



## LASTEAED MESIPUU SISSEJUHATAV OHUTUSJUHEND

***Sissejuhatava tervishoiu ja tööohutuse juhendiga tutvumine tööle asumisel on kohustuslik kõigile töötajatele sõltumata nende erialast, kvalifikatsioonist ja positsioonist. Sissejuhatava instrueerimise eesmärgiks on anda töötajatele üldteadmisi tervishoiu ja tööohutuse alase tegevuse korraldamisest ettevõttes.***

### 1. TÖÖTERVISHOIU JA TÖÖOHUTUSE KORRALDUS

Tervishoiu ja tööohutuse alane tegevus on reguleeritud Tervishoiu ja Tööohutuse seadusega. Töö-, tervishoiu ja tööohutuse alaste õigusaktide järgimise kontroll on Eesti Vabariigi Tööinspektsiooni pädevuses.

Tervishoiu all mõistetakse Töötaja tervisekahjustuse vältimiseks töökorraldus- ja meditsiiniabinõude rakendamist, töö kohandamist töötaja võimetele ning töötaja füüsilise, vaimse ja sotsiaalse heaolu edendamist.

Tööohutusena mõistetakse töökorraldusabinõude ja tehnikavahendite süsteemi sellise töökeskkonna seisundi saavutamiseks, mis võimaldab töötajal teha tööd oma tervist ohtu seadmata.

### 2. TÖÖANDJA JA TÖÖTAJA PÕHIKOHUSTUSED.

Tööandja ja töötaja on kohustatud töölepingu sõlmimisel jälgima, et kokkulepe sõlmitaks ainult nende tööde kohta, mille tegemiseks on töötaja välja õppinud.

Tööandja ja töötajad on kohustatud ohutu töökeskkonna nimel tegema koostööd.

Tööandja konsulteerib töötajate või töötajate esindajaga küsimustes, mis puudutavad töökeskkonna parandamise abinõude kavandamist, juhendamist ja väljaõppe ning tervishoiuteenuse osutamise korraldamist, päästetööde ja esmaabi korraldust ning uue tehnoloogia ja uute töövahendite valikut ja rakendamist. Tööandja arvestab võimaluse korral tehtud ettepanekuid ja kaasab töötajad kavandatu elluviimisesse.

#### ***Tööandja kohustused:***

- andma igale töötajale kindla töökoha või tööpiirkonna;
- andma töötajale selgelt ja õigeaegselt vajalikke korraldusi ning tagama pideva töö kogu tööpäevaks;
- tutvustama töölevõtmisel, samuti töötamise ajal töötajatele töösisekorra (töökorralduse reeglid), tervishoiu ja tööohutuse, ning tuleohutuse nõudeid, selgitama töötajale tema töö võimalikke ohtusid ja kahjulikke mõjusid, korraldama tervishoiu ja tööohutuse alast väljaõpet;
- välja andma enne tööle asumist nõutavad isiklikud tööohutusvahendid ja eritööriietuse;
- kindlustama töökohal ohutud ja tervislikud töötingimused,
- tagama tervishoiu ja tööohutuse juhendite ja eeskirjade nõuete järgimise kõigil töödel;
- kõrvalkaldumatult jälgima tööseadusandluse tervishoiu ja tööohutuse alaseid sätteid, võtma tarvitusele meetmeid tööõnnetuste ja kutsehaiguste vältimiseks;

- tagama töötaja tööõnnetuste ja tervisekahjustuste vastu kindlustamisega seadusega sätestatud korras;
- viima läbi süstemaatilist töökeskkonna sisekontrolli, mille käigus ta kavandab, korraldab ja jälgib töötervishoiu ja tööohutuse olukorda ettevõttes vastavalt Töötervishoiu ja tööohutuse seaduses § 13 või selle alusel kehtestatud õigusaktides sätestatud nõuetele;
- töökeskkonna sisekontroll on ettevõtte tegevuse lahutamatu osa, millesse on kaasatud töötajad ja mille aluseks on töökeskkonna riskianalüüsi tulemused;
- vaatama igal aastal läbi töökeskkonna sisekontrolli korralduse ja analüüsima selle tulemusi ning vajaduse korral kohandama abinõud muutunud olukorrale;
- korraldama töökeskkonna riskianalüüsi.

### ***Töötaja kohustused:***

- töötaja peab täitma kehtestatud töötervishoiu ja tööohutuse ning tuleohutuse nõudeid. Nõuete mittetäitmise korral karistatakse distsiplinaarkorras vastavalt töösisekorraeeskirjadele juhindudes töötajate distsiplinaarvastutuse seadusest;
- täitma tööandja, tema esindaja ja töötervishoiu ja tööohutuse järelvalvet teostavate isikute seaduslikke korraldusi;
- järgima tehnoloogilist distsipliini;
- käima meditsiinilisel läbivaatusel vastavalt kehtestatud korrale;
- täitma töötervishoiu ja tööohutuse nõudeid, mis on ette nähtud vastavalt ohutustehnika, tööhügieeni ja tuleohutuse alal;
- teatama õnnetusjuhtumist või selle tekkimise ohust viivitamatult oma otsesele ülemusele või tööandja esindajale;
- töötaja muud kohustused tulenevad töösisekorraeeskirjadest, kollektiiv- ja töölepingust ning ametijuhendist;
- keelduda tööst, mis ohustab tema enda või teiste isikute elu või tervist, teatades sellest koheselt tööandjale;
- töötajal on kohustus kasutada tööandja poolt temale määratud isiklikke tööohutusvahendeid, millede kasutamise kord määratakse kindlaks juhendite või eeskirjadega.

### **3. ÜLDNÕUDED TÖÖKESKKONNALE**

Töökeskkonnas peab olema normidele vastav:

- temperatuur;
- suhteline õhuniiskus;
- valgustus;
- müra;
- tõmbetuuleta õhuvahetus vastavalt TKNE-5/1995 “Tööruumide mikrokliima tervisenormidele ja eeskirjadele”.

### **4. TÖÖVAHEND**

Lasteaias Mesipuu töövahendit võib kasutada ainult selle töö tegemiseks ja nendes tingimustes, milleks see on ette nähtud. Ettenähtust erinevates töötingimustes töövahendi kasutamisel peab rakendama täiendavaid ohutusabinõusid.

