

KINNITATUD  
SÜG Sihtasutuse  
juhatuse esimehe  
„17.“ märts 2010  
käskkirjaga nr 1-3/15 p.1.5

## **OHUTUSJUHEND**

**TOITLUSTUSJUHILE,  
KOKALE, KÖÖGITÖÖLISELE,  
SÖÖKLA MÜÜJALE**

## 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;
- kasutama ettenähtud isikukaitsevahendeid ning hoidma neid töökorras;
- 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 töötavishoiuarsti näidatud ajavahemiku järel, kuid mitte harvem kui üks kord 3 aasta jooksul.

## **2. ÜLDNÕUDED**

- 2.1.** Kokana lubatakse töötada isikuil, kes on 18 aastat vanad, teinud läbi kutsealase ettevalmistuse.
- 2.2.** Lubatud on teha ainult seda tööd, mis on ülesandeks antud ja mille ohutud töövõtted on hästi teada.
- 2.3.** Tehnoloogiaseadmetega (hakklihamasinad, lõikurid, elektri- ja gaasipliidid, keedukatlad jm.) tohivad töötada need töötajad, kes on omandanud seadmete hooldamise ja neil töötamise miinimumnõuded
- 2.4.** Tehnoloogiaseadmeid tohivad parandada vaid vastava ettevalmistusega töötajad.
- 2.5.** Kõõgipersonal peab kandma ettenähtud sanitaarriietust ja vajadusel ettenähtud isikukaitsevahendeid.
- 2.6.** Küüned peavad olema lühikeseks lõigatud, juuksed peakattega kaetud.
- 2.7.** Keelatud on lubada töökohale võõraid, kõrvalisi isikuid. Sealviibimine võib olla lubatud vaid sanitaarrõivastuse kandjail.
- 2.8.** Ei ole lubatud kasutada mõranenud ega vigastatud sööginõusid, need tuleb käigust kõrvaldada.
- 2.9.** Tükelduslauad peavad olema valmistatud tugevast puust või muust vastupidavast materjalist, nende tööpind peab olema sile.
- 2.10.** Lõikelaudu ei tohi hoida virnas üksteise peal.
- 2.11.** Jäätmete jaoks peavad olema kaanega ämbrid, mis pärast tööd (sõltumata täitumisest) tuleb tühjendada ja desinfitseerida ning loputada kuuma veega.
- 2.12.** Metallnõud (katlad, potid, pannid) peavad olema terved, kindlate põhjade ja käepidemetega.

## **3. ENNE TÖÖD**

- 3.1.** Panna selga ettenähtud tööriietus. Tööriideid ei tohi kinnitada nõeltega, taskutes ei tohi hoida haaknõelu, klaas- ega teisi kergesti purunevaid või teravaid esemeid.
- 3.2.** Tööpaik tuleb korda seada, läbikäike ei tohi ummistada. Tööriistad ja -vahendid tuleb üle vaadata ja veenduda nende korrasolekus.
- 3.3.** Rikete või puuduste avastamisel tuleb neist teatada juhtkonnale.

