

# Puidu- ja mööblitööstus



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



# 1. Abivahend hea töökeskkonna loomiseks

Juhend annab ülevaate mõnedest töökeskkonna enamlevinud probleemidest ja nende lahendustest.

Juhend puudutab näiteks järgmisi tööülesandeid puidu- ja mööblitööstuses:

- masinate juhtimine
- puidu käsitsitöötlemine
- montaaž
- sorteerimine ja kvaliteedikontroll
- lakkimine, värvimine, peitsimine, immutamine ja liimimine
- pakkimine ja laotööd
- materjalide transport
- saepuruhooldatega seotud töö
- mööbli polsterdamine

Juhend on suunatud tööandjale, töökeskkonnaspetsialistile, töökeskkonnavolinikule ja teistele töötajatele, kes tegelevad töökeskkonnaga või on selle paremaks muutmisest 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 töetervishoiu 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 töövõimeusstatistika ja hinnata, kas töökeskkonnas on tegureid, mis võivad põhjustada haigestumist. Kui leiate töökeskkonnas probleeme, mis võivad haigestumist mõjutada, arvestage sellega prioriteetide seadmisel ja tegevuskava koostamisel.

Riskianalüüs peab sisaldama järgmisi etappe:

### 1. Terviseriskide väljaselgitamine ja kaardistamine

Riskianalüüsi alustatakse töökeskkonna kaardistamisega, mida võib teha nii töötajatega vesteldes või kasutades küsitluslehti ja ankeete. Eesmärk on välja selgitada võimalikud puudused töökeskkonnas.

### 2. Ohustatute väljaselgitamine

Selgitage välja, kes on ohustatud ja kuidas. Hinnake töötaja tervise- ja ohutusriske, arvestades tema ealisi ja soolisi iseärasusi, sealhulgas eririske rasedale ja rinnaga toitvale töötajale, alaealisele või puudega töötajale. Hinnake töötamiskohtade ja töövahendite kasutamise ja töökorraldusega seotud riske. Ohustatud isikute väljaselgitamisel ärge unustage ettevõtte külastajaid, koostööpartnereid ja alltöövõtjaid.

### 3. Kirjeldamine ja hindamine

Töökeskkonnas avastatud puudusi tuleb kirjeldada ning hinnata riske töökeskkonnas viibijale. Vajadusel tuleb mõõta ohutegurite parameetrid (teenuseosutajad leiad tööelu portaalist).

Probleemi kirjeldades pöörake tähelepanu:

1. kas ohuteguri mõju on võimalik vältida;
2. kas ohtlikku ohutegurit on võimalik asendada ohutu või vähem ohtlikuga;
3. kas töötajate juhendamine ja väljaõpe on viidud läbi nõuetekohaselt;
4. kas tööd, töötamiskohta, töövahendeid või töökorraldust saab kohandada töötajale sobivaks;
5. kas ühiskaitsemeetmeid ja -vahendeid saab eelistada isikukaitsevahendite kasutamisele.



## 4. Tegevuskava ja ennetustegevus

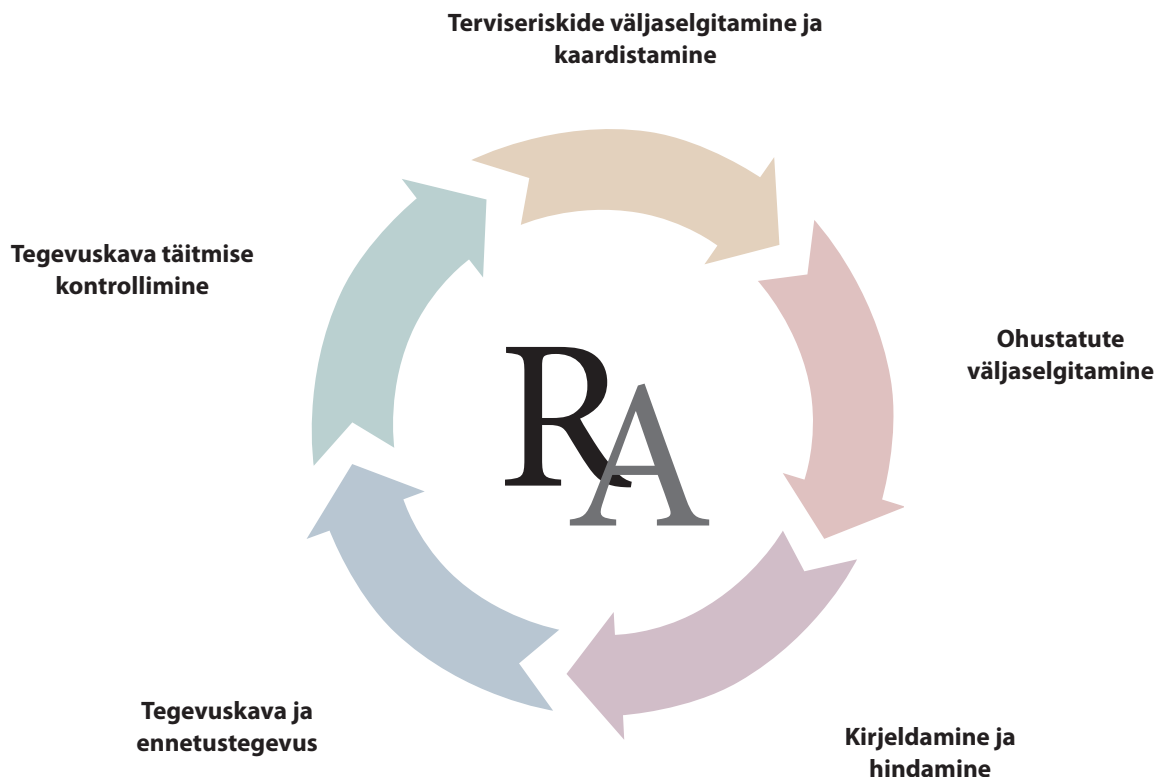
Riskianalüüsi tegevuskava on läbimõeldud plaan koos ajakava ning kirjeldusega, milles määratlete prioriteetsuse järgi tegevused avastatud puuduste kõrvaldamiseks ja vastutajad. Tegevuskava ei tohi jätta käsitlemata neid probleeme, mida ei ole võimalik koheselt kõrvaldada. Tegevuskava peab olema realistlik,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

