

## JUHEND TERVISERISKI HINDAMISEKS RASKUSTE KÄSITSI TEISALDAMISEL

Töökoht/amet: .....


### 1. Teisaldustöö kestuse hinnang

<b>Regulaarselt korduv raskuste teisaldamine</b>	<b>Raskuste hoidmise või kandmise summaarne aeg</b>	<b>Aja hinnang (palli)</b>
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

<b>Teisaldatava raskuse mass (mehed)</b>	<b>Teisaldatava raskuse mass (naised)</b>	<b>Massi hinnang (palli)</b>
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

<b>Selgitav joonis</b>	<b>Kehaasend</b>	<b>Asendi hinnang (palli)</b>
	<ul style="list-style-type: none"><li>– püstasend, ülakeha ei ole pööratud ega kallutatud</li><li>– raskus toetub vastu keha</li><li>– seistakse või tehakse mõned sammud</li></ul>	1



- ülakeha kallutatud ette kuni 30° või pööratud 2
- raskus toetub vastu keha
- istumine, seismine või pikem kõndimine



- ülakeha kallutatud ette üle 30° või kummargil 4
- asend
- raskust ei saa keha vastu toetada või seda tõstetakse õlgadest kõrgemale
- istumine või seismine



- pööratud ülakeha kallutatud kaugemale ette 8
- raskust ei saa keha vastu toetada
- seismine ebakindlal alusel, põlvitamine või kükitamine

#### 4. Töökeskkonna tingimuste hinnang

Töökeskkonna ergonoomilised tingimused Tingimuste hinnang (palli)

- tööks on piisavalt ruumi 0
- põrand on tasane ja mittelibe
- hea valgustus
- tööks vähe ruumi: tööpinda alla 1,5 m<sup>2</sup>, madal lagi vms 1
- kehaasend ebastabiilne: põrand libe, ebatasane või kaldus

#### 5. Arvutus

Tabelitesse kantakse vastavad hinnagud pallides ja tehakse arvutus.



#### 6. Riskitaseme määramine

Riskihinde alusel määratakse riskitase ning sellele vastav edasine tegevus.<sup>1</sup>

### **Riskihinne Riskitase Terviseriski kirjeldus ja vajalik tegevus**

10	1	koormus vähene, terviserisk tühine
10–25	2	– koormus mõõdukas – teatud töötajate kategoorial <sup>2</sup> 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 töökooha ergonoomiline ümberkujundamine <sup>3</sup>
≥ 50	4	– koormus liiga suur – füüsiline ülekoormus on ilmne – töökorralduse muutmine ja töökooha ergonoomiline ümberkujundamine on hädavajalik – töö lõpetada kuni ümberkorralduste tegemiseni

<sup>1</sup> Üldjuhul suureneb koos riskihindega ka luu- ja lihaskonna ülekoormuse oht. Samal ajal puudub selge piir riskitasemete vahel, kuna see sõltub individuaalsest teisaldamistehnikast, väljaõppest ja töötaja füüsilistest võimetest.

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

<sup>3</sup> Vt käesoleva määruse § 4.

Hindamise kuupäev: .....

Hindamise läbiviija ees- ja perekonnanimi .....  
ning amet: .....