

# Kergenda koormat!

Alaseljavaevuste ennetamine  
tervishoiusektoris



SLIC Euroopa järelevalve- ja infokampaania „Raskuste käsitsi teisaldamine  
transpordis ja tervishoius Euroopas 2007.”





## Sisukord

<b>1. Miks on vaja tegeleda tervishoius eriti alaselja-vaevustega?</b>	<b>5</b>
A. Statistilisi andmeid	5
B. Seadusest tulenev kohustus	6
C. Sotsiaalsed ja majanduslikud tagajärjed	7
<b>2. Alaseljavaevused</b>	<b>8</b>
A. Mis võib põhjustada alaseljavaevusi?	8
B. Millest koosneb lülisammas ( selgroog)?	8
1. Lülisamba osad	8
2. Lülivahekettad	9
C. Alaseljavaevuste põhjused	11
1. Korduvad või kauakestvad asendid ja tegevused	11
2. Raskuste käsitsi teisaldamisega seotud riskid	13
3. Füüsilise aktiivsuse puudumine	14
4. Stress	14
<b>3. Ennetusvõimalusi tervishoiusektoris</b>	<b>15</b>
A. Ennetuspoliitika teostamine	15
B. Ennetusmeetmete valik	16
1. Riski kõrvaldamine	17
2. Riski vähendamine	18
3. Parandage kauba ladustamist	21
4. Organisatoorsed meetmed	21
5. Kokkuvõte	22

Euroopa komisjoni tegevusplaan on suunatud osaliselt tööga seotud haiguste, eriti luumihassüsteemi vaevuste paremale ennetamisele. Selle saavutamiseks kavatseb komisjon peamiselt tagada ühenduse praeguste regulatsioonide efektiivsema rakendamise ning on selles peamise rolli määranud SLIC-ile. SLIC-ile, Vanemtööinspektorite komitee (Senior Labour Inspectors Committee), on ülesandeks tehtud ühenduse töötervishoiu- ja tööohutuse seadustiku efektiivne ja (ühetaoline) ühtne rakendamine, samuti praktiliste küsimuste analüüs, mis kerkivad päevakorda vastava seadusandluse rakendamise kontrolliga.

2007. aastal keskendub Euroopa info- ja järelevalvekampaania transpordi- ja tervishoiusektoritele.

Eesmärgid on:

- saavutada tegude suurem vastavus Euroopa direktiiviga 90/269/EMÜ Liidu erinevates riikides luumihassüsteemi probleemide vähendamiseks;
- suurendada tööandjate ja töötajate teadlikkust raskuste käsitsi teisaldamisega seotud riskidest ja vastavatest ennetusmeetmetest;
- muuta suhtumist raskuste käsitsi teisaldamisega seotud riskidesse, sh pigem algprobleemide lahendamisse inimeste tööviisidele keskendumise asemel.

*Kampaania viiakse läbi tihedas koostöös Euroopa Komisjoniga ning see seondub Euroopa Tööohutuse ja Töötervishoiu Agentuuri korraldatud Euroopa töötervishoiu ja -ohutuse nädalaga 2007.*



# 1 Miks on vaja tegeleda tervishoius eriti alaseljavaevustega?

Kuigi raske on otseselt näidata, millises tegevusvaldkonnas on suurim risk seljavalude tekkeks, on enam-vähem kindel, et tervishoiusektor on selles üks liidervaldkondi. Arvestades sotsiaalseid ja majanduslikke tagajärgi, milleni seljavigastused võivad viia, on nende ennetamine ülitähtis. Euroopa seadusandja on sellest täielikult teadlik ning on direktiiviga vastavad meetmed kehtestanud. Euroopa Komisjon otsustas astuda aktiivsemaid samme ning organiseeris Euroopa info- ja järelevalvekampaania, mis keskendub transpordi- ja tervishoiusektorile. Käesolev brošüür käsitleb seljavaevuste ennetamist tervishoiusektoris. Loodame, et loete seda hea meelega ega unusta "koormat kergendada!"

„Raskuste käsitsi teisaldamine“ tähendab iga tegevust, millega kaasneb raskuste liigutamine või hoidmine ühe või enama töötaja poolt.

