



NARVA PÄHKLIMÄE GÜMNAASIUM
TÖÖKESKKONNA RISKIANALÜÜS

Narva 2021

SISUKORD

I.	SISSEJUHATUS.....	3
II.	RISKIANALÜÜSI METOODIKA.....	4
III.	TÖÖKESKKONNA NÕUKOGU KOOSSEIS.....	6
IV.	TÖÖKESKKONNA ÜLDINE ISELOOMUSTUS.....	6
V.	TÖÖKESKKONNA RISKIANALÜÜS.....	9

LISA 1. Juhend terviseriski hindamiseks raskuste käsitsi teisaldamisel

LISA 2. Arvutiga töötamine

LISA 3. Harjutused silmadele

LISA 4. Töökeskkonna riski vähendamise plaan. Tegevuskava

LISA 5. Sisekontrolli läbiviimise kava teemal “Kooli töökeskkond”

I. SISSEJUHATUS

Riskianalüüs on tegevus, millega tööandja selgitab välja ja hindab töökeskkonna ohutegureid, mis võivad töötajaid kahjustada. Näiteks ebapiisav valgustus, sundasendis töötamine, kokkupuude kemikaalide või pideva müraga. Oluline on avastada tervist ohustavad tegurid enne, kui need töötajaid kahjustavad ning mõelda ka lahendustele. Riskianalüüsi praktiliseks osaks ongi ettepanekud iga ohuteguri neutraliseerimiseks.

Riskianalüüsi viivad läbi tööandja esindajad, vastav teenusepakkuja või teostatakse see ettevõtte esindajate ja ettevõttevälise teenusepakkujaga koostöös. Töökeskkonna riskianalüüsi tegemiseks puudub ühtne meetodika. Seadus sätestab vaid põhinõuded ja iga ettevõtte võib leida talle sobivaimad lahendused. Seaduse kohaselt on viis põhinõuet järgmised:

- töökeskkonna ohutegurite väljaselgitamine;
- vajadusel ohutegurite parameetrite mõõtmine;
- riskide hindamine töötaja tervisele ja ohutusele arvestades esimest punkti;
- riskianalüüsi kirjalik vormistamine ja säilitamine;
- riskianalüüsi alusel tegevuskava koostamine.

Riskianalüüsi alusel koostatakse kirjalik tegevuskava, milles nähakse ette ettevõtte kõikidel tegevusaladel ja juhtimistasanditel korraldatavad tegevused töötajate terviseriski vältimiseks või vähendamiseks. Tegevuskavas esitatakse ajakava, nimetatakse teostajad ning tegevuste teostamiseks vajalikud vahendid. Riskianalüüsi tegemine on järjepidev protsess ja riskianalüüsi peab hoidma pidevalt vastavuses olemasoleva töökeskkonnaga. Pärast ennetusabinõude rakendamist tuleb hinnata nende piisavust arvestades inimeste ja tehnoloogia vahetumise ning seadmete ja hoonete amortiseerumisega.

Oht, ohutegur – millegi (nt töövahendid, tööviisid) loomupärane kahjustava potentsiaaliga omadus või võime.

Risk – ohuolukorras võimaliku vigastuse või tervisekahjustuse tõenäosuse ja raskusastme kombinatsioon.

II. RISKIANALÜÜSI METOODIKA

Nii Eestis kui mujalgi Euroopas on lihtsuse tõttu leidnud sagedast kasutamist Euroopa Töötervishoiu ja Tööohutuse Agentuuri soovitatud maatriks, mille järgi määratakse riski tase tulenevalt ohuteguri esinemise tõenäosusest ja tagajärgede tõsidusest. Nii esinemise tõenäosus kui tagajärgede tõsisus on jagatud kolmele erinevale tasemele.

Riski hindamise maatriks

	Tagajärjed		
Esinemine	Väheohtlik (tervishäireid ei esine)	Ohtlik (kerge tervisehäire)	Eriti ohtlik (tõsine tervisehäire)
Väga ebatõenäoline	Vähene risk I	Vastuvõetav risk II	Keskmine risk III
Võrdlemisi ebatõenäoline, kuid võimalik	Vastuvõetav risk II	Keskmine risk III	Suur risk IV
Tõenäoline	Keskmine risk III	Suur risk IV	Talumatu risk V

Ohu suuruse järgi tervisele ning rakendatavate abinõude olulisuse ja ulatuse alusel võib tabelis esitatud riskitasemeid selgitada järgmiselt:

Vähene risk (I tase) - oht tervisele on ebatõenäoline ning võimaliku tervisekahjustuse tagajärjed väheohtlikud; erilisi abinõusid ei vajata.

Vastuvõetav risk (II tase) - oht tervisele on kas väheohtliku tervisekahjustuse võrdlemisi ebatõenäoline tõenäosus või ohtliku tervisekahjustuse võrdlemisi ebatõenäoline tõenäosus. Vastuvõetav risk ei nõua üldjuhul lisaabinõude rakendamist, kuid ka nende puhul on oluline pidev ohutusabinõude teadmine ja täitmine ning töökoha üldine korrashoid, samuti tuleb neid arvesse võtta ettevõtte töötervishoiu ja tööohutuse tegevuskava koostamisel.

Keskmine risk (III tase) - tervisekahjustuse tekkimise tõenäosus võib ulatuda väga ebatõenäolisest kuni tõenäoliseni, tervisekahjustuse raskusaste vastavalt eriti ohtlikust väheohtlikuni. Sellises olukorras tuleb vastavad abinõud rakendada peatselt (3-5 kuu jooksul) pärast riski hindamist.

Suur risk (IV tase) - tervisekahjustuse tõenäosus on kas võrdlemisi tõenäoline või tõenäoline, tervisekahjustuse raskus samas kas eriti ohtlik või ohtlik. Taolised ohud nõuavad kiiret abinõude rakendamist (soovitavalt juba 1-3 kuu jooksul pärast riski hindamist).

Talumatu risk (V tase) - oht tervisele on suur nii tõenäosuse kui tervisekahjustuse raskuse aspektist lähtudes. Tõid ei tohi jätkata ega alustada enne, kui riski on vähendatud. Kui vähendamiseks vajalikke abinõusid ei saa rakendada vahendite puudumise tõttu, on töö ohualas keelatud.

