

KINNITATUD  
SÜG Sihtasutuse  
juhatuse esimehe  
„17.“ märts 2010  
käskkirjaga nr 1-3/15 p.1.6

# **OHUTUSJUHEND**

## **TEHNIKULE**

## 1. SISSEJUHATUS

Käesoleva ohutusjuhendi tutvustamine (esmajuhendamine) töötajale toimub pärast töötaja tööle vormistamist ja sissejuhatava juhendamise läbiviimist tööandja määratud päeva isiku poolt.

Töötaja täiendjuhendamine korraldatakse alljärgnevatelt juhtudel:

- uute töötervishoiu ja tööohutuse juhendite või õigusaktide kehtestamisel või kehtivate nõuete muutumisel;
- töökorralduse muutmisel või kui tema töös on olnud kolmest kuust pikem vaheaeg;
- tehnoloogia või töövahendite vahetamisel või uuendamisel;
- töötaja ümberpaigutamisel teisele tööle või tema tööülesannete olulisel muutumisel;
- kui töötaja rikkus tööohutusnõudeid, mis põhjustas või oleks võinud põhjustada tööõnnetuse;
- tööde või tegevuse puhul, mis ei kuulu töötaja töölepinguga määratud tööde või ametikohustuste hulka;
- kui struktuuriüksuse juht või töötaja ise peab seda vajalikuks;
- kui tööinspektor peab seda vajalikuks.

Täiendjuhendamise sisu ja mahu määrab tööandja.

Töötaja sissejuhatav, esma- ja täiendjuhendamine, väljaõpe ning töötaja iseseisvale tööle lubamine registreeritakse sellekohasel arvestuskaardil, päevikus või andmebaasis.

Töötaja kinnitab juhendamist, väljaõpet ning iseseisvale tööle lubamist oma allkirjaga.

### **Töötaja kohustused ja õigused.**

Töötaja on kohustatud:

- osalema ohutu töökeskkonna loomisel, järgides töötervishoiu ja tööohutuse nõudeid;
- järgima tööandja kehtestatud töö- ja puhkeaja korraldust;
- läbima tervisekontrolli vastavalt kehtestatud korrale;
- tagama vastavalt väljaõppele ja tööandja antud juhiste, et tema töö ei ohustaks tema enda ega teiste elu ja tervist ega saastaks keskkonda;
- kohe teatama tööandjale või tema esindajale ja töökeskkonnavolinikule õnnetusjuhtumist või selle tekkimise ohust, tööõnnetusest või tööülesande täitmist takistavast tervisehäirest;
- täitma tööandja, töökeskkonnaspetsialisti, töötervishoiuarsti, tööinspektori ja töökeskkonnavoliniku töötervishoiu- ja tööohutusosalase korralduse.

**Töötajal on keelatud töötada alkoholi-, narkootilises või toksilises joobes või psühhotroopse aine mõju all.**

Ohutusnõuete rikkumise korral kannab töötaja vastutust töötajate distsiplinaarvastutuse seaduse alusel.

Töötajal on õigus:

- nõuda tööandjalt töötervishoiu ja tööohutuse nõuetele vastavaid töötingimusi ning ühis- ja isikukaitsevahendeid;
- saada teavet töökeskkonna ohuteguritest, töökeskkonna riskianalüüsi tulemustest, tervisekahjustuste vältimiseks rakendatavatest abinõudest, tervisekontrolli tulemustest ja tööinspektori ettekirjutusest tööandjale;
- tõsise, ähvardava või vältimatu õnnetusohu korral peatada töö ning lahkuda oma töökohalt või ohtlikult alalt;
- keelduda tööst või peatada töö, mille täitmine seab ohtu tema või teiste isikute tervise või ei võimalda täita keskkonnaohutuse nõudeid, teatades sellest viivitamata tööandjale või tema esindajale ja töökeskkonnavolinikule;

- nõuda tööandjalt arsti otsuse alusel enda üleviimist ajutiselt või alaliselt teisele tööle või oma töötingimuste ajutist kergendamist;
- nõuda enda üleviimist sobivale päevasele tööle, kui ööajal töötamine on isikule arsti otsuse alusel tervise tõttu vastunäidustatud ning tööandjal on võimalik töötajat vastavale tööle üleviia;
- saada tööst põhjustatud tervisekahjustuse eest hüvitist vastavalt Vabariigi Valitsuse kehtestatud korrale;
- pöörduda töökeskkonnavoliniku, töökeskkonnanõukogu liikmete, töötajate usaldusisiku ja asukohajärgse tööinspektori poole, kui tema arvates tööandja poolt rakendatavad abinõud ja antud vahendid ei taga töökeskkonna ohutust.

### **Töötaja tervisekontroll**

Töötaja tervisekontroll, selle vajadus selgub riskianalüüsist või kehtivatest seadusaktidest, viiakse läbi tööajal ja tööandja kulul.

Töötaja tervisekontroll algab esmase tervisekontrolliga tööle asumise esimese kuu jooksul ning edaspidi töötervishoiuarsti näidatud ajavahemiku järel, kuid mitte harvem kui üks kord 3 aasta jooksul.

## **2. TEHNIKU TÖÖS VALITSEVAD OHUD JA KAHJULIKUD MÕJURID**

### Töötamisel valitsevad ohud, õnnetusjuhtumid ja traumad:

Töökohast tingitud:

- töökoha halb valgustus;
- häiriv müra (laste kära);
- vale tööasend tingituna töökohale sobimatust töötoolist või tehtava töö iseloomust;
- psüühiline pingeline;
  - kukkumine kõrgustest (redelite, tellingute, platvormide jms. kasutamine);
  - kukkumine samal tasapinnal (lohakil tööriistad, juhtmed jms.);
  - mitmesugused kukkuvad esemed;
  - kaarleek;
  - töövahendite liikuvad osad;
  - silmavigastuste oht, lenduvatelt osakestelt;
  - liikumisteede eritasapinnalisus.
  - elektrilöögi saamise võimalus;

Töötamisel arvatiga:

- staatiline elekter. Anoodi pingel 20-22 kV tekib pehme röntgenkiirgus. Koos kõrgepingega kutsuvad see esile õhu ionisatsiooni (moodustuvad positiivsed ioonid), mida loetakse inimese tervisele ebasoodsaks;
- pikaajalisel tööl kuvari ekraani taga võib tekkida silmade pingeline, peavalu, närvilisus, unehäired, väsimus ja valud silmades, ristluudes, kaelas ja kätes;
- taustmüra;
- puudulik valgustus;
- vale tööasend tingituna töökohale sobimatust töötoolist või –lauast;

### Tegurid, mis võivad põhjustada kutsehaigusi:

- vaegkuulmist tekitav müra
- füüsilise ülekoormuse haigused

Kutsekahjustused on täielikult vältitavad isikukaitsevahendite hoolikal rakendamisel ja ergonoomianõuete täitmisel.