## A Statistilisi andmeid

Arvukate uurimuste hinnangul kannatab 60–90% inimestest elu jooksul alaseljavaevuste käes. Raskuste käsitsi teisaldamine kujutab endast mitmeid riske, eriti just alaseljale. Luu-lihassüsteemi probleemid on Euroopas tööga seotud kaebuste hulgas tõepoolest ülekaalus. 2000. aastal läbi viidud kolmas Euroopa tööolude uuring andis kinnitust, et 33% Euroopa töötajatest (15 liikmesriigis) kannatas seljavalu käes. Tervishoiusektori töötajad on ohu osas eriti haavatavad: Euroopa uuring näitas, et 32,5% selle sektori töötajatest kurdab seljaprobleeme.

## B Seadusest tulenev kohustus

Kooskõlas töötervishoiu ja tööohutuse direktiividega on võimalik suurt hulka tööga seotud luu-lihassüsteemi vaevusi vältida. Nende hulgas on Euroopa direktiiv 90/269/EMÜ (29. mai 1990, OJ 21. juuni 1990), mis sätestab töötervishoiu ja tööohutuse nõuded raskuste käsitsemisel.

Nimetatud direktiiv kehtib tegevuste kohta, millega kaasnevad eriti selja-nimmepiirkonna riskid nagu raskuse tõstmine, lükkamine, tõmbamine või kandmine. Muidugi võib sedasorti raskuste käsitsemine põhjustada ka üla- ja alajäsemete vigastusi, kuid seda aspekti siinkohal ei käsitleta.

### Riskitegurid

Raskuste käsitsi teisaldamine võib põhjustada ohtu alaseljale, kui

#### raskus on:

- liiga raske
- liiga suur
- raskesti kinnihaaratav
- asetseb inimese kehast liiga kaugel
- selle haaramiseks peab ülakeha pöörama

#### nõutav pingutus:

- on liiga suur
- nõuab keha pööramist
- muudab raskuse tasakaalu
- sunnib inimest töötama ebakindlas asendis

#### töökeskkond on ebasobiv kui:

- põrand ei vasta tehtavale tööle
- teisaldustööks on vähe ruumi
- ilmastikutingimused on ebasoodsad teisaldustööks

#### tegevust mõjutavad muud tingimused nagu:

- pikaajaline tegevus ebapiisava puhkusega
- kandmise vahemaa on liiga pikk
- korduste hulk on ülisuur

Direktiiv 90/269/EMÜ näeb ette, et tööandja viib töötajate poolt käsitsi teisaldatava raskuse miinimumini (art. 4). Juhuks, kui raskuste käsitsi teiseldamine on vältimatu, on kokku lepitud järgnevas:

- tööga seotud riske tuleb hinnata (art.5)
- riske tuleb vähendada
- töökoht peab olema sobivalt varustatud ja kohandatud (art.6)
- töötaja peab olema informeeritud ja läbinud väljaõppe
- korraldatakse regulaarseid tervisekontrolle

## C Sotsiaalsed ja majanduslikud tagajärjed

Seljaluga seotud sotsiaalsed ja majanduslikud tagajärjed tervishoiu-sektoris on märkimisväärsed, kuna seljavaevused puudutavad kolmandikku sektori töötajatest.

Alaseljavaevused muudavad inimesed haavatavaks (ohus on nende sissetulek ja neid ähvardab töö kaotamine) ning selle tagajärjed võivad ilmuda nende töö- ja eraelus Paljudel neist võib välja kujuneda elu-aegne puue. Tööandjatele tekitavad probleeme haiged töötajad keda nende erikvalifikatsiooni tõttu on vahel raske asendada. Selline olukord põhjustab töökohal konflikte ja stressi. Niisiis põhjustavad alaseljavaevused märkimisväärsed kulutusi kannatanule, tema tööandjale ja ühiskonnale tervikuna.