Oluline on, et tegevuskava oleks hoolega läbi mõeldud. Niiviisi tagate, et teie eesmärgid ja tähtajad oleksid võimalikult realistlikud.

Tegevuste kavandamine ja rakendamine terviseriskide vältimiseks või vähendamiseks ettevõtte töö kõikides etappides ning töötaja kehalise, vaimse ja sotsiaalse heaolu edendamiseks ongi tööandja ennetustegevus.

**Juhend:** "Töötervishoiu ja tööohutusega seotud kulutuste maksustamine"

## Töökeskonna riskianalüüs



## 5. Tegevuskava täitmise kontrollimine

Riskianalüüsi viimases etapis töötatakse välja tegevuskava kontrollimise süsteem. Määratletud peab olema, millal ja kuidas saab kinnitada, et rakendatud meetmed on olnud tulemuslikud. Samuti määratakse riskianalüüsi ja tegevuskava läbivaatamise sagedus.

### **Riskianalüüsi ülevaatus ja kohandamine muutunud oludele**

Riskianalüüs vaadatakse üle, kui on muutunud töökorraldus, mis omakorda mõjutab töökeskkonda. Samuti tuleb riskid hinnata uutele töövahenditele, tehnoloogiale või kui on ilmnenud uued andmed ohuteguri mõju kohta töötaja tervisele, kui õnnetuse või ohtliku olukorra tõttu on riskitase esialgse tasemega võrreldes muutunud või töötervishoiuarst on tervisekontrolli käigus tuvastanud töötaja tööga seotud haigestumise.

### **Nõustamine ja hea tava**

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

## Lisateave töökeskkonna riskianalüüsi kohta

Valik riskianalüüsi materjalidest on koondatud tööelu portaali.



## Hea tava näited

Puiduettevõttel oli mõni aasta tagasi palju probleeme väiksemate õnnetustega ja juhtumitega, mis oleksid võinud õnnetuseni viia, alates sõrme masinasse kinnijäämisest kuni löikehaavadeni. Seepärast võtsid nad ühendust ettevõttevälise nõustajaga, kes tegi algust riskianalüüsi koostamisega. Juhtkond võttis seejärel initsiatiivi üle ja kaasas riskianalüüsi läbiviimisse ka töötajad. Peeti koosolekuid, mille käigus tehti palju ettepanekuid ohutuse suurendamiseks. Nüüd on ettevõttes palju vähem probleeme ohutusega ja masinaid hooldatakse paremini. Selle tulemusena on paranenud ka ettevõtte majanduslik seis.







## 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 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**

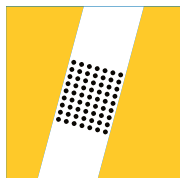
Töötajate haigestumist ja sellega kaasnevat töövõimetust aitavad ennetada ka tervist edendavad tegevused ettevõttes. Tervislikud tegevused ja sh ka tervislik eluviis võivad aidata töötajal pärast haigestumist kiiremini töökohale tagasi pöörduda. Tööandja saab lihtsate vahenditega luua keskkonna, mis 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 edendada viisil, mis ületab õigusaktidega sätestatud töötervishoiu- ja tööhutusalaaseid kohustusi. Sellised ettevõtted on koondunud nõ tervist edendavate töökohtade deviisi alla ja nad suhtlevad omavahel aktiivselt võrgustiku kaudu, mida koordineerib Tervise Arengu Instituut (TAI).

## **Lisateave töövõimetuse kohta**

Valik materjalidest töövõimetuse kohta on koondatud tööelu portaali.



## 5. Õnnetusohht

Õnnetused võivad kaasa tuua tõsiseid tagajärgi ning püsiva töövõimetuse. Õnnetusohht oleneb konkreetsest olukorrast ega pruugi eksisteerida pidevalt. Õnnetuste ennetamiseks saab palju ära teha, hoides töökohal korda, mõeldes läbi töömeetodid ja tehnilised lahendused ning tagades ettevõttes hea käitumise ja juhtimise.

### Selgitage välja võimalikud probleemid

Hinnates ettevõtte õnnetusrisiki, tuleb põhjalikult läbi mõelda järgmised aspektid.

#### **Masinate ja tootmisliinide kasutamine**

Masinate ja tootmisliinidega töötades võivad õnnetused juhtuda näiteks siis, kui ei kasutata vajalikke kaitsevahendeid või ei juhendata põhjalikult, kuidas tuleb kasutada ohtlikke masinaid, näiteks pöörlevaid tööriistu, freese ja liimivaltse.

