



# TÖÖKESKKONNA RISKIANALÜÜS

---

Adavere Põhikool, PÜG-i õppekoht  
2021/2022 õppeaasta

## SISUKORD

1.	Sissejuhatus .....	3
2.	Metoodika.....	4
3.	Töötingimuste kaardistamine ja töötamiskohtade ülevaatus .....	6
3.1.	Kooli kui töökeskkonna üldine iseloomustus .....	6
3.2.	Töökeskkonna iseloomustus .....	6
4.	Töökeskkonnas esinevate riskide hindamine .....	8
5.	Riskianalüüs Covid-19 .....	14
6.	Lisad .....	16
6.1.	Lisa 1. Ohutegurid, mis on aluseks töötaja tervisekontrolli suunamisel .....	16
6.2.	Lisa 2. Tegevuskava riskide seireks ja ohjamiseks .....	17
6.3.	Lisa 3. Raskuste käsitsi teisaldamise hindamine .....	19
6.4.	Lisa 4. Kasutatud seadusandlikud aktid.....	20
6.5.	Lisa 5. Praktilised nõuanded, mida meeles pidada arvutiga töötamisel .....	21

## 1. SISSEJUHATUS

Koolis puutume kokku väga erinevate ohuteguritega. Siiski, võrreldes tootmisettevõtetelega on kool suhteliselt tubane ja väheste ohtudega nii töötajale kui õpilasele. Kokkupuude müra, vähese valgustatuse, ebasoodsa sisekliima, keemiliste ohuteguritega on harv või puudub üldse. Küll aga ohustavad kooliinimesi psühholoogilised ja füsioloogilised ohutegurid, mis tulenevad töö laadist. Viimasel paaril aastal on üha enam oht lähtunud bioloogilistest ohuteguritest, mis on seotud COVID-19 ehk raskekujulise ägeda respiratoorse sündroomi, koroonaviirusega.

Töötervishoiu ja tööohutuse seaduse alusel [RT I 1999, 60, 616; uus redaktsioon 01.09.2021, RT I, 21.04.2021, 5] on tööandja kohustatud läbi viima töökeskkonna riskianalüüsi, mille käigus:

- ✓ selgitatakse välja töökeskkonna ohutegurid;
- ✓ mõõdetakse vajadusel nende parameetrid;
- ✓ hinnatakse ohutegurite mõju töötaja tervisel, arvestades nende soolisi ja ealisi iseärasusi;
- ✓ koostatakse kirjalik tegevuskava, milles nähakse ette ennetusabinõud terviseriski vältimiseks või vähendamiseks;
- ✓ teavitatakse töötajaid
  - ohuteguritest
  - töökeskkonna riskianalüüsi tulemustest
  - tervisekahjustuste vältimiseks rakendavatest abinõudest.

*Oht, ohutegur* - millegi (nt töövahendid, tööviisid) loomupärane kahjustava potentsiaaliga omadus või võime.

*Risk* - ohuolukorras võimaliku vigastuse või tervisekahjustuse tõenäosuse ja raskusastme kombinatsioon.

Adavere Põhikooli rajatised on koolihoone ja mõisahoone, mida ühendab galerii.

**Koolihoone** ehitisealune pindala on 650,9 m<sup>2</sup>, hoone suletud netopind on 1138,4 m<sup>2</sup>. Korruseid on 2.

Esimesel korrusel asub garderoob, ajaloo kabinet, loodusainete kabinet, õpetajate tuba, kaks algklassiruumi, pikapäevarühma klass ja meditsiiniõe tööruum.

Teisel korrusel asub õppejuhi kabinet, sotsiaalpedagoogi kabinet, arvutiklass, eesti keele, keemia-bioloogia, füüsika-matemaatika, õpiabi ja käsitöö klass. Mõlemal korrusel on jalutuskoridor.

**Mõisahoone** üldpindala on 1653,6 m<sup>2</sup>. Korruseid on 2 ning lisandub keldrikorrus.

Keldrikorrusel asub koolisöökla (köök ja abiruumid, einetuumid, laoruumid, koridorid, esikud, trepikojad ja tehnilised ruumid) üldpindalaga 464,2 m<sup>2</sup>.

Põhikorrusel asuvad Mõisa Seltsile kuuluvad ruumid ja ruumid, mida kool ja selts mõlemad kasutavad. Kooli kasutuses on huvijuhi tuba ja kaks klassiruumi (kunstiklass ja muusikaklass), saal, lava ja fuajee, samuti vestibüül ja veranda. Pindala 662,3 m<sup>2</sup>.

Katusekorrusel paikneb asula raamatukogu, lasteaed (3 rühmaruumi, 2 magamistuba, laste pesuruumid), koridorid. Pindala 527,1 m<sup>2</sup>

Riskihindamise meeskonnas teevad seiret õnnetusjuhtumite võimalikkuse (füüsikaliste, keemiliste, ergonoomiliste, psüühiliste ja bioloogiliste tingimuste) osas Ellen Pung - töökeskkonnavolinik ja õppekoha õppejuht Sirje Jõemaa.

## 2. METOODIKA

Riskianalüüsi koostamisel lähtuti EV SM juhendist „Riskihindamise viis sammu”, Euroopa Töötervishoiu ja Tööohutuse Agentuuri riskihindamise juhendmaterjalidest ja Töökeskkonnaspetsialisti käsiraamatus antud soovitustest.

Riskianalüüsi käigus kaardistati töölaadist ja töökeskkonnast tulenevad ohutegurid, millede hindamisel arvestati Eesti Vabariigis kehtivad õigusakte. Riskitaseme hindamisel lähtuti Briti standardi BS 8800:2004 maatriksist (tabel 1) ja bioloogiliste ohutegurite hindamiseks tabelis 2 esitatud riskimaatriksit.

