

TALLINNA SAKSA GÜMNAASIUMI OHUTUSJUHEND

Töö iseloomust tulenevalt võib töötajal esineda teatud riskid tervisele, põhjustatuna töökoha halvast valgustusest, häirivast müra, monotoonses tööst, valest tööasendist või töövõtetest, töökohal sobimatust inventarist või selle valest kasutamisest. Töökoht peab olema selline, et oleks säilitatud mugavus töötamisel ja võimalus asendi muutmiseks, et ei tekiks tugi- ja liikumiselundkonna, vereringe, närvisüsteemi, nägemisprobleeme jne. Sobimatu füüsiline ja psüühiline koormus võib mõjuda töötaja tervisele ja töövõimele. Töökoha kavandamise ja korraldusega saab reguleerida füüsilist koormust. Erineva töökorraldusega võib mõjutada ka psüühilist koormust. Iga inimene oma töökohal peab teadma talle mõjuvaid riske ja peab nende vältimiseks ise kaasa aitama.

Organismi ülekoormusest ja mikrotraumatismist tingitud haigestumised on kutsehaiguste hulgas esimesel kohal meie vabariigis. Põhjuseks võivad olla töö ja töökoha ebaratsionaalne organiseerimine ja kujundus: pikaajaline viibimine sundasendis, liikumiselundite või üksikute lihaste pidev staatiline pinge, korduvad samalaadsed kiired liigutused, vead raskuste käsitsi teisaldamisel, liigväsimus, töökoha või töövahendi vibratsioon jne. Haigestumise riski suurendavad ebasoodsad keskkonnategurid (puudulik töökoha valgustus, libe või konarlik põrand, tuuletõmbus, tööks sobimatu mikrokliima), samuti ka töötaja füüsilised iseärasused (nõrgad lihased, lülisamba sünnipärased vead), stress ja suitsetamine.

1. ÜLDNÕUDED

- 1.1. Käesoleva ohutusjuhendiga tutvub töötaja enne tööle asumist. Töötaja täiendjuhendamine korraldatakse alljärgnevatel juhtudel:
 - 1.1.1. uute töötavahetuste ja tööhutuse juhendite või õigusaktide kehtestamisel või kehtivate nõuete muutumisel;
 - 1.1.2. töökorralduse muutmisel või kui tema töös on olnud kolmest kuust pikem vaheaeg;
 - 1.1.3. tehnoloogia või töövahendite vahetamisel või uuendamisel;
 - 1.1.4. töötaja ümberpaigutamisel teisele tööle või tema tööülesannete olulisel muutumisel;
 - 1.1.5. kui töötaja rikkus tööhutusunõudeid, mis põhjustas või oleks võinud põhjustada tööõnnetuse;
 - 1.1.6. tööde või tegevuse puhul, mis ei kuulu töötaja töölepinguga määratud tööde või ametikohustuste hulka;
 - 1.1.7. kui struktuuriüksuse juht või töötaja ise peab seda vajalikuks;
 - 1.1.8. kui tööinspektor peab seda vajalikuks.
- 1.2. Tööülesannet tohib asuda täitma alles siis, kui on teada ohutud töövõtted. Ohutusnõuete rikkumine võib põhjustada õnnetuse.
- 1.3. Töötaja ei tohi kasutada tööriistu ja seadmeid, mille käsitlemist ei ole õpetatud.
- 1.4. Töötaja, kes puutub oma töökohal kokku ohuteguritega (nn kuvariga töö, sundasend, müra, tolm jne), peab läbima tervisekontrolli. Tervisekontrolli sageduse määrab töötavahetuarst, kuid see ei saa toimuda mitte harvem kui üks kord kolme aasta jooksul.
- 1.5. Töötaja peab tegema ainult seda tööd, mis talle on ülesandeks antud ja mille ohutuid töövõtteid ta tunneb, kahtluse korral tuleb pöörduda vahetu juhi poole selgituse saamiseks.

