

Plasti-, klaasi- ja betoonitööstus



1. Abivahend hea töökeseonna loomiseks
2. Sissejuhatus töökesekkonda
3. Töökesekkonna riskianalüüs
4. Ajutine töövõimetus
5. Õnnetusoh
6. Ergonoomiline töökesekkond
7. Müra
8. Kemikaalid
9. Nahaärritajad
10. Psühhosotsiaalne töökesekkond
11. Üldvibratsioon
12. Kohtvibratsioon
13. Noored, rasedad ja rinnaga toitvad töötajad



1. Abivahend hea töökeskkonna loomiseks

Juhend annab ülevaate mõnedest töökeskkonnas enamlevinud probleemidest ja nende lahendustest.

Töökeskkonna juhend puudutab järgmisi tööülesandeid:

- betoonivalu, ettevalmistustööd ja viimistlemine
- keevitamine ja armeerimine
- toorainete, kivide, sillutusplaatide, tahvelklaasi ja mineraalvilla käsitlemine
- dekoreerimistööd
- lihvimine, liivapritsitööd, kiviraiumine
- nafta ja asfaldi protsessikeemia
- ainete ja materjalide käsitlemine
- monteerimine ja sorteerimine
- toodete viimistlemine
- masinate juhtimine
- kaupade sisetransport
- mineraalvilla lõikamine ja pakkimine
- pakkimistööd ja kauba alustele ladumine, laotööd
- materjalide ja tööruumide puhastustööd

Juhend on suunatud tööandjale, töökeskkonnaspetsialistile, töökeskkonnavolinikule ja teistele töötajatele, kes tegelevad töökeskkonnaga või on selle paremaks muutmisest huvitatud.

Kõikide juhendis käsitletud teemade kohta saab lisateavet tööelu portaalist aadressil www.tooelu.ee.

Reegel: tööandja peab tagama töötajale ohutud ja tervislikud töötingimused ja töökeskkonna igas tööga seotud olukorras.

Reegel: töötaja järgib töötamisel tööandja antud ohutusjuhiseid.

Milline on hea töökeskkond?

Heas töökeskkonnas on tagatud töötajate tervise ja töövõime säilimine ning edendamine, töökorralduse ja töökultuuri arendamine sellises suunas, mis toetab tööohutust ja töötervishoidu, edendab ettevõttes positiivset psühhosotsiaalset töökeskkonda ja ladusat tööd, luues eelduse töö tootlikkuse suurendamiseks. Olenevalt erialast, valdkonnast ja töötajast võib hea töökeskkond olla erineva tähendusega. Näiteks heas töökeskkonnas ei esine töötajal selja, kaela, õlavöötme või randmete vaevusi, töötajad ei ole stressis jne.

Probleemid ettevõtte töökeskkonnas võivad erineda juhendis kirjeldatutest. Loomulikult peate ka neile erisustele tähelepanu pöörama – nii igapäevatoos kui ka töökeskkonna riskianalüüsi läbiviimisel. Samal ajal tuleb arvestada, et üks töökeskkonna puudujääk võib avaldada mõju teisele. Halb psühhosotsiaalne töökeskkond või ajapuudus võivad näiteks suurendada luu-lihaskonna vaevuste teket.



Asbest töökeskkonnas

Paljudes vanemates ehitistes leidub asbesti sisaldavaid materjale, nt katuse- või seinakatted, tihendid, isolatsioonikatted jms. Kui hoones, mida ettevõtte tööalaselt kasutab, avastatakse nõ rabadat asbesti sisaldavaid kahjustatud materjale, mis võivad õhku eraldada asbestitolmu, peab töandja viivitamata võtma tarvitusele abinõud töötajate asbestitolmuga kokkupuute vältimiseks.

Reegel: teavitage Tööinspektsiooni, kui lammutate, rekonstrueerite, remondite või hooldate asbesti sisaldavaid konstruktsioone või eemaldate asbesti ehitisest, masinast või seadmest.

Hoiatus: asbestitolm on kantserogeenne! Väldi asbestitolmu teket!

Õigusakt: määrus „Asbestitööle esitatavad töetervishoiu ja tööohutuse nõuded“.



2. Sissejuhatus töökeskkonda

Töötervishoiu ja tööohutuse seadus (TTOS)

Eestis reguleerib töötervishoiu ja tööohutuse valdkonda töötervishoiu ja tööohutuse seadus ning selle alusel kehtestatud määrused, milles on kirjeldatud töökeskkonnale esitatavad nõuded. Seaduses on ka tööandja ja töötaja õigused ja kohustused, mis on seotud tervisele ohutu töökeskkonna loomisega ning töötervishoiu ja tööohutuse korraldus nii ettevõtte kui ka riigi tasandil. Rohkem teavet leiad tööelu portaalist.

Esmaabi ettevõttes

Igas ettevõttes peab olema vajaduse korral tagatud kiire esmaabi andmine. Selleks peab tööandja määrama oma ettevõttes esmaabiandjad ning korraldama neile ettevõtte kulul esmaabiandja koolituse. Kui esmaabiandjad on koolitatud, tuleb info esmaabiandjate kohta paigutada nähtavale kohale, et vajaduse korral oleks esmaabiandja kiiresti leitav. Rohkem teavet leiad tööelu portaalist.

Tervisekontroll

Tervisekontroll on vajalik töötajatele, kelle tervist mõjutab mõni töökeskkonna ohutegur. Tervisekontrolli eesmärk on varakult avastada ja ennetada töökeskkonna ohuteguri kahjulikku mõju töötaja tervisele. Teine tervisekontrolli eesmärk on kontrollida teatud ametite puhul, kas töötaja tervislik seisund võimaldab tal üldse seda tööd teha või mitte. Tervisekontrolli korraldab ja selle eest tasub tööandja. Rohkem teavet leiad tööelu portaalist.

Ohumärguanded

Õnnetuste ja muude terviseriskide vältimiseks töökohal on üheks võimaluseks ohumärguannete kasutamine. Ohumärguandeid kasutatakse keelu, hoiatuse või kohustusliku nõude puhul, esmaabi- ja tuletõrjevahendite ning nende asukoha märgistamiseks, takistuse, ohtliku koha ja liiklusteede ning mahutite ja torude märgistamiseks. Rohkem teavet leiad tööelu portaalist.

Isikukaitsevahendid

Tööd tehes võib töötajal olla terviserisk, mida ei ole võimalik töökorralduse või ühiskaitsevahenditega vältida. Sellisel juhul peab tööandja tagama töötajatele isikukaitsevahendid. Isikukaitsevahendi valimisel tuleb lähtuda töökeskkonna ohutegurist ning töötaja iseärasustest. Vajadusel aitab sobivat isikukaitsevahendit tööandjal valida töötervishoiuteenuse osutaja. Rohkem teavet leiad tööelu portaalist.

Juhendamine ja väljaõpe

Enne töötaja tööle asumist peab talle läbi viima ameti ja töökohaga seonduvate ohuteguritega toimetulekuks töötervishoiu- ja tööohutuselise juhendamise. Juhendamise ja väljaõppe eesmärk on tutvustada tervisele ohutuid töövõtteid, mis välistaksid töökeskkonna ohutegurite kahjuliku mõju. Juhendamisel saadud teadmisi saab töötaja praktiliselt rakendada töökohal toimuva väljaõppe käigus. Alles pärast juhendamist ja väljaõpet võib töötaja tööle asuda. Rohkem teavet leiad tööelu portaalist.



3. Töökeskkonna riskianalüüs

Töökeskkonna riskianalüüs on tegevuste kogum, mis võimaldab tegeleda ettevõtte töökeskkonnaga süsteemselt ja tõhusalt. Riskianalüüsi kasutatakse kui vahendit töökeskkonna riskide hindamiseks ja ohutegurite tuvastamiseks ning ohjamiseks. Riskianalüüsi tuleb alustada töökeskkonnaga tutvumisest ettevõtte kõikides töökohtades sh allüksustes. Leitud puuduste kõrvaldamiseks koostatakse tegevuskava, kus on määratud ka probleemi lahendamise eest vastutavad isikud ja ajakava. Tegevuskava täitmine ei tohi kaasa tuua kulutusi töötajale. Riskianalüüsi läbiviimisel on vajalik kaasata töötajad. Riskianalüüs vormistatakse kirjalikult - kas paberil või elektrooniliselt ning see peab olema kättesaadav nii töötajale, juhtkonnale ja vajadusel ka tööinspektorile. Riskianalüüsi kirjalikult vormistatud tulemused ja rakendatavad abinõud tehakse teatavaks töötajatele töökeskkonnavolinike, töökeskkonnanõukogu liikmete ja töötajate usaldusisikute kaudu.

Enne riskianalüüsi alustamist on kasulik üle vaadata ka ettevõtte töövõimetusstatistika ja hinnata, kas töökeskkonnas on tegureid, mis võivad põhjustada haigestumist. Kui leiate töökeskkonnas probleeme, mis võivad haigestumist mõjutada, arvestage sellega prioriteetide seadmisel ja tegevuskava koostamisel.

Riskianalüüs peab sisaldama järgmisi etappe:

1. Terviseriskide väljaselgitamine ja kaardistamine

Riskianalüüsi alustatakse töökeskkonna kaardistamisega, mida võib teha nii töötajatega vesteldes või kasutades küsitluslehti ja ankeete. Eesmärk on välja selgitada võimalikud puudused töökeskkonnas.