**Tabel 1. Terviseriskide hindamiseks kasutatud üldine riskimaatriks**

Tõenäosus	Tagajärjed		
	Töoga seotud haigestumine on ebareaalne	Tööst põhjustatud haigestumine; kerge trauma	Kutsehaigus; raske tervisekahjustus, surm
Väga ebatõenäoline L (0 %...30 %)	Vähene risk <b>I</b>	Vastuvõetav risk <b>II</b>	Keskmine risk <b>III</b>
Võimalik K (30 %...70 %)	Vastuvõetav risk <b>II</b>	Keskmine risk <b>III</b>	Suur risk <b>IV</b>
Tõenäoline P (70 %...100 %)	Keskmine risk <b>III</b>	Suur risk <b>IV</b>	Talumatu risk <b>V</b>

**Vähene risk (I tase)** – erilisi abinõusid ei vajata.

**Vastuvõetav risk (II tase)** – vastuvõetav risk ei nõua üldjuhul lisaabinõude rakendamist, kuid ka nende puhul on oluline pidev ohutusabinõude teadmine ja täitmine ning töökoha üldine korrashoid, samuti tuleb need arvesse võtta ettevõtte tervishoiu ja tööohutuse tegevuskava koostamisel.

**Keskmine risk (III tase)** – tuleb planeerida meetmed sõltuvalt ohuteguri võimalikust kahjulikkusest.

**Suur risk (IV tase)** – nimetatud ohud nõuavad kiiret abinõude rakendamist.

**Talumatu risk (V tase)** – riski vähendamine on vältimatu. Töid ei tohi jätkata ega alustada enne, kui risk on kõrvaldatud või vähendatud. Kui vähendamiseks vajalikke abinõusid ei saa rakendada vahendite puudumise tõttu, on töö ohualas keelatud.

**Tabel 2. Bioloogiliste terviseriskide hindamiseks kasutatud riskimaatriks**

Tõenäosus	Tagajärjed		
	2. ohugrupi ohutegur	3. ohugrupi ohutegur	4. ohugrupi ohutegur
Reaalne kokkupuutevõimalus			
Nakatumine vähelevinud	Vähene risk <b>I</b>	Vastuvõetav risk <b>II</b>	Keskmine risk <b>III</b>
Nakatumine võimalik, esineb	Vastuvõetav risk <b>II</b>	Keskmine risk <b>III</b>	Suur risk <b>IV</b>
Nakatumine levinud	Keskmine risk <b>III</b>	Suur risk <b>IV</b>	Talumatu risk <b>V</b>

Nakatumine võib olla juhuslikku laadi ja tööandjast ning töötajast sõltumatu (oleneb töökohustustest, lastega suhtlemisest, töötajate omavahelistest suhtlemisest).

Nakatumisohu suurus sõltub nakkusallika (organismi sattuva bioloogilise ohuteguri) ohugrupist.

Nakatumisohu kestus sõltub bioloogilise ohuteguriga võimalikust kokkupuutekestusest ja iseloomust, samuti ka reaalsest esinemisvõimalusest ehk nakkusallika levikust Eestis.

Võimalikest ohuteguritest valiti edasiseks analüüsimiseks üksnes need, mis kujutavad endast reaalselt ohtu tervisele ja millega puututakse kokku igapäevases tööprotsessis. Ülevaate esinevatest ohuteguritest annab terviseriski hindamise tabel 3.

Riskianalüüsi täiendatakse töökeskkonna ohutegurite osas, mida ei ole erinevatel põhjustel käesolevas töös erinevatel põhjustel käsitletud.

Töötingimuste või töökorralduse muutumisel tuleb teha uus riskianalüüs.

- ✓ Riskianalüüsi korraldamist ja vajadusel selle täiendamist korraldab kooli direktor, mitme õppekohaga koolis tegeleb sellega delegeerimise alusel vastava õppekoha õppejuht
- ✓ Tegevuskava ja igapäevast ohutust jälgib õppekoha õppejuht koos töökeskkonnavolinikuga.
- ✓ Esmaabi korralduse ja tervisekontrolli küsimustega tegeleb direktor.

Siseaudit, mille eesmärgiks on üle vaadata süsteemi toimimine toimub igal aastal septembris, sama ajavahemiku jooksul anketeeritakse töökeskkonnas viibivaid inimesi ning analüüsitakse töökeskkonda ohustavate riskide võimalikku mõju töötajale.

Töökeskkonda vaadeldi ja analüüsiti 30.08. – 30.09.2021, mille käigus vaadeldi riskianalüüsi objekti töötervishoiu- ja ohutuse seisukohast lähtuvalt.

### **3. TÖÖTINGIMUSETE KAARDISTAMINE JA TÖÖTAMISKOHTADE ÜLEVAATUS**

Töötingimuste ülevaatamise juures osales kooli direktor. Tööruumide ja töötingimuste ülevaatus käigus anti soovitusi arvutiga töötajatele ergonoomilise töötamiskoha kujundamiseks ning istme kohandamiseks iga töötaja individuaalseid omadusi arvestades.

#### **3.1. Kooli kui töökeskkonna üldine iseloomustus**

Adavere Põhikool, Põltsamaa Ühisgümnaasiumi õppekoht on statsionaarne munitsipaalne haridusasutus Põltsamaa vallas, Jõgevamaal. Kool asub Adavere alevikus. Kooliga samas kompleksis on renoveeritud (2002) mõisahooned, kus asub asula raamatukogu, lasteaed, koolisöökla. Mõisamajaga galeriiga ühenduses olev koolihoone renoveeriti 2009. aastal, mil oluliselt paranes õpi- ja töökeskkond. Koolis töötab 15 õpetajat + 5töötajat Põltsamaa Halduse OÜ-st.

- ✓ Õpetajad töötavad 7 tundi õppepäevas vastavalt kooli päevakavale. Lõunane söögipaus on kogu kooliperel 12:00 – 12:30.
- ✓ Koolitatud töökeskkonnavolinik olemas.
- ✓ Esmaabivahendid olemas, koolitatud esmaabiandjaid on 12. Kõik pedagoogid saanud 8 tunnise esmaabi koolituse 2021 aasta oktoobris.
- ✓ Esmased tulekustutusvahendid olemas, lisaks ka ATS.
- ✓ Töötajad läbivad regulaarselt tervisekontrolli.
- ✓ Igal aastal on toimunud tuleohutusosalane evakuaatsiooniõppus.
- ✓ Klassiruumides on mapp evakuaatsiooniplaani, õpilaste nimekirjade ja juhendiga.
- ✓ Registreeritud tööõnnetusi ja kutsehaigestumisi ei ole.

