

## **SISSEJUHATAV OHUTUSJUHEND**

### **Nr.1**

**Sissejuhatava juhendiga tutvumine tööle asumisel on kohustuslik kõigile töötajatele sõltumata nende erialast, kvalifikatsioonist ja positsioonist. Sissejuhatava juhendamise eesmärgiks on anda töötajatele üldteadmisi töötervishoiu- ja tööohutusala tegevuse korraldamisest ettevõttes.**

#### **1. TÖÖTERTVISHOIU JA TÖÖOHUTUSE KORRALDUS**

Töötervishoiu ja tööohutuse alane tegevus on reguleeritud Töötervishoiu ja tööohutuse seadusega. Eesti Vabariigi Tööinspektsiooni pädevuses on korraldada riiklikku järelevalvet töökeskkonnas töötervishoiu ja tööohutust ning töösuhteid reguleerivate õigusaktide nõuete täitmise üle.

Töötervishoiu all mõistetakse Töötaja tervisekahjustuse vältimiseks töökorraldus- ja meditsiiniabinõude rakendamist, töö kohandamist töötaja võimetele ning töötaja füüsilise, vaimse ja sotsiaalse heaolu edendamist. Tööohutusena mõistetakse töökorraldusabinõude ja tehnikavahendite süsteemi sellise töökeskkonna seisundi saavutamiseks, mis võimaldab töötajal teha tööd oma tervist ohtu seadmata.

Suhtlemiseks tööandjaga ja järelevalvet teostava organiga valitakse töökollektiivi poolt töökeskkonnavolinik. Töökeskkonnavoliniku põhikohustus on regulaarselt jälgida töötervishoiu ja tööohutuse seaduse, eeskirjade ja juhendite täitmist nii tööandja kui ka töötajate poolt ning osaleda vajaduse korral kontrollimistes ja õnnetusjuhtumite põhjuste selgitamises. Töökeskkonnavolinikud valitakse töötajate üldkoosolekul ning tööandja teeb valitud töökeskkonnavolinike nimed ja ametid teatavaks Tööinspektsiooni kohalikule asutusele valimistest arvates kümne päeva jooksul.

**Ettevõtte põhitegevusalaks on õpilaste õpetamine**

#### **Töötervishoidu ja tööohutust reguleerivad õigusaktid:**

Töötervishoiu ja tööohutusala tegevus on reguleeritud töötervishoiu ja tööohutuse seadusega ja selle alamaktidega:

- Töötervishoiu- ja tööohutusala väljaõppe ja täiendõppe kord;
- Kuvariga töötamise töötervishoiu ja tööohutuse nõuded;
- Töötajate tervisekontrolli kord;
- Tööõnnetuse ja kutsehaigestumise registreerimise, teatamise ning uurimise kord;
- Töökohale esitatavad töötervishoiu ja tööohutuse nõuded;
- Töövahendi kasutamise töötervishoiu ja tööohutuse nõuded
- Esmaabi korraldus ettevõttes;
- Tuleohutuse üldnõuded;
- Ohumärguannete kasutamise nõuded töökojas
- jt.

Samuti reguleerivad töötervishoidu ja tööohutust kehtivad töökeskkonna tegurite normatiivaktid ning muud kehtivad eeskirjad ja lepingud.

**Tööinspeksioon** asub aadressil: .....

**Töövaidluskomisjon** asub aadressil: .....

## **2. TÖÖANDJA JA TÖÖTAJA PÕHIKOHUSTUSED.**

Tööandja ja töötaja on kohustatud töölepingu sõlmimisel jälgima, et kokkulepe sõlmitaks ainult nende tööde kohta, mille tegemiseks on töötaja välja õppinud.

### **Tööandja kohustused**

Tööandja on kohustatud:

- andma töötajale selgelt ja õigeaegselt vajalikke korraldusi ning tagama pideva töö kogu tööpäevaks;
- tutvustama töölevõtmisel, samuti töötamise ajal töötajatele tööandja kehtestatud töökorralduse reegleid, töötervishoiu ja tööohutuse ning tuleohutuse nõudeid, selgitama töötajale tema töö võimalikke ohtusid ja kahjulikke mõjusid, korraldama töötervishoiu ja tööohutuse alast väljaõpet;
- välja andma enne tööle asumist nõutavad isiklikud tööohutusvahendid ja eritööriietuse;
- tagama töötervishoiu ja tööohutuse nõuetele vastavad töötingimused;
- tagama töötervishoiu ja tööohutuse juhendite ja eeskirjade nõuete järgimise kõigil töödel;
- kõrvalekaldumatult järgima tööseadusandluse töötervishoiu ja tööohutuse alaseid sätteid, võtma tarvitusele meetmeid tööõnnetuste ja kutsehaiguste vältimiseks;
- tagama töötaja tööõnnetuste ja tervisekahjustuste vastu kindlustamisega seadusega sätestatud korras.

### **Töötaja kohustused ja õigused**

Töötaja on kohustatud:

- osalema ohutu töökeskkonna loomisel, järgides töötervishoiu ja tööohutuse nõudeid;
- järgima tööandja kehtestatud töö- ja puhkeaja korraldust;
- läbima tervisekontrolli vastavalt kehtestatud korrale;
- kasutama ettenähtud isikukaitsevahendeid ning hoidma neid töökorras;
- tagama vastavalt väljaõppele ja tööandja antud juhistele, et tema töö ei ohustaks tema enda ega teiste elu ja tervist ega saastaks keskkonda;
- kohe teatama tööandjale või tema esindajale ja töökeskkonnavolinikule õnnetusjuhtumist või selle tekkimise ohust, tööõnnetusest või tööülesande täitmist takistavast tervisehäirest;
- täitma tööandja, töökeskkonnaspetsialisti, töötervishoiuarsti, tööinspektori ja töökeskkonnavoliniku töötervishoiu- ja tööohutusosalase korralduse;
- kasutama töövahendeid ja ohtlikke kemikaale nõuetekohaselt;
- hoiduma omavoliliselt lahti ühendamast, muutmast või eemaldamast töövahenditele või ehitisele paigaldatud ohutusseadiseid ja kasutama neid nõuetekohaselt.