Riskianalüüsi võib läbi viia tööandja või tema esindaja ise, kuid ta võib selle osta ka vastavalt teenusepakkujalt.

Tegevuste kavandamine ohutegurist tuleneva riski kõrvaldamiseks või vähendamiseks:

- kui risk on kõrge ja hinnatud lubamatuks, tuleb otsekohe asuda sama riski vähendamiseks;
- kui risk on keskmine ja hinnatud lubatavaks, on soovitatav kavandada tegevusi riskitaseme alandamiseks;
- kui risk on madal ja hinnatud lubatavaks, on vaja tagada, et see nii ka püsiks.

Ennetus- ja kaitsemeetmete rakendamine töökeskkonnas järgmises tähtsusjärjekorras:

- ohuteguri/riski kõrvaldamine;
- ohuteguri/riski minimeerimine korralduslike meetmete abil;
- ohuteguri/riski minimeerimine ühiskaitsemeetmete abil;
- riski vähendamine sobivate isikukaitsevahendite abil.

III. TÖÖKESKKONNA NÕUKOGU KOOSSEIS

Valentina Petsorina - töökeskkonnaspetsialist valentina.petsorina@pahklimae.edu.ee

Igor Rasstrõgin - töökeskkonnanõukogu volinik igor.rasstrogin@pahklimae.edu.ee

Jelena Sokovaja - töökeskkonnanõukogu liige

Inesa Dubova - töökeskkonnanõukogu liige

Maria Svetlyshenko - töökeskkonnanõukogu liige

Jelena Ponomarjova - töökeskkonnanõukogu liige

Nadežda Bojetskaja - töökeskkonnanõukogu liige

Töörühma ülesandeks oli riskide analüüsimine Narva Pähklimäe Gümnaasiumi töökeskkonnas. Töökeskkonnaga tutvumiseks rakendati vaatlusi, vestlusi töötajatega, arutelusid töörühma liikmetega. Töökeskkonda analüüsiti ja hinnati võimalikke ohutegureid, mis võivad töötajaid kahjustada.

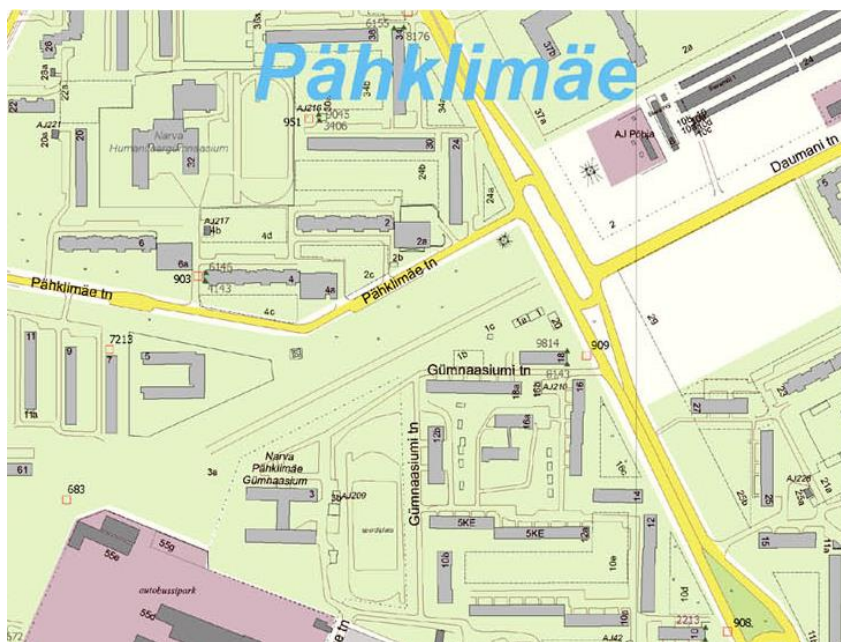
IV. TÖÖKESKKONNA ÜLDINE ISELOOMUSTUS

Narva Pähklimäe Gümnaasium on munitsipaalüldhariduskool, mis asub aadressil Pähklimäe tn 3 Narvas. Koolis töötab 101 töötajat. Seisuga 01.09.2021 õppis koolis 1049 õpilast (õpilaste arv on muutuv). Kool avab uksed kell 7.30 ja suleb kell 17.00. Töötajatel on lühikesed puhkepausid pikkusega ca 15 minutit ja lõunapausid kuni 30 minutit. Töötajatele korraldatakse ühisüritusi. Koolis on olemas töökeskkonnaspetsialist ja töökeskkonna volinik. Koolihoones on olemas esmaabi andmiseks meditsiiniline kabinet, mis on varustatud esmaabivahenditega. Töötajad läbivad regulaarselt tervisekontrolli. Tervisekontroll toimub vastalt seadusele sätestatud nõuetele.

Narva Pähklimäe Gümnaasiumi hoone on ehitatud 1973.aastal. Koolihoone koosneb kolmest korpusest (I, II, III-korpus).

Hoone juurde kuulub territoorium (vt pilti 1). Ehitises paiknevate ruumide kasutusviisid ja asukoht hoones: 1.korrusel 16 tk, 2.korrusel 22tk, 3.korrusel 11tk, 4.korrusel 14tk, Aula: 2.korrusel 1tk. Söökla: 1.korrusel 1tk. Võimla: 1.korrusel 1tk. Abiruumid: 2.korrusel 5 tk, 3.korrusel 1tk. Soojussõlm: keldris 1tk. Elektrikõlb: keldris 1tk. Riietusruumid: keldris 5tk. Kõrgus maapinnast: korpus I – 13,43m, korpus II, III – 6,8m. Tuleohutusklass: TP1. Lähima tuletõrje veevõtukohta kaugus – peahoone ees – hüdrant H0096. Evakueeritavate kogunemispunkti asukoht: koolistaadion, külma ilmaga – Narva Keeltelütseum ja 1/a “Sädameke” (nr 32).

PILT 1. Narva Pähklimäe Gümnaasiumi maa-ala.