### 3. ÜLDNÕUDED

- 3.1. Tehnik peab tundma ohutuid töövõtteid, käesolevat juhendit ja ettevõtte töö sisekorda. Ohutusnõuete rikkumine võib põhjustada õnnetuse.
- 3.2. Mitte kasutada tööriistu ja seadmeid, mille käsitlemist ei ole õpetatud.
- 3.3. Töövahendid, seadmed, kontrollmõõteriistad, tööriistad, käsi-tööriistad, tooted, detailid jms. peavad olema paigutatud selliselt, et oleks tagatud ohutus ja käepärasus. Tööriistad ja -vahendid tuleb paigutada põhimõtte järgi: vasakule need, mida võetakse vasaku käega, paremale need, mida võetakse parema käega. Töötaja peab hoidma oma töökoha korras ja koristama seal ära mittevajalikud esemed ja materjalid.
- 3.4. Ebapiisava tugevusega või ebastabiilsetest materjalidest koosnevate konstruktsioonide ja pindade kasutamine on keelatud.
- 3.5. Raskuste teisaldamisel tuleb kasutada käsitsitööd kergendavaid abivahendeid.
- 3.6. Töötamiskoha maa- või põrandapind peab olema sellise suurusega, mis võimaldab töötajatele piisavalt liikumisvabadust oma töö tegemiseks, arvestades kasutatavaid materjale ja töövahendeid.
- 3.7. Pinnad ei tohi olla libedad, neis ei tohi olla ohtlikke kühme, auke ega kallakuid.
- 3.8. Redelid peavad olema piisava tugevusega ja neid tuleb korrapäraselt hooldada. Redeleid tohib kasutada ainult otstarbekohaselt.
- 3.9. Teisaldatavad tellingud tuleb kindlustada juhusliku liikumise vastu.
- 3.10. Töökohad peavad olema hästi valgustatud. Kohtvalgustuse kasutamisel, ei tohi need pimestada töötaja silmi.
- 3.11. Elektriseadmete eksploatatsioon peab toimuma kooskõlas kehtivate elektriõhutus eeskirjadega.
- 3.12. Seadmestikud, mehhanismid ja töövahendid, kaasa arvatud käsitööriistad ja elektri- või muu energia jõul töötavad töövahendid, peavad olema hoitud heas töökorras. Neid tohib kasutada ainult selleks tööks, milleks nad on konstrueeritud, ja ainult asjakohase juhendamise ja väljaõppe saanud töötaja poolt.
- 3.13. Töövahendit tohib kasutada ainult valmistajatehase juhendis näidatud tööde tegemiseks.
- 3.14. Töökoht peab olema selline, et oleks säilitatud mugavus töötamisel ja võimalus liigutusteks ega tekiks tugi- ja liikumiselundkonna, vereringe, närvisüsteemi, nägemise jms. probleeme.
- 3.15. Sobimatu füüsiline ja psüühiline koormus võib mõjuda töötaja tervisele ja töövõimele. Töökoha füüsilist koormust saab reguleerida selle õige kavandamise ja korraldusega. Erineva töökorraldusega saab mõjutada ka psüühilist koormust. Oma töökohal peab iga inimene teadma talle mõjuvaid riske ja peab nende vältimiseks ise kaasa aitama.
- 3.16. Töötades kuvari ees peab saama reguleerida tooli kõrgust vastavalt oma kasvule, et saavutada õige töö- ja isteasend. Töötool peab olema kindel, poolpehme istmega, tagama liikumisvabaduse ja mugava tööasendi ning istme kõrguse ja seljatoe asend peavad olema lihtsalt reguleeritavad. Kattmaterjal ei tohi olla libe ega elektriseeruv.
- 3.17. Töölaua kõrgus tuleb reguleerida selliseks, et istudes oleksid õlad pingevabad, selg sirge, küünarnukid keha lähedal ja küünarvarred peaaegu horisontaalsed.
- 3.18. Mittereguleeritava kõrgusega laua puhul võib õige tööasendi saavutamiseks tarvis minna jalaaluseid. Õige konstruktsiooniga jalaalused on laiusega 30cm, pikkusega 40cm toetuspinna kaldenurgaga kuni 20°. Aluse pind olgu kare, eesäärel olgu 1cm kõrgune serv.

- 3.19.** Enne töötoimingu sooritamist või tegevust elektripaigaldise juures või lähedal tuleb selgeks teha elektriõhud, nende allikad ja riski olemus. Seejuures tuleb üksikasjaliselt kavandada tegevuse või töötoimingu sooritamise selline viis, mis tagaks elektriõhutuse.
- 3.20.** Töötajate riietus peab vastama töö iseloomule, olema kinninööbitud ning hoiduma tihedalt keha ligi.
- 3.21.** Vajalikel juhtudel tuleb töö või tegevuse ajaks paigaldada vastavasisulised märgid ja/või sildid, et juhtida tähelepanu võimalikele ohtudele.
- 3.22.** Pingetuks tehtud paigaldisi tuleb katsetada pingevaba töö nõuete kohaselt. Maanduste ja lühistuste ajutisel lahtiühendamisel tuleb rakendada nõuetekohaseid ettevaatusmeetmed, et välistada paigaldise ekslikku pingestamist mis tahes võimalikust toiteallikast ja vältida elektrilöögiohtu.
- 3.23.** Välistöödel tuleb arvestada ilmastikuolusid – sademeid, udu, äikest, tuult, pakast, tolmu jms. Ümbrusolude nt. niiskuse ja õhurõhu erinevus tavalisest võib teha töö ohtlikumaks ning nõuda vastavate üksikasjalike tööpiirangute rakendamist. Pingealune töö tuleb keelata, katkestada või edasi lükata tugeva vihma või halva nähtavuse korral või kui töötajatel läheb tööriistade käsitsemine raskeks. Äikese korral ei tohi pingealust tööd alustada ega jätkata.

#### **4. ENNE TÖÖ ALUSTAMIST**

##### **4.1. Enne töö alustamist peab töötaja:**

- riietuma ettenähtud tööriietusse, nööpima kätised, kontrollima, et poleks lehvivaid otsi, katma juuksed peakattega ning seadma korda isikukaitsevahendid;
  - vaatama üle töökoha ja koristama seal kõrvalised, tööd segavad asjad;
  - kontrollima valgustust ja töökoha vastavust mugava ja loomuliku tööasendi saamiseks. Vajadusel tuleb neid korrigeerida.
  - kontrollima vajalike tööriistade korrasolekut.
- 4.2.** Kõigist avastatud puudustest tuleb kohe teatada haldusjuhile, tööd ei tohi alustada enne, kui kõik ohutu töötamise tingimused on täidetud.

#### **5. TÖÖ AJAL**

- 5.1.** Tööd, mis nõuavad nii intensiivset tähelepanu kui ka silmade pingutamist, tuleb teha puhkepause iga 0,5 tötunni järel 10 minutit.
- 5.2.** Sõltuvalt töö iseloomust võib mõnda tööülesannet teha ilma puhkepausideta 1-2 tundi, seejärel teha puhkepaus 15 minutit.
- 5.3.** Tuleb jälgida, et pistikud ja pistikupesad ning juhtmete isolatsioon oleksid terved.
- 5.4.** Pistikut tohib pesast välja võtta vaid pistikust kinni hoides. Keelatud on pistikuid vooluvõrgust välja tõmmata hoides neid juhtmetest.
- 5.5.** Kui seadme pistik ei sobi olemasolevasse pistikupesasse, siis on selle kasutamine keelatud.
- 5.6.** Elektrijuhtmeid ei tohi hoida kuumade küttekehade vahetus läheduses.
- 5.7.** Kaitsmeid vahetada ning elektriseadmeid remontida tohib ainult vastavat väljaõpet omav isik.
- 5.8.** Elektriseadmete korpusi võib puhastada ainult siis, kui seadmed on vooluvõrgust välja lülitatud. Niisket lappi või muud puhastusmaterjali kasutades tuleb välistada niiskuse sattumine seadmesse ja juhtmete ühendustesse.

