vaikuttaneet myös leikkaajan tonttiin ja työnkuvaan. Leikkaajan työkenttä
on laajentunut ja monipuolistunut teknisten vaatimusten kanssa sekä osittain lomittunut
myös esimerkiksi äänen ja värimäärittelyn puolelle. (Pirilä & Kivi 2008, 26.)

Työterveyden näkökulmasta tietotyössä, kuten esimerkiksi leikkaajan työssä, on kiinni-
tettävä entistä enemmän huomiota siihen, kuinka paljon uudet, virtuaaliset työympäris-
töt, laajentuvat ja lomittuvat työtehtävät ja teknisten vaatimusten kasvu lisäävät tietotyö-
läisen informaatiokuormaa. Nykyinen työelämä edellyttää aiempaa monipuolisempaa
osaamista, sillä yksinkertaisia rutiinityötehtäviä on tietotyössä entistä vähemmän. Tieto-
työläiseltä odotetaan ammattitaitonsa lisäksi kykyä ratkaista ongelmia, suunnitella ja

ideoida työtä niin itsenäisesti kuin vuorovaikutteisesti muiden kanssa. (Nissinen & Haapamäki 2006, 15.) Tietotyössä henkisten toimintojen merkitys korostuu, ja esimerkiksi muisti, ongelmanratkaisukyky, nopea reagointi havainnointi ja tarkkaavaisuus työssä lisääntyvät (Ketola 2007, 116). Tietotyön yleistymisen myötä esimerkiksi työn määrän kuormitus sekä erityisesti työaikojen hallinta on entistä haasteellisempaa. Yhä useammin tietotyötä, kuten leikkaajan työtä, tehdään ajasta ja paikasta riippumatta. Siksi yhä useampien tietotyöläisten on entistä hankalampaa hahmottaa työnsä rajoja. Kiire, työn lisääntynyt henkinen rasittavuus ja siitä juontava työuupumus ovat nousseet uusiksi kansanterveydellisiksi ongelmiksi. (Pyöriä 2010, 46–49.) Havaittavissa on myös hiljalleen 24/7-yhteiskuntaan siirtymistä, jossa tietotyöläisen vastuu omista työtavoista, työpaikoista ja -ajoista kasvaa. Myös paineet olla tavoitettavissa jatkuvasti ajasta ja paikasta riippumatta lisääntyvät. Työstä irtautuminen ja riittävä lepo voivat olla haastavia päivittäisessä arjessa työn ja yksityiselämän välillä tasapainoillessa. Tietotyössä sekä fyysisen että virtuaalisen työskentely-ympäristön toimivuus, turvallisuus ja terveellisyys ovat ensisijaisen tärkeitä. Suurimpana ongelmana on, ettei tietotyön kuluttavuudesta vielä toistaiseksi ole tarjolla paljoakaan tietoa, eikä riskejä tunneta vielä tarpeeksi hyvin. (Nissinen & Haapamäki 2011, 13–15.)

2.1.2 Leikkaaja ja näyttöpäätetyö

Teoksessaan *Toimiva toimisto* kirjoittaja Ketola (2007, 121) tiivistää, että riippumatta työn sisällöstä, näyttöpäätetyö on useimmilla tietotyöläisillä kuvaruutuun, näppäimistöön ja hiireen sekä työn aineistoon sidottua, jatkuvaa paikallaan istumista. Leikkaajan työssä käsin raaputettava filmikopio on muuttunut hiirellä napsutteluun, ja käsin koskeltava, fyysinen työ on vähentynyt, kun vastaavasti näyttöpäätteellä tehtävä ajatustyö on lisääntynyt. Nykyisin lähes kaikki leikkaajan työ tapahtuu reaaliajassa digitaalisella materiaalilla ja sen työstämiseen sopivilla työvälineillä, lähes poikkeuksetta tietokoneella. (Pirilä & Kivi 2008, 25.) Tämä ensisijainen työkalu tekee leikkaajasta paitsi tietotyöläisen, myös näyttöpäätetyöläisen. Erityisesti leikkaajan työssä, jossa monitoreita voi usein olla kaksi tai enemmän, voidaan puhua päätetyöskentelystä. Tämä leikkaajan työympäristössä tapahtunut tekninen muutos on tuonut mukanaan uuden ongelman, näyttöpäätetyön ergonomian. Vaikka päätteellä työskentelevät harvemmin kokevat työnsä fyysisesti raskaaksi, tietotyöläisiä vaivaavat erilaiset tuki- ja liikuntaelinten terveysongelmat. Näyttöpäätetyössä yleisimpiä vaivoja ovat niska-hartiaseudun sekä yläraajojen, erityisesti hiirikäden rasitusvammat. Näennäisesti kevyt päätetyöskentely voi aiheuttaa

ongelmia, sillä vaikka esimerkiksi hiirellä työskentelyssä on kyse melko luonnollisesta käsivarren ja ranteen asennosta, ovat staattiset ja monotoniset lihasjännitykset pitkään jatkuessaan haitallisia. Lisäksi toinen vähemmän tunnettu ongelma on näyttöpäätetyön visuaalinen kuormittavuus. Kaikki päätteellä tehtävä työ kuormittaa työntekijää, hänen näköaistiaan ja siten myös kognitiivista suorituskykyä. Ihmisen näköaistilla ja visuaalisen informaation käsittelykyvyllä on rajansa, ja visuaalisesti kuormittavia häiriötekijöitä, kuten häiritseviä valoja, värejä ja liikkeitä työtilassa sekä näyttöpäätteellä tulisi rajoittaa niin paljon kuin mahdollista. (Pyöriä 2010, 50.)

3 LEIKKAAJAN TYÖYMPÄRISTÖ

3.1 Työympäristö

Työympäristö on tila, joka on varta vasten rakennettu, tarkoitettu tai osoitettu paikaksi, jossa työnteko pääsääntöisesti tapahtuu. Turvallinen ja terveellinen työympäristö tukee työn tekemistä ja työntekijää. Fyysinen työympäristö käsittää esimerkiksi tilat, laitteet ja esineet. Sosiaaliseen työympäristöön puolestaan kuuluvat esimerkiksi työntekijöiden väliset ihmissuhteet. Arvioitaessa työn rasittavuutta tulee itse työn lisäksi ottaa huomioon koko työympäristö. Työhyvinvointia voidaan parantaa poistamalla työstä sekä työympäristöstä mahdolliset vaaratekijät, sekä työntekijää häiritsevät seikat. Tällaisia ovat esimerkiksi liian kuuma tai kylmä lämpötila tai huono ilmanvaihto, liian voimakas tai liian vähäinen valaistus, sekä taustahäly tai melu. (Henkinen hyvinvointi työssä 2013.) Tässä opinnäytetyössä leikkaajan työympäristöllä tarkoitetaan pääsääntöisesti työtilaa, edit-yksikköä, jossa leikkaustyö tehdään. Kehittyvän ja erityisesti keventyvän tekniikan myötä leikkaaja kykenee yhä useammin työskentelemään myös edit-yksikön seinien ulkopuolella, ja tällainen ilmiö yleistyy jatkuvasti.

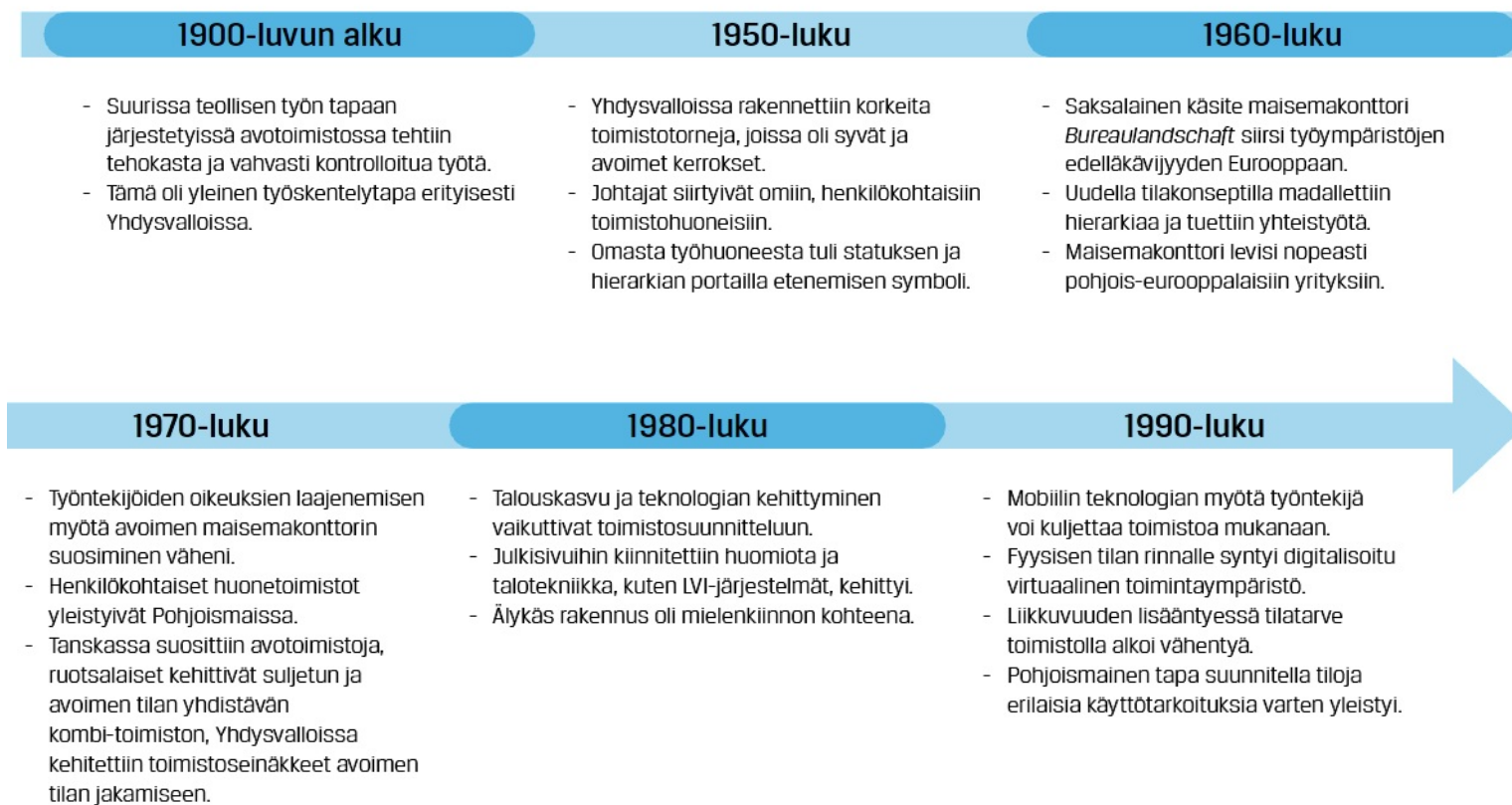


Kuva 3: Filmiedit-yksikkö. (<http://www.abctvgorehill.com>.)

3.1.1 Työympäristön murros

Tekesin käyttäjälähtöisiä tiloja käsittelevässä julkaisussa kirjoittajat Nissinen ja Haapamäki (2011, 13.) toteavat, että työ ja tila ovat murroksessa, ja ettei varsinkaan tietotyön tekeminen ole enää sidoksissa vain yhteen paikkaan. Tämä pätee myös leikkaajan työhön. Uudet teknologian ratkaisut erottavat työn ja paikan aiempaa useammin, joten työtä voidaan tehdä yhä useammin fyysisen päätyöpaikan ulkopuolella. Lisääntymässä ovat niin liikkuva työ, esimerkiksi työmatkalla junassa työskentely, sekä etätyö, kuten työskentely kotoa tai vaikkapa asiakkaan luota käsin. Nissinen ja Haapamäki pohtivatkin, miksi niin monet yhä tekevät tietotyötä omissa työhuoneissaan, jotka suunniteltiin kauan ennen nykyaikaista teknologiaa, kuten kannettavia tietokoneita. ”Teknologian ja tilan saumaton kytkös on kaikissa tiloissa tärkeää. Teknologian on tuettava vapautta valita tiloja ja samalla tilaratkaisujen on mahdollistettava teknologian hyödyntäminen työssä.” (Nissinen & Haapamäki 2011, 15.)

Toimistojen kehitys



Kuva 4: Toimistojen kehityskaari. (Nissinen & Haapamäki 2011, 15.)

Tietotyön jatkuva kasvu on synnyttänyt uusia tilakonsepteja, kuten monitilatoimistoja. Monitilatoimisto soveltaa niin kutsuttua monitila-ajattelua, jossa perusideana on tukea kalusteiden ja vaihtuvien tilojen avulla erilaisia työprofileja ja tietotyön moodeja, kuten yksintyöskentelyä, ryhmätyöskentelyä ja viestintää muiden kanssa. Monitilatoimiston työntekijä voi valita työpäivän aikana kutakin työtehtävää sekä vuorovaikutustilannetta parhaiten tukevan tilan, sillä tilakonsepti on joustava ja muunneltavissa. Valittavana voi olla niin rauhallisia työpisteitä keskittymistä vaativille töille, kuin kohtaamispaikkoja tai ryhmätyötiloja erilaisille neuvotteluille tai tapaamisille. Monitilatoimisto tarjoaa nykyisiä työympäristöjä enemmän, sillä henkilökohtaisen työpisteen ja neuvotteluhuoneiden sijaan tila toimii alustana tietotyön eri toiminnoille. Perinteisen fyysisen työympäristön lisäksi monitilatoimistossa on kyse virtuaalitalasta sekä uusista tavoista käyttää erilaisia tiloja ja viestiä muiden kanssa. (Nissinen & Haapamäki, 13–15.)

Myös Yleisradio on kehittänyt toimintaansa ja työympäristöään muun muassa Tampereen Tohlopissa. Kaikki studio- ja tuotantotilat ja muut tilat uudistetaan porrastetusti vuosien 2012–2014 välisenä aikana. Tohloppiin on rakenteilla yhteinen luovien alojen toimintakeskus Mediapolis, johon liittyy Yleisradion lisäksi myös av-alan muita toimijoita, oppilaitoksia sekä ICT-alan toimijoita. Yleisradio on ottanut askeleita kohti tulevaisuuden työympäristöjä ottamalla käyttöön uuden etätuotantomallin lisäksi myös teräväpiirto- ja virtuaalitudiot. Tohlopin leikkaajat ovat tyytyväisiä työympäristössään tapahtuneisiin uudistuksiin. (Yle panostaa toimintaansa Tohlopin Mediapoliksessa, 2013.)

3.1.2 Työtila ja lainsäädäntö

Suomen työturvallisuuslaissa (738/2002, 32 § – 36 §) on annettu suuntaa-antavia ohjeistuksia työympäristön tilavaatimuksille. Tilojen tulee luonnollisesti olla turvalliset, terveelliset ja tarkoitukseensa sopivat. Itse työhuoneen tilavuuden ja pinta-alan tulee olla riittävä, ja siellä tulee olla tarpeeksi tilaa työntekijän työskentelyä ja liikkumista varten. Laissa on mainittu myös riittävästä ilmatilasta, vähintään 10 m³ kutakin työntekijää kohden. Ilmatilaa laskettaessa työhuoneen korkeudesta otetaan huomioon enintään 3,5 m, työhuoneen vähimmäiskorkeus tulee olla 2,5 m. Lisäksi laki määrittelee, että hyvässä työtilassa on ikkunan lisäksi sopiva lämpötila ja ilmanvaihto sekä tarkoituksenmukainen valaistus. Mikäli työhuone on osittain tai kokonaan maanpinnan alapuolella, on sen suunnittelussa kiinnitettävä huomiota riittävään ilmanvaihtoon, turvallisuudessa erityi-

sesti poistumisteihin sekä valaistuksen kuten luonnonvalon säätelyyn. Myös työtilan lämpötila ja ilmanvaihto ovat myös laissa säädettyjä. (Työ- ja henkilöstötilavaatimukset 2013.)

