
(kuupäev)

KONTORITÖÖTAJA OHUTUSJUHEND

1. KONTORITÖÖS ESINEVAD OHUD

Töötamisel valitsevad ohud, õnnetusjuhtumid ja traumad:

- kukkumine kõrgusest (riiulitelt dokumentide võtmisel jne.)
- kukkumine samal tasapinnal (takerdumine telefoni- ja elektrijuhtmetesse, poleeritud põrandad jne.)
- elektrišokk, kontaktist vooluga;
- löikehaavad (teravad paberi ääred, käärid jm.).

Tegurid, mis võivad põhjustada kutschaigusi:

- ergonoomilised ja psühholoogilised probleemid tingituna tööst arvutiga;
- kontakt paljundusmasinatest ja laserprinteritest eralduvate ainetega..
- kontakt kolleegide ja klientidega suurendab infektsiooni ohtu.

2. NÄIDISHARJUTUSED SILMADELE

Harjutusi tee istudes või seistes, silmad kuvari ekraanilt ära pööratud, silmade suurima liikumisulatusega, hingates normaalse rütmiga.

Harjutusi vali soovi kohaselt kas üks või kaks, varieeri neid päeva jooksul.

1. harjutus

1. Sule silmad, silmalihaseid pingutamata loenda arve 1-4, seejärel ava laialt silmad ning vaadates kaugusesse loenda arve 1-6. Tee seda 4-5 korda.
2. Vaadates ninaotsale loenda arve 1-4, seejärel suuna pilk kaugusesse, loendades arve 1-6. Tee seda 4-5 korda.
3. Sirge seljaga, pead pööramata tee silmadega aeglasi ringliigutusi üles-paremale-alla-vasakule ning vastassuunas üles-vasakule-alla-paremale. Seejärel vaata kaugusesse, loendades arve 1-6. Tee seda 4-5 korda.
4. Pead liigutamata suuna pilk üles, samal ajal loenda arve 1-4; suuna pilk otse, loenda arve 1-6. Seda harjutust tee samalaadselt ka alla-otse, paremale-otse ja vasakule-otse.
5. Suuna pilk diagonaalselt ühele ja teisele poole, seejärel otse, loendades arve 1-6. Tee seda 4-5 korda.

2. harjutus

1. Pilguta silmi silmalihaseid pingutamata, loendades arve 10-15.
2. Pead pööramata vaata suletud silmadega paremale, loendades arve 1 kuni 4, seejärel otse, loendades arve 1-6; seejärel samalaadselt vasakule-otse, alla-otse, üles-otse. Tee seda 4-5 korda.
3. Vaata silmadest 20-30 cm kaugusele sirutatud nimetissõrmele, loendades arve 1-4, seejärel suuna pilk kaugusesse, loendades arve 1-6. Tee seda 4-5 korda.
4. Tee avatud silmadega keskmises tempos 3-4 ringliigutust ja kinnita pilgu suund paremale; tee ringliigutusi vastassuunas ja kinnita pilgu suund vasakule, seejärel lõõgasta silmalihaseid vaatega kaugusesse, loendades arve 1-6. Tee seda 2-3 korda.

3. harjutus

1. Mõlema käe nimetissõrmega masseeri ringjate liigutustega silmade ümbrust kulmude kohalt meelekohale ja sealt õrnemate liigutustega piki alalaugu sisemise silmanurgani.
2. Vaata 40 cm kauguselt sõrmeotsale, seejärel lähenda sõrm silmadele, sõrme pidevalt jälgides. Korda 5-6 korda.
3. Vaata aknast kaugusse, seejärel lähedal asuvat eset või sõrmeotsa. Tee seda 5-6 korda.
4. Vaata vaheldumisi üles-alla, paremale-vasakule. Tee seda 5-6 korda.
5. Tee silmadega ringliigutusi. Tee seda 6-7 korda.
6. Sule silmad, kattes need 10 sekundiks peopesaga. Tee seda 3-4 korda.
7. Pane suletud silmadele jahe või külm kompress 2-3 minutiks.
8. Masseeri õrnalt meelekohti 10 sekundit.