#### **3.2. Töökeskkonna iseloomustus**

##### **Asukoht:**

Adavere alevikus (vt aerofoto)

##### **Ruumid:**

Kõik kooli käsutuses olevad ruumid on renoveeritud – mõisahooned (2002), kooli võimla (2006), koolihoone (2009)

##### **Õpperuumid**

Avarad ja valgusküllased. Üldvalgustuse tagavad halogeenvalgustid. Akendel on rulood päevalguse osakaalu reguleerimiseks. Ruumides on toimiv sundventilatsioonisüsteem. Sobiv õhutemperatuur tagatakse keskkütteradiaatoritega, mida on töötajatel võimalik reguleerida. Põrandal antistaatiline hästi puhastatav kattematerjal. Koolihoone kõrgemale tasandile viib nii ida kui läänetiivas asuv kiviplaadidega kaetud trepp.

##### **Õpetaja**

Tööruum asub kahe klassiruumi vahel ja sinna on paigutatud, olenevalt vajadusest, kuni kaks töötamiskohta. Tööruumis on õpetajal kasutada arvuti; ruumis on erinevad õppevahendid. Valguse tagavad halogeenvalgustid, kaks akent ja vajadusel kohtvalgustid. Loomulikku valgustust

on võimalik reguleerida ruloodega. Ruumis on nii sund- kui loomulik ventilatsioon (aknad on avatavad) ja sooja tagamiseks keskkütteradiaatorid.

Ruumi põrandat katab PVC kate.

Töölauad on heledad, matid ja piisava tööpinnaga. Tööriistad on reguleeritava kõrguse ja seljatoe kaldega, käsitugedeta.

Kontoritehnika on kaasaegne ja reaalse tervisemõjuta. Elektriinstallatsioonid on välisel vaatlusel korras, olulisi kohti, kus töötaja võiks eriolukorras sattuda kokkupuutesse elektrivooluga, ei esine. Juhtmed nõuetekohaselt paigaldatud.

### **Koolisöökla**

Asub mõisahoones keldrikorrusel, kuhu pääseb treppi mööda. Söögisaalet on kolm st kooli 65-le õpilasele on ruumi piisavalt; Tagatud on kätepesu võimalus. Söökla personali käsutuses on vajalikud ruumid (WC, duširuum, puhkeruum, riietusruum). Köök on sisustatud vajaliku kaasaegse köögitehnikaga. Olemas on laod ja toidu ettevalmistusruumid. Ruumi köetakse keskkütteradiaatoritega. Erinevad ruumiosad on omavahel ühendatud. Põrand on kaetud keraamiliste plaatidega. Kaupade ladustamiseks kasutatakse külmikuid või eraldi laopinda. Evakuatsiooniteed on märgistatud. Töötajad alluvad Põltsamaa Halduse OÜ-le alates 2020. aastast.

### **Riietusruumis**

Töötajatel individuaalsed kapid.

### **Puhastusteenindajad**

Omavad ruume oma teeninduspiirkonnas (mõisahoones, koolihoones, spordikompleksis). Teenindajate käsutuses on puhkeruum, kus on kapid üleriietele jm puhkamiseks vajalik olemas. Puhastusteenindajad saavad vajadusel kasutada ka duširuumi. Moppidele-lappidele jm koristusvahendite hoidmiseks on eraldi ruumid, hoiuruumis on ka pesumasin puhastuslappide pesemiseks. Võimla suure pinna puhastamiseks on pesur. Töövahendid on kaasaegsed, pindade puhastamisel kasutatakse erinevaid üldpuhastusaineid, mille sertifikaadid kinnitavad ohutust õigel käitlemisel (doseerimisel). Töötajaid on juhendatud, erinevate koostistega vahendite anumad on pealkirjastatud ja lisatud on ka ohutusmärgised. Töötajad alluvad Põltsamaa Halduse OÜ-le alates 2020. aastast.

### **Meditsiiniõe kabinet**

Kuigi meditsiiniõde viibib koolis vaid mõnel korral kuus, on ruum õpilaste meditsiiniliseks teenindamiseks olemas koolihoone I korrusel. Ruum on sisustatud vastavalt Terviseameti poolt seatud nõuetele.

TNP Konsultatsioonid OÜ poolt on lepinguliselt õppekoha medõeks Mirelle Liiv.

## 4. TÖÖKESKKONNAS ESINEVATE RISKIDE HINDAMINE

Tabel 1. Kooli töökeskkonnas esineda võivate ohutegurite riskitasemed, võimalik terviserisk ning soovitud riskitaseme vähendamiseks

Ohutegur	Ohustatud isik / esinemiskoht	Ohu iseloom, mõju tervisele	Riski tase	Abinõud riskide vähendamiseks
<b>1. FÜÜSIKALISED OHUTEGURID</b>				
<b>1.1. Siseruumi mikrokliima</b>				
Õhu temperatuur	Kõik töötajad	Hinnanguliselt ei pruugi õhutemperatuur olmeruumides nõuetele vastata, klassruumides aga küll. Võimlas temperatuur normist madalam. Lisakütteseadmena kasutatakse mõnes ruumis elektriradiaatorit.	II	Reguleerida temperatuur vastavalt nõuetele. Vajadusel tuleb korraldada mikrokliima parameetrite mõõtmised nii soojal, kui ka külmal aastaajal. Vastavalt tulemustele valida sobivad meetmed.
Müra	Kõik töötajad	Taustmüra suhtlemisel. Koolisööklas masinate (kombiahi, nõudepesumasin) müra.	I...II	Masinatega töötajad – vajadusel kõrvaklapid; kooli ruumides nõudlikkuse tõstmine, et suheldaks normaalse hääletugevusega.
<b>1.2. Valgustus <sup>1</sup></b>				
Tehisvalgustatus	Kabinetid	Vastavalt standardile on tööpiirkonna valgustustiheduse nõutav väärtus ruumides kuvaritöökojal - 500 lx.	I	Teostatud on valgustusmõõtmised (2018).
	Koridorid	Vastavalt standardile on tööpiirkonna valgustustiheduse nõutud väärtus fuajeedes ja jalutuskoridorides - 300 lx	I	Vajadusel korraldada tööruumides tehisvalgustatuse mõõtmised.

