

# Põllumajandus, metsandus ja kalandus



1. Abivahend hea töökeskkonna loomiseks
2. Sissejuhatus töökeskkonda
3. Töökeskkonna riskianalüüs
4. Ajutine töövõimetus
5. Õnnetusoh
6. Ergonoomiline töökeskkond
7. Müra
8. Psühhosotsiaalne töökeskkond
9. Bioloogilised ohutegurid ja tolm
10. Kemikaalid
11. Nahaärritajad
12. Üldvibratsioon
13. Kohtvibratsioon
14. Noored töötajad, rasedad ja rinnaga toitvad töötajad



# 1. Abivahend hea töökeskkonna loomiseks

Juhend annab ülevaate mõnedest töökeskkonna enamlevinud probleemidest ja nende lahendustest põllumajanduses, metsanduses ja kalanduses.

Juhend puudutab näiteks järgmisi tööülesandeid:

- töö lautades ja tallides
- materjalide transport
- raskuste tõstmine
- töö loomadega
- masinate, traktorite ja käsitööriistade kasutamine
- metsa langetamine, okste lõikamine ja kärpimine
- taimekasvatus, nt pistikute istutamine pottidesse.

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!

**Õigusakt:** määrus „Asbestitööle esitatavad töertvishoiu 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 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

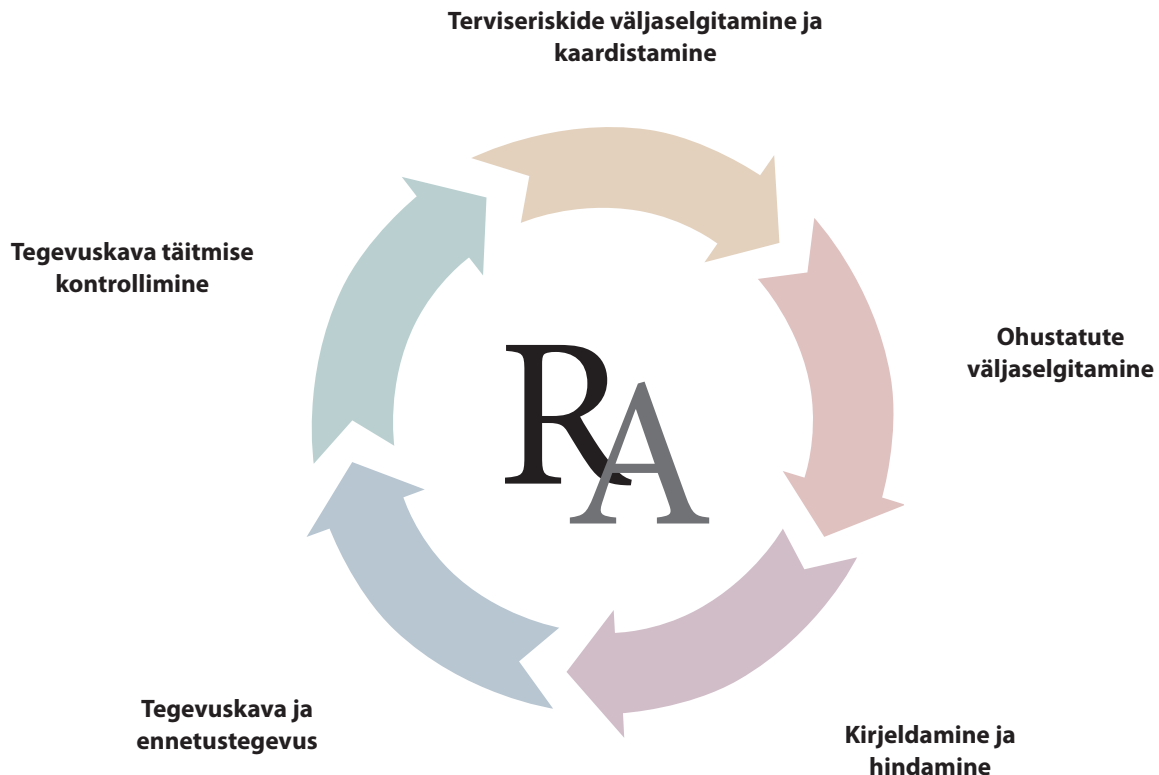
Riskianalüüsi tegevuskava on läbimõeldud plaan koos ajakava ning kirjeldusega, milles määratlete prioriteetsuse järgi tegevused avastatud puuduste kõrvaldamiseks ja vastutajad. Tegevuskava ei tohi jätta käsitlemata neid probleeme, mida ei ole võimalik koheselt kõrvaldada. Tegevuskava peab olema realistlik,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

Toidukauplustele mahetomateid kasvatav aiand on suur, 20 töötajaga ettevõte. Kui aiandis mindi üle ökoloogilisele tootmisele, otsustati põhjalikumalt tegeleda ka töötajate heaoluga. Näiteks viidi riskianalüüsi tulemuste alusel sisse tervist edendavate tegevuste programm. Lisaks uute sportimis- ja massaaživõimaluste pakkumisele on aiand sõlminud lepingu ühe kohaliku toitlustusettevõttega, mis toob iga päev töötajatele lõunasöögiks kohale värsket ja tervislikku toidu. Tänu terviseedendamise programmile ja senisest suurema tähelepanu pööramisele töökeskkonnale on personali voolavus viimase kahe aasta jooksul tunduvalt vähenenud.





## 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 edendama viisil, mis ületab õigusaktidega sätestatud töötervishoiu- 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. Õnnetusohu

Töökeskonnas juhtuvad õnnetused võivad kaasa tuua tõsiseid tagajärgi ja pikaajalise töövõimetuse. Õnnetusohu oleneb konkreetsest olukorrast ega pruugi eksisteerida pidevalt. Õnnetuse ennetamiseks tuleb läbi mõelda töömeetodid ja tehnilised lahendused.

### Selgitage välja võimalikud probleemid

Ettevõtte õnnetusriski hindamiseks mõelge põhjalikult läbi järgmised aspektid.

#### **Käsitööriistad, masinad ja seadmed**

Õnnetusohu võib käsitööriistadega ja masinatega töötades tekkida näiteks töötavate tööriistade ja masinate hooldamisel ja puhastamisel, samuti siis, kui kasutatakse tööriistu, näiteks mootorsaage või hekilõikureid valesti. Masinad tuleb alati paigutada kindlale tasasele aluspinnale.

Õnnetusohu tekib ka siis, kui automaatsüsteemid, näiteks vedelsõnniku kogumise süsteemid, on üle vaatamata või hooldamata.