#### **Materjalide teisaldamine**

Materjalide teisaldamisel võib tekkida õnnetusohht näiteks siis, kui puuduvad abivahendid raskete esemete tõstmiseks.

#### **Kukkumine ja komistamine samal tasapinnal**

Kukkumise ja komistamisega seotud õnnetused võivad juhtuda näiteks siis, kui põrandad on koristamata. Oht võib tekkida ka siis, kui põrandad või muud pinnad on libedad või ebatasased.

#### **Käsitööriistad ja käsiseadmed**

Õnnetusohht võib käsitööriistade ja käsiseadmetega töötades tekkida siis, kui kasutatakse tööriistu valesti või kui tööriistad pole korralikult hooldatud.

#### **Sisetransport**

Õnnetusohht tekib, kui samu liikumisteid kasutavad nii sõidukid kui ka jalakäijad või kui teid ei hoita korras.

#### **Materjalide allakukkumine ja libisemine**

Materjalide allakukkumise ja libisemisega seotud õnnetused võivad juhtuda näiteks siis, kui töötatakse kõrge lauavirna kõrval, mis ei ole piisavalt hästi kinnitatud.

#### **Madalamale tasapinnale kukkumine**

Madalamale tasapinnale kukkumise oht tekib siis, kui töötatakse näiteks laadimisplatvormidel või kasutatakse redeleid valesti.

### 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 ohutusega ja tähendab muu hulgas seda, et on olemas strateegia, milles sisalduvad selged ohutusalsed eesmärgid. Juhtkond peab kindlustama, et kõik töötajad oleksid strateegia ja eesmärkidega kursis ning järgiksid neid oma igapäevatoos.

Puidu- ja mööblitööstuses tuleks ohutu töökeskkonna loomiseks pöörata tähelepanu järgmistele aspektidele.



### **Põhjalik juhendamine**

Kindlustage, et kõiki töötajaid juhendataks põhjalikult, kuidas töid tuleb teostada. Juhendada tuleb sellisel viisil ja sellises keeles, millest töötaja aru saab. Keskenduge eriti tööga seotud riskidele ja nendest tuleneda võivate õnnetuste ennetamisele. Motiveerige töötajaid töökohal ohutult käituma. Seadke ohutus positiivseks eesmärgiks, millel on igapäevatoos oluline koht.

### **Tegevuse kavandamine ja heakord töökohal**

Planeerimine peab hõlmama ka masinate, tööriistade ja teiste abivahendite reeglipärasid hooldamist, et vältida kulumisest tingitud õnnetusohu. Hinnake riski erinevate tööülesannete puhul, et oleks selge, mida tuleb ohutuse tagamiseks teha.

### **Kasutusjuhendid**

Tagage, et kõik töötajad kasutaksid masinaid ja tehnilisi abivahendeid õigesti. Hoolitsege näiteks selle eest, et avariipidur oleks töökorras ja asuks kättesaadavas kohas. Kõik masinad ja tehnilised abivahendid tarnitakse koos kasutusjuhendiga, kus on kirjas, kuidas nendega ümber käia ja neid hooldada. Järgige alati juhendeid ja veenduge, et rakendataks kõiki ettevaatusabinõusid.

### **Analüüsi õnnetusi**

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

Tuginedes analüüsile, saab omavahel arutada võimalikke igapäevaste tööülesannetega seotud õnnetusriske ja kehtestada reeglid ohutuks tööks. Nõnda muutub ohutus igapäevaste tööülesannete täitmise loomulikuks osaks.

## **Lisateave õnnetusohutude kohta**

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





## 6. Ergonoomiline töökeskkond

Ergonoomiline töökeskkond aitab vältida luu-lihaskonnaevuste tekkimist.

Kui tõstetakse, veetakse või lükatakse raskeid esemeid, töötatakse ebasobivas asendis või kitsas ruumis, riskitakse valude tekkimisega seljas, õlgades, kätes või põlvedes. Valud õlgades, kaelas ja kätes võivad tekkida ka siis, kui töötatakse käsitööriistadega, eriti kui ollakse ebasobivas asendis, töö on pikaajaline või sellega kaasneb vibratsioon.

### Selgitage välja võimalikud probleemid

Et saada teada, kas töökeskkond on ergonoomiline, tuleb tähelepanu pöörata järgmistele aspektidele.

#### Raskuste tõstmine

Kui teisaldatakse või tõstetakse ehitusmaterjale või toorainet, paigaldatakse või monteeritakse uksi ja aknaid, võib tõstmine olla raske või ebamugav. Raskuste tõstmine võib põhjustada ka vigastusi. Tõstmine võib olla raske või ebamugav näiteks järgmistel juhtudel:

- detailide paigutamine masinasse ja sealt väljavõtmine
- toodete konveierile ülesriputamine ja sealt mahavõtmine värvimisosakonnas
- detailide käsitsemine toodete monteerimisel, näiteks klaasimistööl
- toodete laadimine kaubaalustele
- pakkimine ja laotööd, sealhulgas toodete laadimine kaubaautodele.