<sup>1</sup> Eesti standard VS-EN 12464-1:2003 Valgus ja valgustus. Töökoha valgustus. Osa 1: Sisetöökohad



Tabel 1. järg

Ohutegur	Ohustatud isik / esinemiskoht	Ohu iseloom, mõju tervisele	Riski tase	Abinõud riskide vähendamiseks
Laualambi kasutamine	Vastavalt kasutusele	Laualambi kasutamine tekitab terava valguskontrastsuse tööruumi üldise valgustatuse vahel, mistõttu on töötamiskoht ebaühtlaselt valgustatud.	II	Ühtlane valgustus kogu tööpinna ulatuses peab olema tagatud üldvalgustite abil. Valgus olgu ühtlaselt jaotatud ja hajutatud. Juhul, kui kohtvalgustid jäetakse kasutusse, tuleb jälgida, et lamp valgustaks just paberitega töötamis tsooni; et töötsoon ei oleks üle valgustatud (valgustustihedus ei ületaks oluliselt tööruumi üldvalgustust); ei tekiks tugevaid kontraste.
Varjud	Arvutiga töötamiskoht kontor	Töötaja monitorile langev valgus aknast põhjustab varjude langemist kuvarile ja paberdokumentidele.	I	Muuta töötamiskoha asukohta akna suhtes. Töökoht soovitav paigutada akna suhtes küljega või hoida aknad ruloodega kaetuna.
<b>1.3. Õnnetusjuhtumioht</b>				
Libisemis- ja kukumisoht	Kõik töötajad	Kukkumine territooriumil liikudes, hoone sisetreppidel/astmetel ja välitrepil, vabal ajal välitingimustes liikudes.	II...III	Võtta kasutusele meetmed ohtude kõrvaldamiseks (talvine liivatamine, trepiastmete märgistamine jne.). Puhastada jalad enne ruumi sisenemist. Olla ettevaatlik. Hoida ruumis korda.
Lõike-, torke-, löögi- ja muu vigastusoht	Kõik töötajad	Kabinettides võib esineda muljumisi mööbliesemete vastu. Lõike- ja torkeoht kontoritarvete kasutamisel. Kuuma vee või kohviga või vastavate olmeseadmete kasutamisel võib saada põletusi.  Esineb oht saada vigastusi esemete kukkumisel töötajate peale.	I...II	Vajadusel laudade nurgad ümardada. Järgida ohutusnõudeid, olla ettevaatlik. Kasutada õigeid töövõtteid.

Tabel 1. Järg

Ohutegur	Ohustatud isik / esinemiskoht	Ohu iseloom, mõju tervisele	Riski tase	Abinõud riskide vähendamiseks
<b>2. KEEMILISED OHUTEGURID</b>				
Kontoritolm	Õppejuht, õpetajad	Paberitolm, printeri toonerist lenduvad osakesed jne. võivad põhjustada allergilist nohu või teisi allergilisi haigusi.	II	Regulaarne niiske koristus, ruume tuulutada värskes välisõhuga.
Lõhnad	Kooliruumid	Esineb ebameeldivat lõhna kasutatavatest seadmetest/toodetest tingituna. Pideva, pikaajalise kokkupuute tagajärjel võivad tekkida hingamisteede ärritusnähud.	II...III	Ventilatsioonisüsteemi regulaarne hooldus. Puhkepause pidada lõhnadest vabas keskkonnas.
Puhastusvahendid	Puhastus-teenindajad	Esineb kokkupuude kemikaalidega. Kasutusjuhendid olemas. Töötaja kasutab tööriietust ja kummikindaid.	II	Järgida hügieeni-; tööohutus- ja töötervishoiualaseid nõudeid ja soovitusi. Soovitav kasutada kätekreeme, mis sisaldavad vaseliiniõli.
<b>3. BIOLOOGILISED OHUTEGURID</b>				
Bakterid	Kõik töötajad	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mycobacterium tuberculosis – 3. ohurühm</li> <li>• Gripiviirused (tüübid A,B,C) – 2. ohurühm</li> <li>• Paragripiviirused (tüübid 1-4) – 2. ohurühm</li> <li>• Adenoviirused – 2. ohurühm</li> </ul>	III	Töötajatel soovitav mitte viibida tööl hingamisteede nakkushaigusega – võimalik teiste nakatamine. Töötajaid, kes peavad palju erinevate inimestega verbaalselt suhtlema, on soovitav (nende nõusolekul) vaksineerida gripi vastu. Soovitusi vaksineerimise osas annab töötervishoiuarst.
Viirused			II	
Seened, parasiidid			II	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• SARS-CoV-2 – 3. ohurühm</li> </ul>	III	Järgida isiklike hügieenireegleid SARS-Co-2 korral; kasutada isikukaitsevahendeid! Haigustunnuste korral kodune režiim; vaksineerimine;
		Töökeskkonnas on võimalik nakkusohu seotud töötajate omavahelise suhtlemisega ning suhtlemisel lastega		

Tabel 1. Järg

Ohutegur	Ohustatud isik / esinemiskoht	Ohu iseloom, mõju tervisele	Riski tase	Abinõud riskide vähendamiseks
<b>4. ELEKTRILISED OHUTEGURID</b>				
Korrastamata juhtmed	Arvutiklass, töökabinetid	Juhtmete isolatsiooni kahjustades (toolid, jalad) elektrilöögioht	III	Juhtmed kinnitada nõuetekohaselt kimpudesse või kasutada spetsiaalseid kaablikanaleid.
<b>5. FÜSIOLOOGILISED OHUTEGURID</b>				
<b>5.1. Füüsiline koormus</b>				
Keskmise raskusega töö	Kokad	Töökategooria II-b töö mida tehakse , mis on seotud väiksemate raskuste kandmisega ning millega kaasneb mõõdukas füüsiline pingutus	II	Regulaarsed puhkepausid, lõuna väljaspool tööruume. Soodustada töövälisel ajal aktiivset füüsilist tegevust (nt. ujumine) töötervishoiuarsti soovitusel.
Nägemiselundite koormus	Õppejuht, õpetajad	Pidev suur koormus kuvariga ja paberdokumentidega töötamisel viib silma stressi, mille tunnusteks on nägemise kõikumine, nägemisnõrkus, peavalu, iiveldus ja nõrkus.	II	Teha regulaarselt puhkepause, et lasta silmal lõõgastuda, suunates pilk mõneks minutiks kaugusesse.