3.1.3 Henkilöstötila ja lainsäädäntö

Leikkaajan varsinaiseen työympäristöön varsinaisen työpisteen lisäksi voivat kuulua myös esimerkiksi tuotantoyhtiön muut työpisteet kuten värimääritys-yksikkö ja ääniedit-yksiköt, katseluhuone tai teatteri, erilaiset kokoustilat sekä pysyvissä työpaikoissa aina henkilöstötilat, joihin luetaan puku-, pesu-, wc-, ruokailu-, lepo- sekä odotustilat (Työ- ja henkilöstötilavaatimukset 2013.) Kuten useimmissa työtehtävissä, myös leikkaajan työssä taukojen merkitys on suuri sekä työn laadun että leikkaajan työhyvinvoinnin kannalta. Työsuojelulain henkilöstötilojen asetus velvoittaa työnantajan järjestämään työntekijöilleen taukoihin tarkoitettuja oleskelu- tai taukotiloja tai erillisiä lepo- huoneita, mikäli työntekijöillä ei ole mahdollisuutta viettää lepo- ja odotusaikoja työhuoneessa. (Työturvallisuuslaki 23.8.2002/738, 48 §.) Leikkaajan työssä on hyvä pitää selkeät tauot erillisessä tilassa, poissa ruudun ääreltä.

3.2 Leikkaajan työympäristönä edit-yksikkö

Työympäristö on konkreettinen tila, joka vaikuttaa tilassa toimiviin työntekijöihin ja heidän työhönsä. Leikkaajan työympäristö on muutamassa vuosikymmenessä käynyt läpi suuria muutoksia. Vielä 1990-luvulla edit-yksiköt olivat suuria ja kalliita. Niissä tilaa veivät esimerkiksi suurikokoisten tietokoneiden monitorit ja keskusyksiköt.”Nykyisin voi sanoa, että leikkaajan tarvitsema kalusto kulkee tarvittaessa repussa leikkaajan mukana, ja lähes mikä tahansa tila voi toimia edit-yksikkönä, tiettyyn rajaan asti.” (Mercer 2012, 1. Mercer, haastattelu 16.4.2013.)

Varhaisimmissa filmiedit-yksiköissä oli usein muun muassa leikkaamiselle sopiva, tarkoituksenmukainen valaistus sekä leikkaukseen soveltuvia työvälineitä, kuten leikkauspöytä sekä esimerkiksi välipositiivin skarvarointiin eli liitoskohdan leikkaamiseen, raapputtamiseen tai yhteen liimaamiseen erikoistuneita välineitä ja kemikaaleja. (Pirilä & Kivi 2008, 25.) Nykyaikaisen edit-yksikön kalusto vaihtelee paljolti työpaikasta, projektista sekä tietenkin budjetista riippuen. Nykyisin leikkaajan työ on lähes päivittäin 2000-luvulla yleistynyttä tietotyötä, jossa suurin osa työstä tehdään näyttöpäätteellä,

kiinteällä pöytätietokoneella tai kannettavalla, leikkaukseen erikoistuneilla ohjelmistoilla kuten Final Cutilla tai Avidilla. Yleisimmin tuotantoyhtiössä tai mediatalossa työskentelevällä leikkaajalla voi olla hänelle erikseen sovittu ja osoitettu kiinteä ja henkilökohtainen työtila eli edit-yksikkö. Tavallisemmin tuotantoyhtiöiden tiloissa on useita samanlaisia tai ominaisuuksiltaan hieman eroavia edit-yksiköitä, jotka vaihtelevat ja sekoittuvat eri leikkaajien kesken työvuoroista ja projekteista riippuen. Jotkin tuotantoyhtiöt myös antavat tilojaan kuten edit-yksiköitä vuokralle talon ulkopuolisille tuotannoille. (Priiki 2012.) Pääsääntöisesti edit-yksiköstä löytyvät leikkaamiseen soveltuvat työkalut kuten tietokone, yksi tai useampi monitori eli näyttöruutu, näppäimistö ja hiiri tai mieluiten piirtopöytä ja kynä. Vakiovarusteena ovat nykyisin myös sisäiset tai ulkoiset kovalevyt materiaaleille sekä backup-serverit. Toisinaan edit-yksiköissä on käytettävissä myös esimerkiksi äänipöytä tai mikseri liukuineen ja vahvistimineen sekä värimäärityyn soveltuvaa laitteistoa. (Priiki 2011b, Priiki 2012.)

Viime vuosiin asti leikkaus on pääasiassa ollut kiinteä osa jälkituotantoa, mutta nykyään yhä useammin leikkaaja tai hänen assistenttinsa ovat mukana esituotannon suunnitteluvaiheen lisäksi myös varsinaisella kuvauspaikalla. Leikkaajan työpiste ei ole enää sidottuna vain yhteen paikkaan ja tilaan, vaan se voi vaihdella ja liikkua paikasta toiseen. Esimerkiksi *Rölli ja kultainen avain* -elokuvan kuvauksissa leikkaaja Ben Mercer työskenteli ensimmäisten leikkauspäivien ajan osittain kuvauspaikalla, varta vasten linja-autoon rakennetussa edit-yksikössä.

Kuva 5: Ben Mercer istuu linja-autoon rakennetussa edit-yksikössä *Rölli ja kultainen avain* -elokuvan kuvauksissa. (Ben Mercer 2012.)



Elokuvan kuvauksissa Mercer heräsi samaan aikaan muun kuvausryhmän kanssa aamuisin, ja kun muu työryhmä pääsi aloittamaan kuvaukset, leikkaaja siirtyi omaan työpisteeseensä, yleensä käymään läpi edellisen päivän kuvausmateriaalia. Leikkaajan tehtävin *Rölli ja kultainen avain* -elokuvan kuvauksissa kuului materiaalin siirto, loggaus, synkronisointi ja järjestely. Mercer työskenteli ilman leikkausassistentin apua, ja lukuisista työvaiheista huolimatta hänelle silti jäi suurin osa loppupäivästä aikaa koostaa ja leikata elokuvaa. Tällainen työskentelytapa oli lähes mahdotonta vielä muutamia vuosia sitten, sillä tietotekniikka oli liian raskastekoista ja hidasta. Mercer kertoo koostoleikkaamisen sujuneen kuvauspaikalla niin hyvin, että jotkin bussin edit-yksikössä leikatut kohtaukset jäivät lähes sellaisenaan myös lopulliseen elokuvaan, muutamaa pientä skarvin viilausta lukuun ottamatta. (Mercer 2012, 1. Mercer, haastattelu 16.4.2013.)



Kuva 6: Videpe Productionsin lähetyksauton kuvatarkkailun kalustoa. (Priiki 2010.)

Toinen esimerkki liikuteltavasta ja joustavasta työskentelystä ja edit-yksikön muuntamiskyvystä ovat erilaiset suorat televisiolähetykset, kuten urheilu- tai konserttitaltiointit. Syksyllä 2010 Tampereen Urheilu- ja messukeskuksessa järjestettiin Suomen kädentaidot -messut, jotka Tampereen ammattikorkeakoulu tallioi osittain suorina lähetyksinä yhteistyössä Videpe Productions -tuotantoyhtiön kanssa. Lähetykset näkyivät Helsingin kaapeliverkossa sekä Internetissä Dinatv:n verkkosivuilla. Messujen aikana pääsin ensimmäistä kertaa tutustumaan lähetyksautoon ja sen tekniikkaan kuvatarkkailijan tehtävien myötä. Videpen edit-yksikkö sekä ohjaamo oli suunniteltu ja rakennettu

erityisen lähetyksauton sisään, joten leikkaaminen sekä suoran lähetyksen kuvamiksaus ja lähetykset olivat mahdollisia lähes missä ja milloin tahansa. (Priiki, 2010.)



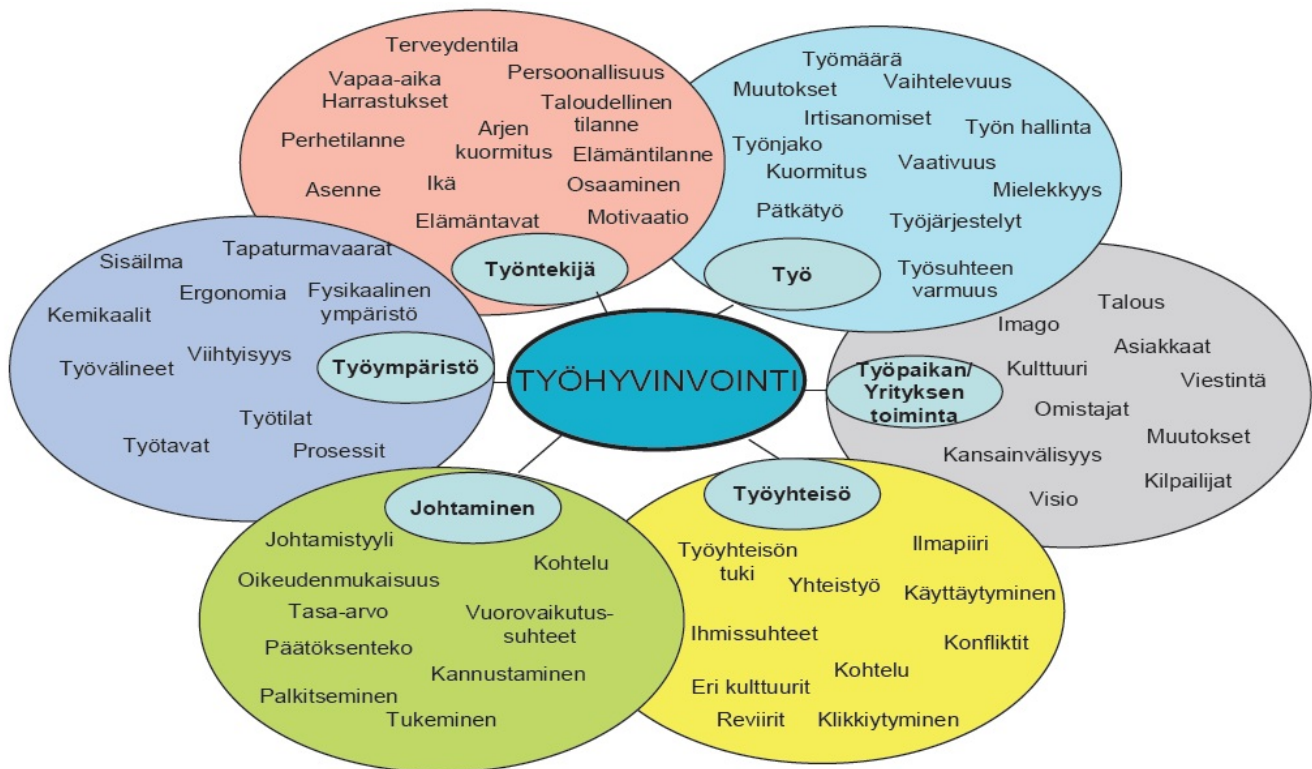
Kuva 7. Videpe Productionsin lähetyksauton ohjaamo ja kuvamiksauspöytä. (Priiki 2010.)

Hyvä esimerkki leikkaajan helposta liikkuvuudesta on myös kannettava tietokone, joka kulkee pienoisesityksinä sinne minne leikkaajakin, esimerkiksi lentokoneeseen tai junaan. ”Olen leikannut tv-sarjoja, kokoillan elokuvia ja mainospotteja hotellihuoneissa, tuhansien kilometrien korkeudessa Atlantin yllä, junissa ja jopa liikkuvissa autoissa. Tällä hetkellä leikkaan elokuvaa osittain laivan ja osittain bussin kyydissä.” (Mercer 2013.) Tietotyölle sekä leikkaustyölle ominaiset mekaaniset työvaiheet, kuten materiaalin lajittelu tai raakaleikkaus, ovat Mercerin mukaan työvaiheita, jotka voi tehdä lähes missä tahansa työtilassa. Sen sijaan luovassa leikkauksessa ympäristöllä ja sen tunnelmalla on kriittinen merkitys, sillä oikea työympäristö kannustaa ja tukee luovaa leikkausta. (Mercer 2012, 1. Mercer, haastattelu 16.4.2013.)

4 TERVEELLINEN, TURVALLINEN JA TOIMIVA EDIT-YKSIKKÖ

4.1 Terveellinen edit-yksikkö

Sosiaali- ja terveysministeriön verkkosivuilla työhyvinvoinnilla tarkoitetaan sitä, että työ on turvallista, terveellistä ja mielekästä. Työhyvinvointi vaikuttaa esimerkiksi työssä jaksamiseen. Kun työntekijä voi työssään hyvin, sairauspoissaolot vähentyvät ja työhön sitoutuminen sekä työn tuottavuus kasvavat. Työhyvinvoinnista puhuttaessa tulee muistaa ottaa huomioon osa-alueiden laajuus ja kirjo. Työhyvinvointia voidaan mitata monilla erilaisilla mittareilla ja tutkimuksilla, hyvin erilaisista näkökulmista. Kuten kyseisestä kuviosta voi havaita, työhyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä on valtava määrä. (Työhyvinvointi 2013.)



Kuva 8: Työhyvinvoinnin monet osatekijät. Tässä opinnäytetyössä leikkaajan työhyvinvointia tarkastellaan työympäristön näkökulmasta. (Ravantti & Pääkkönen 2012.)

Etsiessäni tietoa leikkaajan työympäristöstä ja työterveydestä, pohdin paljon mitä oikeastaan on leikkaajan työhyvinvointi? Onko leikkaajan työssä hyvinvointi sitä, ettei tietokone jumitu kuin kerran kaksi päivässä, tai että kuvattua materiaalia on käytettävissä ainakin kolmessa eri kuvakoossa ja kuvakulmassa? Onko leikkaajan työterveys sitä, että työskennellessä käytetään vain ergonomisesti muotoiltua satulatuolia, ja tauoilla jooga-

taan selkäsäryt pois? Yleisradion televisioleikkaajat muuttivat uusiin remontoituihin tiloihin vuonna 2013. Remontin myötä valmistui 12-14 uutta edit-yksikköä, joista kolmessa on tällä hetkellä 5.1-äänijärjestelmä sekä kuvantarkkailuun ja käsittelyyn soveltuvia ohjelmistoja. (Ylen leikkaajat 2013.) Yle tekee jatkossa vain teräväpiirtoista, HD-laatuista televisiotuotantoa Tampereella. (Yle panostaa toimintaansa Tohlopin Mediapoliksessa 2013.) Yleisradiossa Tohlopin tilojen remontissa on teknisten uudistusten lisäksi pyritty huomioimaan aiempaa kattavammin myös leikkaajien työterveys ja työhyvinvointi edit-yksiköissä. Tohlopin leikkaajat kertovatkin olevansa nyt tyytyväisempiä ja kokevat työympäristönsä parantuneen. Esimerkiksi työterveydelliset haasteet ovat vähentyneet pitkälti juuri uusien käyttäjäystävällisempien työtilaratkaisujen, kuten moottoroitujen pöytien ja uuden taukotilan myötä. (Yleisradion Tohlopin leikkaajien haastattelu 2013.)

4.2 Leikkaajan työn tauotus

Näyttöpäätetyön ohjeessaan Sosiaali- ja terveysministeriön asettama Työterveyshuollon neuvottelukunta muistuttaa, että näyttöpäätteellä tapahtuvaa työtä tulee jaksottaa, ja työtehtäviä monipuolistaa siten, että työvaiheet sisältävät luonnostaan monipuolista fyysistä toimintaa. Riittävään tauotukseen ja taukojen sisältöön tulee kiinnittää huomiota, sillä mitä staattisempaa työ on, sitä tiheämmin tarvitaan taukoja. Lisäksi ohjeessa muistutetaan, että iän lisääntyessä myös elpymistaukojen tarve lisääntyy. Kaikenikäisten työntekijöiden kokonaisvaltaisen elpymisen kannalta on suositeltavaa, että työntekijä taukojen aikana poistuu ruudun äärestä. Taukojen aikana liikkuminen tehostaa elpymistä. (Ketola & Toivanen 2007.) Liikkumisen lisäksi venyttely on suositeltavaa, sillä venyttely auttaa lihaksia rentoutumaan, jolloin verisuonissa virtaus lisääntyy, ravintoaineiden sekä hapen saanti lihaksiin tehostuu ja kuona-aineiden poistuminen parantuu. (Tauota työtäsi 2013.)

