

TÖÖOHUTUSJUHEHD RASKUSTE KÄSITSI TEISALDAMISEL			
Vastutaja:	Kinnitas: -Nimi- -Amet-	Kehtiv alates:	Leht/lehti 1/4

EESMÄRK

Tutvustada raskuste käsitsi teisaldamise ergonoomilisi juhiseid töötajale.

VASTUTUS

Juhendi täitmise eest on vastutavad kõik töötajad, kes teisaldavad raskusi käsitsi.

1. TERVISOHUTUS RASKUSTE KÄSITSI TEISALDAMISEL

1.1. Töötaja terviseriski vähendamiseks peab tööandja rakendama järgmisi abinõusid:

- 1.1.1. varustama töötaja sobivate tehniliste abivahenditega;
- 1.1.2. võimalusel vähendada teisaldatava raskuse massi;
- 1.1.3. tagama teisaldustööks sobiva sisekliima ning piisava ventilatsiooni ja valgustatuse;
- 1.1.4. tagama ohutuks teisaldustööks piisava vaba ruumi nii töötamiskohal kui ka liikumisteedel;
- 1.1.5. lühendama raskuse kandmisteed;
- 1.1.6. lühendama teisaldustöö kestust, sealhulgas nägema ette sobivad puhkepausid;
- 1.1.7. korraldama töö selliselt, et töötaja saaks teisaldustööd vaheldada füüsiliselt mittekoormavate tööülesannete täitmisega;
- 1.1.8. andma töötajale isikukaitsevahendid, kui teisaldustööga kaasneb vigastusoht.

1.2. Ohutegurid, mis võivad põhjustada terviseriski

- 1.2.1. Raskus võib põhjustada terviseriski, kui see:
 - 1.2.1.1. on liiga suure massiga või mõõtmetelt kogukas;
 - 1.2.1.2. on kinnihaaramiseks ebamugava kujuga;
 - 1.2.1.3. on ebastabiilne või selle sisu võib liigutada;
 - 1.2.1.4. oma kuju või konsistentsi tõttu võib töötajat vigastada, eriti kokkupõrkel teise esemega.
- 1.2.2. Teisaldustöö võib põhjustada terviseriski, kui:
 - 1.2.2.1. nõutav füüsiline pingutus on liiga suur;
 - 1.2.2.2. seda saab teha ainult ülakeha pöörates;
 - 1.2.2.3. sellega võib kaasneda raskuse äkilise liikuma hakkamine;
 - 1.2.2.4. seda tehakse ebakindla või ebamugava kehaasendiga.

1.3. Töötingimused võivad põhjustada terviseriski, kui:

- 1.3.1. teisaldustööks ei ole piisavalt ruumi, eriti vertikaalsuunas;
- 1.3.2. põrand on ebatasane või libe, põhjustades kukkumisohtu;
- 1.3.3. teisaldustööd tuleb teha erinevatel põranda- või töötasapindadel;
- 1.3.4. jalgealune on ebapüsiv;
- 1.3.5. õhutemperatuur või -niiskus ei ole teisaldustööks sobiv või puudub vajalik ventilatsioon.

1.4. Teisaldustöö korraldus võib põhjustada terviseriski, kui:

- 1.4.1. teisaldustöö on liiga sagedane või pikaajaline, põhjustades suurt koormust eelkõige selgroole;
- 1.4.2. teisaldustööd tehakse istudes;
- 1.4.3. puhke- või taastusaeg on liiga lühike;
- 1.4.4. raskuse tõstmine-langetamine toimub ebamugavas kõrguses, nt õlavöötmetest kõrgemale või allpool põlvede kõrgust, või ebamugavas kauguses, nt kehast eemal;
- 1.4.5. raskust ei saa kandmisel toetada vastu keha või kui kandmise vahemaa on liiga pikk;
- 1.4.6. tööprotsessist johtuvatel tehnilistel põhjustel ei saa töötaja oma töötempot muuta;
- 1.4.7. töötaja kannab ebasobivat riietust, jalanõusid või kui tema muu varustus ei sobi teisaldustööks.