Lasteaias Mesipuu kasutatakse alljärgnevat töövahendeid:

- 1) arvutid (juhtkond, pedagoogiline personal, kokk);
- 2) lehepuhur (majahoidja);
- 3) muruniiduk (majahoidja);
- 4) oksapurustaja (majahoidja);
- 5) erinevad koristusvahendid /mopid, ämbrid jms/, (koristaja, õpetaja abid);
- 6) köögitehnika /mikser, köögikombain, köögipliit, katel (kokk);

- 7) lasteriiede kuivatuskapid;
- 8) ujulas mehaanilised puhastuskeemia dosaatorid;
- 9) liftid toiduainete ja valmistoidu teisele korrusele tõstmiseks.

Kasutajatele on tagatud ohutu juurdepääs ja viibimine kõikidel töövahendi kasutamisega seotud aladel, mis on vajalikud tootmiseks, seadistamiseks ja hooldustöödeks.

Majahoidjale on tagatud tutvumine seadme ohutusjuhendiga ning ta on teavitatud esitatud kasutusjuhendis nõuete järgimisest

Tööandja tagab töövahendi kasutamisel, hooldusel ja seadistamisel valmistaja antud.

## 6. VALGUSTUS

Lasteaias Mesipuu territoorium, töötajate töökohad, trepikojad, koridorid, töö-, olme- ja muud ruumid on piisavalt valgustatud.

Piisav valgustus võimaldab ohutu töö ja liikumise. Spetsialistidele, juhtkonnale ja rühmades töötavatele pedagoogidele on tagatud kohtvalgustus, mida vajadusel kasutatakse. Valgustus ja valgustid ning valgustite paiknemine on töötajale ohutud.

Nõuetekohaseks saab lugeda valgustust, mis tagab:

- püsivalt ühtlase valgustuse;
- küllaldase valgustuse;
- ei pimesta otseselt ega kaudselt (peegeldus);
- ei tekita tugevaid varje;
- annab õigesti edasi värvitoone;
- on ohutu ja bioloogiliselt täisväärtuslik.

Loomuliku ja kunstliku valgustuse normid töökohal vastavad kehtivatele sanitaarnormidele.

## 7. MÜRA

Lasteaias müra on seotud laste poolt mänguhoos tekitava müraga. Seda reguleerivad rühmaõpetajad.

## 8. VENTILATSIOON

Lasteaias on toimiv ventilatsioonisüsteem, mille abil asendatakse läppunud, kuum või niiske õhk piisavas koguses värske või konditsioneeritud õhuga ning vähendatakse miinimumini ebameeldivate lõhnade levimist. Lasteaia mõlemas korpuses on paigaldatud majasisene üldventilatsioon. Esimeses korpuses ventilatsiooni sisse-ja välja lülitamist teostab majandusjuhataja. Teises korpuses ventilatsiooni tegevust igas rühmas reguleerib rühmatöötaja. Ujula, sauna ja soolakambri ventileerimise eest vastutab määratud töötaja.

Köögis on paigaldatud eraldi köögiventilatsioon mille abil on miinimumini vähendatud tehnoloogilise protsessidega seotud toiduvalmistamise lõhnade levimine. Rühma ja muid tööruume on lisaks võimalik tuulutada avatud akende kaudu.

Sundventilatsioonisüsteemidele on tagatud regulaarne kontroll üks kord poole aasta jooksul. Asutuses jälgitakse õhu liikumiskiiruse standartnõudeid.

/(Õhu liikumiskiirus peab olema vahemikus 0.1 – 0.4 m/s (TKNE-5/1995)

Suhteline õhuniiskus peab olema vahemikus 40 – 60 % (TKNE-5/1995)/

## 9. TEMPERATUUR

Tööruumide (rühmaruumid, köök, tööruumid, ujula jne) temperatuur tagab mugava mikrokliima ja on sobiv tööülesannete täitmiseks. **Tööruumide temperatuur töökohtades on vahemikku 18° – 25° kraadi, mis vastab EV Määruses 06.10.2011 nr 131 „Tervisekaitse nõuded koolieelse lasteasutuse maa-alale, hoonetele, ruumidele, sisustusele, sisekliimale ja korrashoiule“ 3 peatükk § 9. (Nõuded ruumide sisekliimale) kehtestatud nõuetele.**

Asutuses on paigaldatud reguleeritavad plastikust pakettaknad, mis tagab külmal aastaajal soojust ruumides, soojal aastaajal on rakendatud meetmeid töökohtade kaitseks otsese päikesekiirguse eest (rühmaakendele on paigaldatud rulood).

## **10. PUHTUS JA JÄÄTMED**

Lasteaias Mesipuu jälgitakse puhtust ja hügieeninõudeid. Asutuse tehniline personal tagab töökohtade, mööbli ja töövahendite puhtust. Regulaarselt puhastatakse ja pestakse põrandaid, seinu ja lagesid.

Puhastustööd ja jäätmete eemaldamine toimub vastavalt väljaveo graafikule, efektiivselt ja regulaarselt. Jäätmed, olmeprügi sorteeritakse (sh köögijäätmed) ning ladustatakse selleks sobivatesse konteineritesse. Majandusjuhataja tagab graafikukohaselt prügi väljavedamist.

## **11. TÖÖRUUMID**

Lasteaia Mesipuu rühma -ja tööruumid vastavad **EV Määruses 06.10.2011 nr 131 „Tervisekaitsenõuded koolieelse lasteasutuse maa-alale, hoonetele, ruumidele, sisustusele, sisekliimale ja korrashoiule“; §6. (Nõuded lasteasutuse hoonetele ja ruumidele), § 7. (Nõuded ruumide viimistlusele), § 8. (Nõuded ruumide sisustusele) kehtestatud nõuetele.** Õppe- ja tööruumide ehitus- ja viimistlusmaterjalid on laste ja töötajate tervisele ohutud ning kergesti puhastatavad.

## **12. TÖÖASEND**

Töökohad on sobivad neid kasutavatele inimestele ja on kooskõlas tehtava tööga. Hädaolukorras töötajatele on tagatud võimalus kiiresti töökohalt lahkuda. Ruumides, kus tööd tehakse istudes, on sobivad istmed, mis annavad piisavalt tuge selja alatoele.