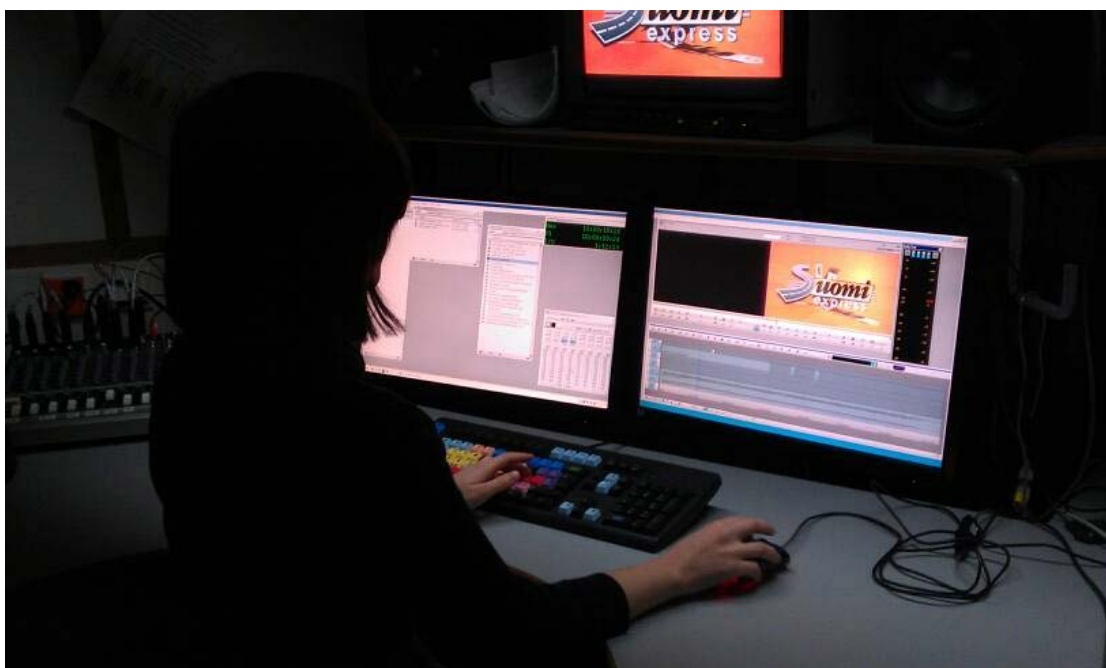
Leikkaajan työssä paikallaan oleminen ja ruudulla tehtävään työhön keskittyminen ovat useimmiten itsestäänselvyksiä. Toisinaan leikkauksen huumassa voi vierähtää useampi tunti kuin huomaamatta. Näyttöpäätetyöhön liittyvää liikuntaelinten ja silmien rasittumista ja väsymistä voidaan ehkäistä työpisteiden ergonomian suunnittelulla ja työntekijän asianmukaisella opastuksella sekä työn tauotuksella. Ajastettu säännöllinen tauotus, ja tarvittaessa jonkinlainen muistutus tauon pitämisestä, voi olla monelle tietotyöläiselle avuksi. Jos työn keskeytys tuntuu turhautavalta ja luovan työvaiheen ”flown” katkai-

seminen ei tule kysymykseen, voi taukojen tiheyttä ja ajankohtaa säädellä, kunhan muistaa vaihtaa työasennosta toiseen, vaikka taukoa ei pitäisikään. (Ketola & Toivanen 2007.) Liikuntaelimistön elpyminen leikkaajan yleisimmästä työasennosta eli istumisesta käynnistyy heti, kun esimerkiksi muuttaa työtapaa hieman, hidastaa työtahtia, vaihtaa asentoa, ja varsinkin kun pitää varsinaisen tauon työskentelystä. Tietotyössä on tärkeää pitää tauko jo ennen väsymysoireita. Tauot varmistavat tehokkaamman työskentelyn koko työpäivän ajan. Tauon alussa elpyminen on nopeampaa, ja alkaa hidastua kun elimistö lähestyy normaalia olotilaansa. Siksi työpäivän aikana kannattaa pitää useita lyhyitä taukoja. Jo pelkästään tauko työn tekemisestä rentouttaa ja palauttaa, vaikka ei työpisteeltä varsinaisesti siirtyisikään. Jopa muutaman minuutin tauko työpisteessä ehkäisee väsymystä ja virkistää. Intensiivisessä tietotyössä noin 5–10 min tauko työtuntia kohden parantaa työtehoa todennäköisesti enemmän kuin 15 minuutin tauko kahdessa tunnissa. Mikäli tauolla liikkuu ja siirtyy pois työtilasta sekä katkaisee myös ajatustyön, sitä paremmin tauon elvyttävät vaikutukset tehoavat. (Ketola 2007, 124.)

Ylen Tohlopin leikkaajista muutama kokee töiden epätasaisen jaksottumisen ja huonon aikataulutuksen häiritseviksi tekijöiksi. Leikkaajalla töitä riittää joka päivälle ja vähän enemmänkin, mutta kun esimerkiksi toimittaja saa yhdessä leikkaajan kanssa kuukausia jatkuneen jutun valmiiksi, hänen työssään alkaa ikään kuin pieni suvantovaihe ennen seuraavaa juttua. Yksi leikkaajista toteaa, että kokonaisuuden hallintaa helpottaa huomattavasti, kun aikataulut ovat tiedossa etukäteen edes suurin piirtein. Tällöin kiireimpiin työvaiheisiin ehtii asennoitua ja mahdollisuuksien mukaan varautua. (Ylen leikkaajat 2013.) Myös leikkaaja Ben Mercer toteaa, että vaikka hän esimerkiksi *Rölli ja kultainen avain* -elokuvan kuvauksissa heräsi ja meni aamupalle muun kuvausryhmän kanssa ja siirtyi leikkaamaan muun työryhmän ryhtyessä kuvaamaan. Leikkaajan päivä jatkui kuitenkin usein vielä muutaman tunnin ajan sen jälkeenkin, kun päivän kuvaukset oli saatu päätökseen ja settiä purettiin. Leikkaajan työn jaksotus ja tauotus vaativat huolellista suunnittelua, sillä usein kiire johtuu lähinnä huonosta aikataulutuksesta. (Mercer, haastattelu 16.4.2013.)

4.3 Työasennot edit-yksikössä

Tätä opinnäytetyötä varten leikkaajan työn ergonomiaan on sovellettu niin kutsutun ”toimistotyöläisen” eli näyttöpäätetyöskentelyn ergonomiohjeistuksia, sillä AV-alan jälkituotantoon ja leikkaukseen keskittyntä ergonomiapasta ei toistaiseksi ole olemassa laisinkaan. Koska leikkaajan työ on useimmiten ”siistiä sisätyötä”, ja työtapa-urmat ovat kaikenlaisessa toimistotyössä harvinaisia. Siksi moni ei tule ajatelleeksi leikkaajan työhön liittyviä haittoja tai riskejä etukäteen, vaan työstä mahdollisesti johtuviin seikkoihin kiinnitetään huomiota vasta ongelmien puhjetessa. Suomessa tietotyölle ja näyttöpäätetyölle on annettu suosituksia, rajoituksia ja ohjeita eri lakien ja säädösten muodossa. Työsuojeluhallinnon Näyttöpäätetyön oppaassa vuodelta 2006 linjataan, että näyttöpäätetyö voi kuormittaa niin fyysisesti, psyykkisesti kuin sosiaalisestikin. Terveydelle haitallisia työtapoja ja työskentelyasentoja voivat olla esimerkiksi pitkäkestoinen paikallaan istuminen, staattiset ja toistuvat ja tukemattomat pään, käden tai selkärangan ja niskan liikkeet ja asennot. (Näyttöpäätetyö 2006, 4.),



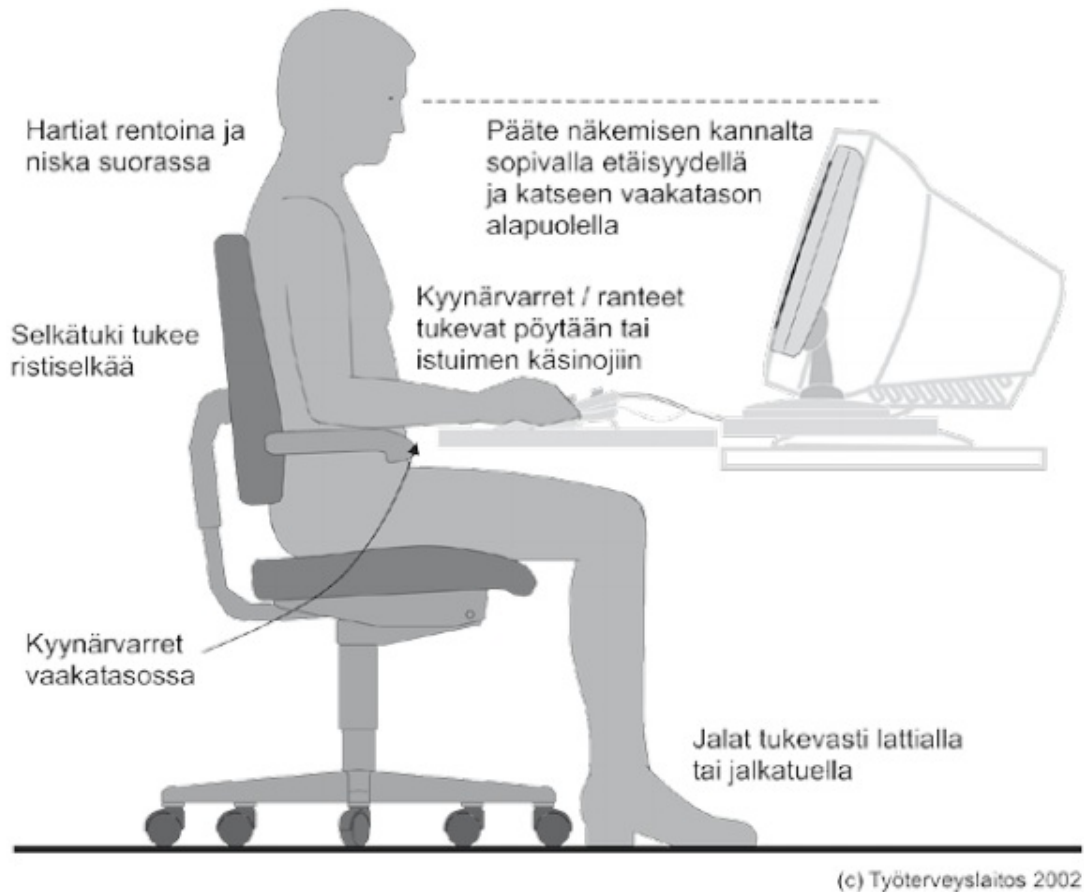
Kuva 9: Avid-pohjainen edit-yksikkö Yle Keski-Suomessa Jyväskylässä. (Priiki 2011.)

Oikeinta tai parhaita työskentelyasentoa näyttöpäätetyöskentelyssä, kuten leikkauksessa, on mahdotonta nimetä. Ketola (2007, 122) tosin toteaa teoksessaan *Toimiva toimisto* kuinka ”paras työasento on seuraava asento.” Parhaiten ergonominen työasento riippuu luonnollisesti työn laadusta, kuten myös työntekijän fysiikasta. Tutkitusti kaikenlaisten työtehtävien ja työntekijöiden työasentojen vaihtelevuudella, sekä riittäväällä tauotuksella saadaan eniten työterveydellisesti positiivisia tuloksia aikaiseksi. (Ketola & Toivanen 2007.) Esimerkiksi edit-yksikön ollessa useiden eri käyttäjien työtilana, työtilan mu-

kauttaminen erilaisten käyttäjien tarpeisiin on ensiarvoisen tärkeää. Monen tuotantoyhtiön tavoin myös Yleisradiossa leikkaajat ja edit-yksiköt vaihtelevat usein, hieman esimerkiksi tuotannoista ja aikatauluista riippuen. (Priiki 2011b.) Myös hyvä työn organisointi ja työntekijöiden riittävä koulutus käytössä olevaan tai uuteen tietotekniikkaan ja laitteiden käyttöön vähentävät työn haitallista fyysistä ja psyykkistä kuormittavuutta. (Ketola & Toivanen 2007.)

4.3.1 Työskentely istuma-asennossa

Näyttöpäätetyöskentelyssä, kuten leikkauksessa, tavanomaisin työasento on istuma-asento. Istuessa asento saattaa yksilöstä ja työvaiheesta riippuen vaihdella usein. Tavallisesti kiireellisessä tai nopeatempoisessa ja aktiivisessa työssä työntekijä istuu selkät pystyssä tai jopa hieman eteenpäin taipuneena. Leikkaajan työssä tämä voi olla esimerkiksi tiedostojen järjestelyä ja tallennusta tai skarvien hiomista. Kun taas työ sisältää enemmän ajatustyötä, suunnittelua ja pohtimista, nojaututaan enemmän taaksepäin ja näppäimistön ja hiiren käyttövauhti on hitaampaa. Leikkaajan työssä tämä liittyy yleensä luovaan pohdiskeluvaiheeseen, kun mietitään kohtauksen merkityksiä tai kuvien järjestystä. Istuessa selän kuormitus on vähäisintä silloin, kun tuolissa istuu niin, että selkänoja tukee erityisesti alaselkää. Lisäksi selän kuormitus kevenee, kun nojaa käsillä tuolin käsinojiin tai työtasoon. Mikäli käsiä ei tueta, rasitus kohdistuu selän lisäksi myös niskahartiaseudulle. Mitä vähemmän ranteet ja kyynärvarret saavat tukea, ja mitä kauempana käsivarret ovat kyljistä, sen rasittavampi työasento on niskalle ja hartioille. Niskan asentoon voivat vaikuttaa myös näyttöruutujen etäisyys ja kulma. Alavartalo ja jalat ovat rennoimmillaan, kun jalkapohjat ovat tukevasti kiinni lattiassa tai jalkatuella. (Ketola 2007, 122–123.) Vaikka mitään yhtä ja oikeaa työasentoa millekään työtehtävälle ei ole, joitakin standardisoituja linjauksia on Suomessa tehty. Työterveyslaitos suosittaa näyttöpäätetyöskentelyyn istuma-asennossa seuraavanlaisia suosituksia:



Kuva 10: Ergonominen työasento istuen. (Työterveyslaitos 2002.)