Koolihoone üldvalgustuse tagavad halogeen- ja fluorestsentslampidega valgustid. Akendel on heledad rulood päevavalguse osakaalu reguleerimiseks. Osaliselt on ruumides (nt aulas, võimlas, sööklas, 112, 113, 116, 118, 228) toimiv sundventilatsioonisüsteem. Sobiv õhutemperatuur tagatakse keskkütteradiaatorite ja ventilatsiooniga. Koolihoone klassiruumid on osaliselt renoveeritud. Koolis kasutatav kontoritehnika on reaalse tervisemõjuta.

Tuleohutus. Vastavalt tuleohutusnõuetele koolihooned peavad vastama tuleohutuse seaduse ja siseministri 30.03.2017 määruse nr 17 nõuetele. Tuleohutuspaigaldised (tuletõkkeksed, signalisatsioonisüsteemid, evakatsiooniteed ja-väljapääsud) peavad pidevalt vastama nõuetele. Tööandja peab tagama nõuetele vastava tuleohutuse enesekontrollisüsteemi ning esitama õigeaegselt tuleohutuse enesekontrolliaruandeid. Tuleohutuspaigaldiste (ATS, tuletõkkeksed, evakuatsiooniväljapääsud jms) korrasoleku ja nõuetele vastavuse eest vastutab kool. Esmased tulekustutusvahendid (kasutusel 6kg pulberkustutid) hoonesse soetab ja nende hooldust korraldab kool. Tulekahju korral tegutsemise üldjuhised koolitöötajatele koolihoones on kirjeldatud tulekahju korral tegutsemise plaanis (hetkel täiendamisel). Kõik töötajad on kohustatud plaaniga tutvuma. Koolihoones regulaarselt toimuvad tulekahju korral tegutsemise õppused ja koolitöötajatel on kohustus osaleda tööandja korraldatavatel evakuatsiooni- ja tulekahju korral tegutsemise õppustel. Kõik töötajad peavad ise täitma ja õpilastelt nõudma tuleohutuse nõuete täitmist. Oluline on teada, et koolihoones on ATS. Koolihoone õpperuumides ja kontoriruumides on tuleoht väike.

Esmaabi. Esmaabi andmiseks Narva Pähklimäe Gümnaasiumis on meditsiiniline kabinet, mis asub 1. korrusel, III-korpuses. Iga õpetajatest töötaja peab olema tutvunud esmaabi andmise juhendiga ning läbima esmaabi koolituse. Tööandja korraldab omal kulul esmaabi andvale töötajale väljaõppe.

Õnnetusjuhtumi korral tuleb helistada telefonil 112. Teatama õnnetusjuhtumist või selle tekkimise ohust viivitamatult otsesele juhile. Igast tööõnnetusest peab kannatanu või pealtnägija esimesel võimalusel teatama oma otsesele ülemusele või tööandja esindajale.

Töökohal toimunud õnnetusjuhtumist, millega kaasneb arsti poole pöördumine, tuleb esimesel võimalusel informeerida ettevõtte töökeskkonnaspetsialisti. Õnnetusjuhtumi korral tuleb kannatanule anda esmaabi, vajadusel kutsuda kiirabi või toimetada kannatanu lähimasse tervishoiuasutusse.

Raske trauma ja/või õnnetusjuhtumi puhul õnnetuskoht tuleb säilitada võimaluse korral puutumatuna kuni sündmuskoha vaatluse läbiviimiseni töökeskkonnaspetsialisti poolt, raske tööõnnetuse korral tööinspektori saabumiseni, surmaga lõppenud tööõnnetuse korral politsei või tööinspektori saabumiseni (v.a juhul kui see ei kutsu esile täiendavaid ohte).

Töökoht, kus tööõnnetus toimus kui töökohta ja selle juurde kuuluvaid seadmeid ei ole võimalik puutumatuna säilitada, tuleb sündmuskoht ja selle juurde kuuluvad seadmed üksikasjalikult jäädvustada skeemide, fotode, sündmuskoha kirjelduse või muu tõendusmaterjali abil.

Tööandja uurib kõiki asutuses toimunud tööõnnetusi. Selleks tööandja kogub kõikide asjasse puutuvate töötajate käest seletuskirjad ja koostab lisaks pildistamisele sündmuskoha ülevaatusse protokollid.

V. TÖÖKESKKONNA RISKIANALÜÜS

Ohu nimetus	Riskitase	Ohu kirjeldus	Ohu vähendamise abinõud	Vahendid	Konkreetsed sammud ohu vähendamiseks
Füüsilised ohutegurid					
Müra	vastuvõetav risk (II tase)	Foonimüra klassiruumides, õpetajatetoas, raamatukogus ja teistes kooli tööruumides. Allikas – inimtegur. Võimalik väsimus, peavalud.	Ruumide kasutamine puhkepausi ja vaikusolemise eesmärgil. Kooli kodukorraga kehtestatud käitumisreeglid õpilastele, pedagoogidele, kooli töötajatele.		Sagedamini korraldada puhkepause. Järgida kooli kodukorra reegleid.
	vastuvõetav risk (II tase)	Ventilatsioonisüsteemi, arvuti, projektori, kserokoopia, skanneri või muu arvutitehnika poolt põhjustatud müra. Võimalik väsimus, peavalud.	Meetmete kasutuselevõtmine töötavate seadmete poolt põhjustatud müra vähendamiseks. Ruumide kasutamine puhkepausi ja vaikusolemise eesmärgil.	Vananenud arvutitehnika väljavahetamine kaasaegse vastu. Õigeaegne arvutitehnika hooldus.	Serverikappide paigaldamine koridoridesse õpperuumide väliselt.
Valgustus	vastuvõetav risk (II tase)	Ebapiisav valgustus töökohal võib rikkuda silmanägemist ning põhjustada muid terviseprobleeme, nõrgendada töövõimekust, tekitada eksimusi töökohal ja viia õnnetusjuhtumiteni.	Vihikute kontrollimisel, töös dokumentatsiooni, arvutimonitoriga mitte unustada valgusteid sisse lülitada. Läbipõlenud lampidest õigeaegselt teada anda.		Kõrvaldada õigeaegselt ilmsiks tulnud rikked.