## **13. ELEKTRIOHUTUSE NÕUDED**

Lasteasutuse elektriseadmestiku projekteerimine, ehitamine ja selle kasutamine on teostatud nii, et ei tekiks tule-, plahvatus-, või elektrikahjustuse ohtu ning nad vastavad kehtivatele riiklikele nõuetele.

Vajalike elektritööde teostamiseks lubatakse ainult vastava elektriohutuse kvalifikatsiooniga toot tegijaid. Tavaliselt tellitakse elektritööde teostamiseks spetsialiseeritud firmadest töötajaid.

Kõik elektriseadmed on kaitseaparaatide abil kaitstud (automaatlülid, releekaitsmed).

Kõik elektriseadmed peavad on vajaduse korral nullitud ja maandatud (keelatud on sega süsteemide kasutamine). Nulljuhe peab olema erinev teistest juhtmetest.

### **Elektriseadmete ekspluaterimisel on keelatud:**

- kasutada vigastatud või isolatsioonita juhtmeid;
- kasutada katkisi pistikupesid, jätku-, ja ühenduskarpe, vinnaküliliteid ning muid elektriinstallatsioonimaterjale;
- avada elektrikilpide uksi, kõrvaldada elektriseadmetel kaitsekatteid ja asuda ise rikkeid kõrvaldama.

Asutuse elektrisüsteemi rikestest teavitatakse sõlmitud hooldusfirmaga lepingus ettenähtud korras. Fimade poolt tööd teostavad isikud tagavad elektrivõrgu korrasoleku kontrolli järjekindlalt ja ettenähtud tähtaegadel nii välisvaatlusega kui mõõteriistade abil.

## **14. PÕRANDAD JA LIIKUMISTEED**

Liikumistee all mõistetakse jalakäijate, sõidukite või mõlema jaoks ettenähtud teed, mis hõlmab treppe, statsionaarset redelit, läbipääse, väravaid või laadimisestakaade.

Liikumisteed lasteaia ümbruses on asfalteeritud ei ole auklikud, ebatasased ja libedad. Talvisel ajal liivatab ja puhastab lund territooriumilt ja kõnniteedelt majahoidja.

Treppide lahtine pool (ruumide sisesed ja välistrepid) on varustatud käsipuudega. Käsipuu on paigaldatud treppide nii mõlemale kui ühele poolele.

Ruumide põrandad on ühtlase pinnaga, nende pesemisel jälgitakse, et nad ei oleks pärast pesemist libedad, vesi kuivatakse koheselt.

## **15. TÖÖOHUTUSNÕUDED KÕRGUSTES TÖÖTAMISEL, KUKKUMISOHT**

Kõrgustes töötamisel tuleb täita järgmisi ohutusnõudeid:

- redelilt (pikkusega mitte üle 3 m) tohib teha vaid vaatlusi ja kergeid monteerimistöid (elektrilisi tööriistu ei tohi kasutada).

Mõlema korpuse statsionaarsed redelid on tugeva konstruktsiooniga, nõuetekohaselt hooldatud ja tugevalt kinnitatud. Redelipulgad on horisontaalsed. Statsionaarseid redeleid saab kasutada ainult juhul, kui trepi kasutamine ei ole võimalik.

## **16. AKNAD, UKSED, VÄRAVAD**

Lasteaia uste ja väravate asukoht, mõõtmed ja materjal on valitud nende kasutusotstarbele vastavalt.

Lasteaia mõlemas korpuses asuvad aknad on läbipaistvad ja valgust läbilaskvad. Avatavate akende avamine ja sulgemine on turvaline. Aknad ei ole avatuna ohtlikud. Päikesepoolsed aknad on varustatud ruloodega, mis annab võimaluse reguleerida valgust.

Lasteaia esimeses korpuses asuvad kuus sise- ja välisust, mis on valmistatud tulekindlast materjalist (on olemas projektid ja sertifikaadid). Teise korpuse välisused on kaetud klaasipealse purunemisvastase kilega, mis ei tekita palju kilde klaaside purunemise juhul. Uksed ja väravad on nõuetekohaselt konstrueeritud ja varustatud turvaseadmetega (magnetid ustel).

Lasteaia territooriumi ei kasutata sõiduautode liiklemiseks. Sõidukite liikluseks ehitatud väravate vahetus läheduses on jalgväravad jalakäijatele. Ühes suunas avatavatele välis väravatele on paigaldatud sulgurid.

## **17. ELEKTRITRAUMADE ÄRAHOIDMISE PÕHIMEETMED**

Asutuse personal on instrueeritud ning ette hoiatud võimalike elektritraumade tekkimise osas, juhul kui rikutakse elektriga seotuid ohutusnõudeid. Kasutatavad elektriseadmed läbivad regulaarset kontrolli. Inimeste kaitseks elektrivoolu kahjulike mõjude eest, kasutatakse tehnilisi võtteid: *vigastatud võrguosade automaatne väljalülitamine*

## **18. RASKUSTE KÄSITSI TEISALDAMINE**

Raskuste teisaldamise all mõeldakse raskuste tõstmist, langetamist, käes hoidmist, kandmist või tõmbamist-lükkamist kas ühe või üheaegselt mitme töötaja poolt.

Lasteaias on juhtkonna poolt võetud tarvitusele töökorralduslikud ja tehnilised abinõud, et vältida töökohas sellist teisaldustööd, millega võib kaasneda terviserisk.

Kui teisaldustööd ei saa vältida, peab tööandja võtma tarvitusele abinõud, et vähendada raskuste käsitsi teisaldamisega kaasnevat terviseriski.

Toiduainete ja valmistoidu tõstmiseks teisele korrusele mõlemas korpuses on olemas liftid. Juhul kui esineb tehniline rike, kutsutakse kohale teenindusfirma esindaja parandustööde teostamiseks.

Kui töötaja leiab, et vaatamata tööandja antud juhiste täpsele täitmisele osutub teisaldustöö temale siiski füüsiliselt liiga koormavaks, võib ta selle tegemisest keelduda, teatades oma otsusest tööandjale.

