



28.10.2021

Riskianalüüs

Pärnu Sotsiaalkeskus



Koostaja: Heli Kallasmaa

Sisukord

Sissejuhatus.....	2
Metoodika.....	2
Asutuse üldine iseloomustus.....	3
Töötajad	3
Riia mnt 70	4
Metsa 10 vabaajakeskus	6
Suur-Posti 18 päevakeskus inimestele	6
Paikuse päevakeskus	6
Ravi 2/1 päevakeskus eakatele	7
Töökeskkonnas esinevate riskide hindamine	8
Kontoritöötajad	8
Sotsiaaltöötaja-tugiisikud.....	10
Sotsiaalpedagoog (tugiisikuteenuse juht)	12
Tegevusterapeut ja tegevusjuhendajad	14
Sotsiaalpedagoog ja tegevusjuhendajad (Suur-Posti päevakeskus)	17
Tegevusjuhendaja, jõusaali instruktor	19
Hooldustöötajad	20
Koristajad.....	23
Pesupesemise teenuse korraldaja	25
Hooldustöötaja abi, öised hooldustöötajad	26
Lisad	27
Lisa 1. Ohutegurid, mis on aluseks töötaja tervisekontrolli suunamisel	27
Lisa 2. Soovitused arvuti töökoha korraldamiseks	28

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, millele 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 I	Vastuvõetav risk II	Keskmine risk III
Ohtlik (tervisekahjustusest paranemine võtab aega, kuid see on võimalik. Pikemaajalisel töötamisel võimalik püsiv tervisekahjustus)	Vastuvõetav risk II	Keskmine risk III	Suur risk IV
Väga tõsine (tervisekahjustusest paranemine täiel määral väga raske. Võimalik puue või invaliidsus. Surm)	Keskmine risk III	Suur risk IV	Väga suur risk V

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

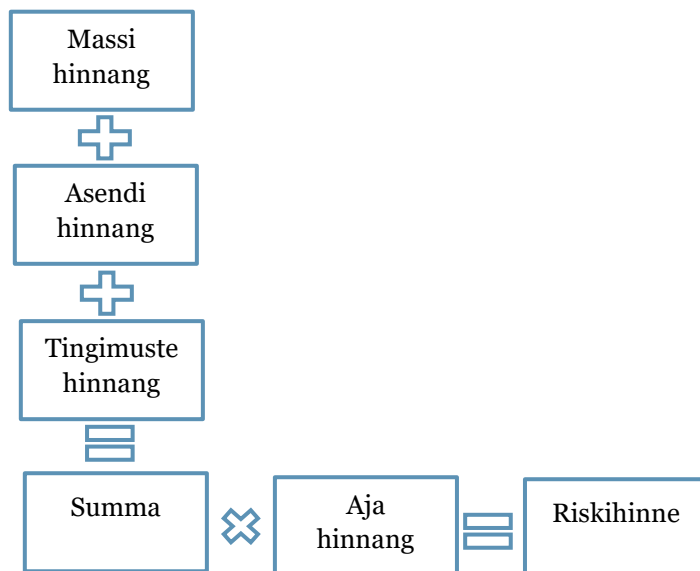
Tõenäosus	Tagajärjed		
	2. ohugrupi ohutegur	3. ohugrupi ohutegur	4. ohugrupi ohutegur
Reaalne kokkupuutevõimalus			
Nakatumine vähelevinud	Vähene risk I	Vastuvõetav risk II	Keskmine risk III
Nakatumine võimalik, esineb	Vastuvõetav risk II	Keskmine risk III	Suur risk IV
Nakatumine levinud	Keskmine risk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

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 „Raskuste käsitsi teisaldamise töötervishoiu ja tööohutuse nõuded“ lisa „Juhend terviseriski hindamiseks raskuste käsitsi teisaldamisel“.



Joonis 1

Võimalikest ohutegurites valiti välja edasiseks analüüsimiseks üksnes need, mis kujutavad endast reaalselt 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 hoolekandeaasutuse Eakate Avahoolduskeskus ja Erivajadustega Inimeste Rehabilitatsioonikeskus, õigusjärglane. Sotsiaalkeskus tegutseb viiel aadressil – Metsa 10; Riia mnt 70, Suur-Posti 18, Ravi 2/1 Pärnu linn ja Tiigi 2 Paikuse.

Töötajad

Pärnu Sotsiaalkeskus osutab Pärnu linna elanikele järgmiseid hoolekandeteenuseid:

- koduteenus;
- päevakeskuse teenus mäluhäiretega inimestele;
- tugiisiku teenus toimetulekuraskustes lastega peredele;
- isikliku abistaja teenus;
- erihoolekandeteenused intellektipuudega täiskasvanutele – igapäevaelu toetamise teenus, igapäevaelu toetamise teenus päeva- ja nädalahoiuna, toetatud elamise teenus, toetatud töötamise teenus;
- päevakeskuse teenus liikumis- ja muu puudega inimestele;
- rehabilitatsiooniteenused;
- vabaajakeskuses toimuva huvitegevuse koordineerimine ja korraldamine.

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

- juhataja;
- juhataja asetäitja-infojuht;
- koduteenuse juht;
- vabaajakeskuse juht (Metsa 10);
- sotsiaalpedagoog, tugiisikuteenuse juht;
- tegevusterapeut, erihoolekandeteenuste koordinaator.

Otseselt klientidega tegelevad töötajad:

- hooldustöötajad, koduteenuse osutajad;
- tugiisikud ja tugiisikud-sotsiaaltöötajad;
- sotsiaalpedagoog, Suur-Posti päevakeskuse juht;
- tegevusjuhendajad

Abipersonal:

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

Riia mnt 70

Riia mnt 70 hoone on asutuse peamaja, mis on renoveeritud 2006 aastal.

Riia mnt 70 majas on töö- ja tegevusruumid neljal korrusel. Majas on lift. Kui lift ei tööta, siis saab kasutada evakueerumiseks maja taga asuvat evakueerumise treppi.

I korrus

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

II korrus

1 töökabinet (tegevusterapeut), päevakeskus Helin ruumid, päevahoiu teenuse osutamise ruumid, töötajate puhkeruum, tualetid sh invatualett ja pesemisruum.

III korrus

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

Keldrikorrus

Keldrikorruusel asub jõusaal liikumispuudega inimestele ning pesemis- ja riietusruumid.

Esmaabi

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

Esmaabivahendite eest vastutab juhataja asetäitja.

Esmaabi andjaks on töötajad, kes on läbinud vastava väljaõppe (Seisuga oktoober 2021: Sigrid Ansu, Tiit Alunurm, Ave Lemmergas, Marie Kristiin Gaidenko). 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 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. Koolitus toimub aastas korra.

Metsa 10 vabaajakeskus

Metsa 10 hoone on renoveeritud/ ehitatud 2011. aastal.

I korrus.

Töötajate kabinetid (koduteenuse juht, vabaajakeskuse juht) , 2 saali huvi- ja har-
rastustegevuseks, köök, saun ja pesemisruumid, tualettruumid ja invatualett.

II korrus

2 kabinetti töötajatele kasutamiseks, Pärnu Pensionäride Liidu kontor, Eakate Ühing
Elulust kontor, seminariruum koos köögiblokiga, kohvikuruum, pesupesemise ruum,
tualettruumid ja abipersonali pesemisruum.

Esmaabivahendid asuvad Metsa 10 I korrusel, koduteenuse juhi kabinetis, ruum on tä-
histatud. Majas ei ole spetsiaalset ruumi abivajaja või kannatanu hoidmiseks kuni era-
korralise meditsiiniabi saabumiseni, kuid on võimalik seda teha hoone II korrusel, kuhu
viimiseks on majas olemas lift.

