

KINNITAN:

Direktor
Deniss Presnetsov



TALLINNA LÄÄNEMERE GÜMNAASIUMI TÖÖKESKKONNA RISKIANALÜÜS



Objekt: Tallinna Läänemere Gümnaasium, Vormsi 3, Tallinn

Asutuse esindaja: Ilja Schmidt

Aruande maht: 19 lk.

Koostas: Ilja Schmidt

Välja antud: September 2014

Viimati täiendatud: September 2016

SISUKORD

SISSEJUHATUS	3
1. METOODIKA	4
2. TÖÖTINGIMUSETE KAARDISTAMINE JA TÖÖTAMISKOHTADE ÜLEVAATUS.....	6
2.1. Ettevõtte üldine iseloomustus	6
2.2. Töökeskkonna iseloomustus	6
3. TÖÖKESKKONNAS ESINEVATE RISKIDE HINDAMINE	8
LISAD.....	13
Lisa 1. Ohutegurid, mis on aluseks töötaja tervisekontrolli suunamisel.....	13
Lisa 2. Tegevuskava koostamine	14
Lisa 3. Raskuste käsitsi teisaldamise hindamine	15
Lisa 4. Kasutatud seadusandlikud aktid.....	16
Lisa 5. Praktilised nõuanded, mida meeles pidada arvutiga töötamisel	17
Lisa 5.1. Harjutusi pingete vähendamiseks lihastes.....	18
Lisa 5.2. Õige asend arvutiga töötamisel	19

SISSEJUHATUS

Töötervishoiu ja tööohutuse seaduse alusel [RT I 2000, 55, 362; ...; RT I, 10.07.2012, 2] on tööandja kohustatud läbi viima töökeskkonna riskianalüüsi, mille käigus:

1. selgitatakse välja töökeskkonna ohutegurid;
2. mõõdetakse vajadusel nende parameetrid;
3. hinnatakse ohutegurite mõju töötaja tervisel, arvestades nende soolisi ja ealisi iseärasusi;
4. koostatakse kirjalik tegevuskava, milles nähakse ette ennetusabinõud terviseriski vältimiseks või vähendamiseks;
5. teavitatakse töötajaid
 - ohuteguritest
 - töökeskkonna riskianalüüsi tulemustest
 - tervisekahjustuste vältimiseks rakendavatest abinõudest.

Oht, ohutegur - millegi (nt töövahendid, tööviisid) loomupärane kahjustava potentsiaali-ga omadus või võime.

Risk – ohuolukorras võimaliku vigastuse või tervisekahjustuse tõenäosuse ja raskusastme kombinatsioon.

1. METOODIKA

Riskianalüüsi koostamisel lähtuti EV SM juhendist „Riskihindamise viis sammu”, Euroopa Töetervishoiu ja Tööohutuse Agentuuri riskihindamise juhendmaterjalidest ja *Töökeskkonnaspetsialisti käsiraamatus* antud soovitustest.

Riskianalüüsi käigus kaardistati töölaadist ja töökeskkonnast tulenevad ohutegurid, millele hindamisel arvestati Eesti Vabariigis kehtivad õigusakte. Riskitaseme hindamisel lähtuti Briti standardi BS 8800:2004 maatriksist (tabel 1) ja bioloogiliste ohutegurite hindamiseks tabelis 2 esitatud riskimaatriksit.

Tabel 1. Terviseriskide hindamiseks kasutatud üldine riskimaatriks

Tõenäosus	Tagajärjed		
	Tööga seotud haigestumine on eba-reaalne	Tööst põhjustatud haigestumine Kerge trauma	Kutsehaigus Raske tervisekahjustus, surm
Väga ebatõenäoline L (0 %...30 %)	Vähene risk I	Vastuvõetav risk II	Keskmine risk III
Võimalik K (30 %...70 %)	Vastuvõetav risk II	Keskmine risk III	Suur risk IV
Tõenäoline P (70 %...100 %)	Keskmine risk III	Suur risk IV	Talumatu risk V

Vähene risk (I tase) – erilisi abinõusid ei vajata.

Vastuvõetav risk (II tase) – vastuvõetav risk ei nõua üldjuhul lisaabinõude rakendamist, kuid ka nende puhul on oluline pidev ohutusabinõude teadmine ja täitmine ning töökoha üldine korrashoid, samuti tuleb need arvesse võtta ettevõtte tervishoiu ja tööohutuse tegevuskava koostamisel.

Keskmine risk (III tase) – tuleb planeerida meetmed sõltuvalt ohuteguri võimalikust kahjulikkusest.

Suur risk (IV tase) – nimetatud ohud nõuavad kiiret abinõude rakendamist.

Talumatu risk (V tase) – riski vähendamine on vältimatu. Tõid ei tohi jätkata ega alustada enne, kui risk on kõrvaldatud või vähendatud. Kui vähendamiseks vajalikke abinõusid ei saa rakendada vahendite puudumise tõttu, on töö ohualas keelatud.

