

Tekstiili- ja paberitööstus



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



1. Abivahend hea töökeskkonna loomiseks

Juhend annab ülevaate mõnedest töökeskkonna enamlevinud probleemidest ja nende lahendustest.

Töökeskkonna juhend puudutab järgmisi tööülesandeid:

- tekstiili tootmine
- kudumis-, ketrus- jms masinatega seotud tööd
- värvimine ja trükkimine
- rõivaste lühemaks tegemine, juurdelõikamine
- õmblemine, sh karusnaha õmblemine
- pressimine ja viimistlemine
- papi tootmine
- paberi ja papi töötlemine ja lõikamine
- voltimine ja pakkimine
- sisetransport
- masinate puhastamine

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.

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 töövõimetusstatistika ja hinnata, kas töökeskkonnas on tegureid, mis võivad põhjustada haigestumist. Kui leiate töökeskkonnas probleeme, mis võivad haigestumist mõjutada, arvestage sellega prioriteetide seadmisel ja tegevuskava koostamisel.

Riskianalüüs peab sisaldama järgmisi etappe:

1. Terviseriskide väljaselgitamine ja kaardistamine

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

2. Ohustatute väljaselgitamine

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

3. Kirjeldamine ja hindamine

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

Probleemi kirjeldades pöörake tähelepanu:

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



4. Tegevuskava ja ennetustegevus

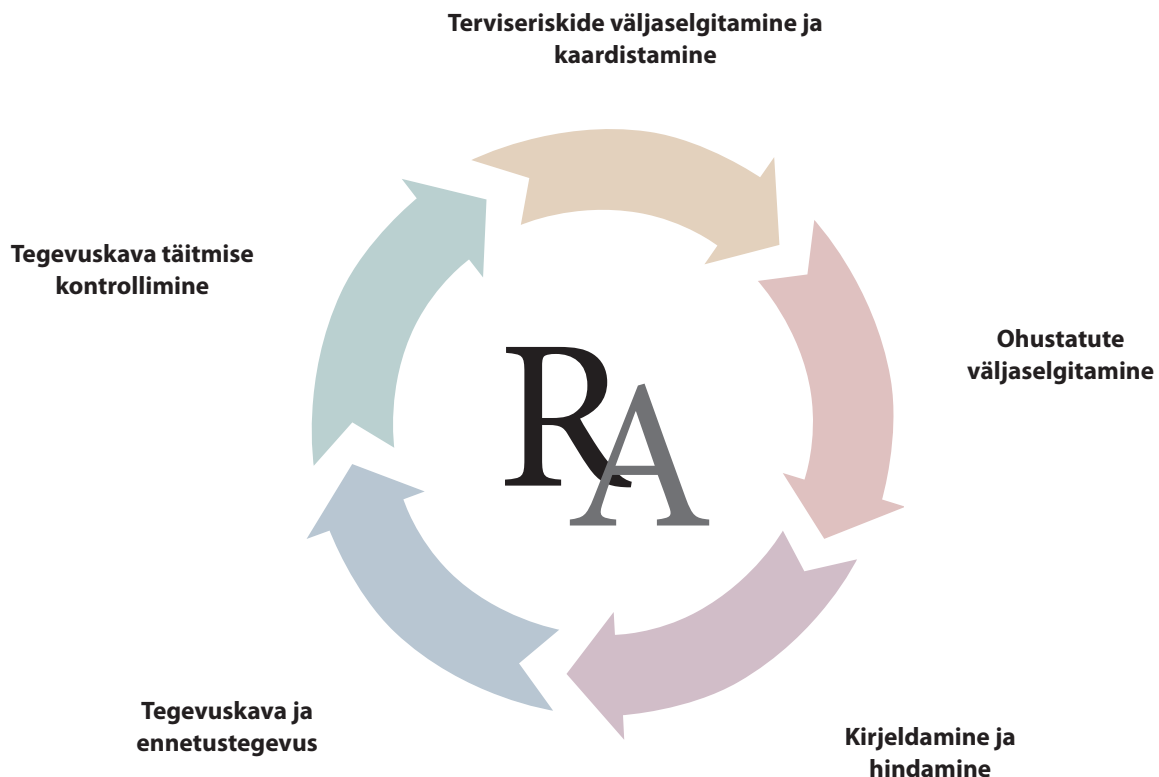
Riskianalüüsi tegevuskava on läbimõeldud plaan koos ajakava ning kirjeldusega, milles määratlete prioriteetsuse järgi tegevused avastatud puuduste kõrvaldamiseks ja vastutajad. Tegevuskava ei tohi jätta käsitlemata neid probleeme, mida ei ole võimalik koheselt kõrvaldada. Tegevuskava peab olema realistlik,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

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

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

Juhend: "Töötervishoiu ja tööohutusega seotud kulutuste maksustamine"

Töökeskonna riskianalüüs



5. Tegevuskava täitmise kontrollimine

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

Riskianalüüsi ülevaatus ja kohandamine muutunud oludele

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

Nõustamine ja hea tava

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

Lisateave töökeskkonna riskianalüüsi kohta

Valik riskianalüüsi materjalidest on koondatud tööelu portaali.



Hea tava näited

Ühel suurel tekstiiliettevõttel, kus on palgal üle 300 inimese, on mõnda aega olnud raskusi oma noorte loovtöötajate kinnihoidmisega. Varem oli ettevõtte mitu vabrikut, kuid mõni aeg tagasi viidi tootmine üle Kaug-Itta ja sellest saadik on emaeetevõtte tegelenud ainult tootearenduse ja disainiga. Üks varasem riskianalüüs näitas, et ettevõtte kõige suuremad probleemid olid seotud ergonoomiaga. Uus riskianalüüs näitas aga, et nüüd, kui tootmine on üle viidud välismaale, on ettevõtte probleemid peamiselt psühhosotsiaalse töökeskkonnaga. Organisatsioonis aset leidnud suured muutused tekitasid paljudes töötajates tunde, et kommunikatsioon ettevõttes ei suju ja käsuliinid ei ole läbinähtavad. Paljud töötajad kurtsid ka lühikestest tähtaegadest põhjustatud stressi üle. Seepärast astuti ettevõtte psühhosotsiaalse töökeskkonna parandamiseks mitmesuguseid samme. Näiteks konsulteeriti ettevõttevälise nõustajaga, juhtkond käis organisatsioonisisese kommunikatsiooni koolitusel ja ettevõttesse kutsuti esinema ja uusi ideid välja pakkuma konsultant. Viimasel ajal on ettevõtte loovatele ametikohtadele kandideerimiseks esitatud varasemast tunduvalt rohkem avaldusi.