Esmaabivahendite eest vastutajaks on määratud koduteenuse juht.

Esmaabi andjaks on vabaajakeskuse juht kellel on olemas ka vastavad kehtivad
tunnistused.

Esmased tulekustutusvahendid olemas. Tuleohutuse eest vastutab vabaajakeskuse juht.
Töötajad ja vabaajakeskuses tegutsevate huviringide juhid on läbinud tulekahju korral
tegutsemise koolituse.

Töötajatel on võimalik kasutada puhkamiseks ning pauside pidamiseks kohviku- ja
seminariruumi teisel korrusel.

Suur-Posti 18 päevakeskus 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.

Esmaabi on võimalised andma kõik päevakeskuse töötajad.

Paikuse päevakeskus

Aadressil Tiigi 2, Paikuse asub päevakeskus. Päevakeskuses on osa linnale kuuluvast sotsiaalelamust. Päevakeskuse moodustavad tegevusteks mõeldud saal, köögiblokk ja töötajate kabinet.

Tulekustutusvahendid on olemas, tuleohutuse eest vastutab päevakeskuse juht. Esmaabi annab päevakeskuse juht.

Ravi 2/1 päevakeskus eakatele

Ravi 2/1 päevakeskuses osutatakse üldhoolekande teenust, päevases vormis. Päevakeskuses on 1 suurem ruum, kuhu kuulub ka köögiblokk, samas ruumis toimuvad ühised tegevused ja söömine. Töötajatele eraldi puhkeruumi ei ole, olemas on puhkeruumid päevakeskuse kasutajatele.

Olemas on tulekustutusvahendid. Esmaabi annab tegevusjuhendaja- vastav väljaõpe läbitud.

Töökonnas esinevate riskide hindamine

Kontoritöötajad

Kontoritööga (töö arvutiga rohkem kui 50% tööajast) on asutuses igapäevaselt seotud: juhataja, juhataja asetäitja-infojuht, koduteenuse juht, vabaajakeskuse juht, sotsiaalpedagoog (tugiisikuteenuse juht) ja tegevusterapeut.

Riskide hindamisel on hinnatud kontorites töötavate inimeste ohutegureid.

Ohutegur	Ohu esinemine/ iseloomustus	Tase enne	Abinõud riski vähendamiseks	Tase pärast
1. FÜÜSIKALISED OHUTEGURID				
1.1. Liigne päikesevalgus	Väga tõenäoline. Aken-dest sisse paistev päike, eriti suveperioodil.	III	Lamellkardinad.	II
1.2. Kõrge temperatuur	Väga tõenäoline. Aken-dest sisse paistev päike, eriti suveperioodil.	III	Kliimaseade.	I
1.3. Kukkumisoht	Üsna võimalik. Oht kukkuda märjal põrandal, libedas hoovis, treppidel.	III	Madala kontsaga libise- miskindla tallaga jalat- sid. Põranda kuivatami- ne. Ettevaatlikkus.	II
1.4. Elektrilöögi oht	Üsna võimalik. Erinevate elektriseadmete ja tehni- ka kasutamine (arvutid, printerid, kohvimasinad, pliidid, veekannud, heli- tehnika jms), juhtmed, pistikupesad.	III	Kasutusjuhendid, ju- hendamine, ohutus- nõuete järgimine.	II
2. FÜSIOLOOGILISED OHUTEGURID				
2.1. Sundasend	Väga tõenäoline. Üle 50% tööajast möödub laua taga istudes.	IV	Puhkepauside tegemi- ne. Korralik töölaud ja – toolid, kuularid telefo- niga töötajatele. Tervi- sekontroll.	II
2.2. Töö kuvariga	Väga tõenäoline. Üle 50% tööajast töötatakse arvu- tiga.	IV	Puhkepausid, töökoha kohandamine, kiirgust vähendavad kaitseva- hendid. Tervisekontroll.	II
2.3. Kognitiivne ergonoomia	Väga võimalik. Sotsiaal- valdkonnas töötamisega kaasnev vaimne koormus ja vastutamine teiste ini- meste eest.	IV	Ametijuhendid, tagasi- side võimalus, arengu- vestlused, töötajate ra- hulolu ja tööstressi kaardistamine.	II
2.4. Organisatsiooniergo- noomia	Üsna võimalik. Vaimsed pinged meeskonnas seos- es vastutuse jagamisega, inimeste isiksuslikud eri- pärad	IV	Töö ja tööaja kujunda- mine, arenguestlused, kaasav juhtimine, tööta- jate rahuloluküsitlused, töötajate motiveerimi- ne.	II
3. BIOLOOGILISED OHUTEGURID				
3.1. Piisknakkused	Üsna võimalik. Pidev kontakt asutuse külas- tajatega ja klien- tidega nii tööruumides kui vajadusel ka nende kodudes.	IV	Hügieeninõuete täitmine, vaksineerimi- ne (vajadusel), uksekäe- pidemete ja tööpindade desinfitseerimine. Üldkasutatavates ruumides ja otsesel suhtlusel kliendiga kohustus kanda maski. Tervisekontroll.	II

4. PSÜHHOLOOGILISED OHUTEGURID					
4.1. Väline töövägivald sh seksuaalne ahistamine	Üsna võimalik. Klientide solvangud, ähvardused, psühholoogiline kallaletung töötaja vastu (lugu pidamise puudumine), ahistamine (telefonikõned jms), alkoholi tarvitavad ja psüühiliselt ebasabiilsed kliendid.	III	Töökoosolekud – võimalused rääkida. Supervisioon, koolitused; riskikäitumise juhendid;	II	
4.2. Kaastundeväsimus	Väga võimalik. Töö iseloom nõuab pidevat kaasnimeste mõistmist, abistamist ja murede lähendamist; pidev kokkupuude inimeste kannatustega ja sageli võimetus nende probleeme lahendada;	IV	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.	IV	Töökoosolekud – võimalused rääkida. Supervisioon, koolitused. Töö- ja puhkeaja järgimine, kaasav juhtimine. Tervisekontroll.	II	
4.4. Tööprotsessi sõltuvus teistest töötajatest	Üsna võimalik. Info ebapiisav liikumine asutuseselt (mitu maja) ja koostööpartneritega ning sellest tekkivad arusaamatused.	III	Kommunikatsioonistrateegia välja töötamine ja selle järgimine.	I	
5. ÕNNETUSJUHTUMI OHT					
5.1. Füüsilise rünnaku oht	Avatud ruumid (ka õhtuti). Kodude külastamine taustinformatsiooni teadmata. Koerad klientide kodudes.	IV	Koolitus töötajatele; ettevaatlikkus;	II	
5.2. Libastumine	Liivatamata parkla ja kõnniteed, märg põrand, trepid, libedad parkettpõrandad.	III	Sobivate jalanõude kandmine. Põrandate kuivatamine peale pesemist. Välikoristuse teenuse täitmise jälgimine.	II	
5.3. Vigastused seadmetega	Köögi- ja olmetehnika, arvutid; autod;	III	Seadmete ohutusjuhendid. Kasutusjuhendid kättesaadavad kõikidele kasutajatele, vajadusel juhendamine.	II	
5.4. Liiklusõnnetus	Õnnetus jalakäijana, autojuhina, õnnetus jalgratturina, võimetus kontrollida liiklusolukordi, mis ei sõltu sinust.	V	Kõikide ohutu liiklemise reeglite täitmine nii jalakäija-, autojuhi- kui jalgratturina. Helkurvestid jalgratturitele, helkurid pimedal ajal jalgsi käijatele.	III	