**Töötajal on keelatud töötada alkoholi-, narkootilises või toksilises joobes või psühhotroopse aine olulise mõju all.**

Töötajal on õigus:

- nõuda tööandjalt töötervishoiu ja tööohutuse nõuetele vastavaid töötingimusi ning ühis- ja isikukaitsevahendeid;
- saada teavet töökeskkonna ohuteguritest, töökeskkonna riskianalüüsi tulemustest, tervisekahjustuste vältimiseks rakendatavatest abinõudest, tervisekontrolli tulemustest ja tööinspektori ettekirjutusest tööandjale;
- tõsise, ähvardava või vältimatu õnnetusohu korral peatada töö ning lahkuda oma töökohalt või ohtlikult alalt;
- keelduda tööst või peatada töö, mille täitmine seab ohtu tema või teiste isikute tervise või ei võimalda täita keskkonnaohutuse nõudeid, teatades sellest viivitamata tööandjale või tema esindajale ja töökeskkonnavolinikule;
- nõuda tööandjalt arsti otsuse alusel enda üleviimist ajutiselt või alaliselt teisele tööle või oma töötingimuste ajutist kergendamist;
- nõuda enda üleviimist sobivale päevasele tööle, kui ööajal töötamine on isikule arsti otsuse alusel tervise tõttu vastunäidustatud ning tööandjal on võimalik töötajat vastavale tööle üle viia;
- saada tööst põhjustatud tervisekahjustuse eest hüvitist vastavalt Vabariigi Valitsuse kehtestatud korrale;
- pöörduda töökeskkonnavoliniku, töökeskkonnanõukogu liikmete, töötajate usaldusisiku ja asukohajärgse tööinspektori poole, kui tema arvates tööandja poolt rakendatavad abinõud ja antud vahendid ei taga töökeskkonna ohutust.

### **Töötaja tervisekontroll**

Töötaja tervisekontroll viiakse läbi tööajal ja tööandja kulul.

Töötaja tervisekontroll algab esmase tervisekontrolliga tööle asumise esimese kuu jooksul ning edaspidi töötervishoiuarsti näidatud ajavahemiku järel, kuid mitte harvem kui üks kord 3 aasta jooksul.

Tervisekontrolli käigus täidab töötaja tervisekontrolli kaardil tervisedeklaratsiooni osa ja kinnitab andmete õigsust allkirjaga.

Töötervishoiuarst olles tutvunud tervisekontrolli alusdokumentidega ning töökohal töötaja töökeskkonna ja töökorraldusega, määrab vajalikud terviseuuringud, kaasates vajadusel eriarste.

Töötervishoiuarst kannab terviseuuringute tulemused tervisekontrolli kaardile, annab hinnangu töötaja tervise seisundile ning teeb otsuse töökeskkonna või töökorralduse töötajale sobivuse kohta.

Töötervishoiuarst teeb töötajale teatavaks tema terviseuuringute tulemused ja tervisekontrolli otsuse.

### **3. ÜLDNÕUDED TÖÖKESKKONNALE**

Töökeskkond tuleb projekteerida, ehitada ja sisustada nii, et töötamine oleks ohutu ning ei kahjustaks töötaja või teiste isikute tervist ja töökeskkonda.

Erinevad tööd ja tööoperatsioonid tuleb ajastada ning järjestada nii, et nende teostamine oleks ohutu.

Töökeskkonna kahjulikud ja ohtlikud mõjurid ei tohi ületada kehtivaid piirnorme.

Töökeskkonnas peab olema normidele vastav:

- temperatuur;
- suhteline õhuniiskus;
- valgustus;
- müra;
- tõmbetuuleta õhuvahetus.

vastavalt TKNE-5/1995 "Tööruumide mikrokliima tervisenormidele ja eeskirjadele".

Erandjuhtudel, kui töö iseloom või tootmistehnoloogia normidele vastavust ei võimalda, tuleb kasutada isikukaitsevahendeid, millede kasutamise kord määratakse kindlaks vastava juhendi või eeskirjaga.

#### **4. TÖÖVAHEND**

Töövahendit võib kasutada ainult selle töö tegemiseks ja nendes tingimustes, milleks see on ette nähtud. Ettenähtust erinevates töötingimustes töövahendi kasutamisel peab rakendama täiendavaid ohutusabinõusid.

Töövahendi asend ja paigaldusviis, vahekaugused liikumatute ja liikuvate osade vahel, energiavarustus ning ainete või detailide etteandmise, kasutamise ja eemaldamise viis peavad tagama kasutaja ning teiste isikute ohutuse.

Kasutajale tuleb tagada ohutu juurdepääs ja viibimine kõikidel töövahendi kasutamisega seotud aladel, mis on vajalikud tootmiseks, seadistamiseks ja hooldustöödeks.

Kui töövahendi konstruktsioon ei taga sellist püsikindlust, mis tagaks kasutaja või teiste isikute ja vara ohutuse, tuleb töövahend tugevalt alusele kinnitada, kasutades kinnisliiteid või muid kinnitusviise.

Kui töövahendi osade, gaasi-, auru- ja vedelikutorude või elektrijuhtmete ebaõige ühendamise võib tekitada ohtu, peab ühenduskohtadele kandma märgised nende õigeks ühendamiseks ning vajadusel ka seadme osa või aine liikumissuuna märgise. Asjakohane teave peab olema ka seadme ohutusjuhendis.

Kasutajale tuleb anda tööprotsessi läbiviimiseks ning töövahendi seadistamiseks, hooldamiseks ja remondiks vajalikud töö- ja mõõteriistad ning abivahendid.

Töövahendit peab olema võimalik hooldada seisatud seadme puhul. Kui seiskamine ei ole võimalik, tuleb rakendada vajalikke kaitseabinõusid ja kasutada selliseid abivahendeid, mis tagavad töö ohutu teostamise, eelistatult väljastpoolt ohuala. Kui töövahendi juurde kuulub hooldusraamat, peab sellesse kandma kõik ettenähtud andmed sooritatud toimingute kohta.

Töövaheaegadel, kui töövahend või selle ohtlikud osad on seisatud, tuleb selle energiavarustus üldjuhul välja lülitada.

Kui töövahendi kasutamise puhul on tõenäoline, et see võib kasutajat ohustada või tema tervist kahjustada, peab tööandja tagama, et sellist töövahendit kasutab ning hooldab, parandab, seadistab ja puhastab ainult see töötaja, kellele see on tehtud tööülesandeks ja kes on saanud sellekohase väljaõppe.

