

# Vesi, kanalisatsioon ja jäätmekäitlus



1. Abivahend hea töökeskkonna loomiseks
2. Sissejuhatus töökeskkonda
3. Töökeskkonna riskianalüüs
4. Ajutine töövõimetus
5. Õnnetusoht
6. Ergonoomiline töökeskkond
7. Kemikaalid
8. Bioloogilised riskitegurid
9. Müra
10. Psühhosotsiaalne töökeskkond
11. Noored töötajad, rasedad ja rinnaga toitvad töötajad



# 1. Abivahend hea töökeskkonna loomiseks

Juhend annab ülevaate mõnedest töökeskkonnas enamlevinud probleemidest ja nende lahendustest.

Juhend puudutab näiteks järgmisi tööülesandeid:

- töö veevärkides
- töö veepuhastusjaamades
- kanalisatsioonivõrgu käitamine ja hooldus
- töö prügilates ja prügipõletusjaamades
- töö taaskasutuskeskustes ja jäätmejaamades

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

Kõikide juhendis käsitletud teemade kohta saab lisateavet tööelu portaalist aadressil [www.tooelu.ee](http://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 tööandja 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!

**Juhend:** Madala riskiga asbestitööde meetodid lammutus-, renoveerimis- ja hooldustööde tegemiseks

**Olulised õigusaktid:** Vabariigi Valitsuse määrus „Asbestitööle esitatavad töötervishoiu ja tööohutuse nõuded“.

Keskonnaministri määrus nr 22 „Asbesti sisaldavate jäätmete käitlusnõuded“.



## 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 tööohutuslase 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 (teenuseosutajad 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

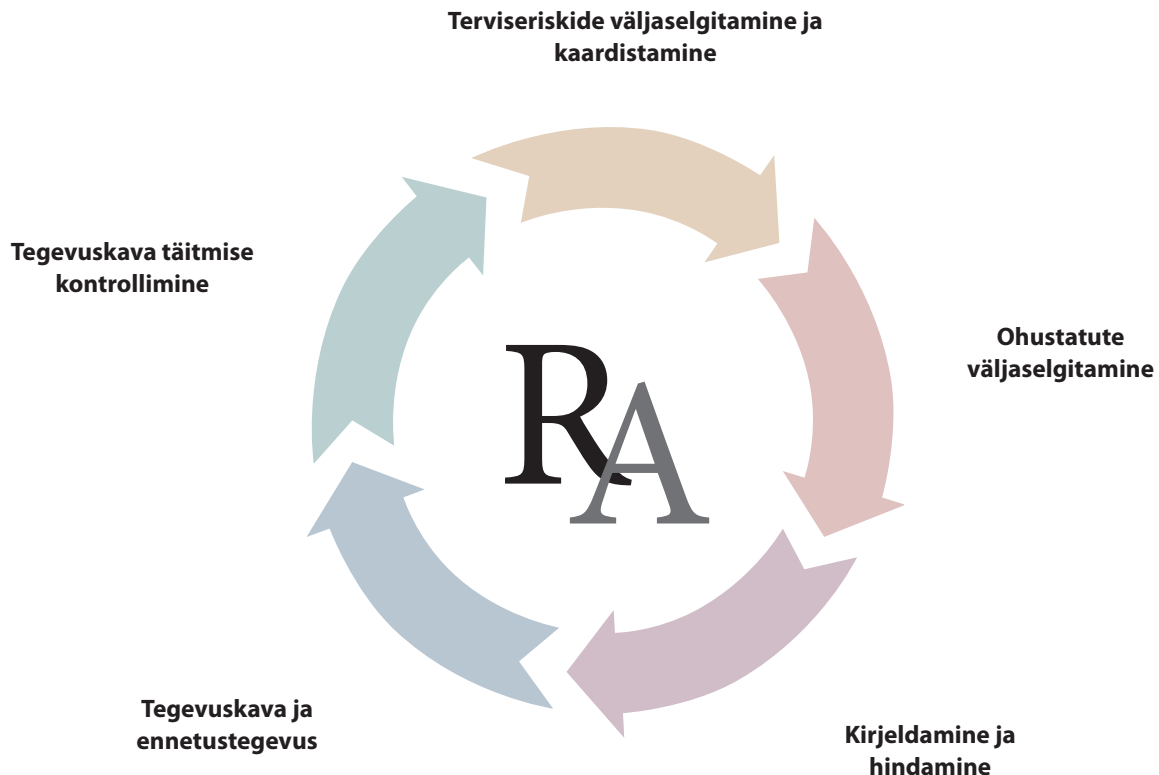
Riskianalüüsi tegevuskava on läbimõeldud plaan koos ajakava ning kirjeldusega, milles määratlete prioriteetsuse järgi tegevused avastatud puuduste kõrvaldamiseks ja vastutajad. Tegevuskava ei tohi jätta käsitlemata neid probleeme, mida ei ole võimalik koheselt kõrvaldada. Tegevuskava peab olema realistlik, 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 töötervishoiuarst on tervisekontrolli käigus tuvastanud töötaja tööga seotud haigestumise.

