

SA EESTI TERVISHOIU MUUSEUM TÖÖKESKKONNA RISKIANALÜÜS

SISSEJUHATUS

Töötervishoiu ja tööohutuse seaduse alusel [RT I 2000, 55, 362; ...; RT I 2010, 31, 158] on tööandja kohustatud läbi viima töökeskkonna riskianalüüsi, mille käigus:

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

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

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

1. METOODIKA

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

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

Tabel 1. Terviseriskide hindamiseks kasutatud üldine riskimaatriks

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

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

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

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

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

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

Tabel 2. Bioloogiliste terviseriskide hindamiseks kasutatud riskimaatriks

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

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

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

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

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

$$\begin{array}{c}
 \boxed{\text{(massi hinnang)}} \\
 + \\
 \boxed{\text{(asendi hinnang)}} \\
 + \\
 \boxed{\text{(tingimuste hinnang)}} \\
 = \\
 \boxed{\text{(summa)}} \cdot \boxed{\text{(aja hinnang)}} = \boxed{\text{(riskihinne)}}
 \end{array}$$

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

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

Töötingimuste või töökorralduse muutumisel tuleb teha uus riskianalüüs või olemasolevat riskianalüüsi täiendada.

2. TÖÖTINGIMUSETE KAARDISTAMINE JA TÖÖTAMISKOHTADE ÜLEVAATUS.

2.1. Ettevõtte üldine iseloomustus

Eesti Tervishoiu Muuseum on sihtasutus, mille eesmärkideks on pakkuda lastele ja täiskasvanutele elamuslikult anatoomia ja füsioloogia alaseid teadmisi, korraldada tervishoiu-, tehnika- ja tehnoloogiavaldkonna töötubasid, kursuseid ning muid üritusi üldhariduskoolide õpilastele ja üliõpilastele, talletada ja eksponeerida Eesti meditsiini kaasaegset ja ajaloolist pärandit ja kujundada väärtushinnanguid tervislikust eluviisist. Sihtasutuse töötab 23 töötajat, kes jagunevad peamiselt kontoritöötajateks ja muuseumiõpetajateks, kes igapäevaselt suhtlevad klientidega. Lõunapausi, pikkusega 30 minutit, peetakse muuseumiõpetajate seas üksteist välja vahetades. Lisaks puhkepausid vastavalt vajadusele. Töökeskkonnaspetsialist kohuseid täidab tööõnnespetsialist.

Esmaabivahendid on olemas nii IV korrusel kontoriruumides, kassasaarel kui õpperuumides. Esmaabiandjateks on muuseumis töötavad muuseumitöötajad ja teised töötajad, kes on läbinud esmaabikoolitused.

Tulekustutusvahendid on olemas kõigil korrustel. Majas on sprinklersüsteem, videokaamerad ja mehitatud valve.

Registreeritud tööõnnetusi on üks ja kutsehaigestumisi ei ole.

2.2. Töökeskkonna iseloomustus

Muuseum asub kahes keskaegses hoones neljal korrusel, mille alla kuulub ka keldrikorrus. Majad on omavahel ühendatud ja koosnevad avalikust ruumist, kus on näitusesaalid ja õppeklassid ning kontoriruumidest ja keldrikorruusest, kuhu pääsevad vaid oma maja töötajad. Muuseumi hooned, mis kuuluvad Riigi Kinnisvara AS-ile, on läbinud kapitaalremondi 2015 aastal, mille käigus vahetati välja kõik tehnosõlmed, renoveeriti ruumid ja paigaldati uus püsinäitus “Avameelselt Sinu kehast”

Muuseumi üldkasutatavat pinda on 1200 ruutmeetrit, mille tehniliku üldvalguse tagavad halogeen- ja fluorestsentslampidega laevalgustid. Näitusesaali üldvalgustus on pigem hämar. Kontoriruumidesse toovad loomulikku valgust vintskapid ja katuseaken, kuid piisava valgustuse tagamiseks on süüdatud ka lae- ja laualambid. Maja ja kontoriruumi õhutemperatuur tagatakse keskkütteradiaatoritega. Hoone ruumide temperatuuri ja ventilatsiooni saab reguleerida keldrikorruusel paiknevast tehno ruumist. Muuseumi põrandaid katab puitparkett ja kiviplaad.