- 1.6. Alkoholi- või narkojoobes töötamine ja töökohal alkoholi jt narkootiliste ainete tarvitamine või kaasavõtmine on keelatud.
- 1.7. Mär gates ohutuseeskirjade rikkumist teiste töötajate poolt või ohtu lähedal olijaile, peab töötaja viivitamatult võtma tarvitusele abinõud ohutuse kindlustamiseks ning juhtunust teatama vahetule juhile.
- 1.8. Enne tööle asumist peab töötaja tutvuma kooli hädaolukorras tegutsemise plaaniga (HOLP) ja tööle asudes täitma tuleohutuse eeskirju.

2. ELEKTER

- 2.1. Tuleb jälgida, et pistikud ja pistikupesad ning juhtmete isolatsioon oleksid terved. Pistikut tohib pesast välja võtta vaid pistikust kinni hoides. Keelatud on pistikuid vooluvõrgust välja tõmmata hoides neid juhtmetest.
- 2.2. Kui seadme pistik ei sobi olemasolevasse pistikupesasse, siis on selle kasutamine keelatud.
- 2.3. Elektrijuhtmeid ei tohi hoida kuumade küttekehade vahetus läheduses.
- 2.4. Kaitsmeid ja elektripirne vahetada ning elektriseadmeid remontida tohib ainult vastavat väljaõpet omav isik.
- 2.5. Elektriseadmete korpusi võib puhastada ainult siis, kui seadmed on vooluvõrgust välja lülitatud. Niisket lappi või muud puhastusmaterjali kasutades tuleb välistada niiskuse sattumine seadmesse ja juhtmete ühendustesse.
- 2.6. Elektriseadmete kasutuselevõtu eel peab veenduma, et ühendus- ja pikendusjuhtmed on terved. Riketega seadmeid kasutada ei tohi.

3. VALGUS

- 3.1. Üldvalgustuse tase on vahemikus 300-500 luxi:
 - 3.1.1. töökohad, klassiruumid 500 lux;
 - 3.1.2. koridorid 300 lux.
- 3.2. Vajadusel kohaldatakse kohtvalgustust.
- 3.3. Ülemäärase valguse ohjeldamiseks on kõik klassi- ja tööruumid varustatud ruloodega.

4. SISEKLIIMA

- 4.1. Ruumi temperatuur tööruumides (klassiruum, üldkasutatav ruum, kontor jm) on vahemikus 20-23 °C, keskmiselt 21 °C.
- 4.2. Õhuvahetust reguleerib automaatika ja sundventilatsioon, vajadusel saab ruumis avada õhutusaknad. Suurte akende avamine on keelatud. Klassiruumides tuleb suured aknad hoida lukus.

5. TÖÖKOHAST TINGITUD OHUTEGURID JA NENDE VÄLTIMINE

- 5.1. Ohutegurid töökohal:
 - 5.1.1. Füüsilised ohutegurid on müra, vibratsioon, kiirus (ioniseeriv kiirus ja mitteioniseeriv kiirus (ultraviolettkiirus, laserkiirus, infrapunane kiirus) ja elektromagnetväli, õhu liikumise kiirus, õhutemperatuur ja -niiskus, kõrge või madal õhurõhk, masinate ja seadmete liikuvad või teravad osad, puudulik valgustus, kukkumisoht, elektrilöögioht jm samalaadsed tegurid.
 - 5.1.2. Füsioloogilised ohutegurid tulenevad töökorraldusest, mis ei arvesta töötaja kehalisi, vaimseid, soolisi ja ealisi iseärasusi ning tema töövõime muutumist tööpäeva jooksul nn raskuste tõstmise, liigutuste kordumine, sundasendid ja -liigutused).
 - 5.1.3. Psühhosotsiaalsed ohutegurid on õnnetus- või vägivaldlaohuga töö, ebavõrdne kohtlemine, kiusamine ja ahistamine tööl, töötaja võimetele mittevastav töö,

pikaajaline töötamine üksinda, monotoonne töö, muud juhtimise, töökorralduse ja töökeskkonnaga seotud tegurid, mis võivad mõjutada töötaja vaimset või füüsilist tervist, sealhulgas põhjustada tööstressi.

