



1.01.2017

# Riskianalüüs

Pärnu Sotsiaalkeskus



Koostaja: Heli Kallasmaa

## Sisukord

Sissejuhatus .....	3
Metoodika .....	3
Asutuse üldine iseloomustus.....	6
Töötajad .....	6
Riia mnt 70.....	7
Metsa 10 vabaajakeskus.....	8
Suur-Posti 18 päevakeskus liikumispuudega inimestele .....	9
Töökeskkonnas esinevate riskide hindamine .....	10
Kontoritöötajad.....	10
Tugiisikud.....	12
Sotsiaalpedagoog (tugiisikute ja isiklike abistajate töö korraldaja) .....	15
Riia mnt 70 päevakeskuse spetsialistid (tegevusterapeut, tegevusjuhendajad päevakeskuses Helin).....	17
Tegevusjuhendaja, toetatud elamise ja toetatud töötamise teenus .....	20
Sotsiaalpedagoog ja tegevusjuhendajad (Suur-Posti päevakeskus) .....	22
Ringijuht, jõusaali instruktor .....	24
Ringijuht, muusikaõpetaja .....	25
Hooldustöötajad.....	26
Autojuht-klienditeenindajad .....	29
Koristajad .....	31
Pesupesemise teenuse korraldaja .....	33
Hooldustöötaja abi, 2 öösiti töötavat töötajat toetatud elamise teenusel .....	34
Lisad.....	35
Lisa 1. Ohutegurid, mis on aluseks töötaja tervisekontrolli suunamisel .....	35
Lisa 2. Soovitused arvuti töökoha korraldamiseks .....	37

Lisa 3. Töötingimuste parendamise ja riskide vähendamise tegevuskava .....	44
Lisa 4. Töökeskkonnanõukogu koosseis.....	46
Lisa 5. Töökeskkonnanõukogu tööülesanded .....	47

## Sissejuhatus

Käesolev analüüs on koostatud vastavalt Töötervishoiu ja tööohutuse seaduse nõuetele, mille käigus:

1. on välja selgitatud kõik töökeskkonnas esinevad ohutegurid;
2. on hinnatud ohutegurite mõju töötajate tervisele;
3. on koostatud kirjalikud soovitused, milles on ettepanekud ja ennetusabinõud terviseriskide vältimiseks või vähendamiseks;
4. on teavitatud töötajaid:
  - a. ohuteguritest;
  - b. töökeskkonna riskianalüüsi tulemustest;
  - c. tervisekahjustuste vältimiseks rakendatavatest abinõudest.

## Metoodika

Riskianalüüsi koostamisel lähtuti Euroopa Töötervishoiu ja Tööohutuse Agentuuri riskihindamise juhendmaterjalidest ja soovitustest.

Riskianalüüsi käigus kaardistati töölaadist ja töökeskkonnast tulenevad ohutegurid, millede hindamisel arvestati Eesti Vabariigis kehtivaid õigusakte. Risktaseme hindamisel lähtuti Briti standardi BS 8800:2004 maatriksist (tabel 1).

**Tabel 1.** Terviseriskide hindamiseks kasutatud üldine riskimaatriks

Tõenäosus Tagajärg	Väga ebatõenäoline L (0% ... 30%)	Võimalik K (30% ... 70%)	Tõenäoline P (70% ... 100%)
Kerge (töö saab jätkuda kohe peale esmaabi andmist)	Vähene risk <b>I</b>	Vastuvõetav risk <b>II</b>	Keskmine risk <b>III</b>
Ohtlik (tervisekahjustusest paranemine võtab aega, kuid see on võimalik. Pikemaajalisel töötamisel võimalik püsiv tervisekahjustus)	Vastuvõetav risk <b>II</b>	Keskmine risk <b>III</b>	Suur risk <b>IV</b>
Väga tõsine (tervisekahjustusest paranemine täiel määral väga raske. Võimalik puue või invaliidsus. Surm)	Keskmine risk <b>III</b>	Suur risk <b>IV</b>	Väga suur risk <b>V</b>

**Vähene risk** (I tase) – erilisi abinõusid ei vajata.

**Vastuvõetav risk** (II tase) – üldjuhul lisaabinõude rakendamine ei ole vajalik, kuid oluline on pidev ohutusabinõude teadmine ja täitmine ning töökoha üldine korrashoid, samuti tuleb need arvesse võtta töötervishoiu ja tööohutuse tegevuskava koostamisel.

**Keskmine risk** (III tase) – tuleb planeerida meetmed sõltuvalt ohuteguri võimalikust kahjulikkusest.

**Suur risk** (IV tase) – nimetatud ohud nõuavad kiiret abinõude rakendamist.

**Väga suur risk** (V tase) – riski vähendamine on vältimatu. Töid ei tohi jätkata ega alustada enne, kui risk on kõrvaldatud või vähendatud. Kui vähendamiseks vajalikke abinõusid ei saa rakendada vahendite puudumise tõttu on töö ohualas keelatud.

**Tabel 2.** Bioloogiliste terviseriskide hindamiseks kasutatud riskimaatriks

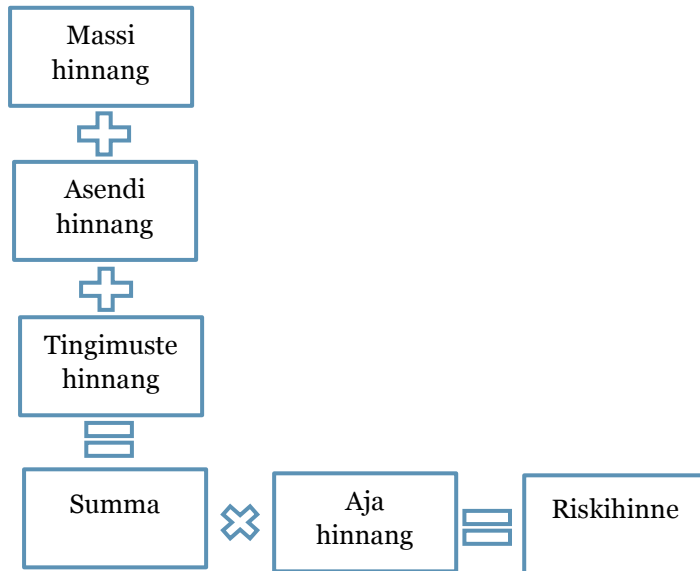
Tõenäosus	Tagajärjed		
	2. ohugrupi ohutegur	3. ohugrupi ohutegur	4. ohugrupi ohutegur
Reaalne kokkupuutevõimalus			
Nakatumine vähelevinud	Vähene risk <b>I</b>	Vastuvõetav risk <b>II</b>	Keskmine risk <b>III</b>
Nakatumine võimalik, esineb	Vastuvõetav risk <b>II</b>	Keskmine risk <b>III</b>	Suur risk <b>IV</b>
Nakatumine levinud	Keskmine risk <b>III</b>	Suur risk <b>IV</b>	Väga suur risk <b>V</b>

Nakatumine võib olla juhuslikku laadi ning tööandjast ja töötajast sõltumatu (oleneb töökohustustest, klientidega suhtlemisest, omavahelisest suhtlemisest).

Nakatumisohu suurus sõltub nakkusallika (organismi sattuva bioloogilise ohuteguri) ohugrupist.

Nakatumisohu kestus sõltub bioloogilise ohuteguriga võimalikust kokkupuutekestusest ja iseloomust, samuti ka reaalsest esinemisvõimalusest ehk nakkusallika levikust Eestis.

Raskuste käsitsi teisaldamise riskitaseme hindamiseks kasutati SM 27. veebruari 2001 määruse nr 26 „Raksuste käsitsi teisaldamise tervishoiu ja tööohutuse nõuded“ lisa „Juhend terviseriski hindamiseks raskuste käsitsi teisaldamisel“.



**Joonis 1**

Võimalikest ohutegurites valiti välja edasiseks analüüsimiseks üksnes need, mis kujutavad endast reaalset ohtu tervisele ja millega puututakse kokku igapäevases tööprotsessis.

## Asutuse üldine iseloomustus.

---

Pärnu Sotsiaalkeskus (edaspidi *sotsiaalkeskus*) on moodustatud 01.04.2017.a. ning on kahe Pärnu linna hoolekandeesutuse Eakate Avahoolduskeskus ja Erivajadustega Inimeste Rehabilitatsioonikeskus, õigusjärglane. Sotsiaalkeskus tegutseb kolmel aadressil – Metsa t 10; Riia mnt 70 ja Suur-Posti 18, Pärnu linn.

### Töötajad

**Pärnu Sotsiaalkeskus osutab Pärnu linna elanikele järgmiseid hoolekandeteenuseid:**

- koduteenus;
- sotsiaaltransporditeenus;
- tugiisiku teenus toimetulekuraskustes lastega peredele;
- isikliku abistaja teenus;
- erihoolekandeteenused vaimupuudega täiskasvanutele – päevakeskuse teenus, toetatud elamise teenus, toetatud töötamise teenus;
- päevahoiuteenus suurenenud hooldusvajadusega täiskasvanutele, alates 2017. aasta sügisest;
- päevakeskuse teenus liikumis- ja muu puudega inimestele;
- rehabilitatsiooniteenused;
- vabaajakeskuses toimuva huvitegevuse koordineerimine ja korraldamine.

Pärnu Sotsiaalkeskuses töötab kahe asutuse liitumise tulemusel, seisuga 01.04.2017.a. 57 põhikohaga töötajat.

**Kontoritööga on seotud ehk vähemalt 50% tööst tehakse laua taga arvutiga:**

- juhataja;
- sekretär-juhiabi;
- juhataja asetäitja, koduteenuse korraldaja;
- vabaajakeskuse (Metsa 10) administraator;
- transpordikorraldaja;
- sotsiaalpedagoog, tugiisikuteenuse ja isikliku abistaja teenuse korraldaja;
- tegevusterapeut, erihoolekandeteenuste koordinaator.

**Otseselt klientidega tegelevad töötajad:**

- hooldustöötajad, koduteenuse osutajad;
- päevahoiuteenuse hooldustöötaja, alates 2017.a. sügisest;
- tugiisikud ja tugiisikud-sotsiaaltöötajad;

- sotsiaalpedagoog, Suur-Posti päevakeskuse juht;
- tegevusjuhendajad (Riia mnt 70 päevakeskus ja Suur-Posti 18 päevakeskus päevahoiuteenus alates 2017.a. sügisest);
- 3 autojuhti (sotsiaaltransporditeenuse osutajad);

### **Abipersonal:**

- 5 koristajat;
- majahoidja (Suur Posti päevakeskuses);
- öine hooldustöötaja abi (2 inimest toetatud elamise teenuse juures);
- pesupesemise korraldaja.

Isikliku abistaja teenust ja rehabilitatsiooniteenust osutatakse VÕS lepingute alustel, vastavalt vajadusele.

### **Riia mnt 70**

Riia mnt 70 hoone on asutuse peamaja, mis on renoveeritud .... aastal.

Riia mnt 70 majas on töö- ja tegevusruumid neljal korrusel. Majas on lift. Puuduseks on ebapiisavad evakueerumistingimused tulekahju korral, kui lift ei tööta. Puudub teine väljapääs ülemistelt korrustelt. Vastav ettekirjutus on saadetud Päästeameti poolt ka Pärnu linnavalitsusele.

#### **I korrus.**

Töötajate kabinetid (juhataja ja sekretär), saal, seminariruum ja 2 tegevusruumi, töötajate puhkeruum, saun, tualettruumid sh invatualett.

#### **II korrus.**

2 töökabinetti (sotsiaalpedagoog ja tegevusterapeut), vaimupuudega inimeste päevakeskuse ruumid, päevahoiu ruumid, töötajate puhkeruum, tualetid sh invatualett ja pesemisruum.

#### **III korrus.**

Eluruumid, puhkeruum ja tualett- ning pesemisruum toetatud elamise klientidele, tegevusjuhendaja ja öötöötajate kabinet.

#### **Keldrikorrus.**

Keldrikorrusel asub jõusaal liikumispuudega inimestele ning pesemis- ja rietusruumid.

Esmaabivahendid asuvad keldrikorrusel jõusaali ruumis, 1. korrusel, päevakeskuses 2. korrusel ning 3. korruse toetatud elamise ruumides.



Esmaabivahendite eest vastutab sekretär-juhiabi.

Esmaabi andjaks on vaimupuudega inimeste päevakeskuse töötajad, kes on läbinud vastava väljaõppe. Majas ei ole spetsiaalset ruumi abivajaja või kannatanu hoidmiseks kuni erakorralise meditsiiniabi saabumiseni, kuid on võimalik seda teha hoone II korrusel, kuhu viimiseks on majas olemas lift.

Esmased tulekustutusvahendid on olemas kõikidel korrustel.

Tuleohutuse eest vastutab Riia mnt 70 majas asutuse juhataja Heli Kallasmaa, kes on läbinud vastava koolituse 2014. aastal.

Töötajad on läbinud tulekahju korral tegutsemise koolituse.

## Metsa 10 vabaajakeskus

Metsa 10 hoone on renoveeritud/ ehitatud 2011. aastal.

### **I korrus.**

Kabinetid juhataja asetäitjale ja vabaajakeskuse administraatorile, 2 saali huvi- ja harrastustegevuseks, köök, saun ja pesemisruumid, tualettruumid ja invatualett.

### **II korrus.**

2 kabinetti asutuse töötajatele (juhataja ja transpordikorraldaja), Pärnu Pensionäride Liidu kontor, Eakate Ühing Elulust kontor, seminariruum koos köögiblokiga, pesupesemise ruum, tualettruumid ja abipersonali pesemisruum. Alates 2017. aasta sügisest ka kohvikuruum vabaajakeskuse küllastajatele (praegune lahtine rõdu).

Esmaabivahendid asuvad Metsa 10 I korrusel, juhataja asetäitja kabinetis, ruum on tähistatud. Majas ei ole spetsiaalset ruumi abivajaja või kannatanu hoidmiseks kuni erakorralise meditsiiniabi saabumiseni, kuid on võimalik seda teha hoone II korrusel, kuhu viimiseks on majas olemas lift.

Esmaabivahendite eest vastutajaks on määratud juhataja asetäitja Katrin Siim.

Esmaabi andjaks on juhataja asetäitja Katrin Siim kellel on olemas ka vastavad kehtivad tunnistused.

Esmased tulekustutusvahendid on olemas. Tuleohutuse eest vastutab vabaajakeskuses administraator Marika Raiend. Töötajad ja vabaajakeskuses tegutsevate huviringide juhid on läbinud tulekahju korral tegutsemise koolituse.

Majas ei ole eraldi ruumi töötajatele puhkamiseks ning pauside pidamiseks, kuid selleks on võimalik kasutada mõlema korruse kööginurki ja alates 2017.a. sügisest ka valmivat kohvikuruumi.

## Suur-Posti 18 päevakeskus liikumispuudega inimestele

Aadressil Suur-Posti 18 asub päevakeskus liikumis- ja muu puudega täiskasvanutele.

Päevakeskuses asuvad tegevusruumid erinevate käeliste tegevuste läbiviimiseks (keraamika, puu- ja metallitöö jms).

Olemas on töökabinett 3 töötaja jaoks ja olmeruum nii töötajatele kui klientidele.

Majas on invatualett.

Esmased tulekustutusvahendid olemas. Tuleohutuse eest vastutab päevakeskuses sotsiaalpedagoog Tiit Vaher.