### ***Tööandja kohustused:***

Tööandja peab raskuste teisaldamisega seotud töötamiskohad kujundama ja kohandama nii, et muuta need töötajale võimalikult ohutuks. Selleks ta peab:

- hindama riski töötaja tervisele, arvestades ohutegureid;
- riski esinemisel rakendama abinõud selle vältimiseks või vähendamiseks.

Abinõude valikul ja rakendamisel peab tööandja konsulteerima töökeskkonnavolinikuga ja vajadusel töötervishoiuarstiga.

Tööandja peab töötajaid teavitama kõigist teisdustööga seotud ohtudest, sealhulgas raskuse massist ja raskuskeskme asukohast, kui raskus on ekstsentriline.

Tööandja peab tagama, et töötajaid juhendatakse enne töötaja tööle lubamist töökohal, kus tema tööülesannete hulka kuulub raskuste teisdamine tehniliste abivahendite õigest kasutamisest ja teisdamisega seotud ohtude vältimisest, arvestades loetletud ohutegureid, ning et nad saaksid väljaõppe õigete töövõtete kasutamise kohta.

Asjakohase juhendamise peab saama ka töötaja, kelle igapäevaste tööülesannete hulka teisdustöö ei kuulu.

Töötajate juhendamist ja väljaõpet võib läbi viia ainult tööandja määratud pädev isik.

Lasteaias Mesipuu viib läbi töötajatele asjakohase juhendamise ohutusnõuete reeglite jälgimise ja kontrollib nõuete täitmise majandusjuhataja. Naistöötajate rakendamisel teisdustööl peab tööandja jälgima, et teisdatavad raskused ei ületaks nende eeldatavaid füüsilisi võimeid.

Rasedal, naisel kolm kuud pärast sünnitust on teisdustöö keelatud.

Abinõud terviseriski vähendamiseks raskuste käsitsi teisdamisel

Tööandja peab töötaja terviseriski vähendamiseks rakendama järgmisi abinõusid:

- varustama töötaja sobivate tehniliste abivahenditega;
- võimalusel vähendada teisdatava raskuse massi;
- tagama teisdustööks sobiva sisekliima ning piisava ventilatsiooni ja valgustatuse;
- tagama ohutuks teisdustööks piisava vaba ruumi nii töötamiskohal kui ka liikumisteedel;
- lühendada raskuse kandmisteed;
- lühendada teisdustöö kestust, sealhulgas nägema ette sobivad puhkepausid;
- korraldama töö selliselt, et töötaja saaks teisdustööd vaheldada füüsiliselt mittekoormavate tööülesannete täitmisega;
- andma töötajale isikukaitsevahendid, kui teisdustööga kaasneb vigastusoht.

#### **Ohutegurid, mis võivad põhjustada terviseriski:**

Raskus võib põhjustada terviseriski, kui see:

- on liiga suure massiga või mõõtmeltil kogukas;
- on kinnihaaramiseks ebamugava kujuga;
- on ebastabiilne või selle sisu võib liikuda;
- oma kuju või konsistentsi tõttu võib töötajat vigastada, eriti kokkupõrkel teise esemega.

#### **Teisdustöö võib põhjustada terviseriski, kui:**

- nõutav füüsiline pingutus on liiga suur;
- seda saab teha ainult ülakeha pöörates;
- sellega võib kaasneda raskuse äkiline liikuma hakkamine;
- seda tehakse ebakindla või ebamugava kehaasendiga.

#### **Töötingimused võivad põhjustada terviseriski, kui:**

- teisdustööks ei ole piisavalt ruumi, eriti vertikaalsuunas;
- põrand on ebatasane või libe, põhjustades kukkumisohtu;
- teisdustööd tuleb teha erinevatel põranda- või töötasapindadel;
- jalgealune on ebapüsiv;
- õhutemperatuur või -niiskus ei ole teisdustööks sobiv või puudub vajalik ventilatsioon.

#### **Teisdustöö korraldus võib põhjustada terviseriski, kui:**

- teisdustöö on liiga sagedane või pikaajaline, põhjustades suurt koormust eelkõige selgroole;
- teisdustööd tehakse istudes;
- puhke- või taastusaeg on liiga lühike;

- raskuse tõstmine-langetamine toimub ebamugavas kõrguses, nt õlavöötmetest kõrgemale või allpool põlvede kõrgust, või ebamugavas kauguses, nt kehast eemal;
- raskust ei saa kandmisel toetada vastu keha või kui kandmise vahemaa on liiga pikk;
- tööprotsessist johtuvatel tehnilistel põhjustel ei saa töötaja oma töötempot muuta;
- töötaja kannab ebasobivat riietust, jalanõusid või kui tema muu varustus ei sobi teisdustööks.

**Töötaja isikust tulenevad omadused võivad põhjustada terviseriski, kui:**

- ta on füüsiliselt nõrk konkreetse ülesande täitmiseks;
- tal puudub ohutuks teisdustööks vajalik väljaõpe.

## 19. KUVARIGA TÖÖTAMINE

Lasteaias kasutavad kuvarit: pedagoogiline personal, spetsialistid, juhtkond, kokk. Vastavalt tervisekaitse nõuetele jälgitakse et kuvariga töötamisel perioodilised puhkepausid moodustavad vähemalt 10 protsenti nende tööajast.

Kuvariga töötamise asukoht on kujundatud nii, et töötajal oleks võimalik muuta oma asendit ja liigutusi ning leida mugav tööasend.

Seadmete kasutamine tervist ei ohusta.

Asutuse arvuteid hooldab Tallinna Linnavalitsuse IKT teenistus.

Kiirgus on vähendatud tasemeni, mis tagab töötaja ohutuse.

Eraldi arvutiruumi lasteaias ei ole. Arvutid asuvad rühmades, spetsialistide ja juhtkonna tööruumides. Nende paigaldamisel lähtuti nõudest, et ekraanilt peegelduva ja pimestava valguse vältimiseks, valgusallikad (C aknad ja teised avaused, seinad ning üld- ja kohtvalgustus C asuvad kuvari ekraanist võimalikult kaugel). Akendele on paigaldatud valgust reguleeriv kate.