#### **Kukkumine ja komistamine**

Kukkumise ja komistamisega seotud õnnetused võivad juhtuda siis, kui põrand on libe või mudane, liikumisteed on hooldamata ja korrastamata, või kui tehakse tööd näiteks platvormidel, redelitel või puude otsas. Õnnetusi võib juhtuda ka siis, kui liikumisteedel on auke või ebatasasusi, kui näiteks silohoidjatel puuduvad ohutuspiirded või kui parandate katuseid.

#### **Raskuste tõstmine**

Õnnetusohu raskuste, näiteks loomade või söödakottide käsitsi tõstmisel võib tekkida siis, kui puuduvad tõstmiseks sobivad abivahendid või kui neid ei kasutata.

#### **Muud ohud**

Põllumajanduses esineb loomapidamisega seotud ohte, nagu näiteks loomahammustuse või löögi saamise oht. Ohtlik on poltpüstoliga tuimastamine.

Vihmane ilm muudab materjalid ja aluspinna märjaks – kõikide töövõtete ja masinate puhul ei ole sellega arvestatud ja seetõttu võib õnnetusohu olla tavapärasest suurem.

Samuti suurendab õnnetusohu see, kui töö juures viibib väljaõppeta inimene.

### 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 ohutuse parandamiseks. Juhid peavad kindlustama, et kõik töötajad oleksid strateegia ja eesmärkidega kursis ning järgiksid neid oma igapäevatoos.

Põllumajanduse, metsanduse ja kalanduse valdkonnas tuleb ohutu töökeskkonna loomiseks pöörata tähelepanu järgmistele aspektidele.

#### **Töö kavandamine**

Korraldage töö nii, et ohtlike olukordi ei tekiks. Vältige liigset kiirustamist



töid tehes. Riskianalüüs näitab selgelt, millised meetmed on vajalikud – näiteks kaitsevahendite olemasolu kindlustamine. Üksi töötavate töötajate kaitseks tuleb kehtestada töö alustamise ja lõpetamise registreerimise ning kontrollkõnede kord.

#### **Kasutusjuhendid ja põhjalik juhendamine**

Motiveerige töötajaid töökohal ohutult käituma. Seadke ohutus positiivseks eesmärgiks, millel on igapäevases tööelus oluline koht ja juhendage töötajaid põhjalikult seoses töödega, mida nad tegema hakkavad. Tagage tehniliste abivahendite õigesti kasutamist – näiteks töötades mootorsae või survepesuriga kasutatakse isikukaitsevahendeid ja redelid kinnitatakse õigesti. Kõik masinad ja tehnilised abivahendid tarnitakse koos kasutusjuhendiga, kus on kirjas, kuidas neid kasutada ja hooldada ning kuidas ohutult kõrvaldada võimalikud tekkinud probleemid. Järgige alati juhendeid ja veenduge, et rakendatakse kõiki ettevaatusabinõusid, näiteks mootorsaega töötades ja vintside töökorda kontrollides kasutatakse isikukaitsevahendeid.

#### **Töökoha heakord**

Seadke kogu territooriumi korrastamiseks sisse kindel kord. Liikumisteed ja jalgrajad peavad olema takistustest vabad, sinna ei tohi ladustada materjale ega vedeleda esemeid.

**Õigusakt:** määrus „Töökohale esitatavad töötervishoiu ja tööohutuse nõuded“.

#### **Analüüsi õnnetusi**

Juba juhtunud õnnetustest on võimalik palju õppida. Seepärast on oluline, et seaksite sisse kindla protseduuri analüüsima 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 õnnetusohete omavahel arutama. Nõnda on võimalik muuta ohutus igapäevaste tööülesannete täitmise loomulikuks osaks.

## **Lisateave õnnetusohete kohta**

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



## 6. Ergonoomiline töökeskkond

Ergonoomiline töökeskkond aitab vältida luu- lihaskonna vaevuste tekkimist.

Kui tõstate, tõmbate või lükkate raskeid esemeid või töötate ebasobivas asendis, riskite valude tekkimisega kätes, kaelas, õlgades, seljas ja põlvedes. Kui te töötate ühetaoliste liigutustega ja ebasobivas asendis pikemat aega, riskite liigesehaiguste väljakujunemisega. Liigesehaiguste väljakujunemise riski suurendab ka töö külmas ja tuuletõmbes.

### Selgitage välja võimalikud probleemid

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

#### Raskuste tõstmine

Tõstmine võib olla ohtlik, kui esemed on suured, rasked või raskesti haaratavad, kui pole võimalik tõsta sobivas tööasendis või kui esemeid tuleb kanda kaugele.

Raskuste või raskesti haaratavate esemete tõstmist võib tulla ette näiteks:

- käsitsedes istikuid, mulda, väetisi või söödakotte
- käsitsedes maastikuehitusel kasutatavaid materjale, näiteks graniiti, betooni või keraamikat
- tõstes loomi
- tõstes esemeid kitsastes ruumitingimustes
- kaevates käsitsi taimede istutusauke.

#### Raskuste teisaldamine (tõmbamine või lükkamine)

Raskusi tõmmata või lükata võib olla vaja näiteks transportides istikuid kärudel või vankritel. Tõmmates ja lükates on koormus suurem ebatasasel või kaldpinnal, tasapinnaerinevuste korral, liiga väikeste ratastega transpordivahendite kasutamisel, kui tehnilised abivahendid ei ole korralikult hooldatud või ruumi on vähe. Koormust suurendab ka see, kui vedades on vaja pidevalt peatuda ja jälle paigalt liikuda.

#### Koormavad tööasendid ja -liigutused

Kui töötate ülestõstetud kätega või asendis, kus käed on kehast kaugemale eemale sirutatud, või kitsastes tingimustes, langeb koormus õlgadele. Nii võib see olla näiteks siis, kui töökoht on ebasobivalt kujundatud, tingimused maha- või pealelaadimiseks on ebasobivad või kui ei kasutata sobivaid tehnilisi abivahendeid.

Selg on koormatud, kui kummardate ettepoole või pöörate selga, eriti kui kasutate samal ajal töö tegemiseks jõudu, näiteks tõstate raskeid või liikuvaid koormaid.

#### Ühekülgne ja koormav ning füüsiliselt väheaktiivne töö

Kui töötate suurema osa päevast sundasendis sooritades ühetaolisi liigutusi, näiteks juhtides metsatöömehinaid, on töö füüsiliselt väheaktiivne, ühekülgne ja koormav. Pikemas perspektiivis kaasneb sellise tööga lisaks luu- ja lihaskonna vaevuste riskile ka südame ja veresoonekonna haiguste oht.