Kahjustused elektrivoolu toimel	vastuvõetav risk (II tase)	Otsene või kaudne kokkupuude elektriseadmete paigaldamise või elektriseadmetikuga võib esile kutsuda ohtu saada kahjustusi või põletusi elektrivoolu toimel.	Elektriseadmetiku visuaalne kontroll, sh lülid, pikendusjuhtmed. Rikete õigeaegne avastamine ning teavitamine nende kõrvaldamiseks.	Elektriseadmetik on töökorras.	Kõrvaldada õigeaegselt rikked. Ohutusreeglitest kinnipidamine töös elektriseadmetikuga.
Tulekahjustused	vähene risk (I tase)	Erineva raskusastmega põletuste saamise oht keemia, füüsika, bioloogia klassiruumides (laboratoorsed ja praktilised tööd), klassivälistel üritustel ohutustehnika reeglite eiramisel.	Meeldetuletus klassiruumides avatud leegiga seadmete kasutamise keelust (küünlad). Instruktsiooni läbimine töös piirituslampidega.	Automaatne häiresüsteem süttimise korral.	Piirituslampide seisukorra kontroll, ohutustehnika reeglitest kinnipidamine.
Mikrokliima	vastuvõetav risk (II tase)	Optimaalsest temperatuurist, õhuniiskusest kõrvalekaldumine, ventilatsiooni puudumine ruumis võib tekitada ebamugavust, raskusi keskendumisel, esile kutsuda haigust.	Temperatuurirežiimi kontroll termomeetri abil, regulaarne ruumide tuulutamine, õigeaegne kütte sisselülitamine. Süsihappegaasi taseme kontroll ruumides.	Termomeetrite paigaldamine ruumidesse, süsihappegaasi taseme mõõtmine ruumides süsihappegaasi mõõtja abil.	Soovitus läbi viia õppetunde värskes õhus. Igas 4.korruse klassiruumis, kus temperatuur kuumadel päikesepaistelisel päeval kipub kõige enam tõusma, on paigaldatud 1-2 ventilaatorit.

Lõike-, torkehaavad teravate esemete ja seadmetega	vastuvõetav risk (II tase)	Trauma saamise oht teravate esemetega töötamisel (käärid, lõiketera, õmblusmasin, nõel, stepler, auguraud jt) tööõpetuse, kunstitundides, klassivälistel üritustel, sööklas.	Ohutusreeglitest kinnipidamine tööriistade, seadmetega töötamisel.	Individuaalsed kaitsevahendid (kindad, maskid, visiirid).	Nõue vastava käitumise osas loetletud ruumides.
Komistamine, libisemine, kukkumine	vastuvõetav risk (II tase)	Kukkumise, trauma saamise oht edasi-, mööda trepiastmeid liikudes, kokkupõrkel vahetundides jooksvate õpilastega, kehalise kasvatus tundide läbiviimisel võimlas või staadionil, ürituste läbiviimisel aulas ning värskes õhus.	Ohutud jalanõud töötajate jaoks töökohal (fikseeritud kannaosaga, mugav konts jm), ohutusnõuete korrigeerimine riietuse ja jalanõude osas, ruumide koristamisel hoiatussiltide kasutamine (nt põranda kolmnurk silt "Ettevaatust, libe põrand!"), trepiastmeid mööda üles tõusmine ja alla laskumine.		Ohutusreeglitest kinnipidamine töökohal.
Kolmandate isikute kallaletung	vastuvõetav risk (II tase)	Võimalikud kehalised vigastused, põrutused, stress, kõrgendatud ärevusseisund.	Õppehoone külastamise reeglid kolmandate isikute poolt.	Eriolukorra puhul kooli häiresüsteem.	Õigeaegne andmete edastamine külaliste ning kolmandate isikute kohta. Tagasiside saamine valveruumi töötajate poolt.
Treppredelilt kukkumine	vastuvõetav risk (II tase)	Võimalikud kehalised vigastused, põrutused, stress.	Ohutusreeglid.	Töökorras esemed (treppredel), vastavad jalanõud, riietus treppredeliga töötamisel.	Ohutusnõuetest ja normidest kinnipidamine raskuste käsitsi tõstmisel ja ümberpaigutamisel.

Löök kõva eseme, mööblieseme, ukse, seadmega	vähene risk (I tase)	Võimalikud kehalised vigastused, põrutused, stress, kõrgendatud ärevusseisund.	Ohutusreeglid.	Töökorras seadmed.	Ohutusreeglitest kinnipidamine, õigeaegne rikest teavitamine ja selle fikseerimine kõrvaldamise eesmärgil.
Füüsiline vägivald	vastuvõetav risk (II tase)	Füüsilise ja moraalse kahju tekitamine konfliktsituatsioonide korral pedagoogide, kooli töötajate vahel.	Reeglid pedagoogilisest eetikast kinnipidamisel, kooli töötajate käitumist puudutav ametijuhend.		Reeglitest kinnipidamine. Konsultatsiooni saamine kooli psühholoogi, sotsiaalpedagoogi käest. Pöördumine kooli juhtkonna poole.
Keemilised tegurid					
Kemikaalide, olmekeemia hoiustamine ja kasutamine	vähene risk (I tase)	Põletuste saamise, vedeliku silma sattumise oht, respiratoorsed haigused kemikaalide, olmekeemia vale hoiustamise ja kasutamise korral.	Keemilistel reaktiividel olevate siltide korrasoleku visuaalne kontroll. Piiratud juurdepääs isikutele, kes ei ole instruktsiooni läbinud.	Individaalsed kaitsevahendid, ohutusreeglitega.	Ohutusreeglitega stendi paigaldamine nähtavale kohale. Õigeaegne keemilistel reaktiividel olevate rikutud siltide asendamine. Keemiliste reaktiivide, olmekeemia hoiustamise reeglid.
Füsioloogilised ohutegurid					
Ergonoomika	vastuvõetav risk (II tase)	Püstijalatöö. Riskid – liigeste, selgrooga seotud haigused, varikoos.	Mugavad vahetusjalanõud. Puhkepausid – üleminek seisvast seisundist istuvasse.		Jõukohased füüsilised harjutused töökohal.
	vastuvõetav risk (II tase)	Istuv töö, töö arvuti taga tekitab pinget ning kutsub esile väsimust silmades, lihastes, kaelas, kaelabas, küünar- ja õlaliigestes,	Arvutimonitoriga töötamise reeglid, peale arvutimonitoril töötamise vahelduseks ka teiste tööliikidega, teha aeg-ajalt puhkepause.		Arvutimonitoriga töötamisel reeglitest kinnipidamine. Harjutuste sooritamine silmadele.