### **Nõustamine ja hea tava**

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

## Lisateave töökeskkonna riskianalüüsi kohta

Valik riskianalüüsi materjalidest on koondatud tööelu portaali.





## Hea tava näited

Üks kohalikele tarbijatele kuuluv vee-ettevõtte oli hädas oma töötajate ohutusega kaevetöödel. Ühel töötajal tekkis tõenäoliselt halvas asendis töötamise tõttu selgroo diskiväljasopistumine (prolaps). Samuti otsustas üks kogunud keskealine töötaja oma koha üles öelda, sest ta tundis, et ei jaks rasket füüsilist tööd enam teha. Nende juhtumite järel otsustati ettevõttes läbi viia riskianalüüs ja hakati tegelema töökeskkonnaga. Riskianalüüsi üheks tulemuseks oli, et kaevetöid hakati sisse ostma ettevõtjalt, kellel on olemas vajalik varustus ja oskused.







## 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 tervishoiuarst peavad koostöös kohandama töötaja tööülesandeid taastusperioodil vastavalt tema tervises seisundile 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 tösta 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 edendama viisil, mis ületab õigusaktidega sätestatud tervishoiu- ja tööohutuslaseid 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

Kaupluse töökeskkonnas juhtuvad õnnetused võivad kaasa tuua tõsiseid tagajärgi ja pikaajalise töövõimetuse. Õnnetusohht oleneb konkreetsest olukorrast ega pruugi eksisteerida pidevalt. Õnnetuse ennetamiseks tuleb läbi mõelda töömeetodid ja tehnilised lahendused ning tagada asutuses hea käitumine ja juhtimine.

### Selgitage välja võimalikud probleemid

Ettevõtte õnnetusriski hindamiseks mõelge põhjalikult läbi järgmised aspektid.

#### Raskuste tõstmine

Õnnetusohht võib raskuste tõstmisel tekkida näiteks siis, kui eseme tegelik kaal selgub tõstjale ootamatult, kui puuduvad sobivad abivahendid või kui abivahendeid ei kasutata. Seda võib ette tulla prügikonteinereid vedades ja lükates või tõstes pumpade, ventiilide jms varuosi.

#### Kukkumine ja komistamine

Kukkumise ja komistamisega seotud õnnetused võivad juhtuda näiteks siis, kui tööalad või ventiili- ja pumbakaevude juurde viivad teed on korrastamata, märjad või treppisid kasutatakse ettevaatamatult. Oht on suurem, kui kantakse midagi, nii et ei nähta enda jalge ette.

#### Käsitööriistad ja masinad

Õnnetusohht esineb tööriistade, näiteks trellpuuride või momentvõtmete kasutamisel või hooldamisel, samuti kokkupuutel teravate masinaosadega. Ohtlik on ka masinate hooldamata jätmise, samuti nende mitteotstarbekohane kasutamine.

#### Muud ohud

Kui sõidukite ja jalakäijate liikumised ei ole omavahel eraldatud, võib juhtuda transpordivahenditega seotud õnnetusi. Risk on suurem, kui liikumised ei ole märgistatud, puuduvad ohutusmärgid või muud selgitavad sildid, mis annaksid infot sõidukite ja töötaja liikumise kohta. Ka on ohtlik see, kui töötaja puutub ootamatult kokku mürgiste või nakkusi edasi kandvate ainetega. Kanalisatsioonitunnelitesse ja -kaevudesse laskumisel võib tekkida lämbumise oht.

### Probleemide lahendamine

Sageli on õnnetusi kõige parem vältida mitut erinevat lahendust kombineerides. Heaks lähtekohaks õnnetuste ennetamisel on läbimõeldud ohutuspoliitika ja -kultuur. See hõlmab süstemaatilist tööd ettevõtte ohutuse parandamiseks ja tähendab muuhulgas, 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.

#### Töö kavandamine

Korraldage töö nii, et ohtlike olukordi ei tekiks. Riskianalüüsist peab selguma, millised meetmed on vaja rakendada ohutuse tagamiseks – näiteks lahtiste kanalisatsioonikaante märgistamine.



### **Kasutusjuhendid ja põhjalik juhendamine**

Motiveerige töötajaid töökohal ohutult käituma. Seadke ohutus positiivseks eesmärgiks, millel on igapäevases tööelus oluline koht, ja juhendage töötajaid põhjalikult enne tööülesannete täitmise alustamist. Tagage, et töötajad kasutaksid tehnilisi abivahendeid õigesti – näiteks et masinatega töötades ei unustataks kaitsevahendeid. Kõik seadmed ja töövahendid peavad olema varustatud kasutusjuhendiga, kus on kirjas, kuidas nendega ümber käia. Järgige alati juhendeid ja veenduge, et kasutatakse kõiki ettevaatusabinõusid. Vajadusel kasutage isikukaitsevahendeid.

### **Töökoha heakord**

Seadke kõikide tööalade korrastamiseks ja puhastustöödeks sisse kindel kord, mis tagaks, et liikumis- ja transporditeedel ei vedeleks kunagi esemeid ega seisaks materjale.