Tabel 2. Bioloogiliste terviseriskide hindamiseks kasutatud riskimaatriks

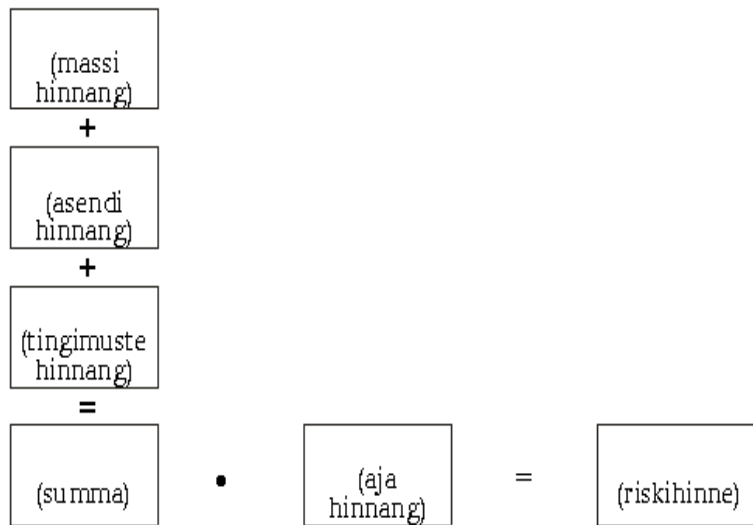
Tõenäosus	Tagajärjed		
	2. ohugrupi ohutegur	3. ohugrupi ohutegur	4. ohugrupi ohutegur
Nakatamine vähelevinud	Vähene risk I	Vastuvõetav risk II	Keskmine risk III
Nakatamine võimalik, esineb	Vastuvõetav risk II	Keskmine risk III	Suur risk IV
Nakatamine levinud	Keskmine risk III	Suur risk IV	Talumatu risk V

Nakatumine võib olla juhuslikku laadi ja tööandjast ning töötajast sõltumatu (oleneb töökohtudest, klientidega suhtlemisest, töötajate omavahelistest suhtlemisest).

Nakatumisohu suurus sõltub nakkusallika (organismi sattuva bioloogilise ohuteguri) ohurühmast.

Nakatumisohu kestus sõltub bioloogilise ohuteguriga võimalikust kokkupuutekestusest ja iseloomust, samuti ka reaalsest esinemisvõimalusest ehk nakkusallika levikust Eestis.

Raskuste käsitsi teisaldamise riskitaseme hindamiseks kasutati SM 27. veebruari 2001.a. määruse nr 26 "Raskuste käsitsi teisaldamise töötervishoiu ja tööohutuse nõuded" lisa "Juhend terviseriski hindamiseks raskuste käsitsi teisaldamisel"



Võimalikest ohuteguritest valiti edasiseks analüüsimiseks üksnes need, mis kujutavad endast reaalset ohtu tervisele ja millega puututakse kokku igapäevases tööprotsessis. Ülevaate esinevatest ohuteguritest annab terviseriski hindamise tabel 3.

Tööandja võib alati riskianalüüsi täiendada töökeskkonna ohutegurite osas, mida ei ole erinevatel põhjustel käesolevas töös erinevatel põhjustel käsitletud.

Töötingimuste või töökorralduse muutumisel tuleb teha uus riskianalüüs.

Töökeskkonda vaadeldi, analüüsiti (*mis kuupäevadel?*) mille käigus vaadeldi riskianalüüsi objekti töötervishoiu- ja ohutuse seisukohast lähtuvalt.

Vaatluse käigus täpsustati andmeid töötajate intervjuerimisega ning neid jälgiti töösi- tuatsioonides.

2. TÖÖTINGIMUSETE KAARDISTAMINE JA TÖÖTAMIS-KOHTADE ÜLEVAATUS

Töötingimuste ülevaatamise juures osales asutuse Direktor. Tööruumide ja töötingimuste ülevaatus käigus anti soovitusi arvutiga töötajatele ergonoomilise töötamiskoha kujundamiseks ning istme kohandamiseks iga töötaja individuaalseid omadusi arvestades.

2.1. Ettevõtte üldine iseloomustus

Tallinna Läänemere Gümnaasium on munitsipaalkool, mis tegutseb haridusalas 1989.a. alates, mis asub aadressil Vormsi 3, Tallinnas. Kapitaalremonti tehti hoones 2012.a.

Ettevõttes töötab 91 töötajat.

Töötamine vahetustes. Tööpäeva pikkus E – R 07.40 – 22.00; L 09.00 – 16.00 Lõunapausi, pikkusega 30 minutit. Lisaks lühikesed (10 min) puhkepausid vastavalt vajadusele.

Koolitatud töökeskkonnaspetsialist olemas.

Esmaabivahendid olemas, koolitatud esmaabiandja olemas.

Esmased tulekustutusvahendid olemas.

Töötajad regulaarselt läbivad tervisekontrolli.

Registreeritud tööõnnetusi on olemas.

2001 a. jala vigastus ringitunnis (kehalise kasv. õpetaja)

2002 a. jalaluumurd tööle tulekul (kaks õpetajat: vene keel ja ajaloo)

2004 a. jalaluumurd kehalise kasvatus tunnis

2007 a. kannakõõluse vigastus võrkpalli mängu ajal (kehalise kasv. õpetaja)

2013 a. käe vigastus tööle tulekul (vene keele õpetaja)

Kutsehaigestumisi ei ole.

Korraldatakse ühisüritusi.

2.2. Töökeskkonna iseloomustus

Asukoht: Tallinna Läänemere Gümnaasium asub Tallinnas, Vormsi 3 tänaval.

Ruumid: Kool on nelja korpuseline ning viie korruseline hoone. Iga korrusel on olemas WCd ja puhkeruumid. Kõik ruumid on renoveeritud.

