

KINNITAN:

(kuupäev)

OHUTUSJUHEND KÕOGITÖÖLISELE

1. SISSEJUHATUS

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

Töötaja täiendjuhendamine korraldatakse alljärgnevatelt juhtudel:

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

Täiendjuhendamise sisu ja mahu määrab tööandja.

Töötaja sissejuhatav, esma- ja täiendjuhendamine, väljaõpe ning töötaja iseseisvale tööle lubamine registreeritakse sellekohases päevikus või andmebaasis, kuhu märgitakse:

- juhendamise või väljaõppe kuupäev ja kestus;
- juhendatava ja juhendaja ees- ja perekonnanimi ning amet;
- struktuuriüksus, kuhu töötaja tööle suunati;
- täiendjuhendamise põhjus;
- töötajale tutvustatud juhendite ja õigusaktide nimetused;
- iseseisvale tööle lubamise kuupäev.

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

Töötaja kohustused ja õigused

Töötaja on kohustatud:

- osalema ohutu töökeskkonna loomisel, järgides töötervishoiu ja tööohutuse nõudeid;
- järgima tööandja kehtestatud töö- ja puhkeaja korraldust;
- läbima tervisekontrolli vastavalt kehtestatud korrale;
- kasutama ettenähtud isikukaitsevahendeid ning hoidma neid töökorras;
- tagama vastavalt väljaõppele ja tööandja antud juhistele, et tema töö ei ohustaks tema enda ega teiste elu ja tervist ega saastaks keskkonda;
- kohe teatama tööandjale või tema esindajale ja töökeskkonnavolinikule õnnetusjuhtumist või selle tekkimise ohust, tööõnnetusest või tööülesande täitmist takistavast tervisehäirest;
- täitma tööandja, töökeskkonnaspetsialisti, töötervishoiuarsti, tööinspektori ja töökeskkonnavoliniku töötervishoiu- ja tööohutuselase korralduse;
- kasutama töövahendeid ja ohtlikke kemikaale nõuetekohaselt;
- hoiduma omavoliliselt lahti ühendamast, muutmast või eemaldamast töövahenditele või ehitisele paigaldatud ohutusseadiseid ja kasutama neid nõuetekohaselt.

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

Töötajal on õigus:

- nõuda tööandjalt töötervishoiu ja tööohutuse nõuetele vastavaid töötingimusi ning ühis- ja isikukaitsevahendeid;
- saada teavet töökeskkonna ohuteguritest, töökeskkonna riskianalüüsi tulemustest, tervisekahjustuste vältimiseks rakendatavatest abinõudest, tervisekontrolli tulemustest ja tööinspektori ettekirjutusest tööandjale;
- tõsise, ähvardava või vältimatu õnnetusohu korral peatada töö ning lahkuda oma töökohalt või ohtlikult alalt;
- keelduda tööst või peatada töö, mille täitmine seab ohtu tema või teiste isikute tervise või ei võimalda täita keskkonnaohutuse nõudeid, teatades sellest viivitamata tööandjale või tema esindajale ja töökeskkonnavolinikule;
- nõuda tööandjalt arsti otsuse alusel enda üleviimist ajutiselt või alaliselt teisele tööle või oma töötingimuste ajutist kergendamist;
- nõuda enda üleviimist sobivale päevasele tööle, kui ööajal töötamine on isikule arsti otsuse alusel tervise tõttu vastunäidustatud ning tööandjal on võimalik töötajat vastavale tööle üle viia;
- saada tööst põhjustatud tervisekahjustuse eest hüvitist vastavalt Vabariigi Valitsuse kehtestatud korrale;
- pöörduda töökeskkonnavoliniku, töökeskkonnanõukogu liikmete, töötajate usaldusisiku ja asukohajärgse tööinspektori poole, kui tema arvates tööandja poolt rakendatavad abinõud ja antud vahendid ei taga töökeskkonna ohutust.

Töötaja tervisekontroll

Töötaja tervisekontroll viiakse läbi tööajal ja tööandja kulul.

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

Tervisekontrolli käigus täidab töötaja tervisekontrolli kaardil tervisedeklaratsiooni osa ja kinnitab andmete õigsust allkirjaga.

Töötervishoiuarst olles tutvunud tervisekontrolli alusdokumentidega ning töökohal töötaja töökeskkonna ja töökorraldusega, määrab vajalikud terviseuuringud, kaasates vajadusel eriarste.

Töötervishoiuarst kannab terviseuuringute tulemused tervisekontrolli kaardile, annab hinnangu töötaja tervises seisundile ning teeb otsuse töökeskkonna või töökorralduse töötajale sobivuse kohta.

Töötervishoiuarst teeb töötajale teatavaks tema terviseuuringute tulemused ja tervisekontrolli otsuse.