4. Ajutine töövõimetus

Ohutu ja tervist toetav füüsiline ja psühhosotsiaalne töökeskkond aitab säilitada töötajate tervist. Seega olete selles juhendis kirjeldatud töökeskkonna probleeme lahendades asunud ennetama ka töötajate haigestumist. Ettevõtte peaks riskianalüüsi läbi viies pöörama tähelepanu ka töötajate töövõimetusle. Selle eesmärk on hinnata, kas töökeskkonnas on tegureid, mis võivad töötajate haigestumust mõjutada. Käesolev alapunkt kirjeldab mõnda vahendit, mida võib kasutada, kui soovite tööd riskianalüüsiga laiendada ja tegeleda põhjalikumalt haigestumise vähendamise ja ennetamisega.

Töövõimetus teie ettevõttes

Selleks, et hinnata, millised on ettevõttes ajutise töövõimetusle peamised põhjused, tuleks uurida töövõimetusstatistikat.

Selle abil on võimalik välja selgitada haigestumiste arv töökohtade või osakondade lõikes. Saadud tulemused aitavad jõuda selgusele, kuidas haigestumist põhjustavaid tegureid kõige paremini ennetada.

Ettevõtte peaks rakendama töövõimetuspoliitikat, mis aitaks kaasa avatud ja usaldusliku õhkkonna loomisele töökeskkonnas. Selle eesmärgiks on kindlustada, et nii juhtkond kui ka töötajad teavad, kuidas ettevõtte suhtub töötervishoidu, töötaja tervise edendamisse, töövõimetusle ennetamisse ning kuidas tekkinud töövõimetusle korral toimida.

Tegevused haigestumuse vähendamiseks

Ajutise töövõimetusle vähendamise meetmed on kõige tulemuslikumad, kui võtta arvesse ettevõtte töökeskkonna ja töötajaskonna psühhosotsiaalseid iseärasusi. Kasulik on kombineerida üldiseid meetmeid üksikule töötajale suunatud lahendustega, näiteks tööülesannete ja töötingimuste kohandamine töötaja tervislikule seisundile.

Töökoha säilitamine või töökohale tagasipöördumine

Terviseprobleemidega töötaja jaoks on oluline leida sobiv lahendus tööl jätkamiseks. See võib tähendada tööandjale vajadust kujundada ümber töökoht, kohandada tööülesandeid ja konsulteerida töötervishoiuarstiga, leidmaks võimalusi töötaja tööle jäämiseks või naasmiseks eritingimustel.

On tähtis, et nii juhid kui ka kolleegid oleksid mõistvad nende töötajate suhtes, kes pöörduvad tööle tagasi eritingimustel. Eritingimusteks võib olla tööle tagasipöördumine osalise tööajaga, vähendatud töökoormusega või alustamine senisest erinevate tööülesannetega.

Tööülesannete kohandamine

Tööandja, töötaja ja töötervishoiuarst peavad koostöös kohandama töötaja tööülesandeid taastusperioodil vastavalt tema terviseseisundile ja töövõimele. Tööülesannete kohandamise näited:



- töötajad, kellel valutavad puusad, põlved või selg, saavad täita kergemaid tööülesandeid nende vajadustele kohandatud istekohal. Näiteks saab kassa töö kohandada selliselt, et teenindajal oleks võimalik vaheldumisi istuda ja seista.
- tööpäeva kohandamine selliselt, et töökoormus oleks väiksem. Näiteks võib töötajale pakkuda võimalust täita lihtsamaid tööülesandeid, töötada aeglasemalt, minna varem koju või pidada rohkem puhkepause võimalusega tõsta istudes jalad üles või lamada, et selga sirutada.

Töökeskkonna edendamine aitab ennetada vigastusi ja töötajate haigestumist

Töötajate haigestumist ja sellega kaasnevat töövõimetust aitavad ennetada ka tervist edendavad tegevused ettevõttes. Tervislikud tegevused ja sh ka tervislik eluviis võivad aidata töötajal pärast haigestumist kiiremini töökohale tagasi pöörduda. Tööandja saab lihtsate vahenditega luua keskkonna, mis lihtsustab ja soodustab tervislike valikute tegemist. Näiteks võiks korraldada töökohal virgutusvõimlemist, pakkuda sportimisvõimalusi ja tervislikku toitu ettevõtte einelauas. On tähtis, et tegemist oleks töötajate jaoks vabatahtlike pakkumistega.

Et töökohas selliseid tulemusi saavutada, peab ettevõtte juhtkond tunnetama tervist edendava tegevuse vajalikkust, omama vajalikke oskusi ja teadmisi. See puudutab nii üldise heaolu edendamist kui ka konkreetsemalt dialoogi töövõimetuslehel olevate või tööle tagasipöördunud töötajatega.

Eestis on paljud ettevõtted asunud oma töötajaskonna tervist ja heaolu töökohal edendada viisil, mis ületab õigusaktidega sätestatud töötervishoiu- ja tööhutuslaseid 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. Ergonoomiline töökeskkond

Ergonoomiline töökeskkond aitab vältida luu-lihaskonnaevuste tekkimist.

Kui tõstetakse, veetakse või lükatakse raskeid esemeid või töötatakse ebasobivas asendis, riskitakse pikema aja jooksul liigesehaiguste, nagu näiteks osteoartroosi väljakujunemisega. Samuti võib tekkida ägeda ülekoormussündroomi risk, näiteks alaseljavalude näol. Valud õlgades, kaelas ja kätes võivad tekkida ka siis, kui tehakse monotoonset ja koormavat tööd, näiteks õmmeldakse, lõigatakse või tehakse muid töid käsitööriistadega, eriti kui töötatakse ebasobivas asendis, pikaajaliselt või kui töö on seotud vibratsiooniga. Ohtu võib suurendada töö tuuletõmme.

Selgitage välja võimalikud probleemid

Et välja selgitada, kas töökeskkond on ergonoomiline, peab pöörama tähelepanu järgmistele aspektidele.