## 4. TÖÖ AJAL

- 4.1. Töötades elektriseadmetega (elektripliit, -ahi, pann jms.) pead täitma nende seadmete kasutusjuhendit.
- 4.2. Mittekorras elektriseade lülita vooluvõrgust välja ja pane silt "Mitte kasutada" ja teata kohe töö juhile, tema äraolekul tööandjale või tema esindajale.
- 4.3. Raskuste tõstmisel jälgida, et see ei oleks füüsiliselt liialt koormav. Võimaluse korral tõsta raskusi kahekesi.
- 4.4. ogu tööaja vältel pead hoidma oma töökoha korras, puhtana, põrand peab olema pidevalt kuiv.
- 4.5. Võttes välja kuumast ahjust toitu ei tohi pead ahju kallutada. Kui mõni toitaineline jms. on kukkunud ahju tagumisse äärde, siis selle välja võtmiseks kasuta mingit pika varrega tõmmitsat.
- 4.6. Keedunõult, kus toit või vesi keeb, ning nõus on kuum aur, kaane maha võtmisel alusta tagant serva kergitamiseega. Tõstnud tagumise kaane serva 10-15 cm kõrgusele, oota kuni aur väljub ja alles siis eemalda kaan nõult.
- 4.7. Klaasnõude ja -esemete pesemisel, tõstmisel või paigaldamisel tuleb jälgida, et need mõne mehaanilise toime tagajärjel ei puruneks.
- 4.8. Puhastusvahendite kasutamisel kasutada selleks ettenähtud isikukaitsevahendeid.
- 4.9. Pliidil olevaid nõusid ei tohi liigutada järsu tõmbega.
- 4.10. Kotletid, pirukad ja pooltooted tuleb pannile asetamisel hoida kaldu, vältimaks rasvapritsmeid. Kartulite ja teiste juurviljade panemisel keevasse rasva tuleb hoiduda vee sattumisest rasva.
- 4.11. Kuuma toiduga nõude kandmisel ei tohi neid suruda enda vastu. Kuumast kööginõust ei tohi kinni võtta palja käega, kasutada tuleb pajakindaid või rätikut.
- 4.12. Mahavalgunud vedelik, rasv jm. toiduained ja vesi tuleb koheselt koristada.
- 4.13. Konservikarbid tuleb avada avajaga, mitte nugade või teiste köögiriistadega.
- 4.14. Külmutatud liha või kala tuleb tükeldada alles pärast ülessulatamist.
- 4.15. Toiduga katelde, pannide, kannude tarvis peavad olema püsikindlad alused.
- 4.16. Töötamisel kõrgel (seinte, lagede, akende jms. puhastamisel) tuleb kasutada libisemisvastaste (kummi)otsakutega treppredeleid või redeleid. Juhuslikel alustel (tunnid, kastid vm.) töötamine on keelatud.
- 4.17. Libastumiste vältimiseks tuleb põrandale sattunud vedelik, rasv, toiduraasud, sööginõude killud jms. kohe koristada.
- 4.18. Enne laudade, kappide vm. esemete liigutamist tuleb neilt eemaldada kõik kukkuda võivad esemed.
- 4.19. Seadmete voolujuhtivaid osi (vinnaklülititel, seinakontaktidel jms.) ega isoleerimata juhtmeid ei tohi puutuda.
- 4.20. Enne elektriseadmete puhastamist tuleb veenduda, et vool on neist välja lülitatud. Masinate liikuvaid osi tohib puhastada alles pärast nende täielikku seiskumist. Seadmetele või masinatele ei tohi asetada puhastusvahendeid ega muid esemeid.
- 4.21. Ruumide koristamisel tuleb kasutada vastavaid töövahendeid, prahti ega jäätmeid palja käega koristada ei tohi.
- 4.22. Põrandapesul abiruumides vm. virnastatud esemete läheduses tuleb eelnevalt veenduda virnade püsivuses.
- 4.23. Eriti ettevaatlik tuleb olla põranda koristamisel (pesul) treppide, luukide või uste läheduses; võimalusel vältida astumist äsja pestud, libedale pinnale.

### 4.24. Kartulikooremismasinaga töötamisel:

#### 4.24.1. Enne töö alustamist:

- kontrollida masina kinnitust alusel;
- kontrollida riivketta kinnitusi;
- kontrollida laadimiskolu olemasolu;
- kontrollida maanduse korrasolekut, maandusjuhtme ja ühtmiku tervust.

#### 4.24.2. Töö ajal:

- Töö ajal ei tegeleta kõrvaliste asjadega ega vestelda kõrvaliste isikute või töökaaslastega.
- Kartulikoormismasinale peab olema paigaldatud lehter kartulite laadimiseks. Ilma lehtrita töötada ei tohi.
- Masina töötamise ajal ei tohi kätt panna tööseadisesse.
- Kinnijäänud kartulid tohib välja võtta alles pärast masina seiskumist.
- Riivketta eemaldamiseks ja paigaldamiseks peavad olema vastavad konksud
- Masin tuleb välja lülitada:
  - ajutisel lahkumisel töökohalt;
  - elektrivoolu ajutisel katkemisel;
  - masina või seadme ülevaatuseks, remondiks, korrastamiseks, reguleerimiseks, puhastamiseks ja õlitamiseks;
  - masina rikke korral;
  - tuleohu tekkimisel.