Tööandja tagab töövahendi kasutamisel, hooldusel ja seadistamisel valmistaja antud kasutusjuhendis esitatud nõuete järgimise.

Liikuvat töövahendit võib kasutada isik, kes on saanud selle vahendi kasutamiseks nõutava väljaõppe.

Liikuva töövahendi kasutamisel töötamisalal tuleb täita liiklusohutuse nõudeid.

Liikluskorraldusega tuleb tõkestada jalgsi liikuvate töötajate ja teiste isikute pääs liikuva töövahendi töötamisalale. Kui tööprotsessi läbiviimine pole jalgsi liikuvate töötajate juuresolekuta võimalik, tuleb rakendada abinõusid, vältimaks nende vigastamist töövahendi poolt.

Töötajate vedu mehaanilisel töövahendil on lubatud ainult juhul, kui töövahend on varustatud sõitjate ohutust tagavate vahenditega. Kui tööd tehakse töövahendi liikumise ajal, tuleb valida töövahendi selline kiirus, mis tagab töötajate ohutuse.

Sisepõlemismootoriga töövahendit ei tohi kasutada töötamisalal, kus ei ole töötajate ohutuse tagamiseks piisavalt värsket õhku.

## **5. VALGUSTUS**

Töökoha territoorium, trepikojad, koridorid, töö-, olme- ja muud ruumid peavad olema piisavalt valgustatud.

Valgustus peab olema piisav, et võimaldada ohutu töö ja liikumine. Vajaduse korral tuleb tagada kohtvalgustus nii töökohtadel kui ka liikumisteede ohtlikes kohtades.

Valgustus ja valgustid ning valgustite paiknemine peavad olema töötajale ohutud.

Kohad, kus valguse ootamatu kadumine võib tekitada ohtu, tuleb varustada automaatselt süttiva autonoomse hädavalgustussüsteemiga.

Nõuetekohaseks saab lugeda valgustust, mis tagab:

- püsivalt ühtlase valgustuse;
- küllaldase valgustuse;
- ei pimesta otseselt ega kaudselt (peegeldus);
- ei tekita tugevaid varje;
- annab õigesti edasi värvitoone;
- on ohutu ja bioloogiliselt täisväärtuslik.

Valgustuse projekteerimisel tuleb eelistada loomulikku valgust.

Valgustus peab tagama ohumärguannete ja hädaseiskamislülite hea nähtavuse.

Puuduliku loomuliku valgustuse korral tuleb kasutada kunstlikku valgustust. Kunstlikuks valgustuseks võib kasutada üld- või kombineeritud valgustust.

Tootmisruumides kohtvalgustite kasutamine ilma ruumi üldvalgustusega on keelatud.

Valgustus peab olema suunatud nii, et ei tekiks häirivaid varje ning et see ei pimestaks otse ega peegeldunult. Vältima peab heleduste suuri erinevusi töötaja liikumisel ühest ruumist või ruumiosast teise ning valgusallikast lähtuva valgusvoo värelist.

Nii loomuliku kui kunstliku valgustuse normid töökohal peavad vastama kehtivatele sanitaarnormidele.

## **6. MÜRA JA VIBRATSIOON**

Töökeskkonna müra ja vibratsioon peavad olema sellise tasemega, et nende kahjulik toime töötajale oleks välditud või viidud võimalikult madalale tasemele ka pikaajalise töötamise vältel.

Tootmismüra on tootmiseseadmetelt lähtuvate helide korrapärase kombinatsioon.

Kui tehniliste abinõudega ei ole võimalik müra valjusust vähendada (heli allika isoleerimine, heli neelaja kasutamine), tuleb kasutada isiklikke kuulmiskaitsevahendeid.

Kontsentreerumise, mõtlemise, otsustamise ja suhtlemise vajava töö puhul ei tohi müra segada tööülesande täitmist.

Müra ei tohi segada helisignaali arusaadavust.

Mürarikastes töökohtades töötavatel inimestel tuleb iga 2 tunni järel võimaldada 10 – 15 minutiline vaheaeg müravabas ruumis. Müravabades ruumides on puhkamiseks ettenähtud vaheajad kokkulepitud töö- või kollektiivlepinguga või määratud Tööandja korraldusega.

Vibratsiooni all mõistetakse kehade mehhaanilist võnkumist sagedusega üle 1 Hz. Vibratsiooni allikaks tööstuses on pneumaatilised käsiinstrumendid, puurid jt. tööriistad ning masinad.

Töötamiskoha või töövahendi vibratsioon ei tohi töötajale põhjustada füüsilist kahjustust ega organismi funktsionaalseid häireid.

Vibratsiooni kahjuliku toime vähendamiseks tuleb kasutada spetsiaalseid vibratsiooni isoleerivaid jalatseid ja kindaid, võõd (surub siseelundid kokku, vähendab nende liikumist). Vastavad vahendid väljastab Tööandja. Allüksuses tuleb kehtestada töösükli režiim, tööriista käepidemele tuleb kinnitada amortiseeriv tihend.

## **7. VENTILATSIOON**

Töökohtades peab olema ventilatsioonisüsteem, mille abil asendatakse läppunud, kuum või niiske õhk piisavas koguses värske või konditsioneeritud õhuga ning vähendatakse miinimumini ebameeldivate lõhnade levimist.

Ventilatsiooni taseme arvestamisel tuleb arvesse võtta töötajate arvu ruumis, töötajate füüsilist koormust, tööruumi suurust, kasutatavate seadmete arvu ja spetsiifikat ning tehnoloogilise protsessi iseloomu.

Kui tööprotsessis eraldub töötaja tervist kahjustada võivaid ohtlikke aineid või tolmu, tuleb tööruum ja töötamiskohad varustada väljatõmbeventilatsiooniga. Igasugune sade või mustus, mis võib õhu saastamisega seada otsesesse ohtu tervisele, tuleb viivitamatult kõrvaldada.

Ohtlike ainete sisaldus töökeskkonnas ei tohi ületada kehtestatud piirnorme.

Ventilatsiooniseadmed ei tohi oluliselt suurendada töökeskkonna mürataset.

