

SISSEJUHATAV JUHEND

Nr 1

Sissejuhatava juhendiga tutvumine tööle asumisel on kohustuslik kõigile töötajatele sõltumata nende erialast, kvalifikatsioonist ja positsioonist. Sissejuhatava juhendamise eesmärgiks on anda Valgamaa Kutseõppekeskuse töötajale üldteadmisi kehtivate töötervishoiu ja tööohutuse nõuete ja korraldamise kohta ettevõttes.

1. TÖÖTERTVISHOIU JA TÖÖOHUTUSE KORRALDUS

Töötervishoiu ja tööohutuse alane tegevus on reguleeritud Töötervishoiu ja tööohutuse seadusega ning teiste seadusest tulenevate määruste, normatiivide ja eeskirjadega, mille täitmist kontrollib Eesti Vabariigi Tööinspektsioon.

Tööinspektsioon asub aadressil: Mäealuse 2/3, 12618, TALLINN, e-post: ti@ti.ee, infotelefon: 640 6000.

Töötervishoiu all mõistetakse Töötaja tervisekahjustuse vältimiseks töökorraldus- ja meditsiiniabinõude rakendamist, töö kohendamist 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.

- 1.1. Valgamaa Kutseõppekeskus kohustub tagama töötervishoiu ja tööohutuse nõuete täitmise töökeskkonnas.
- 1.2. Töötervishoiu- ja tööohutuselast tööd ettevõttes korraldab ja viib läbi töökeskkonna nõukogu.

Töökeskkonnannõukogu on tööandja ja töötajate esindajatest koosnev koostöökogu, jälgib tööohutuse ja töötervishoiu nõuete täitmist ettevõttes, registreerib ja analüüsib tekkivad probleemid, teeb ettepanekuid nende lahendamiseks ja jälgib vastuvõetud otsuste täitmist. Valgamaa Kutseõppekeskuses on töökeskkonnannõukogu 4 liikmeline (2 tööandja poolt määratud ja 2 töötajate poolt valitud liiget) ja tema volitused kehtivad 4 aastat.

Töökeskkonnaspetsialist – keda tööandja on volitanud täitma tööohutus- ja töötervishoiualaseid ülesandeid ettevõttes, sh jälgib ja kontrollib töötingimusi ning teeb ettepanekuid ohutu töökeskkonna loomiseks, korraldab töötajate töötervishoiu ja tööohutuselast juhendamist ning korraldab tööõnnetuste, kutsehaiguste ja avariide registreerimist ja uurimist.

Töökeskkonnavolinik – keda töötajad on valinud esindamaks kollektiivi liikmete huve töötervishoiu ja tööohutuse küsimustes (jälgib ja teeb ettepanekuid töökeskkonna parendamiseks).

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 töodel;
- 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 nõuetekohaselt ja hoiduma omavoliliselt lahti ühendamast, muutmast või eemaldamast töövahenditele või ehitisele paigaldatud ohutusseadiseid;
- kinni pidama isikliku hügieeni nõuetest;
- tagama töökoha puhtuse ja korrasoleku.

Töötajal on keelatud töötada alkoholi-, narkootilises või toksilises joores või psühhotropse aine 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;
- 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;
- 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.

3. ÜLDNÕUDED TÖÖKESKKONNALE

Töökeskkond on ümbrus, milles inimene töötab.

Ohutegureid ettevõtte ohtlikel ametikohtadel käsitletakse eraldi nende ohutusjuhendites, -eeskirjades või juhendmaterjalides ning neid tutvustatakse nende ohtudega otseselt kokku puutuvatele töötajatele.

Tegevuse spetsiifikast lähtuvalt on ettevõtte põhilised võimalikud tervistkahjustavad ja ohtlikud töökeskkonna ohutegurid järgmised:

- ebasobiv valgustus (ebapiisav või ebaühtlane tööpiirkonna valgustus, peegeldused jm puudused);
- ebasobiv sisekliima;
- töötamiskoha ergonoomilised puudused;
- töötamine üle füüsiliste võimaluste
- kukumis- ja libastumisoht siseruumides;
- löike- ja torkeoht köögiseadmete kasutamisel ja muud traumad ebaõigete töösoorituste tegemisel või raskuste teisaldamisel;
- bioloogiline oht (gripiviirused) suhtlemisel kolleegide ja klientidega;
- füsioloogilised ohutegurid. Töö seisvas asendis, mille ajal sooritatakse sundliigutusi.