Esmaabi on võimelised andma kõik päevakeskuse töötajad.

## Töökeskonnas esinevate riskide hindamine

### Kontoritöötajad

Kontoritööga (töö arvutiga rohkem kui 50% tööajast) on asutuses igapäevaselt seotud: juhataja, sekretär-juhiabi, juhataja asetäitja koduteenuse korraldaja, vabaajakeskuse administraator, sotsiaaltranspordi korraldaja, sotsiaalpedagoog (tugiisikuteenuse korraldaja) ja tegevusterapeut.

Riskide hindamisel on hinnatud Metsa 10 ja Riia 70 kontorites töötavate inimeste ohutegureid.

Ohutegur	Ohu esinemine/ iseloomustus	Tase enne	Abinõud riski vähendamiseks	Tase pärast
<b>1. FÜÜSIKALISED OHUTEGURID</b>				
1.1. Liigne päikesevalgus	Väga tõenäoline. Akendest sisse paistev päike, eriti suveperioodil.	<b>II</b>	Lamellkardinad.	I
1.2. Kõrge temperatuur	Väga tõenäoline. Akendest sisse paistev päike, eriti suveperioodil.	<b>II</b>	Kliimaseade.	I
1.3. Kukkumisoht	Üsna võimalik. Oht kukkuda märjal põrandal, libedas hoovis, treppidel.	<b>III</b>	Madala kontsaga libeskindla tallaga jalatsid. Põranda kuivatamine. Ettevaatlikkus.	II
1.4. Elektrilöögi oht	Üsna võimalik. Erinevate elektriseadmete ja tehnika kasutamine (arvutid, printerid, kohvimasinad, pliivid, veekannud, helitehnika jms), juhtmed, pistikupesad.	<b>III</b>	Kasutusjuhendid, juhendamine, ohutusnõuete järgimine.	II
<b>2. FÜSIOLOOGILISED OHUTEGURID</b>				
2.1. Sundasend	Väga tõenäoline. Üle 50% tööajast möödub laua taga istudes.	<b>IV</b>	Puhkepauside tegemine. Korralik töölaud ja –toolid, kuularid telefoniga töötajatele. Tervisekontroll.	II
2.2. Töö kuvariga	Väga tõenäoline. Üle 50% tööajast töötatakse arvutiga.	<b>IV</b>	Puhkepausid, töökoha kohandamine, kiirgust vähendavad kaitsevahendid. Tervisekontroll.	II
2.3. Kognitiivne ergonoomia	Väga võimalik. Sotsiaalvaldkonnas töötamisega kaasnev vaimne koormus ja vastutamine teiste inimeste eest.	<b>IV</b>	Ametijuhendid, tagasiside võimalus, arenguestlused, töötajate rahulolu ja tööstressi kaardistamine.	II
2.4. Organisatsiooniergonoomia	Üsna võimalik. Tööaja ebakonkreetsus, vaimsed pinged meeskonnas seoses vastutuse jagamisega, inimeste isiksuslikud eripärad	<b>IV</b>	Töö ja tööaja kujundamine, arenguestlused, kaasav juhtimine, töötajate rahuloluküsitlused, töötajate motiveerimine.	II

Ohutegur	Ohu esinemine/ iseloomustus	Tase enne	Abinõud riski vähendamiseks	Tase pärast
<b>3. BIOLOOGILISED OHUTEGURID</b>				
3.1. Piisknakkused	Üsna võimalik. Pidev kontakt asutuse külastajatega ja klientidega nii tööruumides kui vajadusel ka nende kodudes.	<b>III</b>	Hügieeninõuete täitmine, vaksineerimine (vajadusel), uksekäepidemete ja tööpin- dade desinfitseerimine. Tervisekontroll.	II
<b>4. PSÜHHOLOOGILISED OHUTEGURID</b>				
4.1. Väline töövägivald sh seksuaalne ahis- tamine	Üsna võimalik. Klientide solvangud, ähvardused, psühholoogiline kallaletung töötaja vastu (lugupidamise puudumine), ahistamine (te- lefonikõned jms), alkoholi tarvitavad ja psüühiliselt ebastabiilsed kliendid.	<b>III</b>	Töökoosolekud – võimalused rääkida. Supervisioon, koolitused; riskikäitumise juhendid;	II
4.2. Kaastundeväsimus	Väga võimalik. Töö iseloom nõuab pidevat kaasinimeste mõistmist, abistamist ja murede lähendamist; pidev kokkupuude inimeste kannatustega ja sageli võimetus nende probleeme lahendada;	<b>IV</b>	Töökoosolekud – võimalused rääkida; kaasav juhtimine; supervisioon, koolitused; motiveerimine; tervisekontroll;	II
4.3. Läbipõlemine	Väga võimalik. Sotsiaaltöö iseloomust tingitud pidev inimestega suhtlemine, valdkonna alaväärtustamine ja -rahastamine, pidev vajadus teha lisatööd.	<b>IV</b>	Töökoosolekud – võimalused rääkida. Supervisioon, koolitused. Töö- ja puhkeaja järgimine, kaasav juhtimine. Tervisekontroll.	II
4.4. Tööprotsessi sõltuvus teistest töötajatest	Üsna võimalik. Info eba- piisav liikumine asutuseselt (mitu maja) ja koostööpartneritega ning sellest tekkivad arusaamatused.	<b>III</b>	Kommunikatsioonistrateegia välja töötamine ja selle järgimine.	I
<b>5. ÕNNETUSJUHTUMI OHT</b>				
5.1. Füüsilise rünnaku oht	Avatud ruumid (ka õhtuti). Kodude külastamine taustinformatsiooni teadmata. Koerad klientide kodudes.	<b>IV</b>	Koolitus töötajatele; ettevaatlikkus;	II
5.2. Libastumine	Liivatamata parkla ja kõnniteed, märg põrand, trepid, libedad parkettpõrandad.	<b>III</b>	Sobivate jalanõude kandmine. Põrandate kuivatamine peale pesemist. Välikoristuse teenuse täitmise jälgimine.	II
5.3. Vigastused seadmetega	Köögi- ja olmetehnika, arvutid; autod;	<b>III</b>	Seadmete ohutusjuhendid. Kasutusjuhendid kättesaadavad kõikidele kasutajatele, vajadusel juhendamine.	II
5.4. Liiklusõnnetus	Õnnetus jalakäijana, autojuhina, õnnetus jalgratturina, võimetus kontrollida liiklusolukordi, mis ei sõltu sinust.	<b>V</b>	Kõikide ohutu liiklemise reeglite täitmine nii jalakäija-, autojuhi- kui jalgratturina. Helkurvestid jalgratturitele, helkurid pimedal ajal jalgsi käijatele.	<b>III</b>

## Tugiisikud

Asutuses töötab 7 tugiisikut, kellel ei ole omaette tööruume. Nende tööpaigaks on teenust saavate klientide kodud ja erinevad ametiasutused. Riia mnt 70 majas on tugiisikute jaoks võimalused puhkepauside pidamiseks ja soovi korral einestamiseks. Soovi ja vajaduse korral on võimalik kasutada sauna pesemisruume ka isiklikuks pesemiseks peale tööpäeva.

Ohutegur	Ohu esinemine/ iseloomustus	Tase enne	Abinõud riski vähendamiseks	Tase pärast
<b>1. FÜÜSIKALISED OHUTEGURID</b>				
1.1. Siseruumide mikrokliima (peamiselt klientide elukohtades või liikudes ühe kliendi juurest teise juurde)				
Kõrge temperatuur	Üsna võimalik; Klientide eluruumide mikrokliima ei sõltu töötajast - üle- või alakõetud korterid, ventilatsiooni puudumine jne; sotsiaalpindade halb olukord.	<b>III</b>	Töötegemiseks sobiv riietus, vajadusel vahetusriided, aeg maha jahtumiseks, kui liigutakse ühe kliendi juurest teise juurde.	I
Madal temperatuur				
Õhuniiskus				
Tuuletõmme				
1.2. Vähene valgus	Üsna võimalik. Pimedad trepikojad, hoovid, tänavad – halb nähtavus, oht olla halvasti nähtav jalakäijana.	<b>III</b>	Taskulambid, helkurid.	I
1.3. Kukkumisoht (sh kukkumisoht kõrgelt)	Üsna võimalik. Libedad põrandad (elukohad, asutuse ruumid) ja tänavad, trepid, liivatamata hoovid, pimedad kohad.	<b>IV</b>	Ilmastikule vastavad/ tagant kinnitatud jalatsid nii õues kui siseruumides; ohutusreeglid, ettevaatlikkus.	II
1.4. Elektrilöögi oht	Vähe võimalik kuid väga ohtlik. Klientide kodudes asuvad mittekorras elektriseadmed ja –süsteemid	<b>III</b>	Täpne kinnipidamine tööohutuse reeglitest, mis puudutavad elektriseadmete kasutamist.	I
<b>2. FÜSIOLOOGILISED OHUTEGURID</b>				
2.1. Kognitiivne ergonoomia	Väga tõenäoline. (sotsiaal-)töö iseloomust tingitud väime pinge, vastutus, kiirete otsuste vastuvõtmine.	<b>IV</b>	Puhkepausid, täpsed tööjuhised, arenguveestlused, tagasiside tagamiseks võimalused	II
2.2. Organisatsiooniergonoomia	Üsna võimalik. Asutuse organisatsioonikultuur, meeskonnasisesed pinged, määratlemata tööaeg, asutuse- ja meeskonnasisesed halb kommunikatsioon.	<b>III</b>	Asutuse- ja meeskonnasisesed tagasiside, töötaja korralduse reguleerimine ja sellest kinni pidamine; arenguveestlused.	II

Ohutegur	Ohu esinemine/ iseloomustus	Tase enne	Abinõud riski vähendamiseks	Tase pärast
<b>3. BIOLOOGILISED OHUTEGURID</b>				
3.1. Parasiitidelt (täid, kirbud jm) ja koduloomadelt üle kandunud bakterid, seened, lestad ja haigused.	Väga tõenäoline. Puudub kontrollivõimalus ja ennetav teave klientide koduse olukorra üle. Ootused sotsiaaltöötajale, kes lahendab, parandab ning teeb kõike. Sageli tuleb ette otseseid kehalisi kontakte klientidega, nende riietega, mööbliesemetega jne. Tööd tuleb teha ka gripihooajal.	<b>IV</b>	Isikukaitsevahendid, hügieenireeglid, desinfitseerimisvahendid. Parema eelinfo kliendi kohta. Tervisekontroll. Vaktsineerimine. Ameti- ja ohutusjuhendi täpne järgimine.	II
3.2. Kokkupuude vere ja kehavedelikega.		<b>III</b>		II
3.3. Viirus- ja bakterinfektsioonid		<b>IV</b>		II
3.4. Ohu kaudu levivad allergiat tekitavad bakterid ning lestad		<b>III</b>		II
<b>4. PSÜHHOLOOGILISED OHUTEGURID</b>				
4.1. Väline töövägivald sh seksuaalne ahistamine	Üsna võimalik. Klientide solvangud, ähvardused, psühholoogiline kallaletung töötaja vastu (lugupidamise puudumine), ahistamine (telefonikõned jms), alkoholi tarvitavad ja psüühiliselt ebastabiilsed kliendid.	<b>III</b>	Töökoosolekud – võimalused rääkida. Supervisioon, koolitused. Vajadusel tööümbekorraldamine. Koolitus toimetulekuks füüsilise vägivallaga ja selle ennetamine.	II
4.2. Kaastundeväsimus	Väga tõenäoline. Sotsiaaltöö iseloomust tingitud pidev inimeste mõistmise ja empaatia „kohustus“. Kokkupuude inimeste kannatustega, lahendamatu olukordadega jms.	<b>V</b>	Töökoosolekud – võimalused rääkida. Supervisioon, koolitused. Tervisekontroll.	II
4.3. Läbipõlemine	Väga tõenäoline. Sotsiaaltöö iseloomust tingitud pidev inimestega suhtlemine, valdkonna alaväärtustamine ja -rahastamine, pidev vajadus teha lisatööd.	<b>V</b>	Töökoosolekud – võimalused rääkida. Supervisioon, koolitused. Töö- ja puhkeaja järgimine, kaasav juhtimine. Tervisekontroll.	II
4.4. Tööprotsessi sõltuvus teistest töötajatest	Üsna võimalik. Töökorraldusest tingituna on võimatu ise määrata mida, millal ja kuidas teha. Teiste ebakompetentsed otsused toovad kaasa ebaõnnestumisi.	<b>III</b>	Hästi läbimõeldud kommunikatsioonistrateegia ja selle teostamine. Töökoosolekud, tagasiside võimalused.	II

Ohutegur	Ohu esinemine/ iseloomustus	Tase enne	Abinõud riski vähendamiseks	Tase pärast
<b>5. ÕNNETUSJUHTUMI OHT</b>				
5.1. Füüsiline rünnak (kliendid, koduloomad)	Klientide psüühilise seisundi ja nende elukeskkonna kohta ei ole piisavalt informatsiooni.	<b>IV</b>	Parem eelinformatsioon, ohutusjuhend, ettevaatlikkus.	II
5.2. Libastumine, kukkumisoht	Libedad põrandad (elukohad, asutuse ruumid) ja tänavad, trepid, liivatamata hoovid, pimedad kohad. Ebasobivad jalatsid, ettevaatamatus.	<b>IV</b>	Lisavalgustus, aastaajale ja tööle vastavad jalatsid, ohutusjuhendid.	II
5.3. Liiklusõnnetus	Õnnetus jalakäijana, autotjuhina tööülesannete täitmisel.	<b>V</b>	Kõikide ohutu liiklemise reeglite täitmine, helkur pimedal ajal.	III
5.4. Vigastused seadmetega sh elektrilöögi oht	Õnnetusjuhtumid mittekorras elektriseadmetega klientide kodudes, elektriauto laadimine.	<b>III</b>	Täpne kinnipidamine tööohutuse reeglitest, mis puudutavad elektriseadmete kasutamist.	I

## Sotsiaalpedagoog (tugiisikute ja isiklike abistajate töö korraldaja)

Sotsiaalpedagoogil on Riia mnt 70 majas omaette töökabinet, kuid enamus tema tööst toimub väljaspool maja, klientide kodusid ja ametiasutusi külastades.