### **Analüüsi õnnetusi**

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

Juhtkond ja töötajad peavad võimalikke igapäevaste tööülesannetega seotud õnnetusohu omavahel arutama. Nõnda on võimalik muuta ohutus igapäevaste tööülesannete täitmise loomulikuks osaks.

## **Lisateave õnnetusohu kohta**

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





## 6. Ergonoomiline töökeskkond

Ergonoomiline töökeskkond aitab vältida luu-lihaskonna vaevuste.

Kui tõstate, veate või lükkate raskeid esemeid, töotate ebasobivas asendis või kitsastes tingimustes riskite valude tekkimisega õlgades, kaelas ja kätes. Samuti võivad need tekkida ka siis, kui tehakse monotoonset tööd käsitööriistadega, eriti kui töötatakse ebasobivas asendis, pikka aega või kui töö on seotud vibratsiooniga.

### Selgitage välja võimalikud probleemid

Et saada teada, kas töökeskkond on ergonoomiline, peate pöörama tähelepanu järgmistele aspektidele.

#### Raskuste tõstmine

Raske ja ebamugav võib olla näiteks pumpade, varuosade või tööriistade tõstmine. Raskuste tõstmine on koormavam, kui seda tehakse väljasirutatud kätega, kui tõstetakse õlgadest kõrgemale, kui selg on tõste ajal painutatud või pööratud või kui tõstetav koorem on raskesti haaratav, näiteks libe või suur. Tõstmine on keerulisem siis, kui ruumipuuduse tõttu ei saa tõsta sobivas tööasendis. Tervisprobleeme võib põhjustada ka korduv tõstmine.

#### Raskuste teisaldamine (tõmbamine ja lükkamine)

Raskuste tõmbamist või lükkamist võib ette tulla näiteks prügikonteinereid tühjendades. Tõmmates ja lükates on koormus suurem ebatasasel pinnal ja siis, kui konteinerite rattad on liiga väikesed või käepidemed ebaotstarbekalt paigutatud. Koormust võib suurendada see, kui sisetranspordil on vaja pidevalt peatuda ja jälle paigalt liikuda, näiteks kui liikumistee on kitsas ja takistus täis.

#### Koormavad tööasendid ja -liigutused

Erinevad tööülesanded koormavad keha piirkondi erinevalt. Valude tekkimise risk kasvab sedamööda, mida kauem ja intensiivsemalt tehakse tööd ebasobivas tööasendis. Tüüpiliselt tuleb seda ette töötades kaevudes, kanalisatsioonitunnelites, madalates keldrites jms.

Koormav on töötamine ülestõstetud kätega või asendis, kus käed on kehast kaugemale eemale sirutatud ja siis langeb koormus õlgadele. Põhjuseks võib olla töö ebasobival kõrgusel, õlgadest kõrgemal või olukord, kus ei saa olla näiteks lakke riputatud seadmetele piisavalt lähedal.

Seljale või kaelale langeb suur koormus, kui kummardutakse või pööratakse selga palju kordi järjest või pikema aja jooksul, näiteks töötades jäätmete sorteerimise liinil. Käed on koormatud, kui töötaja peab hoidma tööriistu või esemeid käes või kui pööratakse ja painutatakse randmeliigest, näiteks kruvisid keerates. Töö on eriti koormav, kui selleks tuleb samal ajal kasutada jõudu või kui tööriistad tekitavad vibratsiooni. Liikumisvabadus on piiratud, kui töötatakse kitsastes ruumides, näiteks kaevudes või madalates keldrites. Koormav on töötamine kätega peast kõrgemal või põlvedest madalamal.

#### Füüsiliselt koormav töö

Füüsiliselt koormavat tööd tehes tõuseb pulss ja kiireneb hingamine. Kui see kestab lühikest aega, on see tervisele kasulik, kuid kui nii möödub suur osa tööpäevadest, riskitakse pikema aja jooksul tervisehäirete tekkimisega. Füüsiliselt pingutav töö



võib olla seotud näiteks materjalide teisaldamisega või redelitel ja kaevudes üles-alla ronimisega.

### **Ühekülgne ja koormav ning ühekülgne ja korduv töö**

Kui töötatakse suurema osa päevast sundasendis, on töö ühekülgne ja koormav. Nii võib see olla näiteks töötades prügi sorteerimise liinil, redelil seistes või keldris, kus peab kummardama.

Kui töötatakse suurema osa päevast sama töövahendiga, näiteks kruvikeerajaga või tehes ühetaolisi liigutusi, on töö ühekülgne ja koormav.

## **Probleemide lahendamine**

Saate luua ergonoomilise töökeskkonna, kui pöörate tähelepanu järgmisele:

- kasutate raske töö tegemiseks tehnilisi abivahendeid, nt käsikärsid, kahvelkärsid, kahveltõstukeid ja platvormkärsid
- planeerite ja korraldate töö nii, et oleks võimalik abivahendeid kasutada
- tagate, et töö tegemiseks oleks piisavalt ruumi, stabiilne tasane aluspind ja korralik valgustus
- tagate, et ühekülgne ja koormav ning korduv töö vahelduks tööpäeva jooksul muu tööga või puhkepausidega
- hoolitsete, et töökoht oleks sobivalt kujundatud ja kohandatud konkreetsele töötajale
- kindlustate, et kõiki töötajaid, ka uusi ja asendustöötajaid, juhendatakse korralikult ja nad läbiksid õigete abivahendite ja töömeetodite kasutamise väljaõppe.