Sotsiaaltöötaja-tugiisikud

Asutuses töotaval tel tugiisikutel 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
1. FÜÜSIKALISED OHUTEGURID				
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.	IV	Töötegemiseks sobiv riietus, vajadusel vahetusriided, aeg maha jahtumiseks, kui liigutakse ühe kliendi juurest teise juurde.	II
Madal temperatuur				
Õhuniiskus				
Tuuletõmme				
1.2. Vähene valgus	Üsna võimalik. Pimedad trepikojad, hoovid, tänavad – halb nähtavus, oht olla halvasti nähtav jalakäijana.	III	Taskulambid, helkurid.	I
1.3. Kukkumisoht (sh kukkumisoht kõrgelt)	Üsna võimalik. Libedad põrandad (elukohad, asutuse ruumid) ja tänavad, trepid, liivatamata hoovid, pimedad kohad.	IV	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	III	Täpne kinnipidamine tööohutuse reeglitest, mis puudutavad elektriseadmete kasutamist.	I
2. FÜSIOLOOGILISED OHUTEGURID				
2.1. Kognitiivne ergonoomia	Väga tõenäoline. (sotsiaal-) töö iseloomust tingitud väimepinge, vastutus, kiirete otsuste vastuvõtmine.	IV	Puhkepausid, täpsed tööjuhised, arenguvestlused, tagasisidestamise võimalused	II
2.2. Organisatsiooniergonoomia	Üsna võimalik. Asutuse organisatsioonikultuur, meeskonnasisesed pinged, määratlemata tööaeg, asutuse- ja meeskonnasisesed halb kommunikatsioon.	III	Asutuse- ja meeskonnasisesed tagasiside, tööaja korralduse reguleerimine ja sellest kinni pidamine; arenguvestlused.	II
3. BIOLOOGILISED OHUTEGURID				
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.	IV	Isikukaitsevahendid, hügieenireeglid, desinfitseerimisvahendid. Maski kandmine on kohustuslik viirushaiguste (gripp, covid-19, jms) aktiivse leviku perioodil kliendiga otsesel suhtlusel. Parem eelinfo	II
3.2. Kokkupuude vere ja kehavedelikega.		III		II
3.3. Viirus- ja bakterinfektsioonid		IV		II
3.4. Õhu kaudu levivad allergiat tekitavad bakterid ning lestad		III		II

			kliendi kohta. Tervisekontroll. Vaktsineerimine (vajadusel). Ameti- ja ohutusjuhendi täpne järgimine.		
4. PSÜHHOLOOGILISED OHUTEGURID					
4.1.	Väline töövägivald sh seksuaalne ahistamine	Üsna võimalik. Klientide solvangud, ähvardused, psühholoogiline kallaletung töötaja vastu (lugupidamise puudumine), ahistamine (telefonikõned jms), alkoholi tarvivad ja psüühiliselt ebastabiilsed kliendid.	III	Töökoosolekud – võimalused rääkida. Supervisioon, koolitused. Vajadusel töö ümberkorraldamine. 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, lahendamata olukordadega jms.	V	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.	V	Töökoosolekud – võimalused rääkida. Supervisioon, koolitused. Töö- ja puhkeaja järgimine, kaasav juhtimine. Tervisekontroll.	II
4.4.	Tööprotsessi sõltuvus teistest töötajatest	Üsna võimalik. Töökorraldusest tingituna on võimalu ise määrata mida, millal ja kuidas teha. Teiste ebakompetentsed otsused toovad kaasa ebaõnnestumisi.	III	Hästi läbimõeldud kommunikatsiooni- strateegia ja selle teostamine. Töökoosolekud, tagasiside võimalused.	II
5. ÕNNETUSJUHTUMI OHT					
5.1.	Füüsiline rünnak (kliendid, koduloomad)	Klientide psüühilise seisundi ja nende elukeskkonna kohta ei ole piisavalt informatsiooni.	IV	Parem eelinformatsioon, ohutusjuhend, ettevaatlikkus.	II
5.2.	Libastumine, kukkumisoht	Libedad põrandad (elukohad, asutuse ruumid) ja tänavad, trepid, liivatamata hoovid, pimedad kohad. Ebasobivad jalatsid, ettevaatamatus.	IV	Lisavalgustus, aastaajale ja tööle vastavad jalatsid, ohutusjuhendid.	II
5.3.	Liiklusõnnetus	Õnnetus jalakäijana, autotuhina tööülesannete täitmisel.	V	Kõikide ohutu liiklemise reeglite täitmine, helkur pimedal ajal.	III
5.4.	Vigastused seadmetega sh elektrilöögi oht	Õnnetusjuhtumid mittekorrast elektriseadmetega klientide kodudes, elektriauto laadimine.	III	Täpne kinnipidamine tööohutuse reeglitest, mis puudutavad elektriseadmete kasutamist.	I

Sotsiaalpedagoog (tugiisikuteenuse juht)

Sotsiaalpedagoogil on 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
1. FÜÜSIKALISED OHUTEGURID				
1.1. Siseruumide mikrokliima (peamiselt klientide elukohtades)				
Kõrge temperatuur	Üsna võimalik. Sotsiaalkor- terite ja -pindade halb olu- kord. Töökabineti paiknemine päikesepoolses majaküljes, mis suveperioodil põhjustab liigset kuumust kabinetis.	III	Töötegemiseks sobiv rietus, vajadusel vahe- tusriided, aeg maha jahtumiseks, kui liigu- takse ühe kliendi juu- rest teise juurde. Töö- kabineti akende päike- sekaitset, kliimaseade.	II
Madal temperatuur				
Õhuniiskus				
Tuuletõmme				
1.2. Vähene valgus	Üsna võimalik. Pimedad tre- pikojad, hoovid, tänavad – halb nähtavus; oht olla hal- vasti nähtav jalakäijana.	III	Taskulambid, helkurid.	II
1.3. Kukkumisoht	Üsna võimalik. Libedad põ- randad (elukohad, asutuse ruumid) ja tänavad, trepid, lii- vatamata hoovid, pimedad ko- had.	IV	Ilmastikule vastavad/ tagant kinnitatud jalat- sid nii õues kui siseruu- mides; ettevaatlikkus.	II
2. FÜSIOLOOGILISED OHUTEGURID				
2.1. Töö kuvariga	Üsna võimalik. Ligikaudu 50% tööajast töötatakse arvu- tiga	IV	Puhkepausid, töökoha kohandamine, kiirgust vähendavad kaitseva- hendid. Tervisekont- roll.	II
2.2. Sundasend	Üsna võimalik. Üle 50% töö- ajast möödub laua taga istu- des	III	Puhkepauside tegemi- ne, korralik töölaud ja -toolid; tervisekont- roll.	II
2.3. Kognitiivne ergonoomia	Väga tõenäoline. (sotsiaal-) töö iseloomust tingitud vaim- ne pingeline, vastutus, kiirete ot- suste vastuvõtmine.	IV	Puhkepausid, täpsed tööjuhised, arenguest- lused, tagasisides- tamise võimalused	II
2.4. Organisatsiooni- ergonoomia	Väga tõenäoline. Asutuse or- ganisatsioonikultuur, mees- konnasisesed pinged, määrat- lemata tööaeg, asutusesisene kommunikatsioon	III	Asutuse- ja meeskon- nasisene tagasiside, tööaja korralduse regu- leerimine ja sellest kin- ni pidamine; arengu- vestlused.	II