Õhu liikumiskiirus peab olema vahemikus 0.1 – 0.4 m/s (TKNE-5/1995)

Suhteline õhuniiskus peab olema vahemikus 40 – 60 % (TKNE-5/1995)

## **8. TEMPERATUUR**

Tööruumide temperatuur peab tagama mugava mikrokliima ja olema sobiv tööülesannete täitmiseks.

Vajadusel tuleb tööruumid varustada kohaliku kütte- ja jahutussüsteemiga või äärmisel juhul tagada töötajate jaoks kaitseriietus ja puhkeruumid.

Töötajad ei tohi viibida pikka aega ekstreemsetes temperatuurides.

Tööruumide temperatuur peab töökohtades jääma vahemikku 18 – 25 kraadi, sõltuvalt tehtava töö füüsilise raskuse astmest (TKNE-5/1995)

Külmal aastaajal peab rakendama meetmeid töökohtade kaitseks klaasitud aknapindadest kiirguva külma eest, soojal aastaajal aga otsese päikese kiirguse eest.

## **9. PUHTUS JA JÄÄTMED**

Töökoht, mööbel ja töövahendid peavad olema puhtad. Puhastada tuleb ka põrandaid, seinu ja lagesid.

Puhastustöö ja jäätmete eemaldamine peab toimuma vastavalt vajadusele ja efektiivselt.

Jäätmed tuleb ladustada selleks sobivates konteinerites.

## **10. TÖÖRUUMID**

Tööruumides peab olema piisavalt palju vaba ruumi, et tagada inimeste vaba liikumine. Minimaalne on inimese kohta 10 kuupmeetrit ruumi.

Tööruum ehitus- ja viimistlusmaterjalid peavad olema tervisele ohutud ning kergesti puhastatavad.

## **11. TÖÖASEND**

Töökohad peavad olema sobivad neid kasutavatele inimestele ja olema kooskõlas tehtava tööga.

Hädaolukorras peab olema võimalik kiiresti töökohalt lahkuda.

Kui tööd tehakse või on võimalik teha istudes, tuleb töökohad varustada sobivate istmetega, mis annavad piisavalt tuge selja alaosal.

Töökohad, kus töö ajal ei ole võimalik jalalaba põrandale toetada, tuleb varustada jalatugedega.

## **12. ELEKTRIOHUTUSE NÕUDED**

Elektriseadmestik peab olema projekteeritud, ehitatud, paigaldatud ja kasutuses nii, et ei tekiks tule-, plahvatus-, või elektrikahjustuse ohtu ning vastama kehtivatele riiklikele nõuetele.

Elektritöödele võib lubada ainult vastava elektriohutuse kvalifikatsiooniga Töötajaid, elektrik personali teadmiste perioodiline kontroll peab toimuma vähemalt üks kord aastas.

Elektrikäsitööriistu tohivad kasutada vaid Töötajad, kes on sooritanud elektriohutuse I grupi eksami.

Kõik elektriseadmed peavad kaitseaparaatide abil olema kaitstud (automaatlülitid, releekaitsmed).

Kõik elektriseadmed peavad olema vajaduse korral nullitud ja maandatud (keelatud on sega süsteemide kasutamine). Nulljuhe peab olema teistest juhtmetest erinev.

### **Elektriseadmete ekspluaterimisel on keelatud:**

- kasutada vigastatud või isolatsioonita juhtmeid;
- kasutada elektrimootoreid ja muud elektriseadmestikku, mille töötamisel välispinna temperatuur ületab keskkonna temperatuuri enam kui 40 kraadi (kui antud elektriseadmel ei ole kehtestatud teistsuguseid nõudeid);
- kasutada elektrilisi soojendusriistu ilma tulekindla aluseta ning jätta elektriseadmeid järelvalveta;
- kasutada katkisi pistikupesi, jätku-, ja ühenduskarpe, vinnaküliteid ning muid elektriinstallatsioonimaterjale;
- avada elektrikilpide uksi, kõrvaldada elektriseadmetel kaitsekatteid ja asuda ise rikkeid kõrvaldama.

Seadme elektrisüsteemi rikest tuleb teatada valveelektrikule ja meistrile. Elektrivõrgu korrasolekut tuleb järjekindlalt ja ettenähtud tähtaegadel kontrollida nii välisvaatlusega kui mõõteriistade abil.

## **13. PÕRANDAD JA LIKUMISTEED**

Liikumistee all mõistetakse jalakäijate, sõidukite või mõlema jaoks ettenähtud teed, mis hõlmab treppe, statsioonarset redelit, läbipääse, väravaid või laadimisestakaade.

Põrandad ja liikumisteed peavad olema piisavalt tugevad nendele asetatud raskuste ja ettenähtud liikluse jaoks. Pind ei tohi olla auklik, ebatasane või libe ja liikumisteedel ei tohi olla takistusi. Nad peavad olema puhastatavad.

Liikumise kiirus territooriumil peab olema piiratud. Töötajaid tuleb kaitsta ka sõidukitelt kukkuda võivate esemete eest.



Kui liikumisteel liiguvad sõidukid, peab jalakäijatele olema tagatud küllaldane ohutu liikumisruum.

Treppide lahtine pool tuleb varustada piirde või käsipuuga. Käsipuu peab olema vähemalt trepi ühel poolel.

Ühelt korruselt teisele liikumiseks ei tohi kasutada redelit.

#### **14. AKNAD , UKSED, VÄRAVAD**

Uste ja väravate asukoht, mõõtmed ja materjal valitakse nende kasutusotstarbele.

Aknad, läbipaistvad või valgust läbilaskvad pinnad seintes, ustes ja väravates peavad olema kaitstud purunemise eest – tuleb need märgistada või tõsta sellise pinna silmatorkavust.

Avatavate akende ning katuseakende avamine ja sulgemine peab olema turvaline. Avatuna ei tohi aknad olla ohtlikud.

Päikesepoolsed aknad peavad olema valgust reguleeriva kattega.

Aknad ja katuseaknad tuleb projekteerida nii, et nende puhastamine ei oleks ohtlik.

Uksed ja väravad peavad olema nõuetekohaselt konstrueeritud ja vajaduse korral varustatud turvaseadmetega.

Põhilistel liikumisteedel ja mõlemas suunas avatavatel ning pöördustel ja-väravatel peab olema läbipaistev ava.