3. KONTORITÖÖTAJA KEHAASEND JA NÄIDISHARJUTUSED KÄTELE, ÕLAVÖÖTMELE JA SELJALE

3.1. Õige kehaasend istudes:

1. reied peavad asetuma horisontaalselt ja sääred vertikaalselt;
2. istme kõrgus peab olema sobiv põlveõndla kõrgusega või olema sellest veidi väiksem;
3. käte asend peab olema selline, et õlavarred oleksid vertikaalselt, käsivarred horisontaalselt, küünar- ja õlavarre vaheline nurk ei või olla alla 90°;
4. selg peab olema sirge, pea veidi ette kallutatud (5-7°);
5. jalatald peab moodustama säärega mõttelise nurga vähemalt 90°;
6. mõtteline joon, mis ühendab kahte õlga, peab olema paralleelne pealaetasandiga.

3.2. Täiendavad nõuded kehaasendile:

- 1) töötajale sobiva kehaasendi istudes peab saavutama laua ja tooli asjakohase konstruktsiooniga ning nende valik peab vastama õppija kasvule;
- 2) kuvari ekraani vertikaalasendi puhul peab õppija silmade tase olema ekraani keskpunktis või 2/3 selle kõrgusest;
- 3) pilgu suuna mõtteline joon peab olema risti ekraani keskosa pinnaga, selle hälve võib olla +10°;
- 4) kuvari ekraani äärtel oleva teksti vaatamisel peab vaatenurk (pilgusuuna mõttelise joone ja ekraanipinna vahel) olema vähemalt 45°.

3.3. Näidisharjutused:

- 1) Tee u 10-sekundiline paus arvutiga töötamisel, mille jooksul langeta käed lõdvestunult külgedele, raputa neid, pendelda ette-taha, ringita õlgu.
- 2) Tee 3-4-minutiline paus arvutiga töötamisel, mille jooksul tee harjutusi istudes
- 3) tõsta õlgu ja langeta neid, ringita;

- 4) käed lõdvalt külgedel, kalluta pea aeglaselt ühele õlale, pinguta lihaseid ja tõsta pea tagasi otseasendisse; lõdvestu ja tee siis sama harjutust teisele poole
- 5) siruta sirged käed külgedel alla põranda suunas, siruta kaela ette ja üles, hoia asendit ja pinguta hetkeks ning lõtvu;
- 6) tõsta käed küljelt üles, samaaegselt sügavalt sisse hingates (pea jäta käte vahele), hoia hetkeks asendit ja lõdvestu – langeta käed ja pea;
- 7) toeta küünarnukk lauale, suru otsmik tugevasti vastu peopesa, pinguta kaelalihaseid ja lõdvestu; seejärel otseasendist toeta käsi vastu kõrva, pinguta kaelalihaseid ja lõdvestu ning korda sama teise käega.

4. 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.

5. KAHJULIKUD MÕJURID TÖÖTAMISEL ARVUTUSTEHNİKAGA.

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 röntgenkiirgus.

Koos kõrgepingega kutsub see esile õhu ionisatsiooni (moodustuvad positiivsed ioonid), mida loetakse inimese tervisele ebasoodsaks. Samuti tekitavad õhu ionisatsiooni paljundusseadmed. Pikaajalisel tööl kuvari ekraani taga võib tekkida silmade 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 elektristaatilist välja, välistab sädeluse ja parandab kujutise kvaliteeti.

6. ERGONOOMIA

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. TÖÖREŽIIM.

Töö peab olema korraldatud selliselt, et töötaja saab silmade ülepinge ja sundasendis töötamisega tekkivate vaevuste ennetamiseks vaheldada kuvariga töötamist teist laadsete tööülesannete täitmisega. Kui see pole võimalik, peab töötaja saama perioodiliselt pidada puhkepause. Puhkepauside kestus peab moodustama vähemalt 10% kuvariga töötamise ajast.

8. 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 ebereeglipärasust 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.

9. TEGUTSEMINE 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 ukсед 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 kaasnedava võivatest ohtudest (plahvatused, ohtlikud kemikaalid, elektriseadmed jms).

10. 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.

11. 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 tööohutusosalase väljaõppe ja täiendõppe kord (RTL 2000, 136, 2157)
- 7) Raskuste käsitsi teisaldamise töötervishoiu ja tööohutuse nõuded (RTL 2001, 35, 468)
- 8) Kuvariga töötamise töötervishoiu ja tööohutuse nõuded (RT I 2000, 86, 556)
- 9) Tervisekaitsenõuded arvutiõppele ja arvuti avalikule kasutamisele (RTL 2001, 73, 993)