Kokkuvõtte mõjudest

Kannatanule	Tööandjale	Ühiskonnale
- sissetuleku kaotamine	- hüvitis	-koormus hoolekandele
- töö kaotamine	- pensionid	-töötajate kasutamata teadmised
- töövõimaluste kaotamine	- tootlikkuse vähenemine	- sotsiaalse sidususe kaotamine
- elamine valuga	- lisakulutused töötajate väljaõppele erioskustega töötajate asendamiseks	
- tööga seotud ühiskondliku tunnustuse kaotus		
- alanenud elurõõm		
- iseenda hooleks jäämine		
- ühiskonnale koormaks olemise tunne		

## 2 Alaseljavaevused

### A Mis võib põhjustada alaseljavaevusi?

Alaseljavaevuste põhjuseid on sageli raske täpselt määratleda, kuna nende tekkimiseks on mitmeid põhjusi. Seepärast räägitakse "riskiteguritest".

Riskitegureid võib jagada kolme kategooriasse:

#### • Individuaalsed tegurid:

- vanus, sugu, kehaehitus, nikotiini tarbimine, passiivne elustiil

#### • füüsilise töö kurnavusega seotud tegurid

- raskuste käsitsi kandmine ja tõstmine;

- sagedased liigutused, mis nõuavad kallutamist ja pööramist (eriti ülakeha pööramist);

- staatilised ja pikaajalised asendid;

- kogu keha mõjutav vibratsioon.

#### • psühholoogilised ja organisatoorsed tegurid

- tähtjavad, töökorraldus, iseseisvuse, kõrvalise abi, koostöö ja tunnustuse puudumine, rahulolematust töös.

Kui suurel määral need riskitegurid seljaprobleeme põhjustavad?

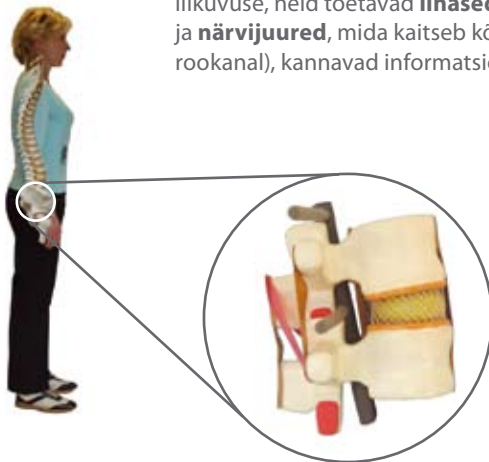
Kui suurel määral see tervishoiusektoris kehtib?

### B Millest koosneb lülisamba (selgroog)?

#### 1. Lülisamba osad

Lülisamba koosneb 33-st **selgroolülist** ja 24-st **lülivahekettast**.

Selgroolülid annavad lülisambale tugevuse ning lülivahekettad liikuvuse, neid toetavad **lihased** ja **ligamendid** (sidemed). **Seljaaju** ja **närvijuured**, mida kaitseb kõiki selgroolülisid läbiv kanal (selgrookanal), kannavad informatsiooni kehast ajusse ja vastupidi.



## 2. Lülivahekettad

Lülivahekettad on äärmiselt olulised: need mängivad peamist rolli mitte ainult nn amortisaatorina, vaid ka selgroo liikuvuse tagamisel. Nende põhiomadused esinevad paarikaupa:

### a. kaks osa

Lülivaheketas paikneb kahe selgroolüli vahel. Ketas koosneb kahest osast:

- selle sees on sültjas tuum,
- selle ümber on võru, mis kujutab endast kattuvate kiudude võrgustiku, mis hoiab tuuma keskel oma kohal.

Tuum on näidatud kollasega (keskel), ümbritsev kiududest ketas on must ja oranž.



### 2. kaks ülesannet

- pehmedab lööke: ketas, mida võib võrrelda tühja autokummiga, pehmedab ja absorbeerib survemuutusi;



- hõlbustab liikumist: kallutamist, sirutamist, pööramist....



### c. kaks eriomadust

- väga vähe närvirakke – seega pole alguses vigastustele väga vastuvõtlik

Rohelised nooled vastavad vähestele närvirakkudele, mis paiknevad ketta tagumises servas



- veresooned puuduvad – ketas sõltub toitainete liikumisest ja toksiinide eemaldamisest (see toimib käsna).