## 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.

### Käsitsi tõstmine, vedamine ja lükkamine

Kasutage tõstmiseks, vedamiseks ja lükkamiseks sobivaid tehnilisi abivahendeid, nt kahvelkärsid, kahveltõstukeid, käsikärsid või platvormkärsid.

Hoolitsege, et liikumisteed oleksid ühetasased, libisemiskindlad, risustamata ja neil ei oleks takistusi, nagu astmed või augud, ning kontrollige, et valgustus oleks korralik. Kasutage abivahendeid, mis on sobilikud nii transporditava koorma, transpordi toimumiskoha kui ka ülesannet täitva töötaja seisukohast. Planeerige ja korraldage töö nii, et teil ei oleks vaja kaupu rohkem ümber tõsta, kui on hädavajalik.

Tähtis on töötajaid õigete töömeetodite suhtes juhendada ja koolitada, nt õpetada abivahendite õiget kasutamist ja paigutamist olenevalt sellest, kus neid vaja läheb.

### Ühekülgne ja koormav ning füüsiliselt väheaktiivne töö

Töö tuleb korraldada nii, et oleks piisavalt vaheldust või puhkepause.

### Koormavad tööasendid ja -liigutused

Ebasobivaid tööasendeid saate vältida, kui töö tegemiseks on piisavalt ruumi ja kasutatakse sobivaid töövahendeid. Inimesed on kasvult erinevad ja seepärast on vajalik kohandada töökoht, näiteks traktori juhiiste, konkreetsele kasutajale. Esemeid tõstes pöörake tähelepanu õigetele tõstevõtetele.

## 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. Müra

Müra võib rikkuda 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, millega kaasneb helin või kohin kõrvades. Tinnitus võib olla mööduv või püsiv. Sageli kurnab see haigus inimest psüühiliselt.

### Selgitage välja võimalikud probleemid

Selleks, et välja selgitada müraga seotud probleeme, tuleb tähelepanu pöörata müratasemele ja sellele, kui kaua töötajad müraga kokku puutuvad ja kas esineb ka lühiajalist eriti tugevat müra (impulssmüra).

#### Pidev müra

Kui teie 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 nii siis, kui väga tugevat müra tegevaid masinaid kasutatakse lühikest aega või kui nõrgemat müra tekitavaid masinaid kasutatakse pikemat aega.

Kõige tugevam müra on seotud vanemate ilma juhikabiiniga kombainide ja traktoritega, heliisolatsioonita juhikabiiniga põllutöömasinatega ja suuremate metsatöömasinatega. Tugevat müra tekitavad ka vasarveskid, viljapuhurid, sisepelemismootorid ja hüdraulilised süsteemid. Mehaanilist müra võivad tekitada ka näiteks halvasti hooldatud potistusmasinad ning mitmesugused põllumajanduslikud haakeriistad, näiteks teatud järelveetavad pritsid, külvikud ja sõnnikulaotajad. Samuti tekitavad müra käsitööriistad nagu ketaslõikurid, võsasaed, puiduhakkurid ja mootorsaed. Väga vali müratase on ka sealautades.

#### Lühiajaline väga tugev müra (impulssmüra)

Müra kahjulik toime on suurem, kui ette tuleb ka impulssmüra. See võib olla seotud näiteks poltpüstolite kasutamisega.

#### Ruumi akustika

Häiriv järelkaja ruumis tähendab, et ruumi akustika on halb.

#### Probleemide lahendamine

Miinimumnõudena peate kinni pidama seadusega kehtestatud mürataseme piirnormist 85 dB(A) ja impulssmüra piirnormist 137 dB(C). Lisaks sellele tuleb summutada allapoole piirnormi jääv häiriv müra võimalikult madalale tasemele. Kui asute müra vähendama, mõelge järgmistele aspektidele.

#### 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 tehakse mürarikkaid töid.

Paigutage müra tekitavad masinad ja seadmed, näiteks vasarveskid ja valtspingid, ruumidesse, kus need töötajaid võimalikult vähe häirivad. Vältige töötavate masinate juures viibimist.

**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 müratõketega. Hooldage masinaid korralikult. Näiteks vahetage välja ekskavaatori juhikabiini kulunud amortisaatorid ja tihendage juhikabiinid ja aknad.

**Ruumi akustika**

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

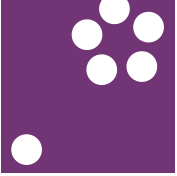
**Kuulmiskaitsevahendid**

Kui müratase on liiga kõrge ja seda pole võimalik teisiti summutada, tuleb kasutada sobivaid 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“.



## 8. 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 psüühilise töökeskkonnaga seotud probleeme, tuleb arvestada järgnevaid aspekte.

#### Suur töökoormus ja ajapuudus

Probleemid suure töökoormuse ja ajapuudusega võivad seisneda näiteks selles, et töötaja peab tegema palju ületunde, ilma et seda hiljem vaba ajaga hüvitataks. Ka võib olla raske leida aega puhkepauside tegemiseks või peab lühikeste tähtaegade tõttu töötama 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, kui saadakse harva ise mõjutada töö mahtu, puhkepauside pidamist, töömeetodeid, abivahendeid ja töö kvaliteeti. Ka võib probleeme tekkida siis, kui töötaja saab vähe mõjutada töö korraldust ning üksikute tööülesannete täitmise viisi ja järjekorda.

#### Sotsiaalse toetuse puudumine

Sotsiaalse toetuse ja abi puudumine võib seisneda selles, et aidatakse harva tööülesannete tähtsusejärjekorra määramisel ja tööülesannete lahendamisel, töötajani ei jõua vajalik teave ja töölt eemal olles ei täida ülesandeid asendaja. Samuti võib see tähendada, et puudub võimalus rääkida juhtkonnaga oma töö kvaliteedist ja juhtkonna ootustest töö suhtes.

Kolleegide ja juhtkonna toetus on eriti oluline, kui töötajal on raske oma ülesandeid üksi täita või kui ta tunneb end ebakindlalt, näiteks töötades ohtlike masinatega.

#### 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.

#### Traumaatilised sündmused, siinhulgas rasked õnnetused

Raskesse õnnetusse sattumine või selle tunnistajaks olemine – näiteks metsa langetades, traktorit juhtides, platvormilt või redelilt alla kukkudes või loomadega töötades – võib põhjustada inimesele suurt psühholoogilist pinget. Olukord võib olla veelgi raskem, kui töötaja viibib töökohal üksinda ja abi saabumine võtab kaua aega.