Muuseumi kontoriruumid paiknevad IV ja I korrusel ning koosnevad kolmest osast - avatud kontoripoolsest, kuhu on paigutatud 11 töökohta ja klaasseinaga eraldatud lisatöökohast, puhkeruumist koos kööginurgaga ja I korrusel paiknevast kontoriruumist, kuhu on paigutatud kaks töölauda. Puhkeruumi põrandat katab vaipkate, mujale on paigaldatud puitparkett.

Töölaudad on piisava tööpinnaga, töötoolid on reguleeritava kõrguse ja seljatoe kaldega, käetugedega. Kontoritehnika on kaasaegne ja reaalse tervisemõjuga.

Kontoriruumides kasutatakse nii statsionaarseid arvuteid ja „hiiri”, mis asuvad töölaual, koos klaviatuuriga kui ka kaasaskantavaid sülearvuteid.

Elektriinstallatsioonid on välisel vaatlusel korras, olulisi kohti, kus töötaja võiks eriolukorras sattuda kokkupuutesse elektrivooluga, ei esine.

Muuseumi ruumiplaneering on keeruline ning sopiline ning seetõttu on pööratud tähelepanu evakuatsiooniteede selgele märgistusele.

Muuseumis on keldrikorrusele loodud pesemisvõimalus dušširuumi näol.

Kontoriruumidesse, mis asuvad IV korrusel viib üks sissepääs puittrepi kaudu, mis on pidevas kasutuses ja vanale majale kohaselt kitsas ja käänuline. Tähelepanu on pööratud trepiastmete valgustamisele ja libisemiskindlusele takjaribade näol.

3. TÖÖKESKKONNAS ESINEVATE RISKIDE HINDAMINE

Tabel 3. Ettevõtte töökeskonnas esineda võivate ohutegurite riskitasemed, võimalik terviserisk ning soovitused riskitaseme vähendamiseks

Ohutegur	Ohustatud isik / esinemiskoht	Ohu iseloom, mõju tervisele	Riski tase	Abinõud riskide vähendamiseks
1. FÜÜSIKALISED OHUTEGURID				
1. 1. Siseruumi mikrokliima				
Õhutemperatuur	Kõik töötajad	Hinnanguliselt vastab õhutemperatuur nõuetele. Muuseumis on temperatuur reguleeritav kliimaseadme abil, mille töötsooni võib töötaja sattuda. Optimaalne vahemik õhu temperatuuril kategooria II korral suveajal on 21°C...23°C ja külmal aastaajal 17°C...20°C suhtelisel niiskusel 40%...60%. Keldrisse ja tehnoruumidesse pääseb läbi siseõue.	II	Reguleerida temperatuur vastavalt nõuetele. Mitte seista kliimaseadme väljapuhkeava töötsoonis. Vajadusel tuleb korraldada mikrokliima parameetrite mõõtmised nii soojal, kui ka külmal aastaajal. Vastavalt tulemustele valida sobivad meetmed. Keldrisse ja tehnoruumidesse minnes tuleb selga panna üleriided (jope, mantel).
Õhu radoonisisaldus	Administraator, muuseumiõpetajad, ekspositsioonitehnik	Radon on radioaktiivne gaas, mis võib koguneda siseruumidesse ning pikaajalisel kokkupuutel suurendada vähiriski, eriti kopsuvähi riski.	II	Radonisisaldust vaja lasta mõõta, kuna muuseumiõpetajate töökohad ja kassa paiknevad I korrusel ja ekspositsioonitehnik täidab mõningaseid tööülesandeid keldrikorrusel.
1. 2. Valgustus¹				
Tehisvalgustatus	Kontor	Vastavalt standardile on tööpiirkonna valgustustiheduse nõutav väärtus kontoriruumides kuvaritöökohal - 500 lx. Subjektiivsel hinnangul on valgustatuse tase piisav, sest töökohtadel kasutatakse lisavalgusteid.	II	Paigaldatud lisavalgusallikaid - kohtvalgustid laudade peal