Tabel 1. Järg

Ohutegur	Ohustatud isik / esinemiskoht	Ohu iseloom, mõju tervisele	Riski tase	Abinõud riskide vähendamiseks
<b>5.2. Sundasendid</b>				
Töötoolid	töötajad	Osaliselt puuduvad töötoolidel käetoed. Käetugede puudumine, ilma et saaks küünarvart toetada võib põhjustada vaevusi kaela- ja õlavöötmes.	II...III	Klaviatuurilaua kasutamisel hankida käetugedega toolimudelid, klaviatuuri kasutamisel tööpinnal, luua küünarvarrele toetuspind töölauale.

Tööasend	Köögipersonal	Töötamine pidevalt seisvas asendis võib põhjustada jalgade vaevusi (nt. lihaste ülekoormus, veenilaiendid).	II	Puhkepauside aeg puhata istudes. Kasutada ergonoomilisi jalanõusid.
	Arvutiga töötajad	Kuvar ja töötaja ei asu ühel sirgel, mille tõttu on töötaja lihased ebasümmeetriliselt koormatud, esinevad korduvad pea pöörded kõrvale.	III	Töötaja, klaviatuur ja kuvar peavad asuma ühel sirgel joonel, vältimaks pingeid kaela-õlavöötme lihastes.
<b>5.3. Sundliigutused</b>				
Kuvari, klaviatuuri ja osutusseadiste paigutus	Õppejuht, haridustehnoloog, õpetajad	<u>Klaviatuur ja hiir asuvad erinevatel tasapindadel.</u> Kätega teostatavad korduvliigutused võivad viia karpaalkanali sündroomini, nn hiirekäeni, avaldub torkimistundena kätes. Käe jõudluse langemine, vaevused kaela ja õlavöötmes.	II...III	Hiir ja klaviatuur asugu samal tasapinnal. Kasutada tööpinda arvutiga töötamiseks, viisil, mis võimaldaks küünarvarrel lauale toetuda või paigaldada toolile käetoed. Õppida kasutama kümnendsõrme pimesüsteemi ja hiirt kasutama nii vasaku kui ka parema käega. Kasutada randmetuge nii hiire kui ka klaviatuuriga töötamisel. Ärge vajutage klahvidele liialt tugevalt. Töötamine osutus-seadistega vaheldugu teiste tööülesannetega.

**Tabel 1. Järg**

Ohutegur	Ohustatud isik / esinemiskoht	Ohu iseloom, mõju tervisele	Riski tase	Abinõud riskide vähendamiseks
<b>5.4. Raskuste käsitsi teisaldamine<sup>3</sup></b>				
Raskuste käsitsi teisaldamine	Puhastusteenistuja köögipersonal	Töötajal esineb kuni 10 kg raskuste käsitsi teisaldamist ebaregulaarselt, vastavalt vajadusele.	8	Kasutada õigeid töövõtteid.
<b>6. PSÜHHOLOOGILISED OHUTEGURID</b>				

<sup>2</sup> Raskuste käsitsi teisaldamise terviseriski hindamistulemused on esitatud lisas

<p>Suhtlemine õpilaste/lastega</p>	<p>Pedagoogiline personal;</p>	<p>Psühholoogiliselt kurnavas keskkonnas või ebameeldival suhtlemisel võib tekkida psühho-emotsionaalne pinge. Ohutegurite mõju sõltub töötaja individuaalsusest ja töökorraldusest.</p> <p>Pingete kuhjades võivad tekkida väsimus, peavalud, unehäired, stress, depressioon, läbipõlemine.</p>	<p>I...II</p>	<p>Regulaarselt vestelda töötajatega, arvestada nende ettepanekute/kaebustega töötingimuste/töökorralduse jms. osas; vajadusel korraldada erialaseid koolitusi (suhtlemine, stressi juhtimine jms.).</p> <p>Organiseerida ühisüritusi ja soodustada tervist säilitavaid /taastavaid tegevusi.</p>
------------------------------------	--------------------------------	--	---------------	---

## 5. RISKIANALÜÜS COVID-19

**Bioloogilise ohuteguri Covid-viiruse (SARS-CoV-2) hindamine, ennetustegevus ja juhtumi korral tegevuste järgnevus**

### 1. Nakatumisrisk töötajate gruppide kaupa

Riski määramisel on aluseks omavaheliste kokkupuutumiste sagedus.

MADAL	KESKMINE	KÕRGE
puhastusteenindajad	köögipersonal	Õpetajad, kasvataja abiõpetaja, tugispetsialistid, juhtkonna liikmed

### 2. Koolis kasutusele võetud ohutusmeetmed nakatumisriski ennetamiseks

#### A. Üldised

- Sundventilatsiooni tööaeg ja kiirus - ventilatsioon on seadistatud režiimile, kus alates 500 ppm avanevad ventilatsiooniklapid maksimaalselt.
- Pindade puhastus ja desinfitseerimine
- Vahemaa hoidmine ja hajutatus
- Kehtiva täieliku vaksineerimiskava läbimine
- Vanemad üldjuhul koolimajja ei tule, va erijuhtudel. Vajadusel saadab vanem/eestkostja/muu saatja õpilase välisukseni

#### B. Isikukaitsevahendite kasutamine

- Maskide kasutamine on soovituslik siseruumides (sh koolibussis, kui koos on erinevate pesade õpilased), kus distantsi hoidmine ei ole võimalik

