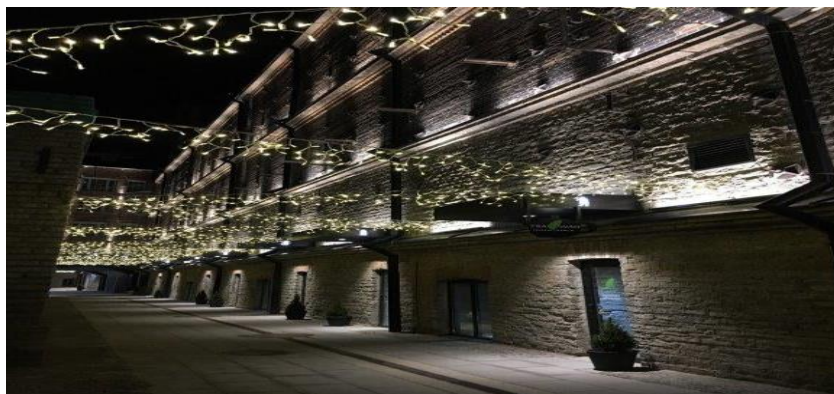


Posti- ja logistiikka-alan asiantuntijat ry

Puolestapuhujasi.

KEVÄTRETKEI TALLINNAAN



Teemme jo perinteisen Tallinnan-retken jälleen toukokuun lopulla. Olemme varanneet paikat kaikkiaan 30 lähtijälle.

Jäsenet ovat etusijalla paikkoja varattaessa.

Matkan hinta jäsenelle on 75 € ja avecille 125 €.

Lähtö lauantaina 26.5. klo 10.30 Katajanokan terminaalista Viking XPRS:llä. Laivalla Brunssi Buffet.

Majoitus on Nordic Hotel Forum -hotellissa kahden hengen huoneissa.

Helsingissä olemme takaisin sunnuntaina 27.5. klo 19.30.

Sitovat ilmoittautumiset Kari Tanskaselle viimeistään 28.3. (kari.o.tanskanen@posti.com).

Ilmoittautumisiin mukaan **osallistujan nimi, syntymäaika ja mahdolliset toiveet huonejaosta.**

Tapahtumia 2018

- Tallinnan retki 26.-27.5.

Osaston toimikunta 2018

Puheenjohtaja Pasi Hentunen
 Vara-pj Kari Tanskanen
 Sihteeri Simo Parviainen
 Tiedotussihteeri Kari Tanskanen
 Virkistysvastaava Mirka Lehmus
 Jäsenhankintavastaava Päivi Holpainen

Varajäsen Jaana Toivonen

Taloudenhoitaja Arja Sipilä



Posti- ja
logistiikka-alan unioni



Posti- ja
logistiikka-alan unioni

Vinkkejä kalusteiden säätämiseen ja työympäristön järjestämiseen

- Istu tuoliisi ja säädä sen korkeus sellaiseksi, että jalkasi (kenkien korot) ovat tukevasti lattiassa. Mieti, tukeeko istuin selkääsi ja reisiäsi sopivasti, ei paina, mutta antaa tukea. Istumakorkeuteen vaikuttaa myös istuinpinnan kulma. Istuinpintaa eteenpäin kallistamalla voit istua korkeammalla ja jalkasi ulottuvat kuitenkin lattiaan.
 - Tue selkäsi selkänöjia ja säädä tuolin istuinsyvyys sellaiseksi, että istuinpinta tukee mahdollisimman pitkältä matkalta reisiäsi alapintaa, mutta tuolin etureuna ei kosketa polvitaivetta. Syvyyttä voi säätää joko istuinpintaa tai selkänöjia siirtämällä.
 - Säädä selkänöjia kallistus ja korkeus sellaiseksi, että koko selkä ja erityisesti alaselkä saa kunnan tuen.
 - Jos tuolissasi on keinumisen herkkyyden säätö, säädä se niin, että reilusti taakse nojaamalla se antaa periksi, mutta voit pystyssä istuen tukea selkänöjia.
- Joissakin tuoleissa keinumisen lukitus voi olla säätöä toimivampi ratkaisu. Pidä lukitus kiinni normaalisti, mutta vapauta se välillä niin, että voit lepuuttaa selkääsi nojautumalla reilusti taaksepäin.
- Säädä tuolin käsinojien korkeus siten, että voit tukea kyynärvartta nojaan hartioiden ollessa rentona. Jos käsinojien leveys on säädettävissä, tuo ne mahdollisimman lähelle vartaloasi.
 - Jos näppäimistöasosasi on korkeuden säätömahdollisuus, säädä tason korkeus siten, että voit työskennellessäsi pitää hartiat rentoina, olkavarret lähellä vartaloa, kyynärvarret likimain vaakasuorassa ja ranheet suorana. Jos säätöä ei löydy riittävästi, puuttuva säätövara on haettava tuolin korkeussäädöstä, jolloin voit tarvita esimerkiksi jalkatuen.
 - Muut työtasot on sujuvinta säätää samalle korkeudelle kuin näppäimistö, mutta jos esimerkiksi luet tai kirjoitat käsin runsaasti, korkeampi työtaaso tätä varten on parempi. Etsi itsellesi sopiva kompromissi.
 - Sijoita näppäimistö niin, että saat tukea käsinojista tai pöydästä.
 - Sijoita hiiri mahdollisimman lähelle niin, että voit sitä käyttäessäsi tukea kyynärvarren pöytään olkavartta kohottamatta ja kiertämättä. Kokeile hiiren käyttöä sekä vasemmalla että oikealla kädelläsi. Jos työsi on pelkkää hiiren napsuttelua, opettele muutama korvaava näppäinkomento.
 - Aseta näyttö sellaiselle etäisyydelle, että näet pienimmätkin merkit vaivatta. Kuvaruudun merkkejä voi yleensä suurentaa, mutta silloin näet vähemmän kerralla. Yleensä hyvä katseluetäisyys on 50–80 cm.
 - Säädä näyttötason korkeus niin, että se on katseen vaakataso alapuolella. Niska rasittuu, jos näyttö on sijoitettu niin korkealle, että niskaa joutuu taivuttamaan taakse päin. Jos isossa näytössä on jalkarakenne, näyttötasoa tulee laskea näppäimistötasoa alemmaksi.
 - Näyttöä on mukavinta katsoa kohtisuoraan, jolloin ruutu on kallellaan taaksepäin parikymmentä astetta. Jos ruudulla näkyy tällöin pahoja heijastuksia, ne voi usein poistaa kääntämällä ruutua pystyyn.
 - Muista, että ei ole olemassa yhtä hyvää työasentoa, vaan monia työasentoja, joista muodostuu hyvä kokonaisuus.
 - Jokainen on fyysisesti (esim. mitoiltaan) erilainen. Siksi työpisteen pitäisi olla järjestettävissä jokaisen ergonomisiin tarpeisiin.