4.3.2 Istumisen haitallisuudesta

Lääketieteellisessä aikakauskirja Duodecimissa (Helajärvi ym. 1/2013) todetaan, että haitallisinta on pitkän ajanjakson kestävä yhtäjaksoinen istuminen, joka valitettavasti on myös monen leikkaajan arkipäivää: ”Istumisen pitkä kokonaiskesto ja erityisesti sen yhtäjaksoisuus on haitallista. Jo pienienkin katkojen ja jalkeille nousujen on todettu vähentävän istumisen haitallisuutta.” Istumatyön terveyshaitoista julkaistujen tutkimustulosten myötä myös näyttöpäätetyöskentelyn työasentoihin on alettu kiinnittää huomiota aiempaa herkemmin. Yhä useammat tutkimukset vahvistavat, että istumisen määrällä on kasvava vaikutus kuolleisuusriskiin. Maailman terveysjärjestön WHO:n mukaan liiallinen istuminen on neljänneksi suurin yksittäinen kuolemanriski, ja päivittäin istumatyötä tekevillä on vähemmän istuvia suurempi riski sairastua sydän- ja verisuonitauteihin. (Rosvall, Yle Uutiset 2013.) Vuonna 2009 julkaistussa tutkimuksessa koehenkilöt kirjasiivat päivittäin oman arvionsa kuluneen päivän ajan istuma-asennossa vietetystä ajasta. Arvioinnissa kuvattiin istuen vietettyä aikaa määritelmillä: en istunut lähes lainkaan, istuin neljäsosan päivästä, istuin puolet päivästä, istuin kolme neljäsosaa päivästä tai istuin lähes koko päivän. Tutkimus kesti keskimäärin noin 12 vuotta, jotta istumisen

vaikutuksia terveydentilan lisäksi myös kuolleisuuteen voitiin tutkia. Pitkittäistutkimukseen osallistui yli 17 000 henkilöä, iältään 18–90–vuotiasta kanadalaisista. Tutkimuksen alussa tutkittiin tupakoinnin ja alkoholin käyttö sekä vapaa-ajan liikunnan määrä, ja tutkimuksen aikana kuolemantapauksia oli 1832, joista 759 todettiin johtuneen sydän- ja verisuonitaudeista ja 547 kuolemista oli syövän aiheuttamia. Kun tutkimuksessa huomioidiin mahdolliset tuloksia vääristävät tekijät, havaittiin että pidempiä aikoja istuvilla koehenkilöillä kuolleisuuden riski oli korkeampi lukuun ottamatta syöpään sairastuneita. Esimerkiksi suurimman osan päivästä istuneilla oli jopa 54 prosentin riski saada sydänkohtaus ja kuolla siihen. Samanlaisia tuloksia saatiin, kun otettiin huomioon pitkiä aikoja istuma-asennossa viettäneiden muut riskitekijät, kuten sukupuoli, ikä ja painoindeksi sekä elämäntavat kuten tupakointi. Tämä pitkittäistutkimus osoitti sen vakavan tosiasian, että istumiseen vietetty runsas aika oli suoraan yhteydessä lähes kaikkiin kuolinsyihin. Tutkimuksessa todetaan, että aktiivinen liikunta ja painonhallinta ovat luonnollisesti edelleen tärkeitä tukipilareita ihmisen terveydessä ja hyvinvoinnissa. Valitettavasti muutaman kerta viikossa kuntoliikuntaa ei kuitenkaan enää riitä korjaamaan aineenvaihdunnan hidastumista, joka on seurausta liiasta istumisesta. Tutkitusti kuntoliikunta vähentää, muttei täysin poista istumisesta johtuvia terveyshaittoja. Säännöllisen liikunnan lisäksi pitäisi jatkossa kiinnittää enemmän huomiota istumiseen ja siihen käytettyyn aikaan, sekä välttää pitkiä aikoja kestävästä yhtäjaksoista istumista. (Katzmarzyk ym. 2009.)

4.3.3 Vaihtoehtoja istumiselle

Istuma-asennossa kehon energiankulutus on melkein täysin lepotilassa ja tällä on suora vaikutus esimerkiksi kertyvään ylipainoon sekä muihin terveydelle haitallisiin tekijöihin. Ihmisen noustessa seisomaan kulutus kasvaa jopa 13 prosenttia. Jalkojen liikuttelusta ja heiluttelusta tulee lähes kaksinkertainen energiankulutus istuvan ihmisen energiankulutukseen verrattuna. (Saarenpää, Yle Uutiset 2013.) Helsingin Sanomissa haastatellun UKK-instituutin johtajan Tommi Vasankarin mukaan on todennäköistä, että Suomessa ja muualla maailmassa otetaan lähivuosina käyttöön virallisten liikunta- ja ravitsemussuosittelujen yhteyteen myös istumissuosittelut. Suositukset voivat ohjeistaa arviolta 6–8 tunnin päivittäiseen istumiseen. Tämä käsittää sekä työssä että vapaa-ajalla istumiseen käytetyn ajan. Vasankarin mukaan tällainen suositus on melko kova tavoite istumatyötä tekeville. "Pelkästään istumisen vaihtamisella seisomiseksi emme saa aikaiseksi riittäviä liikunnan hyötyjä. Mutta uskon, että istumisen vähentäminen on kansan-

terveyden kannalta tehokkaampaa kuin runsaan kuntoliikunnan puolesta kampanjoiminen.” (Väärämäki, 2013.) Näin ollen voidaan sanoa, että pitkäkestoisen istumisen vähentäminen, työasentojen vaihtelevuus, kuten istumisen sijaan seisominen sekä työn tauottaminen vähentävät tehokkaimmin istumatyöläisen sairastumisriskiä. Toki edellä mainittujen lisäksi myös liikunnan lisääminen työssä ja vapaa-ajalla edesauttaa ja ylläpitää työterveyttä ja työkykyä. Jo pelkästään silloin tällöin jaloittelu ja seisominen jatkuvan istumisen sijaan tehostavat insuliinin käyttöä ja sekä lisäävät rasvan ja kolesterolin kulutusta säätelevää entsyymiä lipaasia. (Barr 2011.) Haastatteluissa selviää, että joillakin Ylen Tohlopin leikkaajilla on ollut useimmiten pitkistä ja istumatyön täyteistä päivistä johtuen selän välilevyn sekä niska-hartiaseudun vaivoja. Yksi leikkaaja oli vuoden aikana kaksi kertaa yli kuukauden mittaisella sairauslomalla työperäisten niska- ja selkävaivojen vuoksi. Asiantuntevan ja aktiivisen työterveyden ja sen järjestämän kuntoutuksen avulla hän kykenee jatkamaan töitä. Hän työskentelee paljon seisomatyöhön suunnitellun maton päällä seisten. Leikkaaja kuvailee pärjäävänsä töissä hyvin säännöllisen pilateosharjoittelun sekä työasentojen vaihtelevuuden mahdollistavan moottoroidun pöydän avulla. (Ylen leikkaajat 2013.)



Kuva 11. Avid-pohjainen edit-yksikkö moottoroidulla pöydällä Yle Tohlopissa Tampereella. (Priiki 2013.)

Parantunut työergonomia ja mahdollisuus vaihdella työasentoa työpäivän aikana helpottivat leikkaajien mielestä Yleisradion Tohlopin edit-yksiköiden uudistuksen myötä. Osa Tohlopin leikkaajista kertoo leikkaavansa seisten päivittäin tai lähes päivittäin ter-

veydellisistä syistä. Toisilla seisoma- ja istumatyö voi vaihdella päivästä, työtehtävästä ja olosta riippuen. Myös elokuva- ja mainosleikkaaja Ben Mercer on kuullut moottoroidun pöydän positiivisista vaikutuksista. Hän kertoo kollegastaan, jolle on vakiintunut tapa työskennellä aamupäivisin seisten, siirtyen lounaan jälkeen istumaan. Myös Helsingin Sanomien artikkelissa suositellaan säädettävän pöydän hankkimista, jotta seisomatyö on mahdollista. Seisaallaan työskentelemään kehoitetaan aina, kun se vain on mahdollista, kuitenkin vähintään puolen tunnin ajan aamupäivällä ja iltapäivällä. Myös hissien välttäminen, kävely kaukaisimmalle tulostimelle tai vessaan, sekä kokousten pitäminen seisaallaan tai kävellen ovat uusia tapoja, joilla voi vähentää istumista ja lisätä liikkumista työssä. (Väärämäki 2013.)

Kipeytynyt hiirikäsi on vaivannut joitakin Ylen leikkaajia, ja monet työskentelevätkin lähes täysin ilman hiirtä, joka on korvattu piirtopöydällä ja kynällä. (Yleisradion Toholpin leikkaajien haastattelu 2013.) Myös freelancer-leikkaaja Ben Mercer kertoo, ettei nykyisin enää lähde töihin ilman piirtopöytää, kynää sekä touchpadiä, jota hän käyttää esimerkiksi scrollaukseen ja muihin sorminäppäryyttä vaativiin toimintoihin. Mercerin mielestä kynän käyttö mahdollistaa paitsi luonnollisemman asennon ranteelle, myös nopeampaa ja tehokkaampaa työskentelyä, joka on varsinkin mainostöissä välttämätöntä. (Mercer, haastattelu 16.4.2013.)

4.4 Turvallinen edit-yksikkö

Suomessa työturvallisuudesta on säädetty laissa ja työturvallisuutta valvovat monet eri tahot, esimerkiksi Työturvallisuuskeskus sekä työpaikan työsuojeluvaltuutettu. Tehokas ja järjestelmällinen työsuojelu perustuu työpaikan vaarojen arviointiin sekä yhteistyöllä tehtyihin suunnitelmiin. Työsuojelu takaa turvalliset ja terveelliset työolot ja tukee työntekijöiden työkykyä. (Työsuojelu työpaikalla 2013.) Leikkaajan työhön vaaratekijöitä liittyy kohtalaisen vähän. Teknisten laitteiden kanssa toimiessa on aina sähköiskun sekä tulipalon mahdollisuus. Leikkaajan työn riskit liittyvät enemmän työperäisiin terveydellisiin ongelmiin, esimerkiksi huonosta työergonomiasta johtuen. Työturvallisuuslaissa määritellään, että työpaikan tulee olla turvallinen ja terveellinen ympäristö rakenteineen ja laitteineen työntekijöille. Myös työpaikan käytävien, muiden kulkuteiden on oltava esteettömiä ja erityisesti pelastusteiden on oltava turvallisia ja ne on pidettävä turvallisessa kunnossa säännöllisellä huollolla. Laissa on määritelty tarkasti myös esimerkiksi

turvallisuusvaatimusten mukainen työtilan valaistus, ilmanvaihto sekä järjestys ja siisteys. (Työturvallisuuslaki 738/2002, 32 §.)

4.4.1 Valaistus edit-yksikössä

”Valaistus on työturvallisuutta ja viihtyvyyttä luova tekijä sekä työmotivaation lisääjä, jonka tietty perustaso täytyy turvata. Hyvä valaistus parantaa yksityiskohtien erottamista taustastaan ja toisistaan. Riittämätön tai sopimaton valaistus rasittaa silmiä, on epäviihtyisä ja voi aiheuttaa virheitä, jotka voivat johtaa tapaturmaan.” (Valaistus 2010.)

Suomen työsuojelulaissa on erilliset säädökset työtilan valaistuksesta. Työtiloissa, joissa työntekijät työskentelevät, oleskelevat tai liikkuvat, on valaistusvoimakkuuden oltava yleensä vähintään 150 – 200 luksia. (Valaistus 2010.) Näyttöpäätetyössä, jossa pääosa työstä tapahtuu tietokoneen ruudulla, valaistuksen on oltava tietotyön vaatimusten mukaista. Valolla voi olla ehkä jopa suurempi merkitys leikkaajan työssä liikkuvaa kuvaa tarkasteltaessa verrattuna tavanomaiseen näyttöpäätetyöskentelyyn esimerkiksi toimistossa, joissa näyttöpäätteellä vaikkapa luetaan ja kirjoitetaan tekstitiedostoja.

Erilaiset häiritsevät, näyttöruutuun osuvat valot, tai liian vähäinen tai liiallinen valo häiritsevät leikkaustyötä ja vievät aikaa ja ajatuksia pois luovasta työstä. Hajavalon heijastuminen näytön pinnasta vaalentaa ruutua ja havaitun kuvan erottaminen sekä kontrasti ja värikkyyks heikentyvät. (Hirvonen 2010, 25.) Näkeminen ei aina riipu ainoastaan valaistuksesta, vaan myös kohteen kontrastista ja koosta, sekä katselijan näöntarkkuudesta. Mikäli työntekijä ei näe kunnolla kohdetta, kuten ruudulla tapahtuvaa liikettä, hän joutuu usein nojautumaan eteenpäin, jolloin työasento vääristyy. Oikeanlainen valaisu helpottaa siis silmien lisäksi myös liikuntaelinten työtä. (Ketola 2007, 20.) Leikkaaja Ben Mercer pitää valaistusta leikkaajan työssä erittäin tärkeänä yksityiskohtana. Hän kertoo edit-yksiköistä jotka on rakennettu isolla rahoituksella ja joiden laitteisto on ollut korkeatasoista. Kyseiset edit-yksiköt ovat kuitenkin olleet hyvin epäergonomisia työpisteitä, sillä niissä on huomioitu ensisijaisesti tekniikka ja sitten vasta käyttäjä. Mercerin mukaan tällaiset edit-yksiköt ovat usein olleet myös monimutkaisia ja hankalia käyttää, ja etenkin valaistus on myös ollut huonosti suunniteltua. Kalliilla rakennetut edit-yksiköt ovat olleet pieniä ja pimeitä koppeja, usein maan alla. Mercerin mielestä pimeys edit-yksiköissä on luonnotonta ja tarpeetonta, sillä leikkaaminen ei vaadi pimeyttä. Hän ihmettelee mistä oikeastaan on edes lähtenyt ajatus siitä, että edit-yksikön pitäisi olla

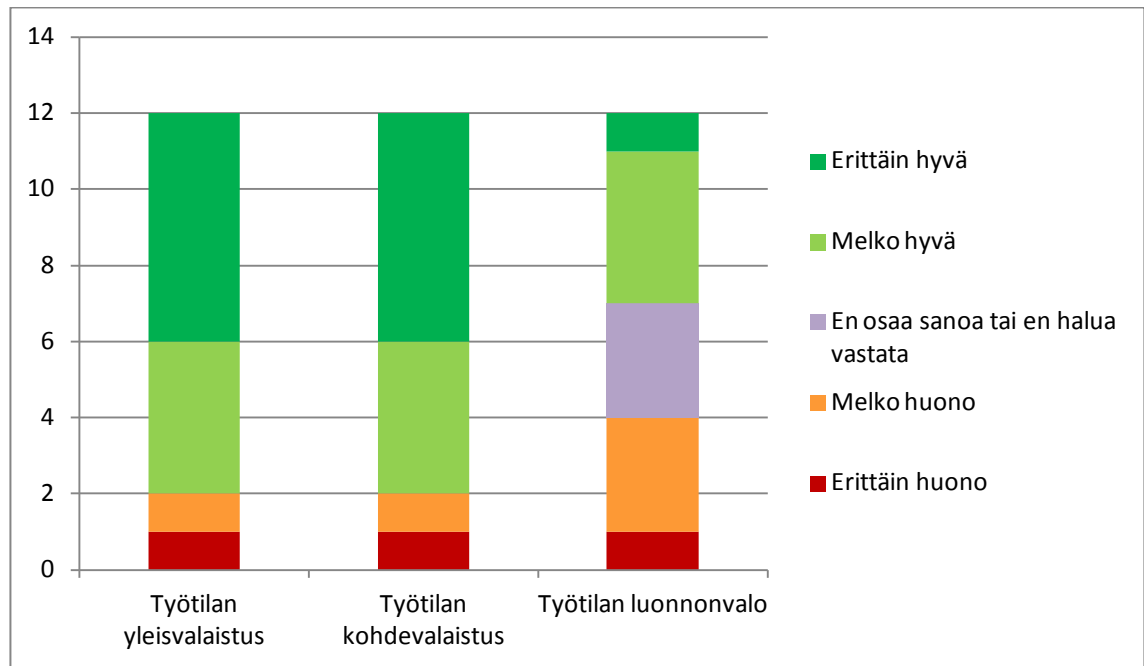
pilkkopimeä. Valaistus on Mercerin mielestä erittäin tärkeä osa leikkaajan työympäristöä, sillä valoa on kyettävä säätelemään leikkauksen sekä leikkaajan tunnetilojen mukaan. Toisinaan voi tuntua siltä että tarvitsee enemmän päivänvaloa, joskus taas keinovaloa. Mercer suunnitteli ja rakensi oman edit-yksikön, jossa valosäädöt olivat sisäänrakennettuna leikkauspöytään. Näin keinovaloa pystyi säätelemään helposti ja nopeasti himmentimien avulla. Mercerillä oli käytössään useita erilaisia spottivaloja, jotka olivat kohdennettavissa tiettyyn pisteeseen edit-yksikössä. Jos esimerkiksi keskellä yötä innostui leikkaamaan, oli hämärään edit-yksikköön mahdollista laittaa juuri sopivan pieni kohdevalaistus tietokoneen näppäimistöille, jotta pystyi hahmottamaan sormien työskentelyä. Valon kiila oli niin kapea, ettei se häikäissyt silmiä eikä tehnyt heijastuksia monitoreihin, vaan osoitti vain sinne mihin sen pitikin. Mercerin mielestä valaistus on suhteellisen edullinen ja kannattava investointi. Huonosti valaistuihin, väliaikaisiin edit-yksiköihin hän rakentaa itse esimerkiksi epäsuoraa valoa erilaisilla pienillä, liikuteltavilla ja edullisilla pöytälamppuilla.”Esimerkiksi SES:n tiloissa heijastin valoa punaiselle tiiliseinälle monitorin, jolloin valo oli pehmeää, lämmintä ja epäsuoraa.” (Mercer, haastattelu 16.4.2013.)