Raskuste tõstmine on koormavam, kui seda tehakse sirgete kätega, kui tõstetakse kõrgemale kui õlakõrgus või kui selg on tõste ajal painutatud või pööratud. Asja teeb halvemaks see, kui ruumipuuduse tõttu ei ole võimalik tõsta sobivas asendis.

#### Raskuste tõmbamine ja lükkamine

Raskuste tõmbamine ja lükkamine võib olla koormav, kui kärud on rasked, kui nendega käte jõul manööverdamine nõuab pingutust või esemete lükkamisel ja tõmbamisel mööda rullteed. Tõmmates ja lükates on koormus suurem ebatasasel pinnal või kui kasutatakse liiga väikeste ratastega vahendeid. Koormust võib suurendada ka see, kui sisetranspordi käigus on vaja pidevalt peatuda ja jälle paigalt liikuda.

#### Koormavad tööasendid ja -liigutused

Eri tööülesanded koormavad keha piirkondi erinevalt. Valude tekkimise risk kasvab sedamööda, mida kauem ja intensiivsemalt tehakse tööd ebasobivas tööasendis.

Kui töötatakse ülestõstetud kätega või asendis, kus käed on kehast kaugele eemale sirutatud, langeb koormus õlgadele. Põhjuseks võib olla töö ebasobival kõrgusel või kui ei saa olla tööpinnale piisavalt lähedal.

Seljale või kaelale langeb suur koormus, kui kummardutakse või pööratakse selga palju kordi järjest või pikema aja jooksul.

Käed on koormatud, kui peab hoidma tööriistu või tootedetaile käes või kui pööratakse ja painutatakse randmeliigest, näiteks pahteldades ja lihvides. Töö on eriti koormav, kui peab samal ajal kasutama jõudu või tööriistad tekitavad vibratsiooni,



näiteks monteeritavate liistude, manuste jms kinnisurumisel. Liikumisvabadust piirab töö kitsastes ruumides.

#### **Füüsiliselt koormav töö**

Füüsiliselt koormavat tööd tehes sageneb pulss ja kiireneb hingamine. Kui see kestab lühikest aega, on see tervisele kasulik, kuid kui nii möödub suurem osa tööpäevast, riskitakse pikema aja jooksul tervisehäirete tekkimisega. Füüsiliselt koormav töö on näiteks materjalide teisaldamine.

#### **Ühekülgne töö, korduv töö**

Kui töötatakse suurema osa päevast masinate taga sundasendis, sama töövahendiga või ühetaoliste liigutustega, on töö ühekülgne ja korduv. Näiteks võib see olla seotud detailide paigutamise masinatesse või nende väljavõtmisega, lamellide sorteerimisega, toodete lakkimise või värvimisega pritsimise teel või toodete töötlemisega.

## Probleemide lahendamine

Ergonoomilise töökeskkonna saab luua, kui järgitakse järgmisi põhitõdesid:

- raske töö tegemiseks kasutatakse sobivaid tehnilisi abivahendeid
- töö on korraldatud nii, et oleks võimalik abivahendeid kasutada
- töö tegemiseks on piisavalt ruumi, stabiilne tasane aluspind ja korralik valgustus
- ühekülgne ja koormav töö vaheldub tööpäeva jooksul muu töö või puhkepausidega
- töökoht on kujundatud ja kohandatud konkreetsele töötajale
- kõik töötajad, ka uued ja asendustöötajad on juhendatud ja nad on läbinud abivahendite ja õigete töömeetodite kasutamise väljaõppe.

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

Kasutage tõstmiseks, tõmbamiseks ja lükkamiseks sobivaid tehnilisi abivahendeid. Need võivad näiteks olla kraanad, liftid ja kahvelkärud. Hoolitsege, et kõik töötajad saavad põhjaliku juhendamise, kuidas tehnilisi abivahendeid tuleb kasutada. On oluline, et töö oleks planeeritud ja korraldatud nii, et ei tekiks vajadust esemeid rohkem ümber tõsta, kui on hädavajalik.

Tagage, et liikumisteed oleksid puhtad ja ühetasased.

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

Ebasobivaid tööasendeid saab vältida, kui töö tegemiseks on piisavalt ruumi ja kasutatakse sobivaid töövahendeid. Inimesed on kasvult erinevad ja seepärast võib olla vajalik kohandada seadmeid ja inventari konkreetsele kasutajale. Enne uute seadmete ja inventari ostmist tuleb välja selgitada, millised on tegelikud vajadused.

Hankige tööriistad ja seadmed, mis vähendavad vajadust teha tööd põlve- ja õlakõrgusel, näiteks kahvel- ja vaakumtõstukid. Tööasendi seisukohalt on oluline ka hea valgustus ja nähtavus. Piirake sundasendis ja ühekülgsete liigutustega tööd, täites vaheldumisi erinevaid tööülesandeid.

#### **Füüsiliselt koormav töö**

Planeerige töö nii, et füüsiliselt koormav töö vahelduks kergemate ülesannetega või puhkepausidega. Kui materjalide tõstmisega seotud tööd on palju, võivad probleemi



lahendada ka tehnilised abivahendid ja alternatiivsed töömeetodid.

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

Probleeme ühekülgse ja korduva tööga saab lahendada näiteks korraldades töö nii, et ülesanded päeva jooksul vahelduksid või et tehtaks puhkepause. Tehnilised seadmed peavad olema kindlasti töökorras, et saaks töötada sobivates tööasendites ja -liigutustega, ilma et tekiks vajadus kasutada liigset jõudu. Seda, kui raskeks töötaja oma tööd peab, mõjutab ka psühhosotsiaalne töökeskkond.