Luottamusmiehet:

Päälouottamusmies
Informaatiologiikka-alan TES
Ossi Lillomäki
Postintaival 7 d-talo 2.krs
puh 040 503 4301

Päälouottamusmies
Posti Oy
Mirja Sandberg
puh 0400 623 575

Päälouottamusmies
OpusCapita Group Oy
Hannu Lahdenperä
puh 0400 496 626

Luottamusmies
OpusCapita Group Oy
Päivi Holpainen
Postintaival 7 B
puh 040 507 4325

Luottamusmies
Viestinvälitys- ja logistiikka-alan TES,
palkkaliite C, Posti Kiinteistöt Oy
Kari Tanskanen
Postintaival 7 a-talo 4.krs
puh 040 828 6742

Työsuojeluvaltuutetut:

Posti Oy

PKS, toimihenkilöt (Hki, Espoo, Vantaa, Kauniainen), pois lukien myymälöiden toimihenkilöt
Marjatta Makkonen
puh 040 824 6879

OpusCapita Group Oy ja Posti Messaging Oy

Työsuojeluvaltuutettu
Päivi Holpainen
puh 040 507 4325



Otavamedian lehtialennukset

Otavamedia tarjoaa PAUn jäsenille/henkilökunnalle erikoisalennuksen lehtitilauksista. Tilaukset ovat jatkuvia tilauksia, jotka hinnoitellaan 12 kuukauden määräaikaisista normaalihinnoista ja laskutetaan yhdessä erässä. Erikoisalennukseen oikeuttavat uudet, laskuttamattomat kotimaan tilaukset. Voimassa olevaa tilausta ei voi vaihtaa alennustilaukseen, eikä alennustilausta voi käyttää voimassaolevan määräaikaisen tilauksen jatkoksi.

Tilaukset jatkuvat automaattisesti erikoishinnalla 12 kuukauden laskutusjaksoissa kulloinkin voimassa olevan hinnaston mukaan niin kauan kuin jäsen haluaa. Tilaukset eivät sisällä tilaajaetuja.

Otavamedian alennusetu on voimassa niin kauan kuin henkilö on PAUn jäsen tai alennussopimus on voimassa.

Otavamedian aikakauslehtiä voit tilata erikoisalennuksella tästä linkistä: www.otavamedia.fi/pau

Kuukauden loppukevennys:



Lähde: SAK



Työhyvinvointisäätiön tulevia tapahtumia:

- Antin Askel Peurungalla 19. – 20.5.2018
- Kulttuuritapahtuma Hämeenlinnassa 9. – 10.6.2018

www.tyohyvinvointisaatio.fi

Päätuottamismiehet – Hannu Lahdenperä ja Ossi Lillomäki – uusissa edustusasuissaan. Liivien virallinen juhlallinen luovutusseremonia osaston vuosikokouksessa 10.3.2018 m/s Finlandialla.



Posti- ja logistiikka-alan asiantuntijat ry on Posti Groupissa ja OpusCapita Groupissa erityyppisissä asiantuntijatehtävissä työskentelevien ammattiosasto.

Ammattiosasto on perustettu vuonna 1973 ja on Posti- ja logistiikka-alan unioni PAU:n jäsenosasto.