Raskuste tõstmine

Tõstmine võib olla raske või ebamugav näiteks siis, kui tõstetakse paberi- ja papitooteid kaubaalustele ja neilt maha, käsitsetakse esemeid, nagu kangarullid, suured kangatükid ja kastid valmistoodetega või vahetatakse välja masinaosi. Raskuste tõstmine on koormavam, kui seda tehakse väljasirutatud kätega, kui tõstetakse õlgadest kõrgemale, kui selg on tõste ajal painutatud või pööratud, näiteks tõstes esemeid põrandal seisvatele kaubaalustele või kastidesse. Olukorda võib raskendada see, kui tõsta ei saa ruumipuuduse tõttu sobivas asendis, näiteks tooteid pakkides, laotöödel või toodete ladumisel kaubaveokitesse. Tervisprobleeme võib põhjustada nii korduv tõstmine või suur hulk päeva jooksul tõstetud kilosid.

Raskuste tõmbamine ja lükkamine

Raskuste tõmbamine ja lükkamine võib olla koormav, kui käsitsi lükatavad kärud on üle koormatud ja teisaldatavad pakendid on väga rasked. Tõmmates ja lükates on koormus suurem, kui töö toimub ebatasasel pinnal või kui kasutatakse liiga väikeste ratastega kärusid.

Koormavad tööasendid ja -liigutused

Erinevad tööülesanded koormavad keha eri piirkondi erinevalt. Ülekoormuse oht kasvab sedamööda, mida kauem ja intensiivsemalt tehakse tööd ebasobivas tööasendis. Koormav võib olla töö kitsastes või piiratud liikumisvabadusega ruumitingimustes. Nii võib see olla näiteks paberit lõigates, kõites või masinaid igapäevaselt hooldades.

Õlgadele ja kaelale langeb eriti suur koormus, kui töötatakse väljasirutatud või õlgadest kõrgemale tõstetud kätega. Sellise asendi põhjuseks võib olla töö ebasobival kõrgusel või olukord, kus ei saa olla tööpinnale piisavalt lähedal.

Seljavaevuste tekkimise risk on suur, kui peab selga ettepoole või küljele painutama või pöörama, eriti kui seda tuleb teha sageli või sellises asendis tuleb püsida kaua. Nii võib see olla näiteks töötades pakkimislaua taga, mille kõrgust pole võimalik reguleerida.

Käed on koormatud, kui tööriistu või tootedetaile hoitakse pikemat aega käes või kui pööratakse ja painutatakse randmeliigest, näiteks lõigates või õmmeldes raskemaid kangaid või suuremaid detaile. Töö on eriti koormav, kui selleks tuleb samal ajal



kasutada jõudu või kui tööriistad tekitavad vibratsiooni.

Ühekülgne ja koormav ning ühekülgne ja korduv töö

Kui töötatakse suurema osa päevast sundasendis, näiteks tooteid pakkides, on töö ühekülgne ja koormav. Kui töötatakse sama tööriistaga ja ühetaoliste liigutustega, mis korduvad rohkem kui poole tööpäeva jooksul, on töö ühekülgne ja korduv. Näiteks võib see olla seotud õmblemisega, toodete paigutamisega masinasse ja nende väljavõtmisega, toodete sorteerimise või töötlemisega.

Probleemide lahendamine

Ergonoomilise töökeskkonna saab luua, kui järgitakse järgmisi põhitõdesid:

- raske töö tegemiseks kasutatakse sobivaid tehnilisi abivahendeid, näiteks kahvelkärusid
- 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
- tagate, et töö vahelduks pausidega või muu kehalise tegevusega, näiteks ettevõttes pakutavate tervist edendavate tegevustega
- 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.

Raskuste tõstmine, tõmbamine ja lükkamine

Kasutage raskuste tõstmiseks, lükkamiseks ja tõmbamiseks sobivaid tehnilisi abivahendeid. Tagage, et kõiki töötajaid juhendataks põhjalikult, kuidas tehnilisi abivahendeid, näiteks kraanasid või elektrilisi kahvelkärusid tuleb kasutada. Töö tuleb kindlasti kavandada ja korraldada nii, et esemeid ei oleks vaja rohkem ümber tõsta kui hädavajalik.

Koormavad tööasendid ja -liigutused

Ebasobivaid tööasendeid ja -liigutusi saab vältida, kui töö tegemiseks on piisavalt ruumi ja kui kasutatakse sobivaid töövahendeid ja abivahendeid. Inimesed on kasvult erinevad ja seepärast võib olla tarvis kohandada töötamiskohta ja töövahendid konkreetsele töötajale sobivaks. Enne uute seadmete ja inventari ostmist tuleb välja selgitada, millised on tegelikud vajadused. Alati on kasulikum hankida reguleeritava kõrgusega töölaud ja töötoolid.

Hankige sellised töövahendid, mis vähendavad vajadust teha tööd põlve- või ölakõrgusel. Tööasendi seisukohalt on oluline ka hea valgustus ja nähtavus. Vältida tuleb sundasendis ja ühekülgsete liigutustega töötamist kogu tööpäeva jooksul, tööülesandeid tuleb vaheldada.

Ühekülgne töö, korduv töö

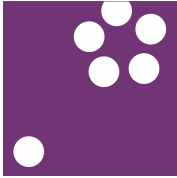
Probleeme ühekülgse ja koormava ning ühekülgse ja korduva tööga saab lahendada näiteks tööd nii korraldades, et ülesanded päeva jooksul vahelduksid või tehtaks puhkepause. Tehnilised seadmed peavad kindlasti olema töökorras, et saaks töötada sobivates tööasendites ja -liigutustega, ilma et tekiks vajadus 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“.





6. Psühhosotsiaalne töökeskkond

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

Selgitage välja võimalikud probleemid

Psühhosotsiaalse töökeskkonna hindamisel tuleb kindlasti vaadata tööd ja organisatsiooni kui tervikut. Suur töökoormus on eriti kurnav, kui töötaja enda otsustusõigus on väike ja tal puudub tööl sotsiaalne toetus. Asudes parandama ettevõtte psühhosotsiaalset töökeskkonda, tuleb pöörata erilist tähelepanu järgmistele aspektidele.

Suur töökoormus

Probleemid suure töökoormuse ja ajapuudusega võivad seisneda näiteks selles, et töötaja peab tegema palju ületunde, ilma et seda hiljem vaba ajaga hüvitataks. Puudub aeg puhkepauside tegemiseks või lühikeste tähtaegade tõttu peab töötama väga kiiresti. Pöörata tuleb tähelepanu ka sellele, et olukord võib olla veelgi raskem, kui töö tempo sõltub masinast.