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

	Näitusesaal ja õpperuumid	Vastavalt standardile on tööpiirkonna valgustustiheduse nõutud väärtus näitusesaalis - 300 lx ja kassapiirkonnas – 500 lx. Üldiselt on näitusesaalides hämar valgus, eksponaadid on valgustatud tugevamalt.	I	Vajadusel korraldada tööruumides tehisvalgustatuse mõõtmised.
Laualambi kasutamine	Vastavalt kasutusele	Laualambi kasutamine tekitab terava valguskontrastsuse tööruumi üldise valgustatuse vahel, mistõttu on töötamiskoht ebaühtlaselt valgustatud.	II	Ühtlane valgustus kogu tööpinna ulatuses peab olema tagatud üldvalgustite abil. Valgus olgu ühtlaselt jaotatud ja hajutatud. Juhul, kui kohtvalgustid jäetakse kasutusse, tuleb jälgida, et lamp valgustaks just paberitega töötamis tsooni; et töötsoon ei oleks üle valgustatud (valgustustihedus ei ületaks oluliselt tööruumi üldvalgustust); ei tekiks tugevaid kontraste.
1. 3. Elekter				
Korrastamata juhtmed	Kontor, auditoorium	Juhtmete isolatsiooni kahjustades (toolid, jalad) elektrilöögiolt.	III	Juhtmed kinnitada nõuetekohaselt kimpudesse või kasutada spetsiaalseid kaablikanaleid.
1. 4. Õnnetusjuhtumioht				
Libisemis- ja kukkumisoht	Kõik töötajad	Kukkumine territooriumil liikudes, hoone sisetreppidel/astmetel, tasapinnaerinevustel, vabal ajal välistingimustes liikudes. Komistamine töövahendite ja juhtmete taha. Kukkumine redelilt. Õnnetusjuhtumite korral on võimalikud väga rasked tagajärjed.	II...III	4. korrusele viivad kivi- ja puittrepp on vastavalt märgistatud ja valgustatud. Võtta lisaks ka muud kasutusele meetmed ohtude kõrvaldamiseks (nt. talvine liivatamine). Paigutada elektriseadmete juhtmed nõuetekohaselt. Puhastada jalad enne ruumi sisenemist, tagada porivaipade vahetus. Õpetada töötajatele õigeid töövõtteid redeli kasutamisel. Olla ettevaatlik. Hoida ruumis korda.

Lõike-, torke-, löögi- ja muu vigastusoht	Kõik töötajad	Kontoris võib esineda muljumisi mööbliesemete vastu. Lõike- ja torkeoht kontoritarvete kasutamisel ja kontori köögis. Kuuma vee või kohviga või vastavate olmeseadmete kasutamisel võib saada põletusi. Esineb oht saada vigastusi esemete kukkumisel töötajate peale.	I...II	Järgida ohutusnõudeid, olla ettevaatlik. Kasutada õigeid töövõtteid.
1. 5. Müra ja vibratsioon				
Müra	Kõik töötajad	Sisehoovi on paigaldatud jahutusseadmed ja hoone ventilatsioonisüsteem võivad tekitada müra. Müra on üldiselt lühiajaline.	I	Vajadusel tellida mõõtmised mürataseme kindlaks määramiseks.
2. KEEMILISED OHUTEGURID				
Kontoritolm	Kontoris töötajad	Paberitolm, printeri toonerist lenduvad osakesed, tolmulestad, juuksekarvad jne. võivad põhjustada allergilist nohu või teisi allergilisi haigusi.	I	Regulaarne niiske koristus, ruume tuulutada värske välisõhuga.
Puhastusvahendid	Kõik töötajad	Esineb kokkupuude kemikaalidega. Kasutusjuhendid olemas. Töötaja kasutab kummikindaid.	II	Järgida hügieeni-; tööohutus- ja töötervishoiualaseid nõudeid ja soovitusi. Soovitatav kasutada kätekreeme, mis sisaldavad vaseliiniõli või ureat.