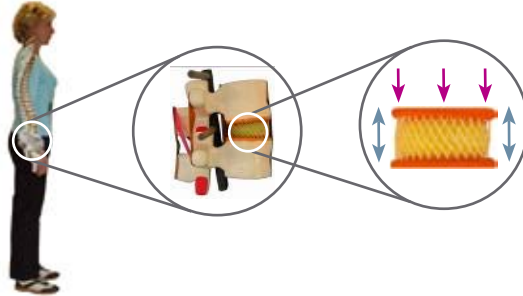


## C Alaseljavaevuste põhjused

Järgnevad on arsti igapäevatööst võetud näited, mis kujutavad endast riskitegureid seljale.

### 1. Korduvad või pikaajalised sundasendid ja -tegevused

Seismine püstiasendis on lähteasend:



Selles asendis langeb lülivaheketastele ja ligamentidele kõige väiksem rõhk ja pinge ning see jaotub kõige ühtlasemalt.

Allpool toodud liigutused ja asendid on seljale, eriti alaselja alumistele lülivaheketastele potentsiaalselt ohtlikud, kui neid sooritatakse sageli või pikemate perioodide jooksul.



#### a. Ettepoole kallutamine (kumera seljaga)

Nende liigutuste liigne kordus võib viia ligamentide ja lülivaheketta kahjustuseni järgmistel põhjustel:

- selja ebaloomulik kõverdamine (kumer selg)
- lülivaheketta esiosa kokkusurumine
- tagumiste ligamentide ja lülivaheketta tagumise osa venitamine
- suurenenud surve kettale (kangiefekt)



### **b. Küljele pööramine ja samal ajal ette kummardumine**

See asend avaldab seljale kõige suuremat survet. Samuti avaldab see lülisambale ja eriti lülivahekettastele järgnevat mõju:

- selja ebaloomulik kõverdumine (kumer selg)
- lülivaheketta eesmise ja külgmise osa kokkusurumine
- lülivaheketta külgmise ja tagumise osa venitamine (need on kõige õrnemad)
- võru kiudude nihestamine või rebenemine
- suurenenud surve lülivahekettale (kangiefekt)



### **c. Koormuse haaramine, samal ajal keha tahapoole kallutades**

Sellel asendil on järgnev mõju:

- selja liigne kõverdumine
- lülivaheketta tagaosaja ja tagumiste ühenduste kokkusurumine
- suurenenud surve kettale (kangiefekt)



### **d. Pikka aega toolil istumine**

Pikaaegne toolil istumine takistab lülivahekettaste toitainete saamist.



### e. Põlvitamine või kükitamine pikka aega

See asend pole ohtlik mitte ainult liigestele, vaid on väsitav ka lihastele ja südamele. Kuigi peate maast raskuse haaramiseks põlvi painutama, ei tohiks seda teha rohkem kui 90° võrra.

## 2. Raskuste käsitsi teisaldamisega seotud riskid

### a. Raskuse kirjeldus

Raskuste kaalu peetakse kõige sagedamini tõsiseks ohuallikaks. 25 kg koormust meestel ja 15 kg naistel peetakse maksimaalseks tõstmisel püstiasendis tasasel pinnal seistes.

Teised omadused võivad ülesande veelgi raskemaks muuta.

Inertse raskuse teisaldamist iseloomustab	Patsiendi kandmise viisi iseloomustab
- raskuse ebastabiilsus	- patsiendi rahutus
- raskuse kaalu mitteseotus selle mahuga	- patsiendi osaluse puudumine
- massi ebäühtlane jaotumine	- patsiendi kaalu hindamise raskus
- raske haarata/kinni võtta (käepidemed puuduvad)	- võimalus käetugesid seadistada
- raskuse pind võib olla terav, libe või määrdunud	

### b. Haaramiskaugus

Muidugi võib raskuse või patsiendi kandmise viis suurendada lülivahekettale avalduvat survet. Surve lülisamba toetuspunktidele sõltub sellest, kui kaugel kehast raskust haaratakse. Kehtib „kangiefekt“: mida kaugemal asub raskus, seda ettepoole peab keha kallutama, seda suuremat tõstejõudu on vaja ning seda suurem surve.