### 3. Käitumine nakkusjuhtumi korral

#### HAIGUSTUNNUSTEGA ÕPILANE/TÖÖTAJA JÄÄB KOJU

#### COVID – juhtum ja lähikontaktid

Covid-juhtum koolis	Covid-juhtum väljaspool kool
Koolis jätkavad käimist: <ul style="list-style-type: none"> <li>• haigustunnusteta alla 12-aastased õpilased;</li> <li>• vaksineeritud 12-19-aastased õpilased;</li> <li>• vaksineerimata üle 12-aastased</li> </ul>	Koolis jätkavad käimist: <ul style="list-style-type: none"> <li>• haigustunnusteta alla 12-aastased õpilased;</li> <li>• vaksineeritud 12-19-aastased õpilased;</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• õpilased vanema nõusolekul tehtud testi (kiirtest kohe ja vähemalt 72h tunni möödudes PCR-test) negatiivse tulemuse korral;</li> <li>• täiskasvanud, kelle vaksineerimis-kuur on lõpetatud, st et neil on kehtiv COVID-tõend;</li> <li>• inimesed, kes on koroonahaiguse läbi põdenud ning kelle arst on terveks tunnistanud ja sellest on möödunud vähem kui 6 kuud;</li> <li>• inimesed, kes on haiguse läbipõdemise järel saanud ühe doosi vaktsiini ning saavutanud maksimaalse kaitse;</li> <li>• inimesed, kes on pärast esimest vaktsiinidoosi haigestunud koroonahaigusesse ning kelle arst on terveks tunnistanud.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• täiskasvanud, kelle vaksineerimiskuur on lõpetatud, st et neil on kehtiv COVID-tõend;</li> <li>• inimesed, kes on koroonahaiguse läbi põdenud ning kelle arst on terveks tunnistanud ja sellest on möödunud vähem kui 6 kuud;</li> <li>• inimesed, kes on haiguse läbipõdemise järel saanud ühe doosi vaktsiini ning saavutanud maksimaalse kaitse;</li> <li>• inimesed, kes on pärast esimest vaktsiinidoosi haigestunud koroonahaigusesse ning kelle arst on terveks tunnistanud.</li> </ul>
---	---

Lihtsustatud kord koolisiseses Covid-juhtumi puhul vaksineerimata 12-19-aastastele õpilastele laieneb vaid koolis käimisele. Muud tegevused (huvitegevus, teatris, kinos jne käimine) on piiratud.

#### 4. Õppe- ja töökorraldus

Vaksineeritud töötajad saavad haigusnähtude puudumisel lähikontaktsena tööl olla, koolis saavad käia lihtsustatud karantiini korras vaksineeritud või testimise läbi teinud ja negatiivse tulemuse saanud haigusnähtudeta õpilased. Teistele kehtib alltoodud õppe- ja töökorraldus.

##### **Karantiinis olevate õpilaste õppetöö korraldatakse järgnevalt:**

- klassijuhataja teavitab aineõpetajaid õpilase karantiini jäämisest;
- terved karantiinis olevad õpilased jätkavad õppetööd sarnaselt koduõppega, kus õpetaja annab materjalid ja juhised ning toetab probleemide tekkimisel ja konsulteerib vajadusel. Vastutus õppetöö korraldamisel on vanematel;
- karantiini jooksul õpilase hindamist ei toimu;
- kooli naastes hindab õpetaja teadmiste kontrolli vajadust ja tegutseb vastavalt.

##### **Personali töökorraldus karantiinis oleku ajal**

- õpetajad ja tugispetsialistid on üldjuhul karantiini ajal kaugtööl ja viivad tunde läbi veebi teel;
- kui kaugtööd ei kohaldata, võtab töötaja karantiinilehe;
- juhtkond rakendab kaugtööd.

#### 4. Tegevused koolisisese Covid-juhtumi korral

1. Haigestumisest teatamine
  - a. Õpilase puhul teavitab vanem klassijuhatajat
  - b. Töötaja teavitab otsesest juhti
2. Info saaja kaardistab lähikontaktseid
3. Info saaja edastab haigestunu ja lähikontaktsete nimed ja andmed õppejuhile
4. Õppejuht esitab Tervisametile karantiini jäävate lähikontaktsete tabeli.
6. Edasise õppe-kasvatustöö korraldamisega tegeleb õppejuht

## 6. LISAD

### 6.1. Lisa 1. Ohutegurid, mis on aluseks töötaja tervisekontrolli suunamisel

Sotsiaalministri 24.04.2003.a. määruse nr. 74 „Töötajate tervisekontrolli kord” alusel peavad töökeskkonna riskianalüüsi tulemusena selguma töökeskkonna ohutegurid, millega töötaja oma töökohal kokku puutub ja mis võib põhjustada töötajale tööga seotud haigestumist. Allolev tabel 1 teeb nimetatust kokkuvõtte.

Tervisekontrolli maht ja protseduurid kooskõlastatakse tervisekontrolli teostava töötervishoiuarstiga.

**Tabel 1. Ohutegurid, millega töötaja töökohal kokku puutub ja mis võivad põhjustada töötajale tööga seotud haigestumist.**

Töötaja; töötajate grupp	Ohutegurid
Õppejuht, õpetajad, abiõpetaja, kasvataja	Kuvariga töötamine Sundasendid Bioloogilised ohutegurid Psühholoogilised ohutegurid
Köögipersonal	Sundasendid (töö seistes) Bioloogilised ohutegurid
Puhastusteenindajad,	Keemilised ohutegurid



## 6.2. Lisa 2. Tegevuskava riskide seireks ja ohjamiseks

Ennetusabinõud terviseriskide vältimiseks või vähendamiseks. Võttes eeltoodu aluseks, on edasine tegevus suunatud esmajärjekorras kõrgema riskitasemega ohutegurite kõrvaldamisele või vähendamisele. Riskihaldamisplaani koostamisel on arvestatud ka töötajate ettepanekuid töötingimuste parendamise osas.

Ohutegur	Abinõud, meetmed	Täitmise tähtaeg	Vastutav isik (amet)	Täitmine (jah/ei/osaliselt)	Mitte- või osaliselt täitmise põhjus	Tulemus
<b>Müra</b>	Müra teke suhtlemisel – nõudlikkus, selgitamine.  Seadmete müra koolisööklas – töötajatele kuulmiskaitsevahendite võimaldamine Põltsamaa Haldus OÜ poolt	august	Halduse juht	Osaliselt	Testime kuulmiskaitsevahendeid	
<b>Libisemine, kukkumine</b>	Trepiastmed – märgistada ohtlikud piirkonnad, jalanõude valiku tähtsustamine	september	õppejuht	Jah		
<b>Traumade oht tööõpetuse ja keh. kasvatusetundides</b>	Ohutusreeglite selgitus; pidev meeldetuletus ja jälgimine.	trimestrite alguses	õpetajad	Jah		
<b>Lõhnad</b>	Puhastusvahendite õige valik; ventilatsiooni pidev kontroll ja rakendamine	Septembrist juunini	Halduse juht	Osaliselt	Ventilatsiooni töös-hoidmine mõjub eelarvele laastavalt	
<b>Nakkusoht</b>	Puhtuse hoidmine, desinfitseerivate vahendite muretsemine haiguspuhangute perioodiks;  Lastega tegelevate haigete töötajate saatmine haiguslehele	Vastavalt vajadusele	Direktor Õppejuht	Jah		