3. BIOLOOGILISED OHUTEGURID				
Bakterid Viirused Seened, parasiidid Pandeemiad	Kõik töötajad	<ul style="list-style-type: none"> • Mycobacterium tuberculosis – 3. ohurühm • Gripiviirused (tüübid A,B,C) – 2. ohurühm • Paragripiviirused (tüübid 1-4) – 2. ohurühm • Adenoviirused – 2. ohurühm • SARS-CoV-2 – 3. ohurühm <p>Töökeskonnas on võimalik nakkusoht seotud eelkõige suhtlemisel klientidega, aga ka töötajate omavahelise suhtlemisega.</p> <p>Olles lähikontaktne tuleb sellest koheselt teavitada tööandjat. Töötaja peab informeerima tööandjat</p>	III	<p>Jälgida isiklike hügieeni reegleid.</p> <p>Töötajatel on kohustus mitte viibida tööl haigusnähtudega– võimalik teiste nakatamine ja viiruse levitamine.</p> <p>Töötajatel (muuseumiõpetaja, sh sarnaseid tööülesandeid täitev isik, administraator), kes oma töörollist tulenevalt on külastajatega otsekontaktis on tungivalt soovituslik vaksineerida SARS-CoV-2 gripi vastu. Vaksineerimata jätmisel on töötajal kohustus kasutada isikukaitsevahendeid või esitada kehtiv</p>

		<p>pandeemia testi tulemusest, isegi siis kui see on negatiivne.</p> <p>Kokkupuude ja võimalus nakatumiseks kontoritöötaja puhul on keskmine, muuseumiõpetajal ja administraatoril kõrge</p>		<p>negatiivne test.</p> <p>Kontoritöötajatele on vaksineerimine tungivalt soovituslik, vaksineerimata jätmisel on töötajal kohustus kasutada isikukaitsevahendeid või esitada kehtiv negatiivne test.</p> <p>Kaugtööle suunamisel ja tööülesannete kohandamisel lähtutakse valitsuse poolt antud soovitustest ja seadustest.</p>
--	--	--	--	--

4. FÜSIOLOOGILISED OHUTEGURID

4.1. Füüsiline koormus

Keskmise raskusega töö	Muuseumiõpetajad	Töökategooria IIb- töö mida tehakse, mis on seotud käimisega, väiksemate raskuste tõstmise ning millega kaasneb mõõdukas füüsiline pingutus	II	Kasutada õigeid töövõtteid. Regulaarsed puhkepausid. Soodustada töövälisel ajal aktiivset füüsilist tegevust (nt. ujumine) töötervishoiuarsti soovitusel.
Silmade koormus	Kontor	<p>Pidev suur koormus kuvariga ja paberdokumentidega töötamisel viib silma stressi, mille tunnusteks on nägemise kõikumine, nägemisnõrkus, peavalu, iiveldus ja nõrkus.</p> <p>Arvuti on kontoritöötajatel põhitöövahend. Pikaajalisel töötamisel viib silma stressi, mille tunnusteks on nägemise kõikumine, nägemisnõrkus, peavalu, iiveldus ja nõrkus.</p>	II	<p>Teha regulaarselt puhkepause, et lasta silmal lõõgastuda, suunates pilk mõneks minutiks kaugusesse.</p> <p>Võimalusel vaheldada tööd arvutiga muude tööülesannetega.</p>
	Muuseumiõpetajad	<p>Muuseumiõpetajatel pole arvuti kasutamine üldjuhul pikaajaline ja vaheldub muude töödega.</p> <p>Pikaajalisel kasutamisel viib silma stressi, mille tunnusteks on nägemise kõikumine, nägemisnõrkus, peavalu, iiveldus ja nõrkus.</p>	I	Teha regulaarselt puhkepause, et lasta silmal lõõgastuda, suunates pilk mõneks minutiks kaugusesse.

4.2. Sundasendid

Tööasend	Muuseumiõpetajad	Töötamine pidevalt seisvas asendis võib põhjustada jalgade vaevusi (nt. lihaste ülekoormus, veenilaiendid)	II	Puhkepauside aeg puhata istudes. Kasutada ergonoomilisi jalanõusid.
	Kontor	Kuvar ja töötaja ei asu ühel sirgel, mille tõttu on töötaja lihased ebasümmeetriliselt koormatud, esinevad korduvad pea pöörded kõrvale.	II	Töötaja, klaviatuur ja kuvar peavad asuma ühel sirgel joonel, vältimaks pingeid kaela-õlavöötme lihastes.
4.3. Sundliigutused				
Kuvari, klaviatuuri ja osustusseadiste paigutus	Kontor	Klaviatuur ja hiir asuvad suuremal osal töötajatest samal tasapinnal. Kättega teostatavad korduvliigutused võivad viia karpaalkanali sündroomini, nn hiirekäeni, avaldub torkimistundena kätes. Käe jõudluse langemine, vaevused kaela ja õlavöötmes.	II	Hiir ja klaviatuur asugu samal tasapinnal. Kasutada tööpinda arvatiga töötamiseks, viisil, mis võimaldaks küünarvarrel lauale toetuda või paigaldada toolile käetoed. Õppida kasutama kümnendsõrme pimesüsteemi ja hiirt kasutama nii vasaku kui ka parema käega. Kasutada randmetuge nii hiire kui ka klaviatuuriga töötamisel. Ärge vajutage klahvidele liialt tugevalt. Töötamine osutus-seadistega vaheldugu teiste tööülesannetega.