- 5.1.4. Keemilised ohutegurid on ettevõttes käideldavad ohtlikud kemikaalid ja neid sisaldavad materjalid.
- 5.1.5. Bioloogilised ohutegurid on mikroorganismid (bakterid, viirused, seened jm bioloogiliselt aktiivsed ained, mis võivad põhjustada nakkushaigust, allergiat või mürgistust).
- 5.2. Enne töö alustamist:
 - 5.2.1. seada korda töökoht, eemaldada sealt kõik mittevajalik ja segav;
 - 5.2.2. enamvaadeldavad töövahendid (kuvar, paberid koos alusega jms.) tuleb asetada enda ette või kasutamiseks käepäraselt;
 - 5.2.3. elektriseadmete kasutuselevõtu eel peab veenduma, et ühendus- ja pikendusjuhtmed on terved. Riketega seadmeid kasutada ei tohi;
 - 5.2.4. kontrollida valgustust ja töökoha vastavust mugava ja loomuliku tööasendi saamiseks. Vajadusel tuleb neid korrigeerida.
- 5.3. Töö ajal:
 - 5.3.1. tööd, mis nõuavad nii intensiivset tähelepanu kui ka silmade pingutamist, tuleb teha puhkepause iga 0,5 töötunni järel 10 minutit;
 - 5.3.2. sõltuvalt töö iseloomust võib mõnda tööülesannet teha ilma puhkepausideta 1-2 tundi, seejärel teha puhkepaus 15 minutit;
 - 5.3.3. ülekoormustrauumade vältimiseks:
 - 5.3.3.1. mugava ja tõhusa töötamiskoha saavutamine eeldab reguleeritava mööbli olemasolu ning teatavat vilumust tooli või töötasapinna reguleerimisel: töötaja peaks olema tuttav oma töötamiskoha tehnilise lahenduse ja funktsioneerimisega ning oskama reguleerimismehhanisme õigesti kasutada;
 - 5.3.3.2. haigestumisrisiki suurendavad ebasoodsad keskkonnategurid (puudulik töökoha valgustus, libe või konarlik põrand, tuuletõmbus, tööks sobimatu mikrokliima), samuti ka töötaja füüsilised iseärasused (nõrgad lihased, lülisamba sünnipärased vead), stress ja suitsetamine.

6. TÖÖ KUVARIGA

- 6.1. Peamised arvutitööga seonduvad terviseprobleemid on seotud luu- ja lihaskonna ülekoormusega, mida põhjustavad sundasendid. Esmasteks tervisesümptomiteks on valud näiteks küünarvarre-, randme-, öla-, kaela- ning nimmepiirkonnas. Probleemid silmadega ja nägemisteravuse langus tulenevad peamiselt inimese silmade eripäradest, tööülesannetest (näiteks vaadeldavate objektide suurus) ning mõnedest keskkonna tingimustest nagu õhuniiskus ja valgustustingimused ruumis. Väsimus ja stress on tööülesannete keerukuse, hulga ja töö tegemiseks kulutatava aja ühismõju tagajärg. Võib esineda teisi tervishäireid nagu peavalu ja nahaärritus.
- 6.2. Ohutegurid töötamisel arvutiga:
 - 6.2.1.1. staatiline elekter, pehme röntgenkiirgus, õhu ionisatsiooni (moodustuvad positiivsed ioonid, mida loetakse inimese tervisele ebasoodsaks);
 - 6.2.1.2. pikaajalisel tööl kuvari ekraani taga võib tekkida silmade pinge, peavalu, närvilisus, unehäired, väsimus ja valud silmades, ristluudes, kaelas ja kätes;
 - 6.2.1.3. taustmüra;
 - 6.2.1.4. puudulik valgustus.