Vähene otsustusõigus omaenda töö suhtes

Probleemid vähese otsustusõigusega omaenda töö suhtes võivad tekkida, kui töötajal puudub võimalus mõjutada oma töö tempot, puhkepauside pidamist, töömeetodeid ja töö kvaliteeti. Nii võib see olla näiteks siis, kui lühikesed tähtajad ei luba valida töötaja poolt eelistatud töömeetodeid, või töötaja on lüülik tootmisketis, kus ta peab järgima teiste tempot.

Keskendumist ja tähelepanu nõudev töö

Töö, mis nõuab pidevat keskendumist ja tähelepanu, on koormav, kui töötaja ei saa pidada sobivaid puhkepause või teha vahelduseks muud, vähem tähelepanu nõudvat tööd. Sageli on selline töö õmblejatel ja trükkalitel.

Vahetustega töö, töö väljaspool harilikku tööaega

Tööaegade muutlikkus või töö väljaspool tavapärasest tööaega on füüsiliselt ja psüühiliselt koormav. Eriti probleemne on see siis, kui vahetused on planeeritud nii, et öövahetusele järgneb öhtune vahetus ja öhtusele järgneb päevane vahetus. Samuti näiteks siis, kui tööpäev on pikka aega tavapärasest pikem, kui puhkepause ei ole võimalik teha või neid on väga vähe. Probleeme võib tekitada, kui töövahetused planeeritakse liiga lühikese etteteatamistähtajaga.

Puuduv sotsiaalne toetus

Toetuse puudumine võib avalduda probleemina, kui töötajat ei aidata tööülesannete tähtsusejärjekorra määramisel ja tööülesannete jagamisel töötajate vahel, puuduvad sobivad töövahendid, töötajaid ei teavitata ettevõtte tulevikuplaanidest jne. Samuti võib see tähendada, et töötajal pole võimalik rääkida juhtkonnaga oma probleemidest.



Konfliktid, kiusamine ja ahistamine

Tähelepanu tuleb pöörata sellele, kas ettevõttes esineb konflikte, mis on arenenud isiklikeks rünnakuteks, kas on töötajaid, kes korduvalt või pikema aja jooksul on sunnitud taluma alandavaid olukordi. Pöörata tuleks tähelepanu ka sellele, kas on ette tulnud seksuaalse iseloomuga soovimatuid, solvavaid olukordi.

Ebakindlus tööl

Töö võib teha ebakindlaks näiteks ümberstruktureerimine, ratsionaliseerimine, kolimine või väljast tellimine. Ebakindlus võib olla paljudele psüühiliselt koormav.

Puudulikud arenguvõimalused ja monotoonne töö

Probleemid arenguvõimaluste puudumisega võivad tekkida näiteks siis, kui täidetakse palju rutiinseid või aeganõudvaid, ühetaolisi tööülesandeid. Arenguvõimalused on puudulikud ka siis, kui töötajal ei ole võimalust kasutada oma oskusi, õppida midagi uut ning talle ei 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 oleksite teadlik, millist mõju avaldavad psühhosotsiaalsele töökeskkonnale olulised muudatused, nt tööülesannetes ja -korralduses
- et teeksite ettevõttesiseselt tihedat koostööd, nt töökeskkonnanõukoguga
- et pööraksite tähelepanu ka asjaoludele, mis aitavad luua positiivset psühhosotsiaalset töökeskkonda, sest see suurendab tööindu ja teeb võimalikuks heade suhete säilimise.

Sageli on psühhosotsiaalsete probleemide ennetamiseks vaja kombineerida erinevaid lahendusi olenevalt probleemide iseloomust. Tekstiili ja paberitööstuses tuleks hea psühhosotsiaalse töökeskkonna loomisel pöörata tähelepanu järgmistele aspektidele.

Ennetage ajapuudust ja kohandage töökoormust

Kavandage töö maht selliselt, et soovitud kvaliteet oleks võimalik saavutada selle personaliga, mis olemas on. Pange paika tööülesannete prioriteetsus ja vältige ebaselgeid või vastuolulisi nõudmisi ning pikemaid kiirustamise perioode. Tagage hea üldplaneerimine ja -koordineerimine, et tööülesandeid oleks võimalik täita mõistlikus järjekorras ja tempos. Vältige palgasüsteemi, mis soosib pikaajalist kiirustamist. Tagage, et töötajatel oleksid vajalikud erialased oskused ja vajalikud töövahendid.

Otsustusõigus oma töö suhtes

Töötajatel on oma töö suhtes otsustusõigus, kui neile antakse võimalus mõjutada üksikute tööülesannete lahendamise viisi ja järjekorda, puhkepause, tööaegu, -tempot ja -meetodeid. Töötajad peavad olema juhtkonnaga pidevalt dialoogis oma töö, töötingimuste ja tööülesannete täitmise teemal, siinhulgas töö kvaliteedi küsimustes. Töötajate mõjuvõimu on võimalik suurendada regulaarsete koosolekutega, millel konstruktiivselt arutatakse tööülesannetega seotud tulemusi ja vajadusi. Näiteks võite pakkuda võimalust teha vaheldumisi tempokat ja



rahulikumat tööd ning täita vaheldumisi eri tüüpi tööülesandeid. Võib proovida luua enesejuhtimisel põhinevad töörühmad, mis kavandavad ja kontrollivad ise oma tööd ja tulemusi. Enesejuhtimisel põhinevate töörühmade loomisel tuleb muudatused korralikult ette valmistada.

Monotoonne töö

Töö rikastamine, rotatsioon ja vastutusala suurendamine ennetavad monotoonse tööga kaasnevaid psühhosotsiaalseid probleeme kõige paremini. Tekstiilitööstuses on edukalt loodud töögrupe, mis vastutavad omaenda töö kavandamise, läbiviimise ja järelevalve eest. Et sellised meetmed oleksid edukad, tuleb teha põhjalikke ettevalmistusi, millesse tuleb kaasata kõik asjaga seotud töötajad ettevõttes. Nii suured muudatused võivad tihti põhjustada töötajate vastuseisu ja tekitada neis ebakindlust, kindlasti on neile vaja pakkuda ka täiendkoolitust.