Üld- ja kohtvalgustus tagab töötaja nägemisväljas olevate pindade vajaliku kontrastsuse. See aitab hoida tervelt töötaja nägemist.

***Kuvariga töötamisel peab:***

- 1) töölaud või -pind olema küllaldaselt suur, et võimaldada kuvari, klaviatuuri, dokumendihoidja ja kuvariga ühenduses olevate välisseadmete sobivat paigutamist;
- 2) töötool olema püsikindel, istme kõrgus ja seljatoe asend reguleeritavad, vajaduse korral peab töötaja saama kasutada jalatuge;
- 3) dokumendihoidja olema kindlal alusel ja teisdatav, et vältida pea ja silmade ebamugavaid liigutusi.

Märgid kuvari ekraanil peavad olema selged nii ühe rea ulatuses kui ka erinevates ridades.

***Loetavuse tagamiseks peab:***

- 1) märkide ja ridade vaheline kaugus olema piisavalt suur;
- 2) märkide paistvus ja kontrastsus ekraanipildi tausta suhtes olema reguleeritav;
- 3) ekraanipilt olema püsiv ja vaba virvendustest;
- 4) ekraani kõrgus ja kaldenurk olema muudetavad.

***Klaviatuur*** peab olema eraldiasetsev, kaldega ja mati pinnaga ning paigutatud laual nii, et töötajal ei tekiks vaevusi kätes ega käsivartes;

***Klaviatuuri ees*** oleks piisavalt vaba ruumi käte ja käsivarte toetamiseks.

Märkide asukohad klaviatuuril peavad olema selgesti nähtavad ja töötajale sobivad.

Töökeskkonna mikrokliima ja kahjulike ainete sisaldus õhus peab vastama kehtivatele normidele.

Tarkvara projekteerimisel, väljatöötamisel, valimisel ja muutmisel on tööandja võtnud arvesse järgmisi põhimõtteid:

- tarkvara peab sobima ülesande täitmiseks;
- tarkvara peab olema lihtne kasutada;
- tarkvara peab olema kohandatav olenevalt operaatore oskuste ja teadmiste tasemest;
- töötaja teadmata ei tohi kontrollida tema kvantitatiivseid ega kvalitatiivseid võimeid;
- töötaja ja süsteemi vahel peab olema dialoogi võimalus;

➤ tarkvara kujunduse väljatöötamisel peab arvestama ergonoomia printsiipe.

## 20. KAUGTÖÖ

Tööandja peab kaugtöö erisusi arvestades rakendama abinõusid töötaja terviseriskide vältimiseks või vähendamiseks. Vastavalt seadusele peab tööandja tagama tööülesannete täitmiseks sobilikud töövahendid, ka kaugtöö töökoht sisustatakse töötaja ja tööandja kokkuleppel.

Tööandja on kohustatud kajastama töö iseloomust tulenevad võimalikud riskid töökeskkonna riskianalüüsis. Riskide analüüs koostatakse vastavalt Töötervishoiu ja tööohutuse seaduses § 13 punktis 3 sätestatud nõuetele.

## 21. OLMETINGIMUSED

Lasteaia mõlemas korpuses on rajatud selleks sobivad ja piisavad sanitaarruumid ja pesemisvõimalused. Ruumid hoitakse puhtana, ja nendele on tagatud ventilatsioon ja valgustus.

Pesemisruumid on varustatud sooja ja külma veega, seebiga ja kuivatamisvahenditega. Esimese ja teise korpuste keldrites asuvad duširuumid.

Töötajate isiklikud riided ja tööriietus hoitakse eraldi riidekappides, mis asuvad iga rühma laste riidehoius. Mõlemate korpuste keldriruumides asuvad pesumasinad.

Lasteaias Mesipuu on töötajatele puhkealad mõlemas korpuses. Esimeses korpuses on võimalik puhata keldris asuvas puhkeruumis ning teises korpuses sööklaruumis. Need on piisavalt avarad ja varustatud nõutava arvuga seljatoega toolidega ja lauakohtade arvuga vastavalt töötajate arvule. Puhkeruumid on ettenähtud kasutamiseks kõikidele töötajatele, eelisjärjekorras füüsilist tööd ja pidevas sundasendis tehtava töö personalile.

Lasteaias kehtib suitsetamise keeld nii siseruumides kui õuealal.

## 22. TÖÖÕNNETUSTEST TEATAMISE KORD

Igast tööõnnetusest peab kannatanu või pealtnägija viivitamatult teatama oma otsesele ülemusele või tööandja esindajale. Tööandja registreerib kõik tööõnnetused, raskete tööõnnetuste puhul informeerib viivitamatult ka Tööinspeksiooni ning surmaga lõppenud tööõnnetuse korral ka politseid.

Tööandja või tema ülesandel tööd korraldavad haldus- või tehniline töötaja on kohustatud:

- kiiresti tagama kannatanule esmaabi, vajaduse kutsuma kiirabi või organiseerima kannatanu transpordi haiglasse;
- säilitama töötamiskoha ja seadmed tööõnnetuse uurimise alguseni samas seisukorras, nagu need olid tööõnnetuse momendil, kui see ei ohusta läheduses viibijaid ega põhjusta avariihtu;
- piirama töötsooni kus toimus tööõnnetus;
- informeerima juhtunust vastavat kindlustusorganit;

Tööõnnetuse ja kutsehaigestumise asjaolud ja põhjused selgitab uurimine, mille viib läbi tööandja ja milles hääleõigusega osaleb Lasteaed Mesipuu usaldusisik (majandusjuhataja). k. Tööõnnetuse korral koostab Lasteaia Mesipuu direktor või usaldusisik tööõnnetuse raporti Tööinspeksiooni iseteeninduskeskkonnas [TEIS](#) ning esitab see iseteeninduskeskkonna kaudu Tööandja registreerib kõik kutsehaigused ja muud tööst põhjustatud haigestumised. Lasteaia Mesipuu direktor peab viivitamatult teavitama Tööinspeksiooni eluohtliku seisundi tekitanud või surmaga lõppenud tööõnnetusest. Surmaga lõppenud tööõnnetusest teavitatakse ka politseid. Tööõnnetuse või kutsehaigestumise korral, mis põhjustas kannatanu töövõime kaotuse või tema kergemale tööle üleviimise vajaduse vähemalt üheks tööpäevaks, peab tööandja koostama sellekohase raporti kannatanule või tema huvide kaitsjale, Tööinspeksiooni kohalikule asutusele ja kindlustusasutusele. Raportis nimetatakse abinõud, mida tööandja rakendab samalaadsete tööõnnetuste ja kutsehaiguste ennetamiseks. Tööinspektor uurib raskeid või surmaga lõppenud tööõnnetusi ja kutsehaigusjuhtumeid tööandjast sõltumatult. Uurimise andmeid säilitatakse 55 aastat.