### **Lisateave ergonoomilise töökeskkonna kohta**

Valik materjalidest, mis käsitlevad raskuste käsitsi teisaldamist, tööasendeid ja -liigutusi, on koondatud tööelu portaali.

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



## 7. Müra

Müra võib kahjustada kuulmist ja põhjustada stressi, kõrget vererõhku, väsimust jms. Samuti võib liiga kõrge müratase vähendada keskendumisvõimet, nii et õnnetused juhtuvad kergemini ja töös tehakse rohkem vigu.

Kuulmiskahjustusega kaasneb sageli selline haigus nagu tinnitus, mis kujutab endast helinat või kohinat kõrvades. Tinnitus võib olla mööduv või püsiv. Sageli kurnab see haigestunud inimest psüühiliselt.

### Selgitage välja võimalikud probleemid

Selleks et leida, kas ettevõttes on probleeme müraga, tuleb mõõta müra tugevust ja määrata töötaja müraga kokkupuute aeg nii tööpäeva kui töönädala vältel.

#### Pidev müra

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

Üks suurimaid müraallikaid on puidu töötlemine masinatega. Müra tekitavad kiiresti pöörlevad tööriistad, ühelt tasapinnalt teisele kukkuvad esemed, üksteist rammivad esemed, suruõhk pneumaatilistes süsteemides ja ventilatsioonisüsteemid.

#### Lühiajaline väga tugev müra (impulssmüra)

Kahjulik on lühiajaline väga tugev müra (impulssmüra). See võib tekkida näiteks löökide puhul, esemete kokkupõrkel, surve all oleva õhu väljapääsemisel, töötades klambri- ja naelapüstoliga.

#### Ruumi akustika

Häiriv järelkaja ruumis tähendab, et ruumi akustika on halb.

### Probleemide lahendamine

Miinumõudena peab kinni pidama seadusega kehtestatud mürataseme piirnormist 85 dB(A) ja impulssmüra piirnormist 137 dB(C). Lisaks sellele tuleks võimalikult summutada häiriv müra.

Asudes müra vähendama tuleb mõelda 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.

#### Müra summutamine selle allika juures

Ostke ettevõttele kõige vähem müra tekitavad seadmed, mida turul pakutakse. Müraallikad tuleb summutada, muust töökeskkonnast eraldada või paigutada eraldi ruumidesse. Hooldage masinaid korralikult. Paigutage müraallikate ja tööala vahele müratõkked.



**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 summutada, tuleb kasutada kuulmiskaitsevahendeid.

**Lisateave müra kohta**

Valik materjalidest, mis käsitlevad müra, mürataseme mõõtmist ja kuulmiskaitsevahendite kasutamist on koondatud tööelu portaali.

**Õigusakt:** määrus „Töetervishoiu ja tööohutuse nõuded mürast mõjutatud töökeskkonnale, töökeskkonna müra piirnormid ja müra mõõtmise kord“.





## 8. Kemikaalid ja tolm



Kahjulik/  
Ärritav



Oksüdeeriv



Plahvatus-  
ohtlik



Mürgine/ väga  
mürgine



Söövitav



Väga  
tuleohtlik/ eriti  
tuleohtlik



Plahvatus-  
ohtlik

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

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

Ohtlikud kemikaalid ja tolm, millega tööl kokku puututakse, võivad kahjustada hingamisteid, tekitada vähki, kahjustada reproduktiivorganeid, tekitada allergiat või kahjustada närvisüsteemi. Paljud haigussümptomid ilmnevad alles aastate pärast. Seepärast on oluline kahjusid ennetada, vältides või vähendades töötaja kokkupuudet ohtlike kemikaalidega.

### Selgitage välja võimalikud probleemid

Hinnates töökeskkonda kemikaalide ja tolmu suhtes tuleb pöörata erilist tähelepanu järgmistele aspektidele.

#### Puidutolm

Paljude puidu- ja mööblitööstuse tootmisprotsesside käigus tekib puidutolm. Puidutolm võib ärritada silmi ja hingamisteid ning põhjustada kroonilist bronhiiti. Erinevate puuliikide ärritav mõju võib olla erinev. Suurtes kogustes puidutolmu sissehingamine võib pikemaajalisel kokkupuutel tekitada ninaõõne vähki. Männipuidust lenduvad ained võivad ärritada limaskesti. Nn kõva puidu (pöök, tamm jne) tolm on kantserogeenne.

Kui puit on enne töötlemist immutatud, peitsitud, liimitud või lakitud, on oht kokku puutuda tolmuga, mis sisaldab viimistlusaineid.

#### Puidu viimistlemine

Lakid, liimid, peitsid ja immutid võivad sisaldada orgaanilisi lahusteid, mis võivad tekitada aju- ja närvikahjustusi ning hingamisteede vaevusi.

Lakke ja liime pintsliga või pritsimise teel peale kandes võivad ohtlikud kemikaalid siseneda organismi naha ja hingamisteede kaudu. Lahustid ja muud kergesti lenduvad ained, näiteks formaldehüüd, võivad mõjuda kahjulikult ka järgneva kuivamise ja tahkumise ajal. Kahjulikud ained vabanevad õhku ja töötajal on oht neid sisse hingata.