3. BIOLOOGILISED OHUTEGURID				
3.1. Parasiitidelt ja koduloomadelt üle - kandunud bakterid, seened, lestad ja hai- gused.	Üsna tõenäoline. Puudub kontrollivõimalus ja en- netav teave klientide ko- duse olukorra üle.	IV	Isikukaitsevahendid, hügieenireeglid, de- sinfitseerimisvahen- did. Maski kandmine on kohustuslik viirushaiguste (gripp, covid-19, jms) aktiivse leviku perioodil kliendiga otsesel suhtlusel. Parem eelinfo kliendi kohta. Tervi- sekontroll.	II
3.2. Kokkupuude vere ja kehavedelikega.	Üsna tõenäoline. Otsene füüsiline kontakt kliendi elukeskkonnaga. Taustin- formatsiooni puudumine kliendi kohta.	III	Isikukaitsevahendid, hügieenireeglid, de- sinfitseerimisvahen- did. Tervisekontroll.	II
3.3. Viirus- ja bakterin- feksioonid	Üsna tõenäoline. Otsene füüsiline kontakt kliendi elukeskkonnaga. Taustin- formatsiooni puudumine kliendi kohta.	IV	Isikukaitsevahendid, hügieenireeglid, de- sinfitseerimisvahen- did. Vaktsineerimi- ne. Tervisekontroll.	III
4. PSÜHHOLOOGILISED OHUTEGURID				
4.1. Väline töövägivald sh seksuaalne ahis- tamine	Üsna tõenäoline. Klienti- de solvangud, ähvardu- sed, psühholoogiline kal- lalitung töötaja vastu (lu- gupidamise puudumine), ahistamine (telefonikõ- ned jms), alkoholi tarvita- vad ja psüühiliselt ebasta- biilsed kliendid.	III	Töökoosolekud – võimalused rääkida. Supervisioon, kooli- tused. Vajadusel töö ümberkorraldamine.	II
4.2. Kaastundeväsimus	Väga võimalik. Sotsiaal- töö iseloomust tingitud pidev inimeste mõistmise ja empaatia „kohustus“. Kokkupuude inimeste kannatustega, lahenda- matute olukordadega jms.	V	Töökoosolekud – võimalused rääkida. Supervisioon, kooli- tused. Tervisekont- roll.	III
4.3. Läbipõlemine	Väga võimalik. Sotsiaal- töö iseloomust tingitud pidev inimestega suhtle- mine, valdkonna alaväär- tustamine ja -rahastami- ne, pidev vajadus teha li- satööd.	V	Töökoosolekud – võimalused rääkida. Supervisioon, kooli- tused. Töö- ja puhke- aja järgimine, kaasav juhtimine. Tervise- kontroll.	II
5. ÕNNETUSJUHTUMI OHT				
5.1. Füüsiline rünnak (kliendid, koduloo- mad)	Psüühiliselt ebastabiilsed kliendid.	IV	Parem eelinformat- sioon, ohutusju- hend, ettevaatlikkus.	II
5.2. Libastumine, kukkumisoht	Libedad põrandad ja tänavad, trepid, liivata- mata hoovid, pimedad ko- had. Ebasobivad jalatsid, ettevaatamatus.	IV	Lisavalgustus, aasta- ajale ja tööle vasta- vad jalatsid, ohutus- juhendid.	II
5.3. Liiklusõnnetus	Õnnetus jalakäijana.	V	Kõikide ohutu liikle- mise reeglite täitmi- ne, helkur pimedal ajal.	III

Tegevusterapeut ja tegevusjuhendajad

Tegevusterapeut koordineerib asutuse poolt osutatavat igapäevaelu toetamise teenust, talle allub veel toetatud töötamist ja toetatud elamist koordineeriv tegevusjuhendaja. Tegevusterapeutid on Riia mnt. 70 maja 2. korrusel töökabinet. Tegevusjuhendajad töötavad Riia mnt 70, Ravi 2/1.

Ohutegur	Ohu esinemine/ iseloomustus	Tase enne	Abinõud riski vähendamiseks	Tase pärast
1. FÜSIKALISED OHUTEGURID				
1.1. Siseruimide mikrokliima				
Kõrge temperatuur Tuuletõmme	Üsna tõenäoline. Päevakeskuse ruumid paiknevad päikesepoolses majaküljes, mis suveperioodil põhjustab liigset kuumust, akende avamist ja tuuletõmbe võimalikkust.	III	Töötegemiseks sobiv riietus, vajadusel vahetusriided, akende päikesekaitse, kliimaseade.	II
1.2. Kukkumisoht	Üsna tõenäoline. Libedad põrandad, tänavad, trepid, liivatamata hoovid.	III	Ilmastikule vastavad, kannatagant 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.	IV	Ohutus- ja kasutusjuhendid ja nende täpne järgimine, elektriauto kasutamise reeglite täpne järgimine.	II
1.4. Seadmete liikuvad osad	Üsna tõenäoline. Õmblemise töövahendite kasutamine (käärid, õmblusmasin)	III	Ohutus- ja kasutusjuhendid, vajadusel juhendamine	II
2. FÜSIOLOOGILISED OHUTEGURID				
2.1. Töö kuvariga	Üsna tõenäoline. Tööülesanded sisaldavad ka arvutiga sh kuvariga tööd.	III	Puhkepausid, töökoha kohandamine, kiirgust vähendavad kaitsevahendid. Tervisekontroll.	II
2.2. Sundasend	Üsna tõenäoline. Osa tööajast möödub laua taga istudes.	III	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.	III	Puhkepausid, täpsed tööjuhised, arenguevestlused, tagasiside võimalused.	II
Ohutegur	Ohu esinemine/ iseloomustus	Tase enne	Abinõud riski vähendamiseks	Tase pärast
2.4. Organisatsiooniergonoomia	Väga tõenäoline. Isiksute eripärad, info liikumine asutuses, rollide jaotus meeskonnas.	III	Tagasiside võimalus, arenguevestlused, ametijuhendid, kommunikatsiooni juhtimine.	II

3. BIOLOOGILISED OHUTEGURID				
3.1. Parasiitidelt (täid, kirbud jm) ja koduleomadelt üle kandunud bakterid, seened, lestad ja haigused.	Üsna tõenäoline. Puudub kontrollivõimalus ja ennetav teave päevakeskuses käivate klientide koduse olukorra üle	IV	Isikukaitsevahendid, hügieenireeglid, desinfitseerimisvahendid. Maski/visiiri kandmine on kohustuslik viirushaiguste (gripp, covid-19, jms) aktiivse leviku perioodil üldkasutatavates ruumides ja kliendiga otsesel suhtlusel. Parem eelinfo kliendi kohta. Tervisekontroll.	II
3.2. Kokkupuude vere ja kehavedelikega.	Üsna tõenäoline. Otsene füüsiline kontakt kliendiga, tema riietega jms. Eba piisav informatsioon kliendi tervisliku seisundi kohta (võimalikud nakushaigused).	IV	Isikukaitsevahendid, hügieenireeglid, desinfitseerimisvahendid. Vaktsineerimine. Tervisekontroll.	II
3.3. Viirus- ja bakterinfektsioonid	Üsna tõenäoline. Suhtlemine inimestega sh gripihooajal. Teadmatust klientide tervise kohta.	III	Isikukaitsevahendid, hügieenireeglid, desinfitseerimisvahendid. Vaktsineerimine. Tervisekontroll.	III
4. PSÜHHOLOOGILISED OHUTEGURID				
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).	III	Töökoosolekud – võimalused rääkida. Supervisioon, koolitused. Vajadusel töö ümberkorraldamine. Käitumisjuhendid kriisisituatsioonis käitumiseks.	II
4.2. Kiusamine ja tööalane vägivald	Üsna tõenäoline. Ahistamine, ametialaste oskuste halvustamine, eraelu arvustamine, info mitte jagamine jms	IV	Kaasav asutuse juhtimine, tööalaste eetikareeglite kehtestamine ja nendest kinni pidamine, töötajate rahuloluküsitluste ja arenguveestluste läbiviimine	II
4.3. Kaastundeväsimus	Väga võimalik. Sotsiaaltöö iseloomust tingitud pidev inimeste mõistmise ja empaatiat „kohustus“. Kokkupuude inimeste kannatustega, lahendamatu olukordadega jms.	IV	Töökoosolekud – võimalused rääkida. Supervisioon, koolitused. Tervisekontroll.	III
4.4. Läbipõlemine	Väga võimalik. Sotsiaaltöö iseloomust tingitud pidev inimestega suhtlemine, valdkonna alaväärtustamine ja –rahastamine, pidev vajadus teha lisatööd.	IV	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. Kaastöötaja tegemata töö või tähtaegadest mitte kinni pidamine takistab töö tegemist.	III	Ametijuhendid, kommunikatsioonistrateegia.	I