Mootormehhanismiga avatavad uksed ja väravad peavad olema varustatud ohutusseadeldisega, et vältida inimeste vigastamist. Vajaduse korral tuleb nad varustada selgelt eristatava ja lihtsalt ligipääsetava stoppnupu või hädaseiskamiseseadeldisega, mis võimaldab neid ohu korral kiiresti peatada.

Sõidukite liikluseks ehitatud väravate vahetus läheduses peavad olema ka jalgväravad jalakäijatele, kui neil on ohtlik sõiduväravaid avada.

#### **15. ELEKTRITRAUMADE ÄRAHOIDMISE PÕHIMEETMED**

Inimeste kaitseks elektrivoolu kahjulike mõjude eest kasutatakse elektriseadeldiste teenindamisel järgmisi organisatsioonilisi ja tehnilisi vahendeid ning võtteid:

- personali eriväljaõpe ja perioodiline teadmiste kontroll
- maandusseadmete väljaehitamine
- vigastatud võrguosade automaatne väljalülitamine
- kaitsevahendite kasutamine (isoleeritud käepidemetega tööriistad, kindad, jalatsid, matid, prillid, kantavad maandused, kaitsetõkked ja piirded)

Nende täitmist kontrollivad töökeskkonnavolinik ja töökeskkonnaspetsialist.

#### **16. RASKUSTE KÄSITSI TEISALDAMINE**

Raskuste teisaldamise all mõeldakse raskuste tõstmist, langetamist, käes hoidmist, kandmist või tõmbamist-lükkamist kas ühe või üheaegselt mitme töötaja poolt.

Tööandja peab võtma tarvitusele töökorralduslikud ja tehnilised abinõud, et vältida töökohas sellist teisdustööd, millega võib kaasneda terviserisk.

Kui teisdustööd ei saa vältida, peab tööandja võtma tarvitusele abinõud, et vähendada raskuste käsitsi teisdamisega kaasnevat terviseriski.

Kui töötaja leiab, et vaatamata tööandja antud juhiste täpsele täitmisele osutub teisdustöö temale siiski füüsiliselt liiga koormavaks, võib ta selle tegemisest keelduda, teatades oma otsusest tööandjale.

### **Tööandja kohustused**

Tööandja peab raskuste teisdamisega seotud töötamiskohad kujundama ja kohandama nii, et muuta need töötajale võimalikult ohutuks. Selleks ta peab:

- hindama riski töötaja tervisele, arvestades ohutegureid;
- riski esinemisel rakendama abinõud selle vältimiseks või vähendamiseks.

Abinõude valikul ja rakendamisel peab tööandja konsulteerima töökeskkonnavolinikuga ja vajadusel töötervishoiuarstiga.

Tööandja peab töötajaid teavitama kõigist teisdustööga seotud ohtudest, sealhulgas raskuse massist ja raskuskeskme asukohast, kui raskus on ekstsentriline.

Tööandja peab tagama, et töötajaid juhendatakse enne töötaja tööle lubamist töökohal, kus tema tööülesannete hulka kuulub raskuste teisdamine tehniliste abivahendite õigest kasutamisest ja teisdamisega seotud ohtude vältimisest, arvestades loetletud ohutegureid, ning et nad saaksid väljaõppe õigete töövõtete kasutamise kohta.

Asjakohase juhendamise peab saama ka töötaja, kelle igapäevaste tööülesannete hulka teisdustöö ei kuulu.

Töötajate juhendamist ja väljaõpet võib läbi viia ainult tööandja määratud pädev isik.

Naistöötajate rakendamisel teisdustööl peab tööandja jälgima, et teisdatavad raskused ei ületaks nende eeldatavaid füüsilisi võimeid.

Kui teisdustöö moodustab põhiosa töötaja tööajast, võib töötajat sellel tööl rakendada alates 18. eluaastast.

Rasedal, naisel kolm kuud pärast sünnitust ja alla 16-aastaselt on teisdustöö keelatud.

### **Abinõud terviseriski vähendamiseks raskuste käsitsi teisdamisel**

Tööandja peab töötaja terviseriski vähendamiseks rakendama järgmisi abinõusid:

- varustama töötaja sobivate tehniliste abivahenditega;
- võimalusel vähendada teisdatava raskuse massi;
- tagama teisdustööks sobiva sisekliima ning piisava ventilatsiooni ja valgustatuse;
- tagama ohutuks teisdustööks piisava vaba ruumi nii töötamiskohal kui ka liikumisteedel;
- lühendama raskuse kandmisteed;

- lühendama teisdustöö kestust, sealhulgas nägema ette sobivad puhkepausid;
- korraldama töö selliselt, et töötaja saaks teisdustööd vaheldada füüsiliselt mittekoormavate tööülesannete täitmisega;
- andma töötajale isikukaitsevahendid, kui teisdustööga kaasneb vigastusohu.

### **Ohutegurid, mis võivad põhjustada terviseriski**

#### **Raskus võib põhjustada terviseriski, kui see:**

- on liiga suure massiga või mõõtmel kogukas;
- on kinnihaaramiseks ebamugava kujuga;
- on ebastabiilne või selle sisu võib liikuda;
- oma kuju või konsistentsi tõttu võib töötajat vigastada, eriti kokkupõrkel teise esemega.

#### **Teisdustöö võib põhjustada terviseriski, kui:**

- nõutav füüsiline pingutus on liiga suur;
- seda saab teha ainult ülakeha pöörates;
- sellega võib kaasneda raskuse äkiline liikuma hakkamine;
- seda tehakse ebakindla või ebamugava kehaasendiga.

#### **Töötingimused võivad põhjustada terviseriski, kui:**

- teisdustööks ei ole piisavalt ruumi, eriti vertikaalsuunas;
- põrand on ebatasane või libe, põhjustades kukkumisohtu;
- teisdustööd tuleb teha erinevatel põrand- või töötasapindadel;
- jalgealune on ebapüsiv;
- õhutemperatuur või -niiskus ei ole teisdustööks sobiv või puudub vajalik ventilatsioon.