#### Kasutage ohumärgistust ja ohutuskaarti

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

### Probleemide lahendamine

Ohtlike kemikaalide ja tolmuga kokkupuutumist tuleb võimalusel vältida. Tegutseda tuleb järgmiselt.

#### Hankige teavet ainete ja toodete kohta

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

- millised ained on töökohal kasutusel ja millised tolmud või aurud võivad tööprotsesside käigus tekkida, näiteks puidutolm. 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 kasutamissooete kohta)
- tehke kindlaks, mil viisil kemikaalidega kokku puututakse, näiteks kas tegemist on aurude sissehingamisega, nahakontaktiga vms
- hinnake, kui kaua tööpäevane kokkupuude kestab ja kui sageli nende ainetega

Kahjulik/  
ÄrritavRõhu all olev  
gaas

Oksüdeeriv



Terviseoht

Plahvatus-  
ohtlikSurmav/  
Mürgine

Söövitav



Tuleohtlik



Keskkonnaoht

kokku puututakse

- koostage töökohaspetsiifiline ohutusjuhend vastavalt kemikaalide kasutamisele ja ohutuskaardile.

### Asendage ohtlikud ained

Asendage ohtlikud kemikaalid ja tööprotsessid ohutumatega. Kasutage alati kõige vähem ohtlikku töömeetodit. Uurides, kas oleks võimalik ohtlikke tooteid asendada, tuleb alati vaadata kemikaali ohumärgistust, riski- ja ohutuslauseid.

### Isoleerimine ja väljatõmme

Puidutolmu sissehingamise vältimiseks on kõige parem masin isoleerida ja paigaldada väljatõmbeventilatsioon. Tagage, et ventilatsiooniseadmeid puhastatakse ja hooldatakse regulaarselt. Tööde korraldamisel tuleb eraldada eriti saastav töö nii, et töösse mitte puutuvad isikud ei peaks sellega kokku puutuma.

### Isikukaitsevahendid

Kui probleeme ei ole võimalik muul viisil kõrvaldada, tuleb töötajatele anda isikukaitsevahendid.

## 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.



## 9. Nahaärritajad

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

### Selgitage välja võimalikud probleemid

Hinnates töö kahjulikkust nahale peab läbi mõtlema, kas puututakse kokku järgnevaga.

#### Märg töö

Kui töötatakse niiskuskindlate kaitsekinnastega või käed on niiskes keskkonnas rohkem kui umbes kaks tundi päevas, on tegemist nn märja tööga. Suur osa töökeskkonnaga seotud ekseemidest on põhjustatud kinnastega töötamisest puidutoodete viimistlemisel.

#### Nahka kahjustavad ained

Puidutolm võib nahka ärritada ja kuivatada. Pikema aja jooksul võib see viia ekseemi tekkimiseni. Mõnikord võib puidutolm põhjustada ka nahaallergiat. Tolm kleepub kuumadele ja higistele kehapiirkondadele.

Kui töötatakse orgaaniliste lahustitega, näiteks pinnaviimistlusel, võivad nahaprobleemid kergesti tekkida. Teised nahka kahjustavad ained on epoksiid- ja UV-lakid (akrülaadid), mis tekitavad ka allergiat.

#### Kasutage ohumärgistust ja ohutuskaarti

Tehke kindlaks, kas kemikaalid, mida kasutatakse, kuuluvad ohuklassi „Ärritav“ ja on märgistatud riskilausega „Kokkupuutel nahaga võib põhjustada ülitundlikkust“, ohulausega „Võib põhjustada allergilist nahareaktsiooni“ või kas ohutuskaardil (turustaja kasutusjuhendis) on teavet selle kohta, et toode võib tekitada allergiat, mõjuda ärritavalt või sööbivalt.

Nahakahjustusi võivad põhjustada ka muud ained peale nende, mis on märgistatud kui „Sööbiv“ või „Ärritav“. Ka ained, mis kuuluvad teistesse ohuklassidesse, võivad tekitada nahaprobleeme. Näiteks kannavad paljud lahustid märgistust „Väga tuleohtlik“. Need võivad eemaldada naha loomuliku rasvakihi ja põhjustada naha kuivamist, punetust ja ärritust, mis võib viia ekseemini. Paljud sellised lahustid on märgistatud riskilausega „Korduv toime võib põhjustada naha kuivust või lõhenemist“.

Värvid, lakid ja liimid on märgistatud MAL-koodiga (värvikoodiga). 3- või 5-ga lõppev kood tähendab enamasti, et toode võib tekitada allergiat.

Ka paljud ohumärgistuseta materjalid võivad teatud oludes tekitada nahaprobleeme. Näiteks on üldiselt teada, et naha pikaajaline kokkupuude mineraalõliga võib tekitada ekseemi.





## Probleemide lahendamine

Ükskõik, kas nahaärrituse põhjuseks on töö niiskes keskkonnas, töö allergiat tekitavate ainetega või töö käigus tekkiv tolm, tuleb kokkupuudet ärritajatega piirata nii palju kui võimalik. Kõigepealt tuleb uurida, kas nahka ärritavad ained ja protsessid 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.

Kui töötatakse kinnastega, tuleb pöörata erilist tähelepanu järgmistele aspektidele.