Ohutegur	Ohu esinemine/ iseloomustus	Tase enne	Abinõud riski vähendamiseks	Tase pärast
<b>1. FÜÜSIKALISED OHUTEGURID</b>				
1.1. Siseruumide mikrokliima (peamiselt klientide elukohtades)				
Kõrge temperatuur	Üsna võimalik. Sotsiaalkorridorite ja -pindade halb olukord. Töökabineti paiknemine päikesepoolses majaküljes, mis suveperioodil põhjustab liigset kuumust kabinetis.	<b>III</b>	Töötegemiseks sobiv riietus, vajadusel vahetusriided, aeg maha jahtumiseks, kui liigutakse ühe kliendi juurest teise juurde. Töökabineti akende päikesekaitse, kliimaseade.	II
Madal temperatuur				
Õhuniiskus				
Tuuletõmme				
1.2. Vähene valgus	Üsna võimalik. Pimedad trepikojad, hoovid, tänavad – halb nähtavus; oht olla halvasti nähtav jalakäijana.	<b>III</b>	Taskulambid, helkurid.	II
1.3. Kukkumisoht	Üsna võimalik. Libedad põrandad (elukohad, asutuse ruumid) ja tänavad, trepid, liivatamata hoovid, pimedad kohad.	<b>IV</b>	Ilmastikule vastavad/tagant kinnitatud jalatsid nii õues kui siseruumides; ettevaatlikkus.	II
<b>2. FÜSIOLOOGILISED OHUTEGURID</b>				
2.1. Töö kuvariga	Üsna võimalik. Ligikaudu 50% tööajast töötatakse arvutiga	<b>IV</b>	Puhkepausid, töökoha kohandamine, kiirgust vähendavad kaitsevahendid. Tervisekontroll.	II
2.2. Sundasend	Üsna võimalik. Üle 50% tööajast möödub laua taga istudes	<b>III</b>	Puhkepauside tegemine, korralik töölaud ja -toolid; tervisekontroll.	II
2.3. Kognitiivne ergonoomia	Väga tõenäoline. (sotsiaal-) töö iseloomust tingitud väimepinge, vastutus, kiirete otsuste vastuvõtmine.	<b>IV</b>	Puhkepausid, täpsed tööjuhised, arenguvestlused, tagasisidetamise võimalused	II
2.4. Organisatsiooni-ergonoomia	Väga tõenäoline. Asutuse organisatsioonikultuur, meeskonnasisesed pinged, määratlemata tööaeg, asutusesisene kommunikatsioon	<b>III</b>	Asutuse- ja meeskonnasisesed tagasiside, tööaja korralduse reguleerimine ja sellest kinni pidamine; arenguvestlused.	II



Ohutegur	Ohu esinemine/ iseloomustus	Tase enne	Abinõud riski vähendamiseks	Tase pärast
<b>3. BIOLOOGILISED OHUTEGURID</b>				
3.1. Parasiitidelt ja koduloomadelt üle - kandunud bakterid, seened, lestad ja haigused.	Üsna tõenäoline. Puudub kontrollivõimalus ja ennetav teave klientide koduse olukorra üle.	<b>IV</b>	Isikukaitsevahendid, hügieenireeglid, desinfitseerimisvahendid. Parem eelinfo kliendi kohta. Tervisekontroll.	II
3.2. Kokkupuude vere ja kehavedelikega.	Üsna tõenäoline. Otsene füüsiline kontakt kliendi elukeskkonnaga. Taustinformatsiooni puudumine kliendi kohta.	<b>III</b>	Isikukaitsevahendid, hügieenireeglid, desinfitseerimisvahendid. Tervisekontroll.	II
3.3. Viirus- ja bakterinfektsioonid	Üsna tõenäoline. Otsene füüsiline kontakt kliendi elukeskkonnaga. Taustinformatsiooni puudumine kliendi kohta.	<b>IV</b>	Isikukaitsevahendid, hügieenireeglid, desinfitseerimisvahendid. Vaktsineerimine. Tervisekontroll.	<b>III</b>
<b>4. PSÜHHOLOOGILISED OHUTEGURID</b>				
4.1. Väline töövägivald sh seksuaalne ahistamine	Üsna tõenäoline. Klientide solvangud, ähvardused, psühholoogiline kallaletung töötaja vastu (lupupidamise puudumine), ahistamine (telefonikõned jms), alkoholi tarvitavad ja psüühiliselt ebastabiilsed kliendid.	<b>III</b>	Töökoosolekud – võimalused rääkida. Supervisioon, koolitused. Vajadusel töö ümberkorraldamine.	II
4.2. Kaastundeväsimus	Väga võimalik. Sotsiaaltöö iseloomust tingitud pidev inimeste mõistmise ja empaatia „kohustus“. Kokkupuude inimeste kannatustega, lahendamata olukordadega jms.	<b>V</b>	Töökoosolekud – võimalused rääkida. Supervisioon, koolitused. Tervisekontroll.	III
4.3. Läbipõlemine	Väga võimalik. Sotsiaaltöö iseloomust tingitud pidev inimestega suhtlemine, valdkonna alaväärtustamine ja -rahastamine, pidev vajadus teha lisatööd.	<b>V</b>	Töökoosolekud – võimalused rääkida. Supervisioon, koolitused. Töö- ja puhkeaja järgimine, kaasav juhtimine. Tervisekontroll.	II
<b>5. ÕNNETUSJUHTUMI OHT</b>				
5.1. Füüsiline rünnak (kliendid, koduloomad)	Psüühiliselt ebastabiilsed kliendid.	<b>IV</b>	Parem eelinformatsioon, ohutusjuhend, ettevaatlikkus.	II
5.2. Libastumine, kukumisohu	Libedad põrandad ja tänavad, trepid, liivatamata hoovid, pimedad kohad. Ebasobivad jalatsid, ettevaatamatus.	<b>IV</b>	Lisavalgustus, aastaajale ja tööle vastavad jalatsid, ohutusjuhendid.	II
5.3. Liiklusõnnetus	Õnnetus jalakäijana.	<b>V</b>	Kõikide ohutu liiklemise reeglite täitmine, helkur pimedal ajal.	III

## Riia mnt 70 päevakeskuse spetsialistid (tegevusterapeut, tegevusjuhendajad päevakeskuses Helin)

Tegevusterapeut koordineerib asutuse poolt osutatavat igapäeva elu toetamise teenust, talle allub veel toetatud töötamist ja toetatud elamist koordineeriv tegevusjuhendaja. Tegevusterapeutid on Riia mnt. 70 maja 2. korrusel töökabinet, mida ta jagab psühholoog-tegevusjuhendajaga. Lisaks sellele on päevakeskuses veel 10,5 koormusega töötav tegevusjuhendaja.

Ohutegur	Ohu esinemine/ iseloomustus	Tase enne	Abinõud riski vähendamiseks	Tase pärast
<b>1. FÜÜSIKALISED OHUTEGURID</b>				
1.1. Siseruumide mikrokliima (Riia mnt 70 päevakeskuse ruumid)				
Kõrge temperatuur Tuuletõmme	Üsna tõenäoline. Päevakeskuse ruumid paiknevad päikesepoolses majaküljes, mis suveperioodil põhjustab liigset kuumust, akende avamist ja tuuletõmbe võimalikkust.	<b>III</b>	Töötamiseks sobiv riietus, vajadusel vahetusriided, akende päikesekaitse, kliimaseade.	II
1.2. Kukkumisoht	Üsna tõenäoline. Libedad põrandad, tänavad, trepid, liivatamata hoovid.	<b>III</b>	Ilmastikule vastavad, kannaga tagant kinnitatud jalatsid nii õues kui siseruumides, põrandate kuivatamine, ettevaatlikkus.	II
1.3. Elektrilöögi oht	Vähe võimalik, kuid väga raskete tagajärgedega. Päevakeskuses olevad elektririistad (kõõgitehnika, televiisor, tolmuimeja, arvuti, telefon, õmblusmasin jm), elektri- autolaadimine.	<b>IV</b>	Ohutus- ja kasutusjuhendid ja nende täpne järgimine, elektriauto kasutamise reeglite täpne järgimine.	II
1.4. Seadmete liikuvad osad	Üsna tõenäoline. Õmbluse töövahendite kasutamine (käärid, õmblusmasin)	<b>III</b>	Ohutus- ja kasutusjuhendid, vajadusel juhendamine	II
<b>2. FÜSIOLOOGILISED OHUTEGURID</b>				
2.1. Töö kuvariga	Üsna tõenäoline. Tööülesanded sisaldavad ka arvutiga sh kuvariga tööd.	<b>III</b>	Puhkepausid, töökoha kohandamine, kiirgust vähendavad kaitsevahendid. Tervisekontroll.	II
2.2. Sundasend	Üsna tõenäoline. Osa tööajast möödub laua taga istudes.	<b>III</b>	Puhkepauside tegemine, korralik töölaud ja -toolid. Tervisekontroll.	II
2.3. Kognitiivne ergonoomia	Väga tõenäoline. (sotsiaal) töö iseloomust tingitud vaimne pingeline, vastutus klientide eest, kiirete otsuste vastuvõtmine.	<b>III</b>	Puhkepausid, täpsed tööjuhised, arenguestlused, tagasiside võimalused.	II

Ohutegur	Ohu esinemine/ iseloomustus	Tase enne	Abinõud riski vähendamiseks	Tase pärast
2.4. Organisatsiooni- niergonoomia	Väga tõenäoline. Isiksute eripärad, info liikumine asutuses, rollide jaotus meeskonnas.	<b>III</b>	Tagasiside võimalus, arenguestlused, ametijuhendid, kommunikatsiooni juhtimine.	II
<b>3. BIOLOOGILISED OHUTEGURID</b>				
3.1. Parasiitidelt (täid, kirkud jm) ja koduloomadelt üle kandunud bakterid, seened, lestad ja haigused.	Üsna tõenäoline. Puudub kontrollivõimalus ja ennetav teave päevakeskuses käivate klientide koduse olukorra üle	<b>III</b>	Isikukaitsevahendid, hügieenireeglid, desinfitseerimisvahendid. Parem eelinfo kliendi kohta. Tervisekontroll.	II
3.2. Kokkupuude vere ja kehavedelikega.	Üsna tõenäoline. Otsene füüsiline kontakt kliendiga, tema riidetega jms. Eba piisav informatsioon kliendi tervisliku seisundi kohta (võimalikud nakushaigused).	<b>IV</b>	Isikukaitsevahendid, hügieenireeglid, desinfitseerimisvahendid. Vaktsineerimine. Tervisekontroll.	II
3.3. Viirus- ja bakterinfektsioonid	Üsna tõenäoline. Suhtlemine inimestega sh gripihooajal. Teadmatus klientide tervise kohta.	<b>III</b>	Isikukaitsevahendid, hügieenireeglid, desinfitseerimisvahendid. Vaktsineerimine. Tervisekontroll.	III
<b>4. PSÜHHOLOOGILISED OHUTEGURID</b>				
4.1. Väline töövägivald sh seksuaalne ahistamine	Üsna tõenäoline. Klientide ja nende pereliikmete eba viisakas käitumine, ähvardused, psühholoogiline kallaletung töötaja vastu, mis on tingitud klientuuri eripärast (vaimupuudega ja psüühilise erivajadusega inimesed).	<b>III</b>	Töökoosolekud – võimalused rääkida. Supervisioon, koolitused. Vajadusel töö ümberkorraldamine. Käitumisjuhendid kriisituatsioonis käitumiseks.	II
4.2. Kiusamine ja tööalane vägivald	Üsna tõenäoline. Ahistamine, ametialaste oskuste halvustamine, eraelu arvustamine, info mitte jagamine jms	<b>IV</b>	Kaasav asutuse juhtimine, tööalaste eetikareeglite kehtestamine ja nendest kinni pida mine, töötajate rahuloluküsitluste ja arenguestluste läbiviimine	II
4.3. Kaastundeväsimus	Väga võimalik. Sotsiaaltöö iseloomust tingitud pidev inimeste mõistmise ja empaatia „kohustus“. Kokkupuude inimeste kannatustega, lahendamata olukordadega jms.	<b>IV</b>	Töökoosolekud – võimalused rääkida. Supervisioon, koolitused. Tervisekontroll.	<b>III</b>
4.4. Läbipõlemine	Väga võimalik. Sotsiaaltöö iseloomust tingitud pidev inimestega suhtlemine, valdkonna alaväärtustamine ja –rahastamine, pidev vajadus teha lisatööd.	<b>IV</b>	Töökoosolekud – võimalused rääkida. Supervisioon, koolitused. Töö- ja puhkeaja järgimine, kaasav juhtimine. Tervisekontroll.	II

Ohutegur	Ohu esinemine/ iseloomustus	Tase enne	Abinõud riski vähendamiseks	Tase pärast
4.5. Tööprotsessi sõltumine teistest töötajatest	Üsna tõenäoline. Kaas-töötaja tegemata töö või tähtaegadest mitte kinni pidamine takistab töö tegemist.	<b>III</b>	Ametijuhendid, kommunikatsioonistrateegia.	I
<b>5. ÕNNETUSJUHTUMI OHT</b>				
5.1. Füüsiline rünnak (kliendid)	Klientuuri eripära – psüühilise erivajadusega ja vaimupuudega inimesed.	<b>III</b>	Ettevaatlikkus. Käitumisjuhised kriisisituatsioonis käitumiseks.	II
5.2. Libastumine, kukkumisoht	Libedad põrandad ja tärnavad, trepid, liivatamata hoovid, pimedad kohad. Ebasobivad jalatsid, ettevaatamatus.	<b>IV</b>	Aastaajale ja tööle vastavad jalatsid, ohutusjuhendid.	II
5.3. Liiklusõnnetus	Õnnetus jalakäijana, liiklejana	<b>V</b>	Kõikide ohutu liiklemise reeglite täitmine, jalakäijana helkur pimedal ajal.	<b>III</b>
5.4. Vigastused seadmetega sh elektrilöögi oht	Päevakeskuses olevad elektririistad (köögitehnika, televiisor, tolmuimeja, arvuti, telefon, õmblusmasin jm), elektriauto kasutamine.	<b>IV</b>	Ohutus- ja kasutusjuhend, elektriauto kasutamise reeglite täpne järgimine.	II

## Tegevusjuhendaja, toetatud elamise ja toetatud töötamise teenus

Toetatud elamise ja töötamise teenuseid koordineerib 1 tegevusjuhendaja 0,75 koormusega. Toetatud elamise teenust osutab Sotsiaalkeskus 10-le kliendile, kellest 6 elavad Riia mnt 70 III korrusel ja toetatud töötamist osutatakse 4 kliendile, kes kõik töötavad osalise koormusega Sotsiaalkeskuses abitöölisena (3 koristajat ja 1 majahoidja). Kõik antud kliendid vajavad igapäevaselt ja iga tegevuse juures juhendamist, ette näitamist jne.

Tegevusjuhendaja on erivajadusega töötaja, kes vajab oma kasvu tõttu tööpaiga kohaldamist.