1.5. Töötaja isikust tulenevad omadused võivad põhjustada terviseriski, kui:

- 1.5.1. ta on füüsiliselt nõrk konkreetse ülesande täitmiseks;
- 1.5.2. tal puudub ohutuks teisaldustööks vajalik väljaõpe.

2. ÜLDNÕUDED

- 2.1.** Tööülesannet tohib asuda täitma alles siis, kui selleks on teada ohutud töövõtted. Ohutusnõuete rikkumine võib põhjustada õnnetuse.
- 2.2.** Töökohad peavad olema hästi valgustatud, kohtvalgustuse lambid ei tohi pimestada töötaja silmi.
- 2.3.** Tööruum (-koht) peab kahjulike ainete olemasolul olema varustatud ventilatsioonisüsteemiga, mis tagab sanitaarnormidele vastava õhuvahetuse ja kahjulike ainete eemaldamise töötsoonist.
- 2.4.** Töötaja peab tundma ohutuid töövõtteid, käesolevat juhendit ja ettevõtte töösisekorraeeskirju.
- 2.5.** Töötaja kohustatud kandma normidega ettenähtud tööriietust ja vajadusel kasutama isikukaitsevahendeid.
- 2.6.** Töötaja peab tegema ainult seda tööd, mis talle on ülesandeks tehtud ja mille ohutuid töövõtteid ta tunneb. Kahtluse korral tuleb pöörduda tööloigu juhataja poole selgituse saamiseks.
- 2.7.** Töökohale kõrvalisi isikuid lubada ei tohi.
- 2.8.** Märgetes ohutuseeskirjade rikkumist teiste töötajate poolt või ohtu lähedalolijale, peab töötaja viivitamatult võtma tarvitusele abinõud ohutuse kindlustamiseks ning juhtunust teatama tööloigu juhatajale.
- 2.9.** Koormate peale- ja mahalaadimine, teisaldamine ja virnastamine peab toimuma spetsiaalselt määratud, tööde ohutuse eest vastutava isiku järelevalvel.
- 2.10.** Kandmistee peab olema vaba, tasane ja võimalikult lühike, eesliikujast ärgu püütagu mööduda, et juhuslikult kukkunud ese kedagi ei vigastaks.
- 2.11.** Laadimismasinaid (väikemehhanisme jms.) peab kasutama üle 30 kg raskuste puhul, samuti siis, kui raskus tuleb tõsta kõrgemale kui 2 m.
- 2.12.** Erandina tohivad vähemalt 2 laadijat väljaspool alalist laadimiskohta (ladu) tõsta autokasti ja sealt maha 60 kg raskusi.
- 2.13.** Naistöötajad tohivad käsitsi teisaldada kuni 25 kg raskust.
- 2.14.** Mehed võivad käsitsi teisaldada kuni 40 kg raskust.
- 2.15.** Töö ajal tuleb kinni pidada õigest toitumise, töö- ja puhkeaja režiimist.

3. ENNE TÖÖD

- 3.1.** Seada korda tööriietus. Vaadata üle töökoht.
- 3.2.** Panna valmist tööks vajaminevad tööriistad
- 3.3.** Alustades tööd, panna kätte töökindad.

4. TÖÖ AJAL

- 4.1.** Kasutatavad materjalid ja seadmed olema paigutatud nii, et neid oleks kerge leida, üle vaadata, kontrollida ja välja anda, et materjalivirnade ja riulite vahelistes läbikäikudes oleks töötajatele raskuste kandmisel vaba läbipääs.
- 4.2.** Riulite kasutamisel on vaja täita järgmisi eeskirju:
 - 4.2.1.** riuleid ei tohi üle koormata;
 - 4.2.2.** materjalid tuleb riulitele paigutada ühtlaselt, pidada kinni antud riuli tüübile lubatud koormustest.
- 4.3.** Laos on keelatud suitsetada.
- 4.4.** Vedelikku sisaldavat taarat võib vedada (teisaldada) ainult eripakendis. Klaastaara tuleb asetada püsti (kork ülespoole).
- 4.5.** Hoiuruumi ja ladudesse paigutatavad kaubakastid laotakse kindlalt püsivatesse virnadesse. Käsitsi laadimisel on suurim virna kõrgus 3 m, mehhanismide kasutamisel 6 m.
- 4.6.** Kaubakastide ümberpaigutamisel tuleb käte vigastamise vältimiseks iga kast enne üle vaadata. Väljaulatuvad naelad ja plekiribade otsad tuleb kinnikatta.
- 4.7.** Materjale, detaile ega tooteid ei tohi ladustada korratult. Lasti mahapanekul tuleb veenduda, kas see asetub õigesti ja püsivalt.
- 4.8.** Kastide jm. taara avamiseks kasutada selleks ettenähtud tööriistu (vahendeid), tõmmitsaid, tange.
- 4.9.** Kemikaalide või tolmsete materjalidega töötamisel tuleb kanda respiraatorit ja vajadusel ka kaitseprille.
- 4.10.** Keelatud on hoida metalli (kaubakastide kinnitused jne.) korratult hunnikutes ja sorteerimata.