### **Terved, puhtad ja kuivad kindad**

On tähtis, et sobivad kaitsekindad oleksid töötajale kättesaadavad ja neid kasutataks õigesti. See tähendab, et kindad peavad olema seestpoolt terved, puhtad ja kuivad, et neid ei kantaks kauem, kui hädavajalik. Hea on kasutada ka puuvillaseid aluskindaid.

### **Puudrita kindad**

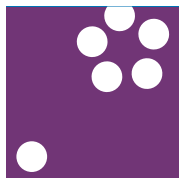
Kui peab kasutama latekskindaid, peavad need olema ilma puudrita. Sageli saab nende asemel kasutada sünteetilisest kummist kindaid.

### **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.

## Lisainfo nahaärrituste kohta

Valik materjalidest, mis puudutavad tööd ohtlike kemikaalide ning kokkupuute piirnorme, on koondatud tööelu portaali.



## 10. Psühhosotsiaalne töökeskkond

Halb psühhosotsiaalne töökeskkond põhjustab tööstressi ja läbipõlemissündroomi. Iseloomulikeks kehalisteks sümptomiteks on südamepekslemine, lihaspinged ja peavalu. Lisaks võivad tekkida mäluhäired ja keskendumisraskused, närvilisus, kurvameelsus ja väsimus. Sagenevad ka unehäired ja alkoholi kuritarvitamine. Kehva psühhosotsiaalse töökeskkonna tagajärjeks on ka sage töötajate haigestumine, vähene tootlikkus, omavahelised konfliktid ja personali voolavus. Pikema aja jooksul võib halb psühhosotsiaalne töökeskkond viia depressioonini ja südame- veresoonekonna haigusteni.

### Selgitage välja võimalikud probleemid

Psühhosotsiaalse töökeskkonna hindamisel tuleb kindlasti vaadata psühhosotsiaalse töökeskkonna erinevaid elemente kui tervikut. Tööle suurte nõudmiste esitamine on eriti koormav, kui töötaja enda otsustusõigus on väike ja tal puudub töö sotsiaalne toetus. Asudes parandama ettevõtte psühhosotsiaalset töökeskkonda, tuleb pöörata erilist tähelepanu järgmistele aspektidele.

#### **Monotoonne töö ja suur töökoormus**

Probleemid monotoonse töö ja suure töökoormusega võivad tekkida siis, kui täidetakse pikemaajaliselt üksluisid tööülesandeid, näiteks paigutatakse detaile masinasse ja võetakse neid sealt välja või kontrollitakse masinate tööd. Eriti monotoonne võib olla töö arvprogrammjuhtimisega masinatega. Psüühiliselt on koormav ka pidevat tähelepanu ja täpsust nõudev töö, näiteks kvaliteedikontroll ja sorteerimistöö. Probleem võib tekkida ka siis, kui kiireloomuliste või tavapärasest erinevate tööülesannete täitmiseks ei jätku ressursse.

#### **Vähene otsustusõigus omaenda töö suhtes**

Probleemid vähese otsustusõigusega omaenda töö suhtes võivad tekkida, kui tööd juhib masin või saab harva ise mõjutada töö mahtu, puhkepauside pidamist ja töömeetodeid.

#### **Sotsiaalse toetuse ja tunnustuse puudumine**

Sotsiaalse toetuse ja tunnustuse puudumine võib väljenduda näiteks selles, et saab harva abi oma tööülesannete prioriteetsuse määramisel ega saa juhtkonnalt tagasisidet oma töö kvaliteedi kohta.

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

Tähelepanu tuleb pöörata sellele, kas ettevõttes esineb konflikte, mis on arenenud isiklikeks rünnakuteks, kas on töötajaid, kes korduvalt ja pikema aja jooksul on sunnitud taluma alandavaid olukordi, mille eest neil on end raske kaitsta. Pöörata tuleks tähelepanu ka sellele, kas tuleb ette seksuaalse iseloomuga soovimatuid, solvavaid olukordi.

#### **Muutlikud tööajad ja öötöö**

Muutlikud tööajad või töö väljaspool tavapärast tööaega on alati füüsiliselt ja psüühiliselt koormav. Eriti probleemne on see siis, kui vahetused on planeeritud nii, et öövahetusele järgneb öhtune vahetus ja öhtusele vahetusele järgneb päevane vahetus. Samuti siis, kui sama töötaja on järjest öövalves või kui tööaeg on planeeritud lühikese etteteatamisajaga.



### **Infopuudus ja ebakindlus seoses oluliste muutustega**

Infopuudus võib olla probleem, kui töötajani ei jõua teave oluliste otsuste, muutuste ja tulevikuplaanide kohta, näiteks seoses säästukavadega, ettevõtte kolimisega või ühinemisplaanidega.

### **Puudulikud arenguvõimalused**

Probleemid arenguvõimaluste puudumisega võivad tekkida, kui töötajad täidavad peamiselt rutiinseid ülesandeid, näiteks masinaid juhtides, nendega ei peeta perioodilisi arenguvestlusi ega pakuta sobivaid täiendkoolitusvõimalusi.

## **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 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. Puidu- ja mööblitööstuses tuleks hea psühhosotsiaalse töökeskkonna loomisel pöörata tähelepanu järgmistele aspektidele.