### 5.9. Töötamine töölavadel ja tellingutel:

- Kuni 4m kõrgused tellingud ja töölavad tuleb enne kasutamist kontrollida. Tehnilist vastuvõttu peab selleks määratud isik vastavas päevikus registreerima. Kõrgemaid kui 4m tellinguid tuleb kontrollida ettevõtte käskkirjaga määratud komisiooni poolt ja vormistada akt.
- Kui tellingud on kõrgemad kui 6m, paigaldada vähemalt 2 laudist: töö- ja kaitselaudis. Tellingute ja töölavade laudised peavad olema tasase pinnaga, lauavahed ei tohi olla suuremad kui 5mm. Kilpe tohib vaheliti jätkata ainult pikisuunas, kusjuures ühendatavate elementide otsad peavad asuma tugeudel ja neist vähemalt 20sm mõlemale poole üle ulatuma.
- Tellingud ja töölavad, mis on maapinnast või vahelaest kõrgemal kui 1,1m, tuleb piirestada. Piirded koosnevad vähemalt 1m kõrgustest tugipostidest (töölaudiselt mõõdetuna), nende vahelisest rõhtdetailist (käsipuust) ja vähemalt 15sm kõrgusest äärelauast. Tellingute piirdena on lubatud kasutada ka vähemalt 1m kõrgust käsipuuga metallvõret. Äärelaud paigaldatakse laudisele, käsipuud kinnitatakse postide külge seestpoolt. Puitkäsipuud peavad olema hõõveldatud.
- Tellinguile minna ja sealt alla tulla tohib ainult mööda redelit, mille ülemine ots on kinnitatud põiktalade külge. Redeli kalle ei tohi ületada 60°. Üle 40m pikkustel tellingutel peab olema vähemalt 2 treppi.
- Kui pole võimalik või pole otstarbekas paigaldada piirdeid, tuleb töötajad varustada kaitsevöödega. Kaitsevöö karabiini kinnituskoha peab tööjuht eelnevalt kindlaks määrama ja tähistama silmahakkava värviga.
- Laudise (kilbid, laud) asetamisel tugelede tuleb kontrollida kinnituse tugevust.

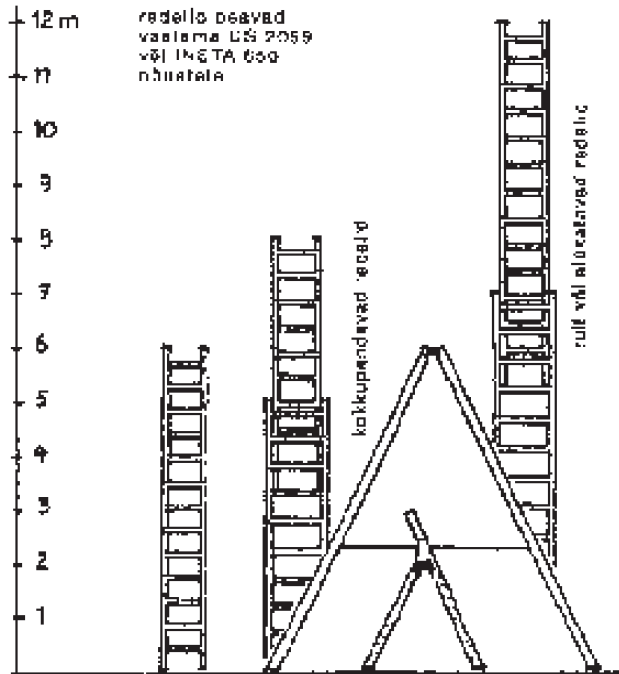
### 5.10. Töötamine redelitel:

- Redelit võib kasutada ainult kasutusjuhendis ettenähtud otstarbel ja viisil.
- Redelite liigitus
  - Najaredelid:  
Jagamatu trepipostiga redelid.
  - Harkredelid:  
Harkredel koosneb kahest üksikredelist, mis on sümmeetriliselt ühendatud hingedega ühises tipupunktis ning paigaldatud A-kujuliselt.
  - Treppredelid:  
Treppredel on varustatud toetusjalgadega ning lamedate astmetega, mis paiknevad horisontaalselt, kui trepp on üles seatud.
  - Teleskoopredelid:  
Teleskoopredelid koosnevad paralleelsetest üksikredelite sektsioonidest, mis on kinnitatud teineteise külge juhtsoonte abil, nii et nende pikkust saab muuta.
  - Kokkupandavad redelid:  
Kokkupandav redel koosneb kahest või enamast üksikredelite sektsioonist, mida saab redeli kasutamiseks kokku panna ning mida saab täielikult lahti võtta säilitamiseks või transportimiseks.
  - Kombineeritavad redelid:  
Kombiredel koosneb kahest üksikredelist ning teda saab kasutada üksikredelina, harkredelina või teleskoopredelina. Kahe üksikredeli laius on võrdne mõlemas otsas.