Leikkaajan työympäristössä siis häiritsevästi näyttöruutuun tai näkökenttään osuvat valaisimet tai ikkunat voivat heikentää pääosin näytöllä tehtävän työskentelyn havainnointia. Onkin suositeltavaa ettei näyttöpäätettä sijoiteta suoraan valolta suojaamattoman ikkunan eteen, taakse tai viereen, ja että kaikki kirkkaat keinovalonlähteet tulisi sijoitella niin, etteivät ne ole suoraan tietotyöläisen kuten leikkaajan näkökentässä. (Ketola 2007, 23.) ”Kirkas valonlähde saatetaan kokea epämukavaksi myös, vaikka se ei varsinaisesti heikentäisikään kohteiden havaittavuutta. Häikäistymisherkkyys myös lisääntyy iän myötä: yli 60-vuotiailla se voi olla jopa kolminkertainen 20 – 30-vuotiaisiin verrattuna.” (Valaistus 2010.) Leikkaajan työssä häiritseväksi koettuja heijastavia ja häikäiseviä valonlähteitä karsitaan usein rankasti. Edit-yksiköt on menneinä vuosina sijoitettu lähes järjestelmällisesti tilaan, jonka valoa on helppoa säädellä. Helpoksi ja edulliseksi keinoksi on havaittu edit-yksikön sijoittaminen ikkunattomaan huoneeseen, toisinaan myös kokonaan maanpinnan alapuolelle. Ikkunasta tulevan valon hyötyjä ei tulisi kuitenkaan täysin tyrmätä, sillä valon mahdollisista haitoista huolimatta luonnonvalon merkitys työhyvinvoinnin kannalta on merkittävä. Esimerkiksi Ketola toteaa teoksessaan, että ulkoa tuleva valo koetaan usein miellyttäväksi, ja luonnonvalossa ihmiset välttävät keinovalon käyttöä. Ikkunasta näkyvän maiseman katselu elvyttää myös työntekijöiden mieltä ja silmiä työn lomassa. (Ketola 2007, 10.) Yksi luonnonvaloon liittyvä

kiinnostava havainto tehtiin eräissä sairaalaympäristöissä tehdyissä tutkimuksissa. Päivänvalolle altistuminen vaikutti esimerkiksi potilaiden hoitotuloksiin, kivun ja masennuksen kokemiseen, ja saattoi parhaimmillaan lyhentää sairaalassa vietettyä aikaa. Päivänvalon riittävä pääsy työtiloihin ja kaikkiin työpisteisiin tulisikin varmistaa, kunhan valoa vain on mahdollista säädellä esimerkiksi riittävän tiiviillä verhoilla tai muilla himmentimillä. (Hirvonen, 2010, 26.) Luonnonvalon kiistattomien positiivisten vaikutusten vuoksi edit-yksiköitä ei ehkä kannattaisi rakentaa täysin luonnonvalon ulottumattomiin. Vaikka todennäköisesti useimmat leikkaajat kokevat päivänvalon häiritseväksi ja haluavat sitä välttää, työtilan suunnittelussa tulisi ottaa huomioon työntekijöiden erilaiset mieltymykset. Myös luonnonvalon ja ikkunasta näkyvän maiseman elvyttävät vaikutukset, sekä valon suunnan että työtehtävien vaihtelut tulisi huomioida edit-yksikön valaistuksessa. Toisille auringonvalo voi olla leikkaustyössä jatkuvasti häiritsevä tekijä, toiset taas mielellään säätelevät luonnonvalon määrää työtehtävän mukaan. Tällöin vähemmän keskittymistä vaativissa toimissa auringonsäteet ja ulkona oleva maisema voivat esimerkiksi ehkäistä silmien rasittumista, lievittää stressiä, ja tuoda virkistävää vaihtelua työtehtävän suorittamiseen.

Osa Yleisradion Tohlopin leikkaajista kokee valon laadun ja määrän merkittäväksi leikkaajan työssä. Kohdennettuja spottivaloja on käytetty uusien edit-yksiköiden varustuksessa, ja myös ikkunallinen työtila koetaan myönteiseksi asiaksi. Neljä kahdestatoista leikkaajasta kokee työtilansa luonnonvalon melko huonoksi tai erittäin huonoksi, eikä kaikissa uusissa edit-yksiköissä ole ikkunoita. (Yleisradion Tohlopin leikkaajien lomakekysely 2013.) Joidenkin Ylen Tohlopin leikkaajien mielestä juuri ikkunattomuus saattaa vaikuttaa silmien väsymiseen ja kuivumiseen. Monet päätteellä työskentelevät tietönläiset kärsivät usein silmien ärtymisestä tai väsymisestä. Toisinaan voidaan joutua turvautumaan myös erityisiin työlaseihin tai muihin apuvälineisiin, jotta työntekijän näkeminen olisi vaivatonta ja työasento olisi mukava. Silmäoireiden syynä voi olla työympäristön epäonnistunut valaistus tai häikäisy. Lisäksi kuiva ilma ja liian heikko tai voimakas ilmastointi sekä sisäilman epäpuhtaudet voivat olla silmäoireiden taustalla. Työterveyslaitoksen mukaan useimmiten syy silmäongelmiin näyttöpäätetyössä johtuu enimmäkseen siitä, että työpiste ei sovellu käyttäjälleen. (Näkeminen, 2011.)

N = 12



Kaavio A: Arvioi työympäristösi ominaisuuksia, vastaukset 2/3. Työtilan valaistus. Työhyvinvointikysely leikkaajille. Yleisradion Tohlopin leikkaajien kyselylomake. Priiki 2013.

Ylen Tohlopin oma työterveyshoitaja tarkkailee myös leikkaajien katseluetäisyyksiä ruuduilta, ja leikkaajilla on säännöllinen näöntarkastus kolmen vuoden välein. Mikäli ikänäön vuoksi joudutaan hankkimaan erityiset näyttöpäätetyöskentelyyn soveltuvat silmälasit, Yleisradio korvaa ne työntekijälle. Leikkaajien mielestä on suuri etu että työterveyshuolto on lähellä, ja että henkilökunta on asiantuntevaa ja heitä voi tavata helposti työpäivän aikanakin. (Yleisradion Tohlopin leikkaajien haastattelu 2013.)

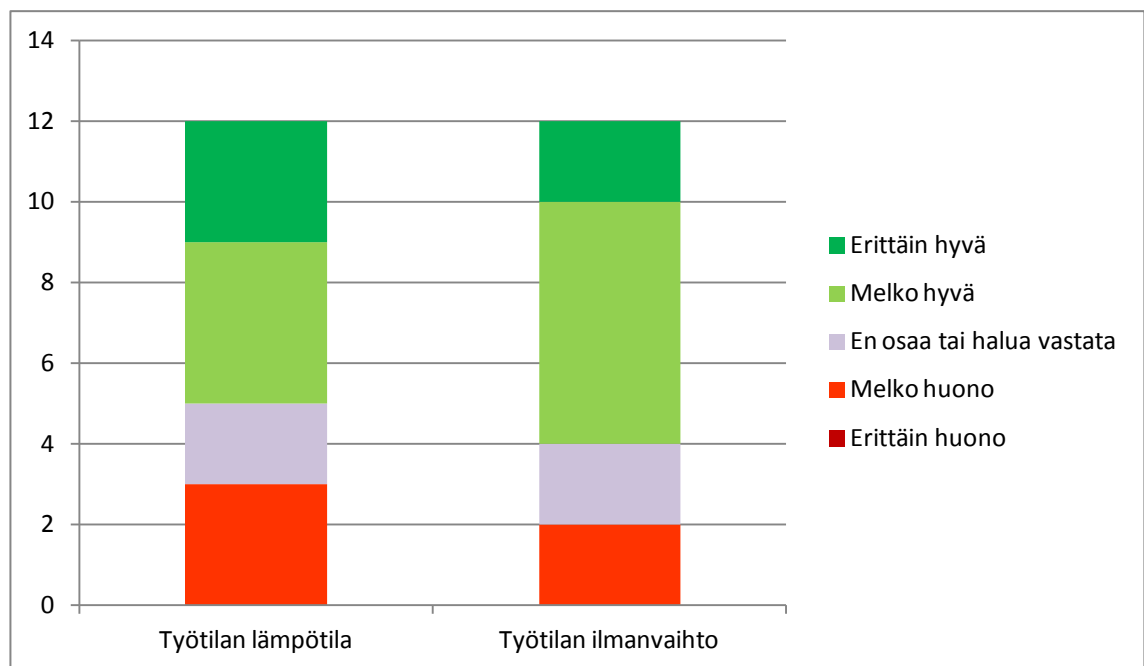
4.4.2 Ilmanvaihto ja lämpötila edit-yksikössä

Sisäilma aistitaan herkästi, ja jokainen kokee sen henkilökohtaisesti. Samanlaiset olosuhteet, kuten lämpötilat, hajut tai ilmankosteus voivat häiritä yhtä, kun toinen ei kiinnitä niihin mitään huomiota. Työympäristön pölyisyys ja likaisuus koetaan usein häiritseväksi, kun esimerkiksi nenän ja silmien ärsytysoireita ilmenee. Myös tunkkainen tai liian kuiva ilma on yleinen valituksen syy toimistotyössä. (Ketola 2007, 26.) Talviaikaan Suomessa pakkasen voi aiheuttaa muutoksia sekä työympäristön lämpötiloissa ja ilmankosteudessa. Lämpötilat aistitaan herkästi, ja joku kokee että 22 celsiusta on liian viileä, toiselle se on taas lämmin. Lämpötilalla on vaikutusta työntekijöiden viihtyvyyden lisäksi myös työn laatuun. Tutkimuksissa on todettu, että työntekijöiden suoritus-

tasossa tapahtuu selvää heikkenemistä, kun lämpötila laskee esimerkiksi 24 celsiuksesta 22 celsiukseen. Myös lämpötilan noustessa yli 25 celsiuksen yläpuolelle työn tuottavuudessa havaittiin tutkimusten mukaan laskua. Esimerkiksi väsymys, keskittymisvaikeudet sekä pään tuntuminen raskaalta lisääntyvät lämpötilan noustessa liian korkealle. (Ketola, 2007, 26 – 27)

Ylen Tohlopissa remontin jälkeen esimerkiksi ilmastoinnin parantuminen on vähentänyt edit-yksiköiden lämpötilaeroja. Yksi leikkaaja toteaa humoristisesti, että enää ei tarvita leikkaamiseen pilkkihansikkaita. Uudet editit ovat jossain määrin jopa pienentyneet pinta-alaltaan aiemmista. Tohlopin vanhemmat edit-yksiköt olivat suurempikokoisia, sillä vielä muutama vuosikymmen sitten kalusto vei paljon enemmän tilaa kuin nykyisin. (Yleisradion Tohlopin leikkaajien haastattelu 2013.)

N = 12



Kaavio B: Arvioi työympäristösi ominaisuuksia, vastaukset 3/3. Lämpötila ja ilmanvaihto. Työhyvinvointikysely leikkaajille. Yleisradion Tohlopin leikkaajien kyselylomake. Priiki 2013.

Leikkaaja Ben Mercer pitää ilmanvaihtoa tärkeänä leikkaajan keskittymiskyvyn kannalta. Hänen mukaansa yleensä ensimmäinen syy leikatessa väsymiseen on huono ilmanvaihto. Happea ei välity tarpeeksi aivoihin, päätä voi alkaa särkeä ja väsymys kasvaa. Mercer harmittelee, kuinka monissa paikoissa ilmanvaihtoon ei voi vaikuttaa lainkaan. Jos ilmastointi on halvalla tehty, ilma kyllä yleensä vaihtuu, mutta ilmastointi pitää

usein kovaa ääntä. Vaimeakin ilmastoinnin humina voi rasittaa ja väsyttää, vaikka muuta taustahälyä ei olisikaan. Mercer kertoo kuinka Vuosaari -elokuvaa leikatessaan hän havaitsi ilmastoinnin häiritsevän huminan vasta, kun se lakkasi. Rakennuksessa, jossa hän tuolloin leikkasi, oli automaattinen ilmanvaihto, joka sulkeutui aina kello kuudelta illalla. Vasta ilmastoinnin sammuesssa Mercer huomasi, kuinka kovaäänisesti ilmanvaihto olikaan taustalla humissut. Ben Mercer kertoo myös oppineensa iän myötä availemaan ikkunoita, mikäli mahdollista. Nykyään hän aukoo ikkunoita lähes automaattisesti huomattessaan hapen vähentymisen työtilassa. ”Leikkaajana istut tuntikausia samassa paikassa, ja keskittymiskyky on kaikki kaikessa; esimerkiksi hapenpuute tai väärä valaistus vähentävät juuri keskittymiskyvyn pituutta.” (Mercer, haastattelu 16.4.2013.)

4.4.3 Äänet ja melu edit-yksikössä

Työympäristön häiriöt sekä melu voivat haitata keskittymistä yhtä lailla kuin fyysisen ympäristön puutteet. (Nissinen & Haapamäki 2006, 15.) Liiallinen häly voi haitata leikkaajan keskittymistä, mikäli edit-yksikkö ei ole tarpeeksi hyvin äänieristetty, tai leikkaaja joutuu työskentelemään meluisassa paikassa kuten junassa. Toisaalta myös leikkaajan työ voi toisinaan olla meluisaa. Esimerkiksi dialogileikkaus tai tehosteäänien kuuntelu voivat häiritä muita tilassa työskenteleviä, jos leikkaajalla ei ole mahdollisuutta käyttää kuulokkeita. Mercer myöntää myös, että liian pitkät hetket edit-yksikön yksinäisyydessä ja hiljaisuudessa voivat myös olla raskaita. Tasapainon löytäminen melun ja hiljaisuuden välillä on Mercerille tärkeää. (Mercer 2012, 1. Mercer, haastattelu 16.4.2013.)