### **Tootmise planeerimine**

Tootmise planeerimisel tuleb kindlustada, et töötajatel on olemas tööülesannete täitmiseks vajalik kvalifikatsioon, töövahendid ja materjalid. Töös peab olema ka vaheldust. Rahulikke perioode saab kasutada ettevalmistustöödeks kiirete aegade jaoks. Monotoonse, korduva töö võib automatiseerida, kuid tuleb viia sisse rotatsioon, et vältida ainult masinate jälgimisega seotud töökohti. Vahetustega tööst tekkivaid ebamugavusi saab leevendada hoolitsedes, et järjest ollakse öises vahetuses võimalikult vähe (kõige rohkem kolm ööd järjest), ja korraldades vahetuste rotatsiooni nii, et päevasele järgneb öhtune ja öhtusele öine vahetus.

### **Otsustusõigus omaenda töö suhtes**

Tuleb tagada, et töötajatel oleks otsustusõigus omaenda töö suhtes, näiteks kaasates operaatorid uute masinate hankimisel. Samuti võib lasta töödejuhatajatel vastu võtta vaid üldisemad otsused ja lasta töötajatel töötada meeskonniti või enesejuhtimisel põhinevate tööühmadena. Tagage, et töötajatel oleks vajalik kvalifikatsioon.

Kasulik on pidada regulaarseid tootmisnõupidamisi, et juhtkond ja töötajad saaksid arutada, kuidas ettevõttel läheb ja kuidas tuleks tootmist edaspidi korraldada.

### **Sotsiaalne toetus ja tunnustus**

Toetust ja tunnustust võib parandada näiteks keskendudes sellele, mida iga konkreetne töötaja vajab oma tööülesannete täitmiseks, ja kindlustades, et oleks võimalik pidada ühiseid puhkepause, mille käigus oleks võimalik üksteist ära kuulata ja energiat koguda. Saab anda tehtud töö kohta konstruktiivset tagasisidet.

**Konfliktid, kiusamine ja ahistamine**

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

**Arenguvõimalused**

Töötajatele tuleb luua arenguvõimalusi, pakkudes uute tööülesannetega seonduvaid koolitusi, näiteks täiendkoolitust kutsehariduseta töötajatele ja väljaõpet seoses uute tehnoloogiate kasutuselevõtmisega. Samuti võib lasta töötajatel üle võtta rohkem funktsioone, näiteks omaenda töö planeerimine, juhtimine ja kontrollimine.

**Vähendage ettearvamatus ja ebakindlust tööl**

Et suurendada stabiilsust ja vähendada tööga seotud ebakindlust, on tähtis kaasata töötajad tegevuse planeerimisse ja informeerida neid olulistest muutustest (näiteks seoses tootmisega, ümberstruktureerimistega, ühinemis- või sulgemisplaanidega) võimalikult varakult.

**Lisateave psühhosotsiaalse töökeskkonna kohta**

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





# 11. Noored töötajad, rasedad ja rinnaga toitvad töötajad

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. Lisaks on alla 18-aastastele noortele kehtestatud erireeglid. Alaealistele töötajatele peab tööandja looma sobivad töö- ja olmetingimused. 13–14-aastase alaealist või 15–16-aastase koolikohustuslikku alaealist võib lubada tööle, kus töökohustused on lihtsad ega nõua suurt kehalist või vaimset pingutust (kerge töö). Tööandja ei tohi töölepingut sõlmida alaealisega ega lubada teda tööle, mis ületab alaealise kehalisi või vaimseid võimeid; sisaldab ohte, mida alaealine ei suuda õigel ajal märgata ega ära hoida kogemuse või väljaõppe puudumise tõttu või ohustab alaealise tervist töö iseloomu või töökeskkonna ohutegurite tõttu.

**Õigusakt:** määrus „Töökeskkonna ohutegurite ja tööde loetelu, mille puhul alaealise töötamine on keelatud“.

**Õigusakt:** määrus „Alaealistele lubatud kerged tööd“.

Valik noorte tööd puudutavatest materjalidest on koondatud tööelu portaali.

## Rasedad ja rinnaga toitvad töötajad

Tööandja peab tagama rasedale või rinnaga toitvale töötajale töökeskkonna, mis ei kujutaks ohtu rasedusele või imetamisele. Riskianalüüsis tuleb anda ennetav hinnang, kas rasedad või imetavad töötajad võivad töökeskkonnas kokku puutuda teguritega, mis kujutavad ohtu lootele või 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 riskilausestega R21, R24 ja R27;
6. raskuste käsitsi teisaldamine;
7. füüsilist väsimust või ülekoormust põhjustavad sundasendid või -liigutused, sealhulgas pidev töötamine seistes või istudes, kiire töötempo või muud samalaadsed tegurid;
8. vaimset ülekoormust põhjustav töö, sealhulgas kõrgendatud tähelepanuga töö.

Rohkem teavet leiad tööelu portaalist.

**Õigusakt:** määrus „Töötervishoiu ja tööohutuse nõuded rasedate ja rinnaga toitvate naiste tööks“.




---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Töökeskkonnajuhend

# Puidu- ja mööblitööstus

## Teised töökeskkonnajuhendid

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

- kontoritöö – vaata juhendit **kontoritöö**
- toitlustamine – vaata juhendit **toitlustusettevõtte ja baarid**
- puhastustööd – vaata juhendit **puhastustööd**
- laotööd – vaata juhendit **hulgimüük**
- masinate jms remont ja hooldamine – vaata juhendit **masinate ja seadmete paigaldamine ning remont.**