### **Tõstmine, tõmbamine ja lükkamine**

Kasutage raskuste tõstmiseks, lükkamiseks ja tõmbamiseks sobivaid tehnilisi abivahendeid. Tagage, et kõiki töötajaid juhendatakse põhjalikult, kuidas abivahendeid, näiteks talisid, kraanasid, lifte, transportööre, elektrilisi tõstukkärsid ja kahvelkärsid tuleb kasutada. Töö tuleb kindlasti planeerida ja korraldada nii, et ei tekiks vajadust esemeid mitu korda ümber tõsta.

Veenduge, et liikumisteed oleksid vabad ja ühetasased ning teedel poleks takistusi, näiteks auke pörandas.

### **Koormavad tööasendid ja -liigutused**

Ebasobivaid tööasendeid saab vältida kindlustades, et töö tegemiseks on piisavalt ruumi ja kasutatakse sobivaid töövahendeid. Inimesed on kasvult väga erinevad ja seepärast võib olla tarvis kohandada seadmeid konkreetsele kasutajale. Kasulik on seada sisse kord töövahendite hooldamiseks ja töökorras oleku kontrollimiseks. Piirata tuleb sundasendis ja ühekülgsete liigutustega töötamist, täites vaheldumisi erinevaid ülesandeid.

Tööasendi seisukohalt on oluline ka hea valgustus ja nähtavus.

### **Füüsiliselt koormav töö**

Töö tuleb planeerida nii, et füüsiliselt koormav töö vahelduks kergemate ülesannetega või puhkepausidega. Kui raskuste tõstmisega seotud töid on palju – näiteks pumpade, ventiilide ja torude transport – võivad probleemi kergendada



tehnilised abivahendid ja alternatiivsed töömeetodid.

#### **Ühekülgne ja koormav töö**

Probleeme ühekülgse ja koormava tööga saab lahendada näiteks korraldades töö nii, et ülesanded päeva jooksul vahelduvad või tehakse puhkepause. Tehnilised seadmed peavad kindlasti olema töökorras, et saaks töötada sobivates tööasendites 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 tõstmist, vedamist, lükkamist, ühekülgset ja koormavat, ühekülgset ja korduvat tööd ning tööasendeid ja -liigutusi on koondatud tööelu portaali.

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



## 7. Kemikaalid



Kahjulik/  
Ärritav



Oksüdeeriv



Plahvatus-  
ohtlik



Mürgine/ väga  
mürgine



Söövitav



Väga  
tuleohtlik/ eriti  
tuleohtlik



Plahvatus-  
ohtlik

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

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

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

### Selgitage välja võimalikud probleemid

Paljud ained on nahale ja hingamisteedele kahjulikud, nii et hinnates töökeskkonda kemikaalide suhtes, pöörake erilist tähelepanu järgmistele ohuteguritele.

#### Asbest

Kui jäätmejaamades ja prügilates asbesti sisaldavaid jäätmeid valesti hoiustatakse või ettevaatamatult käsitsetakse, on oht puutuda kokku asbesti sisaldava tolmu. Kui tolmu sisse hingatakse, võidakse haigestuda asbestoosi või kopsuvähki. Pidage meeles, et asbesti sisaldava materjali kasutamine on Eestis keelatud.

#### Õli- ja kemikaalijäätmed

Jäätmejaamades, kus võetakse vastu õli- ja kemikaalijäätmeid, peab jäätmete hoiukoht olema hästi ventileeritud, sest õli- ja värvijääkidest võib eralduda tervist kahjustavaid aineid.

#### Kemikaalide jääke sisaldav reovesi

Arvestama peab sellega, et reovesi võib sisaldada ohtlikke kemikaale, kuna kanalisatsiooni võib olla valatud värvijääke, lahusteid jms.

#### Puhastusvahendid, söövitavad ja ärritavad ained

Kui töös kasutatakse söövitavaid ja ärritavaid aineid, võivad need kahjustada nahka ja hingamisteid.

Kui kasutate survepesul puhastusaineid, tekib õhusaaste aerosoolide (veepiiskade) kujul, mis sisaldavad nii puhastusvahendeid kui ka mustust, mis puhastatavatel pindadel lahti rebitakse. Aerosoolid võivad sissehingamisel kahjustada hingamisteid.

Puhastus- ja pesuvahendid sisaldavad lõhna- ja säilitusaineid, mis võivad tekitada allergiat.

Aluselised puhastusvahendid võivad sisaldada naatriumhüdroksiidi, metasilikaate ja pindaktiivseid aineid.

Naatriumhüpokloritit kasutatakse desinfitseerimisvahendina. Kui see seguneb happelise ainega, võivad tekkida mürgised klooriaurud. Desinfitseerimisel kasutatakse ka ammoniumühendeid, mis kuivatavad ja ärritavad nahka.

Happelised puhastusvahendid võivad sisaldada soolhapet, sipelghapet ja fosforhapet.