Ohutegur	Ohu esinemine/ iseloomustus	Tase enne	Abinõud riski vähendamiseks	Tase pärast
<b>1. FÜÜSIKALISED OHUTEGURID</b>				
1.1. Vähene valgus	Üsna tõenäoline. Kabinettis laeaken, valgustus ebapiisav.	III	Kohtvalgustus.	I
1.2. Kukkumisoht	Üsna tõenäoline. Libedad põrandad ja tänavad, trepid, liivatamata hoo-vid, pimedad kohad. Liiga kõrged toolid. Erivajadusest tingitud liikumisraskused.	III	Ilmastikule vastavad/tagant kinnitatud jalatsid, abivahendid (käimiskepid, astmed) ohutusjuhend.	II
1.3. Elektrilöögi oht	Vähe tõenäoline aga raskete tagajärgedega. Kodu- ja koristustehnika, mida kasutavad juhendatavad kliendid, juhtmed, pistikupesad.	III	Ohutus- ja kasutusjuhendid, juhendamine.	II
<b>2. FÜSIOLOOGILISED OHUTEGURID</b>				
2.1. Asjade teisaldamine (raskus ei ole oluline)	Väga tõenäoline. Seoses erivajadusega on iga eseme liigutamine valesid võtteid kasutades seotud riskiga.	IV	Ergonoomika, koolitus, abivahendid, transpordi kasutamine. Tervisekontroll.	II
2.2. Kognitiivne ergonoomia	Väga tõenäoline. (sotsiaal-) töö iseloomust tingitud vaimne pingeline vastutus klientide eest, kiirete otsuste vastuvõtmine.	III	Puhkepausid, täpsed tööjuhised, arenguvestlused, tagasiside võimalused.	II
2.3. Organisatsiooni-ergonoomia	Väga tõenäoline. Isiksute eripärad, info liikumine asutuses, rollide jaotus meeskonnas.	III	Tagasiside võimalus, arenguvestlused, ameti-juhendid, kommunikatsiooni juhtimine.	II
<b>3. KEEMILISED OHUTEGURID</b>				
3.1. Pakendis keemikaalid	Üsna tõenäoline. Koristusvahendid, mida kasutavad juhendatavad.	III	Ohutus- ja kasutusjuhendid, isikukaitsevahendid (kindad), juhendamine.	II

Ohutegur	Ohu esinemine/ iseloomustus	Tase enne	Abinõud riski vähendamiseks	Tase pärast
<b>4. BIOLOOGILISED OHUTEGURID</b>				
4.1. Piisknakkused, muud nakkused (kirbud, täid jms)	Väga tõenäoline. Otsene kokkupuude klientidega, ja igapäevane viibimine nende nn elupaigas.	<b>IV</b>	Isikukaitsevahendid, hügieenireeglid, desinfitseerimisvahendid, vaksineerimine. Parem eelinfo kliendi kohta. Tervisekontroll.	II
4.2. Kokkupuude vere ja kehavedelikega	Pidev juuresolekuvajadus koristamisel (tualettruumid).	<b>III</b>	Isikukaitsevahendid, hügieenireeglid, desinfitseerimisvahendid, tervisekontroll.	II
<b>5. PSÜHHOLOOGILISED OHUTEGURID</b>				
5.1. Väline töövägi- vald	Üsna võimalik. Töötamine psüühiliselt ebastabiilsete inimestega.	<b>III</b>	Töökoosolekud – võimalused rääkida, tagasiside. Abi küsimise võimalus, reeglid käitumiseks kriisisituatsioonides.	II
5.2. Kiusamine ja tööalane vägi- vald	Üsna tõenäoline. Ametialaste oskuste halvustamine, eraelu arvustamine, info mitte jagamine, puudest tulenevad arvustamised jms.	<b>III</b>	Kaasav asutuse juhtimine, tööalaste eetikareeglite kehtestamine ja nendest kinni pidamine, töötajate rahuloluküsitluste ja arenguveestluste läbiviimine	II
5.3. Kaastundeväsi- mus	Väga tõenäoline. Sotsiaaltöö iseloomust tingitud pidev inimeste mõistmise ja empaatia „kohustus“. Kokkupuude inimeste kannatustega, lahendamata olukordadega jms.	<b>IV</b>	Töökoosolekud – võimalused rääkida. Supervisioon, koolitused. Tervisekontroll.	<b>III</b>
5.4. Läbipõlemine	Väga tõenäoline. Sotsiaaltöö iseloomust tingitud pidev inimestega suhtlemine, valdkonna alaväärtustamine ja –rahas-tamine.	<b>IV</b>	Töökoosolekud – võimalused rääkida. Supervisioon, koolitused. Töö- ja puhkeaja järgimine, kaasav juhtimine. Tervisekontroll.	II
<b>6. ÕNNETUSJUHTUMI OHT</b>				
6.1. Füüsiline rünnak	Psüühiliselt ebastabiilsed kliendid.	<b>III</b>	Töökoosolekud – võimalused rääkida, tagasiside. Abi küsimise võimalus, reeglid käitumiseks kriisisituatsioonides.	II
6.2. Libastumine, kukkumisoht	Halb valgustus, libedus, trepid, ebasobiv jalats, liikumiskõrguse tekitav erivajadus	<b>III</b>	Lisavalgustus, aastaajale ja tööle vastavad jalatsid, abivahendid.	II
6.3. Vigastused seadmetega s.h. elektrilöögi oht	Kodu- ja koristustehnika, mittekorras elektrisüsteemid, abivahendid.	<b>IV</b>	Kasutus- ja ohutusjuhendid. Tehnika ja elektriseadmete kasutamise juhendamine.	II
6.4. Liiklusõnnetus	Õnnetus jalakäijana, autojuhina, jalgratturina.	<b>V</b>	Kõikide ohutu liiklemise reeglite täitmine. Helkurvestid jalgratturitele, helkurid pimedal ajal jalgsi käijatele.	III

## Sotsiaalpedagoog ja tegevusjuhendajad (Suur-Posti päevakeskus)

Suur-Posti päevakeskuses töötab sotsiaalpedagoog ja 2 tegevusjuhendajat.

Päevakeskuses käivad peamiselt liikumis- ja muu puudega inimesed, kellel on seal võimalus tegeleda erinevate käeliste tegevustega – keraamika, puidutöö jms.

Ohutegur	Ohu esinemine/ iseloomustus	Tase enne	Abinõud riski vähendamiseks	Tase pärast
<b>1. FÜÜSIKALISED OHUTEGURID</b>				
1.1. Masinate või seadmete liikuvad või teravad osad	Väga tõenäoline. Tööpin- gid, keraamikaahi, tööriis- tad.	<b>V</b>	Ohutus- ja kasutusjuhen- did, juhendamine	II
1.2. Kukkumisoht	Üsna võimalik. Libedad põrandad ja tänavad, põ- randatel olevad takistu- sed, trepid, liivatamata hoovid, pimedad kohad.	<b>III</b>	Ilmastikule vastavad jalat- sid õues liikumiseks, ta- gant kinnitatud jalatsid tööruumides, ohutusmär- gised, ohutusjuhendid, ju- hendamine	II
1.3. Elektrilöögi oht	Üsna võimalik. Päevakes- kuses olev tehnika ja sead- med.	<b>V</b>	Ohutus- ja kasutusju- hendid, juhendamine	II
<b>2. FÜSIOLOOGILISED OHUTEGURID</b>				
2.1. Raskuste teisel- damine	Üsna võimalik. Ratastoolis kliendid, töövahendite ja valmistoodete teiselda- mine.	<b>III</b>	Ergonoomika, abivahen- did. Tervisekontroll.	I
2.2. Kognitiivne er- gonoomia	Väga tõenäoline. (sotsiaal) töö iseloomust tingitud vaimne pinge, vastutus klientide eest, kiirete ot- suste vastuvõtmine.	<b>III</b>	Puhkepausid, täpsed töö- juhised, arenguestlused, tagasiside võimalused.	II
2.3. Organisatsioo- niergonoomia	Väga tõenäoline. Isiksuste eripärad, info liikumine asutuses, rollide jaotus meeskonnas.	<b>III</b>	Tagasiside võimalus, aren- guvestlused, ametijuhen- did, kommunikatsiooni juhtimine.	II
<b>3. KEEMILISED OHUTEGURID</b>				
3.1. Tolm, aurud, gaasid	Üsna võimalik. Olmetolm, mis on tekkinud erinevate tööprotsesside käigus.	<b>III</b>	Tervisekontroll allergiku- tele, vajadusel isikukaitse- vahendid.	I
3.2. Pakendis kemi- kaalid	Üsna võimalik. Värvid, lakid, käelise tegevusega seotud kemikaalid.	<b>III</b>	Ohutus- ja kasutusju- hendid, isikukaitsevahen- did (kindad). Tervisekont- roll.	I
<b>4. BIOLOOGILISED OHUTEGURID</b>				
4.1. Piisnakkused ja muud naku- sed (kõrhubud, täid jms)	Üsna võimalik. Otsene kokkupuude klientidega, kelle taust ja kodune olu- kord ei ole teada.	<b>III</b>	Isikukaitsevahendid, hü- gieenireeglid, desinfitsee- rimisvahendid, vaksinee- rimine. Parem eelinfo kliendi kohta. Tervise- kontroll.	II
4.2. Kokkupuude vere ja kehavede- likega	Üsna võimalik. Otsene füüsiline kontakt kliendi- ga.	<b>IV</b>	Isikukaitsevahendid, hü- gieenireeglid, desinfitsee- rimisvahendid, vaksinee- rimine, tervisekontroll.	II

Ohutegur	Ohu esinemine/ iseloomustus	Tase enne	Abinõud riski vähendamiseks	Tase pärast
<b>5. PSÜHHOLOOGILISED OHUTEGURID</b>				
5.1. Väline töövägi- vald sh seksuaalne ahistamine	Vähe tõenäoline aga siiski võimalik. Klientide solvangud, ähvardused, psühholoogiline kallalolemine töötaja vastu (lugupidamise puudumine), ahistamine (telefonikõned), alkoholi tarvitavad kliendid.	<b>III</b>	Töökirjeldused, teenuse osutamise kord, töökordaldu reeglid (töö- ja puhkekeeg). Töökoosolekud – võimalused rääkida. Vajadusel töö ümberkorraldamine.	II
5.2. Läbipõlemine	Üsna tõenäoline. Töö iseloomust tingitud pidev inimestega suhtlemine, valdkonna alaväärtustamine ja -rahastamine.	<b>III</b>	Töökoosolekud – võimalused rääkida. Supervisioon, koolitused. Töö- ja puhkeaja järgimine, kaasa juhtimine, muud motiveerimisvõimalused. Tervisekontroll.	
5.3. Kaastundeväsimus	Üsna tõenäoline. Töö iseloomust tingitud pidev inimeste mõistmise ja empaatia „kohustus“. Kokkupuude inimeste kannatustega, lahendamata olukordadega jms.	<b>III</b>	Töökoosolekud – võimalused rääkida. Supervisioon, koolitused. Tervisekontroll.	
<b>6. ÕNNETUSJUHTUMI OHT</b>				
6.1. Füüsiline rünnak	Psüühiliselt ebastabiilsed kliendid	<b>III</b>	Ohutusjuhend, ettevaatlikkus.	II
6.2. Libastumine, kukkumisoht	Halb valgustus, libedus, trepid, ebasobiv jalats, esemed põrandal.	<b>III</b>	Lisavalgustus, aastaajale ja tööle vastavad jalatsid, ettevaatlikkus	II
6.3. Vigastused seadmetega s.h. elektrilöögi oht	Kodu- ja koristustehnika, mida kasutavad juhendatavad kliendid, juhtmed, pistikupesad.	<b>III</b>	Kasutus- ja ohutusjuhendid. Tehnika ja elektriseadmete kasutamise juhendamine.	II
6.4. Liiklusõnnetus	Võimetus liiklussituatsioone kontrollida. Õnnetus jalakäijana, jalgratturina.	<b>V</b>	Ohutusreeglite täitmine. Helkurvest, helkur.	<b>III</b>



## Ringijuht, jõusaali instruktor

Töötab osalise tööajaga, 1 päeval nädalas, juhendab liikumispuudega inimesi jõusaali tehnika kasutamisel ja harjutuste tegemisel. On füüsilise erivajadusega töötaja.

Tööruumid asuvad keldrikorrusel.

Ohutegur	Ohu esinemine/ iseloomustus	Tase enne	Abinõud riski vähendamiseks	Tase pärast
<b>1. FÜÜSIKALISED OHUTEGURID</b>				
1.1. Siseruumide mikrokliima (keldrikorrus)				
Niiskus	Üsna tõenäoline. Tege- mist on keldrikorusega. Uste ja akende vastastiku- ne avamine.	<b>III</b>	Niiskust eemaldavad seadmed, korralik venti- latsioon.	II
Tuuletõmme				
1.1. Vähene valgus	Üsna võimalik. Ainult kunstvalgus.	<b>III</b>	Valgustaseme mõõtmine, vajadusel lisavalgustus.	II
1.2. Kukkumisoht	Üsna võimalik. Libedad põrandad, trepid, pime- dad kohad.	<b>III</b>	Tagant kinnitatud jalat- sid, ettevaatlikkus	II
1.3. Vigastused sead- metega	Üsna võimalik. Jõusaali seadmed.	<b>III</b>	Ohutus- ja kasutusjuhen- did. Juhendamine	II
<b>2. FÜSIOLOOGILISED OHUTEGURID</b>				
2.1. Raskuste teisalda- mine	Väga tõenäoline. Jõusaali seadmete kasutamine. Jõu ülehindamine.	<b>IV</b>	Täpne kasutus- ja ohu- tusjuhendite järgimine. Tervisekontroll.	II
<b>3. BIOLOOGILISED OHUTEGURID</b>				
3.1. Viirus- ja bakterin- fektsioonid	Üsna võimalik. Töö ini- mestega, otsene kokku- puude klientidega.	<b>III</b>	Hügieenireeglid, vaktsi- neerimine, tervisekont- roll.	II
<b>4. PSÜHHOLOOGILISED OHUTEGURID</b>				
4.1. Väline töövägivald	Üsna võimalik. Psüühili- selt ebastabiilsed klien- did.	<b>III</b>	Koolitus probleemsete klientidega toimetulemi- seks ja füüsilise vägivalda vältimiseks, ettevaatus.	II
<b>1. ÕNNETUSJUHTUMI OHT</b>				
1.1. Füüsiline rünnak	Psüühiliselt ebastabiilsed kliendid.	<b>III</b>	Ohutusjuhend, ettevaat- likkus. Koolitus prob- leemsete klientidega toi- metulemiseks ja füüsilise vägivalda vältimiseks, et- tevaatlikkus	II
1.2. Libastumine, kukkumisoht	Halb valgustus, libedus, trepid, ebasobiv jalats.	<b>III</b>	Tööl vastavad jalatsid, ettevaatlikkus.	II
1.3. Vigastused sead- metega	Jõusaali seadmete kasu- tamine	<b>IV</b>	Kasutus- ja ohutusju- hendid. Tehnika kasuta- mise juhendamine.	II

## Ringijuht, muusikaõpetaja

Töötab osalise töökoormusega, viib läbi muusikatunde liikumispuudega päevakeskuse klientidele (1X nädalas) ja vaimupuudega inimeste päevakeskuse klientidele (1X nädalas). Tunnid toimuvad saalis, omaette tööruumi muusikaõpetajal ei ole.