### **Pikad tööpäevad ja töö väljaspool harilikku tööaega**

Töö väljaspool harilikku tööaega on füüsiliselt ja psüühiliselt koormav. Näiteks võivad tööpäevad olla pikemat aega väga pikad, mõnikord puudub võimalus teha puhkepause või saab neid teha vähe. Koormav võib olla ka see, kui tööaeg planeeritakse lühikese etteteatamistähtajaga.

### **Monotoonne töö**

Töö vähene mõtestatus ja vahelduse puudumine võivad muutuda probleemiks, kui täidate üksluseid tööülesandeid, näiteks aiandites või puukoolides seemneid külvates, käsitsi saaki koristades ja pakkides. Kui vahelduseks ei ole võimalik täita teist tüüpi tööülesandeid, võib see olla psüühiliselt koormav.

### **Puudulikud arenguvõimalused**

Probleemid arenguvõimaluste puudumisega võivad tekkida näiteks siis, kui täidetakse peamiselt rutiinseid ülesandeid, ei ole võimalust midagi uut õppida, ei juhendata piisavalt või ei pakuta sobivaid koolitusvõimalusi.

### **Tunnustuse puudumine**

Tunnustuse puudumine muutub probleemiks siis, kui saadakse harva positiivset tagasisidet oma töö kohta, näiteks lähimalt ülemuselt. Suure tööpanuse andmine ilma tunnustuse saamiseta suurendab stressi tekkimise riski.

## **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.

### **Töökoormuse kohandamine**

Kavandage töö maht selliselt, et soovitud kvaliteet oleks võimalik saavutada selle meeskonnaga, mis olemas on. Tagage hea üldplaneerimine ja -koordineerimine, et tööülesandeid oleks võimalik täita mõistlikus järjekorras. Pange paika tööülesannete prioriteetsus ja vältige ebaselgeid või vastuolulisi nõudmisi ning pikemaid kiirustamise perioode. Rahulikke perioode saab kasutada kiirete aegade jaoks ettevalmistustööde tegemiseks.

### **Sotsiaalne toetus**

Sotsiaalset toetust saab pakkuda, pidades juhtkonna ja töötajate vahel tööalast dialoogi, sagedaid nõupidamisi (nt töötajate koosolekuid), ühiseid puhkepause ja suheldes tihedalt kolleegidega. Eriti oluline on sotsiaalse toetuse pakkumine nendele töötajatele, kes töötavad üksi. Töötajaid tuleb aidata tööülesannete tähtsusjärjekorra määramisel ja neile peab olema selge, mida neilt nende töös oodatakse. Head





psühhosotsiaalset töökeskkonda aitab luua ka olulistest muudatustest teavitamine ja hästi tehtud töö tunnustamine.

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

Kindlustage, et personalipoliitika toetaks avatust ja sallivust ning hoiaks ära kiusamise ja ahistamise. Kui töötaja tunneb, et teda koheldakse halvasti, tuleb asja kindlasti tõsiselt võtta ja vältida probleemi isikustamist. Arusaamatuste puhul tuleb kasutada konfliktilahendamist või lepitamist.

#### **Otsustusõigus omaenda töö suhtes**

Tagage, et töötajatel oleks otsustusõigus omaenda töö suhtes, pakkudes neile võimalust mõjutada üksikute tööülesannete täitmise viisi ja järjekorda. Töötajate ja juhtkonna vahel peab olema pidev teabevahetus tööülesannete täitmise osas, töötajad peavad saama ka tagasisidet oma töö kvaliteedi kohta.

#### **Traumaatilised sündmused, sealhulgas rasked õnnetused**

Kõikidele töötajatele tuleb anda selged ja konkreetsed juhtnöörid, kuidas raskete õnnetuste korral toimida. Töötage välja valmisolekuplaan, kus on kirjas meetmed raskete õnnetuste ennetamiseks ja nende toimumise korral käitumiseks, sh psühholoogilise kriisiabi pakkumine.

#### **Töö väljaspool harilikku tööaega ja nädalavahetustel**

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. Vajaduse korral kasutage õhtuti ja nädalavahetustel asendajaid ja lisapersonali.

#### **Arenguvõimalused**

Saate luua arenguvõimalusi, kui tagate töötajatele põhjaliku juhendamise, väljaõppe kolleegide juhendamisel, kolleegide ja juhatuse toetuse, konstruktiivse tagasiside töö ja sihipärase täienduskoolituse. Küllaldased arenguvõimalused aitavad tagada, et erialased ja isiklikud oskused oleksid alati nende ülesannete kõrgusel, mida töötaja peab täitma.

## **Lisateave psühhosotsiaalse töökeskkonna kohta**

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



## 9. Bioloogilised ohutegurid ja tolm

Töötades kodulindude, sigade, veiste ja teiste loomadega on oht nakatuda loomadel elutsevate mikroorganismidega, näiteks soolebakteritega. Ka võite saada infektsiooni kandvalt loomalt nakkuse, näiteks ümarussid või haavadesse sattumisel mädapõletikke põhjustavad stafülokokid.

Tolm võib põhjustada hingamisteede vaevusi nagu astma, bronhiit ja heinapalavik ning infektsioone nagu allergiline alveoliit ja orgaanilise tolmu toksiline sündroom. Tavaliselt põhjustavad neid haigusi bakterid ja seened ning nende toodetud mürgained. Samuti võivad need põhjustada kõhulahtisust.

Kui puutute tööl kokku mikroorganismidega, on oht infektsiooni tagajärjel haigestuda. Enamik haigusi ei ole eriti tõsised, kuigi need võivad põhjustada suuri ebamugavusi. On aga ka üksikuid haigusi, mis võivad olla väga raske kuluga ja põhjustada jäävaid kahjustusi, näiteks linnugripp ja astma.

Nakatumine võib toimuda kolmel viisil:

- nahahaavade kaudu
- hingamisteede kaudu, hingates sisse mikroorganisme sisaldavat tolmu ja auru
- suu kaudu, tavaliselt ebapiisava kätepesu tõttu. Käte ebapiisava pesemise tulemusel võivad haigustekitajad sattuda ka silma.

### Selgitage välja võimalikud probleemid

Et hinnata, kas töö tõttu võidakse kokku puutuda haigusi tekitavate bakterite ja seentega, peate pöörama tähelepanu järgmistele aspektidele.