Soolhape ja naatriumhüdroksiid, mida kasutatakse happesuse reguleerimiseks, söövitavad ja ärritavad nahka.



Kahjulik/  
ÄrritavRõhu all olev  
gaas

Oksüdeeriv



Terviseoht

Plahvatus-  
ohtlikSurmav/  
Mürgine

Söövitav



Tuleohtlik



Keskonnaoht

### Orgaanilised lahustid

Pumpade, torude, hoonete ja inventari parandamisel või hooldamisel kasutatavad lakid, värvid ja lahustid võivad sisaldada orgaanilisi lahusteid, mis võivad tekitada aju- ja närvikahjustusi ning hingamisteede vaevusi.

Rulli, pintsli või pritsi abil värvides ja lakkides võivad ohtlikud kemikaalid jõuda organismi naha ja hingamisteede kaudu. Lahustid ja lakid võivad mõjuda kahjulikult ka kuivamise ja tahkumise ajal.

### Kasutage ohumärgistust ja ohutuskaarti

Teave keemilise aine omaduste kohta on esitatud selle pakendi ohumärgistusel ja ohutuskaardil (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 tööprotsessi käigus eralduda. Pakendi ohumärgistusest ja kemikaali ohutuskaardilt tuleb uurida teavet kasutatavate ainete ohtlikkuse kohta.

- Tuleb teha kindlaks, kuidas kemikaalide või tolmu- või aurude kokkupuute vältimiseks on aurude sissehingamisega, nahakontaktiga vms;
- Tuleb hinnata, kui kaua tööpäevas/töönädalas kokkupuude kestab ja kui sageli nende ainetega kokku puututakse
- Ohtlike tööde läbiviimiseks tuleb koostada ohutusjuhend, mis selgitab kemikaali ohutut kasutamist vastavalt selle ohutuskaardile.

### Asendage ohtlikud ained

Asendage ohtlikud ained ja töömeetodid ohututega. Kasutage alati kõige vähem ohtlikku töömeetodit. Uurides, kas oleks võimalik ohtlike tooteid asendada, tasub muu hulgas vaadata ohumärgistust, riski- ja ohutuslauseid või ohu- ja ohutuslauseid, samuti toodete (segude) koode.

### Isoleerimine ja väljatõmme

Kui ohtlike ainete ja töömeetodite kasutamine on möödapääsmatu, peate protsessi võimalikult suurel määral isoleerima.

Tööde korraldamisel eraldage eriti saastav töö nii, et teised ei peaks sellega kokku puutuma.

### Isikukaitsevahendid

Kui ohtlike kemikaalidega kokkupuudet ei ole muul viisil võimalik vältida ja ohtu vähendada, tuleb kasutada sobivaid isikukaitsevahendeid.



## 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 materjale on koondatud tööelu portaali.





## 8. Bioloogilised ohutegurid

Kui puututakse kokku orgaaniliste ainete ja nagu näiteks reovesi, kanalisatsioonise ja majapidamisjätmed, ohustavad töötajat mitmesugused nakkused. Enamik nakkushaigusi ei ole eriti tõsised, kuigi nad võivad põhjustada suuri ebamugavusi. Niisugune on näiteks kergem kõhulahtisus. On aga haigusi, mille kulgu võib olla väga raske ja mis võivad põhjustada jäävaid kahjustusi, näiteks hepatiit ja astma. Jäätmetega kokkupuutumine võib tekitada ka nahakahjustusi.

### Selgitage välja võimalikud probleemid

Hinnates kokkupuuteohtu haigusi tekitavate mikroorganismidega, pöörake tähelepanu järgmistele aspektidele.

Igasugused orgaanilised ained nagu prügi, majapidamisjätmed, reovesi ja reoveesete sisaldavad baktereid ja seeni. Kui orgaaniline materjal on märjas keskkonnas, hakkavad bakterid ja seened vohama ning võivad inimestele terviseprobleeme tekitada.

#### **Bakterite ja seente leviala**

Tähtis on olla teadlik, kus bakteritel ja seentel on võimalik levida ja kus võib nendega kokku puutuda.

Üldiselt tuleb piirata mikroorganismide vohamise võimalusi nii palju kui võimalik, samal ajal tuleb piirata ka töötajate kokkupuutumist nendega. Näiteks tuleb biokütlet katlamajades hoida põhku, puiduhaket jms nii, et need ei märguks. Võimalusel tuleb mikroorganismid hävitada, näiteks kuumutada filtreeritud reoveeset 70-80 °C juures, juhul kui on oht, et mikroorganismid võivad seal paljunedada.

Samuti tuleb vältida orgaaniliste ainete ja prügi hoidmist konteinerites pikema aja jooksul. See võib juhtuda näiteks jäätmete vastuvõturuumides, lintransporditööri all põrandal või tehniliste seadmete süvendites või keldrites.

#### **Otsene kontakt**

Nakatumise oht tekib kokkupuutel orgaanilise ainega siis, kui see pritsib või pihustub (aerosoolid) töötajale peale või suhu, näiteks kanalisatsioonitunnelites töötades või märgi orgaanilisi jätmeid käsitsedes.