5. ÕNNETUSJUHTUMI OHT					
5.1.	Füüsiline rünnak (kliendid)	Klientuuri eripära – psüühilise erivajadusega ja vaimupuudega inimesed.	III	Ettevaatlikkus. Käitumisjuhised kriisisituatsioonis käitumiseks.	II
5.2.	Libastumine, kukkumisoht	Libedad põrandad ja tänavad, trepid, liivatamata hoovid, pimedad kohad. Ebasobivad jalatsid, ettevaatamatus.	IV	Aastaajale ja tööle vastavad jalatsid, ohutusjuhendid.	II
5.3.	Liiklusõnnetus	Õnnetus jalakäijana, liiklejana	V	Kõikide ohutu liiklemise reeglite täitmine, jalakäijana helkur pimedal ajal.	III
5.4.	Vigastused seadmetega sh elektrilöögi oht	Päevakeskuses olevad elektririistad (kõõgitehnika, televiisor, tolmuimeja, arvuti, telefon, õmblusmasin jm), elektriauto kasutamine.	IV	Ohutus-ja kasutusjuhend, elektriauto kasutamise reeglite täpne järgimine.	II

Sotsiaalpedagoog ja tegevusjuhendajad (Suur-Posti päevakeskus)

Suur-Posti päevakeskuses töötab sotsiaalpedagoog ja tegevusjuhendaja. 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
1. FÜÜSIKALISED OHUTEGURID				
1.1. Masinate või seadmete liikuvad või teravad osad	Väga tõenäoline. Tööpinnad, keraamikaahi, tööriistad.	V	Ohutus- ja kasutusjuhendid, juhendamine	II
1.2. Kukkumisoht	Üsna võimalik. Libedad põrandad ja tänavad, põrandatel olevad takistused, trepid, liivatamata hoovid, pimedad kohad.	III	Ilmastikule vastavad jalatsid õues liikumiseks, tagant kinnitatud jalatsid tööruumides, ohutusmärgised, ohutusjuhendid, juhendamine	II
1.3. Elektrilöögi oht	Üsna võimalik. Päevakeskuses olev tehnika ja seadmed.	V	Ohutus- ja kasutusjuhendid, juhendamine	II
2. FÜSIOLOOGILISED OHUTEGURID				
2.1. Raskuste teisaldamine	Üsna võimalik. Ratastoolis kliendid, töövahendite ja valmistoodete teisaldamine.	III	Ergonoomika, abivahendid. Tervisekontroll.	I
2.2. Kognitiivne ergonoomia	Väga tõenäoline. (sotsiaal) töö iseloomust tingitud vaimne pinge, vastutus klientide eest, kiirete otsuste vastuvõtmine.	III	Puhkepausid, täpsed tööjuhised, arenguestlused, tagasiside võimalused.	II
2.3. Organisatsiooniergonoomia	Väga tõenäoline. Isiksuste eripärad, info liikumine asutuses, rollide jaotus meeskonnas.	III	Tagasiside võimalus, arenguestlused, ametijuhendid, kommunikatsiooni juhtimine.	II
3. KEEMILISED OHUTEGURID				
3.1. Tolm, aurud, gaasid	Üsna võimalik. Olmetolm, mis on tekkinud erinevate tööprotsesside käigus.	III	Tervisekontroll allergikutele, vajadusel isikukaitsevahendid.	I
3.2. Pakendis kemikaalid	Üsna võimalik. Värvivid, lakid, käelise tegevusega seotud kemikaalid.	III	Ohutus- ja kasutusjuhendid, isikukaitsevahendid (kindad). Tervisekontroll.	I
4. BIOLOOGILISED OHUTEGURID				
4.1. Piisknakkused ja muud nakkused (kirbud, täid jms)	Üsna võimalik. Otsene kokkupuude klientidega, kelle taust ja kodune olukord ei ole teada.	III	Isikukaitsevahendid, hügieenireeglid, desinfitseerimisvahendid, vaksineerimine. Maski/visiiri kandmine on kohustuslik viirushaiguste (gripp, covid-19, jms) aktiivse leviku perioodil üldkasutatavates ruumides ja kliendiga otsesel suhtlusel. Parem eelinfo kliendi kohta. Tervisekontroll.	II
4.2. Kokkupuude vere ja kehavedelikega	Üsna võimalik. Otsene füüsiline kontakt kliendiga.	IV	Isikukaitsevahendid, hügieenireeglid, desinfitseerimisvahendid, vaksineerimine, tervisekontroll.	II

5. PSÜHHOLOOGILISED OHUTEGURID				
5.1. Väline töövägi- vald sh seksuaalne ahistamine	Vähe tõenäoline aga siiski võimalik. Klientide solvangud, ähvardused, psühholoogiline kallaletung töötaja vastu (lugupidamise puudumine), ahistamine (telefonikõned), alkoholi tarvitavad kliendid.	III	Töökirjeldused, teenuse osutamise kord, töökorralduse reeglid (töö- ja puhkeaeg). Töökoosolekud – võimalused rääkida. Vajadusel töö ümberkorraldamine.	II
5.2. Läbipõlemine	Üsna tõenäoline. Töö iseloomust tingitud pidev inimestega suhtlemine, valdkonna alaväärtustamine ja -rahastamine.	III	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.	III	Töökoosolekud – võimalused rääkida. Supervisioon, koolitused. Tervisekontroll.	
6. ÕNNETUSJUHTUMI OHT				
6.1. Füüsiline rünnak	Psüühiliselt ebastabiilsed kliendid	III	Ohutusjuhend, ettevaatlikkus.	II
6.2. Libastumine, kukumisoht	Halb valgustus, libedus, trepid, ebasobiv jalats, esemed põrandal.	III	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.	III	Kasutus- ja ohutusjuhendid. Tehnika ja elektriseadmete kasutamise juhendamine.	II
6.4. Liiklusõnnetus	Võimetus liiklusesituatsioone kontrollida. Õnnetus jalakäijana, jalgratturina.	V	Ohutusreeglite täitmine. Helkurvest, helkur.	III