2. Ohustatute väljaselgitamine

Selgitage välja, kes on ohustatud ja kuidas. Hinnake töötaja tervise- ja ohutusriske, arvestades tema ealisi ja soolisi iseärasusi, sealhulgas eririske rasedale ja rinnaga toitvale töötajale, alaealisele või puudega töötajale. Hinnake töötamiskohtade ja töövahendite kasutamise ja töökorraldusega seotud riske. Ohustatud isikute väljaselgitamisel ärge unustage ettevõtte külastajaid, koostööpartnereid ja alltöövõtjaid.

3. Kirjeldamine ja hindamine

Töökeskkonnas avastatud puudusi tuleb kirjeldada ning hinnata riske töökeskkonnas viibijale. Vajadusel tuleb mõõta ohutegurite parameetrid (teenuseostajad leiad tööelu portaalist).

Probleemi kirjeldades pöörake tähelepanu:

1. kas ohuteguri mõju on võimalik vältida;
2. kas ohtlikku ohutegurit on võimalik asendada ohutu või vähem ohtlikuga;
3. kas töötajate juhendamine ja väljaõpe on viidud läbi nõuetekohaselt;
4. kas tööd, töötamiskohta, töövahendeid või töökorraldust saab kohandada töötajale sobivaks;
5. kas ühiskaitsemeetmeid ja -vahendeid saab eelistada isikukaitsevahendite kasutamisele.



4. Tegevuskava ja ennetustegevus

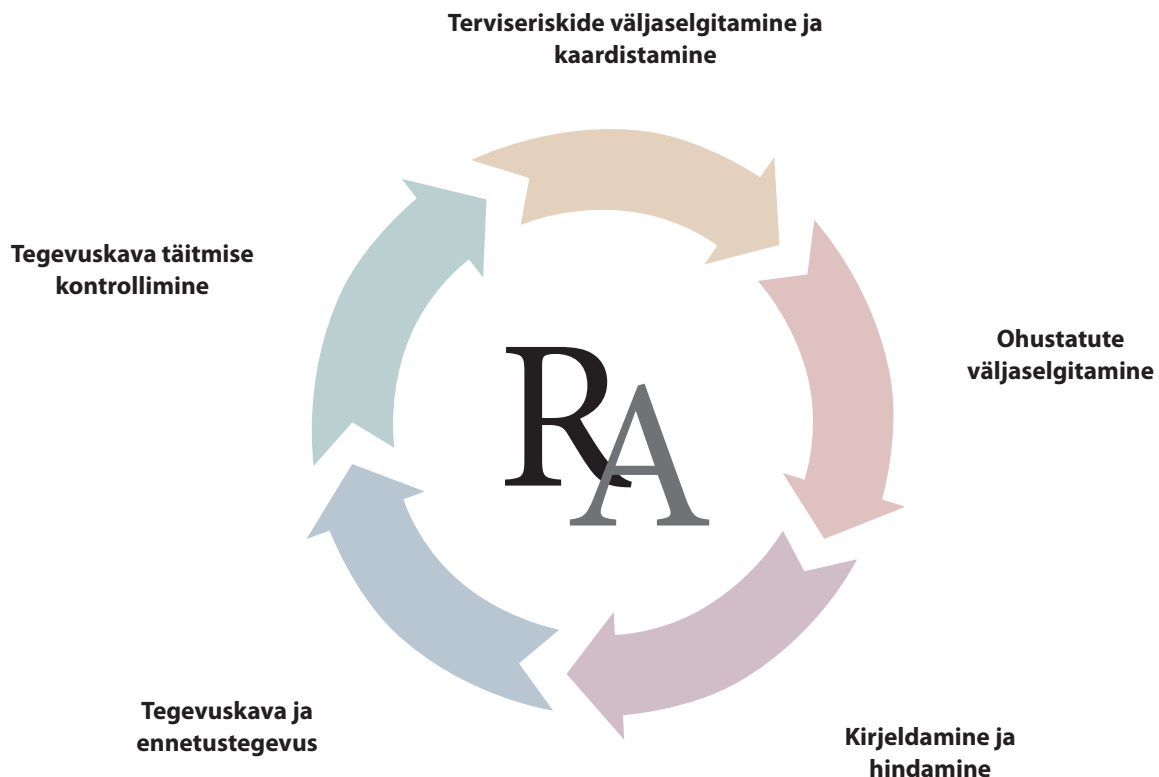
Riskianalüüsi tegevuskava on läbimõeldud plaan koos ajakava ning kirjeldusega, milles määratlete prioriteetsuse järgi tegevused avastatud puuduste kõrvaldamiseks ja vastutajad. Tegevuskava ei tohi jätta käsitlemata neid probleeme, mida ei ole võimalik koheselt kõrvaldada. Tegevuskava peab olema realistlik, arvestades ettevõtte võimalusi.

Oluline on, et tegevuskava oleks hoolega läbi mõeldud. Niiviisi tagate, et teie eesmärgid ja tähtajad oleksid võimalikult realistlikud.

Tegevuste kavandamine ja rakendamine terviseriskide vältimiseks või vähendamiseks ettevõtte töö kõikides etappides ning töötaja kehalise, vaimse ja sotsiaalse heaolu edendamiseks ongi tööandja ennetustegevus.

Juhend: "Töötervishoiu ja tööohutusega seotud kulutuste maksustamine"

Töökeskonna riskianalüüs



5. Tegevuskava täitmise kontrollimine

Riskianalüüsi viimases etapis töötatakse välja tegevuskava kontrollimise süsteem. Määratletud peab olema, millal ja kuidas saab kinnitada, et rakendatud meetmed on olnud tulemuslikud. Samuti määratakse riskianalüüsi ja tegevuskava läbivaatamise sagedus.

Riskianalüüsi ülevaatus ja kohandamine muutunud oludele

Riskianalüüs vaadatakse üle, kui on muutunud töökorraldus, mis omakorda mõjutab töökeskkonda. Samuti tuleb riskid hinnata uutele töövahenditele, tehnoloogiale või kui on ilmnenud uued andmed ohuteguri mõju kohta töötaja tervisele, kui õnnetuse või ohtliku olukorra tõttu on riskitase esialgse tasemega võrreldes muutunud või tőtervishoiuarst on tervisekontrolli käigus tuvastanud töötaja tööga seotud haigestumise.

Nõustamine ja hea tava

Riskianalüüsi läbiviimisel võib kasutada ka ettevõtteväliseid tőtervishoiuteenuse osutajaid, kui endal vajalikud teadmised puuduvad. Näiteks võite vajada abi kaardistamismeetodi valimisel, riskide hindamisel või parandusettepanekute tegemisel. Tőtervishoiuteenuse osutajad on registreeritud Terviseametis.

Lisateave töökeskkonna riskianalüüsi kohta

Valik riskianalüüsi materjalidest on koondatud tööelu portaali.



Hea tava näited

Ettevõtte, mis valmistab ekstrudeeritud plasttorusid, ehitas paar aastat tagasi uue tootmishoone ja on seoses sellega pööranud suurt tähelepanu töökeskkonnale. Tänu sellele on parandatud ventilatsiooni ja materjalide transpordiks kasutatavaid hoonesiseseid transporditeid. Paigaldatud on ka uus valgustus ja uued jälgimisplatvormid.

Tööinspektsiooni kontrolli käigus leiti, et ettevõttes tuleb siiski teostada muudatusi töökeskkonnas. Põhjuseks oli vajadus parandada ka kontoritöötajate töökeskkonda – näiteks ei vastanud laudad ja toolid nõuetele. Tegeledes hea töökeskkonna loomisega tootmisosakonnas jäi kontoritöötajate töökeskkond kahjuks unarusse ning seepärast tuli seal nüüd teha eraldi riskianalüüs. Kontoriruumid on nüüdseks ümber kujundatud ja töötajad on saanud uue ergonoomilise mööbli. Samuti kaasatakse uute IT-seadmete ostmisse nüüd alati töökeskkonnaspetsialist.





4. Ajutine töövõimetus

Ohutu ja tervist toetav füüsiline ja psühhosotsiaalne töökeskkond aitab säilitada töötajate tervist. Seega olete selles juhendis kirjeldatud töökeskkonna probleeme lahendades asunud ennetama ka töötajate haigestumist. Ettevõtte peaks riskianalüüsi läbi viies pöörama tähelepanu ka töötajate töövõimetusle. Selle eesmärk on hinnata, kas töökeskkonnas on tegureid, mis võivad töötajate haigestumust mõjutada. Käesolev alapunkt kirjeldab mõnda vahendit, mida võib kasutada, kui soovite tööd riskianalüüsiga laiendada ja tegeleda põhjalikumalt haigestumise vähendamise ja ennetamisega.

Töövõimetus teie ettevõttes

Selleks, et hinnata, millised on ettevõttes ajutise töövõimetusle peamised põhjused, tuleks uurida töövõimetusstatistikat.

Selle abil on võimalik välja selgitada haigestumiste arv töökohtade või osakondade lõikes. Saadud tulemused aitavad jõuda selgusele, kuidas haigestumist põhjustavaid tegureid kõige paremini ennetada.

Ettevõtte peaks rakendama töövõimetuspoliitikat, mis aitaks kaasa avatud ja usaldusliku õhkkonna loomisele töökeskkonnas. Selle eesmärgiks on kindlustada, et nii juhtkond kui ka töötajad teavad, kuidas ettevõtte suhtub töötervishoidu, töötaja tervise edendamisse, töövõimetusle ennetamisse ning kuidas tekkinud töövõimetusle korral toimida.