Haigestumisrisiki suurendavad ebasoodsad keskkonnategurid, samuti töötaja füüsilised iseärasused (nõrgad lihased jne). Loetletud ohutegurite mõju vältimiseks tuleb luua normidele vastav töökeskkond, pidada töös puhkepause, kohandada töötamiskoht töötajale sobivaks jne.

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

4. TÖÖKESKKONNA NORMID

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.

Ruumides kohtvalgustite kasutamine ilma ruumi üldvalgustuseta 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 värelost.

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

Ventilatsioon

Töökohtades peab olema ventilatsioonisüsteem, mille abil asendatakse läppunud, kuum või niiske õhk piisavas koguses värske või konditsioneeritud õhuga ning vähendatakse miinimumi 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 tervise, tuleb viivitamatult kõrvaldada

Ohtlike ainete sisaldus töökeskkonnas ei tohi ületada kehtestatud piirnorme.

Ventilatsiooniseadmed ei tohi oluliselt suurendada töökeskkonna mürataset.

Temperatuur

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

Vajadusel tuleb tööruumid varustada kohaliku kütte- ja jahutussüsteemiga.

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

Tööruum

Tööruumides peab olema piisavalt palju vaba ruumi, et tagada inimeste vaba liikumine. Miinimaalne on inimese kohta 10 m³ ruumi. Tööruumi ehitus- ja viimistlusmaterjalid peavad olema tervise ohutud ning kergesti puhastatavad.

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.

5. 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 ühendamine 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.

6. 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.

7. ELEKTRIOHUTUSE NÕUDED

Mitte kasutada rikkis elektriseadet vaid teata sellest oma vahetule juhile ja/või seadmete korrashoiu eest vastutavasse struktuuriüksusesse.

Elektritöödele võib lubada ainult vastava elektriohutuse kvalifikatsiooniga töötajaid. Elektripersonali teadmiste perioodiline kontroll peab toimuma ettenähtud tähtajal.

Elektrikäsitööriistu tohivad kasutada vaid töötajad, kes on läbinud vastava väljaõppe ja tunnevad hästi kasutatavate tööriistade ohutu kasutamise nõudeid.

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

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

Elektriseadmete eksploateerimisel on keelatud:

- kasutada vigastatud või isolatsioonita juhtmeid;
- kasutada elektrilisi soojendusriistu ilma tulekindla aluseta ning jätta elektriseadmeid järelvalveta;
- kasutada katkisi pistikupesid, jätku-, ja ühenduskarpe, vinnaküliteid ning muid elektristallatsioonimaterjale;
- avada elektrikilpide ukseid, kõrvaldada elektriseadmetel kaitsekatteid ja asuda ise rikkeid kõrvaldama.

Seadme elektrisüsteemi riketest tuleb teatada tööandjale.

Elektrivõrgu korrasolekut tuleb järjekindlalt ja ettenähtud tähtaegadel kontrollida nii välisvaatlusega kui mõõteriistade abil.

Tööpäeva lõpul peab viimane tööruumist lahkuja välja lülitama kõik elektritarbijad

Elektritrauma

Lülita välja elektriseade või katkesta vool ja eemalda kannatanu vooluringist. Kui voolu ei ole võimalik kohe katkestada, tuleb kannatanu vabastada vooluringist, kasutades isoleerivat eset (kuiv riie, kuiv nõör, kuiv puuese).

Esmaabi elektritrauma korral

- nõõbi lahti kannatanu hingamist takistavad riided ja taga värske õhu juurdepääs;
- kui kannatanu on teadvuseta, anna nuusutada nuuskpiiritust, piserda nägu külma veega;
- oksendamise korral keera kannatanu küljele;
- kui kannatanu hingab harva ja kramplikult, tee kunstlikku hingamist ja südamemassaaži.

Elektritrauma korral tuleb helistada telefonil 112.

8. PÕRANDAD JA LIIKUMISTEED

Liikumistee all mõistetakse jalakäijate, sõidukite või mõlema jaoks ettenähtud teed, mis hõlmab treppe, statsionaarset 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.