A korpus on avar ja valgusküllane. Üldvalgustuse tagavad halogeen- ja fluorestsentslampidega räiged suundvalgustid. Akendel heledad rulood päevavalguse osakaalu reguleerimiseks. Ruumis on toimiv sundventilatsioonisüsteem. Sobiv õhutemperatuur tagatakse keskkütteradiaatorite ja ventilatsiooniga, mida on töötajatel võimalik reguleerida. Põrandal on PVC katte. Korpus on viiekorruseline (0-4 korrus). Null korruselt esimesele korrusele viib eraldi trepp. Esimene, teine, kolmas ja naljas korrused on jagatud peatreppiga.

Kontoritehnika on kaasaegne ja reaalse tervisemõjuta. Kasutatakse statsionaarset arvutit “hiir” asub töölaual, klaviatuur sahtlis. Evakuatsiooniteed on märgistatud.

B korpus on avar ja valgusküllane. Üldvalgustuse tagavad halogeen- ja fluorestsentslampidega räiged suundvalgustid. Akendel heledad rulood päevavalguse osakaalu reguleerimiseks. Ruumis on toimiv sundventilatsioonisüsteem. Sobiv õhutemperatuur tagatakse keskkütteradiaatorite ja ventilatsiooniga, mida on töötajatel võimalik reguleerida. Põrandal on PVC katte. Korpus on kolme (1-3 korrus) korruseline. Esimene, teine ja kolmas korrused on jagatud treppiga. Kontoritehnika on kaasaegne ja reaalse tervise mõjutaja. Kasutatakse statsionaarset arvutit "hiir" asub töölaua, klaviatuur sahtlis. Evakuatsiooniteed on märgistatud.

C korpus on avar ja valgusküllane. Siin asuvad spordiruumid ning söökla. Üldvalgustuse tagavad halogeen- ja fluorestsentslampidega räiged suundvalgustid. Akendel heledad rulood päevavalguse osakaalu reguleerimiseks. Ruumis on toimiv sundventilatsioonisüsteem. Sobiv õhutemperatuur tagatakse keskkütteradiaatorite ja ventilatsiooniga, mida on töötajatel võimalik reguleerida. Põrandal on PVC katte. Korpus on ühe korruseline. Kontoritehnika, köögitehnika ning sportinventar on kaasaegsed ja reaalse tervise mõjutaja. Kasutatakse statsionaarset arvutit "hiir" asub töölaua, klaviatuur sahtlis. Evakuatsiooniteed on märgistatud.

D korpus on avar ja valgusküllane. Siin asuvad spordiruumid. Üldvalgustuse tagavad halogeen- ja fluorestsentslampidega räiged suundvalgustid. Ruumis on toimiv sundventilatsioonisüsteem. Sobiv õhutemperatuur tagatakse keskkütteradiaatorite ja ventilatsiooniga, mida on töötajatel võimalik reguleerida. Põrandal on parkett katte. Korpus on ühe korruseline. Sportinventar on kaasaegsed ja reaalse tervise mõjutaja.

Puhkeruumis on töötajatel võimalik puhata, kasutada külmkappi, mikrolaineahju ja veekeetjat. Üldvalgustuse tagavad halogeen- ja fluorestsentslampidega räiged suundvalgustid. Akendel heledad rulood päevavalguse osakaalu reguleerimiseks. Ruumis on toimiv sundventilatsioonisüsteem. Sobiv õhutemperatuur tagatakse keskkütteradiaatorite ja ventilatsiooniga, mida on töötajatel võimalik reguleerida.

Riietusruumis on töötajatel individuaalsed kohad. Ruumis on toimiv sundventilatsioonisüsteem.

3. TÖÖKESKKONNAS ESINEVATE RISKIDE HINDAMINE

Tabel 3. Ettevõtte töökeskkonnas esineda võivate ohutegurite riskitasemed, võimalik terviserisk ning soovitud riskitaseme vähendamiseks

Ohutegur	Ohustatud isik / esinemiskoht	Ohu iseloom, mõju tervisele	Riskitaseme	Abinõud riskide vähendamiseks
1. FÜÜSIKALISED OHUTEGURID				
1.1. Siseruumi mikrokliima				
Õhu temperatuur	Kõik töötajad	Õhutemperatuur ruumides vastab nõuetele. Müügisaaalis on temperatuur reguleeritav keskkütteradiaatorite ja ventilatsiooni abil. Optimaalne vahemik õhu temperatuuril kategooria IIa korral suveajal on 21°C...23°C ja külmal aastaajal 17°C...20°C suhtelisel niiskusel 40%...60%.	I	Reguleerida temperatuur vastavalt nõuetele. Vajadusel tuleb korraldada mikrokliima parameetrite mõõtmised nii soojal, kui ka külmal aastaajal. Vastavalt tulemustele valida sobivad meetmed.
1.2. Valgustus ¹				
Tehisvalgustatus	Klass	Vastavalt standardile on tööpiirkonna valgustustiheduse nõutav väärtus kontoriruumides kuvaritöökojal - 500 lx.	I	Teostada valgustuse mõõtmised. Vajadusel rakendada meetmeid nende probleemide kõrvaldamiseks.
	Korrus	Üldvalgustusena kasutatakse fluorestsentslamp valgustit. Valgusspekter on tervisesõbralik ning ei anna lisaosjast ja selle kollakas valgus meenutab inimesele õhtuvalgust, mistõttu tekitab unisust.	I	Lampide kontroll ning korraspidamine.
	Saal (sport, aula, söögisaal)	Üldvalgustusena kasutatakse fluorestsentslamp valgustit. Valgusspekter on tervisesõbralik ning ei anna lisaosjast ja selle kollakas valgus meenutab inimesele õhtuvalgust, mistõttu tekitab unisust.	I	Lampide kontroll ning korraspidamine.