Haigestuda võite ka siis, kui hingate sisse näiteks majapidamisjätmetest pärinevat orgaanilist tolmu.

Samuti võib kanalisatsioonitorudesse olla sattunud kasutatud kanüüle, millega töötaja võib end torgata.

#### **Leptospiroos**

Leptospiroosi põhjustavad bakterid, mida levitavad rotid. Rotid eritavad baktereid uriini ja väljaheidetega ning rotid on kanalisatsiooni- ja heitveesüsteemides tavalised. Leptospiroos ei ole levinud haigus, kuid see on kanalisatsiooniga seotud töötajatele suureks terviseriskiks, millega tuleb arvestada.



## Probleemide lahendamine

Nakatumist ja muid mikroorganismide kahjulikke mõjusid saate vältida, pöörates tähelepanu järgmistele aspektidele.

### Tehniline ennetamine

Kasutage ohutuid seadmeid ja töövahendeid ning hooldage neid korralikult. Kui tolmu, piiskade ja aerosoolide tekkimist ei ole võimalik vältida, isoleerige protsess ning kasutage väljatõmbeventilatsiooni. Kasutage tõmbekappe või kohtväljatõmme. Kasutage nakkusohu puhul isikukaitsevahendeid, nagu kaitsemaske ja -prille, kitleid, kindaid jms.

### Ohutud töömeetodid

Võtke kasutusele sellised töömeetodid ja -protseduurid, mille puhul nahk ja limaskestad puutuvad võimalikult vähe kokku reovee, reoveesette ja märgade orgaaniliste jäätmetega.

Vältige või piirake tolmu, piiskade ja aerosoolide tekkimist ja levikut õhku.

### Hügieen

Tagage, et kõik töötajad peaksid kinni üldistest hügieeninõuetest: peseksid hoolikalt käsi enne söömist ja suitsetamist, pärast tualeti kasutamist ning tööaja lõppedes. Kui mingit ainet läheb töölauale või põrandale maha, tuleb see kohe ära pühkida ja kui ainet oli palju, tuleb see desinfitseerida.

Tagage, et määratud rõivaid pesu käsitsetakse hügieeniliselt ja ohutult.

### Isikukaitsevahendid

Kui probleeme ei ole võimalik teisiti lahendada, kasutage kahjulike mõjude vältimiseks tõhusaid isikukaitsevahendeid, näiteks kaitsekindaid ja -maske, kaitseriietust ja -põlle.

Pidage meeles, et isikukaitsevahendid on personaalsed. Need peavad olema konkreetsele töötajale parajad ning korralikult hooldatud, vastasel juhul ei ole kaitse tõhus.

### Vaktsineerimine

Kui töö käigus puututakse igapäevaselt kokku reoveega, näiteks selle käitlemisel või analüüsimisel, peab laskma end vaktsineerida teetanuse, lastehalvatuse ja A-hepatiidi vastu.

Kui on oht saada torkehaavu näiteks kasutatud kanüülide tõttu, tuleb kaaluda ka vaktsineerimist B-hepatiidi vastu. Vaktsineerimine toimub vastavalt Terviseameti juhendile ([www.terviseamet.ee](http://www.terviseamet.ee)).

Laske nakkushaiguste arstil hinnata, kas torke- või löikehaava saanud töötajat oleks vaja HIVi vastu vaktsineerida.

## Lisateave bioloogiliste ohutegurite kohta

Valik materjalidest, mis puudutavad mikroorganisme on koondatud tööelu portaali.

**Õigusakt:** määrus „Bioloogilistest ohuteguritest mõjutatud töökeskkonna töötervishoiu ja tööohutuse nõuded“.





## 9. Müra

Häiriv müra võib kahjustada kuulmist ja põhjustada stressi, kõrget vererõhku, väsimust jms. Samuti võib liiga kõrge müratase vähendada keskendumisvõimet, nii et õnnetusohu kasvab 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

Selgitades välja müraga seotud probleeme, peate pöörama tähelepanu müra tasemele, müraga kokku puutumise kestusele ja sellele, kas tuleb ette ka lühiajalist eriti tugevat müra (impulssmüra).

#### Pidev müra

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

Vee, kanalisatsiooni ja jäätmekäitluse valdkonnas on müra kõige tugevam prügipõletus- ja veepuhastusjaamades, sorteerimiskeskustes ja prügilates. Tugev müra tekib ka töökodades, tänavasillutismaterjalide lõikamisel ja betoonvundamentidesse läbiviikude lõhkumisel. Õues võivad töötajad kokku puutuda ehitusmasinate ja liikluse tekitatud müraga.

Kõige tugevamat müra tekitavad vee aereerimise seadmed, pumbad, turbiinid, pihustid, ventilaatorid, transportöörid, purustid, buldoosid ja laadurid.

#### Lühiajaline väga tugev müra (impulssmüra)

Müra kahjulik toime on suurem, kui puutute kokku ka impulssmüraga.

#### Ruumi akustika

Häiriv järelkaja ruumis tähendab, et ruumi akustika on halb.