#### 4.25. Köögiviljatükeldajaga töötamisel:

- Ohutuse tagamiseks on seade varustatud magnetlülitiga, juhul kui seade on valesti kokku pandud, mootor ei käivitu.
- Seadme ülesseadmiseks tuleb see paigutada tasasele, kus talle pääseb vabalt ligi. Ergonoomiliselt sobivaim kõrgus põrandast, on 1.20 – 1.30m lõikuri ovaalse sissesööduavani.
- Lõikurit on lubatud lülitada **ainult maanduskontaktiga pistikusse.**
- Seadme lõikenoad ja terad on väga teravad. Seetõttu tuleb neid hoida kindlas kohas terahoidjal, riiulil või karbis. Teri saab ohutult tõsta altpoolt toetades. Jälgida tuleb ka terade õiget kasutamist masinas.
- Enne lülitamist tuleb veenduda, kas küljel olev kinnituskonks on lukustatud.
- Tera pöörlemise ajal, ei tohi püüda seadet keskel avada.
- Jahutusavadest on keelatud midagi sisse torgata või neid püüda eemaldada.
- Terade kinnituskohtade ümber ei tohi midagi kerida ega vahele torgata.
- Lõikurit ei tohi üle koormata.
- Palja käega on keelatud produkte masinasse suruda.
- Seade on mõeldud köögivilja tükeldamiseks ja kõvad materjalid (kondid, kivid jms.) võivad selle ära lõhkuda.
- Lastel on keelatud lõikurit kasutada.
- Enne puhastamist või pärast töö lõppu tuleb pistik vooluvõrgust eemaldada.
- Mootoriosa on veega keelatud pesta.

#### 4.26. Hakklhamasinaga töötamisel:

- Liha lükkamiseks laadimistaldriku avasse tuleb kasutada puust lükkepulka.
- Eenda liha laadimistaldriku avasse ühtlaselt ning liigse surveta.
- Tigujami ja lõiketerade väljavõtmiseks töökambrist tuleb kasutada tõmmitsat või konksu.
- Pärast tööd pesta masinaosad kuuma veega, seejärel kuivatada.

#### **4.27. Elektripliidi kasutamisel:**

- Elektripliidi paigaldamisel tuleb see jalgade pikkust reguleerides loodi seada.
- Pliidi kõrval asuvad seadmed ja pinnad peavad olema kuumuskindlad.
- Enne elektripliidil tööleasumist tuleb kontrollida selle termoregulaatorit ja ümberlülitite korrasolekut.
- Suurimale võimsusele lülitatud elektripliite ei tohi jätta tühjaks.
- Pliidipealne peab olema ühtlane ja sile. Moondunud pealispinnaga pliiti kasutada ei tohi.
- Töö ajal lülitada plaadid alul täisvõimsusele, pärast valmistatava keematõusmist aga nõrgemale voolule. Vabu plaate mitte sisse lülitada, väljaarvatud nõrgemale voolule lülitatud valveplaat.
- Põletuste vältimiseks, võib pliidiplaate hakata puhastama alles peale plaaatide jahtumist.

#### **4.28. Aurukonveksiooniahju kasutamisel:**

- Ahju paigaldamisel tuleb see jalgade pikkust reguleerides loodi seada.
- Ahju toide peab olema varustatud turvalülitiga (automaadiga), mille abil on võimalik hoolduseks vool välja lülitada.
- Ahju käsitlemisel jälgida kasutusjuhendi nõudeid.
- Ahju sisemust võib puhastada, kui ta on külm või kui ta sisemus on jahtunud alla 60°C.
- Ahju puhastamisel kanda kätte kaitsmiseks kummikindaid.
- CombiClean pesusüsteemi kasutamisel ahju pesemisel, tuleb pesuvarda sisse panemisel kindlasti kanda kindaid ja ahju temperatuur ei tohiks olla üle 90°C.