6.3. Kuvariga töötava töötaja töökoha kujundamine

Tööandja peab korraldama töö selliselt, et töötaja saab silmade ülepinge ja sundasendis töötamisega tekkivate vaevuste ennetamiseks vaheldada kuvariga töötamist teistlaadsete tööülesannete täitmisega. Kui see pole võimalik, peab töötaja saama perioodiliselt pidada puhkepause. Puhkepauside kestus peab moodustama vähemalt 10% kuvariga töötamise ajast. Töötajale, kes töötab vähemalt poole oma tööajast kuvariga, korraldab tööandja regulaarsed tervisekontrolli.

Töötajal peab olema võimalik saavutada sobiv ja mugav tööasend. Kuvariga töötamisel peab töölaud või -pind olema küllaldaselt suur, et võimaldada kuvari, klaviatuuri ja välisseadmete sobivat paigutamist. Klaviatuur peab olema eraldiasetsev, kaldega ja mati pinnaga ning paigutatud töölauale nii, et töötajal ei tekiks vaevusi kätes ega käsivartes. Loetavuse tagamiseks peab märkide kontrastsus ja suurus olema reguleeritud, ekraanipilt peab olema püsiv ja vaba virvendustest ning kuvari kõrgus ja kaldenurk olema muudetavad.

Tools ja töölauda paigutus peavad tagama töötajale ergonoomiliselt õige kehaasendi. Kui tooli ja töölauda ei saa töötajale sobivaks reguleerida, tekitab see ebamugavust, rahulolematust ja lihasväsimust. Kui viimasest ei taastuta, tekivad valud ja pikema aja jooksul haigestumine. Istme kõrgus peab olema reguleeritav ning seljatoe asend ja kaldenurk muudetavad. Laua kõrgusest sõltub istme reguleerimisvahemiku vajadus. Üldjuhul reguleeritakse istme kõrgus selliseks, et istesendis oleva töötaja vabalt langeva õlavarre küünarnukk asetseb klaviatuuriga ühel tasapinnal või veidi madalamal. Kui selles istesendis töötaja jalatallad toetuvad põrandale ning põlveõndlast moodustub täis- või nürinurk, on enamikule töötajatele istesend sobiv. Kui põlveõndlast moodustub teravnurk, on vajalik suurendada nii istme kui ka lauda kõrgust. Kui tooli iste on seisemisel põlveõndlast kõrgemal, on vajalik kasutada jalatuge.

Lüüsimbale mõjuv minimaalne koormus tagatakse seljatoe ja istme vahelise kaldenurgaga 100-110 kraadi. Tooli istme materjal peaks olema õhku läbilaskev ja hõõrdumistakistusega, mis võimaldab istumisasendis püsida istme kergelt ettekallutatud asendis. Nii vajatakse minimaalselt lihasjõudu asendi säilitamiseks või muutmiseks ning verevarustus tagumistes reielihastes on vähem takistatud.

Tools seljatoe ülesanne on toetada nimmepiirkonda. Toetatud istesendis jääb põlveõndlate ja istme vahele vähemalt kahe sõrme pikkuse jagu ruumi. Kui alaselga toetavas asendis on istme esiserv vastu põlveõnnalt, tuleb tooli reguleerida või valida sobivam tool.

Käetugedele käsivarte või küünarnukkide toetamisel ei tohi õlad olla tõstetud. Kui muud reguleerimised on tehtud, võivad tooli käetoed takistada tooli lauale lähedale liikumist. Lauast liialt kaugemalasuva töötaja asendit iseloomustavad sageli ettevõlvunud õlad, ettepainutatud pea ja keha. Kui randmeid ja käsivarsi on võimalik mujale toetada ning käetoed takistavad tooli liikumist, siis võiks kaaluda käetugede eemaldamist.