### 3. Füüsilise aktiivsuse puudumine

Kuna lülivaheketaste toitumine on seotud asendimuutustega (käsnaefekt), mängib liikumine lülisamba hea seisundi säilitamisel olulist rolli. Veelgi enam, hea füüsiline seisund (vormis, painduv lihaskond) muudab selga säästval viisil liikumise lihtsamaks.

### 4. Stress

Töötajad seostavad sageli stressi seljavaluga. „Ma tundsin, et selg hakkab haigeks jääma, sest olen juba paar nädalat olnud pinges ja närviline.“ Teaduslikud uuringud väidavad, et kroonilise seljavalu risk suureneb oluliselt, kui inimene on pidevas stressiolukorras, eriti rahuldust mittepakkuva töö korral.

Stress mõjub nii kehale kui ka vaimule. Üks peamisi on lihaspinge. Kui teie seljalihased tõmbuvad kokku ja jäävad sellisesse seisundisse, suureneb surve lülivaheketastele ja ajapikku mõjub nendele kahjustavalt.

## 3 Ennetusvõimalusi tervishoiusektoris

Nagu ennetusplaanile kohane, on oluline töötada süstemaatiliselt ja läheneda struktureeritult.

### A Ennetuspoliitika teostamine

Alaseljavaevuste ennetamise põhimõtted viiakse ellu kolmes peamises faasis: riskide analüüsimine, lahenduste otsimine ja määratletud ennetusmeetmete rakendamine.

	Mis?	Kuidas?
<b>1. etapp:</b> riskide tuvastamine ja hindamine	kas töötajad puutuvad kokku - valulike asenditega? - raskuste käsitsi teiseldamisega? - patsientide liigutamisega?	- vaadeldge töökohti - koguge informatsiooni töötajatelt, juhatuselt, organisatsiooni oma töökeskkonnatalitusest või töökeskkonnaspetsialistilt - analüüsige tööga seotud õnnetusi - analüüsige tulemusi
<b>2. etapp:</b> lahenduste otsimine	1. etapis saadud tulemuste põhjal valige olukorra parandamiseks sobivad meetmed	- kas mingeid ennetusmeetmeid juba rakendatakse? - valige sobivaim lahendus lähtuvalt riskihierarhiast: 1. kõrvaldage riskid 2. asendage ohtlikud olukorrad vähemohhtlikega 3. vähendage riskiallikaid
<b>3. etapp:</b> teostamine	Rakendage lahendust antud kohal ja jälgige, kas olukord paraneb	- võtke meetmed kasutusele ja korraldage sellele jätk (infojagamise, juhendite või väljaõppe näol) - kontrollige, et lahendust kasutatakse - hinnake meetmeid (kas teostamine andis soovitud tulemusi, kas on tekkinud uusi riske...?) - juhul kui töö muutub, viige läbi uus riskianalüüs (korra 1. etappi jne).

Iga ettevõtte areneb aastate jooksul ja kahtlemata on hea mõte läbi viia ennetusmeetmete regulaarseid hindamisi, kontrollimaks, kas need on endiselt kooskõlas rakendatava ennetuspoliitikaga.

## B Ennetusmeetmete valik

Kui risk on tuvastatud, on vaja tegutseda. Kuidas? Selle kõrvaldamise või vähendamise kaudu. Kõigepealt peab alati keskenduma meetmetele, mis võimaldavad riski kõrvaldada.

Järgnevas tabelis on kokkuvõtte võimalikest ennetusmeetmetest:

Ennetuste-gevuse tüüp	Mida?	Kuidas?
Riski kõrvaldamine	Vältige käsitsi teisaldamist	Täielik mehhaniseerimine või automatiseerimine
Riski vähendamine	Mehhaanilised seadmed	Kasutage tõstukit/ lifti, kehatoetussüsteemi
	Muutke kõrgust	Voodi, vann jne
	Vahendid patsiendi liigutamiseks	Libistamislinad, libistamislaudad, pöörämiskettad, tõstmisrihmad jne
	Parandage kauba ladustamist	Paigutage sageli kasutatavad/ rasked koormused puusakõrgusele
	Suurendage ligipääsetavust	Trepp, lift...
	Organisatoorsed meetmed	Töö planeerimine, tegevuste vaheldumine, ülesannete parem jaotus

## 1. Riski kõrvaldamine

Üheks paremaks ennetavaks meetmeks on riski kõrvaldamine ehk raskuste käsitsi teisaldamise vältimine. See tähendab teisaldamisüllesande täielikku mehhaniseerimist või automatiseerimist.