- Teisaldatavad redelid peavad olema reguleeritud sellisel viisil, et neid oleks võimalik kasutada, töökorda seada ning hooldada nii, et sellest ei tekiks ohtu kasutajale või teistele isikutele.
- Redel peab olema varustatud kasutusjuhendiga ning olema selgelt märgistatud tootja informatsiooniga. Vajalikus ulatuses peab kasutusjuhendis olemasolev informatsioon olema märgitud ka redelil. Sellisteks andmeteks võib näit. olla:
  - lubatud pikkus
  - lubatud koormus
  - redeli kalle
  - hoiatus ohtliku kasutamise viisi eest
- Kasutusele võetavad redelid peavad miinimumina vastama DS/INSTA 650 või EN131 nõuetele. Soovitatav on osta vaid neid redelid, millel on selgelt märgitud, et nad vastavad nendele nõudmistele.
- Redelid ei tohi paigutada vetruvale või ebastabiilsele alusele, näit. autole, või paigaldada tellingutele.
- Redelid võib paigaldada vaid horisontaalsele ning püsivale pinnale. Iga redelipost tuleb hästi ning ühtemoodi toetada. Kui see ei ole võimalik, peab kompenseerimiseks ühte redeliposti turvaliselt pikendama ning vajaduse korral tuleb rakendada eriabinõusid nihkumise vältimiseks. Väiksemate kõrgusvahede kompensatsiooni võib teostada, kasutades selleks üksikut turvalist alust.
- Pikendusjalga võib treppidel teostava töö puhul kasutada vaid väikestel ühekaldelistel redelitel ning eeldusel, et redel on selleks mõeldud.
- Üksikredelid, kokkupandavad redelid ning teleskoopredelid peab paigaldama õige kalde all, tavaliselt 60-70 kraadi all.
- Seadmeredelid peavad alati olema kindlustatud nihkumise vastu, näit. Alt kinnitamise abil või sobiva redelijala kasutamise abil.
- Redel, mis seatakse üles masti vms. najal, peab olema varustatud sobiva toestusseadmega, juhul kui konstruktsioon ei tee seda ülearuseks.
- Harkredelid peavad olema turvaliselt kindlustatud redelipostide nihkumise vastu kettide või muu sama turvalise abivariustuse abil, mis peavad olema mõlemal pool ning olema paigutatud u. 1/3 redelipostide kõrgusest.
- On lubatud kettide paigutamine poole redeliposti kõrgusele, kui redelil on kuni 9 astet.
- Harkredelite tipuosad ei tohi olla teineteise suhtes pinges, et ei tekiks kinnisurumise ohtu.
- Kombineeritavatel redelitel, mida kasutatakse harkredelitena, peavad olema ketid või mõni muu sama turvaline kindlustus, ning redelijalad.
- Redelid ei tohi paigutada uste, väravate vms. ette, kui viimaseid ei ole kinnitatud avatud asendisse, suletud või neid valvatakse.
- Redelid mida kasutatakse juurdepääsuvõimalusena, peab turvaliselt kinnitama, et nad oleksid kindlustatud nihkumise ja ümberkukkumise eest. Nad peavad ulatuma vähemalt 1,0 meetrit üle juurdepääsukoha. Suurema kui 5,0-meetrise kõrguse puhul on soovitatav juurdepääsu võimaldamiseks kasutada trepitorne, treppi vms.
- Redelite õige kasutamine hoiab ära kukkumisonnetused. Redelid peavad alati olema kindlustatud nihkumise vastu.
- Redelitel võib transportida vaid kergekaalulisi ning kergestikäsitsetavaid esemeid.
- Redel tuleb paigaldada nii, et see kasutamise ajal seisaks kindlalt ja et töö tegemiseks ei tuleks võtta ebaloosulikke ja ebamugavaid asendeid. Et oleks tagatud kindlus ja tasakaalu püsimine. Redel peab seisma tugeval sobiva suurusega liikumatul alusel nii,

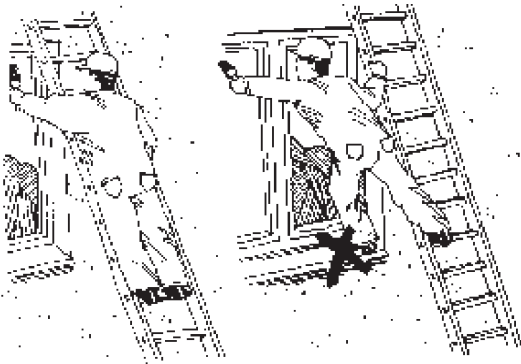
et redelipulgad püsiksid horisontaalasendis. Rippreedel, välja arvatud nõorredel peab olema kinnitatud nii, et see ei liigu ega kiigu.

- Redelite suurimad lubatud pikkused.

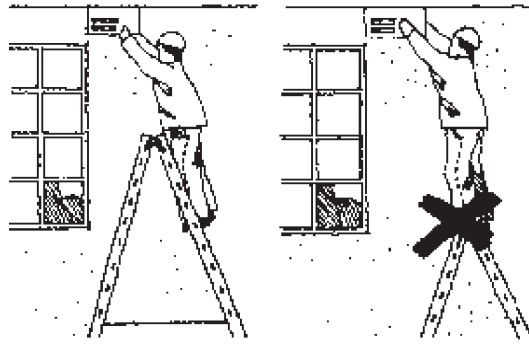


- Kokkupandava redeli libisemist tuleb takistada redeli üla- või alaosa kinnitamisega, libisemist takistavate vahendite või muude lahenduste kasutamisega. Juurdepääsuredel peab olema piisavalt pikk, et ulatuda vähemalt ühe meetri võrra üle juurdepääsutasandi, välja arvatud juhul, kui redel on statsionaarselt kinnitatud.
- Lukustatavat mitmeosalist redelit ja pikendusredelit tuleb kasutada nii, et selle eri osad ei saaks üksteise suhtes liikuda. Liikuv redel tuleb enne sellele astumist fikseerida liikumatusse asendisse. Üksikredeleid ei tohi kokku siduda, liimida ega ühendada kruvide ega naelte abil, välja arvatud juhul, kui see on kasutusjuhendis ette nähtud.
- Redeleid kontrollitakse vähemalt üks kord kuus. Kontrollimise kohta koostatakse akt, kuhu märgitakse kontrollimises osalenud isikud, kontrollimise aeg ja tulemus ning võimalikud parandusettepanekud. Kontrollimisel avastatud puudused tuleb võimalusel kõrvaldada kohe või enne töövahendi kasutuselevõttu.
- Redelit tuleb kasutada nii, et töötaja saaks sellest kogu aeg kinni hoida ja sellele kindlalt toetuda. Redel peab võimaldama sellest kindlat kinnihoidmist ka siis, kui redelil olles midagi kantakse.
- Redelil seistes ei tohi töötada korraga kauem kui 30 minutit. Mitmekülgse pikemaajalise töö puhul, mida teostatakse vahelduvalt redelilt ja püsivalt aluselt (põrand, maapind jms.), võib reदेleid siiski kasutada, kui redelite kasutusaeg kokku ei ületa kolmandikku antud isiku päevasest tööajast. Keelatud on seista kõrgemal kui ülalt kolmandal pulgal või astmel. Üldjuhul ei tohi redelil töötada kõrgemal kui 5 meetrit aluspinnast. Eriolukordades on siiski lubatud teostada kerget tööd ka suuremal kõrgusel, näit. vahetada lambi pirn. Kui redel on pikem kui 5 m, tuleb ta kinnitada.