4.4. Raskuste käsitsi teisaldamine²

Raskuste käsitsi teisaldamine	Kõik töötajad	Töötajatel esineb regulaarselt kuni 10 kg raskuste käsitsi teisaldamist (kastide tõstmine ja vedu.)	III	Kasutada tõstmisel õigeid töövõtteid. Teisaldamisel kasutada kaubakäru. Koostatud on raskuste teisaldamise kord, mis on töötajatele tutvustatud ja igapäevaselt kättesaadav.
-------------------------------	---------------	--	-----	---

5. PSÜHHOSOTSIAALSED OHUTEGURID

Suhtlemine klientidega Varaline vastutus	Kõik töötajad	Psühholoogiliselt kurnavas keskkonnas, ebameeldiva kliendiga suhtlemisel või monotoonse ja pikaajaline vaimne-loov töö võib tekkida psühho-emotsionaalset	II	Regulaarselt vestelda töötajatega, arvestada nende ettepanekute, kaebustega töötingimuste, töökorralduse jms. osas; vajadusel korraldada temaatilisi loenguid
---	---------------	---	----	---

²² Raskuste käsitsi teisaldamise terviseriski hindamistulemused on esitatud lisas

Vaimne/monotoonne töö		pinget. Ohutegurite mõju sõltub töötaja individuaalsusest ja töökorraldusest. Pingete kuhjades võivad tekkida väsimus, peavalud, unehäired, stress, depressioon, läbipõlemine.		ja erialaseid koolitusi (kliientidega suhtlemine, stressi juhtimine jms.). Organiseerida ühisüritusi ja soodustada tervist säilitavaid/taastavaid tegevusi.
Pikaajaline töötamine üksinda	Administraator	Võib mõjutada töötaja vaimset ja emotsionaalset heaolu. Võib tekkida sotsiaalne eraldatus, mis võib mõjutada töötaja motivatsiooni. Stress ja üksindustunne.	II	Võimaldada töötajale pause, et ta saaks aja iseendale ja viibida kolleegide hulgas. Regulaarsed kohtumised kolleegidega kassas, virtuaalne suhtlemine.
Õnnetus- või vägivallaohuga töö	Administraator, muuseumiõpetajad	Töökeskkond, kus töötajad võivad kokku puutuda ohtlike olukordadega, füüsilise vägivalla ja psühholoogilise väärkohtlemise ohuga. Ametikohad, kus töötajad puutuvad otseselt klientidega, kes võivad tekitada konflikte ja agressiivseid olukordi. Samuti võivad välisuksest sisse astuda võõrad inimesed tänavalt. Mõjutab töötajate turvatunnet, tekitab pingeid ja stressi. Pidev hirmus olemine tekitab pikaajaliselt ka depressiooni.	II	Muuseumi kassas on olemas häirenupp, millele vajutades saab kutsuda abi. Turvatöötaja liigub majas ringi ja tema ruum on kassa kõrval. Töötajaid koolitatakse, et nad oskaksid ära tunda riskiolukordi ja oskaksid ennetada probleeme ning reageerida kiirelt, adekvaatselt ohtudele. Tööandja on teadlik võimalikest ohtudest ja rekendab vastavaid meetmeid töötajate ohutuse tagamiseks.
Ebavõrdne kohtlemine	Kõik töötajad	Olukord, kus töötajaid koheldakse ebaõiglaselt või erinevalt teistest, sageli ilma objektiivsete ja õigustatud põhjusteta. See võib hõlmata olukordi, kus inimesi diskrimineeritakse või koheldakse ebaõiglaselt nende soo, rassi, vanuse, usutunnistuse, seksuaalse sättumuse, puude, raseduse, rahvusliku päritolu või muude isiklike omaduste tõttu. Ebasooviv ja ebaõiglane kohtlemine võib kahjustada töötaja enesehinnangut ja heaolu.	I	Töötajatega vestlused, küsitlused, et tuvastada ebavõrdne kohtlemine töökohal.
Kiusamine ja ahistamine tööl	Kõik töötajad	Käitumisvormid, mis hõlmavad ebasobivat, solvavat, alandavat või ebaprofessionaalset käitumist ühe töötaja	I	Töökohareeglid ja organisatsioonikultuur julgustavad ausust, toetust ja võrdsust Vestlused töötajatega, küsitlused, et selgitada välja kiusamine ja ahistamine