#### **4.29. Segajaga katla kasutamisel:**

- Katla töötamisel on selle kesta suur kogus auru, mistõttu tuleb ta klappe ja lülitusnuppe käsitseda ettevaatlikult.
- WATER COOLING (vesijahutus) ja WATER LEVEL (vee tase) kraanide ja kaitseklapi avamisel tuleb arvestada väljapaiskuva auru ohuga.
- Katelt ei tohi täita üle maksimaalmäära osutava märgi, sest see põhjustab ülekeemise ohu, muudab tühjendamise raskemaks ning võib kahjustusi tekitada.
- Veega täidetavat katelt ei tohi jätta valveta.
- Sisselülitatud katla juurest ei tohi lahkuda ja pärast kasutamist tuleb katel alati välja lülitada.
- Töötav katel muutub väga kuumaks, mistõttu tuleb enne katla kesta või sisepinna puudutamist veenduda, et see ei ole enam tuline.
- Vajadusel kaitseklappi vahetada, ei tohi seda mingil juhul asendada kõrgema avamisrõhuga klapiga.
- Mitte kunagi ei tohi kaitseklapi väljeava külge ühendada toru, voolikut või mingit muud sama laadi objekti, sest see võib takistada auru vaba väljapääsu kaitseklapi kaudu.
- Mitte kunagi ei tohi sulustada kaitseklapi päästemehhanismi.
- Mitte kunagi ei tohi auru generaatorisse lisada vett, kui katel on kuum, sest vastasel juhul võib kraanist WATER LEVEL (vee tase) auru välja tungida, mistõttu on põletusoht.
- Katla kohale ei tohi kunagi kummarduda, kui kantakse avaraid rõivaid või midagi lotendavat.
- Seguri töötamise ajal ei tohi mingil juhul panna käsi, sõrmi või mingeid esemeid katlasse.
- Segaja töötamise ajal ei tohi katsuda selle võlli ega ühendusmehhanismi.
- Toidu väljapaiskumise vältimiseks, tuleb segaja pöörlemiskiirus valida sõltuvalt katla täitumisastmest.

- Keeva katlasisu puhul tuleb olla eriti ettevaatlik, sest kuumad pritsmed ja üle keenud sisu võivad kõrvetada ning põletushaavu tekitada.
- Katla tühjendamisel tuleb olla ettevaatlik, sest vastasel juhul võib ennast kõrvetada või põletushaavu saada.
- Kuuma toidu katlast väljavalamisel, ei tohi seista katla ees, sest pritsmed või üle serva loksuv toit võib kõrvetada.
- Hoolitsege alati selle eest, et katla sisu valmis pandud anumatesse ära mahuks.
- Katla kallutamisel, on muljumisohu tõttu keelatud olla selle taga või all.
- Katla kallutamisel, tuleb muljumisohu vältimiseks sõrmed, käed ja muud kehaosad hoida liikuvosadest eemal ning ei tohi neid panna liikuvosade ja toestiku vahele.
- Normaalse töö puhul ei tohi kaitseklapp auru läbi lasta. Kui nõnda juhtub, siis tuleb katel viivitamatult välja lülitada ning hooldemeeskond või sellekohase väljaõppe saanud remondimeister kohale kutsuda. Mingil juhul ei tohi ise remontima hakata.
- Kraani, WATER LEVEL (vee tase) ei tohi avada juhul, kui kesta sisetemperatuur on üle 95°C.
- Väljalülitatud katla enneaegne puudutamine võib põhjustada põletusi.
- Katla puhastamisel, tuleb käte, silmade jm. kaitsmiseks kasutada puhastus- ja pesuainete tootjate poolt soovitavaid/nõutavaid kaitsevahendeid.

#### **4.30. Veekeetja kasutamisel:**

- Enne veekeeturi sisselülitamist tuleb veenduda kuuma vee äravooluliini ja ujukklapi korrasolekus, külma vee juurdevoolumis ja selles, et keedunõu oleks vett täis. Korrast ära veekeetjaga ei tohi töötada.
- Külma vee juurdevoolu katkemisel tuleb veekeetja koheselt välja lülitada.
- Veekeeturi signaaltoru ei tohi sulgeda. Tuleb jälgida, et keeturi kraanid oleksid korras.
- Töötavat veekeetjat ei tohi jätta järelvalveta.