Tegevused haigestumuse vähendamiseks

Ajutise töövõimetusle vähendamise meetmed on kõige tulemuslikumad, kui võtta arvesse ettevõtte töökeskkonna ja töötajaskonna psühhosotsiaalseid iseärasusi. Kasulik on kombineerida üldiseid meetmeid üksikule töötajale suunatud lahendustega, näiteks tööülesannete ja töötingimuste kohandamine töötaja tervislikule seisundile.

Töökoha säilitamine või töökohale tagasipöördumine

Terviseprobleemidega töötaja jaoks on oluline leida sobiv lahendus tööl jätkamiseks. See võib tähendada tööandjale vajadust kujundada ümber töökoht, kohandada tööülesandeid ja konsulteerida töötervishoiuarstiga, leidmaks võimalusi töötaja tööle jäämiseks või naasmiseks eritingimustel.

On tähtis, et nii juhid kui ka kolleegid oleksid mõistvad nende töötajate suhtes, kes pöörduvad tööle tagasi eritingimustel. Eritingimusteks võib olla tööle tagasipöördumine osalise tööajaga, vähendatud töökoormusega või alustamine senisest erinevate tööülesannetega.

Tööülesannete kohandamine

Tööandja, töötaja ja töötervishoiuarst peavad koostöös kohandama töötaja tööülesandeid taastusperioodil vastavalt tema terviseseisundile ja töövõimele. Tööülesannete kohandamise näited:



- töötajad, kellel valutavad puusad, põlved või selg, saavad täita kergemaid tööülesandeid nende vajadustele kohandatud istekohal. Näiteks saab kassa töö kohandada selliselt, et teenindajal oleks võimalik vaheldumisi istuda ja seista.
- tööpäeva kohandamine selliselt, et töökoormus oleks väiksem. Näiteks võib töötajale pakkuda võimalust täita lihtsamaid tööülesandeid, töötada aeglasemalt, minna varem koju või pidada rohkem puhkepause võimalusega tõsta istudes jalad üles või lamada, et selga sirutada.

Töökeskkonna edendamine aitab ennetada vigastusi ja töötajate haigestumist

Töötajate haigestumist ja sellega kaasnevat töövõimetust aitavad ennetada ka tervist edendavad tegevused ettevõttes. Tervislikud tegevused ja sh ka tervislik eluviis võivad aidata töötajal pärast haigestumist kiiremini töökohale tagasi pöörduda. Tööandja saab lihtsate vahenditega luua keskkonna, mis lihtsustab ja soodustab tervislike valikute tegemist. Näiteks võiks korraldada töökohal virgutusvõimlemist, pakkuda sportimisvõimalusi ja tervislikku toitu ettevõtte einelauas. On tähtis, et tegemist oleks töötajate jaoks vabatahtlike pakkumistega.

Et töökohas selliseid tulemusi saavutada, peab ettevõtte juhtkond tunnetama tervist edendava tegevuse vajalikkust, omama vajalikke oskusi ja teadmisi. See puudutab nii üldise heaolu edendamist kui ka konkreetsemalt dialoogi töövõimetuslehel olevate või tööle tagasipöördunud töötajatega.

Eestis on paljud ettevõtted asunud oma töötajaskonna tervist ja heaolu töökohal edendada viisil, mis ületab õigusaktidega sätestatud töötervishoiu- ja tööhutuslaseid kohustusi. Sellised ettevõtted on koondunud nõ tervist edendavate töökohtade deviisi alla ja nad suhtlevad omavahel aktiivselt võrgustiku kaudu, mida koordineerib Tervise Arengu Instituut (TAI).

Lisateave töövõimetuse kohta

Valik materjalidest töövõimetuse kohta on koondatud tööelu portaali.



5. Õnnetusohht

Õnnetused võivad kaasa tuua tõsiseid tagajärgi ja pikaajalise töövõimetuse. Õnnetusohht oleneb konkreetsest olukorrast ega pruugi eksisteerida pidevalt. Õnnetuste ennetamiseks saab palju ära teha, hoides töökohal korda, mõeldes läbi töömeetodid ja tehnilised lahendused ning tagades ettevõttes hea käitumise ja hea juhtimise.

Selgitage välja võimalikud probleemid

Hinnates ettevõtte õnnetusriski tuleb mõelda läbi järgmised aspektid.

Tööriistade, masinate ja tootmisliinide kasutamine

Masinatega töötades võivad õnnetused juhtuda näiteks siis, kui ei rakendata vajalikke ettevaatusabinõusid või kui töötajat ei juhendata põhjalikult, kuidas tuleb kasutada tehnilisi abivahendeid, näiteks tõstukkärusid, linttransportööre, rullteid, pakkimismasinaid või tõsteseadmeid. Samuti on tähtis teada, mida teha olukorras, kus kõik ei toimi, nagu peab, näiteks kui ese jääb masinasse kinni. Oht võib olla suur ka siis, kui masinaid hooldades või puhastades tekib probleeme ning avariipiduri paigutus on ebaotstarbekas.

Materjalide teisaldamine

Materjalide teisaldamisel võib tekkida õnnetusohht näiteks siis, kui puuduvad sobivad abivahendid raskete esemete, nagu näiteks plastgraanulite või valuvormide tõstmiseks või kui abivahendeid ei kasutata. Esemete tõstmine võib põhjustada õnnetusi ka ilma, et need oleksid eriti rasked. Samuti võib probleemiks olla ruumipuudus.

Kukkumine ja komistamine

Kukkumise ja komistamise oht tekib, kui põrand on koristamata ja maas vedeleb materjale, kasutatud või riknenud pakendeid, kaubaaluseid jms. Oht võib tekkida ka siis, kui põrandad, liikumisteed või teised pinnad on libedad või ebatasased, näiteks puuduliku hoolduse tõttu. Samuti on kukkumisoht suur, kui töötatakse platvormidel või redelitel või liigutakse tootmisliinide vahel.

Muud ohud

Õnnetusohht tekib, kui nii kahveltõstukid, veoautod kui ka jalakäijad kasutavad samu liikumisteid.

Kui materjalide tõstmine toimub teiste töökohtade läheduses või alal, kus liigub teisi inimesi, võib õnnetusi põhjustada materjalide allakukkumine. Mõelge ka plahvatusohtliku keskkonna tekkimise võimalusele. Kui töö on seotud kõrge temperatuuriga, on oht saada põletushaavu.

Probleemide lahendamine

Sageli on õnnetusi kõige parem ennetada mitut erinevat lahendust kombineerides. Heaks lähtekohaks õnnetuste ennetamisel on läbimõeldud ohutuspoliitika ja -kultuur. See hõlmab süstemaatilist tööd ettevõtte ohutusega ja tähendab muu hulgas seda, et on olemas strateegia, milles sisalduvad selged ohutusalsed eesmärgid. Juhtkond peab kindlustama, et kõik töötajad oleksid strateegia ja eesmärkidega kursis ning järgiksid neid oma igapäevatoos.



Ohutu töökeskkonna loomiseks tuleks pöörata tähelepanu järgmistele aspektidele.

Põhjalik juhendamine

Kindlustage, et kõiki töötajaid juhendatakse põhjalikult, kuidas töid tuleb teostada. Juhendada tuleb sellisel viisil ja sellises keeles, millest töötaja aru saab. Keskenduge eriti tööga seotud riskidele ja nendest tuleneda võivate õnnetuste ennetamisele. Motiveerige töötajaid töökohal ohutult käituma. Seadke ohutus positiivseks eesmärgiks, millel on igapäevatoos oluline koht.

Tegevuse kavandamine ja heakord töökohal

Kindlustage, et põrandaid koristatakse ja puhastatakse reeglipäraselt, et ei tekiks ohtu libiseda või komistada töö käigus põrandale kukkunud ja kõrvaldamata jäänud materjalide või jäätmete otsa. Planeerimine peab hõlmama ka masinate, tööriistade ja teiste abivahendite reeglipärasest hooldamist, et vältida kulumisest tingitud õnnetusohtu. Hinnake riski erinevate tööülesannete puhul, et oleks selge, mida tuleb ohutuse tagamiseks teha – näiteks hankida turvajalatsid ja kasutada kaitsevahendeid.

Kasutusjuhendid

Tagage, et kõik kasutaksid masinaid ja tehnilisi abivahendeid õigesti – näiteks et hädapidur oleks töökorras ja asuks kättesaadavas kohas. Kõik masinad ja tehnilised abivahendid tarnitakse koos kasutusjuhendiga, kus on kirjas, kuidas nendega ümber käia ja neid hooldada. Järgige alati juhendeid ja veenduge, et tarvitatakse kõiki ettevaatusabinõusid. Ärge unustage ka isikukaitsevahendeid.

Analüüsi õnnetusi

Juba juhtunud õnnetustest on võimalik palju õppida. Seepärast on oluline, et seaksite sisse kindla protseduuri analüüsimaks tööõnnetusi ja olukordi, mis oleksid võinud õnnetuseni viia. Selle alusel saab võtta tarvitusele abinõud õnnetuste ärahoidmiseks ja nende kordumise ennetamiseks.

Tuginedes analüüsile, saab omavahel arutada võimalikke igapäevaste tööülesannetega seotud õnnetusriske ja kehtestada reeglid ohutuks tööks. Nõnda muutub ohutus igapäevaste tööülesannete täitmise loomulikuks osaks.

Lisateave õnnetusohtude kohta

Valik materjalidest õnnetuste vältimise ja ennetamise kohta on koondatud tööelu portaali.