		poolt teise töötaja vastu. Võivad olla suulised kui ka mitteverbaalsed. Tekitavad hirmu, ärevust ja muud negatiivset mõju töötaja heaolule.		tööl. Organisatsioonil on nulltolerants kiusamise ja ahistamise suhtes.
Töötaja võimetele mittevastav töö	Kõik töötajad	Töö mittesobivus töötaja oskustega võib kaasa tuua: töö tulemuslikkuse vähenemise; töötaja stressitaseme tõusu ja rahulolematuse, töötaja motivatsiooni vähenemise, ved ja kvaliteediprobleemid, töötaja lahkumise.	I	Tuleb tagada töötajatele nende oskustele, võimetele ja kogemustele vastav töö. Organisatsioonikultuur julgustab arutama võimalikke muudatusi või leidma alternatiivseid lahendusi. Kui see ei ole võimalik, siis suhelda ja leida positiivne võimalus töötaja välja suunamiseks organisatsioonist.
Töökorralduse ja töökeskkonnaga seotud tegurid, mis võivad mõjutada töötaja vaimset ja füüsilist tervist ning põhjustada tööstressi	Kõik töötajad	Töötaja korraldus - paindlikkus, ületundide vajadus, vahetuste süsteem. Tööülesannete selgus ja mitmekesisus - oluline, et töötaja teaksid oma ülesandeid ja vastutusvaldkonda ja et töö ei muutuks liiga monotoonseks. Otsustusvabadus ja autonoomia. Töökoormus - liigne töökoormus võib põhjustada stressi ja vähendada töö tõhusust ning töötaja heaolu. Töökeskkond - ergonoomika, mugavad töövahendid, piisav valgus, müratase ja õhukvaliteet. Töö- ja eraelu tasakaal - paindlik tööaeg, kodukontor. Juhtimisstiil - hea ja toetav juhtimisstiil soodustab avatud suhtlemist, motiveerib töötajaid ning toetab nende arengut. Tööalane tugi ja suhtlus.	II	Tuleb pöörata tähelepanu kõikidele nendele teguritele. Saada regulaarselt tagasisidet ja vajadusel teha muudatusi ja parendusi, et need vastaksid töötajate vajadustele ja ootustele.

LISAD

Lisa 1. Ohutegurid, mis on aluseks töötaja tervisekontrolli suunamisel

Sotsiaalministri 24. 04. 2003. a. määruse nr. 74 „Töötajate tervisekontrolli kord” alusel peavad töökeskkonna riskianalüüsi tulemusena selguma töökeskkonna ohutegurid, millega töötaja oma töökohal kokku puutub ja mis võib põhjustada töötajale tööga seotud haigestumist. Allolev tabel 1 teeb nimetatust kokkuvõtte.

Tervisekontrolli maht ja protseduurid kooskõlastatakse tervisekontrolli teostava töötervishoiuarstiga.