#### **Teisdustöö korraldus võib põhjustada terviseriski, kui:**

- teisdustöö on liiga sagedane või pikaajaline, põhjustades suurt koormust eelkõige selgroole;
- teisdustööd tehakse istudes;
- puhke- või taastusaeg on liiga lühike;
- raskuse tõstmine-langetamine toimub ebamugavas kõrguses, nt õlavöötme kõrgemale või allpool põlvede kõrgust, või ebamugavas kauguses, nt kehast eemal;
- raskust ei saa kandmisel toetada vastu keha või kui kandmise vahemaa on liiga pikk;
- tööprotsessist johtuvatel tehnilistel põhjustel ei saa töötaja oma töötempot muuta;
- töötaja kannab ebasobivat riietust, jalanõusid või kui tema muu varustus ei sobi teisdustööks.

#### **Töötaja isikust tulenevad omadused võivad põhjustada terviseriski, kui:**

- ta on füüsiliselt nõrk konkreetse ülesande täitmiseks;
- tal puudub ohutuks teisdustööks vajalik väljaõpe.

## **17. OLMETINGIMUSED**

Kergesti ligipääsetavatesse kohtadesse tuleb vajaduse korral rajada selleks sobivad ja piisavad sanitaarruumid ja pesemisvõimalused. Need ruumid tuleb hoida puhtana, tagatud peab olema ventilatsioon ja valgustus.

Pesemisruumid peavad olema varustatud sooja ja külma veega, seebiga ja kuivatamisvahenditega. Vastavalt tööle tuleb ette näha ka duššid.

Naistele ja meestele tuleb ette näha erinevad riietus- ja pesuruumid.

Töötajate isiklike riiete ja tööriietuse jaoks tuleb ette näha selleks sobivad ruumid. Vajaduse korral tuleb neis ette näha võimalus riiete kuivatamiseks.

Töötajatele tuleb ette näha nõuetekohane puhkeruum. See peab olema piisavalt avara ja varustatud laua ja seljatoega toolidega.

Võimaluse korral varustatakse puhkeruum külmiku, veekeetmisvahendi ja mikrolaineahjuga. Rasedate ja rinnaga toitvate naiste jaoks on ettenähtud puhkeruumi, seal peab vajaduse korral olema võimalus heita pikali. Puhkeruumis ei tohi suitsetada.

## **18. TÖÖÕNNETUSTEST TEATAMISE KORD**

Igast tööõnnetusest peab kannatanu või pealtnägija viivitamatult teatama oma otsesele ülemusele või tööandja esindajale. Tööandja registreerib kõik tööõnnetused, raskete tööõnnetuste puhul informeerib viivitamatult ka Tööinspeksiooni ning surmaga lõppenud tööõnnetuse korral ka politseid.

Tööandja või tema ülesandel tööd korraldav haldus- või tehniline töötaja on kohustatud:

- kiiresti tagama kannatanule esmaabi, vajaduse kutsuma kiirabi või organiseerima kannatanu transpordi haiglasse;
- säilitama töötamiskoha ja seadmed tööõnnetuse uurimise alguseni samas seisukorras, nagu need olid tööõnnetuse momendil, kui see ei ohusta läheduses viibijaid ega põhjusta avariihtu;
- piirama töötsooni kus toimus tööõnnetus;
- informeerima juhtunust vastavat kindlustusorganit.

Tööõnnetuse ja kutsehaigestumise asjaolud ja põhjused selgitab uurimine, mille viib läbi tööandja ja milles hääleõigusega osaleb töökeskkonnavolinik. Tööandja registreerib kõik tööõnnetused ja kutsehaigused.

Tööõnnetuse või kutsehaigestumise korral, mis põhjustas kannatanu töövõime kaotuse või tema kergemale tööle üleviimise vajaduse vähemalt üheks tööpäevaks, peab tööandja koostama sellekohase raporti kannatanule või tema huvide kaitsjale, Tööinspeksiooni kohalikule asutusele ja kindlustusasutusele.

Raportis nimetatakse abinõud, mida tööandja rakendab samalaadsete tööõnnetuste ja kutsehaiguste ennetamiseks. Tööinspektor uurib raskeid või surmaga lõppenud tööõnnetusi ja kutsehaigusjuhtumeid tööandjast sõltumatult. Uurimise andmeid säilitatakse 55 aastat.

## **19. ESMAABI**

**Tööandja on kohustatud:**

- kindlustama esmaabivahendite olemasolu töökohtadel ja ruumi, kus vajadusel saab anda esmaabi ja hoida kannatanut arstiabi saabumiseni;
- paigutama nähtavatele kohtadele juhendmaterjalid esmaabi andmise viisidest (plakatid, brošüürid jm näitlikud materjalid);

- määrama isiku, kes vastutab esmaabivahendite korrashoiu eest.
- Esmaabivahendite asukoht peab olema nõuetekohaselt märgistatud ja asetsema kergesti juurdepääsetavas kohas, samuti peavad olema nähtavale kohale välja pandud telefoninumbrid abi kutsumiseks (ühtne number 112).
- paigutama nähtavale kohale trükitult andmed töötajate kohta, kes oskavad anda esmaabi.
- selgitama töötajale, kuidas toimida tööõnnetuse korral, milliseid abivahendeid sel puhul kasutada, kust neid on võimalik saada ning kelle poole ja kuhu pöörduda esmaabi saamiseks.
- tagama tööõnnetuse või töötaja haigestumise puhul esmaabivahendite kättesaadavuse, esmaabi andmise kohapeal selleks koolitatud töötaja poolt, operatiivse sidevõimaluse ettevõtteväliste teenistustega (ühtne number 112) ja vigastatu või haigestunu toimetamise kas tervishoiuasutusse või koju (vastavalt arsti korraldusele).

## **20. ERGONOOMIA JA ÜLEKOORMUSHAIGUSED. KUIDAS VÄLTIDA KUTSEHAIGESTUMISI**

Ergonoomia eesmärgiks on töökeskkonda ja töömeetodeid inimesele sobivaks (sobivamaks) muutmise.

Töökeskkond võib sisaldada füüsilisi, keemilisi, bioloogilisi, füsioloogilisi ja psühholoogilisi ohutegureid.

Tööandja ülesandeks on korraldada töökohtadel riskianalüüs. Seda peaksid tegema vastava ettevalmistuse saanud spetsialistid. Tehakse kindlaks, millised on ohutegurid. Hinnatakse nende mõju suurust, arvestades töötaja individuaalseid omadusi ja tervislikku seisundit.