		pikaajalise töö puhul peavalu.			
Füüsiline koormus	vastuvõetav risk (II tase)	Raskuste käsitsi tõstmine ja ümberpaigutamine võib tekitada traumasid, haigusi.	Ohutusreeglitest kinnipidamine käsitsi raskuste tõstmisel ja ümberpaigutamisel.	Individuaalsed kaitsevahendid. Kasutamine.	Käru Ohutusreeglitest ja normidest kinnipidamine käsitsi raskuste tõstmisel ja ümberpaigutamisel.
Psühhosotsiaalsed ohutegurid					
Töö ja suhtlemine õpilaste, töötajate, lastevanemate, kolmandate isikutega	vähene risk (I tase)	Intensiivne suhtlemine erineva iseloomu ja meelestatusega inimestega võib esile kutsuda kõrgendatud ärevustunde, stressi, väsimuse, kurnatuse, peavalu, professionaalse läbipõlemise.	Üksteisega suhtlemise reeglid, eetikast kinnipidamine. Kooli psühholoogi, sotsiaalpedagoogi konsultatsiooni saamine.		Käitumisreeglitest kinnipidamine kollektiivis. Anda inimesele võimalus ka töökohal üksi olla.
Psühholoogiline vägivald inimestega suhtlemisel	vastuvõetav risk (II tase)	Suhtlemine mitteadekvaatsete, hüsteeriliste, psühholoogiliselt haigete inimestega võib esile kutsuda stressi, peavalu, väsimuse, professionaalse läbipõlemise.	Üksteisega suhtlemise reeglid. Konsultatsiooni saamine kooli psühholoogi, sotsiaalpedagoogi käest.		Käitumisreeglitest kinnipidamine kollektiivis. Konfliktituatsiooni korral pöördumine kooli juhtkonna poole.
Töötajate käitumine eriolukorra puhul	vastuvõetav risk (II tase)	Käitumisreeglite mitteteadmine eriolukorra puhul, enesevalitsuse, pingetaluvuse kaotamine võib esile kutsuda hirmu, stressi, paanika.	Süstemaatiline ürituste läbiviimine, nende analüüs, tagasiside saamine.		Evakuatsiooni läbiviimine üks kord aastas, tutvumine seadmega ning töö tulekustutiga. Oskuste väljatöötamine äkkrünnaku korral.

Kaugtöö	vastuvõetav risk (II tase)	Iseseisev töö korraldamine, tehnikavahendite tundmaõppimine ja kasutamisoskus oma töös võib esile kutsuda ebamugavustunde, depressiooni, hirmu, kartuse ning haiguse.	Võimalus saada konsultatsiooni IT-spetsialisti, kooli psühholoogi käest, samuti võimalus pöörduda kooli juhtkonna poole. Tagasiside saamine oma töö koordineerimiseks.	Tagasiside kooli juhtkonna, kolleegide, õpilaste, lastevanemate poolt. Kvalifikatsiooni tõstmise kursused. Riigi psühholoogiline abi (nõuandliin 1226 (eesti k) E-R 16-20 ja 1227 (vene k) T 16-20). Erinevad üritused psühholoogilise kliima ülalhoidmiseks kollektiivis.	Keeruliste tööküsimuste lahendamine tööandjaga kooskõlas.
Protsessi sõltuvus teistest töötajatest	vastuvõetav risk (II tase)	Õigeaegne informatsiooni puudumine, ükskõikne suhtumine, hiline teadaandmine kutsub esile ärevuse, kurnatuse, depressiooni.	Käitumisreeglitest kinnipidamine kollektiivis, õigeaegne remonditööde päevikusse märkmete tegemine, üksteisest lugupidamine.		
Ajapuudus tööülesannete täitmiseks	vähene risk (I tase)	Hiline teadaandmine, halvasti sõnastatud ülesanne, konkreetse informatsiooni, selge nägemuse puudumine lõpptulemusest, piiratud aeg kutsub esile kõrgendatud ärevustunde, kurnatuse.	Õigeaegne kirjalik informeerimine remonditööde päevikusse märkmete tegemise, e-posti ja muude elektrooniliste sidevahendite teel.		Tagasiside töötajaga.
Kiusamine, ahistamine, agressiivne käitumine	vähene risk (I tase)	Võib tekitada hirmu, stressi, madala enesehinnangu,	Professionaalsest eetikast kinnipidamise reeglid. Konfliktide tekkimise korral konsultatsiooni saamine kooli		

		depressiooni ja efektiivse töö languse.	psühholoogi käest. Võimalus pöörduda kooli juhtkonna poole.		
Bioloogilised ohutegurid					
Bakterid, viirused, hallitus, rakukultuur, endoparasiidid	vähene risk (I tase)	Viiruste sattumine dokumentide, posti, jäetud asjade, võtmete kaudu võib esile kutsuda allergilisi reaktsioone, haigusi.	Hügieenireeglitest kinnipidamine.	Hügieenilised kaitsevahendid (kindad, maskid, käte desinfitseerimine).	
Nakatumisohu kokkupuutel kolleegide, muude isikutega	vastuvõetav risk (II tase)	Kontakt nakatunud inimesega võib esile kutsuda haiguse.	Ohutusreeglitest kinnipidamine suhtlemisel, käte, pindade desinfitseerimine.	Individuaalsed kaitsevahendid (kindad, maskid, visiirid).	Kokkuleppel tööandjaga võib töötada kaugtöö vormis.
Nakatumisohu kokkupuutel COVID-19 kolleegide, muude isikutega	vastuvõetav risk (II tase)	Kontakt COVID-19 nakatunud inimesega.	Hügieenireeglitest ja ohutusreeglitest kinnipidamine, maski kasutamine, kätepesu ja desinfitseerimine.	Individuaalsed kaitsevahendid (kindad, maskid, visiirid).	Töötajate vaksineerimine toimub töötajate soovil. Antigeeni kiirtesti läbiviimine toimub tööandja poolt. Tööandja korraldab täielikult vaksineerimata töötajatele üks kord nädalas antigeeni kiirtesti tegemise. Lähikontakti korral COVID-19 viiruse kandjaga, peab töötaja tegema esmalt kiirtesti ja mitte varem kui