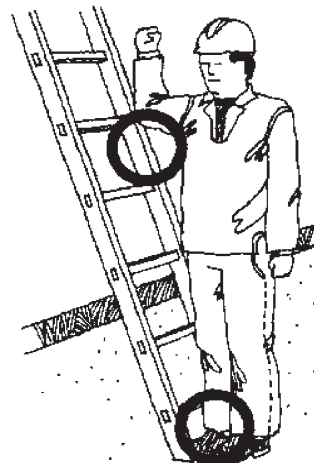
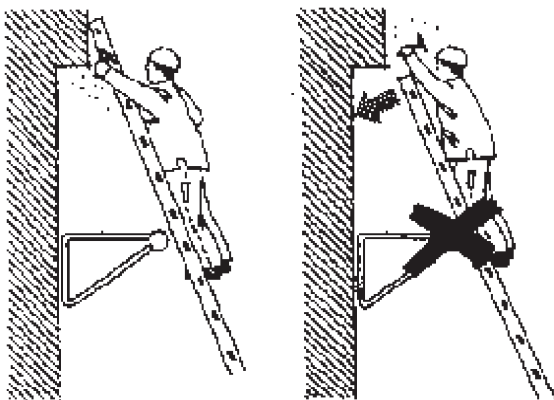
- Kui tööd teostatakse redelilt, peab redeli paigutust muutma vastavalt töökäigule, nii et tööobjektini ulatumiseks ei ole vajalik suuremat vahemaad, kui üks käepikkus.
- Redelitel töötamisel peavad töötajal jalas olema sobivad jalatsid pehme libisemiskindla tallaga. Jalats peab kindlalt jalas püsima.
- Redelil töötamise eel, tuleb veenduda et redelid oleksid sobivad antud töö teostamiseks. Lisaks tuleb teha kindlaks, kas redel on kättsaamise hetkeks üle kontrollitud ning korras, s.t ilma vigade ja puudusteta, ning samuti korrektselt hooldatud.
- Redelil võib korraga viibida vaid üks inimene. Harkredelil siiski üks inimene kummalgi poolel.
- Üksikredelitel ei tohi kanda esemeid, kui need esemed pole kergekaalulised ning kergestikäsitsetavad.
- Töövahendid peavad olema kerged ja kergestikäsitsetavad ning nendega peab saama töötada, kasutades selleks ühte kätt.
- Üksikredelid ei tohi kokku siduda, kokku liimida, ühendada kruvide või naelte abil, kui nad ei ole selleks määratud.
- Metallredelid ja redelitalades vabalt paikneva metalltugevusega puuredelid ei tohi kasutada kohtades, kus on kokkupuuteoht pingestatud elektrijuhtmete ning osadega.
- Redelid ei tohi paigaldada uste, väravate vms. ette, kui viimased ei ole kinnitatud avatud asendisse, suletud või neid valvatakse
- Mõned näited:



Redelil töötades, tuleb redeli paigutust muuta vastavalt töö käigule nii, et kaugus töösoonini ei oleks suurem, kui üks käepikkus

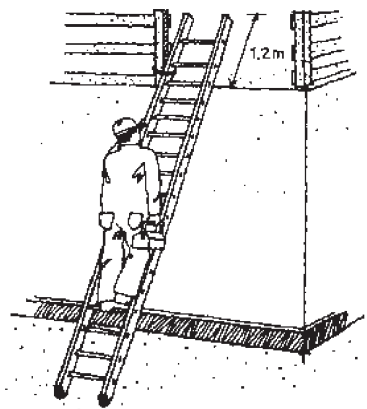


Redelil töötamisel ei tohi seista redeli ülemisele otsale lähemal, kui ülevalt kolmandal astmel.



Nõjaredel peab toetuma alati otsaga, mitte kunagi ainult keskelt

Üksik-, kokkupandavad- ja rull-väljalükatavad redelid tuleb paigaldada õige kalde all, tavaliselt 60-70 kraadi all.



Redelil võib transportida ainult kergekaalulisi ja kergesti käsitsetavaid esemeid. Juurdepääsuks kasutatavad redelid tuleb paigutada selliselt, et nad ulatuksid vähemalt 1,2m üle juurdepääsukoha. Redel tuleb kinnitada selliselt, et oleks välistatud redeli nihkumine ja ümber kukkumine.

- Üksikuid kasutuses mitteolevaid redevaid peab säilitama nii, et nad ei alluks mittevajalikele mõjudele, näit. ilmastiku mõjudele, suurele kuumusele, ning alati vastavalt tootja juhtnõoidele.
- Kahjustatud ning defektseid redevaid kasutada ei tohi. Redevaid peab parandama turvalisel ning kompetensel viisil vastavalt tarnija juhtnõoidele.
- Puuredeleid (v.a välimine talapool) ei tohi värvida, vaid neid tuleb töödelda läbipaistva lakiga, läbipaistva värvi või muu sarnasega.
- Redevaid peab põhjalikult üle vaatama kompetentne isik vastavalt tootja juhtnõoidele-tavaliselt üks kord aastas. Ülevaatus peab hõlmama nii redevaid, kui ka kogu lisavarustust. Redelid peavad olema registreeritud koos ülevaatus tulemuse äranäitamisega.

### 5.11. Raskuste käsitsi teisaldamine:

- Raskus või selle teisaldamine võib põhjustada terviseriski, kui see:
  - on liiga suure massiga või mõõtmetelt kogukas;
  - on kinnihaaramiseks ebamugava kujuga;
  - on ebastabiilne või selle sisu võib liikuda;
  - oma kuju või konsistentsi tõttu võib töötajat vigastada, eriti kokkupõrkel teise esemega.
  - teisaldamiseks nõutav füüsiline pingutus on liiga suur;
  - raskust saab teisaldada ainult ülakeha pöörates;
  - teisaldamisega võib kaasneda raskuse äkiline liikuma hakkamine;
  - teisaldatakse ebakindla või ebamugava kehaasendiga.
  - teisaldustööks ei ole piisavalt ruumi, eriti vertikaalsuunas;
  - põrand on ebatasane või libe, põhjustades kukkumisohtu;
  - teisaldustööd tuleb teha erinevatel põranda- või töötasapindadel;
  - jalgealune on ebapüsiv;
  - õhutemperatuur või -niiskus ei ole teisaldustööks sobiv või puudub vajalik ventilatsioon.
  - teisaldustöö on liiga sagedane või pikaajaline, põhjustades suurt koormust eelkõige selgroole;
  - puhke- või taastusaeg on liiga lühike;

- raskuse tõstmine-langetamine toimub ebamugavas kõrguses, nt õlavöötmet 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 johtuval tehnilistel põhjustel ei saa töötaja oma töötempot muuta;
- töötaja kannab ebasobivat riietust, jalanõusid või kui tema muu varustus ei sobi teiselaldustööks.
- töötaja on füüsiliselt nõrk konkreetse ülesande täitmiseks;
- töötajalpuudub ohutuks teiselaldustööks vajalik väljaõpe.
- Kandmistee peab olema vaba, tasane ja võimalikult lühike, eesliikujast ärgu püütagu mööduda, et juhuslikult kukkunud ese kedagi ei vigastaks.
- Kaubakastide ümberpaigutamisel tuleb käte vigastamise vältimiseks iga kast enne üle vaadata. Väljaulatuvad naelad ja plekiribade otsad tuleb kinni lüüa.
- Materjale, detaile ega tooteid ei tohi ladustada korratult. Lasti mahapanekul tuleb veenduda, kas see asetub õigesti ja püsivalt.
- Teiselaldatavaid esemeid tohib maha võtta ainult virnade või hunnikute pealt. Enne nende mahavõtmist virna otsast, tuleb veenduda, kas kõrvalseisev ese püsib kindlalt ja ei kuku ümber.