Riski vähendamiseks on oluline korraldada süstemaatiline töökeskkonna sisekontroll. Vajalik on anda töötajale täpsed tegevusjuhendid, kuidas töötada, et vältida tervise kahjustusi.

Tööandja on kohustatud omal kulul andma töötajale isikukaitsevahendid, tööriietuse ning puhastus- ja pesemisvahendid, kui töö laad seda nõuab.

## **21. KUIDAS VÄLTIDA FÜÜSILIST ÜLEKOORMUST**

Tihti peavad töötajad oma igapäevases töös taluma suuri füüsilisi koormusi, aga ka selliseid, mida ei teadvustata ülejõu käivatena. Ent nende kestval ja / või korduval toimimisel tekivad kudedes muutused, mis tulevad ilmsiks alles mõne aja pärast. Esialgu märgatakse ebamugavustunnet, ebamäärast valu ülekoormatud lihastes ja vähest talitluse häiret. Hiljem ilmnevad juba tõsisemad orgaanilised kahjustused.

Ülekoormushaiguse põhjuseks võivad olla töö ebaratsionaalne organiseerimine, pikaajaline viibimine sundasendis, üksikute lihasrühmade pidev staatiline pinge, korduvad samalaadsed kiired liigutused, äkilised tööritmi muutused, ebaõiged töövõtted, vead raskuste käsitsi teisaldamisel, väikesed vigastused (pisitraumad) ja liigväsimus.

Haigestumisriski suurendavad ebasoodsad töökeskkonna tegurid (vibratsioon, müra, libe või konarlik põrand, tuuletõmbus, ebasobiv mikrokliima), samuti töötaja füüsilised iseärasused (treenimata lihased, lülisamba anomaaliad), stress, alkoholi kuritarvitamine ja suitsetamine. Eelpool mainitud põhjused või osa neist tekitavad otseselt või teatud asjaolude koosmõjul ülekoormust, mille tagajärjeks võivad olla kutsehaigused.

Eristatakse füüsilist ehk kehalist ja psüühilist ehk vaimset tööd, mis ei ole selgesti piiritletavat. Kehaline töö võib olla dünaamiline või staatiline.

Dünaamilise töö puhul toimub lihaste dünaamiline kokkutõmbamine - lihaskiud lühenevad, lihase algus ja kinnituskoht lähenevad teineteisele ning tekib liikumise efekt või ületatakse mingi takistus. Nt. saagimisel teeb parem käsi dünaamilist tööd. Niisugune töö on väljendatav füüsilistes ühikutes (džaulides), näiteks jalgrattasõidul või mäkketõusul. Positiivse dünaamilise töö korral toimub lihas kui "mootor", negatiivse puhul funktsioneerib lihas "pidurina", näiteks mäest laskumisel.

Staatilise töö korral toimub lihaste isomeeriline (samamõõdulisust säilitav) kontraktsioon ehk kokkutõmbumine - lihaskiud ei lühene ja kehaosa jääb liikumatuks, kuigi lihas võib olla suure, väsimuseni viiva pinge all.

Seda esineb mitmesuguste kehaasendite säilitamisel - seismisel, istumisel, ka raskuste hoidmisel. Et mingit teed ei läbita, ei ole tegemist tööga füüsilises mõttes. Sellegipärast toimuvad organismis pingutusreaktsioonid.

### **Millistel asjaoludel tuleb töökorraldust muuta**

Töökorraldust peab muutma, kui töös esineb:

Perioodilist või pidevat raskete esemete tõstmist, hoidmist või kandmist.

Tõstmist põrandalt või selle lähedalt.

Tõstmist õlgadest kõrgemale.

Pidevat tõstmist ühe käega.

Raskuste tõstmist istudes.

Pidevat seismist ilma istumisvõimaluseta.

Suurt täpsust nõudvaid korduvaid liigutusi.

Staatilisi sundasendeid.

Lihaspingega seotud tööliigutuste puhul, eriti ülajäseme lihastes.

Kätt kahjustavaid tööriistu (sobimatud käepidemed, teravad servad, rasked riistad).

Perioodilist kummardamist (üle 300 korra vahetuse jooksul).

### **Mida tuleks teha füüsilise töö otstarbekaks korraldamiseks**

Töökorraldus peab olema selline, et töötaja saaks vältida või muuta liigset väsimust põhjustavaid tööasendeid ja -liigutusi. Kui võimalused selleks on piiratud, peavad töötajal lihaste töövõime taastamiseks olema küllaldase kestusega puhkepausid.

Detailid, tööriistad, näidikud ja lülitid peavad olema paigutatud käepäraselt, et nendeni ulatamine ei põhjustaks ülemäärast füüsilist pingutust.

Töötasandi kõrguse reguleerimine vastavalt inimese kasvule ja tööülesande iseloomule.

Tuleb vältida kestva töötamist asendis, kus käed on õlgadest kõrgemal või põlvedest madalamal.

Töötaja peab olema tööobjektile võimalikult lähedal, kuid tuleb arvestada, et mitte küllaldane ruum jalgadele tingib ebasobivat kehaasendit.

Valgustingimused ei tohi tekitada silmade liigset pingutust ja füüsilist ülekoormust põhjustavaid asendeid. Näiteks tööpinna ebapiisav valgustus nõuab kummardumist, millega kaasneb ülekoormus seljale ja kaelale.

### **Tervisekahjustuste põhjused raskuste teisaldamisel**

Raskuse käsitsi teisaldamine võib põhjustada selja kahjustumist järgmistel asjaoludel:

Tingimusel kui teisaldatav objekt on liiga raske.

Raskesti käsitletav (suured mõõtmed, ebamäärane kuju, raskuskeskme asukoht tsentrist väljas, haardekohtade puudumine jne.).

Ebastabiilne või sisaldab liikuvat sisu (näiteks mingi vedelikuga täidetud mahuti).

Paigutatud selliselt, et selle käsitlemine on seotud keha kallutamise või keeramisega.

### **Raskuse teisaldamine võib kujutada ohtu selja kahjustuseks, kui:**

See on seotud liiga suure lihasjõu rakendamisega.

See on seotud ebastabiilse või vale kehasendiga.

See sisaldab kauakestvaid või sagedasti tehtavaid kehalisi pingutusi.

Puudub piisav taastumisperiod.

Teisaldatakse liiga kõrgelt, madalalt või liiga kaugele.

See toimub sundrütmis.