Tegevusjuhendaja, 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
1. FÜÜSIKALISED OHUTEGURID				
1.1. Siseruumide mikrokliima (keldrikorru)				
Niiskus	Üsna tõenäoline. Tegemist on keldrikorruisega. Uste ja akende vastastiku- ne avamine.	III	Niiskust eemaldavad seadmed, korralik ventilaatsioon.	II
Tuuletõmme				
1.1. Vähene valgus	Üsna võimalik. Ainult kunstvalgus.	III	Valgustaseme mõõtmine, vajadusel lisavalgustus.	II
1.2. Kukkumisoht	Üsna võimalik. Libedad põrandad, trepid, pimedad kohad.	III	Tagant kinnitatud jalatsid, ettevaatlikkus	II
1.3. Vigastused seadmetega	Üsna võimalik. Jõusaali seadmed.	III	Ohutus- ja kasutusjuhendid. Juhendamine	II
2. FÜSIOLOOGILISED OHUTEGURID				
2.1. Raskuste teisaldamine	Väga tõenäoline. Jõusaali seadmete kasutamine. Jõu ülehindamine.	IV	Täpne kasutus- ja ohutusjuhendite järgimine. Tervisekontroll.	II
3. BIOLOOGILISED OHUTEGURID				
3.1. Viirus- ja bakterinfektsioonid	Üsna võimalik. Töö inimestega, otsene kokkupuude klientidega.	III	Hügieenireeglid, vaktsineerimine. Maski/visiiri kandmine on kohustuslik viirushaiguste (gripp, covid-19, jms) aktiivse leviku perioodil üldkasutatavates ruumides ja kliendiga otsesel suhtlusel. Tervisekontroll.	II
4. PSÜHHOLOOGILISED OHUTEGURID				
4.1. Väline töövägivald	Üsna võimalik. Psüühiliselt ebastabiilsed kliendid.	III	Koolitus probleemsete klientidega toimetulemiseks ja füüsilise vägivalla vältimiseks, ettevaatus.	II
1. ÕNNETUSJUHTUMI OHT				
1.1. Füüsiline rünnak	Psüühiliselt ebastabiilsed kliendid.	III	Ohutusjuhend, ettevaatlikkus. Koolitus probleemsete klientidega toimetulemiseks ja füüsilise vägivalla vältimiseks, ettevaatlikkus	II
1.2. Libastumine, kukkumisoht	Halb valgustus, libedus, trepid, ebasobiv jalats.	III	Tööle vastavad jalatsid, ettevaatlikkus.	II
1.3. Vigastused seadmetega	Jõusaali seadmete kasutamine	IV	Kasutus- ja ohutusjuhendid. Tehnika kasutamise juhendamine.	II

Hooldustöötajad

Hooldustöötajatel ei ole omaette tööruume. Hooldustöötajate 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
2. FÜÜSIKALISED OHUTEGURID				
2.1. Siseruumide mikrokliima (klientide kodudes)				
Kõrge temperatuur	Üsna võimalik. Pesuruumid, üle köetud korterid, ventilatsiooni puudumine.	III	Töötamiseks sobiv riietus, vahetusriided, aeg maha jahtumiseks.	II
Madal temperatuur				
Õhuniiskus				
Tuuletõmme				
2.2. 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
2.3. 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
2.4. Elektrilöögi oht	Vähe võimalik, kuid tagajärjed võivad olla pöördumatud. Kodu- ja koristustehnika, juhtmed, pistikupesad, elektriautode laadimine.	IV	Ohutus- ja kasutusjuhendid.	II
3. FÜSIOLOOGILISED OHUTEGURID				
3.1. Raskuste teiseldamine, füüsilise töö raskus	Väga tõenäoline. Poekotid, puud, veeämbrid, kliendid (ratastooliga ja ilma).	IV	Ergonoomika, abivahendid (ratastega kotid, transpordi kasutamine). Tervisekontroll.	III
3.2. Kognitiivne ergonoomia	Väga tõenäoline. (sotsiaal-)töö iseloomust tingitud väime pinged ja vastutus, kiirete otsuste vastuvõtmine.	III	Puhkepausid, täpsed tööjuhised, arenguvestlused, tagasisidestamise võimalused	II
3.3. Organisatsiooniergonoomia	Üsna võimalik. Meeskonnasisesed pinged, määratlemata tööaeg, halb kommunikatsioon.	III	Tagasiside võimalused, tööaja korraldus ja sellest kinni pidamine; arenguvestlused.	
4. KEEMILISED OHUTEGURID				
4.1. Tolm, aurud, gaasid	Üsna võimalik. Olmetolm klientide kodudes, hallitus, pesuruumides tekkiv aur.	III	Tervisekontroll allergikutele, vajadusel isikukaitsevahendid.	I
4.2. Pakendis kemikaalid	Koristusvahendid.	III	Ohutus- ja kasutusjuhendid, isikukaitsevahendid (kindad).	II

5. BIOLOOGILISED OHUTEGURID				
5.1. Parasiitidelt ja koduloomadelt üle kandunud bakterid, seened, lestad ja haigused.	Üsna võimalik. Tööd tehakse klientide kodudes, mille sanitaarsete tingimuste üle puudub tegelikult reaalne kontroll.	IV	Isikukaitsevahendid, hügieenireeglid, desinfitseerimisvahendid, vaksineerimine. Maski kandmine on kohustuslik viirushaiguste (gripp, covid-19, jms) aktiivse leviku perioodil kliendiga otsesel suhtlusel. Parem eelinfo kliendi kohta. Tervisekontroll.	II
5.2. Kokkupuude vere ja kehavedelikega	Väga tõenäoline. Otsene füüsiline kontakt kliendiga (pesimine, mähkmed, potitoolid), koristamine (tualettruumid), voodiriiete vahetus.	V	Isikukaitsevahendid, hügieenireeglid, desinfitseerimisvahendid, tervisekontroll.	II
5.3. Viirus- ja bakterinfektsioonid	Väga tõenäoline. Viibimine nakkusohtlikes keskkondades (kodud, meditsiinasutused, ametiasutused). Otsene kokkupuude klientidega teadmata nende tervislikku seisundit. Tööd tuleb teha ka gripihooajal.	IV	Isikukaitsevahendid, hügieenireeglid, desinfitseerimisvahendid, vaksineerimine, tervisekontroll.	II
6. PSÜHHOLOOGILISED OHUTEGURID				
6.1. Väline töövägivald	Üsna võimalik. Klientide solvangud, ähvardused, psühholoogiline kallaletung töötaja vastu (lugupidamise puudumine), ahistamine (telefonikõned jms), alkoholi tarvitavad ja psüühiliselt ebastabiilsed kliendid.	III	Töökoosolekud – võimalused rääkida. Supervisioon, koolitused. Vajadusel töö ümberkorraldamine.	II
6.2. Kaastundeväsimus	Väga tõenäoline. Töö iseloomust tingitud pidev inimeste mõistmise ja empaatia „kohustus“. Kokkupuude inimeste kannatustega, lahendamata olukordadega jms.	IV	Töökoosolekud – võimalused rääkida. Supervisioon, koolitused. Tervisekontroll.	II
6.3. Läbipõlemine	Väga tõenäoline. Töö iseloomust tingitud pidev inimestega suhtlemine, valdkonna alaväärtustamine ja -rahastamine, töötamine mitmel töökohal.	IV	Töökoosolekud – võimalused rääkida. Supervisioon, koolitused. Töö- ja puhkeaja järgimine, kaasav juhtimine, muud motiveerimisvõimalused. Tervisekontroll.	II
6.4. Töötamine üksi	Väga tõenäoline. Tegelemine kaupade ja sularahaga – unustavad kliendid (east või haigusest tulenevalt), süüdistused töötaja vastu.	III	Täpsed reeglid, teenuse osutamise kord, kolleegi kaasamine	II

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

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“.