#### **5.12. Ülekoormushaiguste vältimiseks:**

- Mugava ja tõhusa töötamiskoha saavutamine eeldab reguleeritava mööbli olemasolu ning teatavat vilumust tooli või töötasapinna reguleerimisel. Töötaja peaks olema tuttav oma töötamiskoha tehnilise lahenduse ja funktsioneerimisega ning oskama reguleerimismehhanisme õigesti kasutada.
- Haigestumisrisiki suurendavad ebasoodsad keskkonnategurid (puudulik töökoha valgustus, libe või konarlik põrand, tuuletõmbus, tööks sobimatu mikrokliima), samuti ka töötaja füüsilised iseärasused (nõrgad lihased, lülisamba sünnipärased vead), stress ja suitsetamine.
- Töö peab olema korraldatud nii, et:
  - töötaja saaks vältida liigset väsimust põhjustavaid tööasendeid ja -liigutusi. Töötajal peab olema võimalik muuta oma kehaasendeid ja liigutusi. Kui võimalused selleks on aga piiratud, peab töötaja saama pidada taastumiseks küllaldase pikkusega puhkepause;
  - vajalikud dokumendid, abivahendid, kasutatavad seadmed ja tööriistad, oleksid paigutatud käepärasesse kaugusesse ja nendeni ulatumine ei põhjustaks ülemäärast füüsilist pingutust;
  - tööasendi kõrgus oleks reguleeritav vastavalt inimese kasvule ja tööülesande iseloomule;
  - oleks välditud kestev töötamine asendis, kus käed on õlgadest kõrgemal või põlvedest madalamal;
  - töökoha valgustingimused peavad olema sellised, et ei tekiks silmade pingutust ja füüsilist koormust põhjustavaid asendeid (liiga nõrk tööpinna valgustatus põhjustab töötaja ettekummardumist, millega kaasneb press maole ja rinnakorvile, ülekoormus seljale ja kaelale) reguleeritavas töötoolis jne.,
- Istumistöö korraldamisel tuleb jälgida, et:
  - töötaja ei oleks ettekummardunud või pöördunud sundasendis;
  - koormus selgroole oleks viidud minimaalseks ja selgroo õige asend hoitakse ainult vähese lihaspinge varal;
  - jalaasendite vaba vahetamine ei oleks takistatud;

- jalad oleksid tugevasti põrandale toetunud;
  - töötamiskohale juurdepääs oleks vaba takistustest.
  - kestvat istumistööd peab vältima, vaheldades seda seismise ja liikumisega.
- Töötool peab vastama järgmistele nõuetele:
    - seljatoe kõrgus ja kaldenurk peavad olema reguleeritavad. Seljatugi peab võimaldama töötajal igas asendis toetada selga (peamiselt nimmepiirkonda). Reguleerimismehhanismid ei tohi põhjustada seljatoe asendi iseeneselikku muutumist;
    - istme kaldenurk peaks olema muudetav.
    - Töötool võiks olla varustatud küünartugedega. Küünartoeid ei tohi takistada asendite vahetamist töötamisel.
    - Optimaalseks töökõrguseks istudes töötamisel peetakse üldjuhul küünarnuki kõrgust, kui õlavars on kehaga paralleelne.
    - Istekõrgus peab olema kergesti reguleeritav ja kohandatav vahemikus, mis on kasutajale tööülesande lahendamiseks sobiv. Istme kõrguse reguleerimismehhanism peab olema kergesti käsitletav, soovitatavalt isteasendis, ning vältima juhuslikke istme kõrguse muutumisi;
    - kui jalgu ei saa töötamisel põrandale toetada, peaks istekoht sisaldama jalatuge (töötamisepind on kõrge ja sellest tulenevalt on tool jalgade põrandale toetamiseks liiga kõrge). Jalatoe pind ei tohiks olla libe ja selle suurus peaks võimaldama jalgade liigutamist.

### 5.13. Töötamine arvutiga:

- Monitor tuleb seada selliselt, et silmade tase oleks ekraani keskpäigas või kuni 10cm sellest ülespoole. Kaldu paigutatud ekraani puhul ei tohiks selle keskpäik asetseada üle 20° silmade tasemest allpool, ekraan peaks olema risti selle keskpunkti suunatud pilguga.
- Kuvari ekraani heleduse ja ümbritsevate pindade heleduse suhe on soovitatavalt 3:1.
- Ära paiguta tumeda taustaga kuvarit valge seina ette, vaid muretse seinale rahuliku värviga kate;
- Ära tee tausta liiga tumedaks, eriti kui vaatled ka valgeid pabereid;
- Kuvariga töötamisel peavad töötajale ettenähtud perioodilised puhkepausid moodustuma tööpäevas vähemalt 10% tööajast.
- Reguleerida kuvari tausta heledust vastavalt loetava teksti paberi heledusele.
- Kontrollida, et töötaja selja taga asuv hele sein, aken vms. ei peegelduks kuvariekraanil.
- Kui arvutiga töötaja tunneb väsimust, pinget lihastes, kui jalad jäävad kangeks ja silmad on tundlikud, siis on vaja:
  - end sirutada või tõusta ja liigutada;
  - puhata silmi;
  - lihaseid vaheldumisi pingutada ja lõdvestada;
  - asetada jalad puhkuseks kõrgemale (toolile vms.).
- Tugev valgustus nõrgendab kuvari märkide ja tausta vahelist kontrastsust. Seepärast on soovitatav kuvar paigutada ruumis aknast kaugemale.
- Aken ei tohi olla otse kuvari taga ega ka töötaja taga, kuna valgus peegeldab kuvarilt
- Kitsastes ruumides võib kuvari paigutada akna kõrvale nurka, kui akend saab katta kardinatega või rulooga

- Tumeda taustaga kuvarid on peegelduse suhtes tundlikumad kui heledea taustaga kuvarid.
- Üldvalgustuse tase võib olla 300-500 luxi, ainult kuvariga töötamisel veelgi madalam. Kasulik on kohtvalgustus, kui töötatakse ka muude materjalidega.
- Nägemise seisukohalt soovitatakse kasutada heledea taustaga kuvareid, mida võib hästi paigutada heledasse ümbrusesse. Tumeda taustaga kuvareid kasutades moodustavad valged paberid ja hele sein kontrasti tumeda ekraaniga.
- Mõju tugi-, liikumisaparaadile on tugevam, kui klavatuur on istme tasapinna suhtes liialt kõrgele paigutatud, iste ja töölaud on kehamõõtmetele ebasobivad ning töötatakse kestvalt klaviatuuriga.

#### **5.14. Näidisharjutused silmadele**

Kuvariga töötamisel peavad töötajale ettenähtud perioodilised puhkepausid moodustuma tööpäevas vähemalt 10% tööajast.

Vältimaks silmade ülekoormamist, tuleb puhkepauside ajal teha erinevaid harjutusi silmadele. Harjutusi tee istudes või seistes, silmad kuvari ekraanilt ära pööratud, silmade suurima liikumisulatuses, hingates normaalse rütmiga.

Harjutusi vali soovi kohaselt kas üks või kaks, varieeri neid päeva jooksul.

Siin mõned näidised:

##### **1. Harjutus**

1. Sule silmad, silmalihaseid pingutamata loenda arve 1-4, seejärel ava laialt silmad ning vaadates kaugusesse loenda arve 1-6. Tee seda 4-5 korda.
2. Vaadates ninaotsale loenda arve 1-4, seejärel suuna pilk kaugusesse, loendades arve 1-6. Tee seda 4-5 korda.
3. Sirge seljaga, pead pööramata tee silmadega aeglasi ringliigutusi üles-paremale-alla-vasakule ning vastassuunas üles-vasakule-alla-paremale. Seejärel vaata kaugusesse, loendades arve 1-6. Tee seda 4-5 korda.
4. Pead liigutamata suuna pilk üles, samal ajal loenda arve 1-4; suuna pilk otse, loenda arve 1-6. Seda harjutust tee samalaadselt ka alla-otse, paremale-otse ja vasakule-otse.
5. Suuna pilk diagonaalselt ühele ja teisele poole, seejärel otse, loendades arve 1-6. Tee seda 4-5 korda.