6.4. Viis harjutust silmadele

Väga oluline on anda silmadele regulaarselt puhkust ja nendega nii-öelda võimelda. Järgnevalt on välja toodud viis head võimalust silmade eest hoolitsemiseks:

1. Pilguta rohkem

Silmade pilgutamine tekitab rohkem vedelikku, mis jaotub kogu silmas ja silmad ei muutu liiga kuivaks.

2. Luba enda pilgul uidata

Vali vähemalt kolm kesket punkti ruumis ja mõned õues nagu näiteks pilt seinal või tulelüliti, puu akna ees või hoone teisel pool teed. Aegajalt lase enda pilgul hüpata ühelt keskselt punktilt ruumis ühele õues. See ennetab ühepoolset pinget silma musklites.

3. Tee lühike paus

Vaata väga aeglaselt kaugusesse ja liiguta enda silmi ülespoole ilma pead liigutamata. Hinga sügavalt ja vaata allapoole nii kaugele kui võimalik. Hinga veelkord sügavalt ja korda kogu harjutust viis korda. Seejärel tee sama harjutust veel viis korda pöörates silmi paremale ja vasakule.

4. Pöörta enda silmi

Kõigepealt pöörta enda silmi päripäeva üks minut. Seejärel sule silmad 10 sekundiks ja siis pöörta silmi vastupäeva üks minut.

5. Eriti tõhus

Väga lõõgastav on aegajalt silmade sulgemine 10 sekundiks. Ära unusta piisavalt juua. Vedelikupuuduse tõttu võivad silmad olla kipitavad ja kuivad. Kindlusta, et sa jood piisavalt ja regulaarselt – see on sulle üldiselt ka kasulik, mitte ainult silmadele!

7. TEGUTSEMINE ÕNNETUSOHU JA TULEKAHJU KORRAL

7.1. Õnnetusjuhtumi puhul tuleb kannatanule anda esmaabi, vajaduse korral kutsuda kiirabi või toimetada kannatanu lähimasse tervishoiuasutusse.

7.2. Elektritrauma puhul tuleb katkestada vool ja eemaldada kannatanu vooluringist. Kui voolu pole võimalik kohe katkestada, tuleb kannatanu vabastada vooluringist isoleerivat eset (kuiv riie, kuiv nõör, kuiv puitese) kasutades, ennast ohtu seadmata.

7.3. Tulekahju avastanud töötaja on kohustatud:

7.3.1. teavitama päästeametit telefonil 112;

7.3.2. teavita koolijuhti (juhtkonna liiget);

7.3.3. kui see on ohutu, siis kasuta võimaluse korral tulekustutit (koolis on pulberkustutid);

7.3.4. kui on süttinud kuvar, siis selle kustutamiseks ei tohi kasutada vett, kasuta tulekustutit.

7.3.5. Täpsem juhend tulekahju korral käitumiseks vt HOLP (asub siseveebis).

8. ESMAABI

8.1. Kõige olulisem on tegutseda rahulikult ja läbimõeldult:

8.1.1. püüa välja selgitada kannatanu seisukord;

8.1.2. raske tööõnnetuse puhul helistada koheselt hädaabinumbril 112;

8.1.3. olemasolevate võimaluste piires anna kannatanule abi;

8.1.4. vajadusel seiska ohtlikud seadmed, lülita välja elektrivool jne.

8.1.5. otsi abi ja kaasa pealtnägijaid, üldjuhul on tööajal koolis medõde (2. korrus C2-03, tööaeg E-R kell 8.00-16.00).

8.1.6. elustamisaparaadid AED asuvad ujulas (C-korpus 2. korrus) ja võimla ees (C-korpus 3. korrus).

8.1.7. esmaabivahendid asuvad valvelauas, ujulas ja õpetajate toas.