					<p>72-tunnise vahega PCR-testi.</p> <p>Täielikult vaktsineeritud töötajad ei pea COVID-19 haigega lähikontaktis olles karantiini jääma.</p> <p><i>Muudatuses alates 01.11.2021. a</i></p> <p><i>Tööandja korraldab kõigile töötajatele kaks-kolm korda nädalas antigeeni kiirtesti tegemise (väljaspool töökoha enne tööpäeva algust või töökohal kaks tundi tööpäeva jooksul).</i></p> <p><i>Lähikontakti COVID-19 viiruse kandjaga, peab töötaja tegema esmalt kiirtesti ja mitte varem kui 72-tunnise vahega PCR-testi.</i></p> <p><i>Täielikult vaktsineeritud töötajad ei pea COVID-19 haigega lähikontaktis olles karantiini jääma.</i></p>
--	--	--	--	--	---

LISA 1. Juhend terviseriski hindamiseks raskuste käsitsi teisaldamisel (https://www.riigiteataja.ee/aktilisa/0000/0008/4808/SOM_m26_lisa.pdf)

Sotsiaalministri 27. veebruari 2001. a

määruse nr 26

«Raskuste käsitsi teisaldamise

töötervishoiu ja tööohutuse nõuded»

JUHEND TERVISERISKI HINDAMISEKS RASKUSTE KÄSITSI TEISALDAMISEL

Töökoht/amet:


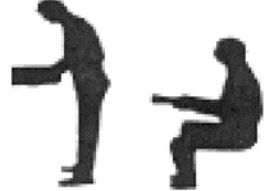


1. Teisaldustöö kestuse hinnang

Regulaarselt korduv raskuste teisaldamine	Raskuste hoidmise või kandmise summaarne aeg	Aja hinnang (palli)
10 korra vahetuses	30 min	1
10–40 korda vahetuses	30 min – 1 tund	2
40–200 korda vahetuses	1 tund – 3 tundi	4
200–500 korda vahetuses	3 tundi – 5 tundi	6
≥ 500 korda vahetuses	≥ 5 tundi	8

2. Teisaldatava raskuse massi hinnang

Teisaldatava raskuse mass (mehed)	Teisaldatava raskuse mass (naised)	Massi hinnang (palli)
10 kg	5 kg	1
10–20 kg	5–10 kg	2
20–30 kg	10–15 kg	4
30–40 kg	15–25 kg	7
≥ 40 kg	≥ 25 kg	10

3. Kehaasendi hinnang

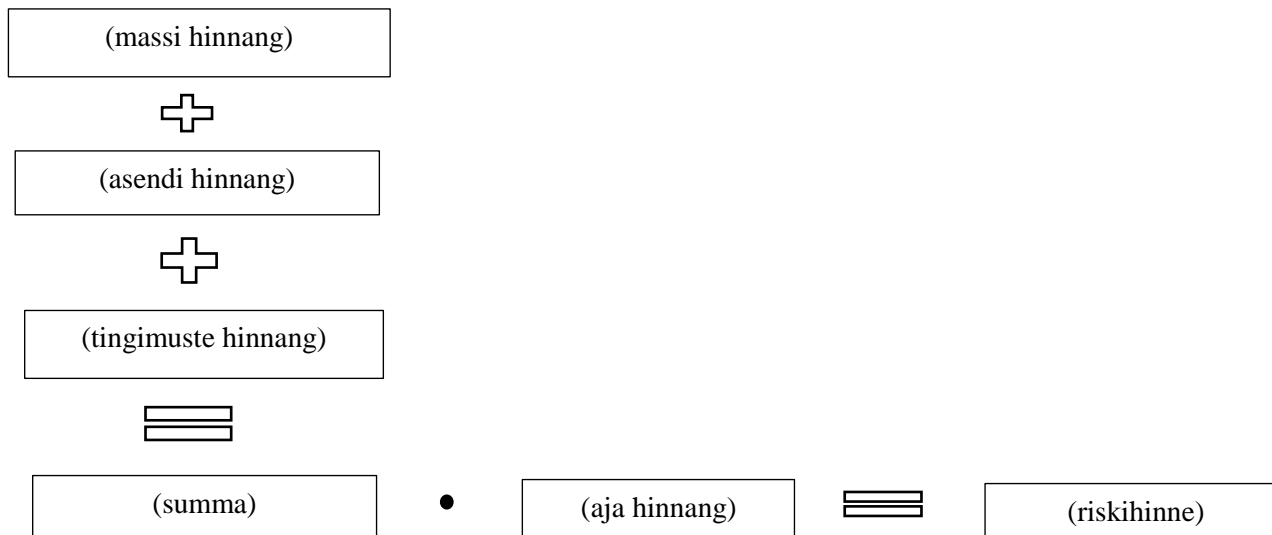
Selgitav joonis	Kehaasend	Asendi hinnang (palli)
	<ul style="list-style-type: none"> – püstasend, ülakeha ei ole pööratud ega kallutatud – raskus toetub vastu keha – seistakse või tehakse mõned sammud 	1
	<ul style="list-style-type: none"> – ülakeha kallutatud ette kuni 30° või pööratud – raskus toetub vastu keha – istumine, seismine või pikem kõndimine 	2
	<ul style="list-style-type: none"> – ülakeha kallutatud ette üle 30° või kummargil asend – raskust ei saa keha vastu toetada või seda tõstetakse õlgadest kõrgemale – istumine või seismine 	4
	<ul style="list-style-type: none"> – pööratud ülakeha kallutatud kaugele ette – raskust ei saa keha vastu toetada – seismine ebakindlal alusel, põlvitamine või kükitamine 	8

4. Töökeskkonna tingimuste hinnang

Töökeskkonna ergonoomilised tingimused	Tingimuste hinnang (palli)
– tööks on piisavalt ruumi – põrand on tasane ja mitte libe – hea valgustus	0
– tööks vähe ruumi: tööpinda alla 1,5 m ² , madal lagi vms – kehaasend ebastabiilne: põrand libe, ebatasane või kaldus	1

5. Arvutus

Tabelitesse kantakse vastavad hinnagud pallides ja tehakse arvutus.