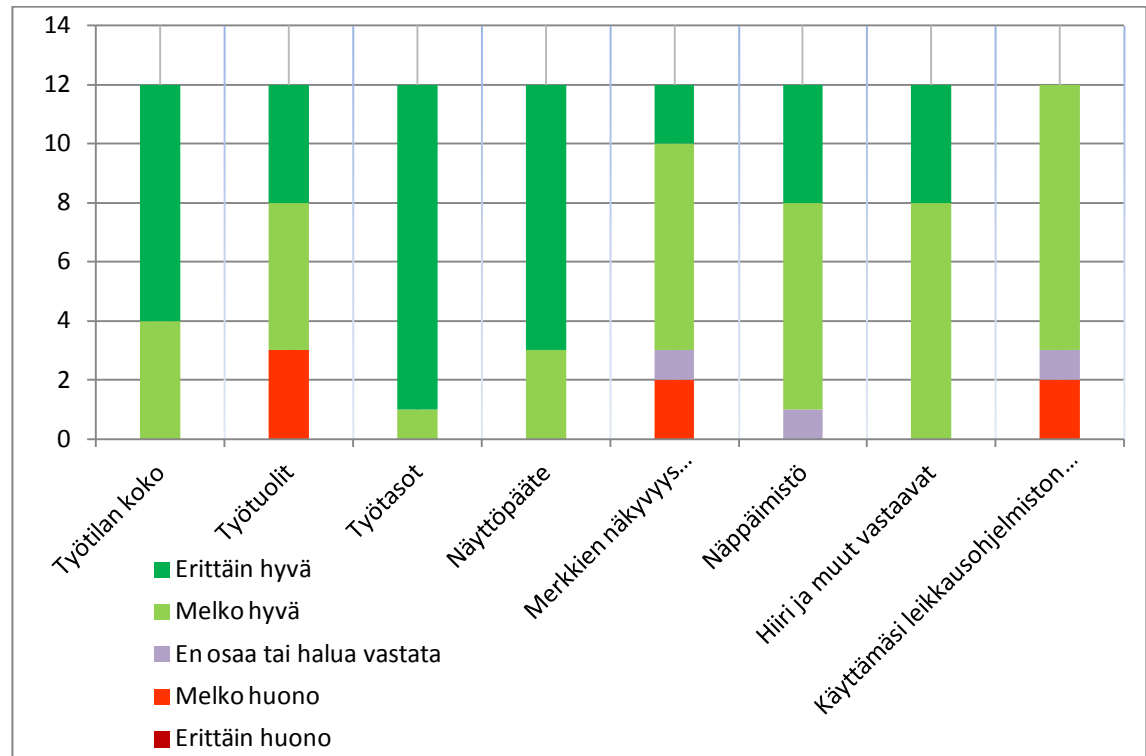
4.5 Toimiva edit-yksikkö

Leikkaaja Ben Mercerille edit-yksikön valaistuksen ja ilmanvaihdon lisäksi tärkeä tekijä on myös riittävä pöytätila. Tilaa täytyy riittää monitoreiden ja näppäimistön lisäksi esimerkiksi muistiinpanoille, käsikirjoituksille ja muulle tavaralle. Hänen mielestään monitoreita voi olla niin monta kuin on mahdollista saada. Mercer pitää ideaalina kahta työskentelymonitoria, sekä ulostulosignaalia katseluruudulle tai kankaalle. Silloin kun Mercer pystyy itse vaikuttamaan edit-yksikön huonejärjestykseen, hän kertoo järjestelvänsä huoneen sohvät, pöydät ja katselumonitorin niin, ettei ohjaaja koskaan istu leikkaajan lähellä, tai varsinkaan selän takana, vaan etäämmällä. Leikkaajan työympäristössä tärkeää on leikkaajan oma tila ja paikka, leikkauspöydän ääressä. Mercer kertoo si-

joittavansa elokuvaa leikatessaan ohjaajan edit-yksikössä niin, että hänen kanssaan on helppo keskustella leikkauksen lomassa. Usein Mercer sijoittaa leikkauspöydän monitorien taakse ohjaajan oman tilan, jossa on usein sohva ja pöytä. Näin ohjaaja voi esimerkiksi käyttää omaa kannettavaa tietokonettaan tai ruokailla. Leikatessaan Mercer kykenee näkemään ohjaajan ilman pään kääntelyä, ja keskustelemaan tämän kanssa omien monitoriensä ylitse. Näin molemmat näkevät myös näkevät etäämmälle sijoitetun katse-lumonitorin tai kankaan. ”En pidä siitä että kukaan istuu selkäni takana katselemassa työskentelyäni. Olen havainnut, että jos ohjaaja katselee aikajanaa selkäni takana, hänen huomionsa voi usein kiinnittyä aikajanan tapahtumiin.” Kuten tavallista, leikkauksen aikana aikajanalla voi joutua siirtelemään suurempia kokonaisuuksia jotakin yhtä pienempää viilausta varten. Mercer kertoo, että aikajanan nähdessään ohjaaja saattaa kommentoida, tai yrittää neuvoa leikkaajan liikkeitä ja tekemisiä, jolloin ohjaajan huomio tärkeämmistä asioista saattaa herpaantua.

Leikkaajan työympäristön uudelleenjärjestely voi helpottaa tilassa työskentelyä. Myös käyttäjälähtöinen työympäristösuunnittelu, jossa tilan ja laitteiden käyttäjät huomioidaan paremmin, auttaa rakentamaan toimivampaa työympäristöä. Pienetkin muutokset työympäristössä voivat saada aikaan merkittäviä parannuksia työhyvinvointiin ja jakamiseen. (Pyöriä 2010, 46–50.) Yleisradion Tohlopissa tehtyjen uudistusten ja tilojen remontoinnin myötä leikkaajat ovat olleet tyytyväisempiä työympäristöönsä. *Työhyvinvointikysely leikkaajille* -lomakkeen täyttäneiden kymmenen leikkaajan, värimäärittelijän sekä mediaoperaattorin mielestä yksi suurimmista ja tärkeimmistä parannuksista uudistetuissa edit-yksiköissä oli moottoroitujen pöytien käyttöönotto, jotka mahdollistavat esimerkiksi tietokoneella työskentelyn pelkän istumisen sijaan myös seisoma-asennossa. Kahdestatoista vastanneesta kymmenen arvioi työympäristönsä ominaisuuksista juuri työtason ja sen säätömahdollisuudet erittäin hyväksi. Myös työtilan kokoon oltiin tyytyväisiä, ja suurimman osan mielestä tietokoneiden käyttömukavuuteen liittyvät ominaisuudet, kuten leikkausohjelmiston käytettävyys, näppäimistö tai osoittimet kuten hiiri tai kynä, olivat melko hyviä tai erittäin hyviä. (Yleisradion Tohlopin leikkaajien lomakekysely 2013. Yleisradion Tohlopin leikkaajien haastattelu 2013.) Ylen Tohlopissa lomakekyselyyn vastanneiden mielestä leikkaajan tai leikkaajan työtä vastaava työ ei ole niinkään fyysisesti raskasta. Kyselyn väittämästä ”Työni on fyysisesti raskasta” kahdestatoista vastaajasta yhdeksän oli väittämästä jokseenkin eri mieltä tai täysin eri mieltä.

N = 12



Kaavio C: Arvioi työympäristösi ominaisuuksia, vastaukset 1/3. Työtilan tekijöiden arviointia. Työhyvinvointikysely leikkaajille. Yleisradion Tohlopin leikkaajien kyselylomake. Priiki 2013.

Psyykkisesti raskaaksi työn mielsi vastauksella täysin samaa mieltä tai jokseenkin samaa mieltä viisi vastaajaa kahdestatoista, eli lähes joka toinen vastaajista. Väittämästä ”Työni on stressaavaa” täysin samaa mieltä tai jokseenkin samaa mieltä oli seitsemän vastaajaa kahdestatoista. Leikkaajan työn stressialttius heijastelee myös lomakehaastattelun väittämässä ”Olen joskus kokenut työurallani työuupumusta”, joka keräsi vastauksia ”Täysin samaa mieltä” tai ”Jokseenkin samaa mieltä” yhteensä 10 kappaletta. Loput kaksi kaikista kahdestatoista vastanneesta eivät osanneet tai halunneet antaa vastausta.

Tohlopin leikkaajista kahdeksan eli yli puolet on työskennellyt päätoimisena leikkaajana yli 20 vuoden ajan, kahdella on urahistoriaa alle 20 vuoden ajan ja yksi työskennellyt leikkaajana alle 10 vuoden ajan. (Yleisradion Tohlopin leikkaajien lomakekysely 2013.) Yksi leikkaaja kertoo, että loppuun palamisia on työssä nähty ja koettu. Olisi kiinnostavaa tutkia tarkemmin, mitkä seikat aiheuttavat työuupumusta leikkaajan työssä, ja kuinka tällaisia tapauksia voitaisiin mahdollisesti ehkäistä tai lievittää. Varsinkin leikkaajan työssä, jossa aikataulut ovat usein kireät, erilaiset keskeytykset ja häiriöt työpäivän lo-

massa kuormittavat. Toisinaan esimerkiksi tietokoneissa tai muissa laitteissa ilmenee vikoja jotka häiritsevät, hidastavat tai jopa keskeyttävät leikkaajan työskentelyn. Tohlopין leikkaajia pyydettiin lomakekyselyssä valitsemaan 3 – 5 häiritsevintä tekijää, jotka vaikeuttavat työtä. 8 vastanneista on yhtä mieltä siitä, että tekniset viat, kuten koneiden kaatuilut ja jumiutumiset, aiheuttavat tv-leikkaajan työssä turhan paljon päänvaijaa. ”Illalla kiireessä tulevat tekniset viat ovat pahimpia,” yksi vastanneista perustelee. Tietotekniikan ongelmiin kiinnittivät huomiota myös toinen vastaaja: ”Tekniset viat sotkevat aikataulun.” Usein tekniikan pettäessä työnteko voi keskeytyä pidemmäksi aikaa, ja turhauttaa varsinkin silloin, jos vian syytä ei löydetä, ja se toistuu usein. Vikoja voi ilmetä myös yllättävissä tilanteissa, kuten päivitysten yhteydessä, jolloin tarkoituksena on parantaa ja tehostaa laitteistojen toimintaa: ”Avidin uusi ohjelma yhteen sovitettuna järjestelmiin aiheuttaa ’uusia’ ongelmia, muun muassa kone buuttattava useasti,” lisää yksi vastaajista työtä häiritsevien tekijöiden perusteluihin. Muita työtä haittaavia ja häiritseviä tekijöitä lomakekyselyssä olivat kirkas valonlähde, väsymys, pimeys ja melu. Myös taukojen vähäisyys, vaihtuvat työtilat sekä liian myöhäinen tai aikainen vuorokauden aika häiritsivät osaa leikkaajista. Lisäksi yksinäisyys tai työpaikan huono ilmapääri koettiin työtä häiritseviksi tekijöiksi. (Yleisradion Tohlopin leikkaajien lomakekysely 2013. Yleisradion Tohlopin leikkaajien haastattelu 2013.)

Työstressiä kenties eniten lisäävät tekijät leikkaajan työssä ovat kiire ja aikatauluongelmat. Yksi vastaajista mainitsee työtä häiritseväksi tekijäksi ”hössötyksen”, toinen kuvaillee kiirettä työssä sanalla ”pakkotahti”, kun ohjelma on saatava valmiiksi tietyssä ajassa. Yksi vastaajista perustelee, että joutuessaan tulemaan väsyneenä töihin, ei aina jaksa keskittyä tarpeeksi, ja päivän lopussa voi tulla kiire saada työt tehtyä: ”Lepo on tärkeää, että jaksaa tehdä työnsä hyvin, silloin työ tulee mielekkääksi.” Toisaalta haastattelun vapaamuotoisissa keskusteluissa osa Ylen pidemmän linjan leikkaajista on tullut siihen tulokseen, ettei aikatauluja enää jaksa eikä halua miettiä tai stressata liikaa. Pitkän uran tehneet leikkaajat ovat oppineet asennoitumaan aikatauluihin eri tavalla kuin ennen, ja sopimalla aikatauluista etukäteen he kokevat voivansa työskennellä omaan tahtiin, ilman aikataulun asettamia paineita. Aina oma leikkausrytmi ei luonnollisesti ole mahdollista. Näissä tapauksissa useimpia leikkaajia harmittaa useimmiten se, ettei tarpeeksi huolelliseen työskentelyyn jää riittävästi aikaa. Useimmiten erityisesti juuri viimeistelyvaiheessa kompromisseja on pakko tehdä. Tohlopissa tehtävien tuotantojen aikatauluja ja resursointeja suunniteltaessa onkin pyritty ottamaan leikkaajia aiempaa aktiivisemmin mukaan. Tällä pyritään välttämään liian suuret aikataulupaineet jälkituotantovai-

heessa, mutta tasapuolista tuotantoaikaa esimerkiksi kuvaajien ja leikkaajien kesken ei aina ole helppoa jakaa. Pahimmassa tapauksessa leikkaajat ovat joutuneet viettämään unettomia öitä ja viikonloppuja töissä, kun aikataulut eivät ole olleet realistisia, ja tuotannon ensimmäistä jaksoa on jo ajettu ulos kun toinen on vielä tekeillä. Yleisradion Tohlopin leikkaajat peräänkuuluttavatkin jälkituotannon huomioimista aikatauluja ja resursseja suunniteltaessa, sillä leikkaustyötä helpottaa jo kun saa ajoissa tietää suunnitellut aikataulut suurin piirtein. (Yleisradion Tohlopin leikkaajien lomakekysely 2013. Yleisradion Tohlopin leikkaajien haastattelu 2013.)

Erään Ylen Tohlopin leikkaajan mielestä varsinkin nuoria ja uusia leikkaajia käytetään yleensä hyväksi tuotannoissa, kun he eivät vielä tunne kunnolla omaa työtahtiaan eivätkä osaa kieltäytyä liian työläistä projekteista. Leikkaajat muistuttavat myös, että mikäli suinkin mahdollista, toimittaja pitää uskaltaa välillä myös ajaa pois tilasta leikkaajan oman työrauhan takaamiseksi. Tv-leikkaajan työssä laitevikojen ja aikataulupaineiden lisäksi siis myös henkilökemiat ovat oma lukunsa. Esimerkiksi työskenneltäessä ohjaajan tai toimittajan kanssa, leikkaajan tehtäväksi jää usein sovittelijan rooli leikkausratkaisuissa. Toisinaan edit-yksiköissä puidaan työn lomassa myös yksityiselämää perheasioista sairauksiin, ja yksi leikkaajista luonnehtiikin ammattikuntaansa humoristisesti myös edit-yksiköiden psykologeiksi. Yleisradion leikkaajilla on kokemusta myös huonosta johtamisesta, ja jos suhteet esimieheen ovat huonot, henkinen paine on suuri. Työssä jaksamisen kannalta kiinnostavia tekijöitä löytyi, kun Tohlopissa tehdyssä lomakekyselyssä leikkaajia pyydettiin mainitsemaan 3 – 5 tärkeintä tekijää, jotka auttavat jaksamaan työssä paremmin. Seitsemän kahdestatoista valitsi yhdeksi tärkeäksi tekijäksi työn itsessään. Yksi vastaajista kommentoi valintaansa: ”Työ itsessään, leikkaaminen, on intohimoni! Aina ei kaikki aiheet kiinnosta, mutta silloin mennään ammattitaidolla ja rutiinilla eteenpäin. Asenne on tärkeä!” Toinen vastaaja jaksaa töissä paremmin lomien, levon ja perheen ja ystävien avulla, ne tasapainottavat toisinaan melko tylsiä työtehtäviä. Myös muut vastaajat pitivät tärkeinä työmotivaation kannalta työn vaihtelevuutta ja mielekkyyttä, sekä vaikuttamismahdollisuuksia työpaikalla. Yksi vastaajista valitsi tärkeiksi muun muassa työpaikan hyvän ilmapiirin, työn itsessään sekä hyvän työergonomian. Hän kuvailee työkaverien olevan tärkeitä ja auttavan toisiaan, sekä esimiehen olevan hyvä. Vastaajan mielestä myös hyvä työergonomia on pakollinen tekijä. (Yleisradion Tohlopin leikkaajien haastattelu 2013.)

5 POHDINTA

Leikkaajan arki tietotyöläisenä on usein sekä luovaa ja innostavaa että haasteellista ja raskasta. Erityisesti leikkaajan työn hektisyys ja tietointensivisyys tekevät siitä henkisesti raskaan ammatin. Myös työn ja vapaa-ajan sekoittuminen, usein ylitöistä johtuen, on yksi ammatin varjopuolia, joita lähes kaikki leikkaajat kokevat jossakin vaiheessa uraansa. Vaikka työ on fyysisesti melko kevyttä, staattisen lihaskuorituksen vuoksi pitkiä aikoja ruudun edessä istuvilla leikkaajilla niska-hartiaseutu ja alaselkä vaivaavat monia. Lisäksi näyttöpäätteellä työskentely väsyttää monien leikkaajien näköaistia.