- 4.11. Laste tohib maha võtta ainult virnade või hunnikute pealt. Kaubakasti mahavõtmisel virna otsast on töö juhtija kohustatud enne veendumata, kas kõrvalseisev last püsib kindlalt ja ei kuku ümber.

5. PÄRAST TÖÖD

- 5.1. Korrastada töökoht.
5.2. Panna kasutusel olnud töövahendid selleks ettenähtud kohta.
5.3. Tutvustada vahetuse vastuvõtjat töövahendite seisukorrast.

6. ERGONOMIA

Tööd, mis on seotud rohke liikumisega ja lihaste venitamisega, tehakse enamasti samuti püstiasendis, näiteks mingit kindlat tüüpi tööpingi juhtimine. Igasuguse seisva töö juures tuleks vältida painutatud selga. Kui inimene kummardub ettepoole või ühele küljele, siis tema jala-, selja- ja ka õlalihased pidevalt pingul. Kui inimene end uuesti sirgeks ajab, tunneb ta seljas valu, just nagu selg oleks kõveras olekus kangeks jäänud. On võimatu kogu aeg pingevabalt seista, kui töö kõrgus ei ole õigesti valitud.

Töökõrgus on väga tähtis tegur. Kui see on ebaõigesti valitud, siis keha väsib väga kiiresti. Töökõrgus peab olema selline, et tööd saaks teha ilma selga painutamata ja õlgu õiges ja pingutamata asendis hoides.

Tööd tuleks teha käte loomuliku asendi juures, nii lähedal kehale kui võimalik. Tööd, mis ei koorma lihaseid ja mida saab teha asukohta muutmata, tuleks teha istudes. Peab olema võimalik ulatuda kõikjale oma töökohas ilma, et end selleks üleliia venitada või painutada. Hea istumisasend tähendab, et inimene istub sirgelt töö lähedal. Töölaud ja –tool peavad olema konstrueeritud selliselt, et tööpind oleks peaaegu küünarvartega ühel kõrgusel, selg sirge ja õlad lõdvestatud asendis.

5. TEGUTSEMINE AVARIIOLOKORRAS

1. Kõikidest riketest ja õnnetusjuhtumitest teatada koheselt oma tööjuhile.
2. Kannatanu(te)le osuta esmaabi (Juhend esmaabi andmiseks) ning vajadusel kutsuda hädaabitefonilt **112** kiirabi. Juhul kui puuduvad piisavad teadmised esmaabi andmises, siis oodata kuni saabub selleks väljaõpetatud töötaja või kiirabi.
3. Tööõnnetuse uurimist teostatavate töötajate kohalejõudmiseni säilita töökoht sellisena nagu ta oli õnnetuse juhtumise hetkel.
4. Tulekahju korral tegutseda üksusepõhise tuleohutuseeskirja ja ohuolukordades tegutsemise juhendis (Tuleohutusjuhend) kirjeldatud nõuetest lähtuvalt.

NB !

Väga oluline on ka teada anda intsidentidest /juhtumistest/sündmustest, mille tagajärjeks oleks võinud olla tööõnnetus e. "peaaegu juhtunud tööõnnetus".

Sellise informatsiooni edastamine annab võimaluse võtta kasutusele edaspidiseks, samalaadsete ohtlike situatsioonide ennetamise meetmeid.

Teavita "peaaegu juhtunud tööõnnetusest" kindlasti oma otsest juhti või töökeskkonnaspetsialisti.