6. Ergonoomiline töökeskkond

Ergonoomiline töökeskkond aitab vältida luu-lihaskonnaevuste tekkimist.

Kui tõstetakse, veetakse või lükatakse raskeid esemeid või töötatakse ebasobivas asendis, riskitakse pikema aja jooksul liigesehaiguste, nagu näiteks osteoartroosi väljakujunemisega. Samuti võib tekkida akuutse ülekoormussündroomi risk, näiteks ägedate alaseljavalude näol. Kui töötatakse ühetaoliste liigutustega ja ebasobivas asendis pikemat aega, riskitakse ka liigesehaiguste tekkimisega. Ohtu võib suurendada töö tuuletõmbes.

Selgitage välja võimalikud probleemid

Ergonoomilise töökeskkonna loomiseks tuleb tähelepanu pöörata järgmistele aspektidele.

Raskuste tõstmine

Raskuste tõstmist võib ette tulla seoses masinaosade või materjalide, näiteks telliste või sillutisplaatide käsitsemisega, samuti kaupu pakkides ja kaubaalustele paigutades. Raskuste tõstmine on koormavam, kui seda tehakse väljasirutatud kätega, kui tõstetakse õlakõrgusest kõrgemale, kui selg on tõste ajal painutatud või pööratud. Kui ruumipuuduse tõttu ei saa tõsta sobivas asendis, võib ka see asja halvendada. Kehalisi kahjustusi võib tuua kaasa ka korduv esemete, näiteks kivide tõstmine või suur hulk päeva jooksul tõstetud kilosid.

Koormavad tööasendid ja -liigutused

Eri tööülesanded koormavad keha piirkondi erinevalt. Valude tekkimise oht kasvab sedamööda, mida kauem ja intensiivsemalt tehakse tööd ebasobivas tööasendis. Näiteks võib see nii olla betooni valades, klaasimis- või armeerimistööl, mida mõnikord tuleb teha põlvili või ettepoole kummardudes ja käsi pikalt ette sirutades.

Kui töötatakse õlgadest kõrgemale tõstetud kätega, langeb koormus õlgadele ja kaelale. Kui tööd tehakse kehast kaugemale eemale sirutatud kätega, ruumikitsikuses, ebamugaval kõrgusel või nii, et ei saa tööpinnale piisavalt lähedal olla, langeb samuti kätele ja õlgadele liiga suur koormus. Nii on see näiteks linttransportööridele peale- ja mahalaadimisel.

Kui suurema osa tööpäevast peab olema kummargil, näiteks olukorras, kus tööpinna kõrgust ei ole võimalik reguleerida, tekib selja ülekoormuse oht.

Käed on koormatud, kui tööriistu või esemeid tuleb hoida pikalt käes või kui pööratakse ja painutatakse sageli randmeliigest. See on eriti koormav siis, kui kasutatakse töö juures ka jõudu, näiteks monteerides elemente, mida tuleb kruvida või keerata.

Füüsiliselt koormav töö

Kui tehakse füüsiliselt koormavat tööd, tõuseb pulss ja kiireneb hingamine. Kui see kestab lühikest aega, on see tervisele kasulik, kuid kui selline töö moodustab suurema osa igapäevatööst, riskitakse pikema aja jooksul tervisehäirete tekkimisega. Füüsiliselt koormav töö võib olla seotud näiteks pideva materjalide teisaldamisega.

Ühekülgne töö, korduv töö

Kui töötatakse suurema osa päevast sundasendis, samade tööliigutustega, on



töö ühekülgne ja samaaegselt ka üleväsimust põhjustav ja koormav. Selline võib näiteks olla portselani dekoreerimine, esemete värvimine, montaaži- ja sorteerimistöö, pakkimine ja kauba alustele paigutamine. Selline töö viib aja jooksul tervisekahjustuseni ning võib põhjustada muutusi ka töötaja psüühilises seisundis.

Probleemide lahendamine

Ergonoomilise töökeskkonna saab luua, kui järgitakse järgmisi põhitõdesid:

- raske töö tegemiseks kasutatakse sobivaid tehnilisi abivahendeid, näiteks käsikärsid ja rulltransportööre
- töö on korraldatud nii, et oleks võimalik abivahendeid kasutada
- töö tegemiseks on piisavalt ruumi, stabiilne tasane aluspind ja korralik valgustus
- ühekülgne ja koormav töö vaheldub tööpäeva jooksul muu töö või puhkepausidega
- töökoht on kujundatud ja kohandatud konkreetsele töötajale
- kõik töötajad, ka uued ja asendustöötajad on juhendatud ja nad on läbinud abivahendite ja õigete töömeetodite kasutamise väljaõppe.

Raskuste tõstmine

Kasutage sobivaid tehnilisi abivahendeid, näiteks vaakumtõstukeid, elektrilisi kahvelkärsid, lintransportööre ja kraanasid. Tagage, et kõik töötajad saaksid põhjaliku juhendamise, kuidas tehnilisi abivahendeid kasutada. Samuti peavad töökoht ja inventar sobima niipalju kui võimalik isikutele, kes seda kasutavad. Veenduge, et liikumisteed oleksid puhtad ja ühtlased ning neis ei oleks ebatasasusi nagu näiteks augud põrandas. Planeerige ja korraldage töö nii, et ei oleks vaja asju rohkem ümber tõsta, kui on hädavajalik.

Koormavad tööasendid

Ebasobivaid tööasendeid saab vältida, kui töö tegemiseks on piisavalt ruumi, töövahendeid kasutatakse otstarbekalt ning töökoht oleks kohandatud töötajale sobivaks. Võimalikult tuleb vältida ühekülgset asendit ja ühekülgsete liigutustega töötamist. Inimesed on kasvult erinevad ja seepärast võib olla hädavajalik kohandada töövahendeid ja inventari vastavalt konkreetsele töötajale, näiteks hankides reguleeritava kõrgusega tööpingid. Enne uute seadmete ja sisseseade ostmist selgitage välja, millised on tegelikud vajadused.

Füüsiliselt koormav töö

Planeerige töö nii, et füüsiliselt koormav töö vahelduks kergemate tööülesannetega või puhkepausidega. Kui materjalide käsitsi teisaldamisega ja tõstmisega seotud tööd on palju, võivad probleemi lahendada ka tehnilised abivahendid ja alternatiivsed töömeetodid.

Ühekülgne töö, korduv töö

Probleeme ühekülgse ja korduva tööga saab lahendada näiteks töö nii korraldades, et ülesanded päeva jooksul vahelduksid või tehtaks puhkepause. Tehniline varustus peab kindlasti olema töökorras, et saaks töötada sobiva tööasendi ja -liigutustega, ilma et tekiks vajadus kasutada liigset jõudu. Seda, kui raskeks töötaja oma tööd peab, mõjutab ka psühhosotsiaalne töökeskkond.



Lisateave ergonoomilise töökeskkonna kohta

Valik materjalidest, mis käsitlevad esemete tõstmist, vedamist, lükkamist, ühekülgselt ja koormavat, ühekülgselt ja korduvat tööd ning tööasendeid ja -liigutusi, on koondatud tööelu portaali.

Õigusakt: määrus „Raskuste käsitsi teisaldamise töötervishoiu ja tööohutuse nõuded“.





7. Müra

Müra võib rikkuda kuulmist ja põhjustada stressi, kõrget vererõhku, väsimust jms. Samuti võib liiga kõrge müratase vähendada keskendumisvõimet, nii et õnnetused juhtuvad kergemini ja töös tehakse rohkem vigu.

Kuulmiskahjustusega kaasneb sageli selline haigus nagu tinnitus, mis kujutab endast helinat või kohinat kõrvades. Tinnitus võib olla mööduv või püsiv. Sageli kurnab see haigestunud inimest psüühiliselt.

Selgitage välja võimalikud probleemid

Selleks et leida, kas on probleeme müraga, peab pöörama erilist tähelepanu müratasemele ja sellele, kui kaua töötajad müraga kokku puutuvad.

Pidev müra

Kui töökohal on pidevalt kõrge müratase, võib see kahjustada kuulmist. Müratase on liiga kõrge, kui peab ½–1 meetri kauguselt teise inimesega suhtlemiseks valjusti hüüdma, et teist aru saadaks. Müra võib kahjustada kuulmist nii siis, kui väga tugevat müra tegevaid masinaid kasutatakse lühikest aega, kui ka siis, kui nõrgemat müra tekitavaid masinaid kasutatakse pikemat aega.

Suurimate müraprobleemidega töökohad asuvad klaasi-, betooni-, tellise- ja mineraalvillatööstuses ning on seotud kipsi valmistamise ja kiviraiumisega. Kõige intensiivsemad müraallikad ja kõige mürarikamad protsessid on betooni vibreerimine ja rakiste demonteerimine, vormide ehitamine ja puhastamine, betooni- ja savisegumasinad, talade valmistamine, telliste ladumine, automaatjaamad, telliste ja betooni paigutamine kaubaalustele, kedra vahetamine mineraalvilla tootmisel, mineraalvilla ja ehituskivide lõikamine, siinhulgas vesilõikamine, masinamüra üldiselt, tootmis- ja ventilatsiooniseadmed, pudelite valmistamise masinad klaasitööstuses.

Suured müraprobleemid on ka ettevõtetes, kus töötatakse plastivaluga. Kõige tugevamad müraallikad on mootorid, hüdraulilised süsteemid ja pumbad, turbulentsse õhuvooluga õhukanalid (näiteks kui kanalitel on järsud pöörded) ja teised reguleerimisventiilidega torustikud. Müra võivad tekitada ka kompressorid, samuti linttransportöörid, rulltransportöörid, pakkeseadmed ja kaubaalustele laadijad.