¹ Eesti standard VS-EN 12464-1:2003 Valgus ja valgustus. Töökoha valgustus. Osa 1: Sisetöökohad

Tabel 1. järg

Ohutegur	Ohustatud isik / esinemiskoht	Ohu iseloom, mõju tervisele	Riskitase	Abinõud riskide vähendamiseks
Pimestusräigus	Klass	Valgustid ei pimestava. Akende arve ruumides on piisav.	I	Akende perioodiline pesemine. Lampide kontroll ning korrastamine.
Laualambi kasutamine	Vastavalt kasutusele	Ei ole kasutusel. Laualambi kasutamine tekitab terava valguskontrastsuse tööruumi üldise valgustatuse vahel.	I	
Varjud	Arvutiga töötamiskoht kontoris	Töötaja selja tagant langev valgus aknast põhjustab varjude langemist kuvarile ja paberidokumentidele.	II	Muuta töötamiskoha asukohta akna suhtes. Töökoht soovitatav paigutada akna suhtes küljega Või hoida aknad ruloodega kaetuna.
1.3. Õnnetusjuhtumioht				
Libisemis- ja kukumisoht	Kõik töötajad ja õpilased	Kukkumine territooriumil liikudes, hoone sisetrepidel/astmetel ja välistrepil, vabal ajal välistingimustes liikudes. Komistamine töövahendite ja juhtmete taha. Kukkumine redelilt. Õnnetusjuhtumite korral on võimalikud väga rasked tagajärjed	II	Võtta kasutusele meetmed ohtude kõrvaldamiseks (talvine liivatamine, trepiastmete märgistamine jne.). Paigutada elektriseadmete juhtmed nõuetekohaselt. Valgustada trepikodasid efektiivsemalt. Õpetada töötajatele õigeid töövõtteid redeli kasutamisel. Puhastada jalad enne ruumi sisenemist. Olla ettevaatlik. Hoida ruumis korda.
Lõike-, torke-, löögi- ja muu vigastusoht	Kõik töötajad ja õpilased	Kontoris võib esineda muljumisi mööbliesemete vastu. Lõike- ja torkeoht kontoritarvete kasutamisel. Kuuma vee või kohviga või vastavate olmeseadmete kasutamisel võib saada põletusi. Esineb oht saada vigastusi esemete kukkumisel töötajate peale.	I...II	Vajadusel laudade nurgad ümardada. Järgida ohutusnõudeid, olla ettevaatlik. Kasutada õigeid töövõtteid.

Tabel 1. Järg

Ohutegur	Ohustatud isik / esinemiskoht	Ohu iseloom, mõju tervisele	Riskitase	Abinõud riskide vähendamiseks
2. KEEMILISED OHUTEGURID				
Kontoritolm	Juhtkond	Paberitolm, printeri toonerist lenduvad osakesed, tolmu- lestad, juuksekarvad jne. võivad põhjustada allergilist nohu või teisi allergilisi haigusi.	II	Regulaarne niiske koristus, ruume tuulutada värske välisõhuga.
Lõhnad	Söökla, Korpus D	Esineb ebameeldivat lõhna söögivalmistamise tingituna. Pideva, pikaajalise kokkupuute tagajärjel võivad tekkida hingamisteede ärritusnähud.	I...II	Ventilatsioonisüsteemi regulaarne hooldus. Puhkepause pidada väljaspool müügisaali, lõh- nadest vabas keskkonnas.
Puhastusvahendid	Koristaja	Esineb kokkupuude kemikaalidega. Kasutusjuhendid olemas). Töötaja kasutab tööriietust ja kummikindaid.	II	Järgida hügieeni-; tööohutus- ja tervishoiua- laseid nõudeid ja soovitusi. Soovitatakse kasutada kätekreeme, mis sisaldavad vaseliiniõli või uureat
3. BIOLOOGILISED OHUTEGURID				
Bakterid Viirused Seened, parasiidid	Kõik töötajad ja õpilased	<ul style="list-style-type: none"> • Mycobacterium tuberculosis – 3. ohurühm • Gripiviirused (tüübid A,B,C) – 2. ohurühm • Paragripiviirused (tüübid 1-4) – 2. ohurühm • Adenoviirused – 2. ohurühm Kokkupuude ja võimalus nakatumiseks on minimaalne Töökambros on võimalik nakatus seotud töötajate omavahelise suhtlemisega ning suhtlemisel klientidega	II III II III	Töötajatel ja õpilastel soovitatav mitte viibida tööl hingamisteede nakkushaigusega – võimalik teiste nakatamine. Töötajaid, kes peavad palju erinevate inimestega verbalselt suhtlema, on soovitatav (nende nõusolekul) vaksineerida gripi vastu. Soovitusi vaksineerimise osas an- nab tervishoiuarst. Järgida isiklike hügieenireegleid!
4. ELEKTRILISED OHUTEGURID				
Korrastamata juht- med	Terve hoone	Juhtmete isolatsiooni kahjustades (toolid, jalad) elektri- löögioht	III	Juhtmed kinnitada nõuetekohaselt kimpudesse või kasutada spetsiaalseid kaablikanaleid.
5. FÜSIOLOOGILISED OHUTEGURID				
5.1. Füüsiline koormus				
Keskmise raskusega töö	Majandusjuht	Töökategooria IIb- töö mida tehakse, mis on seotud käi- misega, väiksemate raskuste kandmisega ning millega kaasneb mõõdukas füüsiline pingutus	II	Regulaarsed puhkepausid, lõuna väljaspool töoruume. Soodustada töövälisel ajal aktiivset füüsilist tegevust (nt. ujumine) tervishoiuarsti soovitusel.
Nägemiselundite koormus	Õpetajad	Pidev suur koormus kuvariga ja paberdokumentidega töötamisel viib silma stressi, mille tunnusteks on nägemi- se kõikumine, nägemisnõrkus, peavalu, iiveldus ja nõr- kus.	II	Teha regulaarselt puhkepause, et lasta silmal lõõgastuda, suunates pilk mõneks minutiks kaugusesse.