Pange tähele, et töö rikastamine annab tulemuse ainult siis, kui töötajatele pakutakse võimalust kasutada senisest suuremat osa oma oskustest ning samal ajal oma oskusi edasi arendada.

Sotsiaalne toetus

Sotsiaalset toetust on võimalik pakkuda, pidades juhtkonna ja töötajate vahel tööalast dialoogi, sagedaid nõupidamisi (näiteks töötajate koosolekuid), ühiseid puhkepause ja tihedalt kolleegidega suheldes. Töötajaid tuleb juhendada nende tööülesannete täitmisel, nad peavad saama abi tööülesannete tähtsusejärjekorra määramisel ja neile peab olema selge, milliseid on ootused nende tööle. Töötajatele tuleb pakkuda tööülesannete täitmiseks vajalikku täiendkoolitust. Ka tuleb töötajatele anda teavet oluliste muutuste kohta ja tunnustada neid hästi tehtud töö eest. Tunnustust jagatakse juhi ja alluva vahelise tööalase dialoogi käigus ning see aitab kaasa positiivse psühhosotsiaalse töökeskkonna loomisele.

Konfliktid, kiusamine ja ahistamine

Kindlustage, et personalipoliitika ei lubaks probleemide isikustamist, 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.

Vähendage väljaspool tavapärast tööaega ja nädalavahetustel töötamisest tingitud ebamugavusi

Vähendage öötöö esinemist ja järjest tööl oldud öiste vahetuste arvu ning hoolitsege selle eest, et vahetuste rotatsioon toimuks päripäeva, nii et päevasele vahetusele järgneks õhtune ja õhtusele öine. Kaasake töötajad võimalikult suurel määral töögraafikute koostamisse, et nad saaksid oma tööaegu ise mõjutada. Kindlustage, et töötajad teaksid oma vahetusi pikalt ette ja neil poleks keeruline neid ümber vahetada.

Arenguvõimalused

Põhjalik täiendkoolitus tagab, et töötajate erialased ja isiklikud oskused vastavad alati ülesannetele, mida nad peavad täitma. Kui võetakse kasutusele uusi töömeetodeid, võib olla vaja pakkuda töötajatele täiendkoolitust.

Vähendage ebakindlust tööl

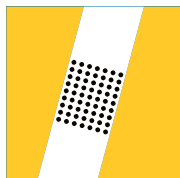
On väga oluline, et ettevõtte annaks kõigile oma töötajatele konkreetset ja avameelset



informatsiooni nende töökohaga seotud võimalike muudatuste kohta ning teavitaks neid ümberkvalifitseerumis- või täiendkoolitusvõimalustest.

Lisateave psühhosotsiaalse töökeskkonna kohta

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



7. Õnnetusoht

Õnnetused võivad kaasa tuua tõsiseid tagajärgi ja pikaajalise töövõimetuse. Õnnetusoht oleneb konkreetsest tööst, olukorrast ega pruugi esineda pidevalt. Õnnetuste ennetamiseks tuleb hoida töökohal korda, mõelda läbi töömeetodid ja tehnilised lahendused ning tagada ettevõttes vastutustundlik käitumine ja juhtimine.

Selgitage välja võimalikud probleemid

Ettevõtte õnnetusriski hindamiseks tuleb mõelda läbi järgmised aspektid.

Käsitööriistad ja masinad

Õnnetusoht käsitööriistade ja masinate kasutamisel võib tekkida kokkupuutel teravate masinaosadega toodete töötlemisel. Ohtlik on ka see, kui masinaid ei hooldata korralikult või detailid ei ole korralikult kinnitatud. Masinatega töötades võib esineda oht jääda liikuvate osade vahele. Oht on suurem, kui töötajaid ei juhendata põhjalikult, kuidas masinaid, näiteks tiigelpresse, paberigiljotiine või traatkõiteliine tuleb kasutada. Oht on suurem, kui seadme avariipidur puudub või asub raskesti kättesaadavas kohas.

Raskuste tõstmine

Õnnetusoht raskuste tõstmisel võib tekkida näiteks siis, kui puuduvad sobivad abivahendid, näiteks tõstukid, virnastajad, minitõstukid, pakikärud, tõstelauad, või neid ei kasutata. Esemete tõstmine võib põhjustada õnnetusi ka ilma, et need oleksid eriti rasked, näiteks kui tõstmiseks on ruumi liiga vähe. Pöörake seepärast tähelepanu töökoha heakorrale ja puhtusele.

Kukkumine ja komistamine

Kukkumise ja komistamise oht tekib, kui põrand on koristamata ja maas vedeleb kaableid, pakendeid, kaubaaluseid jms. Oht võib tekkida ka siis, kui põrandad või muud pinnad on libedad või ebatasased, näiteks puuduliku hoolduse tõttu. Samuti on kukkumisoht suur, kui töötatakse platvormidel või redelitel või kantakse midagi käes, nii et ei nähta enda jalge ette.

Muud ohud

Õnnetusoht tekib, kui nii kahveltõstukid, veoautod kui ka jalakäijad kasutavad samu liikumisteid. Oht on suurem, kui puuduvad märgistus ja sildid, mis näitaksid, kes kus liigub, või kui nähtavus on piiratud.

Õnnetusi võib juhtuda ka siis, kui tõstetakse materjale kõrgemale kui kaks meetrit, eriti teiste töökohtade või liikumisteede läheduses. Pöörake tähelepanu ka mürgistusohule, näiteks võib vanapaberi ümbertöötlemisel teatud tingimustes tekkida vesiniksulfid.

Probleemide lahendamine

Sageli on õnnetusi kõige parem vältida mitut erinevat lahendust kombineerides. Heaks lähtekohaks õnnetuste ennetamisel on läbimõeldud ohutuspoliitika ja -kultuur. See hõlmab süstemaatilist tööd ettevõtte ohutuse parandamiseks ja tähendab muuhulgas, 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.



Ohutu töökeskkonna loomiseks tuleks tegevusvaldkonnas pöörata tähelepanu järgmistele aspektidele.