<b>Sundasend, sundliigutused</b>	Töökoha kohandamine, puhkuse võimaldamine, tööülesannete rotatsioon.	September-juuni	Halduse juht	Jah		
<b>Silmade ülepinge</b>	Puhkepausid (vähemalt 10% kuvariga töötamise ajast); pidev nägemiskontroll silmaarstil. Vajadusel hüvitada prillide maksumus.	September-juuni	Direktor	Jah		
<b>Mikrokliima</b>	Söökla töötajate niiske ja jahe töökeskkond – töö lokaliseerimine, sobiva riietuse kandmine;  Koolihoones vähe värsket õhku – ventilatsiooni töösoidmine.	pidev	Halduse juht	Osaliselt	Söökla eest kannab hoolt Põltsamaa haldus OÜ  Hoonetekompleksides asuvad ventilatsiooni-seadmed vajavad tehnilist kontrolli	
<b>Vaimne töökoormus</b>	Töökoha kujundamine; töökorralduse parandamine, üksikisikute toetamine: koolitused, nõustamine  Töötervishoiuarsti teenuse kasutamine	pidev	Direktor Õppejuht	Osaliselt	Planeerime töötervishoiuarsti teenuse kasutamist.	

### 6.3. Lisa 3. Raskuste käsitsi teisaldamise hindamine

Töötajate grupp	Teisaldustöö aja hinnang	Teisaldatava raskuse massi hinnang	Kehaasendi hinnang	Töökeskkonna tingimuste hinnang	Riskihinne / Riskitase
Köögipersonal	2	2	1	1	8/1
Puhastus-teenindaja	2	2	1	1	8/1

Riskihinde alusel määratakse riskitase ning sellele vastav edasine tegevus 1.

Riski-hinne	Riski-tase	Terviseriski kirjeldus ja vajalik tegevus
< 10	1	koormus vähene, terviserisk tühine
10...25	2	– koormus mõõdukas – teatud töötajate kategoorial 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 töökoha ergonoomiline ümberkujundamine
>50	4	koormus liiga suur – füüsiline ülekoormus on ilmne – töökorralduse muutmine ja töökoha ergonoomiline ümberkujundamine on hädavajalik – töö lõpetada kuni ümberkorralduste tegemiseni

#### 6.4. Lisa 4. Kasutatud seadusandlikud aktid

- ✓ Töötervishoiu ja tööohutuse seadus (RT I 2021, 5)
- ✓ Töövahendi kasutamise töötervishoiu ja tööohutuse nõuded (RTI 2000, 4, 30)
- ✓ Raskuste käsitsi teisaldamise töötervishoiu ja tööohutuse nõuded (RTL 2001, 35, 468)
- ✓ Kuvariga töötamise töötervishoiu ja tööohutuse nõuded (RTI 2000, 86, 556)
- ✓ Bioloogilistest ohuteguritest mõjutatud töökeskkonna töötervishoiu ja tööohutuse nõuded (RTI 2000, 38, 234)
- ✓ Töökeskkonna füüsikaliste ohutegurite piirnormid ja ohutegurite parameetrite mõõtmise kord (RTI 2002, 15, 83)
- ✓ Töötervishoiu ja tööohutuse nõuded vibratsioonist mõjutatud töökeskkonnale, töökeskkonna vibratsiooni piirnormid ja vibratsiooni mõõtmise kord<sup>1</sup> (RTI 2007, 34, 215)
- ✓ Töötervishoiu ja tööohutuse nõuded mürast mõjutatud töökeskkonnale, töökeskkonna müra piirnormid ja müra mõõtmise kord<sup>1</sup> (RTI 2007, 34, 214)
- ✓ Müra normtasemed elu- ja puhkealal, elamutes ning ühiskasutusega hoonetes ja mürataseme mõõtmise meetodid (RTL 2002, 38, 511)
- ✓ Isikukaitsevahendite valimise ja kasutamise kord (RTI 2000, 4, 29)
- ✓ Ohumärguannete kasutamise nõuded töökohas (RTL 2000, 12, 117)
- ✓ Esmaabi korraldus ettevõttes kehtestamine (RTL 2000, 6, 63)
- ✓ Töötajate tervisekontrolli kord (RTL 2003, 56, 816)
- ✓ Töötervishoiu- ja tööohutusalase väljaõppe ja täiendõppe kord (RTL 2000, 136, 2157)
- ✓ Tööõnnetuse ja kutsehaigestumise registreerimise, teatamise ning uurimise kord (RTI 2003, 42, 289)
- ✓ Masina ohutuse seadus (RT I 2009, 3, 13; ...; RT I 2010, 31, 158)
- ✓ EVS-EN 12464-1:2003 Valgus ja valgustus. Töökohavalgustus. Osa 1: Sisetöökohad
- ✓ Töötervishoiu- ja tööohutusalase väljaõppe ja täiendõppe kord (RTL 2000, 136, 2157)
- ✓ Tuleohutuse seadus (RTI 2010, 24, 116)
- ✓ Nõuded tulekustutitele ja voolikusüsteemidele, nende valikule, paigaldamisele, tähistamisele ja korrashoiule (RTI, 01.09.2010, 61, 444)

## 6.5. Lisa 5. Praktilised nõuanded, mida meeles pidada arvutiga töötamisel

### Mugavus

- ✓ Seadistage oma töötool ja kuvar selliselt, et tunnete end tööd tehes mugavalt. Kõige üldisemalt öeldes, teie küünarvars peab olema praktiliselt horisontaalses asendis ja silmad sellisel kõrgusel, et näete kuvari korpuse ülaosa.
- ✓ Veenduge, et teil on piisavalt ruumi, et saada kätte vajalikke dokumente või teisi vajaminevaid seadmeid.
- ✓ Proovige klaviatuuri, kuvari, hiire ja dokumentide erinevaid paigutusi, et leida enda jaoks sobivaim. Dokumendihoidjat võib olla hea kasutada, et ära hoida kaela ebamugavat asendit ja silmade liigset liigutamist.
- ✓ Paigutage ruumis oma töölaud ja kuvar nii, et oleks välditud pimestumine ja peegeldumine. Jälgida et ei teie ega ka kuvarekraan poleks paigutatud otseselt vastu akent või eredat valgust. Vajadusel kasutada aknakatteid.
- ✓ Veenduge, et ruum laua all teie jalgade jaoks oleks piisav ning te saaksite jalgu vabalt liigutada. Kõik mittevajalikud esemed laua alt kõrvaldada.
- ✓ Väلتige tooliserva liigset survet reitele ja põlvedele. Jalatoest võib olla palju kasu, eriti just väiksemate inimeste korral, kelle jalad ei ulatu korralikult põrandale.