Ohutegur	Ohu esinemine/ iseloostus	Tase enne	Abinõud riski vähendamiseks	Tase pärast
<b>2. FÜÜSIKALISED OHUTEGURID</b>				
2.1. Siseruumide mikrokliima (Riia 70 saal)				
Kõrge temperatuur Tuuletõmme	Üsna võimalik. Päikesepoolne mahaosa, suveperioodil palav. Vastastikune akende-uste avamine.	<b>III</b>	Töötegemiseks sobiv riietus, vahetusriided, aeg maha jahtumiseks. Kliimaseade, päikesekaitse akendele.	I
2.2. Kukkumisoht	Üsna võimalik. Libedad põrandad, liikumine treppidel.	<b>III</b>	Tagant kinnitatud jalatsid, ettevaatlikkus	I
2.3. Elektrilöögi oht	Vähe võimalik, kuid tagajärjed võivad olla pöördumatud. Helitehnika, süntesaator, juhtmed, pistikupesad.	<b>IV</b>	Ohutus- ja kasutusjuhendid.	I
<b>3. BIOLOOGILISED OHUTEGURID</b>				
3.1. Viirus- ja bakterinfektsioonid	Väga tõenäoline. Otsene töö klientidega. Tööd tuleb teha ka gripihooajal.	<b>III</b>	Käte pesemine ja desinfitseerimine, vaktsineerimine, tervisekontroll.	II
<b>4. PSÜHHOLOOGILISED OHUTEGURID</b>				
4.1. Väline töövägivald	Üsna võimalik. Psüühiliselt ebastabiilsed kliendid.	<b>III</b>	Koolitus probleemsete klientidega toimetulemiseks ja füüsilise vägivalla vältimiseks, ettevaatus.	II
<b>5. ÕNNETUSJUHTUMI OHT</b>				
5.1. Füüsiline rünnak	Psüühiliselt ebastabiilsed kliendid.	<b>III</b>	Ohutusjuhend, ettevaatlikkus. Koolitus probleemsete klientidega toimetulemiseks ja füüsilise vägivalla vältimiseks, ettevaatlikkus.	II
5.2. Libastumine, kukkumisoht	Halb valgustus, libedus, trepid, ebasobiv jalats.	<b>III</b>	Tööle vastavad jalatsid, ettevaatlikkus.	II
5.3. Elektrilöögi oht	Helitehnika ja süntesaatori kasutamine.	<b>IV</b>	Kasutus- ja ohutusjuhendid. Tehnika ja elektriseadmete kasutamise juhendamine.	II

## Hooldustöötajad

Asutuses töötab 20 hooldustöötajat, kellel ei ole omaette tööruume. Nende tööpaigaks on koduteenust saavate klientide kodud, kus erinevaid teenuseid osutatakse. Metsa 10 vabaajakeskuses on hooldustöötajate jaoks võimalused puhkepauside pidamiseks ja soovi korral einestamiseks. Soovi ja vajaduse korral on võimalik kasutada sauna pesemisruume ka isiklikuks pesemiseks peale tööpäeva.

Ohutegur	Ohu esinemine/ iseloomustus	Tase enne	Abinõud riski vähendamiseks	Tase pärast
<b>6. FÜÜSIKALISED OHUTEGURID</b>				
6.1. Siseruumide mikrokliima (klientide kodudes)				
Kõrge temperatuur	Üsna võimalik. Pesuruumid, üle köetud korterid, ventilatsiooni puudumine.	III	Töötegemiseks sobiv riietus, vahetusriided, aeg maha jahtumiseks.	II
Madal temperatuur				
Õhuniiskus				
Tuuletõmme				
6.2. Vähene valgus	Üsna võimalik. Pimedad trepikojad, hoovid, puukuurid, keldrid, tänavad – halb nähtavus ja oht olla halvasti nähtav (tänaval).	III	Tasku- ja pealambid, helkurvestid, helkurid.	II
6.3. Kukkumisoht	Üsna võimalik. Libedad põrandad (kauplused, pesuruumid, elukohad) ja tänavad, trepid, liivatamata hoovid, pimedad kohad. Tegevused, mis on seotud ronimisega.	III	Ilmastikule vastavad/tagant kinnitatud jalatsid, ohutusjuhendid.	II
6.4. Elektrilöögi oht	Vähe võimalik, kuid tagajärjed võivad olla pöördumatud. Kodu- ja koristustehnika, juhtmed, pistikupesad, elektriautode laadimine.	IV	Ohutus- ja kasutusjuhendid.	II
<b>7. FÜSIOLOOGILISED OHUTEGURID</b>				
7.1. Raskuste teisaldamine, füüsilise töö raskus	Väga tõenäoline. Poekotid, puud, veeämbrid, kliendid (ratastooliga ja ilma).	IV	Ergonoomika, abivahendid (ratastega kotid, transpordi kasutamine). Tervisekontroll.	III
7.2. Kognitiivne ergonoomia	Väga tõenäoline. (sotsiaal-)töö iseloomust tingitud väimepinge ja vastutus, kiirete otsuste vastuvõtmine.	III	Puhkepausid, täpsed tööjuhised, arenguvestlused, tagasisidestamise võimalused	II
7.3. Organisatsiooniergonoomia	Üsna võimalik. Meeskonnasisesed pinged, määratlemata tööaeg, halb kommunikatsioon.	III	Tagasiside võimalused, tööaja korraldus ja sellest kinni pidamine; arenguvestlused.	II
<b>8. KEEMILISED OHUTEGURID</b>				
8.1. Tolm, aurud, gaasid	Üsna võimalik. Olmetolm klientide kodudes, hallitus, pesuruumides tekkiv aur.	III	Tervisekontroll allergikutele, vajadusel isikukaitsevahendid.	I
8.2. Pakendis kemikaalid	Koristusvahendid.	III	Ohutus- ja kasutusjuhendid, isikukaitsevahendid (kindad).	II

Ohutegur	Ohu esinemine/ iseloomustus	Tase enne	Abinõud riski vähendamiseks	Tase pärast
<b>9. BIOLOOGILISED OHUTEGURID</b>				
9.1. Parasiitidelt ja koduloomadelt üle kandunud bakterid, seened, lestad ja haigused.	Üsna võimalik. Tööd tehakse klientide kodudes, mille sanitaarsete tingimuste üle puudub tegelikult reaalne kontroll.	<b>III</b>	Isikukaitsevahendid, hügieenireeglid, desinfitseerimisvahendid, vaksineerimine. Parema eelinfo kliendi kohta. Tervisekontroll.	II
9.2. Kokkupuude vere ja kehavedelikega	Väga tõenäoline. Otsene füüsiline kontakt kliendiga (pesimine, mähkmed, potitoolid), koristamine (tualettruumid), voodiriete vahetus.	<b>V</b>	Isikukaitsevahendid, hügieenireeglid, desinfitseerimisvahendid, vaksineerimine, tervisekontroll.	II
9.3. Viirus- ja bakterinfektsioonid	Väga tõenäoline. Viibimine nakkusohtlikes keskkondades (kodud, meditsiinasutused, ametiasutused). Otsene kokkupuude klientidega teadmata nende tervislikku seisundit. Tööd tuleb teha ka gripihooajal.	<b>IV</b>	Isikukaitsevahendid, hügieenireeglid, desinfitseerimisvahendid, vaksineerimine, tervisekontroll.	II
<b>10. PSÜHHOLOOGILISED OHUTEGURID</b>				
10.1. Väline töövägi- vald	Üsna võimalik. Klientide solvangud, ähvardused, psühholoogiline kallaletung töötaja vastu (lugupidamise puudumine), ahistamine (telefonikõned jms), alkoholi tarvivad ja psüühiliselt ebastabiilsed kliendid.	<b>III</b>	Töökoosolekud – võimalused rääkida. Supervisioon, koolitused. Vajadusel töö ümberkorraldamine.	II
10.2. Kaastundeväsimus	Väga tõenäoline. Töö iseloomust tingitud pidev inimeste mõistmise ja empaatia „kohustus“. Kokkupuude inimeste kannatustega, lahendamata olukordadega jms.	<b>IV</b>	Töökoosolekud – võimalused rääkida. Supervisioon, koolitused. Tervisekontroll.	II
10.3. Läbipõlemine	Väga tõenäoline. Töö iseloomust tingitud pidev inimestega suhtlemine, valdkonna alaväärtustamine ja -rahastamine, töötamine mitmel töökohal.	<b>IV</b>	Töökoosolekud – võimalused rääkida. Supervisioon, koolitused. Töö- ja puhkeaja järgimine, kaasav juhtimine, muud motiveerimisvõimalused. Tervisekontroll.	II
10.4. Töötamine üksi	Väga tõenäoline. Tegelemine kaupade ja sularahaga – unustavad kliendid (east või haigusest tulenevalt), süüdistused töötaja vastu.	<b>III</b>	Täpsed reeglid, teenuse osutamise kord, kolleegi kaasamine	II

Ohutegur	Ohu esinemine/ iseloomustus	Tase enne	Abinõud riski vähendamiseks	Tase pärast
<b>11. ÕNNETUSJUHTUMI OHT</b>				
11.1. Füüsiline rünnak	Kliendid, koduloomad	<b>III</b>	Ohutusjuhend, ettevaatlikkus.	II
11.2. Libastumine, kukkumisoht	Halb valgustus, libedus, trepid, ebasobiv jalats või riietus	<b>III</b>	Lisavalgustus, aastaajale ja tööle vastavad jalatsid/riided, ohutusjuhendid.	II
Ohutegur	Ohu esinemine/ iseloomustus	Tase enne	Abinõud riski vähendamiseks	Tase pärast
11.3. Vigastused seadmetega s.h. elektrilöögi oht	Kodu- ja koristustehnika, mittekorras elektrisüsteemid, abivahendid (ratastoolid, funktsionaalsed voodid, treeningvahendid jm).	<b>IV</b>	Kasutus- ja ohutusjuhendid. Tehnika ja elektriseadmete kasutamise juhendamine.	II
11.4. Liiklusõnnetus	Õnnetus jalakäijana, autojuhina, jalgratturina.	<b>V</b>	Kõikide ohutu liiklemise reeglite täitmine. Helkurvestid jalgratturitele, helkurid pimedal ajal jalgsi käijatele.	<b>III</b>

**Hooldustöötajate raskuste käsitsi teisaldamine riskihinde (25) põhjal määratud riskitase on - II tase.**

Koormus mõõdukas, teatud töötajate kategoorial (**pensioniealised, terviserikkega töötajad ning nn «uued» töötajad**) võib tekkida ülekoormus, mistõttu nende töökorraldust on vaja jälgida. Kontrollida puhkepauside pidamist ning ergonoomika järgmist.

Hindamisel lähtuti: SM 27. veebruari 2001 määruse nr 26 „Raskuste käsitsi teisaldamise töötervishoiu ja tööohutuse nõuded“ lisa „Juhend terviseriski hindamiseks raskuste käsitsi teisaldamisel“.

## Autojuht-klienditeenindajad

Asutuses töötab 3 autojuhti, kes teenindavad erivajadusega inimesi, kellel on liikumisraskusi või kellel on nägemis-, kuulmis- või vaimupuue, mis takistab neil ühistranspordi kasutamist.

Töö tegemiseks on autojuhtidel 2 erivarustusega väikebussi, bussidele on paigaldatud lifttõstukid, mis on juhitud elektrooniliselt.

1 autojuht töötab 5 päeva nädalas 8 t päevas, 2 autojuhi töö toimub 7 päeva nädalas, 12 t päevas, graafiku alusel.

Autojuhid on kohustatud järgima mootorsõidukijuhtidele ette nähtud puhkepauside pidamist, puhkepauside pidamiseks ja einestamiseks on võimalik kasutada asutuses selleks ette nähtud ruume.

Ohutegur	Ohu esinemine/ iseloomustus	Tase enne	Abinõud riski vähendamiseks	Tase pärast
<b>1. FÜÜSIKALISED OHUTEGURID</b>				
1.1. Halb valgustus	Üsna võimalik. Pimedad koridorid, töö pimedal ajal õues (ratastoolis klientide abistamine). Sõit pimedal ajal.	<b>III</b>	Lisavalgusallikas, helkurjoped, -vestid	II
1.2. Pimestav päikesevalgus	Väga võimalik. Sõit päikesevalgusega.	<b>III</b>	Päikeseprillid (optilised)	II
1.3. Tuuletõmme	Väga võimalik. Kliimaseade suvel ja temperatuurimuutus talvel.	<b>III</b>	Ilmastikule vastav riietus, kliimaseadme mõistlik kasutamine	
1.4. Kukkumisoht	Üsna võimalik. Liivatamata hoovid ja tänavad talvel	<b>III</b>	Ilmastikule vastavad libisemiskindlad jalatsid talvel	II
1.5. Elektrilöögi oht	Vähe võimalik, aga tagajärjed ohtlikud. Autode elektrilised seadmed	<b>III</b>	Ohutusjuhendid, autode tehniline kontroll;	II
1.6. Seadmete liikuvad osad	Üsna võimalik. Autode liikuvad osad ja lisaseadmed (lift), trepironija.	<b>III</b>	Juhendamine, ohutusjuhenditest kinni pidamine, regulaarne autode ja seadmete tehniline kontroll.	II
<b>2. FÜSIOLOOGILISED OHUTEGURID</b>				
2.1. Raskuste käsitsi teisaldamine	Väga võimalik. Ratastoolis klientide teenindamine (s.h. treppidest alla ja üles transport)	<b>IV</b>	Abivahendite (trepironija, kaldtee, lift) kasutamine, ohutusjuhendid, ergonoomika. Tervisekontroll.	II
2.2. Sundasend	Väga võimalik. Üle 50% tööajast on töö rooli taga istuvas asendis	<b>IV</b>	Puhkepauside pidamine. Tervisekontroll.	II
2.3. Füüsilise töö raskus	Väga võimalik. Auto juhtimine, ratastoolis kliendid, treppidest transport.	<b>III</b>	Puhkepauside pidamine, abivahendite (trepironija, lift) kasutamine. Tervisekontroll.	II

Ohutegur	Ohu esinemine/ iseloomustus	Tase enne	Abinõud riski vähendamiseks	Tase pärast
<b>3. KEEMILISED OHUTEGURID</b>				
3.1. Kokkupuude kemi- kaalidega	Väga võimalik. Autokü- tus, õlid.	<b>III</b>	Isikukaitsevahendid, ohutus- juhendid. Tervisekontroll	II
<b>4. BIOLOOGILISED OHUTEGURID</b>				
4.1. Piisk- ja muud nak- kused	Üsna võimalik. Otsene igapäevane kokkupuude klientidega, klientide kodudega (kirbud, täid, prussakad jms)	<b>IV</b>	Käte pesemine ja desinfit- seerimine, vajadusel isiku- kaitsevahendite kasutamine. Tervisekontroll.	II
4.2. Kokkupuude keha- vedelike ja verega	Üsna võimalik. Asot- siaalsed ja pidamatusega kliendid.	<b>III</b>	Isikukaitsevahendid. Tervise- kontroll.	II
<b>5. PSÜHHOLOOGILISED OHUTEGURID</b>				
5.1. Väline töövägivald (verbaalne, vaim- ne, füüsiline)	Üsna võimalik. Pidev ja igapäevane kokkupuude klientidega sh probleem- setega, koerad.	<b>III</b>	Koolitus probleemsete klien- tidega toimetulemiseks ja füüsilise vägivalda vältimi- seks, ettevaatus.	II
5.2. Pidev pingeline	Väga võimalik. Liiklus ja sellega kaasnevad ohud.	<b>IV</b>	Puhkepauside pidamine tähe- lepanuvõime taastamiseks. Tervisekontroll.	II
5.3. Turvatunde puudu- mine	Väga võimalik. Liiklus ja sellega kaasnevad ohud, tundmatud kliendid, klientide elukohad.	<b>III</b>	Puhkepauside pidamine, info klientide ja nende elamistingi- muste kohta.	II
5.4. Tööprotsessi sõltu- vus teistest	Üsna võimalik. Liiklus, teeninduse sõltuvus tel- limuste täitmise vastu- võtjast.	<b>III</b>	Infovahetuse parandamine, klientide kontaktid (teavita- miseks).	II
<b>6. ÕNNETUSJUHTUMI OHT</b>				
6.1. Rünnakuoht	Kliendid, koerad.	<b>II</b>	Tähelepanelikkus, informat- sioon klientide ja nende ela- mistingimuste kohta.	I
6.2. Libastumine	Liivatamata hoovid, kliendi transport trepil.	<b>III</b>	Ilmastikule vastavad libise- miskindlad jalatsid talvel, seadmete ohutus- ja kasutus- juhendid.	II
6.3. Vigastused sead- metega	Autode liikuvad osad ja lisaseadmed (lift, trepi- ronija).	<b>III</b>	Ohutusjuhendid, autode ja seadmete tehniline kontroll.	II
6.4. Liiklusõnnetus	Tööprotsess on liikluses.	<b>V</b>	Puhkepauside pidamine, autode tehniline kontroll, ohutusjuhendid;	<b>III</b>

### **Autojuhtide raskuste käsitsi teisaldamine riskihinde (14) põhjal määratud riskitase – II tase.**

Koormus mõõdukas. Võib tekkida ülekoormus, mistõttu nende töökorraldust on vaja muuta ja jälgida hoolikalt ergonoomika reeglite ning puhkepauside pidamise täitmist.