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
1. FÜÜSIKALISED OHUTEGURID				
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, põrandakatet, 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
2. FÜSIOLOOGILISED OHUTEGURID				
2.1. Raskuste käsitsi teisaldamine	Väga tõenäoline Töövahendid (tolmuimeja, ämber), laud, toolid.	II	Ergonoomika, töökorraldus, juhendamine. Tervisekontroll.	I
2.2. Füüsilise töö raskus	Koristamine on füüsiline töö.	III	Puhkepausid, ergonoomika. Tervisekontroll.	II
3. KEEMILISED OHUTEGURID				
3.1. Puhastusvahendite aurud ja kokkupuude vahenditega	Väga tõenäoline. Puhastus- ja pesuvahendite kasutamine.	IV	Isikukaitsevahendid, kasutusjuhendid, ventilatsioon. Tervisekontroll.	II
4. BIOLOOGILISED OHUTEGURID				
4.1. Piisknakkused	Väga tõenäoline. Kokkupuude asutuse küllastajatega.	IV	Käte pesemine ja desinfitseerimine. Maski/visiiri kandmine on kohustuslik viirushaiguste (gripp, covid-19, jms) aktiivse leviku perioodil üldkasutatavates ruumides juhul kui ta ei viibi seal üksi. Tervisekontroll.	III
4.2. Kokkupuude kehavedelikega	Väga tõenäoline. Tualettruumide ja pesuruumide koristamine;	III	Isikukaitsevahendid, käte pesemine ja desinfitseerimine, ohutusjuhend. Tervisekontroll.	II
5. PSÜHHOLOOGILISED OHUTEGURID				
5.1. Tööprotsessi sõltuvus teistest töötajatest	Üsna võimalik. Liiga palju „ülemusi“ ja õpetajaid.	III	Korrektne ametijuhend (kes jagab tööülesanded, kuidas liigub info jne).	I
6. ÕNNETUSJUHTUMI OHT				
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 töötervishoiu 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
1. FÜÜSIKALISED OHUTEGURID				
1.1. Liigne kuumus ja õhuniiskus, tuuletõmme	Üsna võimalik. Töö iseloomust tekkinud kuumus ja niiskus (triikimine, pesukuivati).	III	Ventileeritavates ruumides akende mitte avamine, ohutusjuhend.	II
1.2. Elektrilöögi oht	Üsna võimalik. Elektrilised töövahendid ja –seadmed s.h. elektriauto laadimine.	III	Ohutus- ja kasutusjuhendid, juhendamine.	II
1.3. Kukkumisoht	Üsna võimalik. Vesi pesuruumi põrandal, liivatamata hoovid, pimedad koridorid (klientide elukohtades)	III	Põrandate kuivatamine, ilmastikule sobivad jalatsid, lisavalgustusallikas (vajadusel).	II
2. FÜSIOLOOGILISED OHUTEGURID				
2.1. Sundasend	Väga tõenäoline. Triikimine	III	Puhkepausid, töökoha kohaldamine. Tervisekontroll.	I
3. KEEMILISED OHUTEGURID				
3.1. Kokkupuude pesuvahenditega	Väga tõenäoline. Kokkupuude pesupesemisevahenditega.	III	Isikukaitsevahendid (kindad).Tervisekontroll.	II
4. BIOLOOGILISED OHUTEGURID				
4.1. Kokkupuude kehavedelikega	Klientide kasutatud pesuga otsene kokkupuude.	III	Isikukaitsevahendid (kindad). Maski/visiiri kandmine on kohustuslik viirushaiguste (gripp, covid-19, jms) aktiivse leviku perioodil üldkasutatavates ruumides ja kliendiga otsesel suhtlusel. Tervisekontroll.	I
5. ÕNNETUSJUHTUMI OHT				
5.1. Elektrilöögi oht	Elektrilised töövahendid ja –seadmed s.h. elektriauto laadimine.	III	Ohutus- ja kasutusjuhendid, juhendamine.	II
5.2. Rännakuoht	Kliendid, koerad.	II	Tähelepanelikkus, informatsioon klientide ja nende elamistingimuste kohta, keeldumisvõimalus elupaika sisenemiseks kui seal on oht.	I
5.3. Libastumine	Liivatamata hoovid, märg põrand.	III	Ilmastikule vastavad libisemiskindlad jalatsid talvel, põranda kuivatamine pesuruumis.	II
5.4. Vigastused seadmetega sh elektrilöögi oht	Pesupesemismasin, kuivati, kalander, elektriauto laadimine.	III	Ohutusjuhendid, juhendamine.	II
5.5. Liiklusõnnetus	Auto kasutamine klientide teenindamiseks. Liikluse kontrollimatus.	V	Liikluseeskirjade täitmine.	III

Hooldustöötaja abi, öised hooldustöötajad

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

Päeva- ja nädalahoiuteenusel töötab öösel 2 hooldustöötajat 0,5 koormusega. Töö on vahetustega. Tööaja pikkus 20.00 – 08.00.

Töötajatel on võimalus olla tööajal pikali.

Ohutegur	Ohu esinemine/ iseloomustus	Tase enne	Abinõud riski vähendamiseks	Tase pärast
1. FÜÜSIKALISED OHUTEGURID				
1.1. Elektrilöögi oht	Vähe võimalik, kuid raske tagajärgedega. Elektrilised kodumasinad, juhtmed, pistikupesad jms.	III	Ohutus- ja kasutusjuhendid, juhendamine.	I
1.2. Kukkumisoht	Üsna võimalik. Vesi pesuruumi põrandal, liivatamata hoovid, pimedad koridorid, trepid.	III	Põrandate kuivatamine, sobivad jalatsid, tulede põlema panemine (trepid, koridorid).	II
2. PSÜÜHILISED OHUTEGURID				
2.1. Väline töövägi- vald (verbaalne, vaimne, füüsiline)	Üsna võimalik. Psüühiliste erivajadustega ja ebastabiilsed kliendid.	III	Koolitus probleemsete klientidega toimetulemiseks ja füüsilise vägivalda vältimiseks, ettevaatus.	II
2.2. Töötamine öösiti	Väga tõenäoline. Kõik öösel ajal töötamisega seotud riskid.	IV	Seadusejärgne töögraafik, puhkamisvõimalused, hea valgustus, töötajate nõustamine, tervisekontroll	II
3. BIOLOOGILISED OHUTEGURID				
3.1. Piisk- jm nakkused	Üsna võimalik. Töötamine klientide elupaigas, otsene kokkupuude klientidega. Töötada tuleb ka gripihooajal.	III	Käte pesemine ja desinfitseerimine, isikukaitsevahendid, vaktsineerimine. Maski/visiiri kandmine on kohustuslik viirushaiguste (gripp, covid-19, jms) aktiivse leviku perioodil üldkasutatavates ruumides ja kliendiga otsesel suhtlusel. Tervisekontroll.	I
3.2. Kokkupuude kehavedelikega	Väga tõenäoline. Otsene füüsiline kontakt kliendiga (pesemine, mähkmed), voodiriete vahetus (päeva- ja nädalahoiu hooldustöötajad)	III	Isikukaitsevahendid, hügieenireeglid, desinfitseerimisvahendid, tervisekontroll.	I
4. ÕNNETUSJUHTUMI OHT				
4.1. Elektrilöögi oht	Elektrilised töövahendid ja –seadmed .	III	Ohutus- ja kasutusjuhendid, juhendamine.	II
4.2. Rännakuoht	Psüühiliselt ebastabiilsed kliendid.	II	Koolitus probleemsete klientidega toimetulemiseks ja füüsilise vägivalda vältimiseks, ettevaatus.	I
4.3. Libastumine	Vesi pesuruumi põrandal, liivatamata hoovid, pimedad koridorid, trepid.	III	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.