#### **4.31. Nõudepesumasina kasutamisel:**

- Masinaga võib pesta ainult terveid nõusid.
- Kuuma vee või auru läbi tekkivate põletushaavade vältimiseks ei tohi masinaga töötamise ajal avada selle uksi.
- Kuumaveetorustiku korrasolekut tuleb kontrollida järjepidevalt.
- Filtrid ja pihustid tohib välja võtta alles pärast masina täielikku seiskumist, veesoojendi väljalülitamist ja masina ukse kinnitamist ülemisse asendisse.
- Toidujäätmed tuleb toidunõudest eemaldada puitlabidakese ja jõhv -või juurharjaga.
- Toidujäätmed tuleb panna kaanega paaki.
- Sööginõude pesemisel ei tohi neile tugevasti vajutada. Klaasid tuleb pesta eraldi teistest nõudest.
- Purunenud sööginõude killud või mõradega sööginõud tuleb pesunõust välja võtta.
- Sööginõude loputamisel kuumas vees tuleb kasutada metallkorve või võrke.
- Kinnijäänud toidujäätmeid ei tohi nõu põhjast lahti kraapida, vaid valada sinna kuuma vett ja lasta liguneda.
- Pärast töö lõpetamist tuleb puhtad nõud ja tööriistad panna selleks määratud kohta.

#### **4.32. Ruumide koristamisel:**

- Keemiliste ainete kasutamisel, peab töötajal olema teada kasutatavate kemikaalide toime organismile ning abinõud, mida tuleb rakendada nende kahjuliku toime vältimiseks või vähendamiseks.

- Ühtegi keemilist ainet või seda sisaldavat valmistist ei tohi töökohale tuua ega kasutusse võtta ilma markeeringuta.
- Koristamisel tuleb kasutada sõltuvalt kasutatavatest ainetest ja tehtavast tööst vajalikke isikukaitsevahendeid (kaitsekindad jt.).
- Ruumide koristamisel kasutada koristusinventari. Mitte koristada prügi vahetult kätega.
- Olla ettevaatlik tulise vee kasutamisel. Ämbrisse mitte lasta tulist vett üle 3/4 selle mahust.
- Pestud põrand ära kuivatada.
- Ruumide märgkoristusel peavad elektriseadmed olema välja lülitatud. Mitte puutuda käega või märja lapiga elektrijuhtmeid.
- Kasutada ainult selleks ette nähtud puhastus- ja pesuvahendeid.
- Hoiduda pindudest ja halvasti sisselöödud naeltest.
- Laudade, kappide ja muude esemete nihutamisel kontrollida enne, kas nad seisavad koos ja koristada nende pealt kõik maha kukkuda võivad esemed.
- Töötades kõrgel (lae, seinte, akende puhastamisel) kasutada ainult korras redeleid ja treppredeleid. Redeli ja põranda vaheline kaldenurk ei tohi olla üle 60°. Mitte kasutada kõrgel töötamisel juhuslikke aluseid (kastid, taburetid jms.).
- Mitte pesta ja puhastada aknaid, millel on purunenud klaasid või mille raamid ei ole terved.
- Mitte toetada redelit vastu akent.

#### **4.33. 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 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 johtuval tehnistel põhjustel ei saa töötaja oma töötempot muuta;
  - töötaja kannab ebasobivat riietust, jalanõusid või kui tema muu varustus ei sobi teisaldustööks.