Torustikud ning põranda või seina külge kinnitatud masinad ja mootorid võivad tekitada müra, mis tungib läbi terve hoone.

Väga ebameeldivat kõrget heli võib tekitada ultrahelikeevitus.

Lühiajaline väga tugev müra (impulssmüra)

Müra on kahjulik ka siis, kui puututakse kokku lühiajalise väga tugeva müraga (impulssmüraga). Impulssmüra võivad tekitada suruõhuga juhitud ventiilid ja silindrid, samuti kokkupõrkavad või vastu kõvu servi löövad esemed.

Ruumi akustika

Häiriv järelkaja ruumis tähendab, et ruumi akustika on halb.

Probleemide lahendamine

Miimumnõudena peab kinni pidama seadusega kehtestatud mürataseme



piirväärtusest 85 dB(A) ja impulssmüra piirväärtusest 137 dB(C). Lisaks sellele tuleks vähendada summutada ka häiriv müra.

Töö kavandamine

Kavandage töö selliselt, et töötajad puutuksid müraga kokku võimalikult vähe. Korraldage töö nii, et iga üksik töötaja puutuks müraga kokku võimalikult lühikest aega. Vältige pikemaajalist töötamist kohtades, kus tehakse mürarikkaid töid. Seadke sisse kabiin, kust saab müratekitavate masinate tööd juhtida.

Kasutage müratekitava töö muudest töödest eraldamiseks vaheseinu, teisaldatavaid müratõkkeid või raskeid kardinaid. Paigutage kompressorid eraldi ruumi ja summutage ventilatsiooniseadmetest lähtuv häiriv müra.

Automatiseerige talade tootmine nii suures ulatuses kui võimalik. Eriti puudutab see protsessi kõige mürarikkamat osa, see tähendab kivide ja metalli tahumist ning betooni segamist. Kui automatiseerida ei ole võimalik, peavad need tööprotsessid toimuma eraldatud ruumides.

Müra summutamine selle allika juures

Ostke ettevõttele kõige vähem müra tekitavad seadmed, mida turul pakutakse. Kui masinate müratase ületab 70 dB(A), peab see olema märgitud tarnija kasutusjuhendis.

Eraldage müra tekitavad masinad müratõkkega. Asetage masinate jalad vibratsiooni summutavale materjalile, et müra ei leviks hoone konstruktsioonidesse. Hooldage masinaid korralikult.

Ruumi akustika

Betoonist seinte ja lagedega ruumides on halb akustika. Katke laed ja vajaduse korral ka seinad heliabsorbeerivate materjalidega.

Kuulmiskaitsevahendid

Kui müra on liiga tugev ja seda pole võimalik teisiti summutada, tuleb alati kasutada kuulmiskaitsevahendeid.

Veel nõuandeid

Vältige ventilatsioonisüsteemide järske pöördeid, et müra oleks väiksem. Summutage linttransportööri jms seadmete müra müratõketega või seadistades selle võimalikult aeglaseks. Kindlustage, et esemed ei kukuks lintidele müra tekitaval viisil. Katke transportööri rullid ja küljed kummi või muu mürasummutava materjaliga. Kindlustage, et õhkjuhitavatel ventiilidel ja silindritel oleks õhu väljapääs varustatud mürasummutava filtriga.

Summutage alati suruõhudüüside tekitatud müra. Mürasummutav düüs on varustatud suure hulga väikeste aukudega, erinevalt tavalisest düüsis, millel on ainult üks auk.



Lisateave müra kohta

Valik materjalidest, mis käsitlevad müra, mürataseme mõõtmist ja kuulmiskaitsevahendite kasutamist, on koondatud tööelu portaali.

Õigusakt: määrus „Töötervishoiu ja tööohutuse nõuded mürast mõjutatud töökeskkonnale, töökeskkonna müra piirnõuded ja müra mõõtmise kord“.





8. Kemikaalid

Ohtlikud kemikaalid, millega tööl kokku puututakse, võivad kahjustada hingamisteid, tekitada vähki, kahjustada reproduktiivorganeid, tekitada allergiat või kahjustada närvisüsteemi. Paljud haigussümptomid ilmnevad alles aastate pärast. Seepärast on oluline kahjusid ennetada, vältides või vähendades töötaja kokkupuudet ohtlike kemikaalidega.

Selgitage välja võimalikud probleemid

Keemilised ohutegurid, millega kokku puututakse, on eeskätt nende ainete tolm ja aurud, millega töötatakse. Hinnates oma töökeskkonda kemikaalide suhtes, tuleb pöörata erilist tähelepanu järgmistele aspektidele.

Tolm

Tolmavad toorained, näiteks värvid, glasuurid ja lisaained, võivad kahjustada hingamisteid. Tolm ärritab hingamisteid näiteks siis kui kaalutakse, valatakse või segatakse tolmaid aineid. Ärritust võib põhjustada ka mineraalvilla-, betooni- ja tsemenditolm. Tuleb teada, et kokkupuutel niiske naha ja limaskestadega on tsemenditolm söövitav. Ka tööruumide koristamine võib kaasa tuua tarbetut tolmutamist, kui põrandaid puhastatakse kuivalt.

Orgaanilised lahustid

Orgaaniliste lahustitega võib kokku puutuda näiteks proove võttes, rafineerimistehases destillaati ja remanentsi käsitsedes. Plastitööstuses võib lahustitega kokku puutuda, kui liimitakse plastesemeid. Lahustitega võib kokku puutuda ka materjalide puhastamisel.

Lahustid kuivatavad nahka ja tungivad hingamisteede kaudu kergesti organismi. Osa neist võib organismi tungida ka läbi naha.

Vähkitekitavad ained

Mitmesugustes tööprotsessides kasutatakse vähkitekitavaid aineid, samuti võivad need tekkida protsesside käigus.

Töötajad võivad kokku puutuda stüreeni, akrüloniitriili ja butadieeniga, mis võivad tekkida jääkmonomeeridena või lagunemisproduktidena plasti ja kummi kuumutamisel. Plastisaldavate ainete jääkmonomeer võib olla vinüülkloriid. Teatud tüüpi plastide töötlemisel vabaneb formaldehüüd, mis võib tekitada ka allergiat.

Diklorometaani kasutatakse plastitööstuses mõnede töövahendite, näiteks düüside puhastamiseks tahkunud polümeeridest.

Kui kasutatakse liivapritsitöödeks kvartslüüa või lihvitakse betooni, eraldub ränitolmu, mis võib põhjustada silikoosi ja vähki haigestumist. Kui käsitletakse mineraalvilla, mille sideaine ei ole veel tahkunud, näiteks toruisolatsiooni tootmisel, võib kokku puutuda formaldehüüdiga. Formaldehüüdi peetakse vähkitekitavaks aineks ja see võib tekitada ka allergiat.

Happed ja alused

Kui betooni järeltöötlemiseks kasutatakse happeid, eralduvad tervistkahjustavad aurud. Ka puhastusvahendid võivad sisaldada happeid või aluseid, mis ärritavad nahka.

Kahjulik/
Ärritav

Oksüdeeriv

Plahvatus-
ohtlikMürgine/ väga
mürgine

Söövitav

Väga
tuleohtlik/ eriti
tuleohtlikPlahvatus-
ohtlik

Joon. 1 Ohusümbolid (kehtivad kuni 1. juunini 2015).

Ohtlikud kemikaalid ja neid sisaldavad tooted on märgistatud erinevate ohutüüpide kaupa, vt piktogramme. Riskilauseid etiketil räägivad, millise ohuga on tegemist, nt „võib põhjustada vähktõbe“, „võib sissehingamisel põhjustada allergiat“, „kahjulik kokkupuutel nahaga“ jne.

Puhastusvahendeid kasutades võib naha kaitsev rasvakiht kaduda. Kui see juhtub, on ainetel, mis võivad tekitada allergiat, lihtsam läbi naha tungida ja suureneb nahaärrituse ja ekseemi tekkimise oht.

Vormiõlid

Vormiõlised kasutatakse valuvormide, raketiste jms pinna töötlemiseks eraldusvahendina betoonitööstuses. Kui vormiõlised kantakse peale pritsides, tekivad aurud ja õliudu, mis võib ärritada hingamisteid. Mineraalõlidel baseeruvad vormiõlid võivad põhjustada ka kopsupõletikku.

Kui vormiõli puutub klaasitööstuses kokku kuumade vormidega, tekib tihe suits, mis ärritab hingamisteid.

Rafineerimistehaste jääkained

Väävelvesinik, vääveldioksiid ja teised orgaanilised väävliühendid tekivad destilleerimise kõrvalproduktidena. Nende ainete sissehingamisel võib saada ägedaid ja pikaajalisi kroonilisi kahjustusi.

Õhureostus

Plasti, kummi, asfaldi jms kuumutamisel vabanevad keskkonda mitmesugused ained. Plastesemete valmistamisel võib tegemist olla näiteks aldehüüdide ja orgaaniliste hapetega. Kui masinad ei tööta õigel temperatuuril, võib tekkida suits.

Akrüülplasti valmistamisel võib kokku puutuda akrülaatmonomeeridega nagu näiteks metüülmetakrülaat, mis võib kahjustada närvisüsteemi ja tekitada allergiat.

Polüuretaanplasti tootmisel võib kokku puutuda isotsüanaatidega, mis tekitavad allergiat.