Tegevuse kavandamine ja töökoha heakord

Seadke kõikide tööalade korrastamiseks ja puhastustöödeks sisse kindel kord, mis tagaks, et näiteks kõnni- ja sõiduteedel ei vedeleks kunagi esemeid ega seisaks materjale. Korraldage töö nii, et ohtlikke olukordi ei tekiks. Riskianalüüs näitab selgelt, millised meetmed on vajalikud – näiteks kõnni- ja sõiduteede märgistamine või riulite selline kinnitamine, et need ümber ei saaks minna. Planeerimine peab hõlmama ka masinate, tööriistade ja teiste abivahendite reeglipärasest hooldamist, et vältida kulumisest tingitud õnnetusohu. Hinnake riski erinevate tööülesannete puhul eraldi, et oleks selge, mida tuleb ohutuse tagamiseks teha – näiteks kinnitada redelid nii, et need ümber ei saaks minna.

Põhjalik juhendamine

Kõik töötajad peavad saama põhjaliku juhendamise, kuidas tööülesandeid teostada. Juhendada tuleb sellisel viisil ja niisuguses keeles, millest töötaja aru saab. Keskenduge tööga seotud riskidele ja nendest tuleneda võivate õnnetuste ennetamisele. Motiveerige töötajaid töökohal ohutult käituma. Seadke ohutus positiivseks eesmärgiks, millel on igapäevatoos oluline koht.

Masinate ja tootmisliinide kasutamine

Tagage, et kõik kasutaksid masinaid ja tehnilisi abivahendeid õigesti ning kontrollige regulaarselt, kas turvameetmed toimivad, näiteks kas avariipidur asub kättesaadavas kohas, on hooldatud ja töökorras. Kõik masinad ja tehnilised abivahendid tarnitakse koos kasutusjuhendiga, kus on kirjas, kuidas neid kasutada ja hooldada. Järgige alati juhendeid ja veenduge, et kõiki ettevaatusabinõusid rakendataks. Ärge unustage ka isikukaitsevahendeid, näiteks kindaid, kui töötatakse kuumade masinaosadega.

Õnnetuste analüüsimine

Juba juhtunud õnnetustest on võimalik palju õppida. Seepärast on oluline, et seatakse sisse kindel protseduur analüüsimaks tööõnnetusi ja ohuolukordi, mis oleksid võinud õnnetusjuhtumini viia. Selle alusel saate võtta tarvitusele abinõud õnnetuste ärahoidmiseks ja nende kordumise ennetamiseks.

Juhtkond ja töötajad peavad võimalikke igapäevaste tööülesannetega seotud õnnetusohu omavahel arutama. Nõnda on võimalik muuta ohutus igapäevaste tööülesannete täitmise loomulikuks osaks.

Lisateave õnnetusohu kohta

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



8. Kemikaalid



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, 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 kemikaalidega.

Selgitage välja võimalikud probleemid

Keemilised ohutegurid, mis mõjutavad töötaja tervist, on eeskätt nende ainete ja materjalide tolm, pritsmed ja aurud, millega töötatakse. Hinnates töökeskkonda kemikaalide suhtes tuleb pöörata erilist tähelepanu järgmistele aspektidele.

Tolm

Tolm, näiteks tolmavad värvained, puuvillatolm, loomakarvad ja karusnahkade naharakud võivad kahjustada nahka ja hingamisteid. Tolmuosakeste sissehingamine võib tekitada ka allergilisi reaktsioone, näiteks astmat ja allergiat. Tolmuga võib kokku puutuda ka näiteks värvaineid kaaludes ja segades või tolmuseid masinaid ja ruume puhastades.

Hingamisteid kahjustavad ained

Liimid ja impregneerimisvahendid võivad sisaldada orgaanilisi lahusteid, mis võivad tekitada aju- ja närvikahjustusi ning hingamisteede vaevusi.

Puhastades masinaid orgaaniliste lahustitega, võivad ohtlikud kemikaalid siseneda organismi naha ja hingamisteede kaudu.

Akrülaadid ja teised ained UV-värvides ja -lakkides ärritavad tugevalt hingamisteid ja võivad kutsuda esile allergilise astma. Hingamisteid võib ärritada ka paberi- ja papitolmu sissehingamine.

Liimide ja plastide kuumutamisel tekkivad aurud ärritavad samuti hingamisteid.

Kasutage ohumärgistust ja ohutuskaarti

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

Probleemide lahendamine

Ohtlike kemikaalidega 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 kemikaalid, mis lenduvad tekstiilitoodete pressimisel ja triikimisel. 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



Kahjulik/
Ärritav



Rõhu all olev
gaas



Oksüdeeriv



Terviseoht



Plahvatus-
ohtlik



Surmav/
Mürgine



Söövitav



Tuleohtlik



Keskkonnaoht

aurude sissehingamisega, nahakontaktiga vms

- hinnake, kui kaua tööpäevane kokkupuude kestab ja kui sageli nende ainetega 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

Kui ohtlike ainete ja töömeetodite kasutamine on vajalik, tuleb tööprotsess võimalikult suurel määral isoleerida. Tööde korraldamisel eraldage eriti saastav töö nii, et töösse mitte puutuvad isikud ei peaks sellega kokku puutuma.

Isikukaitsevahendid

Kui probleeme ei ole võimalik muul viisil kõrvaldada, andke töötajatele 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 näiteks 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 nahka ärritavate ainetega või töötatakse kinnastega.

Märg töö

Kui töötatakse veekindlate kaitsekinnastega või niiskete kätega rohkem kui umbes kaks tundi päevas on tegemist nn „märja tööga“, mis võib nahka kahjustada. Suur osa tööga seotud ekseemidest ongi põhjustatud just kinnastega töötamisest.

Nahka kahjustavad ained

Nahale kõige kahjulikumad ained on epoksiidid ja isotsüanaadid, mida sisaldavad erinevat tüüpi liimid ja teatud trükivärvid. Epoksiide sisaldavad tooted võivad tekitada nahaallergiat. Isotsüanaadid võivad kokkupuutel nahaga tekitada nahaallergiat ja allergilist astmat.

Akrülaadid ja teised ained UV-värvides ja -lakkides kahjustavad nahka ja võivad kutsuda esile allergilise astma.

Teatud värvained võivad tekitada kontaktallergiat ja ekseemi. Nahavaevusi võivad tekitada ka side-, kande- ja tasandusained.

Leelised ja happed võivad nahale või silma pritsides põhjustada raskekujulist söövitust.

Orgaanilised lahustid võivad tekitada nahakahjustusi, sest need eemaldavad naha kaitsva rasvakihi, lihtsustades allergiat tekitavate ainete läbipääsu.

Pesuained võivad sisaldada orgaanilisi lahusteid, mis ärritavad nahka.