## **23. TEGUTSEMINE TULEKAHJU KORRAL**

Lasteaias Mesipuu viiakse läbi töötajatele iga aastaseid evakueerimise /tuletõrje õppuseid ning tulekahju korral tegutsemise õppuseid seaduses ettenähtud kooral. Tulekahju tekkimisel tuleb tagada inimeste ohutus ja nende kiire evakueerimine või päästmine ohustatud alast.

### ***Tulekahju avastanud isik on kohustatud:***

- teatama viivitamatult häirekeskusele (telefonil 112), kus tulekahju on puhkenud ja mis põleb ning nimetama oma perekonnanime ja teate andmiseks kasutatava telefoninumbri ning vastama valvetöötaja esitatud küsimustele;
- hoiatama ohtu sattunud inimesi;
- sulgema ukсед ja aknad ning välja lülitama ventilatsiooni, tõkestamaks tule levikut;
- võimaluse piires asuma tuld kustutama.

### ***Tulekustutus- ja päästemeeskonna sündmuskohale saabumisel informeerib tulekahju avastanud isik või objekti valdaja esindaja meeskonna juhti:***

- tulekahju tekkekohast ja ulatusest;
- võimalikust ohust inimestele;
- muudest tulekahjuga kaasneva võivatest ohtudest (plahvatused, ohtlikud kemikaalid vms).

## **24. ESMAABI**

Lasteaias Mesipuu esmaabivahendite asukohad on nõuetekohaselt märgistatud ja asuvad kergesti juurdepääsetavates kohtades. Esmaabi andmise vahendeid sisaldavad kapid asuvad esimeses korpuses majandusjuhataja tööruumi kõrval seina peal, teises korpuses fuajees esimesel korrusel trepi kõrval. Nähtavale kohale on paigaldatud telefoninumbri abi kutsumiseks (ühtne number 112).

**Lasteaias Mesipuu** vastutab esmaabivahendite korrashoiu ja esmaabi osutamise õnnetusjuhtumi korral õige tegutsemise eest majandusjuhataja.

### ***24.1. Tööandja kohustused:***

Lasteaed Mesipuu on kindlustatud esmaabivahenditega töökohtadel ja on olemas ruumid, kus vajadusel saab anda esmaabi (majandusjuhataja tööruum esimeses korpuses ja sööklaruum teises korpuses) ja hoida kannatanut arstiabi saabumiseni;

- Lasteaias on paigutatud nähtavatele kohtadele juhendmaterjalid esmaabi andmise viisidest (plakatid, brošüürid jm näitlikud materjalid);
- Lasteaias Mesipuu on määratud isik, kes vastutab esmaabivahendite korrashoiu eest;
- Lasteaias Mesipuu on paigutatud nähtavale kohale trükitult andmed töötajate kohta, kes oskavad anda esmaabi;
- Töötajatele tööle asumisel selgitab määratud juhendaja kuidas toimida tööõnnetuse korral, milliseid abivahendeid sel puhul kasutada, kust neid on võimalik saada ning kelle poole ja kuhu pöörduda esmaabi saamiseks.
- Tööõnnetuse või haigestumise puhul töötajal on võimalus saada kätte esmaabivahendeid või esmaabi kohapeal selleks koolitatud töötaja poolt. Lasteaias on olemas operatiivne sidevõimalus ettevõtteväliste teenistustega (ühtne number 112). Hädaolukorra puhul kutsutakse koheselt kohale kiirabi

## **25. SOOVITUSED TÖÖTAJATELE TERVISE HOIDMISEKS NING KUTSEHAIGUSTE VÄLTIMISEKS**

### **25.1. ERGONOOMIKA JA ÜLEKOORMUSHAIGUSED. KUIDAS VÄLTIDA**

Ergonoomika eesmärgiks on töökeskkonda ja töömeetodeid inimesele sobivaks (sobivamaks) muutmine.

Töökeskkond võib sisaldada mehhaanilisi, füüsilisi, füüsilis-keemilisi (tolmud) ja keemilisi riskitegureid.

Tööandja ülesandeks on organiseerida töökohtade ohutegurite (vibratsioon, müra, füüsiline ülekoormus, keemilised ained) riskianalüüs. ( Töötervishoiu ja tööohutuse seadus §13<sup>3</sup>. Juhendamine ja väljaõpe ja § 13<sup>4</sup>. Töökeskkonna riskianalüüs):

Juhendamist viib läbi vastava ettevalmistuse saanud spetsialist (majandusjuhataja), kes teeb kindlaks, millised on ohutegurid töötaja poolt sooritataval tööprotsessil ja/ või keskkonnal. Koostöös spetsialistiga hinnatakse riskide ning mõju suurust, arvestades töötaja individuaalseid omadusi ja tervislikku seisundit.

Riski vähendamiseks on viiakse läbi süstemaatiline töökeskkonna näitajate kontroll ja mõõdistamine. Töötajale on andnud täpsed tegevusjuhendid, kuidas töötada, et vältida tervise kahjustusi ja on organiseeritud tehniline ja meditsiiniline väljaõppe. Tööandja kannab omal kulul töötajale väljastatud isikukaitsevahendid (näiteks kindad, prillid, jm.), tööriietuse ning puhastus- ja pesemisvahendid.