Vajadus inimeste käsitlemiseks haiglateskkonnas muudab selle rasketeostatavaks. Samuti on hädavajalik arvestada patsiendi väärikust.



Kehatoetussüsteemid

Patsientide liigutamise jõud (tool-voodi, voodi-venitaja, voodi-vann ...) mõjutab seljaga seotud riskitegureid põhiliselt patsiendi kaalu, tervishoiutöötaja poolt võetud asendite jne kaudu. Ohtlikku käsitlemist saab vältida tõstuki või tõstmisabivahendite abil.

Tõstmisreelingud



## 2. Riski vähendamine

### a. Tehnilised meetmed (mehhaanilised abivahendid)

Tehnilised abivahendid, nagu muudetava kõrgusega voodid, libistamisplaadid, kärud muudavad käsitsemisülesande kergemaks. Need võimaldavad käsitsemisega seotud riske vähendada või lausa kõrvaldada.

#### (1) Kõrguste muutmine

##### - Muudetava kõrgusega voodid ja vannid

Sellised seadeldised võimaldavad tervishoiutöötajatel vältida asendeid, mis võivad põhjustada seljavalu, eriti ettepoole kummardamist. Samuti muudavad need patsiendi liigutamise kergemaks.



Muudetava kõrgusega voodi



Muudetava kõrgusega vann

##### - Tööpinna kõrguse muutmine vastavalt vajadusele.

Seljavalu põhjustavate asendite, nagu ettepoole kummardumise või keha kallutamise/ pööramise vältimiseks on vaja muuta tööpinna kõrgust vastavalt tehtava töö iseloomule.



Liiga madal  
täpse töö tegemiseks



Sobiv kõrgus  
kerge töö tegemiseks



Muutke tööpinna kõrgust vastavalt tegevusele

Kirjutamiskõrgusele  
kohandatud laud

## (2) Tehke patsientide liigutamine lihtsamaks

Tervishoiusektori töötajad kogevad seljavaevusi kõige sagedamini siis, kui nad patsiendi liigutamiseks teda toetavad või tõstavad (ühest voodist teise, voodist toolile...).

Patsientide liigutamist hõlbustab hulk tehnilisi abivahendeid, mis vähendavad ka töötajate selgadele langevat koormust. Järgnevalt mõned näited:

### - Libistamislina

Tugevast ja vähese hõõrdumisega materjalist linad võimaldavad patsienti otsese tõstmise asemel tõsta libistades, nihutada või muuta asendit patsientidel, kes on sunnitud voodis olema.



Linad, mille abil saab patsiente tõsta

### - Libistamisplaadid

Libeda kangaga kaetud või libedast materjalist valmistatud plaatide abil saab patsiente ühest voodist teise, voodist tooli või ratastooli aidata pigem libistades kui tõstes.



Libistamisplaat ühest voodist teise liikumiseks



Libistamislaud voodist tooli või toolilt toolile liikumiseks



Libistamisplaat sõidukist ratastooli liikumiseks

### - Tõusmistugi

Need tehnilised abivahendid aitavad tervishoiutöötajaid patsientide tõstmisel ja liigutamisel, võimaldades iseseisvat liikumist.



Tooliteisaldaja

### - Pöörämisketas

Voodist tooli või ratastooli liikumine nõuab patsiendil sageli märkimisväärset pingutust. Seda tüüpi seadeldis lihtsustab inimese liigutamist, arvestades seejuures nende füüsilisi omadusi ja ühtlasi vähendades nende toetamiseks vajalikku pingutust.