Kasutage ohumärgistust ja ohutuskaarti

Teavet kemikaalide ja toodete kohta leiate pakendi ohumärgistuselt ja ohutuskaardilt (turustaja kasutusjuhendis).

Probleemide lahendamine

Hankige teavet ainete ja toodete kohta

Kokkupuute vältimiseks ohtlike kemikaalide ja neid sisaldavate materjalidega on hea teada:

- millised ained on töökohal kasutusel ja millised tolmu- või aurud võivad tööprotsesside käigus tekkida, näiteks ained, mis vabanevad plasti valamisel seoses kuumutamisega, kummitootmises seoses vulkaniseerimisprotsessiga või häiriv suits, mis tekib vormiõli kandmisel kuumadele vormidele. Otsige kemikaali pakendi märgistusest ja ohutuskaardilt teavet aine ohtlikkuse kohta (NB! enne ohtlike kemikaalide või neid sisaldavate materjalide kasutamist on vaja uurida nende märgistust – ohusümbolite, riskilauseid (R-lauseid) ja ohutuslauseid (S-lauseid) ning teavet kasutamissoojuste kohta)
- tehke kindlaks, mil viisil kemikaalidega kokku puututakse, näiteks kas tegemist on aurude võimaliku sissehingamisega, nahakontaktiga vms.
- hinnake, kui kaua tööpäevane kokkupuude kestab ja kui sageli nende ainetega kokku puututakse

Kahjulik/
ÄrritavRõhu all olev
gaas

Oksüdeeriv



Terviseoht

Plahvatus-
ohtlikSurmav/
Mürgine

Söövitav



Tuleohtlik



Keskkonnaoht

- koostage töökohaspetsiifiline ohutusjuhend vastavalt kemikaalide kasutamisele ja ohutuskardile.

Asendamine

Asendage ohtlikud kemikaalid ja nende kasutamisega seotud tööprotsessid ohutumatega. Kasutage alati kõige vähem ohtlikku töömeetodit. Uurides, kas oleks võimalik ohtlikke tooteid asendada, tuleb vaadata ohumärgistust, riski- ja ohutuslauseid..

Isoleerimine ja väljatõmme

Kui ohtlike kemikaalide ja tööprotsesside kasutamine on möödapääsmatu või kui ohtlikud ained tekivad tööprotsessi käigus, tuleb protsess võimalikult suurel määral isoleerida. Kui see pole võimalik, tuleb ruume ventileerida. Tööde korraldamisel tuleb saastav töö eraldada nii, et teised töötajad ei peaks sellega kokku puutuma. Kasutage põrandate kuivpühkimise asemel tolmuimejat või peske põrandad.

Isikukaitsevahendid

Kui ei ole võimalik probleeme muul viisil kõrvaldada, tuleb töötajatele anda isikukaitsevahendid.

Lisateave keemiliste ohutegurite kohta

Õigusaktid: sotsiaalministri määrus „Ohtlike kemikaalide identifitseerimise, klassifitseerimise, pakendamise ja märgistamise nõuded ning kord“.

Euroopa parlamendi ja nõukogu määrus (EÜ) nr 1272/2008, 16. detsember 2008, mis käsitleb ainete ja segude klassifitseerimist, märgistamist ja pakendamist.

Valik materjalide ohtlike kemikaalide kasutamise kohta on koondatud tööelu portaali.



9. Nahaärritajad

Nahk kaitseb meid kahjulike välismõjude eest. Kui nahale langeb liiga suur koormus, nii et selle kaitsev rasvakiht kaob ja nahk ei jõua enam ise ennast parandada, tungivad näiteks allergiat tekitavad ained kergemini läbi naha. On ka kemikaale, millel on võime tungida läbi kõikide nahakihtide ja tekitada ekseemi. Ekseem väljendub selles, et nahk muutub kuivaks, punaseks ja sügelevaks. Sellele võivad tekkida väikesed vesivillid või vesitsevad lõhed.

Selgitage välja võimalikud probleemid

Hinnates töö kahjulikkust nahale, tuleb pöörata tähelepanu järgmistele aspektidele.

Märg töö ja kindad

Kui töötatakse veekindlate kaitsekinnastega või niiskete kätega rohkem kui kaks tundi tööpäevas, on tegemist märja tööga, mis võib kahjustada nahka. Suur osa tööga seotud ekseemidest on põhjustatud just kinnastega töötamisest.

Nahka kahjustavad ained

Orgaanilised lahustid eemaldavad nahalt loomuliku rasvakihi ja selle tagajärjel võib tekkida ekseem. Tsement, kivistumata betoon, vormiõlid, happed, puhastusvahendid ja teised kemikaalid võivad kahjustada nahka. Ka puhastusvahendeid kasutades võib naha kaitsev rasvakiht kaduda. Ainetel, mis võivad tekitada allergilisi reaktsioone, on selle tagajärjel lihtsam läbi naha tungida ning nii kasvab nahaärrituse ja ekseemi tekkimise oht.

Tehke kindlaks, kas kemikaalid, mida kasutatakse, kuuluvad ohuklassi „Ärritav“ või „Sööbiv“ või kas ohutuskaardil (turustaja kasutusjuhendis) on teavet selle kohta, et toode võib tekitada allergiat, mõjuda ärritavalt või söövitada.

Nahaärritust võivad põhjustada ka muud ained peale nende, mis on märgistatud kui „Sööbiv“ või „Ärritav“.

Probleemide lahendamine

Ükskõik, kas nahaärrituse põhjuseks on töö niiskes keskkonnas või töö allergiat tekitavate ainete, tuleb kokkupuudet mõjudega võimalikult palju piirata. Kõigepealt tuleb uurida, kas nahka ärritavad ained ja protsessid on võimalik asendada ohutute või vähem ohtlikega.

Kasutage märgade või mustade tööde puhul alati kindaid.

Kui töötatakse kinnastega, tuleb pöörata erilist tähelepanu järgmisele.

Terved, puhtad ja kuivad kindad

On tähtis, et sobivad kindad oleksid kättesaadavad ja neid kasutatakse õigesti.

Kindad peavad olema seestpoolt terved, puhtad ja kuivad. Kindaid ei peaks kandma kauem, kui on hädavajalik. Hea on kasutada puuvillast aluskindaid.

Puudrita kindad

Kui peab kasutama latekskindaid, peavad need olema ilma puudrita. Sageli saab

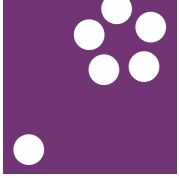


nende asemel kasutada sünteetilisest kummist kindaid.

Kasutage külma vett

Käsi tuleb pesta jaheda veega ja korralikult kuivatada, kellad ja sõrmused tuleb töö ajaks ära võtta. Puhkepauside ajal ja töö lõppedes tuleb kätele kanda rasvast kreemi. Pidage meeles, et kreem ei asenda kindaid. Kui käed ei ole märjad või silmnähtavalt mustad, võib käte vee ja seebiga pesemise asemel kasutada alkoholil põhinevat desinfitseerimisvahendit.





10. Psühhosotsiaalne töökeskkond

Halb psühhosotsiaalne töökeskkond põhjustab tööstressi ja läbipõlemissündroomi. Iseloomulikeks kehalisteks sümptomiteks on südamepekslemine, lihaspinged ja peavalu. Lisaks võivad tekkida mäluhäired ja keskendumisraskused, närvilisus, kurvameelsus ja väsimus. Sagenevad ka unehäired ja alkoholi kuritarvitamine. Kehva psühhosotsiaalse töökeskkonna tagajärjeks on ka sage töötajate haigestumine, vähene tootlikkus, omavahelised konfliktid ja personali voolavus. Pikema aja jooksul võib halb psühhosotsiaalne töökeskkond viia depressioonini ja südame- veresoonekonna haigusteni.

Selgitage välja võimalikud probleemid

Psühhosotsiaalse töökeskkonna hindamisel tuleb kindlasti vaadata tööd ja organisatsiooni kui tervikut. Suur töökoormus on eriti kurnav, kui töötaja enda otsustusõigus on väike ja tal puudub tööl sotsiaalne toetus. Hinnates psühhosotsiaalse töökeskkonnaga seotud probleeme, peab pöörama erilist tähelepanu järgmistele aspektidele.

Suur töökoormus ja ajapuudus

Probleemid suure töökoormuse ja ajapuudusega võivad väljenduda näiteks selles, et on raske leida aega puhkepauside tegemiseks, peab sageli töötama väga kiiresti või peab tegema palju ületunde. Ajapuudus võib tekkida näiteks seoses masinjuhitavate tööülesannetega plasti- ja kummitööstuses, kus töötajad tegutsevad töödeketi lülina.

Monotoonne töö

Vähese või puuduva füüsilise aktiivsusega tööd on sageli seotud jälgimis-, sorteerimis- ja kontrollimistöoga. Asfalditööstuses toimub suur osa tööst suurte tootmisrajatiste juhtimiskabiinides. Plasti- ja kummitööstuses esineb väiksemate protsessiliinide jälgimist. Pidevat tähelepanu ja täpsust nõudev töö on ka psüühiliselt kurnav, näiteks portselanimaaliga seotud täppistöö, kvaliteedikontroll ja sortimistöö.

Üksluine töö võib viia vaimse kurnatuseni, mille puhul töötaja tunneb, et töö väsitab ja teeb tuimaks. Sellises seisundis inimene töötab aeglasemalt ja teeb rohkem vigu.