##### **2. Harjutus**

1. Pilguta silmi silmalihaseid pingutamata, loendades arve 10-15.
2. Pead pööramata vaata suletud silmadega paremale, loendades arve 1 kuni 4, seejärel otse, loendades arve 1-6; seejärel samalaadselt vasakule-otse, alla-otse, üles-otse. Tee seda 4-5 korda.
3. Vaata silmadest 20-30 cm kaugusele sirutatud nimetissõrmele, loendades arve 1-4, seejärel suuna pilk kaugusesse, loendades arve 1-6. Tee seda 4-5 korda.
4. Tee avatud silmadega keskmises tempos 3-4 ringliigutust ja kinnita pilgu suund paremale; tee ringliigutusi vastassuunas ja kinnita pilgu suund vasakule, seejärel lõõgasta silmalihaseid vaatega kaugusesse, loendades arve 1-6. Tee seda 2-3 korda.

##### **3. Harjutus**

1. Mõlema käe nimetissõrmega masseeri ringjate liigutustega silmade ümbrust kulmude kohalt meelekohale ja sealt õrnemate liigutustega piki alalaugu sisemise silmanurgani.
2. Vaata 40 cm kauguselt sõrmeotsale, seejärel lähenda sõrm silmadele, sõrme pidevalt jälgides. Korda 5-6 korda.
3. Vaata aknast kaugusse, seejärel lähedal asuvat eset või sõrmeotsa. Tee seda 5-6 korda.
4. Vaata vaheldumisi üles-alla, paremale-vasakule. Tee seda 5-6 korda.
5. Tee silmadega ringliigutusi. Tee seda 6-7 korda.
6. Sule silmad, kattes need 10 sekundiks peopesaga. Tee seda 3-4 korda.

7. Pane suletud silmadele jahe või külm kompress 2-3 minutiks.

8. Masseeri õrnalt meelega 10 sekundit.

### **5.15. Arvutiga töötaja kehaasend ja näidisharjutused kätele, õlavöötmele ja seljale.**

- Õige kehaasend istudes:
  - reied peavad asetuma horisontaalselt ja sääred vertikaalselt;
  - istme kõrgus peab olema sobiv põlveõndla kõrgusega või olema sellest veidi väiksem;
  - käte asend peab olema selline, et õlavarred oleksid vertikaalselt, käsivarred horisontaalselt, küünar- ja õlavarre vaheline nurk ei või olla alla 90°;
  - selg peab olema sirge, pea veidi ette kallutatud (5-7°);
  - jalatald peab moodustama säärega mõttelise nurga vähemalt 90°;
  - mõtteline joon, mis ühendab kahte õlga, peab olema paralleelne pealaetasandiga.
- Täiendavad nõuded kehaasendile:
  - töötajale sobiva kehaasendi istudes peab saavutama laua ja tooli asjakohase konstruktsiooniga ning nende valik peab vastama töötaja kasvule;
  - kuvari ekraani vertikaalasendi puhul peab töötaja silmade tase olema ekraani keskpunktis või 2/3 selle kõrgusest;
  - pilgu suuna mõtteline joon peab olema risti ekraani keskosa pinnaga, selle hälve võib olla +10°;
  - kuvari ekraani äärtel oleva teksti vaatamisel peab vaatenurk (pilgusuuna mõttelise joone ja ekraanipinna vahel) olema vähemalt 45°.

#### **• Näidisharjutused:**

1. Tee u 10-sekundiline paus arvutiga töötamisel, mille jooksul langeta käed lõdvestunult külgedele, raputa neid, pendelda ette-taha, ringita õlgu.
2. Tee 3-4-minutiline paus arvutiga töötamisel, mille jooksul tee harjutusi istudes:
  - 1) tõsta õlgu ja langeta neid, ringita;
  - 2) käed lõdvalt külgedel, kalluta pea aeglaselt ühele õlale, pinguta lihaseid ja tõsta pea tagasi otseasendisse; lõdvestu ja tee siis sama harjutust teisele poole;
  - 3) siruta sirged käed külgedel alla pööranda suunas, siruta kaela ette ja üles, hoia asendit ja pinguta hetkeks ning lõtvu;
  - 4) tõsta käed küljelt üles, samaaegselt sügavalt sisse hingates (pea jäta käte vahele), hoia hetkeks asendit ja lõdvestu – langeta käed ja pea;
  - 5) toeta küünarnukk lauale, suru otsmik tugevasti vastu peopesa, pinguta kaelalihaseid ja lõdvestu; seejärel otseasendist toeta käsi vastu kõrva, pinguta kaelalihaseid ja lõdvestu ning korda sama teise käega.

## **6. TÖÖ LÕPETAMISEL**

**6.1.**Korrastada töökoht, kasutusel olnud tööriistad, materjalid ja seadmed panna neile ettenähtud kohtadesse.

**6.2.**Tööriided ja isikukaitsevahendid jätta selleks ettenähtud kohtadesse.

**6.3.**Teatada kõigist töö ajal esinenud häiretest ja puudustest haldusjuhile või juhtkonna liikmele

**6.4.**Viimasena tööruumist lahkudes tuleb veenduda, et kõik elektritarbijad oleks välja lülitatud, valgustus kustutatud ja uks suletud (lukustatud)

## 7. ERGONOMIA

Ülekoormushaiguse põhjuseks võivad olla töö ebaratsionaalne organiseerimine, pikaajaline viibimine sundasendis, üksikute lihasrühmade pidev staatiline pinge, korduvad samalaadsed kiired liigutused, äkilised töörütmi muutused, ebaõiged töövõtted, vead raskuste käsitsi teiseldamisel, pisitraumad ja liigväsimus.

Raskusi tõstes:

- hoida selg võimalikult sirge
- tõstetav raskus hoida kehale võimalikult lähedal
- hoida jalad põlvedest kergelt kõverdatud
- pöörata keha jalgadest, mitte seljast
- mitte tõsta õlgadest kõrgemale
- vältida korduvat ühe käega tõstmist
- mitte tõsta liiga madalalt (sobiv raskuse tõstmise kõrgus on 70-80 cm)
- hoiduda juhuslikest äärmuslikest tõstetest.

**Soovitusi õigeteks tööasenditeks:**

### **Pea ja kaela piirkond**

Tüüpilised vead: pea sage pööramine või pikaajaline hoidmine ette- või tahakallutatud asendis.

Tagajärjed: kaelalihaste venitus, suur koormus lülisamba kaeladiskidele, takistatud on normaalne vereringe, surve närvidele.

Soovitav tööasend: hoida pead võimalikult keskasendis, vältida sagedasi pöördeid ja äärmuslikke asendeid.