Tehke kindlaks, kas kemikaalid, mida töös kasutatakse, kuuluvad ohuklassi „Ärritav“ või „Sööbiv“. Kontrollige, kas ohutuskaardil (turustaja kasutusjuhendis) on teavet selle kohta, et toode võib tekitada allergiat, mõjuda ärritavalt või söövitavalt.

Probleemide lahendamine

Ükskõik, kas nahaärrituse põhjuseks on töö niiskes keskkonnas või allergiat tekitavate ainetega, tuleb kokkupuudet ärritajatega piirata nii palju kui võimalik.

Kõigepealt tuleb uurida, kas nahka ärritavad ained saaks asendada ohutute või vähem ohtlikega. Kui see ei ole võimalik, tuleb uurida, kas tööprotsess 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 kindad oleksid kättesaadavad ja neid kasutatakse õigesti. See tähendab, et kindad peavad olema seestpoolt terved, puhtad ja kuivad, et neid ei kantaks järjest kauem, kui on hädavajalik. Hea on kasutada puuvillast aluskindaid. Lahustid ja muud ained võivad imbuda läbi kinda, ilma et selles oleks auke. Küsige tuleb kindlaks teha, millisest materjalist kindad sobivad konkreetse tööülesande täitmiseks ja milline on kinnaste ohutu kasutamisaeg.

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.

Lisateave nahaärrituste kohta

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



10. Müra

Müra võib rikkuda 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 välja selgitada, kas ettevõttes on probleeme müraga, peab pöörama tähelepanu müra tugevusele ja sellega kokkupuute ajale nii tööpäeva kui töönädala vältel.

Pidev müra

Kui töökohal on pidevalt kõrge müratase, võib see kahjustada kuulmist. Müratase on liiga suur, kui $\frac{1}{2}$ –1 meetri kauguselt peab teise inimesega suhtlemiseks valjusti hüüdma, et teist aru saadaks. Müra võib kahjustada kuulmist nii siis, kui väga tugevat müra tegevaid masinaid kasutatakse lühikest aega, kui ka siis, kui nõrgemat müra tekitavaid masinaid kasutatakse pikemat aega.

Mürakoormus on kõige suurem kudumisvabrikutes ning ettevõtetes, kus valmistatakse pitse, köisi, paelu ning töödeldakse pappi ja paberit.

Kõige intensiivsemat müra tekitavad ketrus- ja poolimismasinad, kudumis-, tikkimis-, silmuskudumis- ja punumismasinad ning halvasti hooldatud masinad.

Lühiajaline väga tugev müra (impulssmüra)

Eriti kahjulik on lühiajaline väga tugev müra (impulssmüra), mis tekib näiteks stantsimisel.

Ruumi akustika

Häiriv järelkaja ruumis tähendab, et ruumi akustika on halb.

Probleemide lahendamine

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

Töö kavandamine

Kavandage töö selliselt, et töötajad puutuksid müraga kokku võimalikult vähe. Korraldage töö nii, et iga üksik töötaja puutuks müraga kokku võimalikult lühikest aega. Vältige tööd kohtades, kus tehakse mürarikkeid töid. Seadke sisse juhtimiskabiin, kust töötajad saavad müratekitavate masinate tööd jälgida ja vajaduse korral ka juhtida.

Eraldage müra tekitavad masinad ja protsessid müratõketega. Eraldage mürarikkad tööd vaiksetest, jagades ruumid osadeks.



Müra summutamine selle allika juures

Ostke ettevõttele kõige vähem müra tekitavad seadmed, mida turul pakutakse. Kui masinate müratase ületab 70 dB(A), peab see olema märgitud tarnija kasutusjuhendis.

Ümbritsege müra tekitavad masinad helikindla kattega. Asetage masinate jalad vibratsiooni summutavale alusele, et müra ei leviks hoone konstruktsioonidesse. Eraldage müra tekitavad masinad ja protsessid müratõketega.

Automaattelgedel saab helikindla kattega eraldada need piirkonnad, kus süstik tabab telgede ääri.

Punumismasinate müra saab summutada masina külge monteeritavate mürasummutavate katetega.

Hooldage masinaid korralikult. Masina osade õlitamine, reguleerimine ja puhastamine vähendab sageli masina poolt tekitatavat müra. Konstrueerige näiteks stantside matriitsid nii, et müra tekiks võimalikult vähe.

Ruumi akustika

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

Veel nõuandeid

Paljude masinate poolt tekitatavat müra võimendavad masinate kaaned, sirmid ja plaadid. Saate müra tunduvalt vähendada, kattes need helisummutava materjaliga.

Vähendage kompressorite ja paberiväljatõmbeseadmete tekitatavat müra, paigaldades need eraldi ruumi.

Saate vähendada ventilatsiooniseadmete poolt tekitatavat müra riputades seadmed vibratsiooniisolaatoritele. Võite ka paigaldada kanalitesse mürasummutid. Ventilatsiooniseadmete poolt tekitatav müra peab olema vähemalt 10 dB(A) võrra madalam kui taustamüra.

Kasutage sisetranspordil vaiksuid, elektrilisi sõidukeid. Põrandad peavad olema tasased, et vältida ülearuse müra tekkimist.

Kuulmiskaitsevahendid

Kui müratase on liiga kõrge ja seda pole võimalik teisiti summutada, tuleb alati kasutada kuulmiskaitsevahendeid.

Lisateave müra kohta

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

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



11. Üldvibratsioon

Kahveltõstukit juhtides puututakse kokku vibratsiooniga, mis mõjub kogu kehale, kahjustades ennekõike selgroogu. Riskitakse valude tekkimisega nimmepiirkonnas, kuid ka diskide prolapsi ja selgrookahjustustega.

Selgitage välja võimalikud probleemid

Et välja selgitada, kas ettevõttes on probleeme vibratsiooniga, peab üle vaatama kogu töökoha. Kahjustuste risk sõltub nii vibratsiooni tugevusest kui ka sellest, kui pika aja jooksul sellega kokku puututakse. Mida rohkem on puhkepause, seda väiksem on kahjustuste risk.

Risk on suurem, kui töötatakse sundasendis või ülakeha tuleb sageli pöörata. Kahjustuste riski suurendab ka sõiduki või seadme rappumine, mille põhjuseks võib olla ebatasane aluspind.