### Probleemide lahendamine

Miimumnõudena peate kinni pidama seadusega kehtestatud mürataseme piirnormist 85 dB(A) ja impulssmüra piirnormist 137 dB(C). Lisaks sellele tuleb summutada kogu välditav häiriv müra.

#### Töö kavandamine

Kavandage töö selliselt, et müraga puutuks kokku võimalikult vähe töötajaid. Korraldage töö nii, et iga üksik töötaja puutuks müraga kokku võimalikult lühikest aega. Vältige tööd kohtades, kus teised teevad mürarikkeid töid. Seadke sisse juhtimiskabiin, kust töötajad saavad müra tekitavate masinate tööd jälgida ja juhtida.

Eraldage müra tekitavad masinad müratõketega. Eraldage mürarikkad tööd vaiksetest, jagades ruumid osadeks.



### **Müra summutamine selle allika juures**

Ostke ettevõttele kõige vähem müra tekitavad seadmed, mida turul pakutakse. Masinate müratase peab olema märgitud tarnija kasutusjuhendis.

Eraldage müra tekitavad masinad müratõketega. Asetage masinate jalad vibratsiooni summutavale alusele, et müra ei tungiks hoone konstruktsioonidesse. Hooldage masinaid korralikult.

Uurige, kas liikuvate osadega masinate tekitatavat müra on võimalik summutada, kattes näiteks vibreerivad pinnad müratekitavate materjalidega, vahetades välja jahutusventilaatorid või ehitades ümber sissepuhke- ja väljatõmbesüsteemid.

### **Ruumi akustika**

Betoonist seinte ja lagedega tootmisruumides on halb akustika. Katke laed ja võimaluse korral ka seinad heliabsorbeerivate materjalidega.

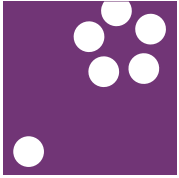
### **Kuulmiskaitsevahendid**

Kui müratase on liiga kõrge ja seda pole võimalik teisiti summutada, näiteks ajutistel töökohtadel ventiil- ja pumbakaevude juures tuleb alati kasutada kuulmiskaitsevahendeid.

## **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 piirnormid ja müra mõõtmise kord“.



## 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 psühhosotsiaalse töökeskkonna erinevaid elemente 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 töökoormusega võivad seisneda näiteks selles, et töötaja peab tegema palju ületunde, ilma et seda hiljem vaba ajaga hüvitataks, tal on raske leida aega puhkepauside tegemiseks või peab sageli töötama lühikeste tähtaegade tõttu väga kiiresti. Oluline on pöörata tähelepanu ka sellele, kas mõnele töötajale langeb teistest suurem koormus.

#### Vähene otsustusõigus omaenda töö suhtes

Probleemid vähese otsustusõigusega omaenda töö suhtes võivad tekkida siis, kui töötaja saab harva ise mõjutada oma töö mahtu, puhkepauside pidamist, töövõtteid, abivahendeid ja töö kvaliteeti. Nii võib see olla näiteks siis, kui lühikesed tähtajad ei luba valida töötaja poolt eelistatud töövõtteid või abivahendeid.

#### Puuduv sotsiaalne toetus

Toetuse puudumine võib olla probleem, kui töötajat harva aidatakse tööülesannete tähtsusjärjekorra määramisel ja tööülesannete omavahelisel jagamisel, ei varustata sobilike töövahenditega, temani ei jõua vajalik teave ja töölt eemal olles ei täida ülesandeid asendaja. Samuti võib see tähendada, et pole võimalik rääkida juhtkonnaga sellest, millised on nende ootused tööle, ega töö kvaliteedist.

#### Konfliktid, kiusamine ja ahistamine

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

#### Vägivald, ähvardused ja traumaatilised juhtumid

Raskesse õnnetusse sattumine või selle tunnistajaks olemine võib põhjustada inimesele suurt psühholoogilist pinget. Konfliktsete ja rahulolematute klientidega tekkinud probleemid (näiteks jäätmejaamades) võivad tuua kaasa vägivalda ja ähvardusi. Näiteks võidakse töötajat rünnata või kasutada muud füüsilist vägivalda (lüüa, sülitada jms), vägivaldaga ähvardada, solvata või diskrimineerida.



### **Muutlikud tööajad ja öötöö**

Tööaegade muutlikkus või töö väljaspool harilikku tööaega on füüsiliselt ja psüühiliselt koormav. Eriti probleemne on see siis, kui vahetused on planeeritud nii, et öövahetusele järgneb öhtune vahetus ja öhtusele järgneb päevane vahetus. Samuti näiteks siis, kui tööpäev on pikka aega harilikust pikem, kui puhkepause ei ole võimalik teha või kui neid on väga vähe. Koormav võib olla ka see, kui tööaeg planeeritakse lühikese etteteatamistähtajaga.

### **Puudulikud arenguvõimalused**

Probleemid arenguvõimaluste puudumisega võivad tekkida näiteks siis, kui täidatakse palju rutiinseid või aeganõudvaid, ühetaolisi tööülesandeid. Arenguvõimalused on puudulikud ka siis, kui ei ole võimalust kasutada oma teadmisi, õppida midagi uut ega pakuta sobivaid täienduskoolitusvõimalusi.