6. Riskitaseme määramine

Riskihinde alusel määratakse riskitase ning sellele vastav edasine tegevus¹.

Riskihinne	Riskitase	Terviseriski kirjeldus ja vajalik tegevus
10	1	koormus vähene, terviserisk tühine
10–25	2	– koormus mõõdukas – teatud töötajate kategoorial ² võib tekkida ülekoormus, mistõttu nende töökorraldust on vaja muuta ja töökoht ergonoomiliselt ümber kujundada
25-50	3	– koormus suur – võimalik füüsilise ülekoormuse tekkimine ka füüsiliselt tugeval töötajal – vajalik töökorralduse muutmine ja töökoha ergonoomiline ümberkujundamine ³
≥ 50	4	– koormus liiga suur – füüsiline ülekoormus on ilmne – töökorralduse muutmine ja töökoha ergonoomiline ümberkujundamine on hädavajalik – töö lõpetada kuni ümberkorralduste tegemiseni

¹Üldjuhul suureneb koos riskihindegaga ka luu- ja lihaskonna ülekoormuse oht. Samal ajal puudub selge piir riskitasemetel vahel, kuna see sõltub individuaalsest teistsaldamistehnikast, väljaõppest ja töötaja füüsilistest võimetest.

²Töötajad, kes on vanemad kui 40 aastat või nooremad kui 21 aastat, terviserikkega töötajad ning nn «uued» töötajad.

³Vt käesoleva määruse § 4.

Hindamise kuupäev:

Hindamise läbiviija ees- ja perekonnanimi

ning amet:

Minister Eiki Nestor

LISA 2. Arvutiga töötamine (<https://www.tooelu.ee/et/104/arvuti>)

Kuvariga/arvutiga töötamine on saanud paljude inimeste ja elukutsete lahutamatuks kaaslaseks ning asendamatuks töövahendiks. Andmesisestus, dokumendihaldus, graafiliste kujundite loomine või projekteerimine on vaid algus pikast tööde loetelust, mille tegemist arvuti abita õieti ettegi ei kujuta. Samuti on paljud masinad tööstusettevõtetes suuremal või vähemal määral automatiseeritud, mille tulemusel endisaegse raske rassimise asemel jälgib tänapäeva töötaja seadme tööd ekraanilt.

Peamised arvutitööga seonduvad terviseprobleemid on seotud luu- ja lihaskonna ülekoormusega, mida põhjustavad sundasendid. Esmasteks tervisesümptomiteks on valud näiteks küünarvarre-, randme-, õla-, kaela- ning nimmepiirkonnas. Probleemid silmadega ja nägemisteravuse langus tulenevad peamiselt inimese silmade eripäradest, tööülesannetest (näiteks vaadeldavate objektide suurus) ning mõnedest keskkonna tingimustest nagu õhuniiskus ja valgustustingimused ruumis. Väsimus ja stress on tööülesannete keerukuse, hulga ja töö tegemiseks kulutatava aja ühismõju tagajärg. Esineb veel mitmeid teisi tervishäireid nagu peavalu ja nahaärritus.

Töökoha kujundamine

Arvutiga töötamiskoht peab olema projekteeritud ja kujundatud ergonoomiliselt. Töötamiskoha projekteerimisel ja kujundamisel lähtuge määrusest „Kuvariga töötamise tervishoiu ja tööohutuse nõuded“. Juhend hea töökoha loomiseks kontorisis on leitav siit (<https://admin.tooelu.ee/sites/default/files/2021-05/Juhend%20hea%20t%C3%B6koha%20loomiseks%20kontoris.pdf>).

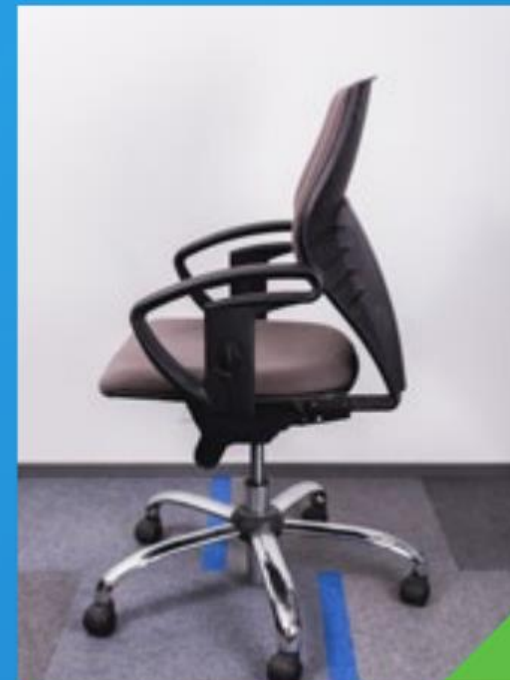
HEA KONTORI TÖÖKOHT



Töötajal on mugav asend, kui alaselg on toetatud, õlad ei ole tõstetud, õlavarred on kehaga paralleelsed, käsivarred toetuvad lauale ning kuvari ülaserv on silmade kõrgusel.



Seismiseks kujundatud töötamiskohal on klaviatuur ja töötasapind küünarnuki kõrgusel ning kuvari ülemine äär silmade kõrgusel.



Reguleerimisvõimalustega töötool aitab töötajal luua endale mugava istumisasendi.



Kui laua kõrgus ei ole reguleeritav, võib töötaja vajada jalatuge.



Puhkepauside ajal on hea liikuda ja venitada. Perioodiliste puhkepauside kestus peaks olema vähemalt 10 % kuvariga töötamise ajast.



Kahe kuvariga töötamisel on töötaja ette paigutatud kuvar, mida rohkem kasutatakse. Mõlema kuvari ülemised servad on silmade kõrgusel.



Kui mõlema kuvari kasutusaeg jaotub võrdselt, siis peab kuvarid paigutama nii, et nende vaatamiseks tuleks pead võimalikult vähe vasakule või paremale pöörata.