Vähene otsustusõigus omaenda töö suhtes

Probleemid vähese otsustusõigusega omaenda töö suhtes võivad tekkida, kui saab harva ise mõjutada töö mahtu, puhkepauside pidamist, töömeetodeid ja töö kvaliteeti. Sama oht on siis, kui tööd juhib masin. Võib ka olla, et töötaja saab liiga vähe mõjutada töö tempot ja võimalust täita vaheldumisi erinevat tüüpi ülesandeid.

Sotsiaalse toetuse ja tunnustuse puudumine

Sotsiaalse toetuse ja tunnustuse puudumine võib väljenduda näiteks selles, et saab harva abi oma tööülesannete prioriteetsuse määramisel ega saa juhtkonnalt tagasisidet oma töö kvaliteedi kohta.

Konfliktid, kiusamine ja ahistamine

Peate pöörama tähelepanu sellele, kas ettevõttes esineb konflikte, mis on arenenud isiklikeks rünnakuteks, ja kas on töötajaid, kes reeglipäraselt ja pikema aja jooksul on sunnitud taluma alandavaid olukordi, mille eest neil on end raske kaitsta. Pöörake tähelepanu ka sellele, kas tuleb ette seksuaalse iseloomuga soovimatuid, solvavaid olukordi.



Vahetustega töö või töö väljaspool tavapärast tööaega

Muutlikud tööajad või töö väljaspool tavapärast tööaega on alati füüsiliselt ja psüühiliselt koormav. Eriti probleemne on see siis, kui vahetused on planeeritud nii, et öövahetusele järgneb öhtune vahetus ja öhtusele vahetusele päevane vahetus. Samuti siis, kui konkreetne töötaja on järjest mitu korda öises vahetuses või kui tööaeg on planeeritud lühikese etteteatamisajaga.

Puudulikud arenguvõimalused

Probleemid arenguvõimaluste puudumisega võivad tekkida, kui töötajad täidavad peamiselt rutiinseid ülesandeid, neil ei ole võimalust midagi uut õppida ja neile ei pakuta sobivaid koolitusvõimalusi.

Probleemide lahendamine

Hea psühhosotsiaalse töökeskkonna loomisel on oluline,

- et keskenduksite nendele probleemidele, mida on võimalik lahendada
- et töö hea psühhosotsiaalse töökeskkonna nimel oleks iseenesestmõistetav osa ettevõtte argipäevast
- et oleksite teadlik, millist mõju avaldavad psühhosotsiaalsele töökeskkonnale olulised muudatused, nt tööülesannetes ja -korralduses
- et teeksite ettevõttesiseselt tihedat koostööd, nt töökeskkonnanõukoguga
- et pööraksite tähelepanu ka asjaoludele, mis aitavad luua positiivset psühhosotsiaalset töökeskkonda, sest see suurendab tööindu ja teeb võimalikuks heade suhete säilimise.

Sageli on psühhosotsiaalsete probleemide ennetamiseks vaja kombineerida erinevaid lahendusi olenevalt probleemide iseloomust. Plasti-, klaasi- ja betoonitööstuses tuleks hea psühhosotsiaalse töökeskkonna loomisel pöörata tähelepanu järgmistele aspektidele.

Traumaatilised sündmused

Kõikidele töötajatele tuleb anda selged ja konkreetsed juhtnõid, mida teha suuremate avariide ja tööõnnetuste korral. Muu hulgas tuleb kindlustada juhtkonna toetus, psühholoogiline esmaabi ja kriisiabi pakkumine.

Liiga suure töökoormuse ja ajapuuduse ennetamine

Kohandage töö maht sobivaks töötajate arvuga. Tagage, et vajalikud erialased ja tehnoloogilised ressursid oleksid kättesaadavad. Vältige pikemaajalist kiirustamist perioode ja sellist palgasüsteemi, mis soosib pikemaajalist kiirustavat töötempot.

Monotoonne töö

Muutke töö võimalikult aktiivseks, et ennetada väsimuse ja loiduse tekkimist.

Otsustusõigus omaenda töö suhtes ja monotoonse töö vältimine

Saate tagada, et töötajatel oleks töö juures otsustusõigus, andes neile võimaluse mõjutada töö mahtu, puhkepause, tööaegu, -tempot ja -meetodeid. Näiteks võib pakkuda võimalust teha vaheldumisi tempokat ja rahulikumat tööd ning täita vaheldumisi eri tüüpi tööülesandeid. Võib ka luua enesejuhtimisel põhinevad töörühmad, mille ülesandeks on ka omaenda töö planeerimine ja kontrollimine. Kui loote enesejuhtimisel põhinevad töörühmad, tuleb muutus tootmises korralikult ette valmistada. Näiteks peab kaasama ettevalmistustesse kõik asjassepuutuvad isikud



ettevõttes ja tagama vajaliku täiendkoolituse.

Sotsiaalne toetus ja tunnustus

Sotsiaalsel toetusel saab pakkuda, pidades juhtkonna ja töötajate vahel tööalast dialoogi, sagedaid nõupidamisi (näiteks personalinõupidamisi) ja ühiseid puhkepause ning suheldes tihedalt kolleegidega. Töötajaid tuleb aidata tööülesannete prioriteetsuse määramisel ja neile peab olema selge, milliseid on ootused nende töö suhtes. Head psühhosotsiaalsel töökeskkonda aitab luua ka hästi tehtud töö tunnustamine.

Konfliktid, kiusamine ja ahistamine

Tagage, et personalipoliitika soosiks avatust ja sallivust ning ennetaks kiusamist ja seksuaalset ahistamist. Kui töötaja tunneb, et teda koheldakse halvasti, tuleb asja kindlasti tõsiselt võtta ja vältida probleemi isikustamist. Soovitame konfliktilahendamise või lepitamise kasutamist.

Töö vahetustega või väljaspool tavapärast tööaega

Vältige öötööd niipalju kui võimalik ja vähendage töötaja järjestikuste öövahetuste arvu (kõige rohkem kolm) ning hoolitsege selle eest, et rotatsioon toimuks päripäeva, nii et päevasele vahetusele järgneks öhtune ja öhtusele öine. Kaasake töötajad, nii palju kui võimalik, töögraafiku koostamisse, et nad saaksid oma tööaegu ise mõjutada. Töötajad peaksid teadma oma tööaegu pikalt ette, et neil oleks vajaduse korral võimalik aegu ümber vahetada.

Arenguvõimalused

Saate luua töötajatele arenguvõimalusi, pakkudes uute tööülesannetega seonduvaid koolitusi, näiteks täiendkoolitust kutsehariduseta töötajatele või koolitusi seoses uute tehnoloogiate kasutuselevõtmisega. Võite ka töötajatele üle anda rohkem funktsioone, näiteks omaenda töö planeerimine, administreerimine ja kontrollimine.

Lisateave psühhosotsiaalse töökeskkonna kohta

Valik materjalidest, mis puudutavad stressi ja muid psühhosotsiaalseid ohutegureid on koondatud tööelu portaali.



11. Üldvibratsioon

Sõidukit või töömasinat juhtides võib puutuda kokku vibratsiooniga, mis mõjub kogu kehale ja võib kahjustades ennekõike selgroogu.

Selgitage välja võimalikud probleemid

Hinnates ettevõtte üldvibratsiooni esinemist tuleb üle vaadata kogu töökoht. Kui kasutatakse sõidukeid, mille vibratsioonitase on kasutusjuhendi järgi kõrgem kui 0,5 m/s², tuleb läbi viia täpsemad mõõtmised. Kahjustuste riski mõjutab nii vibratsiooni tugevus kui ka vibratsiooniga kokkupuute aeg. Kahjustusi võivad tekitada nii tugevalt vibreerivad sõidukid, mida kasutatakse lühemat aega, kui ka nõrgema vibratsiooniga sõidukid, mida kasutatakse pikemat aega. Mida rohkem puhkepause, seda väiksem tervisekahjustuse risk.

Kahjustuste risk on suurem, kui vibreerival seadmel töötatakse sundasendis või kui peab sageli selga pöörama. Kahjustuste riski suurendab ka sõiduki rappumine, mille põhjuseks võib näiteks olla ebatasane pinnas.

Terviseriski võivad põhjustada järgmised olukorrad:

- sõidukil on halb vedrustus või ebamugav ja kulunud iste
- pikemaajalised sõidud ebatasasel pinnal
- sõitmine suurel kiirusel.

Ohustatud töötajad on näiteks need, kes töötavad tootmisliinil betoonivibraatori lähedal, kahveltõstuki juhid ja kraanajuhid.

Probleemide lahendamine

Kui kahtlustate, et vibratsioonitase ületab lubatu, tuleb lasta vibratsioonitaset mõõta või hinnata. Kus vibratsioon ületab 0,5 m/s², tuleb rakendada vibratsioonitaset vähendavaid abinõusid. Päevase kokkupuute piirnormi 1,15 m/s² ei tohi mingil juhul ületada.

Vibratsiooni vähendamisel tuleb mõelda järgmistele aspektidele.

Aluspind

Valige teoludega sobiv kiirus. Püüdke võimaluste piires valida selline liikumistee, et välditaks sõitmist üle kanalisatsioonikaante, läbi aukude, üle „lamavate politseinike“ jms. Erilist tähelepanu pöörake nende teelõikude seisukorrale, millel sõidetakse sageli.

Väiksemat vibratsiooni tekitavad sõidukid

Juba soetatud sõidukeid on raske kohandada, välja arvatud juhiistme vahetusega. Uute sõidukite ostmisel tuleb valida väiksemat vibratsiooni tekitavad sõidukid. Tarnija peab kasutusjuhendis peavad olema andmed sõiduki vibratsiooni kohta.