Hindamisel lähtuti: SM 27. veebruari 2001 määruse nr 26 „Raskuste käsitsi teisaldamise tervishoiu ja tööohutuse nõuded“ lisa „Juhend terviseriski hindamiseks raskuste käsitsi teisaldamisel“.

## Koristajad

1 koristaja töötab Metsa 10 majas 40 t nädalas. Oma tööaja korraldamises lähtub koristaja majas toimuvast huvitegevusest ja ürituste toimumisest.

Koristajal on olemas ruum töövahendite hoidmiseks, riietumiseks ja pesemiseks.

Riia mnt 70 majas töötab 3 koristajat (2 inimest 0,25 koormusega so 10 t nädalas ja 1 0,5 koormusega so 20 t nädalas). Tegemist on erivajadustega töötajatega, kes töötavad toetatud töötamise teenusel ja kellel on juhendaja, kelle ülesandeks on kõikide ohutegurite puhul ka töötaja pidev kontrollimine.

Ohutegur	Ohu esinemine/ iseloostus	Tase enne	Abinõud riski vähendamiseks	Tase pärast
<b>1. FÜÜSIKALISED OHUTEGURID</b>				
1.1. Halb valgustus	Üsna võimalik. Trepid, koridorid.	III	Trepil liikudes süüdata tuled.	I
1.2. Tuuletõmme	Väga tõenäoline. Uksed-aknad korraga lahti.	III	Koristaja ohutusjuhend, ventileeritavates ruumides akende mitte avamine.	I
1.3. Kukkumisoht	Väga tõenäoline. Märjad põrandad, trepid, põrandakatted, esemed põrandatel, juhtmed.	III	Tööks sobivad jalatsid (libisemiskindel tald, kannal tagant kinnitatud), kiirustamise vältimine, põrandate kuivatamine.	II
1.4. Elektrilöögi oht	Üsna võimalik. Elektrilised töövahendid ja seadmed.	III	Kõikide seadmete ohutusjuhendid, juhendamine	II
<b>2. FÜSIOLOOGILISED OHUTEGURID</b>				
2.1. Raskuste käsitsi teisaldamine	Väga tõenäoline Töövahendid (tolmuimeja, ämber), laudad, toolid.	II	Ergonoomika, töökorraldus, juhendamine. Tervisekontroll.	I
2.2. Füüsilise töö raskus	Koristamine on füüsiline töö.	III	Puhkepausid, ergonoomika. Tervisekontroll.	II
<b>3. KEEMILISED OHUTEGURID</b>				
3.1. Puhastusvahendite aurud ja kokkupuude vahenditega	Väga tõenäoline. Puhastus- ja pesuvahendite kasutamine.	IV	Isikukaitsevahendid, kasutusjuhendid, ventilatsioon. Tervisekontroll.	II
<b>4. BIOLOOGILISED OHUTEGURID</b>				
4.1. Piisknakkused	Väga tõenäoline. Kokkupuude asutuse küllastajatega.	III	Käte pesemine ja desinfitseerimine. Tervisekontroll.	II
4.2. Kokkupuude kehavedelikega	Väga tõenäoline. Tualettruumide ja pesuruumide koristamine;	III	Isikukaitsevahendid, käte pesemine ja desinfitseerimine, ohutusjuhend. Tervisekontroll.	II
<b>5. PSÜHHOLOOGILISED OHUTEGURID</b>				
5.1. Tööprotsessi sõltuvus teistest töötajatest	Üsna võimalik. Liiga palju „ülemusi“ ja õpetajaid.	III	Korrektne ametijuhend (kes jagab tööülesanded, kuidas liigub info jne).	I
<b>6. ÖNNETUSJUHTUMI OHT</b>				
6.1. Libastumine, kukkumisoht.	Märjad põrandad ja trepid, juhtmed, pimedad kohad.	III	Tööks sobivad jalatsid (libisemiskindel tald, kannal tagant kinnitatud), kiirustamise vältimine.	II
6.2. Vigastused seadmetega, elektrilöögi oht.	Koristamiseks kasutatav tehnika sh elektrilised masinad.	III	Ohutus- ja kasutusjuhendid, juhendamine.	II



**Koristaja raskuste käsitsi teisaldamine riskihinde (8) põhjal määratud riskitase – I tase.**

Koormus vähene, terviserisk tühine.

Kuid kuna tegemist on ka erivajadustega inimestega, kes koristaja ametikohal töötavad, siis ei tohi unustada õigeid tõstmisvõtteid (veeämber, tolmuimeja), kinnipidamist ohutus- ja kasutusjuhenditest ning järjepidevat juhendamist tegevusjuhendaja poolt.

Hindamisel lähtuti: SM 27. veebruari 2001 määruse nr 26 „Raksuste käsitsi teisaldamise tervishoiu ja tööohutuse nõuded“ lisa „Juhend terviseriski hindamiseks raskuste käsitsi teisaldamisel“.

## Pesupesemise teenuse korraldaja

Pesupesemise teenuse korraldaja töötab Metsa t 10 vabaajakeskuse majas, 0,5 koormusega, 20 t nädalas, talle sobival ajal. Töötaja töökohustuse hulka kuuluvad – musta pesu kokku kogumine klientide kodudest, pesu pesemine, kuivatamine, triikimine kalandriga ning puhta pesu tagastamine klientidele.

Pesu transportimiseks kasutab töötaja sotsiaalkeskuse elektriautot.

Ohutegur	Ohu esinemine/ iseloomustus	Tase enne	Abinõud riski vähendamiseks	Tase pärast
<b>1. FÜÜSIKALISED OHUTEGURID</b>				
1.1. Liigne kuumus ja õhuniiskus, tuuletõmme	Üsna võimalik. Töö iseloomust tekkinud kuumus ja niiskus (triikimine, pesukuivati).	<b>III</b>	Ventileeritavates ruumides akende mitte avamine, ohutusjuhend.	II
1.2. Elektrilöögi oht	Üsna võimalik. Elektrilised töövahendid ja –seadmed s.h. elektriauto laadimine.	<b>III</b>	Ohutus- ja kasutusjuhendid, juhendamine.	II
1.3. Kukkumisoht	Üsna võimalik. Vesi pesuruumi põrandal, liivatamata hoovid, pimedad koridorid (klientide elukohtades)	<b>III</b>	Põrandate kuivatamine, ilmastikule sobivad jalatsid, lisavalgustusallikas (vajadusel).	II
<b>2. FÜSIOLOOGILISED OHUTEGURID</b>				
2.1. Sundasend	Väga tõenäoline. Triikimine	<b>III</b>	Puhkepausid, töökoha kohaldamine. Tervisekontroll.	I
<b>3. KEEMILISED OHUTEGURID</b>				
3.1. Kokkupuude pesuvahenditega	Väga tõenäoline. Kokkupuude pesupesemisevahenditega.	<b>III</b>	Isikukaitsevahendid (kindad).Tervisekontroll.	II
<b>4. BIOLOOGILISED OHUTEGURID</b>				
4.1. Kokkupuude kehavedelikega	Klientide kasutatud pesuga otsene kokkupuude.	<b>III</b>	Isikukaitsevahendid (kindad). Tervisekontroll.	I
<b>5. ÕNNETUSJUHTUMI OHT</b>				
5.1. Elektrilöögi oht	Elektrilised töövahendid ja –seadmed s.h. elektriauto laadimine.	<b>III</b>	Ohutus- ja kasutusjuhendid, juhendamine.	II
5.2. Rünnakuoht	Kliendid, koerad.	<b>II</b>	Tähelepanelikkus, informatsioon klientide ja nende elamistingimuste kohta, keeldumisvõimalus elupaika sisenemiseks kui seal on oht.	I
5.3. Libastumine	Liivatamata hoovid, märg põrand.	<b>III</b>	Ilmastikule vastavad libisemiskindlad jalatsid talvel, põranda kuivatamine pesuruumis.	II
5.4. Vigastused seadmetega sh elektrilöögi oht	Pesupesemismasin, kuivati, kalander, elektriauto laadimine.	<b>III</b>	Ohutusjuhendid, juhendamine.	II
5.5. Liiklusõnnetus	Auto kasutamine klientide teenindamiseks. Liikluse kontrollimatus.	<b>V</b>	Liikluseeskirjade täitmine.	<b>III</b>

## Hooldustöötaja abi, 2 öösiti töötavat töötajat toetatud elamise teenusel

Toetatud elamise teenusel olevaid kliente valvavad öösel 2 hooldustöötajat. Töö on vahetustega – 2 ööd tööl, 2 vaba. Tööaja pikkus on 8 tundi 21:00 – 05:00

Töötajatel on võimalus olla tööajal pikali.

Ohutegur	Ohu esinemine/ iseloomustus	Tase enne	Abinõud riski vähendamiseks	Tase pärast
<b>1. FÜÜSIKALISED OHUTEGURID</b>				
1.1. Elektrilöögi oht	Vähe võimalik, kuid raske tagajärgedega. Elektrilised kodumasinad, juhtmed, pistikupesad jms.	<b>III</b>	Ohutus- ja kasutusjuhendid, juhendamine.	I
1.2. Kukkumisoht	Üsna võimalik. Vesi pesuruumi põrandal, liivatamata hoovid, pimedad koridorid, trepid.	<b>III</b>	Põrandate kuivatamine, sobivad jalatsid, tulede põlema panemine (trepid, koridorid).	II
<b>2. PSÜÜHILISED OHUTEGURID</b>				
2.1. Väline töövägi- vald (verbaalne, vaimne, füüsiline)	Üsna võimalik. Psüühiliste erivajadustega ja ebastabiilsed kliendid.	<b>III</b>	Koolitus probleemsete klientidega toimetulemiseks ja füüsilise vägivalda vältimiseks, ettevaatus.	II
2.2. Töötamine öösiti	Väga tõenäoline. Kõik öisel ajal töötamisega seotud riskid.	<b>IV</b>	Seadusejärgne töögraafik, puhkamisvõimalused, hea valgustus, töötajate nõustamine, tervisekontroll	II
<b>3. BIOLOOGILISED OHUTEGURID</b>				
3.1. Piisk- jm nakkused	Üsna võimalik. Töötamine klientide elupaigas, otsene kokkupuude klientidega. Töötada tuleb ka gripihooajal.	<b>III</b>	Käte pesemine ja desinfitseerimine, isikukaitsevahendid (mask gripihooajal), vaksineerimine. Tervisekontroll.	I
<b>4. ÕNNETUSJUHTUMI OHT</b>				
4.1. Elektrilöögi oht	Elektrilised töövahendid ja –seadmed .	<b>III</b>	Ohutus- ja kasutusjuhendid, juhendamine.	II
4.2. Rünnakuht	Psüühiliselt ebastabiilsed kliendid.	<b>II</b>	Koolitus probleemsete klientidega toimetulemiseks ja füüsilise vägivalda vältimiseks, ettevaatus.	I
4.3. Libastumine	Vesi pesuruumi põrandal, liivatamata hoovid, pimedad koridorid, trepid.	<b>III</b>	Põrandate kuivatamine, sobivad jalatsid, tulede põlema panemine (trepid, koridorid)	II

## Lisad

### Lisa 1. Ohutegurid, mis on aluseks töötaja tervisekontrolli suunamisel

Sotsiaalministri 24.04.2003.a. määruse nr 74 „Töötajate tervisekontrolli kord“ alusel on töökeskkonna riskianalüüsi tulemusena selgunud Pärnu Sotsiaalkeskuse töökeskkonna ohutegurid, millega töötajad oma töökohal kokku puutuvad ja mis võivad põhjustada töötajale tööga seotud haigestumist.

Tervisekontrolli maht ja protseduurid kooskõlastatakse töötervishoiuarstiga.

**Tabel 1.** Ohutegurid, millega töötajad töökohal kokku puutuvad ning mis võivad põhjustada töötajale tööga seotud haigestumist.

<b>Töötaja; töötajate grupp</b>	<b>Ohutegurid</b>
Kantseleitöötajad jm töötajad, kelle töö on seotud arvutiga: juhataja, sekretär-juhiabi, juhataja asetäitja, administraator, transpordikorraldaja, sotsiaalpedagoog, tegevusterapeut	<ul style="list-style-type: none"> <li>– töö kuvariga;</li> <li>– sundasend (istuv töö);</li> <li>– piisk- jm nakkused;</li> <li>– psühholoogilised ohutegurid ja sellest tingitud tööstress.</li> </ul>
Erihoolekandeteenusel (päevakeskuses) olevate klientidega töötavad spetsialistid (tegevusterapeut, tegevusjuhendajad)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– psühholoogilised ohutegurid ja sellest tingitud tööstress.</li> </ul>
Erihoolekandeteenusel – toetatud töö ja toetatud elamine - olevate klientidega töötav tegevusjuhendaja	<ul style="list-style-type: none"> <li>– psühholoogilised ohutegurid ja sellest tingitud tööstress;</li> <li>– füüsilise erivajadusega töötaja.</li> </ul>
Päevakeskuses töötavad sotsiaalpedagoog ja tegevusjuhendajad	<ul style="list-style-type: none"> <li>– psühholoogilised ohutegurid ja sellest tingitud tööstress;</li> </ul>
Ringijuh, jõusaali instruktor	<ul style="list-style-type: none"> <li>– psühholoogilised ohutegurid ja sellest tingitud tööstress;</li> <li>– piisk- jm nakkused;</li> <li>– füüsilise erivajadusega töötaja.</li> </ul>
Ringijuh, muusikaõpetaja	<ul style="list-style-type: none"> <li>– psühholoogilised ohutegurid ja sellest tingitud tööstress;</li> <li>– piisk- jm nakkused;</li> </ul>
Hooldustöötaja (20 töötajat)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– psühholoogilised ohutegurid ja sellest tingitud tööstress;</li> <li>– raskuste käsitsi teisaldamine, füüsilise töö raskus;</li> <li>– piisk- jm nakkused;</li> <li>– kokkupuude kehavedelike ja verega;</li> </ul>
Tugiisikud (7 inimest)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– psühholoogilised ohutegurid ja sellest tingitud tööstress;</li> <li>– piisk- jm nakkused;</li> <li>– kokkupuude kehavedelike ja verega.</li> </ul>
Autojuhid (3 inimest)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– raskuste käsitsi teisaldamine;</li> <li>– sundasend (istuv töö);</li> <li>– piisknakkused;</li> <li>– kokkupuude kemikaalidega (autokütus ja õlid);</li> <li>– pidevast tööpingest (liiklus ja kliendid) tekkinud tööstress.</li> </ul>

Koristajad (4 inimest, neist 3 psüühilise erivajadusega)	<ul style="list-style-type: none"><li>– füüsilise töö raskus;</li><li>– kokkupuude koristus- ja puhastusvahenditega ning nende aurudega;</li><li>– kokkupuude kehavedelikega;</li><li>– pingelisest tööst tekkinud stress (3 psüühilise erivajadusega töötajat)</li></ul>
Majahoidja (osalise töökoormusega, psüühilise erivajadusega töötaja)	<ul style="list-style-type: none"><li>– füüsilise töö raskus;</li><li>– psüühiline pingeline (psüühilise erivajadusega töötaja)</li></ul>
Pesupesija	<ul style="list-style-type: none"><li>– kokkupuude pesupesemise vahenditega;</li><li>– kokkupuude kehavedelikega;</li><li>– sundasend (triikimisel).</li></ul>
Hooldustöötaja abi (2 inimest)	<ul style="list-style-type: none"><li>– töö öisel ajal;</li><li>– psühholoogilised ohutegurid ja sellest tingitud tööstress.</li></ul>

## Lisa 2. Soovitused arvuti töökoha korraldamiseks

### Töötool

Arvutiga töötamiskoha kujundamisel võib üheks tähtsaimaks osaks pidada sobiva tooli valikut ja sobivaks kohendamist. Hea ergonoomiline töötool on reguleeritav ja toetab selga, jalgu, tuharaid ja käsi erinevates töoasendites ning kujundab seeläbi sobiva kehahoiaku ja vähendab ebamugavatest sundasenditest tingitud lihasepingeid. Tool peab sobima nii töötajale kui ka tööülesannete täitmiseks. Heal ergonoomilisel töötoolil on järgmised omadused:

#### Toolil jalg:

- kõrguse osas reguleeritav;
- püsikindel – soovitatavalt 5-punktilise toetuspinnaga;
- ratastega;

#### Istmeplaat:

- laiusega  $\geq 43$  cm;
- sügavusega  $\geq 40$  cm;
- reguleeritava sügavusega;
- kaetud mittelibiseva ja „hingava“ materjaliga;
- ümara ja pehme esiservaga;
- reguleeritava kaldega;
- pöörlev.