## **25.2 KUIDAS VÄLTIDA FÜÜSILIST ÜLEKOORMUST**

Tihti peavad töötajad oma igapäevases töös taluma suuri füüsilisi koormusi, aga ka selliseid, mida ei teadvustata ülejõu käivatena. Ent nende kestval ja/ või korduval toimimisel tekivad kudedes muutused, mis tulevad ilmsiks alles mõne aja pärast. Esialgu märgatakse ebamugavustunnet, ebamäärast valu ülekoormatud lihastes ja vähest talitluse häiret. Hiljem ilmnevad juba tõsisemad orgaanilised kahjustused.

Ülekoormushaiguse põhjuseks võivad olla töö ebaratsionaalne organiseerimine, pikaajaline viibimine sundasendis, üksikute lihasrühmade pidev staatiline pinge, korduvad samalaadsed kiired liigutused, äkilised tööritmi muutused, ebaõiged töövõtted, vead raskuste käsitsi teisaldamisel, väikesed vigastused (pisitraumad) ja liigväsimus.

Haigestumisrisiki suurendavad ebasoodsad töökeskkonna tegurid (vibratsioon, müra, libe või konarlik põrand, tuuletõmbus, ebasobiv mikrokliima), samuti töötaja füüsilised iseärasused (treenimata lihased, lülisamba anomaaliad), stress, alkoholi kuritarvitamine ja suitsetamine.

Eelpool mainitud põhjused või osa neist tekitavad otseselt või teatud asjaolude koosmõjul ülekoormust, mille tagajärjeks võivad olla kutsehaigused.

Eristatakse füüsilist ehk kehalist ja psüühilist ehk vaimset tööd, mis ei ole selgesti piiritletav. Kehaline töö võib olla dünaamiline või staatiline.

Dünaamilise töö puhul toimub lihaste dünaamiline kokkutõmbamine - lihaskiud lühenevad, lihase algus ja kinnituskohad lähenevad teineteisele ning tekib liikumise efekt või ületatakse mingi takistus. Nt. saagimisel teeb parem käsi dünaamilist tööd. Niisugune töö on väljendatav füüsilikes ühikutes (džaulides), näiteks jalgrattasõidul või mäkketõusul. Positiivse dünaamilise töö korral toimub lihas kui "mootor", negatiivse puhul funktsioneerib lihas "pidurina", näiteks mäest laskumisel.

Staatilise töö korral toimub lihaste isomeeriline (samamõõdulisust säilitav) kontraktsioon ehk kokkutõmbumine - lihaskiud ei lühene ja kehaosa jääb liikumatuks, kuigi lihas võib olla suure, väsimuseni viiva pinge all.

Seda esineb mitmesuguste kehaasendite säilitamisel - seismisel, istumisel, ka raskuste hoidmisel. Et mingit teed ei läbita, ei ole tegemist tööga füüsilises mõttes. Sellegipärast toimuvad organismis pingutusreaktsioonid.

## **26. Töökorraldust peab muutma, kui töös esineb:**

1. Perioodilist või pidevat raskete esemete tõstmist, hoidmist või kandmist.
2. Tõstmist põrandalt või selle lähedalt.
3. Tõstmist õlgadest kõrgemale.
4. Pidevat tõstmist ühe käega.
5. Raskete tõstmist istudes.
6. Pidevat seismist ilma istumisvõimaluseta.
7. Suurt täpsust nõudvaid korduvaid liigutusi.

8. Staatilisi sundasendeid.
9. Lihaspingega seotud tööliigutuste puhul, eriti ülajäseme lihastes.
10. Kätt kahjustavaid tööriistu (sobimatud käepidemed, teravad servad, rasked riistad).
11. Perioodilist kummardamist (üle 300 korra vahetuse jooksul).

#### Mida tuleks teha füüsilise töö otstarbekaks korraldamiseks ?

1. Töökorraldus peab olema selline, et töötaja saaks vältida või muuta liigset väsimust põhjustavaid tööasendeid ja -liigutusi. Kui võimalused selleks on piiratud, peavad töötajal lihaste töövõime taastumiseks olema küllaldase kestusega puhkepausid.
2. Detailid, tööriistad, näidikud ja lülitid peavad olema paigutatud käepäraselt, et nendeni ulatamine ei põhjustaks ülemäärast füüsilist pingutust.
3. Töötasandi kõrguse reguleerimine vastavalt inimese kasvule ja tööülesande iseloomule.
4. Tuleb vältida kestva töötamist asendis, kus käed on õlgadest kõrgemal või põlvedest madalamal.
5. Töötaja peab olema tööobjektile võimalikult lähedal, kuid tuleb arvestada, et mitte küllaldane ruum jalgadele tingib ebasobivat kehaasendit.
6. Valgustingimused ei tohi tekitada silmade liigset pingutust ja füüsilist ülekoormust põhjustavaid asendeid. Näiteks tööpinna ebapiisav valgustus nõuab kummardumist, millega kaasneb ülekoormus seljale ja kaelale.

#### Tervisekahjustuste põhjused raskuste teisaldamisel

Raskuse käsitsi teisaldamine võib põhjustada selja kahjustumist järgmistel asjaoludel:

1. Tingimusel kui teisaldatav objekt on liiga raske.
2. Raskesti käsitletav (suured mõõtmed, ebamäärane kuju, raskuskeskme asukoht tsentrist väljas, haardekohtade puudumine jne.).
3. Ebastabiilne või sisaldab liikuvat sisu (näiteks mingi vedelikuga täidetud mahuti).
4. Paigutatud selliselt, et selle käsitlemine on seotud keha kallutamise või keeramisega.

#### Raskuste teisaldamine võib kujutada ohtu selja kahjustuseks, kui:

1. See on seotud liiga suure lihasjõu rakendamisega.
2. See on seotud ebastabiilse või vale kehasendiga.
3. See sisaldab kauakestvaid või sagedasti tehtavaid kehalisi pingutusi.
4. Puudub piisav taastumisperiod.
5. Teisaldatakse liiga kõrgelt, madalalt või liiga kaugele.
6. See toimub sundrütmis.

#### Töökeskkonna tegurid võivad suurendada selja kahjustuse ohtu, kui:

1. Raskuse tõstmiseks on ebapiisavalt ruumi.
2. Põrand on ebatasane, libe või astanguline.
3. Töökoha mõõtmed ei võimalda töötamist sobivas asendis ja õigete liigutustega.
4. Mikrokliima ei ole tööks sobiv.
5. Töökoha valgustus on puudulik.