#### Loomadelt saadavad nakkused

Kontakt sõnnikujääkidega mustadel loomadel põhjustab küüneseent. Sõnnik sisaldab hallituseoseid, mis võivad kanduda küüntele.

Loomadelt saadavad nakkused on ka näiteks Newcastle'i haigus (lindude aasia katk) ja ornitoos.

Kokkupuude näiteks salmonella- ja kampülobakteritega võib tuua kaasa soolenakkusi.

#### Märjad ja niisked materjalid

Igasugused orgaanilised ained, nagu näiteks vedelsõnnik, põhk ja surnud või haiged loomad sisaldavad baktereid ja seeni. Kui põhk on näiteks märg, hakkavad bakterid ja seened vohama ja tekitavad probleeme.

#### Vedelikud

Nakatamise oht tekib kokkupuutel vedelsõnniku ja teiste vedelikega, näiteks kui see pritsib või pihustub töötajale peale või suhu.

#### Tolm

Tolmu tekib kõige rohkem sigalates ja linnufarmides. Tolm võib sisaldada loomakarvu, surnud naharakke, sulgi, allapanu, sööda ning kuivanud sõnniku osakesi. Samuti puutute tolmuga kokku teravilja koristades ja tehes muid heina, põhu ja teraviljaga seotud töid. Tolm võib sisaldada mikroorganisme, hallituseoseid ja nende toodetud mürgaineid, eriti kui nende kasvukeskkond on olnud märg. Tolmu võib



lenduda ka mulla harimisel, silo valmistamisel, teravilja koristamisel, karja söötmisel ja sööda valmistamisel.

## Probleemide lahendamine

Mikroorganismide kahjulikke mõjusid saate vältida, pöörates tähelepanu järgmistele aspektidele.

### Ventilatsioon

Ventilatsioon aitab leevendada aurude, aerosoolide ja tolmu seotud probleeme. Kindlustage, et kõikides tööruumides oleks korralik ventilatsioon. Kui tolmu ja aerosoolide tekkimist ei ole võimalik vältida, tuleb probleemsed protsessid isoleerida või tagada tõhus sundventilatsioon. Ärge unustage, et väljatõmbeseadmete poolt eemaldatud õhu asemel tuleb ruumi juhtida värske sissepuhkeõhk. Sissepuhkeõhk peab olema sobiva temperatuuriga.

Vältige tolmu kokkupuutumist mulla harimisel, saagi koristamisel ja viljalõikusel, kasutades suletud juhikabiiniga masinaid, mille ventilatsiooniavad on varustatud filtritega.

Saate vähendada tolmu jms osakeste sisaldust laudaõhus, kui kasutate märgsöötmistehnoloogiat, piserdades pindu veega, hoides puhtust, kasutades allapanu ja rajades korraliku ventilatsiooni. Kasutage allapanu peenestamiseks ja laotamiseks tolmu kogujaga varustatud masinaid. Korralik ventilatsioon on hädavajalik ka lautade puhastamisel ja desinfitseerimisel, näiteks kui kasutatakse pritsimist, survepesu või kuumgaasitamist.

### Põhjalik juhendamine

Töötajaid tuleb põhjalikult juhendada, kuidas täita tööülesandeid nii, et mikroorganismide ja tolmu mõju oleks võimalikult väike. Töötajate juhendamise eest vastutab tööandja. Töötajaid tuleb õpetada isikukaitsevahendeid õigesti kasutama ja hooldama, et need täidaksid oma ülesannet optimaalselt.

### Ohutud töömeetodid

Kasutage selliseid töömeetodeid ja protseduure, et töötajad puutuksid tolmu, vedelsõnnikuga jms kokku võimalikult vähe. Piirake kokkupuutumist mikroorganismidega nii palju kui võimalik, vältides näiteks kokkupuudet haigestunud loomadega.

### Hügieen ja koristamine

Mikroorganismide kahjulike mõjude vältimiseks on väga olulised korralik hügieen, regulaarne põhjalik koristamine ja desinfitseerimine. Sellepärast on tähtis, et mõtleksite läbi kõik kohad, kuhu mikroorganismid ja tolm võivad koguneda, näiteks ventilatsioonikanalid. Tagage, et musta pesu käsitletakse hügieeniliselt ja ohutult.

### Isikukaitsevahendid

Kui probleeme ei ole võimalik teisiti lahendada, kasutage kahjulike mõjude vältimiseks tõhusaid isikukaitsevahendeid, näiteks kindaid, maske ja kaitseriietust. Tagage, et isikukaitsevahendeid hooldatakse nõuetekohaselt.



Pidage meeles, et isikukaitsevahendid on personaalsed. Kaitsevahendid peavad olema konkreetsele töötajale parajad, vastasel juhul ei pruugi kaitse olla tõhus.

Teatud juhtudel võite nakatumise ennetamiseks kasutada vaktsineerimist.

## Lisateave bioloogiliste ohutegurite kohta

Valik materjalidest, mis puudutavad mikroorganisme on koondatud tööelu portaali.

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





## 10. Kemikaalid

Ohtlikud kemikaalid, millega tööl kokku puututakse, võivad põhjustada haigestumist vähki, kahjustada reproduktiivorganeid, tekitada allergiat või kahjustada närvisüsteemi. Haigused võivad ilmnedas alles paljude aastate järel, seepärast on oluline tervisekahjustusi ennetada, asendades ohtlikud ained ohututega või vältida kokkupuudet ohtlike kemikaalide ja tolmuga.

### Selgitage välja võimalikud probleemid

Hinnates töökeskkonda ohtlike kemikaalide suhtes, pöörake erilist tähelepanu järgmistele aspektidele.

#### Sõnnikugaasid

Sõnnikuhoidlates eraldub loomade sõnnikust ja virtsast ammoniaaki, metaani ja väävelvesinikku. Ammoniaak ärritab ja söövitab hingamisteid, silmi ja nahka ning võib tekitada kopsupõletikku, astmat ja kopsuturset.

Väävelvesinik kahjustab närvisüsteemi ja hingamiselundeid. Väga suurte väävelvesiniku kontsentratsioonide puhul kaotab inimene kiiresti teadvuse, tekivad tõsised hingamisraskused ja inimene sureb.

Metaan on lõhnatu ja värvitu gaas. Metaanisisalduse tõttu muutub sõnnikugaas teatud kontsentratsioonis väga tuleohtlikuks ja võib plahvatada.