Tabel 1. Järg

Ohutegur	Ohustatud isik / esinemiskoht	Ohu iseloom, mõju tervisele	Riski-tase	Abinõud riskide vähendamiseks
5.2. Sundasendid				
Tööriid	Kõik töötajad ja õpilased	Tööriidid puuduvad osad reguleerimisvõimalused, samuti käetoed. Tool ei toeta alaselja nimmepiirkonda. Käetugede puudumine, ilma et saaks küünarvart toetada võib põhjustada vaevusi kaela- ja õlavöötmes.	I...II	Vajadusel vahetada katkenud tööriidid uuemate ja piisavate reguleerimisvõimalustega tööriidide vastu (tööriidil peavad olema reguleeritavad istmeplaadi kõrgus, seljatoe kõrgus ja kael ning ta peab toetama töötaja nimmepiirkonda. Klaviatuurlaua kasutamisel hankida käetugedega toolimudelik, klaviatuuri kasutamisel tööpinna, luua küünarvarrele toetuspinna töölaual.
Tööasend	Kõik töötajad	Töötamine pidevalt seisvas asendis võib põhjustada jalgade vaevusi (nt. lihaste ülekoormus, veenilaiendid)	II	Puhkepauside aeg puhata istudes. Kasutada ergonoomilisi jalanõusid.
	Juhtkond	Ülekoormatud lauaalune ei võimalda töötajal mugavamas asendis tööd teha ja jalgu sobival paigutada.	III	Demonteerida protsessorihoidja ja protsessor paigutada kõrvale.
		Kuvar ja töötaja ei asu ühel sirgel, mille tõttu on töötaja lihased ebasümmeetriliselt koormatud, esinevad korduvad pea pöörded kõrvale.	III	Töötaja, klaviatuur ja kuvar peavad asuma ühel sirgel joonel, vältimaks pingeid kaela-õlavöötme lihastes.
6.3. Sundliigutused				
Kuvari, klaviatuuri ja osutusseadiste paigutus	<u>Juhtkond</u>	<u>Klaviatuur ja hiir asuvad erinevatel tasapindadel.</u> Kätega teostatavad korduvliigutused võivad viia karpaalkanali sündroomini, nn hiirekäeni, avaldub torkimistundena kätes. Käe jõudluse langemine, vaevused kaela ja õlavöötmes.	II...III	Hiir ja klaviatuur asugu samal tasapinnal. Kasutada tööpinna arvutiga töötamiseks, viisil, mis võimaldaks küünarvarrel lauale toetuda või paigaldada tööriidile käetoed. Õppida kasutama kümnendsõrme pimesüsteemi ja hiirt kasutama nii vasaku kui ka parema käega. Kasutada randmetuge nii hiire kui ka klaviatuuriga töötamisel. Ärge vajutage klahvidele liialt tugevalt. Töötamine osutus-seadistega vaheldugu teiste tööriididega.

Tabel 1. Järg

Ohutegur	Ohustatud isik / esinemiskoht	Ohu iseloom, mõju tervisele	Riski-tase	Abinõud riskide vähendamiseks
6.4. Raskuste käsitsi teisaldamine²				
Raskuste käsitsi teisaldamine	Koristaja Majandusjuhataja	Töötajal esineb kuni 10 kg raskuste käsitsi teisaldamist ebaregulaarselt, vastavalt vajadusele.	V	Kasutada õigeid töövõtteid.
7. PSÜHHOLOOGILISED OHUTEGURID				
Suhtlemine inimestega Varaline vastutus	Kõik töötajad	Psühholoogiliselt kurnavas keskkonnas või ebameeldiva kliendiga suhtlemisel võib tekkida psühho-emotsionaalne pingeline olukord. Ohutegurite mõju sõltub töötaja individuaalsusest ja töökorraldusest. Pingete kuhjudes võivad tekkida väsimus, peavalud, unehäired, stress, depressioon, läbipõlemine.	V	Regulaarselt vestelda töötajatega, arvestada nende ettepanekute/ kaebustega töötingimuste/ töökorralduse jms. Osas; vajadusel korraldada temaatilisi loenguid ja erialaseid koolitusi (klientidega suhtlemine, stressi juhtimine jms.) Organiseerida ühisüritusi ja soodustada tervist säilitavaid /taastavaid tegevusi.
Ruumi heakord	Kõik ruumid	Murenenud põrandakatte praod koguvad mustust ja tolmu, mida on halb eemaldada.	II	Pidev kontroll ning vajadusel remont

² Raskuste käsitsi teisaldamise terviseriski hindamistulemused on esitatud lisan

LISAD

Lisa 1. Ohutegurid, mis on aluseks töötaja tervisekontrolli suunamisel

Sotsiaalministri 24.04.2003.a. määruse nr. 74 „Töötajate tervisekontrolli kord” alusel peavad töökeskkonna riskianalüüsi tulemusena selguma töökeskkonna ohutegurid, millega töötaja oma töökohal kokku puutub ja mis võib põhjustada töötajale tööga seotud haigestumist. Allolev tabel 1 teeb nimetatust kokkuvõtte.