#### Seljatugi:

- Reguleeritava kõrguse ja kaldega;
- järgib anatoomilisi selgrookõverusi;
- väljaulatuva nimmeosatoestusega (3 – 5 cm);
- kõrgusega umbes 43 cm, kuid võib olla ka lühem;
- peatoe olemasolul peab järgima selgroo kõverust ning olema reguleeritava kõrguse ja kaldega;
- „hingavast“ materjalist.

#### Käetoed:

- reguleeritava kõrguse ja laiusega;
- omavahelise kaugusega u 48 – 55 cm;
- ümarate servadega;
- pikkusega u 20-25 cm;
- võimaldavad toolil istudes vabalt käsi liigutada.

Toolil sobivaks kohendamiseks on vaja reguleerimisvõimalustega tooli ning oskust reguleerimismehhanisme kasutada.

#### Toolil kõrgus:

- Seisa tooli ees ja tõsta või langeta tooli kõrgust, kuni istmeplaadi esiserv on pisut allpool põlveketra.
- Istu toolile ja pane jalad põrandale või jalatoele nii, et reied asetsevad põrandapinnaga horisontaalselt, põlved 90 – 100-kraadise nurga all.
- Jälgi, et jalad toetuksid mugavalt põrandale. Vajadusel kasuta eraldi asetsevat jalatuge.

- Kontrolli nn survepunkte. Kõige suuremat survet peaksid tundma istmeplaadist.
- Veendu, et reite ja tööpinna vahele jääks 5 – 7 cm suurune vaba ruum ning tööpinna all oleks vaba ruum jalgadele.

#### Istmeplaat:

- Istmeplaat peab olema sügavusega, mis võimaldaks istuja nimmeosal toetuda täielikult seljatoe kumerale osale ning seejuures jääks istmeplaadi esiserva ja põlveõndla vahele 2 – 3 sõrme laiune vaba ruum.
- Selleks istu toolile ja suru puusad võimalikult taha, seljatoe vastu. Vajadusel reguleeri istmeplaati ette- või tahapoole.

#### Seljatugi:

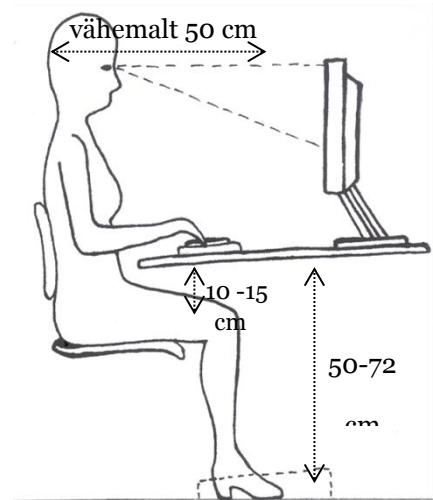
- Reguleeri seljatuge ette- või tahapoole ning üles või alla nii, et seljatoe kõige kumeram osa asetuks nimmepiirkonda ja toetaks seda. Vajadusel saad osta juurde ka eraldi asetseva nimmetoe.
- Seljatoe sobivaim kaldenurk on 100 – 110°.

#### Käetoed:

- Käetugede kõrguse ja laiuse reguleerimisel pea silmas, et õlad langeksid nendele toetades ja klaviatuuriga töötades vabalt.
- Käetoed ei tohi olla ka liiga madalal, sest see soodustab lösutamist või ühele küljele toetumist.
- Jälgi, et käetoed ei takistaks juurdepääsu lauapinnale. Vajadusel eemalda käetoed.

### **Laud**

- Sobiv tööpinna kõrgus istudes on käed alla rippu lastes umbes küünarnukkide kõrgusel.
- Lauaalune ruum jalgadele võiks olla 50-72cm kõrge.
- Laua ja reite vahele peab jääma 10-15 cm vaba ruum.
- Eemalda laua alt kõik segavad esemed, et saaksid jalgu vabalt liigutada ja sirutada.
- Kasuta jalatuge, et toetada jalgu ja selga, kui su jalad ei ulatu põrandale või tunned survet reie tagaosadele.
- Eelistatud on reguleeritavad töölauad, kus on võimalik töötada nii istudes kui ka seistes. Kuna aga seisvas asendis töötamine on isegi väsitavam kui sundasendis istumine, tuleks tööpäeva jooksul tööasendeid korduvalt muuta (istu, seisa, kõnni jne.) Ära unusta kanda mugavaid jalanõusid.
- Tööpind peab olema just täpselt nii suur, et sul oleks piisavalt ruumi liigutamiseks ning mahutama kõik vajalikud töövahendid ja -materjalid.
- Piisava suurusega töölaual saad paigutada monitori otse enda ette, vähemalt 50 cm kaugusele.

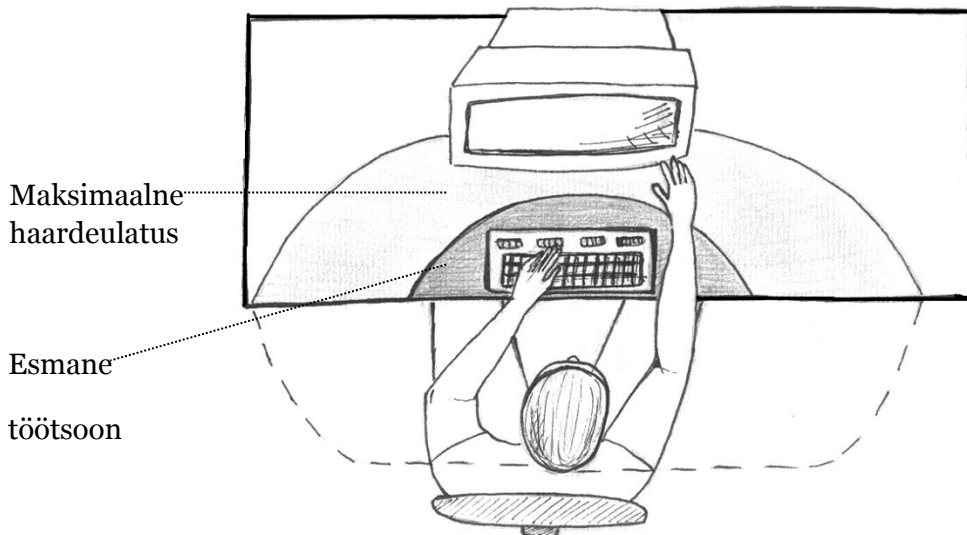


Idealne oleks kasutada reguleeritava kõrgusega lauda, kuid ka standardse laua puhul on mitmeid võimalusi selle sobivamaks kohandamiseks, paigaldades ergonoomilisi lisaseadmeid:

- Paigalda eraldiasetsev klaviatuurilaud, kus mahuks lisaks klaviatuurile kasutama ka hiirt.
- Paigalda eraldiasetsev ja reguleeritav alus monitorile, mille saad arvutiga töö lõppedes laua kohalt kõrvale lükata ning kasutada tekkinud vaba ruumi nt. tööks paberdokumentidega.
- Kui arvutiga töö vaheldub teiste laua taga teostavate ülesannete täitmisega, milleks vajad rohkem ruumi, võiksid otsustada L- kujulise töölaua kasuks, kus on eraldi alad paberdokumentidega töötamiseks ja arvuti kasutamiseks.

Töövahendite õige paigutus aitab vähendada üleliigseid ettepoole küündimisi, Seda, kuidas oma töötamiskoht kujundada, saad kõige paremini otsustada just sina ise, kuna tead, milliseid töövahendeid kasutada kõige sagedamini.

Paigutades asju ergonoomianõudeid silmas pidades on sul mugavam töötada, võidad aega ja oled oma töös ka produktiivsem.



1. Esmase töötsooni määramiseks liiguta oma küünarvarsi nii, et küünarnukid oleksid külgedel ja õlad lõdvestunud asendis.
  2. Maksimaalse haardeulatuse määramiseks siruta, õlgu appi võttes ja ilma ettepoole nõjatumata, käed võimalikult kaugele.
  3. Töölaua organiseerimisel pea silmas, et kõige sagedamini kasutatavad töövahendid oleksid sulle kõige lähedamal ja harva kasutatavad esemed kaugemal.
  4. Asjade võtmiseks, mis asuvad õlgadest kõrgemal või väljaspool sirutusulatust, tõuse püsti.
  5. Ära koorma oma töölauda üle! Asjad mida kasutad harva, paiguta kappidesse või riulitele.
- Kui kasutad dokumendihoidjat, kinnita see monitoriga samale kõrgusele ja kaugusele, nii vähendad korduvaid pea ja silmade pöördeid monitorilt paberdokumentidele ja vastupidi.



## Monitor

Kuvari sobiva paigutuse ja ekraani kalde ning pildikvaliteedi reguleerimisega vähendad silmadele avaldatavat pinget ja kaela-, õla- ja ülaseljalihaste väsimust.

- Aseta monitor otse enda ette nii, et monitor klaviatuur ja sina oleksite ühel sirgel joonel.
- Kohanda monitori kõrgus sobivaks. Monitori ülemine serv peab olema sinu silmade kõrgusel või pisut madalamal, et loomulik vaatesuund oleks alla.
- Pane monitor endast sobivale kaugusele. Monitor peab asuma sinust 50-70 cm kaugusel. Mugava vaatekauguse määramiseks siruta käsi monitori poole ja paiguta monitor umbes sõrmeotste kaugusele või pisut lähemale.
- Vali monitorile sobiv kaldenurk. Liiga suur kaldenurk põhjustab peegeldumisi üldvalgustitelt. Monitori õige kalde kontrollimiseks laske kellelgi hoida ekraani vaatevälja keskkohas väikest peeglit, kust normaalses kehaasendis istudes peaksid nägema oma silmi.
- Reguleeri ekraani kontrastsust ja heledust nii, et seda oleks mugav jälgida.
- Kata aknad kardinaga, kui otsene päikesevalgus põhjustab peegeldumisi ekraanilt.
- Kasuta peegeldumisvastase kattega ekraane.
- Korra nädalas puhasta ekraan tolmust.
- Paiguta monitor küljega akende poole.
- Ära muuda kehaasendit selle nimel, et säästa silmi pimestamise või peegelduste eest.
- Ekraani heleduse määramisel arvesta ümbritsevat keskkonda. Pimedamas ruumis peaks olema tumedam ekraan ja valgusküllases ruumis hele ekraanipilt.
- Reguleeri ekraani kontrastsust, et parandada tähemärgi nähtavust ja loetavust.
- Pea meeles, et tumedat kirja heledalt taustalt on lihtsam lugeda ning see vähendab ka silmade väsimist.
- Kui sa kannad bifokaal-, trifokaal- või progressiivprille, ära kalluta pead tahapoole, et vaadata ekraani läbi prillide alumise osa, vaid lase monitori allapoole. Kui ekraani on endiselt ebamugav vaadata, pea nõu oma silmaarstiga, võib-olla peaksid muretsema prillid, mis on spetsiaalselt ette nähtud tööks arvutiga.

## „Hiir“

- Paiguta hiir enda ette klaviatuuri kõrvale samale tasapinnale.
- Pea silmas, et ranne ei oleks hiirt kasutades üle 90 kraadise nurga all.
- Järgi hiire kasutamisel neutraalset randme asendit.
- Hiire kasutamisel eelista randme liigutamisele terve käsivarre liigutamist.
- Klaviatuurisahtlit kasutades, vali piisavalt lai alus, et klaviatuuri kõrvale mahuks ka hiir, sest jättes klaviatuuri sahtlisse ja pannes hiire töölaual kuhugi kõrgemale, pead end alatasa ebamugavalt ettepoole sirutama.
- Ära hoia hiirt jõuliselt ega pigista. Hoia hiirt pingevabalt ja klõpsa nuppe kerge vajutusega. Käsi ja sõrmi hoia lõdvalt nii aktiivse töö käigus kui ka pausi ajal. Pikema pausi ajal vabasta hiir haardest ja lõdvesta kätt ja sõrmi.

- Stressi vähendamiseks domineerivas, hiire kasutamise käes, õpi kasutama hiirt vaheldumisi mõlema käega, eeldusel et kasutad universaalse disainiga hiirt, mis võimaldab sul seda lihtsalt teha.

Kui kasutad hiirt pikema perioodi vältel, siis jälgi, et su küünarvarres oleksid toetatud. Selleks:

- Puhka oma käsi käetugedel. Veendu, et käetoed ei takista käte liikumist hiire kasutamisel.
- Kui sa kasutad L-tüüpi töölauda, saad „hiirekätt“ puhata ühel lauapoolel (töölaud peab olema küünarnukiga samal kõrgusel).
- Õpi kasutama kiirvalikuklahve klaviatuuril, et vähendada hiirega tehtavaid liigutusi.

## Klaviatuur

Mõned ergonoomilised klaviatuurid ei ole reguleeritavad ja järgivad üks-suurus-sobib-kõikidele põhimõtet, mis aga pole kindlasti sobiv kõikidele, sest inimestel on erineva suurusega käed.

Õige klaviatuuri valimine ja paigutamine töölauale aitab vähendada sundasendis arvuti kasutamist, ebasoodsaid korduvaid liigutusi ja pingete tekkimise võimalust õlavöötme trapetslihastes ja randmetes.