### **Töökeskkonna tegurid võivad suurendada selja kahjustuse ohtu, kui:**

Raskuse tõstmiseks on ebapiisavalt ruumi.

Põrand on ebatasane, libe või astanguline.

Töökoha mõõtmed ei võimalda töötamist sobivas asendis ja õigete liigutustega.

Mikrokliima ei ole tööks sobiv.

Töökoha valgustus on puudulik.

### **Töötajast endast tulenevad riskitegurid, mis võivad soodustada selja kahjustuse teket:**

Antud tööks mitteküllaldane lihaste jõudlusvõime.

Ebasobiva riietuse või jalanõude kandmine.

Puudub asjakohane väljaõpe.

### **Milline peab olema töökoht**

Masinate juhtimisseadmed tuleb paigutada kõige sobivamale kaugusele. See on meestel umbes 65 cm ja naistel 58 cm õlanukist mõõdetuna.

### **Töötamiskõrgus**

Suurt nägemistäpsust nõudev töö - 10-20 cm küünartasemest ülalpool.

Käte vaba liikumist nõudev töö - 5-7 cm küünartasemest ülalpool.

Püstiasendis raskete esemetega ümberkäimine - 10-30 cm küünartasemest allpool.

### **Iste**

Pidevalt kasutataval töötoolil peab olema:

- kõrguse reguleerimise võimalus,
- õhuke, vetruv ja pehme iste,
- seljatoe reguleerimisvõimalus,

Erinevate isikute kasutuses olev tool peab olema reguleeritav. Püstiasendis tehtava töö korral peab ajutise istumise jaoks olema kõrge iste või seismiseks tugi.

### **Töövahendid**

Töövahendite hulk, liik, kaal ja pinnamaterjal on soovitatav valida nii, et neid oleks võimalikult kerge kätte saada. Töövahendi kättevõtmine ei tohiks nõuda liigset jõukulu. Vibratsiooni ja müra tuleb võimalikult vähendada.

### **Jalaruum**

Istudes peab põranda ja istme vahele jääma piisavalt ruumi jalgade liigutamiseks. Sügavsuunas kasutatav jalaruum olgu põlvede kohal vähemalt 45 cm ja põrandal 65 cm. Jalaruumi soovitatav laius on 60 cm.

Püstiasendis tehtava töö korral peab varvasteruumi sügavus ja kõrgus olema vähemalt 15 cm. Püstiasendis töötaja vajab enda taha ruumi vähemalt 90 cm, suuri esemeid käsitledes vähemalt 150 cm.

### **Õige tööasend ja sobivad tõstmisvõtted**

Kui töö on muudetud võimaluste piires ergonoomilisemaks, st. on õige töötasandi kõrgus, sobiv valgustus, reguleeritav töötool jne., kuid jäävad alles tööle iseloomulikud liigutused, nende sagedus ja amplituud, töö rütm ja tsüklilisus. Tööd tuleb muuta vähem koormavamaks, õpetades töötajale tervist mittekahjustavaid tööasendeid ja -liigutusi.

Tööandja peab garanteerima, et töötaja oleks informeeritud ergonoomiliselt õigetest tööasenditest, teisaldatava objekti kaalust ja raskuskeskme asukohast ning olemasolevatest tehnilistest abivahenditest.

### **Soovitusi õigeks tõstetehnikaks**

1. Hoida selg võimalikult sirge.
2. Tõstetav raskus hoida kehale võimalikult lähedal.
3. Hoida jalad põlvedest kergelt kõverdatud.
4. Keerata keha jalgadest, mitte seljast.
5. Vältida tõstmist istudes.
6. Mitte tõsta õlgadest kõrgemale.
7. Vältida korduvat ühe käega tõstmist.
8. Mitte tõsta liiga madalalt ( sobiv raskuse tõstmise kõrgus on 70-80 cm ).
9. Hoiduda juhuslikest äärmuslikest tõstetest.
10. Kasutada tugivööd ja randmetuge.

## **22. KÄESOLEVA JUHENDI KOOSTAMISEL ON KASUTATUD JÄRGMISI EESTIS KEHTIVAJAD ÕIGUSAKTE:**

1. Töötervishoiu ja tööohutuse seadus (RT I 1999, 60, 616; 2000, 55, 362; 2001, 17, 78; RT I 2002, 47, 297; RT I 2002, 63, 387; RT I 2003, 20, 120; RT I 2004, 54, 389; RT I 2004, 86, 584; RT I 2004, 89, 612; RT I 2005, 39, 308; RT I 2007, 3, 11; RT I 2007, 12, 66; RT I 2007, 59, 381; RT I 2008, 56, 313; RT I 2009, 5, 35; RT I 2009, 29, 176; RT I 2009, 35, 232; RT I 2009, 49, 331; RT I 2009, 62, 405)
2. Töökohale esitatavad töötervishoiu ja tööohutuse nõuded (RT I 2007, 42, 305)
3. Töövahendi kasutamise töötervishoiu ja tööohutuse nõuded (RT I 2000, 4, 30; RT I 2003, 89, 596)
4. Töötajate tervisekontrolli kord (RTL 2003, 56, 816; RTL 2006, 24, 431)
5. Tuleohutuse üldnõuded (RTL 2000, 99, 1559; RTL 2004, 100, 1599)
6. Töötervishoiu- ja tööohutusala väljõppe ja täiendõppe kord (RTL 2000, 136, 2157)
7. Raskuste käsitsi teisaldamise töötervishoiu ja tööohutuse nõuded (RTL 2001, 35, 468)
8. Isikukaitsevahendite valimise ja kasutamise kord (RT I 2000, 4, 29; RT I 2006, 20, 158)
9. Ohumärguannete kasutamise nõuded töökohas (RTL 2000, 12, 117; RTL 2004, 16, 246)



10. Kuvariga töötamise tervishoiu ja tööohutuse nõuded (RTI 2000, 86, 556)

11. Esmaabi korraldus ettevõttes (RTL 2000, 6, 63 )

12. Tööõnnetuse ja kutsehaigestumise registreerimise, teatamise ning uurimise kord (RTI, 16.04.2008, 17, 120)

Ettevõtte töökeskkonnaspetsialist on:

**Jano Narvik**

**5291650**

***majandusjuhtaja***

**Uno Minka**

**õpetaja**