Tervisekontrolli maht ja protseduurid kooskõlastatakse tervisekontrolli teostava töötervishoiuarstiga.

Tabel 1. Ohutegurid, millega töötaja töökohal kokku puutub ja mis võivad põhjustada töötajale tööga seotud haigestumist.

Töötaja; töötajate grupp	Ohutegurid
Kõik töötajad	Kuvariga töötamine Sundasendid ja sundliigutused Bioloogilised ohutegurid
Kõik töötajad	Sundasendid (töö seistes) Bioloogilised ohutegurid
Koristaja, keemia õpetaja	Keemilised ohutegurid

Lisa 2. Tegevuskava koostamine

Käesoleva riskianalüüsi alusel tuleb tööandjal koostada kirjalik tegevuskava, milles nähakse ette ennetusabinõud terviseriskide vältimiseks või vähendamiseks. Võttes eeltoodu aluseks, peaks edasine tegevus olema suunatud esmajärjekorras kõrgema riskitasemega ohutegurite kõrvaldamisele või vähendamisele. Riskihaldamisplaani koostamisel arvestada ka töötajate ettepanekuid töötingimuste parendamise osas.

Jrk.nr.	Abinõud, meetmed	Täitmise tähtaeg	Vastutav (nimi, amet)	Täitmine			Mitte täitmise põhjus	Uus täitmise aeg	Täitja	Märkused
				Jah	Ei	Osaliselt				
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.
1.	Pidev töö koristusteenuse asutav ettevõttega	<i>Õp-peaasta jooksul</i>	I.Schmidt							
2.	Personali informeerimine: haiguste ja haiguste levitamise kohta, õige käitumise kohta, tööohutuse kohta, tööreeglite väljatöötlemine.	<i>Õp-peaasta jooksul</i>	D.Presnetsov							
3.	Õpilaste informeerimine: haiguste ja haiguste levitamise kohta, õige käitumise kohta, tööohutuse kohta, tööreeglite väljatöötlemine.	<i>Õp-peaasta jooksul</i>	Õpetajad							

Lisa 3. Raskuste käsitsi teisaldamise hindamine

Töötajate grupp	Teisaldustöö aja hinnang	Teisaldatava raskuse massi hinnang	Kehaasendi hinnang	Töökeskkonna tingimuste hinnang	Riskihinne Riskitase
Õpetajad, juhtkond	1	1	2	1	5 1
Koristaja, Majandusjuht	4	4	1	1	10 1

Riskihinde alusel määratakse riskitase ning sellele vastav edasine tegevus 1

Riskihinne	Riskitase	Terviseriski kirjeldus ja vajalik tegevus
< 10	1	koormus vähene, terviserisk tühine
10...25	2	– koormus mõõdukas – teatud töötajate kategoorial ² võib tekkida ülekoormus, mistõttu nende töökorraldust on vaja muuta ja töökoht ergonoomiliselt ümber kujundada
25...50	3	koormus suur – võimalik füüsilise ülekoormuse tekkimine ka füüsiliselt tugeval töötajal – vajalik töökorralduse muutmine ja töökoha ergonoomiline ümberkujundamine
>50	4	koormus liiga suur – füüsiline ülekoormus on ilmne – töökorralduse muutmine ja töökoha ergonoomiline ümberkujundamine on hädavajalik – töö lõpetada kuni ümberkorralduste tegemiseni

1 – Üldjuhul suureneb koos riskihindega ka luu- ja lihaskonna ülekoormuse oht. Samal ajal puudub selge piir riskitasemete vahel, kuna see sõltub individuaalsest teisaldamistehnikast, väljaõppest ja töötaja füüsilistest võimetest.

2 – Töötajad, kes on vanemad kui 40 aastat või nooremad kui 21 aastat, terviserikkega töötajad ning nn «uued» töötajad

Lisa 4. Kasutatud seadusandlikud aktid

1. Töötervishoiu ja tööohutuse seadus (RT I 2000, 55, 362; ...; RT I, 10.07.2012, 2)
2. Töövahendi kasutamise töötervishoiu ja tööohutuse nõuded (RT I 2003, 89, 596)
3. Raskuste käsitsi teisaldamise töötervishoiu ja tööohutuse nõuded (RTL 2001, 35, 468)
4. Kuvariga töötamise töötervishoiu ja tööohutuse nõuded (RT I 2000, 86, 556)
5. Bioloogilistest ohuteguritest mõjutatud töökeskkonna töötervishoiu ja tööohutuse nõuded (RT I, 07.05.2013, 17)
6. Töökeskkonna füüsikaliste ohutegurite piirnormid ja ohutegurite parameetrite mõõtmise kord (RT I 2002, 15, 83)
7. Töötervishoiu ja tööohutuse nõuded vibratsioonist mõjutatud töökeskkonnale, töökeskkonna vibratsiooni piirnormid ja vibratsiooni mõõtmise kord (RT I 2007, 34, 215)
8. Töötervishoiu ja tööohutuse nõuded mürast mõjutatud töökeskkonnale, töökeskkonna müra piirnormid ja müra mõõtmise kord (RT I 2007, 34, 214)
9. Müra normtasemed elu- ja puhkealal, elamutes ning ühiskasutusega hoonetes ja müra taseme mõõtmise meetodid (RTL 2002, 38, 511)
10. Isikukaitsevahendite valimise ja kasutamise kord (RT I 2000, 4, 29)
11. Ohumärguannete kasutamise nõuded töökohas (RTL 2000, 12, 117)
12. Esmaabi korraldus ettevõttes kehtestamine (RTL 2000, 6, 63)
13. Töötajate tervisekontrolli kord (RTL 2003, 56, 816)
14. Töötervishoiu- ja tööohutusosalase väljaõppe ja täiendõppe kord (RTL 2000, 136, 2157)
15. Tööõnnetuse ja kutschaigestumise registreerimise, teatamise ning uurimise kord (RT I 2008, 17, 120)
16. Masina ohutuse seadus (RT I 2009, 3, 13; ...; RT I 2010, 31, 158)
17. EVS-EN 12464-1:2003 Valgus ja valgustus. Töökohavalgustus. Osa 1: Sisetöökohad
18. Töötervishoiu- ja tööohutusosalase väljaõppe ja täiendõppe kord (RTL 2000, 136, 2157)
19. Tuleohutuse seadus (RT I 2010, 24, 116; ...; RT I, 16.04.2013, 2)
20. Nõuded tulekustutitele ja voolikusüsteemidele, nende valikule, paigaldamisele, tähistamisele ja korrashoiule (RT I 2010, 61, 444)