## **Probleemide lahendamine**

Hea psühhosotsiaalse töökeskkonna loomisel on oluline,

- et keskenduksite nendele probleemidele, mida on võimalik lahendada
- et töö hea psühhosotsiaalse töökeskkonna nimel oleks loomulik osa ettevõtte argipäevast
- et oleksite teadlik, et igasugune muudatus tööülesannetes ja töökorralduses avaldab mõju psühhosotsiaalsele töökeskkonnale
- et teeksite ettevõttesiseselt tihedat koostööd töökeskkonnanõukoguga
- et pööraksite tähelepanu kõigile asjaoludele, mis aitavad luua positiivset psühhosotsiaalset töökeskkonda, sest see suurendab töötajate tööindu ja teeb võimalikuks heade suhete säilimise.

Sageli on psühhosotsiaalsete probleemide ennetamiseks vaja kombineerida erinevaid lahendusi olenevalt probleemide iseloomust. Hea psühhosotsiaalse töökeskkonna loomisel tuleb pöörata tähelepanu järgmistele aspektidele.

### **Liiga suure töökoormuse ennetamine**

Kohandage töö maht vastavaks töötajate arvule ja soovitud kvaliteedile. Tagage, et olemas oleksid vajalikud erialased oskused ja tehnoloogilised vahendid. Ärge nõudke töötajatelt ühekorraga töö kõrget kvaliteeti ja kiiret tulemust. Vältige pikemaajalist kiirustamist ja sellist palgasüsteemi, mis soosib pidevat kiirustamist.

### **Otsustusõigus omaenda töö suhtes**

Andke töötajatele võimalus kaasa rääkida teemadel, mis on seotud nende töökoormuse, töötempo, puhkepauside, tööaegade ja -võtetega, samuti kokkulepetes, kes kellega koos tööülesandeid täidab. Töötajate ja juhtkonna vahel peab olema pidev teabevahetus töötingimuste, tööülesannete täitmise ja töö kvaliteedi osas.

### **Sotsiaalne toetus**

Sotsiaalset toetust on võimalik pakkuda pidades juhtkonna ja töötajate vahel tööalast dialoogi, korraldades sageli töötajate koosolekuid ning suheldes kolleegidega igapäevaselt (näiteks pidades ühiseid puhkepause). Töötajaid tuleb aidata tööülesannete tähtsusejärjekorra määramisel ja neile peab olema selge, mida neilt nende töös oodatakse. Töötajaid tuleb ka tunnustada hästi tehtud töö eest.



### **Konfliktid, kiusamine ja ahistamine**

Kindlustage, et personalipoliitika toetaks avatust ja sallivust ning hoiaks ära kiusamise ja seksuaalse ahistamise. Kui töötaja tunneb, et teda koheldakse halvasti, tuleb asja kindlasti tõsiselt võtta ning käsitleda seda kui ühist probleemi. Võimalik, et peate kasutama ettevõttevälise lepitaja abi.

### **Vägivald, ähvardused ja traumaatilised juhtumid**

Kindlustage, et kõik teaksid, kuidas käituda vahetult pärast raske õnnetuse juhtumist või siis, kui näiteks jäätmejaama kliendid ähvardavad või kasutavad vägivalda. Töötage välja valmisolekupaan raskete õnnetuste ennetamiseks ja nende toimumise korral käitumiseks, siinhulgas ka juhtnöörid, mida teha siis, kui töötaja viibib töökohal üksi. Kõikidele töötajatele tuleb anda selged, konkreetset juhtnöörid, mida teha, kui kliendid neid ähvardavad või muutuvad vägivaldseks.

### **Vähendage väljaspool harilikku tööaega ja nädalavahetustel töötamisest tingitud ebamugavusi**

Kaasake töötajad võimalikult suurel määral töögraafikute koostamisse, et nad saaksid oma tööaegu ise mõjutada. Kindlustage, et töötajad teaksid oma vahetusi pikalt ette ja neil poleks keeruline neid ümber vahetada. Vähendage öötöö esinemist ja järjest tööl oldud öiste vahetuste arvu ning hoolitsege selle eest, et vahetuste rotatsioon toimuks päripäeva, nii et päevasele vahetusele järgneks öhtune ja öhtusele öine.

### **Täienduskoolitus**

Tagage põhjaliku täienduskoolituse abil, et töötajate erialased ja isiklikud oskused vastaksid alati ülesannetele, mida nad peavad täitma. Kui võtate kasutusele uusi töömeetodeid, võib olla vaja pakkuda töötajatele täienduskoolitust.

## **Lisateave psühhosotsiaalse töökeskkonna kohta**

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



# 11. Noored töötajad, rasedad ja rinnaga toitvad töötajad

Töölukorras 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. pörutused, 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

# Vesi, kanalisatsioon ja jäätmekäitlus

## Teised töökeskkonnajuhendid

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

- kontoritöö – vaata juhendit **kontoritöö**
- puhastustööd – vaata juhendit **puhastustööd**
- masinate jms remont, hooldamine ja lammutamine – vaata juhendit **masinate ja seadmete paigaldamine ning remont**