- töötaja on füüsiliselt nõrk konkreetse ülesande täitmiseks;
  - töötajalpuudub ohutuks teisdustööks vajalik väljaõpe.
- Kandmistee peab olema vaba, tasane ja võimalikult lühike, eesliikujast ärgu püütagu mööduda, et juhuslikult kukkunud ese kedagi ei vigastaks.
  - On keelatud kanda vaate seljas, sõltumata nende massist. Seista rööpe või kaldteid mööda mahaveeretatava kauba ees või pealeveeretatava kauba taga ning veeretada laste rõhtpinnal äärtest lükates
  - Vedelikku sisaldavat taarat võib vedada (teisaldada) ainult eripakendis. Klaastaara tuleb asetada püsti (kork ülespoole).
  - 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.
  - Teisaldatavaid 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. PÄRAST TÖÖD

- 5.1. Lülita elektriseadmed (pliidid, ahjud jms.) vooluvõrgust välja, lase neil maha jahtuda. Peale mahajahtumist pese ja puhasta neid nii, et järgmine vahetus saab kohe tööd alustada.
- 5.2. Pese ja pane kõik töövahendid selleks ettenähtud kohta.
- 5.3. Teha köögiplokis vajalikud koristus- ja puhastustööd.
- 5.4. Vaheta tööriided ja jalatsid omade vastu ning pane tööriided ja jalatsid selleks ettenähtud kohta.
- 5.5. Lülita välja töökohal (töoruumis) valgustus, sule uksed ja aknad. Enne koju minekut informeerige tööjuhti või tööandjat ilmnenu puudustest ja probleemidest.

## 6. AVARIIOLOKORRAS

- 6.1. Sagedasemateks õnnetusjuhtumite või avariide põhjustajateks köögiplokis töötamisel võivad olla:
  - köögiseadmete tööelemendid vm. liikuvad osad;
  - elektrilöök;
  - käte vm. põletused kuumadest seadmetest, veest või toidust;
  - libisemised ja kukkumised;
  - põletused aurust või pritsmeist jne
  - käte vigastused terariistadega..
- 6.2. Avarii või õnnetusjuhtumi puhul köögitöödel tuleb kannatanule osutada esmaabi, vajadusel kutsuda kohale kiirabi ja teatada juhtunust kohe ettevõtte juhile või teda asendavale isikule.
- 6.3. Õnnetuskohal tuleb kuni juhtumi uurijate kohalejõudmiseni säilitada selle toimumise momendi olukord, kui see ei kutsu esile täiendavaid ohtusid.
- 6.4. Elektritrauma puhul tuleb esmalt kiiresti katkestada vool ja vabastada kannatanu voolu alt. Kui voolu pole võimalik katkestada, tuleb kannatanu eemaldada vooluringist isoleerivat eset (kuiv riie, puitese, nõör vms.) kasutades, hoides end ise voolu alla sattumast.

## 7. TEGUTSEMINE ÕNNETUSOHU JA TULEKAHJU KORRAL

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 kohe ühendust saada.

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.

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 päästetöötaja esitatud küsimustele;

- hoiatama ohtu sattunud inimesi;
- sulgema ukSED 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 kaasnedavatest ohtudest (plahvatused, ohtlikud kemikaalid, elektriseadmed jms).

## 8. 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 hädaabinumbri **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.**

## 9. ERGONOOMIA

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 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.

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

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 pingel all, hoides käes detaili või tööriista.

Soovitav tööasend: hoida õlavarred kehale võimalikult lähedal, vältida ülemäärast painutust ja sirutust randmeliigeses.

#### **Selg**

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

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

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 seismise ning istumise vaheldumisega. Tööoperatsioone tehtagu erinevate tööliigutustega, mis võimaldab lihaste koormust ühtlustada. Ülepingutuste vältimise seisukohast tulebsagedasi lühemaid pause eelistada harvadele pikka-adele pausidele. Pikad puhkepausid on vajalikud siis, kui töötatakse külmades või kuumades mikrokliimaatilistes tingimustes.

## **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, 120; RT I 2004, 54, 389)
2. Tegevusaladele esitatavad töötervishoiu tööohutus ja 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 tööohutusala väljajõppe ja täiendõppe kord (RTL 2000, 136, 2157)
7. Raskuste käsitsi teisaldamise töötervishoiu ja tööohutuse nõuded (RTL 2001, 35, 468)
8. Tervisekaitse eeskiri kiirestiriknevate toiduainete valmistamisel, säilitamisel, vedamisel ja müümisel (RT I 1994, 51, 862)