Töötaja; töötajate grupp	Ohutegurid
Kantseleitöötajad jm töötajad, kelle töö on seotud arvutiga: juhataja, juhataja asetäitja, koduteenuse juht, vabaajakeskuse juht, sotsiaalpedagoog, tegevusterapeut	<ul style="list-style-type: none"> – töö kuvariga; – sundasend (istuv töö); – piisk- jm nakkused; – psühholoogilised ohutegurid ja sellest tingitud tööstress.
Tegevusterapeut, tegevusjuhendajad	<ul style="list-style-type: none"> – psühholoogilised ohutegurid ja sellest tingitud tööstress.
Päevakeskuses töötavad sotsiaalpedagoog ja tegevusjuhendaja	<ul style="list-style-type: none"> – psühholoogilised ohutegurid ja sellest tingitud tööstress;
Ringijuht, jõusaali instruktor	<ul style="list-style-type: none"> – psühholoogilised ohutegurid ja sellest tingitud tööstress; – piisk- jm nakkused; – füüsilise erivajadusega töötaja.
Hooldustöötaja	<ul style="list-style-type: none"> – psühholoogilised ohutegurid ja sellest tingitud tööstress; – raskuste käsitsi teisaldamine, füüsilise töö raskus; – piisk- jm nakkused; – kokkupuude kehavedelike ja verega;
Sotsiaaltöötaja-tugiisik	<ul style="list-style-type: none"> – psühholoogilised ohutegurid ja sellest tingitud tööstress; – piisk- jm nakkused; – kokkupuude kehavedelike ja verega.
Koristajad (4 inimest, neist 3 psüühilise erivajadusega)	<ul style="list-style-type: none"> – füüsilise töö raskus; – kokkupuude koristus- ja puhastusvahenditega ning nende aurudega; – kokkupuude kehavedelikega; – pingelisest tööst tekkinud stress (3 psüühilise erivajadusega töötajat)
Majahoidja (osalise töökoormusega, psüühilise erivajadusega töötaja)	<ul style="list-style-type: none"> – füüsilise töö raskus; – psüühiline pingeline olukord (psüühilise erivajadusega töötaja)
Pesupesija	<ul style="list-style-type: none"> – kokkupuude pesupesemise vahenditega; – kokkupuude kehavedelikega; – sundasend (triikimisel).
Hooldustöötaja abi, öine hooldustöötaja	<ul style="list-style-type: none"> – töö öisel ajal; – psühholoogilised ohutegurid ja sellest tingitud tööstress.

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 tööasendites ning kujundab seeläbi sobiva kehahoiaku ja vähendab ebamugavatest sundasenditest tingitud lihasepingeid. Tool peab sobima nii töotajale kui ka tööülesannete täitmiseks. Heal ergonoomilisel töötoolil on järgmised omadused:

Toolil jalg:

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

Istmeplaat:

- laiusega ≥ 43 cm;
- sügavusega ≥ 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.

Seljatuigi:

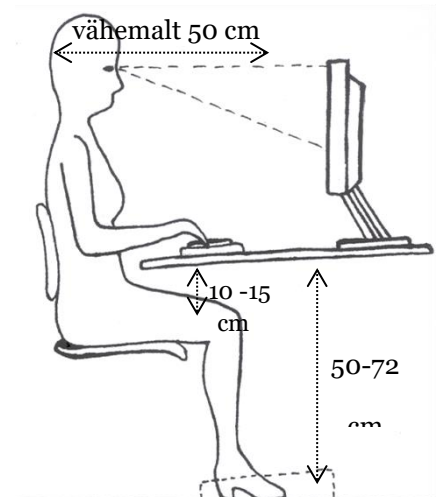
- Reguleeri seljatuge ette- või tahapoole ning üles või alla nii, et seljatoe kõige kumeram osa asetuks nimmepiirkonda ja toestaks seda. Vajadusel saad osta juurde ka eraldi asetseva nimmetoe.
- Seljatoe sobivaim kaldenurk on 100 – 110°.

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

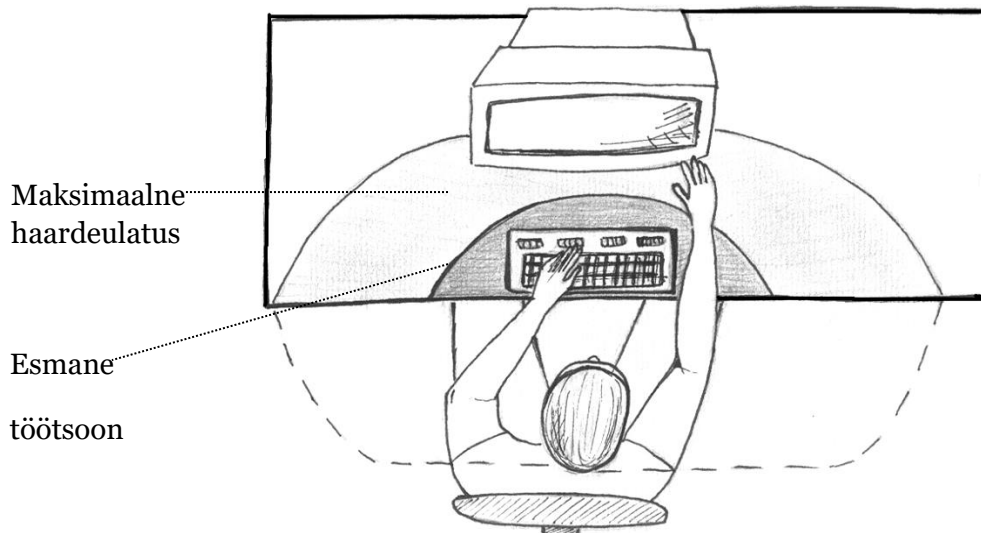
- Sobiv tööpinna kõrgus istudes on käed alla rippu lastes umbes küünarnukkide kõrgusel.
- Lauaalune ruum jalgadele võiks olla 50-72cm kõrge.
- Laua ja reite vahele peab jääma 10-15 cm vaba ruum.
- Eemalda laua alt kõik segavad esemed, et saaksid jalgu vabalt liigutada ja sirutada.
- Kasuta jalatuge, et toetada jalgu ja selga, kui su jalad ei ulatu põrandale või tunned survet reie tagaosadele.
- Eelistatud on reguleeritavad töölaudad, 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 kohandamisel, 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, võid 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 kaugemale.
 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 töölaua 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 tähemärki 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.

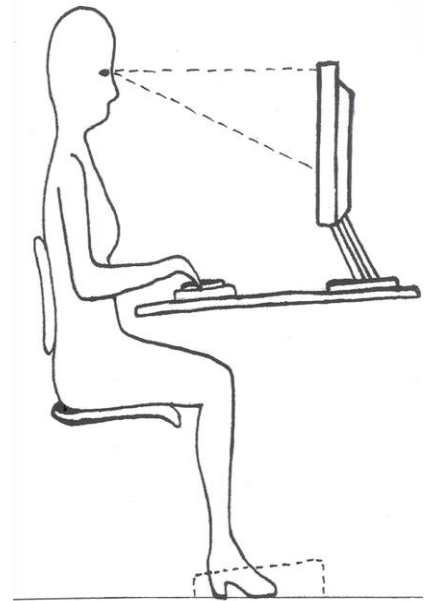
Töoasend

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

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

Õige tööasendi korral on arvutikasutaja:

- Pea otse või kergelt ettepoole kaldus ja tasakaalus. Üldjuhul samal joonel ülakehaga.
- Õlad on lõdvestunud asendis. Käsiarvad ripuvad vabalt külgedel.
- Künarnukid 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 pingeline;

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 röntgenikiirgus.

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 pingeline, 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 ebareeglipärasust 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.