HALB KONTORI TÖÖKOHT



Klaviatuuri paigutuse tõttu on õlad ja kael ette vajunud ning ülaseljalihased venitatud asendis.



Laud on töötajale kõrge. Seetõttu on randmed painutatud ning käsivarred toetuvad laua teravale servale. Lisaks asetseb kuvar lähedal ning väsitab silmi.



Pikaajalisel sülearvutiga töötamisel tekivad luu- ja lihaskonna vaevused kätes, kaelas ning üla- ja alaseljas.



Paremas käes olev hiir asub töötaja kehas-
t kaugel ning võib tekitada vaevusi käsi- ja
õlavarres ning ülaseljas.



Sageli istutakse jalg üle põlve, mistõttu on
koormatud ühed ja samad lihaskgrupid.



Aknast kuvarile langev valgus halvendab
nähtavust, väsitab silmi ning sunnib istuma või
seisma ebamugavas asendis. Akendel peavad
olema valgust reguleerivad katted.

*Seljatugi on eemaldatud kehaasendi illustreerimiseks

LISA 3. Harjutused silmadele (<https://www.tooelu.ee/et/104/arvuti>).

Viis harjutust silmadele

Väga oluline on anda silmadele regulaarselt puhkust ja nendega nii öelda võimelda. Järgnevalt on välja toodud viis head võimalust silmade eest hoolitsemiseks.

Pilguta rohkem

Silmade pilgutamine tekitab rohkem vedelikku, mis jaotub kogu silmas ja silmad ei muutu liiga kuivaks.

Luba enda pilgul uidata

Vali vähemalt kolm kesksel punkti ruumis ja mõned õues nagu näiteks pilt seinal või valgusti lüliti, puu akna ees või hoone teisel pool teed. Aeg-ajalt lase enda pilgul hüpata ühelt keskselt punktilt ruumis ühele õues. See ennetab ühepoolset pinget silmalihastes.

Tee lühike paus

Vaata väga aeglaselt kaugusesse ja liiguta enda silmi ülespoole pead liigutamata. Hinga sügavalt ja vaata allapoole nii kaugele kui võimalik. Hinga veelkord sügavalt ja korda kogu harjutust viis korda. Seejärel tee sama harjutust veel viis korda pöörates silmi paremale ja vasakule.

Pöörta enda silmi

Kõigepealt pöörta enda silmi päripäeva üks minut. Seejärel sule silmad 10 sekundiks ja siis pöörta silmi vastupäeva üks minut.

Eriti tõhus

Väga lõõgastav on aeg-ajalt silmade sulgemine 10 sekundiks.

Ära unusta piisavalt vett juua. Vedelikupuuduse tõttu võivad silmad olla kipitavad ja kuivad. Joo piisavalt ja regulaarselt – see on sulle üldiselt ka kasulik, mitte ainult silmadele!

LISA 4. Töökeskkonna riski vähendamise plaan. Tegevuskava.

Abinõud riski vähendamiseks või riski vähendamiseks kavandatud tegevused	Täitmise tähtaeg	Märkused
Ruumide kasutamine puhkepausi ja vaikuses olemise eesmärgil. Kooli kodukorraga kehtestatud käitumisreeglid õpilastele, pedagoogidele, kooli töötajatele.	Õppeaasta jooksul	
Vananenud arvutitehnika väljavahetamine kaasaegse vastu. Õigeaegne arvutitehnika hooldus.	Õppeaasta jooksul	
Vihikute kontrollimisel, töös dokumentatsiooni, arvutimonitoriga mitte unustada valgusteid sisse lülitada. Läbipõlenud lampidest õigeaegselt teada anda.	Õppeaasta jooksul	Elektriseadmestiku visuaalne kontroll, sh lülitid, pikendusjuhtmed. Rikete õigeaegne avastamine ning teavitamine nende kõrvaldamiseks.
Temperatuurirežiimi kontroll termomeetri abil, regulaarne ruumide tuulutamine, õigeaegne kütte sisse lülitamine. Süsihappegaasi taseme kontroll ruumides.	Õppeaasta jooksul	Termomeetrite paigaldamine ruumidesse, süsihappegaasi taseme mõõtmine ruumides süsihappegaasi mõõtja abil.
Võimalus saada konsultatsiooni IT-spetsialisti, kooli psühholoogi käest, samuti võimalus pöörduda kooli juhtkonna poole. Tagasiside saamine oma töö koordineerimiseks.	Õppeaasta jooksul	Keeruliste tööküsimuste lahendamine tööandjaga kooskõlas.
Ohutusreeglitest kinnipidamine suhtlemisel, käte, pindade desinfitseerimine.	Õppeaasta jooksul	Individuaalsed kaitsevahendid (kindad, maskid, visiirid). Kokkuleppel tööandjaga võib töötada kaugtöö vormis.

LISA 5. Sisekontrolli läbiviimise kava teemal “Kooli töökeskkond”

Nr	Tegevus	Sagedus/tähtaeg
1	Töötajate juhendamine (tuleohutus, isiklik hügieen, tööreeglid, töövahendid, kodukord, muudatused, muud teemad)	Reeglina enne õppeaasta algust või vastavalt vajadustele.
2	Õpilaste informeerimine klassijuhatajatundides: kooli kodukorrast, käitumisreeglitest, tuleohutusest, isiklikust hügieenist.	Õppeaasta alguses või vastavalt vajadustele.
3	Tuleohutuse kontroll (kustutid, tuletõrjehüdrant, tuletõrjeüksed, evakuatsiooni väljapääsud, ATS hooldus, ventilatsiooniseadmete ja muude tuleohutuse nõuete täitmine).	Pidev kontroll majandusaasta jooksul.
4	Hügieenireeglitest kinnipidamine. Hügieenilised kaitsevahendid (kindad, maskid, käte desinfitseerimine).	Pidevalt õppeaasta jooksul.
5	Evakuatsiooni läbiviimine üks kord aastas, tutvumine seadmega ning töö tulekustutiga. Oskuste väljatöötamine äkkrünnaku korral.	Üks kord õppeaastas või vastavalt vajadustele.
6	Antigeeni kiirtesti läbiviimine tööandja poolt täielikult vaktsineerimata töötajale.	Üks kord nädalas või vastavalt vajadustele.