Lisa 5. Praktilised nõuanded, mida meeles pidada arvutiga töötamisel

1. MUGAVUS

- Seadistage oma töötool ja kuvar selliselt, et tunnete end tööd tehes mugavalt. Kõige üldisemalt öeldes, teie küünarvars peab olema praktiliselt horisontaalses asendis ja silmad sellisel kõrgusel, et näete kuvari korpuse ülaosa.
- Veenduge, et teil on piisavalt ruumi, et saada kätte vajalikke dokumente või teisi vajaminevaid seadmeid.
- Proovige klaviatuuri, kuvari, hiire ja dokumentide erinevaid paigutusi, et leida enda jaoks sobivaim. Dokumendihoidjat võib olla hea kasutada, et ära hoida kaela ebamugavat asendit ja silmade liigset liigutamist.
- Paigutage ruumis oma töölaud ja kuvar nii, et oleks välditud pimestumine ja peegeldumine. Jälgida et ei teie ega ka kuvariekraan poleks paigutatud otseselt vastu akent või eredat valgust. Vajadusel kasutada aknakatteid.
- Veenduge, et ruum laua all teie jalgade jaoks oleks piisav ning te saaksite jalgu vabalt liigutada. Kõik mittevajalikud esemed laua alt kõrvaldada.
- Vältige tooliserva liigset survet reitele ja põlvedele. Jalatoest võib olla palju kasu, eriti just väiksemate inimeste korral, kelle jalad ei ulatu korralikult põrandale.

2. KLAVIATUUR

- Paigutage klaviatuur nii, et seda on mugav kasutada. Ruum klaviatuuri ees oleks vajalik selleks, et lasta kätel ja randmetel puhata, kui klaviatuuriga ei ole vaja töötada.
- Proovige hoida oma randmed otse, kui te klaviatuuril trükite.
- Puudutage klahve pehmelt ja ärge andke sõrmedele liigset koormust.
- Hea klaviatuuri kasutamise tehnika on väga tähtis.

3. HIIRE KASUTAMINE

- Paigutage hiir nii, et seda on kerge kätte saada ja kasutada, st nii, et hiire kasutamisel on randmed otse. Istuge sirgelt ja lauale piisavalt lähedal, et te ei peaks hiirega töötamisel oma käsivart kaugele välja sirutama. Lükake klaviatuur kõrvale, kui te seda momendil ei vaja.
- Toetage küünarvars lauale ja ärge pigistage hiirt liiga tugevasti.
- Toetage sõrmed kergelt hiire klahvidele ja ärge vajutage klahvidele liiga tugevasti.