2. ÜLDNÕUDED

- 2.1.** Tööandja loal võib köögitöölisena tööle võtta praktiliste kogemustega töötaja, vastavate kogemuste puudumisel peab tööandja või tema esindaja pärast esmase või täiendava juhendamise läbi viimist korraldama töötajale praktika töökohal ohutute töövõtete omandamiseks.
- 2.2.** Köögitööline peab olema läbinud meditsiinilise kontrolli ja omama sanitaarraamatut.
- 2.3.** Tööülesannet tohib asuda täitma alles siis, kui selleks on teada ohutud töövõtted. Ohutusnõuete rikkumine võib põhjustada õnnetuse.
- 2.4.** Mitte kasutada töövahendeid ega seadmeid, mille käsitlemist ei ole teile õpetatud.
- 2.5.** Töökoht peab olema küllaldaselt valgustatud.
- 2.6.** Tööruum (-koht) peab kahjulike ainete olemasolul olema varustatud ventilatsioonisüsteemiga, mis tagab sanitaarnormidele vastava õhuvahetuse ja kahjulike ainete eemaldamise töötsoonist.
- 2.7.** Elektriseadmete eksploatatsioon peab toimuma kooskõlas kehtivate elektriõhutuseskirjadega.
- 2.8.** Köögitööline peab tundma ohutuid töövõtteid, käesolevat juhendit ja ettevõtte töösisekorraeskirju.
- 2.9.** Köögitööline on kohustatud kandma ettenähtud tööriietust ja kasutama isikukaitsevahendeid.
- 2.10.** Köögitööline peab tegema ainult seda tööd, mis talle on ülesandeks tehtud ja mille ohutuid töövõtteid ta tunneb. Kahtluse korral tuleb pöörduda tööloigu juhataja poole selgituse saamiseks.
- 2.11.** Suitsetada tohib ainult selleks ettenähtud kohas.
- 2.12.** Töökohale kõrvalisi isikuid lubada ei tohi.

- 2.13. Märgetes ohutuseeskirjade rikkumist teiste töötajate poolt või ohtu lähedalolijaile, peab töötaja viivitamatult võtma tarvitusele abinõud ohutuse kindlustamiseks ning juhtunust teatama tööloigu juhile.
- 2.14. Tööruum peab olema varustatud esmaabi ja esmaste tulekustutusvahenditega.

3. ENNE TÖÖD

- 3.1. Riietu tööriietesse. Riietus peab olema puhas.
- 3.2. Pane jalga madala kontsaga, mugavad jalatsid. Sellega väldid libastumist ja jalgade väsimist.
- 3.3. Pähe pane peakatte nii, et pikad juuksed jääksid peakatte alla.
- 3.4. Vaata üle ja vajadusel korrasta töövahendid, seadmed ja töökoht.
- 3.5. Ettenägematute töötakistuste korral pöördu kohe tööjuhi poole, tema äraolekul tööandja või tema esindaja poole.
- 3.6. Vahetult enne toiduainetega tegelemist pese töökohal käsi, puhasta küünealused.

4. TÖÖ AJAL

- 4.1. Töötades elektriseadmetega (elektripliit, -ahi, pann jms.) pead täitma nende seadmete kasutamise juhendit.
- 4.2. Mittekorras elektriseade lülita voluvõrgust välja ja pane silt "Mitte kasutada" ja teata kohe töö juhile, tema äraolekul tööandjale või tema esindajale.
- 4.3. Raskuste tõstmisel jälgida, et see ei oleks füüsiliselt liialt koormav. Võimaluse korral tõsta raskusi kahekesi.
- 4.4. Kogu töötaja vältel pead hoidma oma töökoha korras, puhtana, põrand peab olema pidevalt kuiv.
- 4.5. Võttes välja kuumast ahjust toitu ei tohi pead ahju kallutada. Kui mõni toitaine jms. on kukkunud ahju tagumisse äärde, siis selle välja võtmiseks kasuta mingit pika varrega tõmmitsat.
- 4.6. Keedunõult, kus toit või vesi keeb, ning nõus on kuum aur, kaane maha võtmisel alusta tagant serva kergitamiseega. Tõstnud tagumise kaane serva 10-15 cm kõrgusele, oota kuni aur väljub ja alles siis eemalda kaan nõult.
- 4.7. Klaasnõude ja -esemete pesemisel, tõstmisel või paigaldamisel tuleb jälgida, et need mõne mehaanilise toime tagajärjel ei puruneks.
- 4.8. Puhastusvahendite kasutamisel kasutada selleks ettenähtud isikukaitsevahendeid.

5. PÄRAST TÖÖD

- 5.1. Pese ja pane kõik töövahendid selleks ettenähtud kohta.
- 5.2. Lülita elektriseadmed (pliidid, ahjud jms.) voluvõrgust välja, lase neil maha jahtuda. Peale mahajahtumist pese ja puhasta neid nii, et järgmine vahetus saab kohe tööd alustada.
- 5.3. Korrasta ja pese töökoht.
- 5.4. Vaheta tööriided ja jalatsid omade vastu ning pane tööriided ja jalatsid selleks ettenähtud kohta.
- 5.5. Lülita välja töökohal (tööruumis) valgustus, sule ukсед ja aknad.