#### Töötajast endast tulenevad riskitegurid, mis võivad soodustada selja kahjustuse teket:

1. Antud tööks mitte küllaldane lihaste jõudlusvõime.
2. Ebasobiva riietuse või jalanõude kandmine.
3. Puudub asjakohane väljaõpe.

#### Milline peab olema töökoht

##### Töötamiskõrgus

Suurt nägemistäpsust nõudev töö - 10-20 cm küünartasemest ülalpool.

Kätevaba liikumist nõudev töö - 5-7 cm küünartasemest ülalpool.

Püstiasendis raskete esemetega ümberkäimine - 10-30 cm küünartasemest allpool.

### Iste

Pidevalt kasutataval tööistmel peab olema:

- kõrguse reguleerimise võimalus,
- õhuke, vetruv ja pehme iste,
- seljatoe reguleerimisvõimalus,

Erinevate isikute kasutuses olev tool peab olema reguleeritav. Pööratavuse, kõrgema seljatoe ja kätetoet vajadus sõltub töö iseloomust. Püstiasendis tehtava töö korral peab ajutise istumise jaoks olema kõrge iste või seismiseks tugi.

### Töövahendid

Töövahendite hulk, liik, kaal ja pinnamaterjal on soovitatav valida nii, et neid oleks võimalikult kerge kätte saada. Töövahendi kättevõtmine ei tohiks nõuda liigset jõukulu.

### Jalaruum

Istudes peab põranda ja istme vahele jääma piisavalt ruumi jalgade liigutamiseks. Sügavsuunas kasutatav jalaruum olgu põlvede kohal vähemalt 45 cm ja põrandal 65 cm. Jalaruumi soovitatav laius on 60 cm.

Püstiasendis tehtava töö korral peab varvasteruumi sügavus ja kõrgus olema vähemalt 15 cm. Püstiasendis töötaja vajab enda taha ruumi vähemalt 90 cm, suuri esemeid käsitledes vähemalt 150 cm.

### Õige tööasend ja sobivad tõstmisvõtted

Kui töö on muudetud võimaluste piires ergonoomilisemaks, st. on õige töötasandi kõrgus, sobiv valgustus, reguleeritav töötool jne., kuid jäävad alles tööle iseloomulikud liigutused, nende sagedus ja amplituud, töö rütm ja tsüklilisus. Tööd tuleb muuta vähem koormavamaks, õpetades töötajale tervist mittekahjustavaid tööasendeid ja -liigutusi.

Tööandja peab garanteerima, et töötaja oleks informeeritud ergonoomiliselt õigetest tööasenditest, teisaldatava objekti kaalust ja raskuskeskme asukohast ning olemasolevatest tehnilistest abivahenditest.

### Soovitusi õigekeelsete tõstetehnikaks

1. Hoida selg võimalikult sirge.
2. Tõstetav raskus hoida kehale võimalikult lähedal.
3. Hoida jalad põlvedest kergelt kõverdatud.
4. Keerata keha jalgadest, mitte seljast.
5. Vältida tõstmist istudes.
6. Mitte tõsta õlgadest kõrgemale.
7. Vältida korduvat ühe käega tõstmist.
8. Mitte tõsta liiga madalalt ( sobiv raskuse tõstmise kõrgus on 70-80 cm ).
9. Hoiduda juhuslikest äärmuslikest tõstetest.
10. Kasutada tugivööd ja randmetuge.

## **27. KÄESOLEVA JUHENDI KOOSTAMISEL ON KASUTATUD JÄRGMISI EESTIS KEHTIVAJAD ÕIGUSAKTE:**

1. Tööohutuse ja tervishoiu seadus (RT I 1999, 60, 616; 2000, 55, 362; 2001, 17, 78; 09.12.2020 RT I, 29.12.2020, 2 01.01.2021, osaliselt 01.03.2021, 01.05.2021 ja 01.09.2021; osaliselt muudetud [RTI, 21.04.2021, 1]; osaliselt muudetud [RTI, 22.12.2021, 3] 14.04.2021 RT I, 21.04.2021, 1 01.05.2021 08.12.2021 RT I, 22.12.2021, 3 01.01.2022, osaliselt 01.01.2023 20.04.2022 RT I, 30.04.2022, 1 01.08.2022

- 26.10.2022 RT I, 09.11.2022, 1 19.11.2022, osaliselt 01.01.2023  
28.12.2022 RT I, 11.01.2023, 1 12.01.2023, rakendatakse tagasiulatuvalt 2023. aasta 1. jaanuarist; osaliselt jõustub 01.07.2023
2. Töötervishoiu ja tööohutuse seaduse muutmise ning sellega seonduvalt teiste seaduste muutmise seadus (*RT I*, 11.01.2023 nr1; 1 Vastu võetud 28.12.2022; ).
  3. Tegevusaladele esitatavad töötervishoiu tööohutus ja nõuded (*RT I* 1999, 100, 881)
  4. Töövahendi kasutamise töötervishoiu ja tööohutuse nõuded (*RT I* 2000, 4, 30)
  5. Isikukaitsevahendite valimise ja kasutamise kord (*RT I* 2000, 4, 29 )
  6. Ohumärguannete kasutamise nõuded töökohas (*RTL* 2000, 12, 117)
  7. Kuvariga töötamise töötervishoiu ja -ohutuse põhinõuded (*RTI* 2000, 86, 556)
  8. Esmaabi korraldus ettevõttes kehtestamine (*RTL* 2000, 6, 63 )
  9. Töötajate tervisekontrolli kord ( *RTL* 2000, 63, 996, 2000, 69,õiend)
  10. Töötervishoiu- ja tööohutusalase väljaõppe ja täiendõppe kord (*RTL* 2000, 136, 2157; 2001, 35, 469)
  11. Tööõnnetuse ja kutsehaigestumise uurimise ja registreerimise kord (*RT I* 2000, 74, 466)
  12. Raskuste käsitsi teisaldamise töötervishoiu ja tööohutuse nõuded (*RTL* 2001, 35, 468)
  13. Tuleohutuse üldnõuded (*RTL* 2000, 99, 1559)

Larissa Komissarova  
Direktor