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

Töötaja; töötajate grupp	Ohutegurid
Kontoritöötajad	Kuvariga töötamine Sundasendid ja sundliigutused Bioloogilised ohutegurid
Muuseumiõpetajad	Sundasendid (töö seistes) Bioloogilised ohutegurid

Lisa 2. Tegevuskava koostamine

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

Jrk. nr.	Abinõud, meetmed	Täitmise tähtaeg	Vastutav (nimi, amet)	Täitmine			Mitte täitmise põhjus	Uus täitmise aeg	Täitja
				Jah	Ei	Osaliselt			
<i>1.</i>	<i>2.</i>	<i>3.</i>	<i>4.</i>	<i>5.</i>	<i>6.</i>	<i>7.</i>	<i>8.</i>	<i>9.</i>	<i>10.</i>
1.	Viia läbi õhu radoonisisalduse mõõtmine esimesel korrusel ja keldrikorrusel	<i>märts 2024</i>	Kennet Roosipuu						

Lisa 3. Raskuste käsitsi teisaldamise hindamine

Töötajate grupp	Teisaldustöö aja hinnang	Teisaldatava raskuse massi hinnang	Kehaasendi hinnang	Töökeskkonna tingimuste hinnang	Riskihinne Riskitase
Kõik töötajad	1	1	2	1	3 1

Riskihinde alusel määratakse riskitase ning sellele vastav edasine tegevus¹.

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

¹ – Üldjuhul suureneb koos riskihindegaga ka lüu- ja lihaskonna ülekoormuse oht. Samal ajal puudub selge piir riskitasemetel vahel, kuna see sõltub individuaalsest teisdaldamistehnikast, väljaõppest ja töötaja füüsilistest võimetest.

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

Lisa 4. Kasutatud seadusandlikud aktid

1. Töötervishoiu ja tööohutuse seadus (RT I 2000, 55, 362; ...; RT I 2010, 31, 158)
2. Töövahendi kasutamise töötervishoiu ja tööohutuse nõuded (RTI 2000, 4, 30)
3. Raskuste käsitsi teisaldamise töötervishoiu ja tööohutuse nõuded (RTL 2001, 35, 468)
4. Kuvariga töötamise töötervishoiu ja tööohutuse nõuded (RTI 2000, 86, 556)
5. Bioloogilistest ohuteguritest mõjutatud töökeskkonna töötervishoiu ja tööohutuse nõuded (RTI 2000, 38, 234)
6. Töökeskkonna füüsiliste ohutegurite piirnormid ja ohutegurite parameetrite mõõtmise kord (RTI 2002, 15, 83)
7. Töötervishoiu ja tööohutuse nõuded vibratsioonist mõjutatud töökeskkonnale, töökeskkonna vibratsiooni piirnormid ja vibratsiooni mõõtmise kord¹ (RTI 2007, 34, 215)
8. Töötervishoiu ja tööohutuse nõuded mürast mõjutatud töökeskkonnale, töökeskkonna müra piirnormid ja müra mõõtmise kord¹ (RTI 2007, 34, 214)
9. Müra normtasemed elu- ja puhkealal, elamutes ning ühiskasutusega hoonetes ja mürataseme mõõtmise meetodid (RTL 2002, 38, 511)
10. Isikukaitsevahendite valimise ja kasutamise kord (RTI 2000, 4, 29)
11. Ohumärguannete kasutamise nõuded töökohas (RTL 2000, 12, 117)
12. Esmaabi korraldus ettevõttes kehtestamine (RTL 2000, 6, 63)
13. Töötajate tervisekontrolli kord (RTL 2003, 56, 816)
14. Töötervishoiu- ja tööohutuselase väljaõppe ja täiendõppe kord (RTL 2000, 136, 2157)
15. Tööõnnetuse ja kutsehaigestumise registreerimise, teatamise ning uurimise kord (RTI 2003, 42, 289)
16. EVS-EN 12464-1:2003 Valgus ja valgustus. Töökohavalgustus. Osa 1: Sisetöökohad
17. Töötervishoiu- ja tööohutuselase väljaõppe ja täiendõppe kord (RTL 2000, 136, 2157)
18. Tuleohutuse seadus (RTI 2010, 24, 116)
19. Nõuded tulekustutitele ja voolikusüsteemidele, nende valikule, paigaldamisele, tähistamisele ja korrashoiule (RTI, 01. 09. 2010, 61, 444)

Lisa 5. Praktilised nõuanded, mida meeles pidada arvutiga töötamisel

1. MUGAVUS

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

2. KLAVIATUUR

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

3. HIIRE KASUTAMINE

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

liiga tugevasti.