Gaasidega kokkupuutumise oht tekib tavaliselt sõnniku segamisel hoidlates, vedelsõnniku pumpamisel veokisse, sõnnikueemaldussüsteemi loputamisel või sõnniku segamisel laudas. Sõnnikugaasid on eriti ohtlikud, kui sisenete suletud sõnnikuhoidlasse, näiteks virtsahoidlasse, vahehoidlasse, hoidlasse või sõnnikukanalitesse. Ohtu võib põhjustada ka see, kui sõnnikueemaldusseadmed on ühendatud talu üldise kanalisatsioonisüsteemiga.

#### Vedel ammoniaak

Kasutades vedelat ammoniaaki, näiteks sissekündmisel, peate pöörama tähelepanu sellele, et teatud olukorras võib ammoniaagi kontsentratsioon kasvada nii suureks, et see põhjustab sissehingamisel kiire surma.

#### Heitgaasid ja tolm

Metsas, puukoolides ja maastikuehitusel võite puutuda kokku sisepõlemismootorite kahjulike heitgaasidega. Maastikuehitusel võite puutuda kokku tolmuga, kui lõikate kõnniteeplaate vms.

Kui puhastate aiandis pindu pärast tootmistsükli lõppu, võib puhastustööde käigus tekkida suures koguses tolmu, mis sisaldab surnud kahjureid, seemi, seeneeoseid ja kemikaalide jääke.

#### Biotsiidid

Kasutades biotsiide, näiteks taimekaitsevahendeid ehk pestitsiide, esineb oht, et need vahendid satuvad nahale või hingatakse sisse nende auru. Oht on eriti suur ainete segamisel ja lahjendamisel või saastunud mürgipritsi puudutamisel. Risk esineb ka pritsimisel ning pritside ja mahutite puhastamisel. Kasvuhoonetes kasutatakse mitmesuguseid taimekaitsevahendeid, eriti putukamürke ja fungitsiide ning kasvuregulaatoreid. Kemikaale kasutatakse ka muudes aiandites, puuviljakasvatusel



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.

ja metsanduses. Taimekaitsevahenditega võite kokku puutuda näiteks puudutades nendega töödeldud taimi, mulda, töövahendeid ja inventari või hingates sisse taimekaitsevahendeid sisaldavat õhku, näiteks kasvuhooones töötades.

Taimekaitsevahendid on bioloogiliselt aktiivsed ained, mis võivad valel tarvitamisel kahjustada taimi ja inimesi.

### Puhastustööd ja desinfitseerimine

Põllumajanduses ja aiandite kasvuhooonetes kasutatakse kemikaale näiteks lautade, lüpsiseadmete, istutuslaudade, kastide jms puhastamiseks ja desinfitseerimiseks. Mõned desinfitseerimiseks kasutatavad ained ärritavad või söövitavad nahka, silmi ja hingamisteid. Teised võivad korduval kokkupuutel põhjustada ekseemi või allergiat. Puhastamine ja desinfitseerimine võib toimuda veega või survepesuriga pestes, pritsides või kuumgaasitades.

Pange tähele, et kloori ja happeid ei tohi hoida lähestikku ega tohi tekkida võimalust neid omavahel kokku segada, et vältida klooriaurude tekkimise riski.

Formaldehüüdi lahust kasutatakse vesiviljeluses vee desinfitseerimiseks.

Formaldehüüdi peetakse vähkitekitaavaks aineks ja see võib tekitada ka allergiat.

### Muud riskid

Esimese kahe nädala jooksul pärast sileerimist võib silosöödas tekkida süsihappegaasi ja eluohtlikke lämmastikugaase.

Laudatolm võib sisaldada ravimite jääke.

Töötades käsitööriistadega, näiteks ketaslõikuriga, võite puutuda kokku tervist kahjustava tolmuuga. Keevitamisel tekib vähkitekitaav keevitusuits. Enne sellise töö tegemist, mille käigus puututakse kokku keevitusuitsuga, tuleb läbida vastav väljaõpe.

### Kasutage ohumärgistust ja ohutuskaarti

Teave keemilise aine omaduste kohta on esitatud selle pakendi ohumärgistusel ja ohutuskaardil (turustaja kasutusjuhendis).

## Probleemide lahendamine

Ohtlike kemikaalidega kokkupuutumist tuleb võimalusel vältida, tegutsedes järgmiselt.

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

- millised ained on töökohal kasutusel või millised tolmutud või aurud võivad tööprotsessi käigus eralduda. Otsige kemikaali märgistusest ja ohutuskaardilt teavet aine ohtlikkuse kohta (NB! enne ohtlike kemikaalide või neid sisaldavate materjalide kasutamist on vaja uurida nende märgistust – ohusümboleid, riskilauseid (R-lauseid) ja ohutuslauseid (S-lauseid) ning teavet kasutamiskohtade kohta)
- tehke kindlaks, mis viisil kemikaalide ja tolmuuga kokku puututakse, näiteks kas tegemist on aurude sissehingamisega, nahakontaktiga vms;

Kahjulik/  
ÄrritavRõhu all olev  
gaas

Oksüdeeriv



Terviseoht

Plahvatus-  
ohtlikSurmav/  
Mürgine

Söövitav



Tuleohtlik



Keskkonnaoht

- hinnake, kui kaua tööpäevane kokkupuude kestab ja kui sageli nende ainetega kokku puututakse
- koostage töökohaspetsiifiline ohutusjuhend vastavalt kemikaalide kasutamisele ja ohutuskaardile.

### Asendage ohtlikud kemikaalid

Asendage ohtlikud kemikaalid ja töömeetodid ohututega. Kasutage alati kõige vähem ohtlikku töömeetodit.

### Isoleerimine ja väljatõmme

Kui ohtlike kemikaalide ja töömeetodite kasutamine on vajalik, tuleb tööprotsess võimalikult suurel määral töökeskkonnast isoleerida. Kasvuhoonetes võib tõhus isoleerimine, tuulutamine ja ventilatsioon vähendada tolmu, kahjulike gaaside, aurude ja aerosoolidega seotud probleeme. Tööde korraldamisel eraldage eriti saastav töö nii, et teised ei peaks sellega kokku puutuma.

Ohtliku töö isoleerimiseks on võimalik kasutada kasvuhoonetes automaatpitsimist, viibides ise eemal. Kui jagada kasvuhoone väiksemateks üksusteks, saab taimi töödelda ühes üksuses, mõjutamata teisi töökohti.

Kui kemikaalidega saastumist pole võimalik vältida, tuleb saasteallikale võimalikult lähedale paigaldada tõhus ventilatsioon.

