



TÖÖINSPEKTSIOON



Euroopa Liit  
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti  
tuleviku heaks

# Õppigem teiste vigadest – füsioloogilise ohuteguri märkamisest

Piret Kaljula

töökeskkonna konsultant

Ennetuse ja teabe osakond

Tööinspeksioon

16.11.2021

# Raskuste teisaldamine

- Töötajad lohistavad 20 kg kaaluvaid koeratoidu pakke mööda põrandat sest nende müügisaali viimiseks puudub sobiv abivahend.
- Olemasolevatest abivahenditest, milleks on käsikahveltõstuk ja ostukäru, ei ole raskete esemete teisaldamisel alati abi sest tõstukiga ei ole igal pool piisavalt ruumi manööverdada ning ostukäru kasutamine muudaks taoliste esemete teisaldamise hoopis raskemaks, kuna eeldab eelnevalt kauba üle serva ostukärusse ja hiljem seal välja tõstmist.
- Töökeskkonnaspetsialisti sõnul on raskete esemete teisaldamiseks sobiva abivahendi (madalam käru) üle ka juba arutletud.

# Raskuste käsitsi teisaldamine

- Raskuste käsitsi teisaldamise terviseriskide hindamisel on arvestatud, et tootmisliini operaator tõstab raskust 40-200 korda vahetuses.
- Tootmisliinilt tuleb 4800 toodet päevas.
- Liinil töötab seitse operaatorit, mis tähendab, et üks töötaja tõstab raskust 686 korral.
- Kehaasendi hinnanguks on antud 2 (ülakeha kallutatud ette kuni  $30^{\circ}$  või pööratud, raskus toetub vastu keha, istumine, seismine või pikem kõndimine) tegelikkuses peavad operaatorid asetama pudelid ka aluse alumisele riiulile (põlvedest allapoole) ja tõstma viimasele riiulile st tegema tööd kummargil asendis ja tõstma raskust õlgadest kõrgemale.

# Raskuste käsitsi teisaldamine

- Klienditeenindajate riskihindamisel on arvestatud, et klienditeenindaja tõstab raskust 40-200 korral tööpäeva jooksul.
- Keskmiselt käitleb klienditeenindaja 165 toodet päevas, mis tähendab, et töötaja tõstab raskust 330 korda (toote tõstmine autost kärule ja kärult ladustamiskohta).

# Tööruumi põrand

- Laohoone põrandapinnad ei ole tasased ja korrapäraselt hooldatud.
  - laohoone põrandaid katab asfaltkate, mille sisse on aja jooksul kulunud vaod ja ebataasused (maksimaalselt kuni 5 cm).
  - PVC põrandakate on sissepääsu juures ühest kohast pikalt murenenud.
- Ebataasused põrandas võivad põhjustada komistamist ja kukkumist, aga ka raskendada raskuste käsitsi teisaldamist ja töövahendite (nt rokla, kärude) ohutut kasutamist.

# Töötool

- Müügisaalis puudub töötool, samuti ei ole töötajaid teavitatud puhkepausidest.
- Töötooli puudumise tõttu ei ole töötajatel võimalik muuta oma tööasendit. Tööülesannete täitmine (nt kauba vastuvõtt, kauba sorteerimine, kauba väljapanek, klientide nõustamine, müük) toimub seistes. Kuna tööd tehakse seistes kivipõrandal ning töös esineb raskuste käsitsi teisaldamist ja korduvliigutuste tegemist, siis suure tõenäosusega 9-tunnise tööpäeva jooksul tekib arvestatav füüsiline koormus.
- Selleks, et töötaja saaks seisvast tööst põhjustatud koormust vähendada on vaja müügisaali panna seljatoega tool. Näiteks kasutatakse seljatoega kõrgemat pukk-tooli.
- Kaupluse töötajate sõnul on töö jalgadel pigem raske ning istumisvõimalus aitaks seda leevendada.

# Töötool jätkub

- Töötamine jalgadel ning seda enamjaolt kivipõrandal võib põhjustada või süvendada mitmeid tervisehäireid ning pehmete kudede vigastusi. Näiteks võivad tekkida jalatursed, jalavalud, veresoonte laiendid, põia ortopeedilised muutused, põlveprobleemid, alaseljavalu, lihasvalu ja -väsimus jne. Koosmõjus episoodiliselt ette tulla võiva kaubakastide käsitsi teisaldamise ja korduvate sundliigutustega riiete sorteerimisel (millega kaasneb käte tõstmist õlavöötmele kõrgemale) töötajate füüsilise koormuse maht võimendub ning seoses sellega on ka suurem risk tervisevaevuste tekkeks.
- Seetõttu on oluline võtta tarvidusele meetmed ja võimaldada töötajatele aeg-ajalt toetumist toolile, et võimaldada tööasendi vaheldumist tööpäeva jooksul ning võimaldada töötajatele lisapause - tavapraktika kohaselt 2x15 minutit 8tunnise tööpäeva jooksul.
- Tööasendi vaheldamine ning lisapauside tagamine on oluline hea töövõime säilimiseks pikema aja jooksul.

# Töötool

- Töötajad töötavad 12.5 tunnistes vahetustes, töötamine toimub püstiseistes ja on seotud pidevate korduvate liigutustega kätele.
- Kuna töötaja ei pea töö käigus palju liikuma oleks võimalik kasutada kõrgemat (nõja)tooli, mis vähendaks pidevat koormust jalgadele ja seljale.
- *Riskianalüüsi käigus tuleb hinnata, kas liinil 12.5 tunnistes vahetustes töötamine ei ole töötajatele liiga väsitav, võtke arvesse ka töökoha sisekliimat (temperatuur pigem kõrge).*



# Tööasend

- Töötajad võtavad pöördlaudadelt tooteid ja panevad neid kastidesse.
- Töötajal ei olnud töökohal ruumi seismiseks, töötaja seis ühel jalal toetades teist jalga euroalusele.
- Tooteid kasti pannes pidi töötaja kummarduma ka põlvedest allapoole (pannes tooteid esimestesse kastidesse).

# Kummardamine

- Töötaja, kes pani liha süstimismasinasse, pidi liha kastist võtmiseks kummarduma põlvedest allapoole.
- Selline kummardamine on töötajale füüsiliselt raske ja koormab selga.
- Lisaks – tööruumis oli madal temperatuur, mis füüsilist koormust võimendab.

# Kuvariga töötamine

- Kuvariga töötamiseks mõeldud töökohas on laud, mille all on riulid ning klaviatuerialus, mis takistavad töötajal jalgade asetamist laua alla. Sellest tulenevalt ei ole töötaja kehaasend ergonomiline ning töötajal võivad tekkida luu- ja lihaskonna vaevused.

# Sülearvutiga töötamine

- Müügijuht töötab kontoris sülearvutiga päevas keskmiselt neli tundi.
- Sülearvuti on mõeldud lühiajaliseks kuvariga töötamiseks sest töötajal ei ole võimalik leida sobivat ja mugavat tööasendit kuna kuvari kõrgus ja kaldenurk ning klaviatuuri kaugus ei ole muudetav.



TÖÖINSPEKTSIOON

# Täna!

Piret Kaljula

[piret.kaljula@ti.ee](mailto:piret.kaljula@ti.ee)