- Paiguta klaviatuur otse enda ja monitori ette.
- Klaviatuuri parim kaugus on võrdeline küünarvarre pikkusega.
- Klaviatuuri minimaalne kaugus lauaservast on 15 cm.
- Sõrmitse klaviatuuri samal ajal randmetega üle klaviatuuri libisedes.
- Jälgi, et randmed oleksid seejuures sirges asendis.

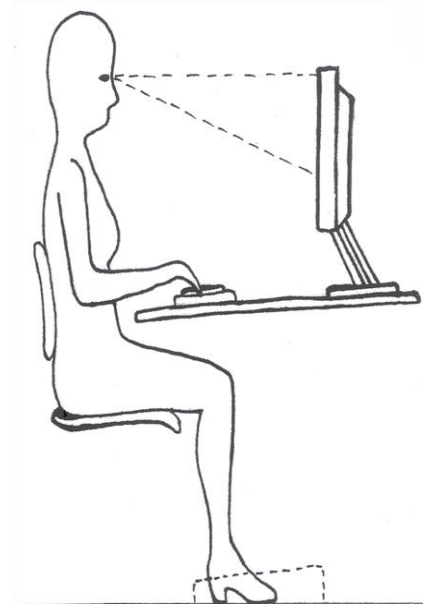
## Töösensend

Õige töösensendi saavutamiseks tuleb teada, milline on keha loomulik asend ning püüda seda arvutiga töötamiskoha sisseseadmisel saavutada.

Loomulikus kehasendis töötamine aitab vähendada stressi ja lihasepingeid ning vähendab riski haigestuda ülekoormushaigustesse.

Õige töösensendi korral on arvutikasutaja:

- Pea otse või kergelt ettepoole kaldus ja tasakaalus. Üldjuhul samal joonel ülakehaga.
- Õlad on lõdvestunud asendis. Käsivarred ripuvad vabalt külgedel.
- Küünarnukid on kehatüve lähedal ja on 90 – 120-kraadise nurga all.
- Labakäed, randmed ja küünarvarred on sirged, ühel joonel ja paralleelselt põrandaga.
- Selg on täielikult toetatud, eriti nimmeosast.



- Reied ja puusad toetuvad polsterdatud istmeplaadile ja on paralleelsed põrandaga.
- Põlved on puusadega samal kõrgusel. Reie ja sääre vaheline paindenurk on 90 – 100 kraadi.
- Jalad toetuvad põrandale või jalatoele.

Erinevate tööde tegemisel kasuta erinevaid asendeid. Näiteks võib arvutiga töötamiseks tunduda kõige mugavam kergelt tahapoole kaldus asend ja dokumentidega töötamiseks püstisem tööasend, mis võimaldab kergemini nende poole pöörduda.

Vaatamata sellele, kui ideaalne su tööasend ka ei oleks, ei saa pikki tunde ühes asendis töölaua taga istumist kuidagi tervislikuks pidada. Seetõttu tuleks tööasendit tööpäeva jooksul korduvalt muuta. Eriti suurt tähelepanu tuleks oma kehahoiakule pöörata tööpäeva teisel poolel, mil keha hakkab väsima.

Puhkepausid peaksid moodustama umbes 10% arvutiga töötamise ajast. Pikkadele harvadele pausidele tuleks eelistada sagedamaid lühikesi pause

Selleks on mitu võimalust:

- Pauside ajal tuleks teha arvutiga mitteseotud tööülesandeid, lõõgastavaid harjutusi silmadele või venitavaid võimlemisharjutusi kätele, jalgadele, õlavöötmele ja seljale.
- Lahku regulaarselt töötamiskohalt ja kõnni mõned minutid.
- Selle asemel, et istuda ühes kindlas asendis, leia oma nõ mugavuspiirkond, mis hõlmab erinevaid asendeid, mis on mingi tööolukorra jaoks sobivad ja mugavad.

## **NÕUDED TÖÖKESKKONNALE (MÜRA, KIIRGUS, VALGUSTUS)**

Seadmetest lähtuv müra ning taustmüra tuleb viia nii madalale tasemele, et müra ei häiri keskendumist ega suhtlemist.

Kiirgust, välja arvatud elektromagnetilise kiirguse nähtav osa, tuleb vähendada tasemeni, mis tagab töötaja ohutuse.

Töötamiskoht tuleb kujundada selliselt, et valgusallikad – aknad ja katuseaknad, läbipaistvad või poolläbipaistvad seinad, eredalt värvitud seadmed ja seinad – ei asetse töötaja otseses vaateväljas ega halvenda kuva kvaliteeti. Akendel peab olema valgust reguleeriv kate.

Üld- ja kohtvalgustus peavad tagama piisava tööpinna valgustatuse ja töötaja nägemisväljas olevate pindade vajaliku kontrastsuse, arvestades töö iseloomu ja töötaja nägemisteravust. Valgusallika võimalik peegeldumine kuvariekraanile peab olema välistatud.

Tööruumi sisekliima ja ohtlike ainete sisaldus õhus peavad vastama kehtestatud normidele.

## **KAHJULIKUD MÕJURID TÖÖTAMISEL ARVUTIGA.**

### **Arvutiga töötajatele mõjuvad järgmised töökeskkonna kahjulikud faktorid:**

- raadiosageduslikud elektromagnetväljad;
- staatiline elekter;
- müra;
- mitterahuldavad meteoroloogilised tingimused;
- puudulik valgustus;
- psühhoemotsionaalne pinge;

Kuvar genereerib mitut liiki kiirgust, sealhulgas röntgen-, raadiosageduslikku-, nähtavat ja ultraviolettkiirgust. Nende nivood on suhteliselt madalad ja ei ületa norme. Samal ajal tekib anoodi pingel 20-22 kV pehme röntgenkiirgus.

Koos kõrgepingega kutsub see esile õhu ionisatsiooni (moodustuvad positiivsed ioonid), mida loetakse inimese tervisele ebasoodsaks. Samuti tekitavad õhu ionisatsiooni paljundusseadmed.

Pikaajalisel tööl kuvari ekraani taga võib tekkida silmade pinge, peavalu, närvilisus, unehäired, väsimus ja valud silmades, ristluudes, kaelas ja kätes.

Kuvari operaatori nägemisväljas peab olema kindlustatud vastav valguse jaotus. Kuvari ekraani heleduse ja ümbritsevate pindade heleduse suhe on soovitatavalt 3:1.

Tööruumis staatilise elektri tekkimise välistamiseks ja kaitseks selle vastu on vaja kasutada ionisaatoreid ja niisuteid. Hea on aeg ajalt ruumi tuulutada. Põrandad peavad olema antistaatilisest materjalist.

Pikaajalisel kuvari taga töötamisel on vajalik kasutada kaitseekraani, mis nõrgendab elektristaatiliselt välja, välistab sädeluse ja parandab kujutise kvaliteeti.

## **ELEKTRIOHUTUS.**

220 V toitepinge, mida kasutatakse olme- ja kontoriseadmete toiteks, on inimesele ohtlik. Kuigi kontoriruumid kuuluvad ohutule ruumide hulka, võib 220 V poolt põhjustatud vool tekitada südame töö ebereglipärasust aja jooksul hingamislihaste krampi ning teadvuse kaotust, mis võib põhjustada surma.

Seepärast peab arvestama:

- elektriseadmete katete pühkimine märja materjaliga on keelatud;
- enne elektriseadmete kasutuselevõttu peab veenduma, et ühendus- ja pikendusjuhtmed on terved. Rikkis seadmeid kasutada ei tohi;
- pistikut võib pesast välja võtta ainult pistikust kinni hoides;
- kui seadme pistik ei sobi ruumis olevatesse pistikupesadesse, on selle kasutamine keelatud;
- tuleb jälgida, et seadmete pistikud ja seinapesad oleksid terve isolatsiooniga;
- tuleohtlike materjalide kuivatamine kütteseadmetel on keelatud;
- kütteseadmed peab pärast kasutamist välja lülitama;
- enne lambipirni vahetamist tuleb vool välja lülitada;
- elektrijuhtmeid ei tohi hoida kuumade küttekehade läheduses;
- kaitsmete vahetamist ja jooksvat remonti peab teostama vastav väljaõppega töötaja.

## Lisa 3. Töötingimuste parendamise ja riskide vähendamise tegevuskava

**Lühendid:**

TA – tööandja;

LVSO – Linnavalitsuse sotsiaalosakond;

TKN – töökeskkonnanõukogu;

TEGJ – tegevusjuhendaja;

ADM – administraator;

SJA – sekretär-juhiabi;

Parendamist vajav tegur	Tegevus	Aeg	Maksumus	Vastutaja
1. Raskuste käsitsi teisaldamine (abipersonal, autojuhid)	Ergonoomikakoolitus abipersonalile, autojuhtidele	2018	300,00	TA, juhataja
2. <b>Kukkumisoht:</b> Libedad põrandad; Trepid;  Halb valgustus;	Põrandate kuivatamine, ohumärgistused	Pidev;	100,00	TEGJ, ADM TA, juhataja
	Märgistuste kontroll ja uuendamine;	1X aastas	50,00	TKN
	Elektrisüsteemide hooldus;	1X kuus	500,00 (aasta)	Triger
	Lisavalgustuste paigaldamine;	vajadusel	300,00	TA, juhataja
3. Elektrilöögi oht;	Elektrisüsteemide hooldus; Töövahendite jälgimine ja kontroll;	1X kuus  Pidev/ 1X aastas		Triger  Töötajad/ TKN
4. Sundasend (istuv töö, kontoritöötajad)	Tervisekontroll.	2017; 2020;	210,00 210,00	TA, juhataja
5. Sundasend (istuv töö, autojuhid)	Tervisekontroll. Tervise teenused (vajadusel)	2017; 2020;	90,00/ 200,00 90,00/ 200,00	TA, juhataja
6. Töö kuvariga (kontoritöötajad)	Tervisekontroll. Nägemisvahendite kompenseerimine (vajadusel)	2017;2020; 2018; 2021;	840,00 840,00	TA, juhataja TA, juhataja
	Arvutitehnika kohandamine, parendamine.	2018-2019	500,00/500,00	TA, juhataja
7. Väline töövägivald, füüsilise rünnaku oht.	Koolitus otseselt teenseid osutavatele töötajatele toimetulekuks füüsilise vägivaldaga ja selle ennetamiseks;	2019	500,00	TA, juhataja
	Käitumisjuhised kriisisituatsioonis toimimiseks.	2018		Üksuste juhid, TA
8. Kaastundeväsimus ja läbipõlemine.	Arenguestlused; Supervisioon (vajadusel);	1X aastas 2018	800,00	TA, juhataja TA, juhataja
9. Organisatsiooniergonoomilised ohutegurid (isiksute eripärad, info liikumine asutuses, rollide jaotus meeskonnas jms)	Töötajate rahuloluküsitlused;	1X aastas		SJA
	Arenguestlused; Infokoosolekud;	1X aastas 1X kuus		TA, juhataja TA, juhataja
	Motivatsiooniüritused;	2X aastas	600,00 aastas	SJA, TA

10. Kiusamine ja tööalane vägivald.	Tööstressi kaardistamine (üle aasta) Arenguveestlused;	2018; 2020; 1X aastas		TKN TA, juhataja
11. Kognitiivse ergonoomia ohutegurid (vaimne pinge, vastutus klientide eest, kiirete otsuste vastuvõtmine).	Tööstressi kaardistamine (üle aasta) Arenguveestlused;	2018; 2020; 1X aastas		TKN TA, juhataja
<b>12. Bioloogilised ohutegurid:</b> Nakkusoht (kliendid);  Parasiidid (kodudes); Kokkupuude kehavedelike ja verega;	Tervisekontroll. Kliendi nakkusvaba töend, vaksineerimine; Isikukaitsevahendid. Isikukaitsevahendid.	2017; 2020 2017-2018 2018; 2019; Pidevalt Pidevalt	0,00 530,00 300,00 aastas	TA, juhataja LV SO TA, juhataja TA, juhataja

Lisaks sellele on vajalik Riia mnt 70 hoones vajalik evakuatsiooniväljapääsude (invaliidide) ehitamine, sest 2. ja 3. korrusel puuduvad tagavaraväljapääsud tulekahjuohu korral. Vastav ettekirjutus on tehtud Pärnu Linnavalitsusele 2016. aasta novembris. Parandamise tähtajaks on antud Päästeameti poolt 2017. juuli.

## Lisa 4. Töökeskkonnanõukogu koosseis

Töötervishoiu ja tööohutuse seadus §18 p2 alusel:

On määratud tööandja poolt töökeskkonnanõukogu liikmeteks:

1. Ave Lemmegas, sekretär-juhiabi;
2. Janne-Riin Kuusk, hooldustöötaja.

Töötajate valitud esindajatena on kinnitatud järgmised isikud:

1. Hele Teor, hooldustöötaja;
2. Tiit Vaher, sotsiaalpedagoog.

Töökeskkonnanõukogu esimees on Tiit Vaher.

e-posti aadress: [suurposti@sotsiaal.ee](mailto:suurposti@sotsiaal.ee)

## Lisa 5. Töökeskkonnanõukogu tööülesanded

### Töökeskkonnanõukogu:

1. analüüsib korrapäraselt ettevõtte töötingimusi, registreerib tekkivad probleemid ja teeb tööandjale ettepanekuid nende lahendamiseks ning jälgib vastuvõetud otsuste täitmist;
2. osaleb ettevõtte tervishoiu ja tööohutuse arenduskava ning ettevõtte rekonstrueerimise, remondi, tehnoloogiliste uuenduste ja muude plaanide koostamisel;
3. tutvub ettevõtte töökeskkonna sisekontrolli tulemustega ning vajaduse korral teeb ettepanekuid puuduste kõrvaldamiseks;
4. analüüsib tööõnnetusi ning kutsehaigestumisi ja muid tööga seotud haigestumisi ning jälgib, et tööandja rakendab abinõusid nende ennetamiseks;
5. aitab luua erivajadustega töötajatele sobivad töötingimused ja töökorralduse.
6. Töökeskkonnanõukogu esitab oma ettepanekud tööandjale kirjalikult.
7. Juhul kui tööandja ei pea esitatud ettepanekute arvestamist võimalikuks, esitab ta selle kohta nõukogule ettepanekute saamisest arvates kolme nädala jooksul kirjaliku vastulause, milles põhjendab arvestamata jätmist
8. Tööandja vabastab töökeskkonnanõukogu liikme põhitööst ajaks, millal ta täidab töökeskkonnanõukogu liikme kohustusi. Nõukogu liikmele säilitatakse selleks ajaks keskmine töötasu.
9. Töötajaid esindaval töökeskkonnanõukogu liikmel on töölepingu seaduses või avaliku teenistuse seaduses ning kollektiiv- ja töölepingus ettenähtud tagatised.
10. Töökeskkonnaspetsialist täidab oma töökohustusi iganädalaselt **1 tund talle sobival ajal**.
11. Kui töökeskkonnanõukogu liige on ka töökeskkonnavolinik, siis kummaski tööks ettenähtud aeg liidetakse.
12. Töökeskkonnanõukogu liige on kohustatud läbima tööandja kulul ja tööajal väljaõppe ja täiendõppe. Väljaõppe ja täiendõppe ajaks säilitatakse neile keskmine töötasu.
13. Töökeskkonnanõukogu on kohustatud hiljemalt iga aasta 1. detsembriks kirjalikult teavitama Tööinspektsiooni kohalikku asutust oma viimase 12 kuu tegevusest.