Kontrollige reeglipäraselt, kas sõiduki vedrustus on korras ja rehvirõhk sobiv.

Vibratsiooni summutav iste

Kasutage sõidukis vibratsiooni summutavat istet. Saadaval on uusi sõidukeid ja uut tüüpi istmeid, mille puhul vibratsioonitase on tunduvalt madalam. Hoolitsege, et juhi selg oleks korralikult toetatud olenevalt liigutustest, mida ta peab tegema.



Istet peab olema lihtne reguleerida nii edasi- kui ka tagasisuunas, seljatoe kaldenurga suhtes ning vastavalt juhi kaalule. Võimaluse korral peaks reguleeritav olema ka istme nimmepiirkonda toetav osa, sest korralik nimmepiirkonna toetamine on eriti oluline. Juhiste peab olema pööratav.

Piirake vibratsiooniga kokkupuutumise aega

Kui vibratsiooni ei ole võimalik summutada, tuleb vähendada aega, mille kestel peab juht vibratsiooniga kokku puutuma.

Lisateave üldvibratsiooni kohta

Rohkem teavet leiad tööelu portaalist.



12. Kohtvibratsioon

Kui puututakse kokku tugeva kohtvibratsiooniga, näiteks kasutades elektri või suruõhuga töötavaid käsitööriistu, on oht haigestuda vibratsioonitõppe. Sõidukite rooli ja juhtimiskangade vibratsioon on harva nii tugev, et see võiks olla vibratsioonitõve põhjuseks.

Esimene märk algavast vibratsioonitõvest on sõrmede surin või tundetus. Pikema aja jooksul on oht „valgete sõrmede” sündroomi väljakujunemiseks. Selle haiguse puhul muutuvad sõrmed valgeks, külmaks ja tundetuks. Haiguse tekkimist soodustab madal temperatuur. Kui sõrmed muutuvad tundetuks, on raske teha täpseid liigutusi nõudvaid töid.

Selgitage välja võimalikud probleemid

Et välja selgitada, kas ettevõttes on probleeme üldvibratsiooniga, peab üle vaatama kogu töökoha. Kui kasutatakse tööriistu, mille vibratsioonitase on kasutusjuhendi järgi kõrgem kui 0,5 m/s², peab teostama täpsema analüüsi. Kahjustuste risk sõltub vibratsiooni tugevusest ja kokkupuuteajast. Riski võivad tekitada nii tugevalt vibreerivad tööriistad, mida kasutatakse lühemat aega, kui ka nõrgema vibratsiooniga tööriistad, mida kasutatakse pikemat aega. Kahjustuste risk on suurem, kui töötatakse halvasti hooldatud ja kulunud tööriistadega.

Kõige suurema vibratsiooniriskiga seotud töökohad tegevusvaldkonnas on seotud betoonitoodete ja -elementide valmistamisega ning kiviraiumistöödega. Kuid vibratsioonikahjustused võivad tekkida kõikjal, kus puututakse vibratsiooniga kokku pikemat aega.

Kahjuliku vibratsiooniga puutuvad kokku eeskätt töötajad, kes kasutavad betoonivibraatoreid, mehaanilisi käsitööriistu ning pöörlevaid lihvimis- ja puurimistööriistu. Kõige tugevamad vibratsiooniallikad on vibraatorlauad, lattvibraatorid, nuivibraatorid, lööktrellid, nurklihvijad ja löökpuurtrellid.

Probleemide lahendamine

Kui esineb tuntav vibratsioon, tuleb võtta kasutusele meetmed selle vähendamiseks. Vajadusel tuleb teha mõõtmised, et hinnata vibratsiooni suurust.

Kui vibratsioonitase ületab 2,5 m/s², tuleb rakendada abinõusid vibratsiooni vähendamiseks. Kohtvibratsiooni piirnorm on 5 m/s², mida ei tohi mingil juhul ületada.

Vibratsiooni vähendamisel tuleb jälgida järgmisi aspekte.

Töö kavandamine

Kavandage töö selliselt, et töötajad puutuksid vibratsiooniga kokku võimalikult vähe.

Töövõtted ja -riistad, millega kaasneb väiksem vibratsioon

Kasutage vähem vibratsiooni tekitavaid töövõtteid ja -riistu ning hinnake, kas vibratsiooniga kokkupuutumise aega oleks võimalik lühendada.

Juba soetatud tööriistu on raske ümber kohandada. Ostke seetõttu edaspidi väikseimat vibratsiooni tekitavaid tööriistu. Tarnijapoolne kasutusjuhend peab sisaldama andmeid vibratsiooni kohta. Kasutage tööriistu, millel on vibratsiooni



summutavad käepidemed.

Kontrollige käsitööriistade tehnilist korrasolekut kindlaksmääratud ajavahemike tagant ja tagage, et neid hooldataks õigesti.

Piirake vibratsiooniga kokkupuutumise aega

Kui vibratsiooni ei ole võimalik summutada, tuleb lühendada aega, mille kestel peab vibratsiooniga kokku puutuma.

Kindad

Kindad võivad summutada kõrgsagedusega vibratsiooni. Need vähendavad „valgete sõrmede“ saamise riski siiski harva. Masina juhtimine muutub kindaid kasutades aga keerulisemaks.

Lisateave kohtvibratsiooni kohta

Rohkem teavet leiad tööelu portaalist.

Õigusakt: määrus „Töötervishoiu ja tööohutuse nõuded vibratsioonist mõjutatud töökeskkonnale, töökeskkonna vibratsiooni piirnormid ja vibratsiooni mõõtmise kord“.



13. Noored töötajad, rasedad ja rinnaga toitvad töötajad

Tööolukorras on eriti ohustatud rasedad, rinnaga toitvad töötajad ning noored töötajad.

Noored

Noortele töötajatele tuleb pöörata töökohal erilist tähelepanu, sest nende kogenematus ja kehalise arengu tõttu võivad tööga seonduvad koormused ja terviseriskid neid rohkem mõjutada kui vanemaid töötajaid. Noorte töötajate juhendamisele ja väljaõppele tuleb pöörata eriti suurt tähelepanu.

Alla 18-aastastele noortele kehtivad samad üldised töökeskkonna reeglid kui kõikidele teistele töötajatele. Lisaks on alla 18-aastastele noortele kehtestatud erireeglid. Alaealistele töötajatele peab tööandja looma sobivad töö- ja olmetingimused. 13–14-aastase alaealist või 15–16-aastase koolikohustuslikku alaealist võib lubada tööle, kus töökohustused on lihtsad ega nõua suurt kehalist või vaimset pingutust (kerge töö). Tööandja ei tohi töölepingut sõlmida alaealisega ega lubada teda tööle, mis ületab alaealise kehalisi või vaimseid võimeid; sisaldab ohte, mida alaealine ei suuda õigel ajal märgata ega ära hoida kogemuse või väljaõppe puudumise tõttu või ohustab alaealise tervist töö iseloomu või töökeskkonna ohutegurite tõttu.

Õigusakt: määrus „Töökeskkonna ohutegurite ja tööde loetelu, mille puhul alaealise töötamine on keelatud“.

Õigusakt: määrus „Alaealistele lubatud kerged tööd“.

Valik noorte tööd puudutavatest materjalidest on koondatud tööelu portaali.

Rasedad ja rinnaga toitvad töötajad

Tööandja peab tagama rasedale või rinnaga toitvale töötajale töökeskkonna, mis ei kujutaks ohtu rasedusele või imetamisele. Riskianalüüsis tuleb anda ennetav hinnang, kas rasedad või imetavad töötajad võivad töökeskkonnas kokku puutuda teguritega, mis kujutavad ohtu lootele või vastsündinule.

Tööandja on kohustatud raseda või rinnaga toitva naistöötaja terviseriskide hindamisel arvestama eelkõige järgmiste valdkonnas esinevate ohuteguritega:

1. põrutused, vibratsioon ja seda põhjustavad töövahendid;
2. müra;
3. pidev kõrge või madal õhutemperatuur;
4. kokkupuude orgaaniliste lahustitega (bensiin);
5. kokkupuude naha kaudu tervist kahjustavate kemikaalidega, mis märgistatakse riskilausestega R21, R24 ja R27;
6. raskuste käsitsi teisaldamine;
7. füüsilist väsimust või ülekoormust põhjustavad sundasendid või -liigutused, sealhulgas pidev töötamine seistes või istudes, kiire töötempo või muud samalaadsed tegurid;
8. vaimset ülekoormust põhjustav töö, sealhulgas kõrgendatud tähelepanuga töö.

Rohkem teavet leiad tööelu portaalist.

Õigusakt: määrus „Töötervishoiu ja tööohutuse nõuded rasedate ja rinnaga toitvate naiste tööks“.

Töökeskkonnajuhend

Plasti-, klaasi- ja betoonitöööstus

Teised töökeskkonnajuhendid

Teatud tööülesannetega seoses võib tekkida vajadus tutvuda ka selliste töökeskkonna juhenditega nagu:

- kontoritöö – vaata juhendit **kontoritöö**
- toitlustamine – vaata juhendit **toitlustusettevõtted ja baarid**
- puhastustööd – vaata juhendit **puhastustööd**
- töö suurtes laohallides – vaata juhendit **hulgimüük**
- masinate remont – vaata juhendit **masinate ja seadmete paigaldamine ning remont.**