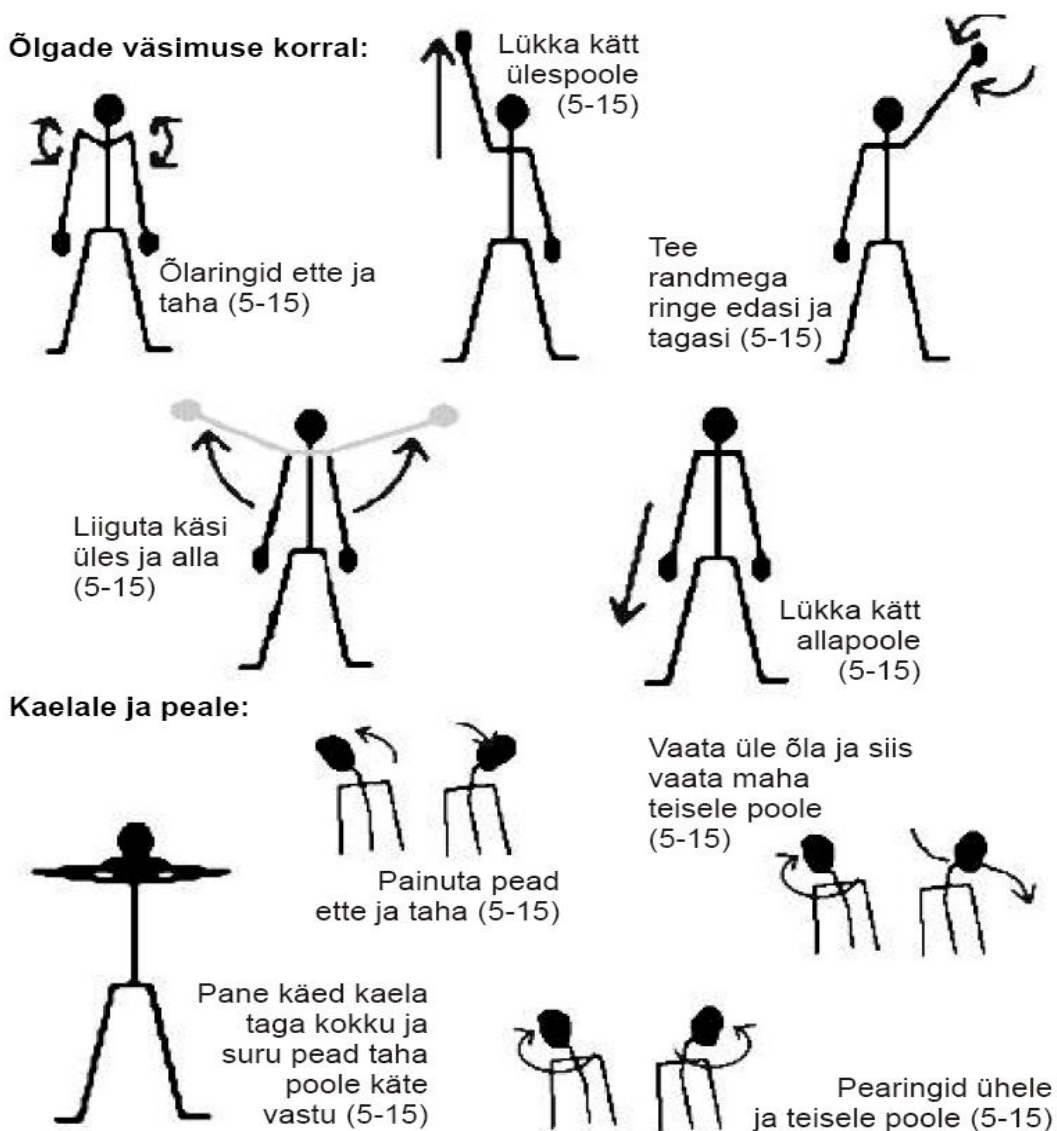
4. EKRAANI VAATAMINE

- Seadistage ekraani eredus ja kontrast selliseks, et see oleks sobiv ruumi valgustustingimustega.
- Veenduge, et ekraani pind on puhas.
- Kasutatava tarkvara puhul seadke teksti suurus selliseks, mida teil on kerge lugeda, kui te istute oma normaalses mugavas tööasendis.
- Valige värvid, mis oleksid silmale mugavad vaadata (vältige punast teksti sinisel tagapõhjal jms).
- Sümbolid ekraanil peavad olema selged ja piisava teravusega ega tohi virvendada ega liikuda. Vajadusel kasutage arvutispetsialistide abi.

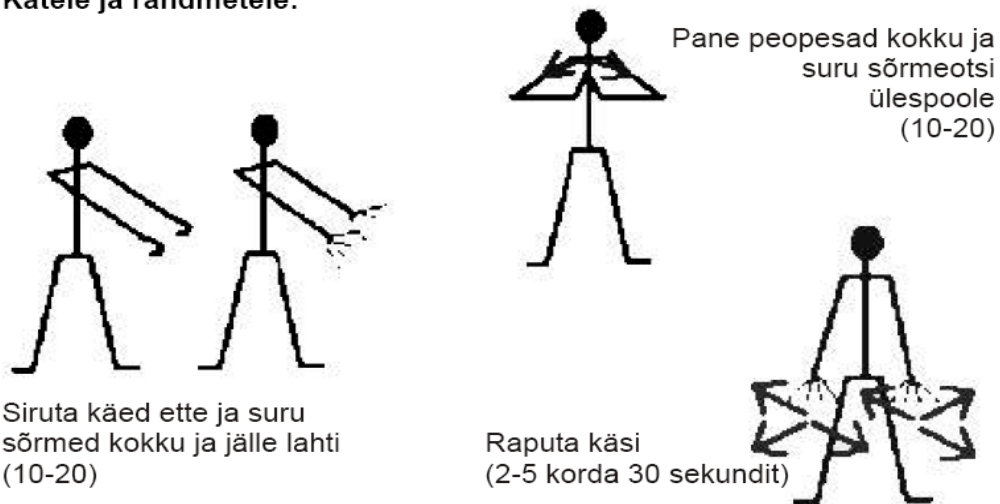
5. SUNDASENDID JA PUHKEPAUSID

- Ärge istuge samas asendis pikka aega. Vahetage asendit nii sageli kui vaja. Mõningane liikumine on kasulik, kuid vältige enda upitamist või venitamist vajalike vahendite kättesaamiseks (kui see on nii, korraldage oma töökoht ümber).
- Enamik töid eeldab väikeste vaheaegade tegemist kuvariga töötamisel, nt koopiote tegemine. Kui töös ei esine selliseid pause, peate ise korraldama endale vajalikul ajal sobiva pikkusega puhkepausid. Eelistage mitmeid lühikesi vaheaegu.

Lisa 5.1. Harjutusi pingete vähendamiseks lihastes



Kätele ja randmetele:



Loomulikult on neid harjutusi tunduvalt rohkem.

Aga, enese tervisest hoolimine ja positiivne suhtumine on kõige alus!



Vaata otse, paremale, vasakule, üles ja alla (5-10)

Lisa 5.2. Õige asend arvutiga töötamisel