4. EKRAANI VAATAMINE

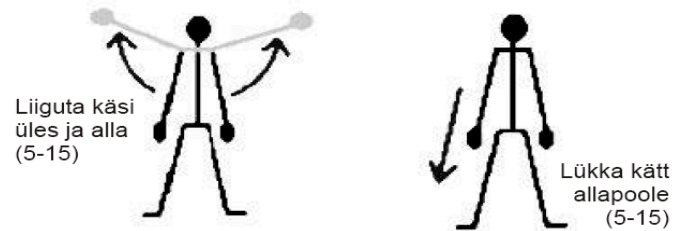
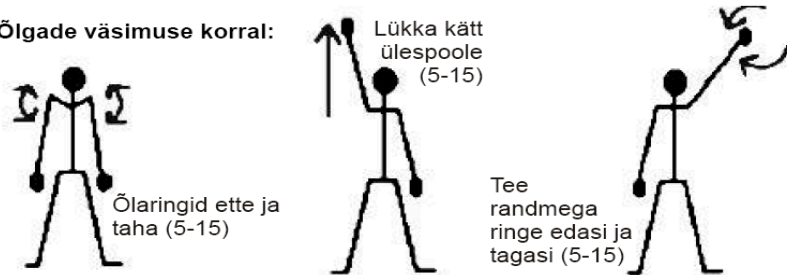
- Seadistage ekraani eredus ja kontrast selliseks, et see oleks sobiv ruumi valgustustingimustega.
- Veenduge, et ekraani pind on puhas.
- Kasutatava tarkvara puhul seadke teksti suurus selliseks, mida teil on kerge lugeda, kui te istute oma normaalses mugavas tööasendis.
- Valige värvid, mis oleksid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

5. SUNDASENDID JA PUHKEPAUSID

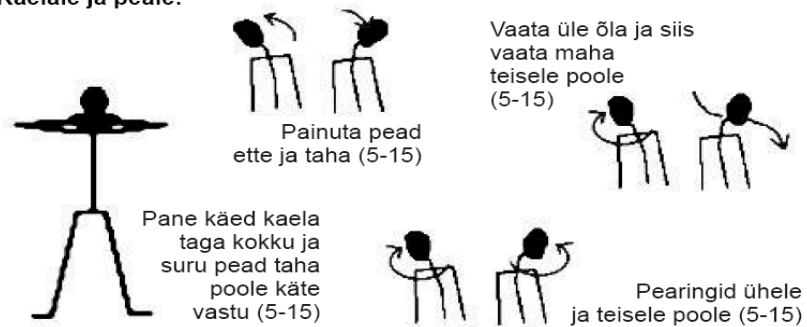
- Ärge istuge samas asendis pikka aega. Vahetage asendit nii sageli kui vaja. Mõningane liikumine on kasulik, kuid vältige enda upitamist või venitamist vajalike vahendite kättesaamiseks (kui see on nii, korraldage oma töökoht ümber).
- Enamik töid eeldab väikeste vaheaegade tegemist kuvariga töötamisel,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

Lisa 5. 1. Harjutusi pingete vähendamiseks lihastes

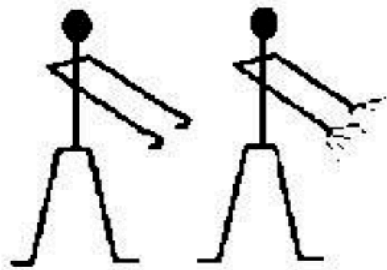
Õlgade väsimuse korral:



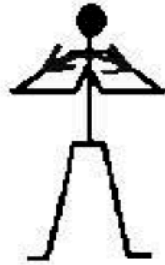
Kaelale ja peale:



Kätele ja randmeteale:

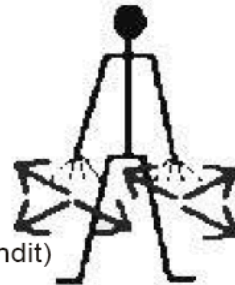


Siruta käed ette ja suru sõrmed kokku ja jälle lahti (10-20)



Pane peopesad kokku ja suru sõrmeotsi ülespoole (10-20)

Raputa käsi (2-5 korda 30 sekundit)



Loomulikult on neid harjutusi tunduvat rohkem.

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



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

Lisa 5. 2. Õige asend arvutiga töötamisel