Leikkaajan työssä pitää myös tuntea omat henkiset ja fyysiset rajansa. On kyettävä arvioimaan ja aikatauluttamaan työtään etukäteen mahdollisimman tarkasti, jotta onnistuu välttämään esimerkiksi ylitöitä tai työskentelyä liian vähäisellä tauotuksella. Leikkaajan on myös tiedostettava työasentonsa työpäivän kuluessa, minimoidakseen kuormittavat tai haitalliset työskentelyasennot. Leikkaajan työn, työympäristön ja työterveyden syyseuraus-suhteita on hankalaa todistaa, ja työperäisiä ongelmia on usein vaivalloista tutkia. On silti tärkeää tiedostaa ja huomioida mahdolliset riskitekijät työssä ja kuinka esimerkiksi työuupumusta voidaan ehkäistä tai lieventää. Kun leikkaaja on tietoinen mahdollisista hyvinvointia heikentävistä tekijöistä työssään ja työympäristössään, hän todennäköisemmin myös osaa ennaltaehkäistä ja lievittää ammattiin liittyviä terveydellisiä varjopuolia. Lisäksi leikkaaja osaa todennäköisesti hakeutua tarvittaessa työterveyshuollon piiriin ajoissa, ja pyrkii ratkaisemaan työympäristössään olevia puutteita yhdessä muiden kanssa. Leikkaajia ja edit-yksikköjä varten on olemassa terveellisempiä, turvallisempia ja käytännöllisempiä ratkaisuja. Työskentely paremmassa työympäristössä on myös jokaisen työntekijän oikeus, ja jokaisella leikkaajalla on oltava mahdollisuus parempaan hyvinvointiin ja jaksamiseen työssään.

Yksi opinnäytetyön merkittävimmistä oivalluksista on se, että yksittäinenkin työntekijä, kuten leikkaaja, voi itse vaikuttaa työpaikkansa oloihin ja omaan hyvinvointiinsa työssään merkittävästi. Vähäisiltäkin tuntuvat muutokset voivat olla yllättävän ratkaisevia. Esimerkiksi lyhyenkin tauon pitämällä, 1-2 minuuttia työtuntia kohden, on tutkitusti tehokkaita merkittäviä positiivisia vaikutuksia kehoon, mieleen ja työntekoon. Oma ajatteluaan ja asenteitaan kehittämällä voi vaikuttaa omaan jaksamiseensa ja hyvinvointiinsa työssä.

Opinnäytetyötä varten tehtyjen haastattelujen perusteella televisio-leikkaajien työympäristön tilanne työelämässä vaikuttaa melko hyvältä. Esimerkiksi Yleisradion Tohlopissa leikkaajien työhyvinvointiin kiinnitetään huomiota, työtiloja uudistettaessa edit-yksiköt on suunniteltu käyttäjäystävällisemmiksi, ja työntekijöitä opastetaan ja kuntoutetaan hyvin. Leikkaajat ovat tietoisia omasta työterveydestään ja uudistetusta työympäristöstään, ja kyselylomakkeen vastausten perusteella Tohlopin leikkaajat ovat melko tyytyväisiä tämänhetkiseen työympäristöönsä. Myös freelancer-leikkaajana vaikutusmahdollisuudet työympäristössä ovat kohtuullisen hyvät, ja vaihtuvia ja erilaisia työympäristöjä on mahdollista muokata sopivammiksi melko edullisilla ratkaisuilla, kuten leikkaaja Ben Mercer on esimerkiksi siirrettävillä valaisimillaan osoittanut.

On myös selvää, että asenteet tuttua ja turvallista istumatyötä kohtaan ovat muuttumassa. Siisti sisätyökin voi aiheuttaa aidosti vakavia työterveydellisiä riskejä. Lisääntyvän ja hälyttävän tutkimustiedon perusteella vaikuttaa siltä, että istuen vietetty aika vuorokaudta kohden on yksi merkittävä nimittäjä monissa erilaisissa terveydellisissä ongelmassa ja sairauksissa. Viimeisimpänä esimerkkinä Helsingin Sanomat kirjoittaa toukokuussa 2013 julkaisemassaan artikkelissa, ettei kaikkia istumisen haittoja vielä edes tiedetä. (Väärämäki 2013.) Istumatyön negatiiviset vaikutukset terveyteen ja hyvinvointiin niin työssä kuin vapaa-ajalla on otettava todesta, sillä kyse on työn laadun, työntekijöiden hyvinvoinnin ja terveen elämän lisäksi myös elinajanodotteesta. Runsaan istumisen sekä siitä aiheutuvan ennenaikaisen kuoleman riskin yhteyksistä on julkaistu paljon tutkimustietoa, johon on syytä suhtautua vakavasti. Kuten Duodecimin artikkelin lopussa todetaan (Helajärvi ym. 1/2013): ”Ensimmäinen askel kohti parempaa terveyttä saattaa kuitenkin olla yksinkertainen: istumasta nousu.”

Opinnäytetyötä varten tehdyn tutkimustyön perusteella on ilmeistä, että leikkaajan työympäristön eli edit-yksikön vaikutukset leikkaajaan työhyvinvoinnin ja työterveyden kannalta ovat merkittäviä. Ympäröivä tila vaikuttaa luovaa työtä tekevään leikkaajaan monin eri tavoin: esimerkiksi leikkaajan fyysiseen hyvinvointiin ovat yhteydessä muun muassa työympäristön ergonomia, kuten työtuolien ja tasojen säädettävyys käyttäjän tarpeisiin mukautuen, sekä oikeanlainen ja säädeltävissä oleva valaistus tai ilmanvaihto. Leikkaajan psyykkiseen hyvinvointiin työssä vaikuttavat esimerkiksi kiireen ja sen aiheuttaman stressin määrä tai sosiaalinen työympäristö kuten työtoverit ja esimiehet. Työhyvinvointia edistäviä tekijöitä ovat muun muassa työn riittävä tauotus, työn hallinnan ja mielekkyyden kokemus sekä vaikutusmahdollisuudet työssä. Ihanteellisessakin

edit-yksikössä leikkaaja saattaa voida huonosti. Aina ei kuitenkaan riitä, että työympäristö on rakennettu käyttäjäystävälliseksi ja viimeisimpien standardisoitujen ohjeistusten mukaan. Työympäristön tiloja, laitteita ja kalusteita pitää myös osata käyttää oikein. Leikkaaja Ben Mercerin mielestä hyvä ja kallis tuoli on kannattava investointi, mutta tuolia pitää myös osata käyttää oikein: säädöt pitää tuntea ja niitä pitää käyttää. Mercer itse arvostaa varsinkin käsinojien säätömahdollisuutta eteen ja taaksepäin, aina pitää vain jaksaa nähdä vaivaa ja säätää tuoli itselle sopivaksi. (Mercer, haastattelu 16.4.2013.) Siksi työympäristöä suunniteltaessa tai uudistettaessa tulisikin valita mahdollisimman helppokäyttöisiä laitteita ja kalusteita, joiden säädöt eivät ole liian monimutkaisia tai aikaa vieviä. Laadukkaat ja helposti säädettävissä olevat työtasot ja laitteet tukevat tietotyötä tekevän leikkaajan arkea.

Puhuttaessa leikkaajan työympäristöstä on huomioitava monenlaisia eri tekijöitä. Toisinaan vieraillessani kuvauspaikoilla olen nähnyt, kuinka moniulotteinen esimerkiksi kuvaajan tai valaisijan työympäristö on: välillä ollaan studiossa, välillä lokaatiossa, niin ulkona kuin sisällä, satoi tai paistoi. Kuvauksissa työskentely on aina keskittynyt kameran ympärille. Siellä missä on kamera, on myös koko kuvausryhmän työympäristö. Pohitiessani leikkaajan työympäristön määritelmää ja kriteereitä ymmärsin, ettei leikkaajan työympäristön määrittely ole yksinkertaista. Leikkaajan pääasiallinen työympäristö, edit-yksikkö, on ollut suurten muutosten keskellä, muuttuen yhä. Muutama vuosikymmen sitten leikkaaja istui joitakin poikkeuksia lukuun ottamatta lähes aina edit-yksikössä, jossa oli leikkaukseen tarvittavat välineet, kuten leikkauspöytä tai tietokone, sekä kuvattu materiaali. Tutkittuani tarkemmin työympäristöjen murrosta Suomessa ja maailmalla havaitsin, ettei leikkaajan työympäristö enää nykyään ole yhtä yksiulotteinen kuin 10 – 20 vuotta sitten. Tekijät, jotka muodostavat leikkaajan työympäristön, eli tilan jota voidaan kutsua edit-yksiköksi, ovat vuosikymmenien saatossa hvenneet miniinsä. Suurikokoisista, kiinteistä leikkauspöydistä, joista jotkut toimivat käsin veivaamalla, toiset loputtomien johtoröykkiöiden ja liitäntöjen avulla, on menty yhä pienempiin ja kevyempiin, tehokkaampiin ja jopa langattomiin laitteisiin. Edit-yksikkö sujahtaa tarvittaessa leikkaajan reppuun ja kulkee matkassa mukana maalla, vedessä ja ilmassa. Leikkaajan työympäristö voi siis käytännössä olla missä tahansa. Kysymys kuuluukin, millainen on hyvä, kenties ihanteellinen työympäristö leikkaajalle? Millainen tila on leikkaajaa ja hänen työtään parhaiten tukeva työympäristö, joka on paitsi terveellinen ja turvallinen, myös käytännön työssä toimiva kokonaisuus?

Ylen Tohlopin leikkaajien kyselylomakkeen viimeisellä sivulla leikkaajia pyydettiin kertomaan, millainen on ihanteellisin työympäristö leikkaajalle. Tohlopin leikkaajat olivat melko tyytyväisiä uudistettuihin työtiloihinsa: ”Tämän hetken työtilat ovat mielestäni ihanteelliset,” yksi vastaaja kommentoi. Myös toinen leikkaaja on tyytyväinen: ”Meillä on aika ideaali tilanne työympäristön suhteen nyt, kun muutimme tänne uusiin tiloihin!” Kolme vastaajaa kirjoittaa ikkunallisen tilan olevan ihanteellinen työympäristö: ”Ikkunallinen huone ja nykyiset työolosuhteet ovat hyvät.” Toinen vastaajista on selvästi havainnut ikkunallisen työtilan elvyttävät mahdollisuudet: ”Ikkunallinen, avara, viihtyisä huone. Välillä olisi hyvä lepuuttaa silmiä katsomalla ikkunasta ulos kaukaisuuteen.” Kolmas ikkunallista työtilaa kannattava leikkaaja kirjoittaa: ”Ikkunallinen, avara huone. Moottoroidut pöydät. Huippuergonominen tuoli. Toimivat koneet hyvällä ohjelmistolla. Piirtopöytä on hyvä. Säädettyvä valaistus.” Valaistuksen säätömahdollisuudet ovat tärkeässä osassa muidenkin vastanneiden ihanteellisissa edit-yksiköissä: leikkaajat kuvailivat ihannettaan muun muassa sanoilla hämärä, suunnatuilla spoteilla valaistu, muunneltava, mahdollisuus muokata paikkaa tai asentoa, inspiroiva, rauhallinen, itsenäinen – vapaa.

Täydellisiä edit-yksiköitä lienee yhtä monta kuin täydellisiä leikkaajiakin. Koska työtilat ja tekijät vaihtuvat monen leikkaajan työssä usein, vaihtuvat myös ihanteet. Ehkäpä tärkeintä olisikin edit-yksikköä suunniteltaessa muistaa juuri käyttäjälähtöisyys. Tietenkään kaikkia ei aina voi miellyttää, sillä jonkun ihanne voi olla toisen inhoama. Kun tavoitteena on mahdollisimman terveellisen, turvallisen ja toimivan työympäristön tarjoaminen, tärkeintä on muistaa, että työtilassa tulee todennäköisesti leikkaamaan monia erilaisia leikkaajia. Työtilat ja työntekijät vaihtuvat, ja työympäristölle asetetut odotukset ja vaatimukset kasvavat. Työhön käytettävien tilojen muuntautumis- ja mukautumiskyky erilaisiin tilanteisiin, tekijöihin ja heidän tarpeisiinsa lisääntyy. Juuri laitteiden ja kalusteiden säätöominaisuudet mahdollistavat useiden eri työtilojen ja työntekijöiden vaihtelun, kun yhtä työpistettä ei ole suunniteltu vain tietylle käyttäjälle. Ja vaikka tilassa työskentelisikin vain yksi ja sama leikkaaja, myös hänen tarpeensa voivat vaihdella päivästä tai projektista riippuen. Käyttäjälähtöisen työympäristön tulisi huomioida esimerkiksi säädettävät tuolit ja tasot, tai työntekijän mahdollisuus vaikuttaa keino- ja luonnonvalon suuntaan, määrään ja voimakkuuteen. Kun työtila mukautuu ja muuntautuu tarvittaessa eri käyttäjien erilaisiin tarpeisiin, se antaa työntekijälle vapauden tunteen tämän toimiessa omassa työympäristössään.

6 LÄHTEET

Lähdeteokset

Ketola, R. 2007. Toimiva toimisto. Työterveyslaitos.

Tampere: Tammer-Paino Oy.

Pyöriä, P. 2010. Tietotyön sietämätön keveys. Teoksessa Kantolahti, T. & Tikander, T. (toim.) Puheenvuoroja työn kuormittavuudesta. 2010.Työhyvinvointifoorumi. Sosiaali- ja terveysministeriö. Helsinki: Yliopistopaino. 46 – 52.

Pirilä, K. & Kivi, E. 2008. Leikkaus: Elävä kuva – elävä ääni. Helsinki: Otava.

Sähköiset aineistot:

Hirvonen, S. 2010. TIETO – TYÖ – TILA. Työympäristösuunnittelu työhyvinvoinnin edistäjänä ja yrityksen liiketoimintastrategian osana tietotyössä. Lahden Ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Luettu 2.1.2013.

<http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2010120717378>

Ketola, R. 2005. Ajankohtaista lääkärin käsikirjasta. Näyttöpäätetyö. Luettu 10.3.2013.

<http://www.terveysportti.fi/xmedia/duo/duo95377.pdf>

Ketola, R. & Toivonen, R. 2007. Työterveyshuolto näyttöpäätetyössä -ohje. Työterveyslaitos. Sosiaali- ja terveysministeriö. Luettu 3.3.2013.

http://www.ttl.fi/fi/ergonomia/erg_tiedonlahteet/tyonaytto/Documents/tthnaytto.pdf

Mercer, B. 2012. The Tao of Editing. Julkaisematon artikkeli. Saatavissa kirjoittajalta.

Luettu 8.4.2013.

Multisilta, J. & Paajanen, M. 2006. Tietotyön tuottavuus ja työssä oppiminen. Teoksessa Jokivuori, P., Latva-Karjanmaa, R. & Ropo, A. (toim.) Työelämän taitekohtia. Työpoliittinen tutkimus 2006, 179 – 199. Luettu 5.3.2013.

http://www.mol.fi/mol/fi/99_pdf/fi/06_tyoministerio/06_julkaisut/06_tutkimus/tpt309.pdf

Nissinen, S., Haapamäki, J. 2011. Uudet työnteon tavat haastavat kehittämään työympäristöjä. Teoksessa Teonsana Oy (toim.) Käyttäjälähtöiset tilat. Uutta ajattelua tilojen suunnitteluun. TEKES. 12/2011. Helsinki. PDF. Luettu 5.3.2013.

www.tekes.fi/fi/document/55134/kayttajalahtoiset_tilat_pdf

Priiki, J. 2010. Oppimispäiväkirja. Televisiotuotannon kurssi ja Kädentaidot 2010 – messulähetykset. Muistiinpanot kirjoittajan hallussa.

Priiki, J. 2011a. Jälkituotanto ja leikkaus. Ben Mercerin luento Tampereen Ammatti- korkeakoulussa elokuvan ja television koulutusohjelman tuottajille ja leikkaajille. Muistiinpanot kirjoittajan hallussa.

Priiki, J. 2011b. Oppimispäiväkirja: Työharjoittelu. YLE Keski-Suomi, Suomi-Express. Muistiinpanot kirjoittajan hallussa.

Priiki, J. 2012. Oppimispäiväkirja: Työharjoittelu. Avion Film & Sound, CQB. Muistiinpanot kirjoittajan hallussa.