5.6. Enne koju minekut informeerri tööjuhti või tööandjat vahetuse ajal tekkinud tööprobleemidest.

6. ERGONOOMIA

Tööd, mis on seotud rohke liikumisega ja lihaste venitamisega, tehakse enamasti püstiasendis, näiteks mingit kindlat tüüpi tööpingi juhtimine. Igasuguse seisva töö juures tuleks vältida painutatud selga. Kui inimene kummardub ettepoole või ühele küljele, siis tema jala-, selja- ja ka õlalihased pidevalt pingul.

Kui inimene end uuesti sirgeks ajab, tunneb ta seljas valu, just nagu selg oleks kõveras olekus kangeks jäänud. On võimatu kogu aeg pingevabalt seista, kui töö kõrgus ei ole õigesti valitud.

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

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

Tööd, mis ei koorma lihaseid ja mida saab teha asukohta muutmata, tuleks teha istudes. Peab olema võimalik ulatuda kõikjale oma töökohas ilma, et end selleks üleliia venitada või painutada.

Hea istumisasend tähendab, et inimene istub sirgelt töö lähedal. Töölaud ja –tool peavad olema konstrueeritud selliselt, et tööpind oleks peaaegu küünarvartega ühel kõrgusel, selg sirge ja õlad lõdvestatud asendis.

7. TEGUTSEMINE ÕNNETUSOHU JA TULEKAHJU KORRAL

Töötajad peavad tõsise ja ähvardava õnnetusohu korral võtma tarvitusele abinõud vastavalt oma teadmistele ja kättesaadavatele tehnilistele vahenditele võimalike tagajärgede vältimiseks ka sellisel juhul, kui vahetu ülemusega ei ole võimalik kohe ühendust saada.

Tõsise ja vältimatu ohu korral peavad töötajad töökohalt lahkuma kiirelt ja ohutult. Tõsise ja vältimatu ohu korral oma töökohalt või ohtlikult alalt omavoliliselt lahkunud töötajat ei tohi selle eest karistada ega asetada ebasoodsasse olukorda.

Tulekahju tekkimisel tuleb tagada inimeste ohutus ja nende kiire evakueerimine või päästmine ohustatud alast.

Tulekahju avastanud isik on kohustatud:

- teatama viivitamatult häirekeskusele (telefonil 112), kus tulekahju on puhkenud ja mis põleb ning nimetama oma perekonnanime ja teate andmiseks kasutatava telefoninumbri ning vastama päästetöötaja esitatud küsimustele;
- hoiatama ohtu sattunud inimesi;
- sulgema ukSED ja aknad ning välja lülitama ventilatsiooni, tõkestamaks tule levikut;
- võimaluse piires asuma tuld kustutama.

Tulekustutus- ja päästemeeskonna sündmuskohale saabumisel informeerib tulekahju avastanud isik või objekti valdaja esindaja meeskonna juhti:

- tulekahju tekkekohast ja ulatusest;
- võimalikust ohust inimestele;
- muudest tulekahjuga kaasneda võivatest ohtudest (plahvatused, ohtlikud kemikaalid, elektriseadmed jms).

8. ESMAABI

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

Kõige olulisem on tegutseda rahulikult ja läbimõeldult:

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

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

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

9. KASUTATUD KIRJANDUS JA KEHTIVAD ÕIGUSAKTID

1. Töötervishoiu ja tööohutuse seadus (RT I 1999, 60, 616; 2000, 55, 362; 2001, 17, 78; RT I 2002, 47, 297; RT I 2002, 63, 387; RT I 2003, 20, 120; RT I 2004, 54, 389; RT I 2004, 86, 584; RT I 2004, 89, 612; RT I 2005, 39, 308; RT I 2007, 3, 11; RT I 2007, 12, 66; RT I 2007, 59, 381; RT I 2008, 56, 313; RT I 2009, 5, 35; RT I 2009, 29, 176; RT I 2009, 35, 232; RT I 2009, 49, 331; RT I 2009, 62, 405; RT I 2010, 22, 108; RT I 2010, 31, 158)
2. Töökohale esitatavad töötervishoiu ja tööohutuse nõuded (RT I 2007, 42, 305)
3. Töövahendi kasutamise töötervishoiu ja tööohutuse nõuded (RT I 2000, 4, 30; RT I 2003, 89, 596)
4. Töötajate tervisekontrolli kord (RTL 2003, 56, 816; RTL 2006, 24, 431)
5. Tuleohutuse seadus (RTI 2010, 24, 116)
6. Töötervishoiu- ja tööohutuselase väljaõppe ja täiendõppe kord (RTL 2000, 136, 2157)
7. Raskuste käsitsi teisaldamise töötervishoiu ja tööohutuse nõuded (RTL 2001, 35, 468)