Ammoniaagisisaldust laudaõhus saab vähendada, hoides laudas puhtust, kasutades allapanu ja korralikult ventileerides.

Ventileerida ja tuulutada tuleb alati pärast ruumide puhastamist, desinfitseerimist ja taimekaitsevahendite kasutamist, eriti oluline on seda teha pärast pitsimist, survepesu ja kuumgaasitamist.

### Isikukaitsevahendid

Kui ohtlike kemikaalidega kokkupuudet ei ole võimalik muul viisil, näiteks protsessi isoleerimise või ventilatsiooni abil kõrvaldada, tuleb kasutada isikukaitsevahendeid.

Taimekaitsevahendeid ette valmistades ja pitsides, survepesul ja desinfitseerimisvahenditega töötades kasutatakse kemikaalidega kokkupuutumise vältimiseks isikukaitsevahendeid, näiteks kindaid, hingamisteede kaitsevahendeid ja kaitseprille.

Pitsimise järel leidub kasvuhoones taimekaitsevahendeid veel mõnda aega nii õhus, taimedel kui ka sisseseadel. Ooteaeg, mille möödumisel võib kasvuhoonesse jälle ilma isikukaitsevahenditeta siseneda, sõltub kasutatud taimekaitsevahenditest, kasvuhoone suurusest, sisseseadest ja pitsimismeetodist. Vahendid võivad taimedel kuivada ja lenduda tolmuks ka siis, kui neid puudutatakse.

Kuni taimekaitsevahendid on taimede lehtedelt kadunud, tuleb kasutada kaitsekindaid. Kui taimi pitsitakse regulaarselt, ei pruugi nad kunagi taimekaitsevahenditest vabad olla.

Joon. 2. Ohupiktogramm alates 1. juunist 2015.



## 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.



# 11. Nahaärritajad

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

## Selgitage välja võimalikud probleemid

Hinnates töö kahjulikkust nahale, peate pöörama tähelepanu järgmistele aspektidele.

### Nahka kahjustavad ained

Nahka võivad kahjustada desinfitseerimisvahendid ja muud ained.

Aednikud puutuvad kokku mitmesuguste allergiat tekitavate taimedega, näiteks kuhikipriimulate, krüsanteemide, liiliate ja tulbisibulatega. Aedviljad võivad tekitada kontaktallergiat.

Paljude taimede mahlad võivad koostoimel päikesevalgusega tekitada allergilist kontaktekseemi. Kõige sagedamini võib sellist reaktsiooni näha karuputke puhul. Sarnane reaktsioon võib tekkida ka kokkupuutel moorputke, metsporgandi, selleri, aed- ja apteegitilliga.

### Puugid

Välitingimustes töötades esineb puugihammustuse oht, mille tagajärjel võite saada puukborrelioosi. Puukborrelioosi põhjustavad bakterid. Eemaldage puuk nahalt kohe, kui selle avastate. Kontrollige vähemalt kord päevas, et kehal ei oleks ühtegi puuki ja õppige tundma borrelioosi sümptomeid.

### Märg töö

Kui käed on niiskes keskkonnas või töötatakse niiskuskindlate kaitsekinnastega rohkem kui kaks tundi päevas, siis on tegemist märja tööga. Suur osa tööga seotud ekseemidest ongi põhjustatud latekskinnastega töötamisest. Sama kehtib juhul, kui töö on seotud sagedase ja põhjaliku kätepesuga.

## Probleemide lahendamine

Olenemata sellest, kas nahaärrituse põhjuseks on töö niiskes keskkonnas, töö allergiat tekitavate ainetega või töö käigus tekkiv tolm, tuleb kokkupuudet ohuteguritega piirata nii palju kui võimalik.

Kõigepealt tuleb välja selgitada, kas nahka ärritavaid aineid ja protsesse on võimalik asendada ohutute või vähem ohtlikega. Kui see ei ole võimalik, tuleb uurida, kas protsess oleks võimalik isoleerida suletud süsteemina ja kas seda oleks võimalik ventileerida. Viimase võimalusena tuleb kaaluda isikukaitsevahendite, näiteks kaitsekinnaste kasutamist.

Kasutage taimedega töötades kaitsekindaid, et vältida kokkupuudet taimemahladega, mis võivad teatud juhtudel põhjustada ülitundlikkust.

Kui kasutate tööd tehes kaitsekindaid, tuleb pöörata erilist tähelepanu järgmisele.

**Terved, puhtad ja kuivad kindad**

Sobivad kaitsekindad peavad olema töötajale kättesaadavad ja neid tuleb kasutada õigesti. See tähendab, et kindad peavad olema seestpoolt terved, puhtad ja kuivad, et ei kantaks neid kauem, kui hädavajalik ja kasutatakse puuvillaseid aluskindaid.

**Puudrita kindad**

Kui peate 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.

**Lisateave nahaärrituste kohta**

Valik materjalidest, mis puudutavad tööd kemikaalide ja materjalidega ning piirnorme, on koondatud tööelu portaali.





## 12. Üldvibratsioon

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

### Selgitage välja võimalikud probleemid

Hinnates ettevõtte üldvibratsiooniga seotud probleeme, tuleb üle vaadata kogu töökoht.

Kui kasutatakse sõidukeid, mille üldvibratsioonitase on kasutusjuhendi järgi kõrgem kui 0,5 m/s<sup>2</sup>, peate teostama täpsema analüüsi. 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 risk.

Kahjustuste risk on suurem, kui töötatakse külmas õhus, sundasendis või kui peab tihti selga pöörama. Kahjustuste riski suurendab ka rappumine, mille põhjuseks võib näiteks olla ebatasane pinnas.

Ohtu võivad põhjustada järgmised olukorrad:

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

Kõige suurema vibratsiooniga seotud töö põllumajanduses on äestamine, aga ka kündmine, peedikoristus ja pritsimine.

Kõige suurema vibratsiooniga seotud masinad ja protsessid metsanduses on oksapurustajad, raie- ja väljaveomasinad ning hakkepuidu väljavedu.

Kõige suurema vibratsiooniga seotud masinad ja protsessid maastikuehitusel on rataslaadurid, aiatraktorid, mulla ja kivide vedu laaduritega ning teede puhastamine traktoritega.

### Probleemide lahendamine

Kui kahtlustate vibratsiooniohtu, tuleb lasta vibratsioonitaset mõõta või hinnata. Kus võimalik, tuleb kinni pidada seadusega kehtestatud vibratsiooni meetmete rakendusväärtusest 0,5 m/s<sup>2</sup>. Päevase kokkupuute piirnormati 1,15 m/s<sup>2</sup> ei tohi mingil juhul ületada. Kui asute vibratsiooni vähendama, tuleks mõelda järgmistele aspektidele.