Ohtu võivad põhjustada järgmised olukorrad

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

Kõige suurema vibratsiooniohuga on seotud kahveltõstuki juhi töö.

Probleemide lahendamine

Kui kahtlustate, et vibratsioonitase ületab lubatu, tuleb lasta vibratsioonitaset mõõta või hinnata. Kui vibratsioon ületab 0,5 m/s², tuleb rakendada vibratsioonitaset vähendavaid abinõusid. Piinormi 1,15 m/s² ei tohi mingil juhul ületada. Asudes vibratsiooni vähendama, tuleb mõelda järgmistele aspektidele.

Aluspind

Hoidke põrandad ja liikumisteed korras ja vältige üle ebatasasuste sõitmist. Valige teeoludele sobiv kiirus.

Väiksemat vibratsiooni tekitavad tõstukid

Juba soetatud tõstukeid on raske kohandada, ostke seepärast edaspidi võimalikult madala vibratsioonitasemega tõstukid. Andmed vibratsiooni kohta peavad olema esitatud tarnijapoolses kasutusjuhendis.

Kontrollige regulaarselt, kas tõstuki vedrustus ja juhiiste on korras ja kas rataste rehvirõhk on sobiv.

Vibratsiooni summutav iste

Kasutage tõstukile sobivat vibratsiooni summutavat istet. Saadaval on uusi kahveltõstukeid ja uut tüüpi istmeid, mille puhul vibratsioonitase on tunduvalt madalam. Hooldage, et juhi selg oleks korralikult toetatud olenevalt liigutustest, mida ta peab tegema. Istet peab olema lihtne reguleerida nii edasi- kui ka tagasisuunas, seljatoe kaldenurga suhtes ning vastavalt juhi kaalule. Võimaluse korral peaks reguleeritav olema ka istme nimmepiirkonda toetav osa, sest korralik nimmepiirkonna toetus on väga oluline. Ka rool ja juhtkangid peaksid olema kohandatud juhile sobivaks.



Piirake vibratsiooniga kokkupuutumise aega

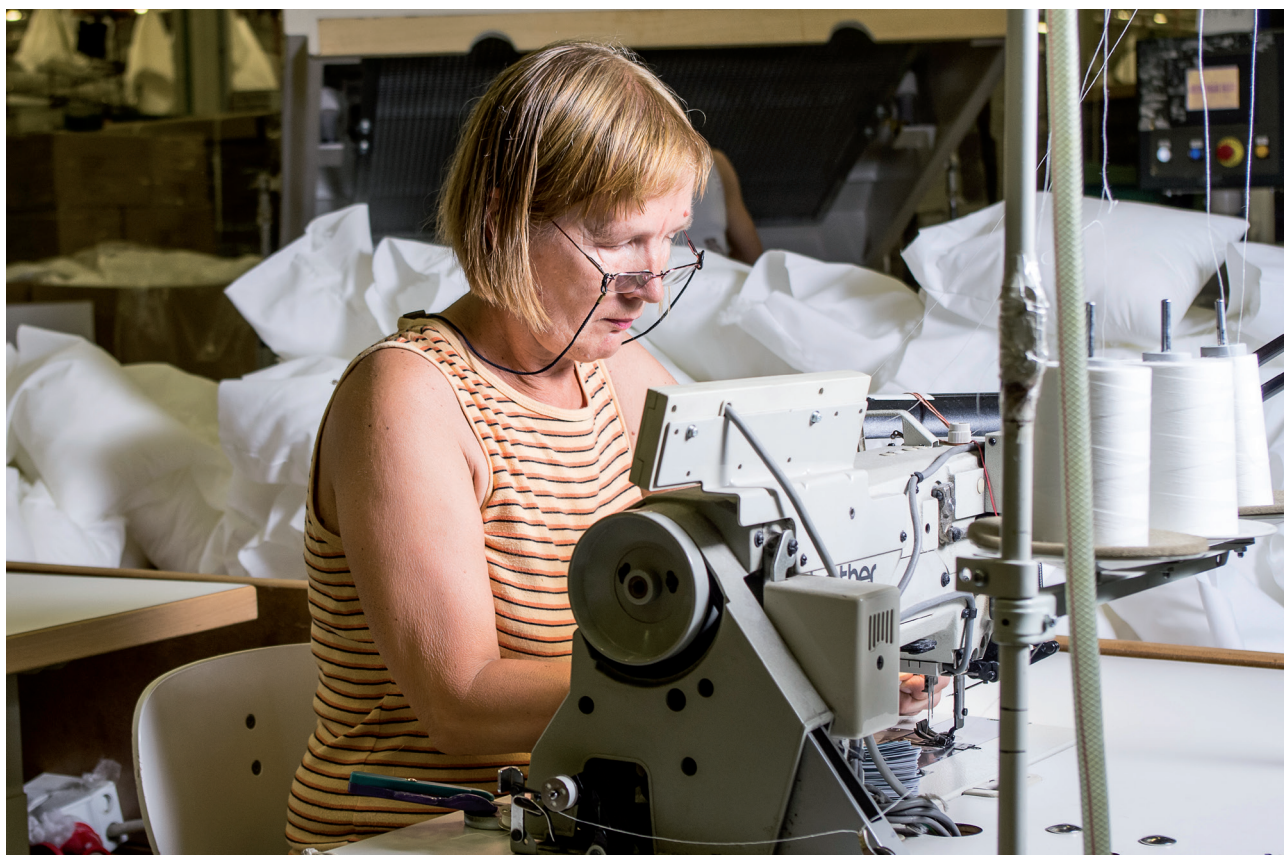
Kui vibratsiooni ei ole võimalik summutada, tuleb vähendada aega, mille kestel peab juht vibratsiooniga kokku puutama.

Tagurdamine

Vältige kahveltõstukitega vms sõidukitega tagurdamist.

Lisateave üldvibratsiooni kohta

Rohkem teavet leiad tööelu portaalist.





12. 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. pörutused, 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

Tekstiili- ja paberitööstus

Teised töökeskkonnajuhendid

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

- kontoritöö – vaata juhendit **kontoritöö**
- toitlustamine – vaata juhendit **toitlustusettevõtte ja baarid**
- puhastustööd – vaata juhendit **puhastustööd**
- laotööd – vaata juhendit **hulgimüük**
- kartongi eelpressimine ja trükkimine – vaata juhendit **film, ajakirjandus ja raamatud**.