### Klaviatuur

- ✓ Paigutage klaviatuur nii, et seda on mugav kasutada. Ruum klaviatuuri ees oleks vajalik selleks, et lasta kätel ja randmetel puhata, kui klaviatuuriga ei ole vaja töötada.
- ✓ Proovige hoida oma randmed otse, kui te klaviatuuril trükite.
- ✓ Puudutage klahve pehmelt ja ärge andke sõrmedele liigset koormust.
- ✓ Hea klaviatuuri kasutamise tehnika on väga tähtis.

### Hiire kasutamine

- ✓ Paigutage hiir nii, et seda on kerge kätte saada ja kasutada, st nii, et hiire kasutamisel on randmed otse. Istuge sirgelt ja lauale piisavalt lähedal, et te ei peaks hiirega töötamisel oma käsivart kaugele välja sirutama. Lükake klaviatuur kõrvale, kui te seda momendil ei vaja.
- ✓ Toetage küünarvars lauale ja ärge pigistage hiirt liiga tugevasti.
- ✓ Toetage sõrmed kergelt hiire klahvidele ja ärge vajutage klahvidele.
- ✓ liiga tugevasti.

### Ekraani vaatamine

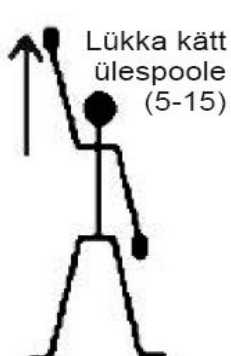
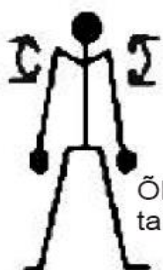
- ✓ Seadistage ekraani eredus ja kontrast selliseks, et see oleks sobiv ruumi valgustustingimustega.
- ✓ Veenduge, et ekraani pind on puhas.
- ✓ Kasutatava tarkvara puhul seadke teksti suurus selliseks, mida teil on kerge lugeda, kui te istute oma normaalses mugavas tööasendis.
- ✓ Valige värvid, mis oleksid silmale mugavad vaadata (väلتige punast teksti sinisel tagapõhjal jms).
- ✓ Sümbolid ekraanil peavad olema selged ja piisava teravusega ega tohi virvendada ega liikuda. Vajadusel kasutage arvutispetsialistide abi.

### Sundasendid ja puhkepausid

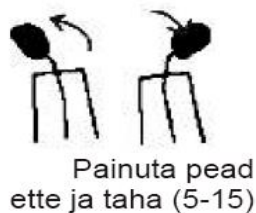
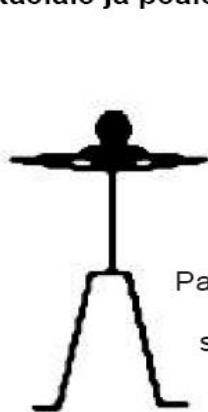
- ✓ Ärge istuge samas asendis pikka aega. Vahtage asendit nii sageli kui vaja. Mõningane liikumine on kasulik, kuid vältige enda upitamist või venitamist vajalike vahendite kättesaamiseks (kui see on nii, korraldage oma töökoht ümber).
- ✓ Enamik töid eeldab väikeste vaheaegade tegemist kuvariga töötamisel, nt koopiade tegemine. Kui töös ei esine selliseid pause, peate ise korraldama endale vajalikul ajal sobiva pikkusega puhkepausid. Eelistage mitmeid lühikesi vaheaegu.

### Harjutusi pingete vähendamiseks lihastes

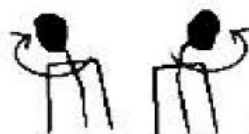
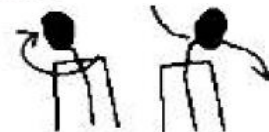
Õlgade väsimuse korral:



Kaelale ja peale:

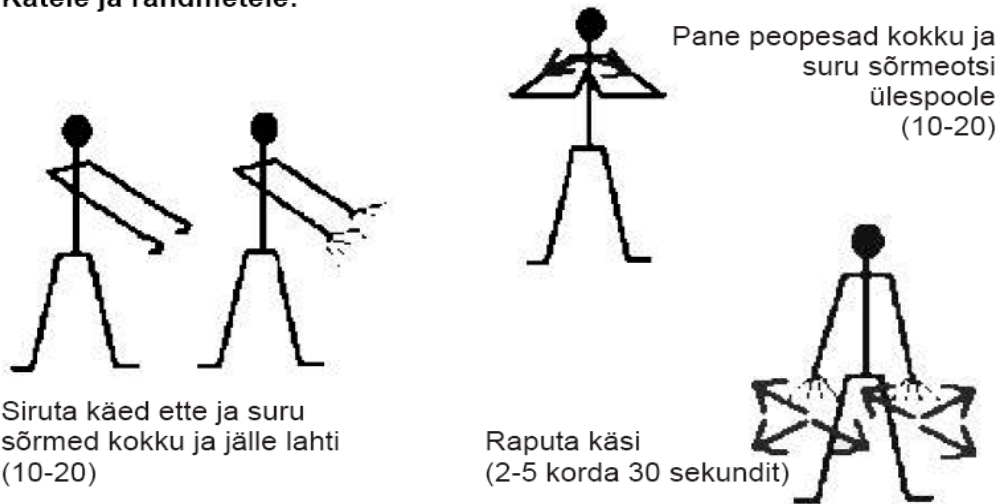


Vaata üle õla ja siis vaata maha teisele poole (5-15)



Pearingid ühele ja teisele poole (5-15)

### Kätele ja randmetele:



Loomulikult on neid harjutusi tunduvalt rohkem.

**Aga, enese tervisest hoolimine ja positiivne suhtumine on kõige alus!**



Vaata otse, paremale, vasakule, üles ja alla (5-10)

### Õige asend arvutiga töötamisel