#### **Aluspind**

Tuleb valida teoludele sobiv kiirus.

#### **Väiksemat vibratsiooni tekitavad sõidukid**

Juba soetatud masinaid on raske kohandada - seega ostke edaspidi väiksemat vibratsiooni tekitavad sõidukid. Tarnijapoolses kasutusjuhendis peavad olema esitatud andmed vibratsiooni kohta.

Tuleb regulaarselt kontrollida, kas sõiduki vedrustus on korras ja rehvirõhk sobiv.

**Vibratsiooni summutav iste**

Kasutage sõiduki jaoks sobivat vibratsiooni summutavat istet. Saadaval on uut tüüpi istmeid, mille puhul vibratsioonitase on tunduvalt madalam. Juhi selg peab olema korralikult toetatud olenevalt liigutustest, mida ta peab tegema. Istet peab olema lihtne reguleerida nii edasi- tagasisuunas kui ka seljatoe kaldenurga suhtes. Võimaluse korral peaks reguleeritav olema ka istme nimmepiirkonda toetav osa. Reguleerige ka rool ja juhtkangid juhile sobivaks.

**Piirake vibratsiooniga kokkupuutumise aega**

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

## Lisateave üldvibratsiooni kohta

Rohkem teavet leiad tööelu portaalist.

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



## 13. Kohtvibratsioon

Kui puututakse kokku tugeva kohtvibratsiooniga, näiteks kasutades elektrilisi või bensiinimootoriga käsitööriistu või juhtides masinaid, on oht haigestuda vibratsioonitõppe.

Esimene märk vibratsioonitõvest on sõrmede „surin“ või tundetus. Pikema aja jooksul on oht „valgete sõrmede“ väljakujunemiseks. Haigus avaldub hoogudena, mille puhul sõrmed muutuvad valgeks, külmaks ja tundetuks. Haigushoogude tekkimist soodustab madal õhutemperatuur või töövahendi pinnatemperatuur. Kui sõrmed muutuvad tundetuks, on raske teha täpsust nõudvaid töid. „Valged sõrmed“ suurendavad seega tööõnnetuste riski.

### Selgitage välja võimalikud probleemid

Hinnates vibratsiooniga seotud probleeme, peate üle vaatama kogu töökoha ja tööprotseduuri. Juhul kui kasutatakse tööriistu või masinaid, mille kasutusjuhendis märgitud vibratsioonitugevus on suurem kui 2,5 m/s<sup>2</sup>, tuleb viia läbi täpsem analüüs. Kahjustuste risk sõltub vibratsiooni tugevusest ja kokkupuuteajast. Vibreerivate tööriistadega töötamine võib põhjustada probleeme, kui töötatakse lühemat aega tugevalt vibreerivate tööriistadega ja ka siis, kui töötatakse pikemat aega vähem vibreerivate tööriistadega. Kahjustuste risk on suurem, kui töötatakse halvasti hooldatud ja kulunud tööriistadega, näiteks mootorsaega, mille kett on valesti teritatud.

Kõige tugevamat vibratsiooni tekitavad mootorsaed, võsalõikajad, muruniidukid ja mullafreesid. Sageli tekitavad vibratsiooni ka halvasti tasakaalustatud mootorid ning kõverad ja tasakaalustamata lõiketerad.

### Probleemide lahendamine

Kui kahtlustate vibratsiooniohtu, tuleb vibratsioonitaset mõõta või hinnata. Täpsemad mõõtmised saab tellida akrediteeritud mõõtelaborilt.

Kus võimalik, tuleb kinni pidada seadusega kehtestatud vibratsiooni meetmete rakendusväärtusest 2,5 m/s<sup>2</sup>. Piirnormi 5 m/s<sup>2</sup> ei tohi mingil tingimusel ületada.

Kui asute vibratsiooni vähendama, tuleks mõelda järgmistele aspektidele.

#### Töö kavandamine

Töö tuleb kavandada selliselt, et töötajad puutuksid vibratsiooniga kokku võimalikult vähe.

#### Töövõtted ja -seadmed, millega kaasneb väiksem vibratsioon

Võtke kasutusele vähem vibratsiooni tekitavad töövõtted ja tööriistad ning hinnake, kas vibratsiooniga kokkupuutumise aega oleks võimalik lühendada.

Juba soetatud masinaid on raske ümber kohandada. Ostke seetõttu edaspidi väikseimat vibratsiooni tekitavad seadmed. Andmed vibratsioonitaseme kohta peavad olema esitatud seadme kasutusjuhendis. Kasutage vibratsiooni summutavate käepidemetega tööriistu.



Kontrollige regulaarselt tööriistade tehnilist korrasolekut. Kindlustage, et vibratsioonisummutid masina ja käepideme vahel oleksid töokorras. Puhastage pöörlevaid masinaosi regulaarselt, et vibratsiooni vähendada.

#### **Piirake vibratsiooniga kokkupuutumise aega**

Kui vibratsiooni ei ole võimalik summutada, tuleb lühendada kokkupuuteaega.

#### **Kindad**

Kindad võivad summutada kõrgsagedusega vibratsiooni, kuid need vähendavad „valgete sõrmede“ väljakujunemise riski siiski harva. Masina juhtimine muutub kindaid kasutades 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“.





## 14. 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, kuid neile on kehtestatud ka mitmeid tööpiiranguid. Alaealistele töötajatele peab tööandja looma sobivad töö- ja olmetingimused. 13–14-aastast alaealist või 15–16-aastast koolikohustuslikku alaealist võib lubada tööle, kus töökohustused on lihtsad ega nõua suurt kehalist või vaimset pingutust (nn 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 vastündinule.

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 riskilauseetega 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

# Põllumajandus, metsandus ja kalandus

## Teised töökeskkonnajuhendid

Teatud tööülesannetega seoses võib tekkida vajadus tutvuda ka selliste juhenditega:

- kontoritöö – vaata juhendit **kontoritöö**
- puhastustööd – vaata juhendit **puhastustööd**
- kaupade transport – vaata juhendit **kaubaveod**
- laotööd – vaata juhendit **hulgimüük**
- masinate remont – vaata juhendit **masinate ja seadmete paigaldamine ning remont**
- hoonete remont – vaata juhendit **hoonete ehitamine ja lammutamine** ning juhendit **ehitustööd**.