Pyöriä, P. 2006. Tietotyö Suomessa – teoreettisia ja empiirisiä huomioita. Työpoliittinen Aikakauskirja 3/2006. Luettu 5.3.2013.

http://tyonhakukskus.fi/mol/fi/99_pdf/fi/06_tyoministerio/06_julkaisut/aikakausi/tak/2006/03/pyoria.pdf

Rissanen, A-L. 2006. Työsuojeluohjeita- ja oppaita. Näyttöpäätetyö. Työsuojeluhallinto. Tampere. Luettu 3.3.2013.

http://www.ttl.fi/fi/ergonomia/erg_tiedonlahteet/Documents/nayttopaatetyo.pdf

Haastattelut

Mercer, B. Leikkaaja. 2013. Haastattelu Skype-puhelulla 16.4.2013.

Haastattelija Priiki, J. Helsinki/Tampere.

Yleisradion Tohlopin leikkaajien haastattelu 2013. Lomakekyselyn palautuksen yhteydessä haastattelua ja vapaamuotoista keskustelua leikkaajien kanssa. 25.4.2013. Haastattelija Priiki, J. Yleisradio Oy, Tohloppi/Mediapolis. Tampere.

Yleisradion Tohlopin leikkaajien lomakekysely 2013. Nimettömänä täytetty lomakekysely. 25.4.2013. Haastattelija Priiki, J. Yleisradio Oy, Tohloppi/Mediapolis. Tampere.

Verkkolähteet

Barr, C. 2011. My standing desk experiment. Luettu 10.2.2013.
<http://zenhabits.net/stand/>

Elokuvaleikkaaja. 2013. Ammattinetti. Ammattialat. Elokuva-ala. Luettu 2.1.2013.
http://www.ammattinetti.fi/ammattinetti/ammattialat/detail/79_ammattiala

Helajärvi, H., Pahkala, K., Raitakari, O., Tammelin, T., Viikari, J., Heinonen O. 2013. Istu ja pala! - Onko istuminen uusi terveysuhka? Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim. Luettu 11.2.2013.
<http://www.duodecimlehti.fi/>

Katzmarzyk, PT., Church, TS., Craig, CL., Bouchard, C. 2009. Sitting time and mortality from all causes, cardiovascular disease, and cancer. Pennington Biomedical Research Center. Luettu 10.2.2013. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19346988>

Leikkaaja. 2013. Elokuvantaju. Oppimateriaali. Jälkituotanto. Luettu 2.1.2013.
<http://elokuvantaju.uiah.fi/oppimateriaali/jalkituotanto/leikkaaja.jsp>

Rossvall, M. Vyötärö kasvaa jopa seitsemän senttiä jos istuu liikaa. Yle Uutiset. Luettu 11.2.2013.
http://yle.fi/uutiset/vyotaro_kasvaa_jopa_seitseman_senttia_jos_istuu_liikaa/6445684

Saarenpää, A. 2013. Asiantuntija vastaa mikä tekee istumisesta vaarallista. Yle Uutiset. Luettu 11.2.2013.
http://yle.fi/uutiset/asiantuntija_vastaa_mika_tekee_istumisesta_vaarallista/6451624

Työhyvinvointi. 2013. Sosiaali- ja terveysministeriön verkkosivut. Luettu 3.3.2013.
<http://www.stm.fi/tyoelama/tyohyvinvointi;jsessionid=52620a367c0b31f70dae7b89b23f>

Näyttöpäätetyö. 2013. Työsuojeluhallinnon verkkosivut. Luettu 3.3.2013.

<http://www.tyosuojelu.fi/fi/nayttopaatetyo>

Henkinen hyvinvointi työssä. 2013. Työsuojeluhallinnon verkkosivut. Luettu

13.4.2013. <http://www.tyosuojelu.fi/fi/hyvinvointi>

Näkeminen. 2011. Työterveyslaitoksen verkkosivut. Luettu 2.1.2013.

http://www.ttl.fi/fi/ergonomia/ergonomia_eri_aloille/toimisto_ja_tietoty/nakeminen/sivut/default.aspx

Tauota työtäsi. 2013. Työterveyslaitoksen verkkosivut. Luettu 2.1.2013.

http://www.ttl.fi/fi/ergonomia/tauota_tyotasi/sivut/default.aspx

Toimisto- ja tietotyö. 2011. Työterveyslaitoksen verkkosivut. Luettu 2.1.2013.

http://www.ttl.fi/fi/ergonomia/ergonomia_eri_aloille/toimisto_ja_tietoty/Sivut/default.aspx

Työ- ja henkilöstötilavaatimukset. 2013. Työsuojeluhallinnon verkkosivut. Luettu

13.4.2013. <http://www.tyosuojelu.fi/fi/tilavaatimukset>

Työturvallisuuslaki. 23.8.2002/738. 32 § – 36 §. Luettu 13.4.2013.

<http://www.tyosuojelu.fi/fi/315/273>

Työturvallisuuslaki. Henkilöstötilat. 23.8.2002/738. 48 §. Luettu 13.4.2013.

<http://www.tyosuojelu.fi/fi/316/272>

Työsuojelu työpaikalla. 2013. Työturvallisuuskeskus. Luettu 13.4.2013.

<http://www.ttk.fi/tyosuojelu>

Työympäristö. 2013. Työterveyslaitoksen verkkosivut. Luettu 2.1.2013.

<http://www.ttl.fi/fi/tyoymparisto>

Valaistus. 2010. Työsuojeluhallinnon verkkosivut. Luettu 13.4.2013.

<http://www.tyosuojelu.fi/fi/valaistus>

Väärämäki, Heidi. 2013. Istuminen tappaa – kaikkia haittoja ei vielä edes tiedetä. Helsingin Sanomat 9.5.2013. Luettu 11.5.2013.

<http://www.hs.fi/terveys/Istuminen+tappaa++kaikkia+haittoja+ei+viel%C3%A4+edes+tiedet%C3%A4/a1367987871493>

Yle panostaa toimintaansa Tohlopin Mediapoliksessa. 2013. Yleisradio Oy. Luettu 2.5.2013. <http://yle.fi/yleisradio/ajankohtaista/yle-panostaa-toimintaansa-tohlopin-mediapoliksessa>

Kuvalähteet

Kuva 1: Näyttöpäätetyön terveellisyyteen ja turvallisuuteen sekä työhyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä. Lähde: Rissanen, A-L. 2006. Työsuojeluoppaita- ja ohjeita.

Näyttöpäätetyö. Työsuojeluhallinto. Tampere. Katsottu 28.2.2013.

http://www.ttl.fi/fi/ergonomia/erg_tiedonlahteet/Documents/nayttopaatetyo.pdf

Kuva 2: Kuvakaappaus elokuvasta The Vanishing Lady vuodelta 1896.

Lähde: <http://viola.bz>. Katsottu 9.5.2013. http://viola.bz/wp-content/uploads/2011/10/0_77137_8f79a75b_XL.png

Kuva 3: Filmiedit-yksikkö. Lähde: <http://www.abctvgorehill.com>. Katsottu 10.3.2013.

http://www.abctvgorehill.com.au/assets/photos/text_photos/editing-bench-w.jpg

Kuva 4: Toimistojen kehityskaari. Lähde: Nissinen, S., Haapamäki, J. Käyttäjälähtöiset tilat. Uutta ajattelua tilojen suunnitteluun. TEKES. 12/2011. Helsinki. PDF. Katsottu: 5.3.2013.

Kuva 5: Ben Mercer istuu linja-autoon rakennetussa edit-yksikössä Rölli ja kultainen avain - elokuvan kuvauksissa. Lähde: Mercer, B. 2012. The Tao of Editing.

Julkaisematon artikkeli. Saatavissa kirjoittajalta. Katsottu 8.4.2013.

Kuva 6: Videpe Productionsin lähetysauton kuvatarkkailun kalustoa. Lähde: Priiki 2010.

Kuva 7: Videpe Productionsin lähetysauton ohjaamo ja kuvamiksauspöytä. Lähde: Priiki 2010.

Kuva 8: Työhyvinvoinnin monet osatekijät. Tässä opinnäytetyössä leikkaajan työhyvinvointia tarkastellaan työympäristön eli edit-yksikön näkökulmasta.

Lähde: Ravantti E., Pääkkönen, R. 2012. Työhyvinvoinnin tilannekuva. Selvitys 15 työpaikan työhyvinvoinnin näkemyksistä – Työnantajan nykyiset tiedot ja taidot toimitaan. Työterveyslaitos. 2012, 27. PDF. Katsottu 17.3.2013.

www.ttl.fi/fi/verkkokirjat/Documents/Tyohyvinvoinnin_tilannekuva.pdf

Kuva 9: Avid-pohjainen edit-yksikkö Yle Keski-Suomessa Jyväskylässä. Lähde: Priiki 2011.

Kuva 10: Ergonominen työasento istuen

Lähde: Työterveyslaitos 2002. Katsottu 28.2.2013.

http://www.ttl.fi/fi/ergonomia/erg_tiedonlahteet/Documents/naytopaatetyo.pdf

Kuva 11: Avid-pohjainen edit-yksikkö moottoroidulla pöydällä Yle Tohlopissa Tampereella. Lähde: Priiki 2013.

7 LIITTEET

Liite 1: Työhyvinvointikysely leikkaajille. Yleisradion Tohlopin leikkaajien kyselylomake. Priiki 2013.

1 (6)

TYÖHYVINVOINTIKYSELY LEIKKAAJILLE

Jenny Priiki. Elokuvan ja television ko.
Tampereen Ammattikorkeakoulu 2013

Tämä kysely on vapaaehtoinen. Luethan kaikki kysymykset huolella. Mikäli et halua vastata johonkin kohtaan, jätä se tyhjäksi. Tämä kysely on osa leikkaajan työympäristöä tutkivaa opinnäytetyötä Tampereen Ammattikorkeakoulussa keväällä 2013. Tutkimuskyselyyn vastaukset käsitellään luottamuksellisesti, eikä vastauksia luovuteta eteenpäin tai yksilöitä.

Olen iältäni

- 18 – 28 -vuotias
 28 – 38 -vuotias
 38 – 48 -vuotias
 48 – 58 -vuotias
 yli 60 -vuotias

Olen työskennellyt päätömisena leikkaajana

- alle 5 vuoden ajan
 alle 10 vuoden ajan
 alle 15 vuoden ajan
 alle 20 vuoden ajan
 alle 30 vuoden ajan
 alle 40 vuoden ajan
 yli 40 vuoden ajan

Työskentelen tällä hetkellä leikkaajana

- päätömisesti, keskimäärin _____ tuntia viikossa
 osa-aikaisesti, keskimäärin _____ tuntia viikossa
 muu _____ tuntia viikossa

Arvioi väittämiä asteikolla 1 – 5

	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	En osaa tai halua sanoa	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Olen tyytyväinen työtentäviini	1	2	3	4	5
Olen tyytyväinen työmäärääni	1	2	3	4	5
Olen tyytyväinen työnjälkeeni	1	2	3	4	5
Olen tyytyväinen työympäristööni	1	2	3	4	5
Olen tyytyväinen työtovereihini	1	2	3	4	5
Työni on mielenkiintoista ja vaihtelevaa	1	2	3	4	5

Arvioi väittämiä asteikolla 1 – 5

	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	En osaa tai halua sanoa	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Viihdyn työssäni	1	2	3	4	5
Jaksan työssäni	1	2	3	4	5
Työni on stressaavaa	1	2	3	4	5
Työni on fyysisesti raskasta	1	2	3	4	5
Työni on psyykkisesti raskasta	1	2	3	4	5
Olen joskus työurallani kokenut työuupumusta	1	2	3	4	5
Olen joskus harkinnut työpaikan vaihtoa	1	2	3	4	5
Olen joskus harkinnut alan vaihtoa	1	2	3	4	5

2 (6)

Arvioi väättämää asteikolla 1 – 5

	Erittäin huono	Melko huono	En osaa tai halua sanoa	Melko hyvä	Erittäin hyvä
Työtilan koko (tilavuus, huonekorkeus)	1	2	3	4	5
Työtuolit (selkä- ja käsinojien säätömahdollisuus)	1	2	3	4	5
Työtasot (korkeuden ja syvyyden säätömahdollisuus)	1	2	3	4	5
Näyttöpäätte (koko, lukumäärä, sijainti, säätömahdollisuus)	1	2	3	4	5
Merkkien näkyvyys näyttöpäätteellä (graafikan koko, selkeys, kirkkaus, kontrasti)	1	2	3	4	5
Näppäimistö (sijainti, liikuteltavuus, langattomuus, pikänäppäimet)	1	2	3	4	5
Hiiri ja muut vastaavat (piirtokynä, rollermouse, touchpad, trackpad)	1	2	3	4	5
Käyttämäsi leikkausohjelmiston käyttömukavuus (kuinka helppoa, nopeaa ja tehokasta käyttö on)	1	2	3	4	5
Työtilan yleisvalaistus (keinovalo, esimerkiksi kattovalaisimet)	1	2	3	4	5
Työtilan kohdevalaistus (keinovalo, esimerkiksi pöytävalaisin)	1	2	3	4	5
Työtilan luonnonvalo (auringonvalo tai luonnonvalolamput)	1	2	3	4	5
Työtilan lämpötila (liian kuuma, liian kylmä)	1	2	3	4	5
Työtilan ilmanvaihto (liian kuiva huoneilma, tunkkainen ilma, epämiellyttäviä hajuja, muuta ilman epäpuhtauksia)	1	2	3	4	5

3 (6)

4 (6)

Ympyröi seuraavista vaihtoehtoista 3 – 5 tärkeintä tekijää,
jotka auttavat sinua jaksamaan työssäsi paremmin

Jenny Priiki. Elokuva ja television ko.
Tampereen Ammattikorkeakoulu 2013

työpaikan hyvä ilmapiiri
työ itsessään
riittävä lepo ja palautuminen
perhe ja ystävät
hyvä työergonomia
lomat
töiden ja vapaa-ajan tasapaino
palkkaus
etenemismahdollisuudet

työstä saatu palaute
urheilu ja kuntoilu
säännölliset työajat
työn vaihtelevuus
mahdollisuus vaikuttaa omiin työtehtäviin
työn kiinnostavuus ja mielekkyys
työkaverit
tauat
työrauha
muu, mikä? _____

5 (6)

Ympyröi seuraavista vaihtoehtoista 3 – 5 häiritsevintä tekijää,
jotka vaikeuttavat työskentelyäsi eniten

työtilojen ahtaus
pimeys
kylmyys
huono työergonomia
yksinäisyys
vähän tai ei lainkaan taukoja
kiire
jano
vaihtuvat työtilat
negatiivinen työilmapiiri

epäsäännölliset työajat
melu
liian aikainen tai myöhäinen vuorokauden aika
tekniset viat ja niistä johtuvat haasteet
kirkas valonlähde
kuumuus
sairaus
väsymys
muu, mikä? _____

6 (6)

Millainen on mielestäsi ihanteellisin työympäristö leikkaajalle?

Jenny Priiki, Elokuva ja television ko.
Tampereen Ammattikorkeakoulu 2013

Kiitos vastauksistasi!

Liite 2. Kaavio A: Arvioi työympäristösi ominaisuuksia, vastaukset 2/3. Työtilan valaistus. Työhyvinvointikysely leikkaajille. Yleisradion Tohlopin leikkaajien kyselylomake. Priiki 2013. Täytetyt lomakkeet saatavissa kirjoittajalta.

Liite 3. Kaavio B: Arvioi työympäristösi ominaisuuksia, vastaukset 3/3. Lämpötila ja ilmanvaihto. Työhyvinvointikysely leikkaajille. Yleisradion Tohlopin leikkaajien kyselylomake. Priiki 2013. Täytetyt lomakkeet saatavissa kirjoittajalta.

Liite 4. Kaavio C: Arvioi työympäristösi ominaisuuksia, vastaukset 1/3. Työtilan tekijöiden arviointia. Työhyvinvointikysely leikkaajille. Yleisradion Tohlopin leikkaajien kyselylomake. Priiki 2013. Täytetyt lomakkeet saatavissa kirjoittajalta.