Sarnased kettad kergendavad ka sõidukitesse sisenemist või sealt väljumist.



Pöörämisketas aitab patsiendil istumise ajal ennast pöörata



Pöörlev pörandaketas



Ketas, mis lihtsustab sõidukist väljumist

### (3) Parandage ligipääsetavust

#### - Ratastooli tõstmisseadeldis treppidel

Väljaspool haiglaid pääseb ülemistele korrustele sageli vaid treppi mööda, osaliselt seetõttu, et liftid on liiga kitsad. Treppitõstukid võimaldavad ratastoolis inimestel treppe kasutada.



Treppitõstuk



Muudetava kõrgusega käetoed

#### - Reguleeritavad toolid

Sageli raskendab käetugede olemasolu istumist ja sunnib tervishoiutöötajaid teisaldamisel kohmakaid liigutusi sooritama. Madalamaks reguleeritavate käetugedega tool on eriti kasulik koos libistamisplaadiga.

### 3. Parandage kauba ladustamist

Raskuste tasakaalustatud paigutus ladustamisruumides väldib lülisamba ülekoormuse teket ja hõlbustab ligipääsu ladustamisruumile.



Allikas: HSE  
 Näidatud koormusi peab sõltuvalt asjaoludest, käsitsemise sagedusest ja töötajast isegi vähendama.  
 Mudeli kohta leiate lisainformatsiooni aadressil: [www.handlingloads.eu](http://www.handlingloads.eu)

### 4. Organisatoorsed meetmed

Töö planeerimine, tegevuste vaheldumine ja ülesannete parem jaotus on kõik töö organiseerimise meetmed, mis võimaldavad riske vähendada.

Töökeskonna kohandamine ehk ergonoomika hõlmab mööbli, materjalide ja tööviisi muutmist. Neid muutusi pole muidugi alati lihtne teostada. Näiteks sõltuvad koduhoolduse puhul töötingimused suurel määral juba olemasolevatest seadmetest ja lisavarustusest ning hooldatava soovist ja rahalistest vahenditest.

Seepärast on oluline, et hooldaja kannab oma keha eest hoolt, liigub ettevaatlikult ja töö tegemisel on asendites, mis ei kahjusta tema selga.

Samuti võivad tööandjad luua töötajatele võimaluse töö juures sporti harrastada (treeningsaal, dušid...) või julgustada neid spordiga tegelema väljaspool töökohta (sportlike tegevuste kulude kompenseerimine...). Samuti võivad tööandjad julgustada töötajaid tööle tulema jalgrattaga või jalgsi.

### **Kokkuvõte**

Protsess toimub järgnevalt:

#### **a. Selgitage välja ja hinnake riske**

Selle tegemiseks on vajalik analüüsida:

- tööprotsessi (mida töötaja töökohal teeb?)
- töömeetodeid (kuidas töötajaid neile määratud ülesandeid teostavad?)
- riske, nende põhjuseid ja mõjusid (mis võivad põhjustada tööõnnetusi või viia tööga seotud haigusteni?).

#### **b. Kõrvaldage või vähendage riski:**

- viige raskuste käsitsi teisaldamisega seotud tegevused miinimumini
- kindlustage mehhaanilisi abivahendeid ja ergonoomilisi lahendusi

#### **c. Kontrollige allesjäänud riske**

- teavitage töötajaid ja nende esindajaid riskidest
- koolitage töötajaid, et nad oleksid paremini kaitstud
- muutke töökorraldust, et vähendada ohtlikus olukorras viibimise kestust ja intensiivsust
- ennetage teisi riskitegureid, mis võivad kaasmõju avaldada (nt stress)
- hinnake oma töötajate tervist
- vaadake aeg-ajalt üle riskianalüüs tööolukordade (võimalike) muutuste seisukohalt.



[www.handlingloads.eu](http://www.handlingloads.eu)

TÖÖISPEKTSIOON

[www.ti.ee](http://www.ti.ee)

Tel: +372 6269 400

Faks: +372 6269 404

Gonsiori 29

10147 Tallinn

Eesti



prevent

Investir dans l'homme au travail

**TI** TÖÖINSPEKTSIOON