### **Õlapiirkond**

Tüüpilised vead: töötamine asendis, kus õlad on kõrgendatud või õlavarred tõstetud (üle 30 cm), kiired korduvad õlavarre liigutused, küünarvarre tugevad pöörded sisse- või väljapoole, töötamine kätega randmete piirasendis – ülemäära sirutatud või painutatud, käsi on pideva pinge all, hoides käes detaili või tööriista.

Tagajärjed: kõõluste ja närvide kahjustused, õised käevalud, käte "suremine".

Soovitav tööasend: hoida õlad vabad, õlavarred kehale võimalikult lähedal, töötada normaalse randmeasendiga (vältida ülemäära painutatust ja sirutust randmeliigeses).

### **Selg**

Tüüpilised vead: töötamine kummargil sundasendis, korduv ülekeha pööramine, raskete esemete tõstmine ebaõigete võtetega.

Tagajärjed: seljavaevused, radikuliit.

Soovitav tööasend: hoida selg võimalikult sirge nii seistes kui ka istudes, lühendada sundasendis viibimise aega, vaheldada seismist istumisega ja vastupidi. Teha erinevaid töid vaheldumisi.

### **Jalad**

Tüüpilised vead: kestev seismine.

Tagajärjed: vere voolukiiruse aeglustumine, jalgade tursumine, veenilaiendid, suurenenud koormus südamele.

Soovitused: seismist vaheldada kõndimisega ja istumisega, valida õiged jalanõud.

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

Tööd tuleks teha käte loomuliku asendi juures, nii lähedal kehale kui võimalik.

Väsimus on ülepinge tunnus. Ülepinges olevaid lihaseid tuleb lasta taastuda, muutes tööliigutusi. Ükski tööasend või –liigutus ei ole soovitatav pikaajaliselt, neid tuleb vaheldada. Vaheldust saavutatakse erinevate tööoperatsioonide või seisumise ning istumise vaheldumisega. Tööoperatsioone tehtagu erinevate tööliigutustega, mis võimaldab lihaste koormust ühtlustada. Ülepingutuste vältimise seisukohast tuleksagedasi lühemaid pause eelistada harvadele pikka-  
dele pausidele. Pikad puhkepausid on vajalikud siis, kui töötatakse külmades või kuumades mikroklimaatilistes tingimustes.

## **8. TEGUTSEMINE ÕNNETUSOHU JA TULEKAHJU KORRAL**

- 8.1.** Töötajad peavad tõsise ja ähvardava õnnetusohu korral võtma tarvitusele abinõud vastavalt oma teadmistele ja kättesaadavatele tehnilistele vahenditele võimalike tagajärgede vältimiseks ka sellisel juhul, kui vahetu ülemusega ei ole võimalik ühendust saada.
- 8.2.** Tõsise ja vältimatu ohu korral peavad töötajad töökohalt lahkuma kiirelt ja ohutult. Tõsise ja vältimatu ohu korral oma töökohalt või ohtlikult alalt omavoliliselt lahkunud töötajat ei tohi selle eest karistada ega asetada ebasoodsasse olukorda.
- 8.3.** Õnnetusjuhtumi puhul tuleb kannatanule anda esmaabi, vajaduse korral kutsuda kiirabi või toimetada kannatanu lähimasse tervishoiuasutusse.
- 8.4.** Elektri-trauma puhul tuleb katkestada vool ja eemaldada kannatanu vooluringist. Kui voolu pole võimalik kohe katkestada, tuleb kannatanu vabastada vooluringist isoleerivat eset (kuiv riie, kuiv nõör, kuiv puitese) kasutades, ennast ohtu seadmata.
- 8.5.** Kuni juhtunu uurijate kohalejõudmiseni tuleb õnnetuskohal säilitada juhtumi toimumise olukord, kui see ei kutsu esile täiendavaid ohtusid.
- 8.6.** Tulekahju avastanud töötaja on kohustatud:
  - viivitamatult teatama häirekeskusele (telefonil 112), või lähimale tuletõrje- ja päästekomandole kus tulekahju on puhkenud, mis põleb, nimetama oma perekonnanime, telefoni numbri millelt te räägite ja andma vajadusel muud informatsiooni;
  - hoiatama ohtu sattunud, rakendama abinõusid inimeste ohutuse tagamiseks ning nende väljaviimiseks tulekahju kohalt;
  - sulgema ukсед ja aknad ning välja lülitama ventilatsiooni, tõkestamaks tule levikut;
  - võimaluse korral asuma tuld kustutama esmaste tulekustutusvahenditega (tulekustutid, vesi, liiv);
  - kui on süttinud kuvar, siis selle kustutamiseks ei tohi kasutada vett sest see võib vooluvõrku lülitatud kuvari puhul põhjustada elektri-trauma. Selleks võib kasutada pulber- või süsihappekustutit;
  - kutsuma tulekahju kohale tööloigu juhataja või tööandja esindaja.
- 8.7.** Tulekustutus- ja päästemeeskonna saabumisel tuleb selle juhile teatada:
  - tulekahju tekkekoht ja ulatus;
  - võimalik oht inimestele;
  - muud tulekahjuga kaasneda võivad ohud (plahvatused, mürgkemikaalid jms.).

## **9. ESMAABI**

Iga töötaja peab enne tööle asumist olema tutvunud esmaabi andmise juhendiga.

**Kõige olulisem on tegutseda rahulikult ja läbimõeldult:**

- püüda välja selgitada kannatanu seisukord;
- raske tööõnnetuse puhul helistada koheselt hädaabinumbril **112**;
- olemasolevate võimaluste piires anda kannatanule abi;
- vajadusel seisata ohtlikud seadmed, välja lülitada elektrivool jne.

Juhul kui töötajal ei ole piisavalt teadmisi esmaabi andmises, siis oodata kuni saabub selleks väljaõpetatud töötaja või kiirabi.

NB! Ebaõigete esmaabi võtete kasutamine võib kannatanu seisundit veelgi raskendada.

## **10. KASUTATUD KIRJANDUS JA KEHTIVAD ÕIGUSAKTID**

1. Töötervishoiu ja tööohutuse seadus (RT I 1999, 60, 616; 2000, 55, 362; 2001, 17, 78; RT I 2002, 47, 297; RT I 2002, 63, 387; RT I 2003, 20, 120RT I 2004, 54, 389)
2. Tegevusaladele esitatavad töötervishoiu ja tööohutuse nõuded (RT I 1999, 100, 881)
3. Töövahendi kasutamise töötervishoiu ja tööohutuse nõuded (RT I 2000, 4, 30; RT I 2003, 89, 596)
4. Töötajate tervisekontrolli kord (RTL 2003, 56, 816)
5. Tuleohutuse üldnõuded (RTL 2000, 99, 1559; RTL 2004, 100, 1599)
6. Töötervishoiu- ja tööohutuselase väljaõppe ja täiendõppe kord (RTL 2000, 136, 2157)
7. Raskuste käsitsi teisaldamise töötervishoiu ja tööohutuse nõuded (RTL 2001, 35, 468)
8. Kuvariga töötamise töötervishoiu ja tööohutuse nõuded (RT I 2000, 86, 556)
9. Tervisekaitsenõuded arvutiõppele ja arvuti avalikule kasutamisele (RTL 2001, 73, 993)