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

Ühelt korruselt teisele liikumiseks ei tohi kasutada redelit.

9. AKNAD , UKSED, VÄRAVAD, TREPID

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.

Trepil peab olema tagatud ohutu liikumine, enam kui kolme astmega trepil peab olema käsi-puu.

Trepid peavad olema valgustatud ja ei tohi olla libedad.

10. 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 teisaldustööd, millega võib kaasneda terviserisk.

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

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

Tööandja kohustused

Tööandja peab raskuste teisaldamisega 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;
- lühendada raskuse kandmisteed;
- lühendada 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 mõõtmelt 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 õlavöötmele 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 töötempo 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.

11. ERGONOMIA 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.

12. 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, ebamääraст 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 töörütmi muutused, ebaõiged töövõtted, vead raskuste käsitsi teisdamisel, 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.

13. 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.

14. TEGUTSEMINE TÖÖÕNNETUSE VÕI ÕNNETUSJUHTUMI KORRAL

Märgistatud kohtadel peavad olema nõuetekohaselt komplekteeritud esmaabivahendid ja esmaabi andja nimi.

Õnnetusjuhtumi korral tuleb helistada telefonil 112.

Igast tööõnnetusest peab kannatanu või pealtnägija esimesel võimalusel teatama oma otsesele ülemusele või tööandja esindajale.

Töökohal toimunud õnnetusjuhtumist, millega kaasneb arsti poole pöördumine, tuleb esimesel võimalusel informeerida ettevõtte töökeskkonnaspetsialisti.

Õnnetusjuhtumi korral tuleb kannatanule anda esmaabi, vajadusel kutsuda kiirabi või toimetada kannatanu lähimasse tervishoiuasutusse.

Raske trauma ja/või õnnetusjuhtumi puhul tuleb õnnetuskohal kuni juhtumi uurijate saabumiseni (v.a. juhul, kui see ei kutsu esile täiendavaid ohte) säilitada juhtumi toimumise olukord.

15. TEGUTSEMINE TULEKAHJU KORRAL

Tulekahju tekkimisel tuleb tagada inimeste ohutus ja nende kiire evakueerimine või päästmine ohustatud alast vastavalt välja töötatud organisatsioonilistele ja tehnilistele abinõudele ja vahenditele.

Töötaja peab teadma tulekustutusvahendite asukohta ning oskama kasutada esmaseid tulekustutusvahendeid (vaht-, süsihappe-, pulberkustutid ja vesi).

Tulekahju avastanud isik on kohustatud:

- teatama viivitamatult häirekeskusele (telefonil 112), kus tulekahju on puhkenud ja mis põleb ning nimetama oma perekonnanime ja teate andmiseks kasutatava telefoninumbri ning vastama valvetöötaja esitatud küsimustele;
- rakendama abinõud inimeste ohutuse tagamiseks;
- võimaluse piires asuma tuld kustutama;
- teatama ja kohale kutsuma tööandja.

Tulekustutus- ja päästemeeskonna sündmuskohale saabumisel informeerib tulekahju avastanud isik või objekti valdaja esindaja meeskonna juhti:

- tulekahju tekkekohast ja ulatusest;
- võimalikust ohust inimestele;
- muudest tulekahjuga kaasnedavatest ohtudest.

Esmaabi põletuse korral

- eemalda kiiresti riided põletuse kohalt;
- jahuta kiiresti nahka jaheda veega. Vesi ei tohi olla jäine!
- Esmaabi andmise korral ei tohi põlenud nahapiirkonda puudutada kätega või määrada kreemiga, õliga, rasvaga, samuti ei tohi eemaldada põlenud naha külge kleepunud materjale ja aineid. Kergemate põletuste puhul tuleb põletatud kohale asetada steriilne side ja suunata kannatanu arsti juurde.
- Raskete ja väga laialdaste põletuste puhul tuleb kannatanu mähkida puhtasse linasse või riidesse, katta soojalt, anda juua sooja teed ja valuvaigistit (juhul kui kannatanu ütleb, et tal pole selleks vastunäidustusi) ja kutsuda kiiresti arst.
- Põletatud nägu tuleb katta steriilse marliga. Silmade põletuse korral tuleb silmadele teha külma kompressi.