

Ohutusjuhend raskuste käsitsi teisaldamiseks

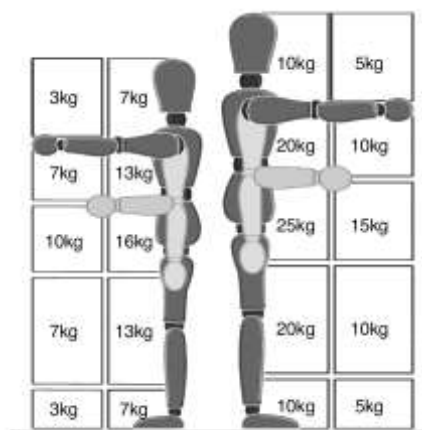
1. Töö üldine iseloomustus ja võimalikud ohutegurid

- 1.1. Raskuste teisaldamise all mõeldakse esemete, mille mass on 5 kg ja enam, tõstmist, langetamist, käes hoidmist, kandmist või tõmbamist-lükkamist kas ühe või üheaegselt mitme töötaja poolt. (Probleemid võivad tekkida ka kergemate raskuste teisaldamisel, kui teisaldamistöö ei ole korraldatud õigesti.)
- 1.2. Raskuste käsitsi teisaldamine võib põhjustada kuhjuvaid tervisehäireid, mille põhjuseks on pidevast tõstmisest tulenev luu-lihaskonna seisundi järkjärguline ja süvenev halvenemine (liigesevalud, alaseljavalu vmt) või raskeid vigastusi (nt õnnetustes tekkinud muljumised, lõikehaavad või luumurrud).
- 1.3. Ülekoormuse ja õnnetuste põhjustajaks võivad olla teisaldatava eseme omadused, teisaldustöö korraldus, töötingimused või töötaja isikust tulenevad omadused.
 - 1.3.1. Teisaldatav ese võib põhjustada terviseriski, kui see:
 - on liiga suure massiga või mõõtmetelt kogukas;
 - on kinnihaaramiseks ebamugava kujuga;
 - on ebastabiilne või selle sisu võib liikuda;
 - oma kuju või konsistentsi tõttu võib töötajat vigastada, eriti kokkupõrkel teise esemega.
 - 1.3.2. Teisaldustöö võib põhjustada terviseriski, kui:
 - nõutav füüsiline pingutus on liiga suur;
 - seda saab teha ainult ülakeha pöörates;
 - sellega võib kaasneda raskuse äkiline liikuma hakkamine;
 - seda tehakse ebakindla või ebamugava kehaasendiga.
 - 1.3.3. Töötingimused võivad põhjustada terviseriski, kui:
 - teisaldustööks ei ole piisavalt ruumi, eriti vertikaalsuunas;
 - põrand on ebatasane või libe, põhjustades kukkumisohtu;
 - teisaldustööd tuleb teha erinevatel põrandavõi töötasapindadel;
 - jalgealune on ebapüsiv;
 - õhutemperatuur või -niiskus ei ole teisaldustööks sobiv või puudub vajalik ventilatsioon.
 - 1.3.4. Teisaldustöö korraldus võib põhjustada terviseriski, kui:
 - teisaldustöö on liiga sagedane või pikaajaline, põhjustades suurt koormust eelkõige selgroole;
 - teisaldustööd tehakse istudes;
 - puhke- või taastusaeg on liiga lühike;
 - raskuse tõstmine-langetamine toimub ebamugavas kõrguses, nt õlavöötimest kõrgemale või allpool põlvede kõrgust, või ebamugavas kauguses, nt kehast eemal;
 - raskust ei saa kandmisel toetada vastu keha või kui kandmise vahemaa on liiga pikk;
 - tööprotsessist johtuvatel tehnilistel põhjustel ei saa töötaja oma töötempot muuta;
 - töötaja kannab ebasobivat riietust, jalanõusid või kui tema muu varustus ei sobi teisaldustööks.
 - 1.3.5. Töötaja isikust tulenevad omadused võivad põhjustada terviseriski, kui:
 - ta on füüsiliselt nõrk konkreetse ülesande täitmiseks;
 - tal puudub ohutuks teisaldustööks vajalik väljaõpe.
- 1.4 Töötaja terviseriski vähendamiseks rakendab tööandja järgmisi abinõusid:
 - varustab töötaja sobivate tehniliste abivahenditega;

- vähendab võimalusel teisaldatava raskuse massi;
- tagab teisaldustööks sobiva sisekliima ning piisava ventilatsiooni ja valgustatuse;
- tagab ohutuks teisaldustööks piisava vaba ruumi nii töötamiskohal kui ka liikumisteedel;
- lühendab võimalusel raskuse kandmisteed;
- lühendab võimalusel teisaldustöö kestust;
- korraldab töö selliselt, et töötaja saaks teisaldustööd vaheldada füüsiliselt mittekoormavate tööülesannete täitmisega;
- annab töötajale isikukaitsevahendid, kui teisaldustööga kaasneb vigastusoht.

2. Ohutusnõuded enne töö algust

- 2.1 Kaaluge, kas raskuste käsitsi teisaldamist on võimalik vältida. Arutage vahetu juhiga töö teisiti korraldamist või ohutuid teisaldamise võimalusi.
- 2.2 Kui käsitsi teisaldamist ei ole võimalik vältida, kaaluge abiseadiste, näiteks tõstukite, käsikärude vmt kasutamist või mitmekesi tõstmist.
- 2.3 Enne töö alustamist peab hindama raskuse jõukohasust konkreetsest töötajast tulenevalt.
- 2.4 Põrand või pind peaks olema kõva, sile ja puhas.
- 2.5 Kontrolli, et teisaldamise abivahendid oleksid töökorras.
- 2.6 Raskuste soovituslikud maksimaalsed väärtused seisva töö puhul meestel ja naistel olenevalt kandami kaugusest kehast on toodud järgmisel joonisel.



naine mees

3. Ohutusnõuded töö ajal

3.1 Tõstmine

- Enne tõstmist pea aru, kuhu raskus panna ja kas tee sinna on takistustest vaba. Veendu, et raskus ise või käepidemed ei ole libedad.
- Hinda, kas sinu füüsilised võimed on vastavuses tõstetava raskusega.
- Kui raskus tundub üle jõu käiv, siis kutsu keegi appi. Kui tõstad kellegagi koos, siis veendu, et Teil on tööülesanne selge.
- Kanna mugavaid, mittelibiseva tallakattega jalanõusid ja riietust, mis võimaldab mugavalt liikuda, kuid ei takerdu raskuse külge.
- Aseta jalad kahele poole raskust sedasi, et keha jääks raskuse kohale (juhul, kui see ei ole võimalik, seisa võimalikult raskuse lähedale). Seisa jalad kindlalt maas kerges harkseisus ning leia hea tasakaalupunkt.
- Painuta põlvi ja kükita kergelt. Hoi pea üleval ja selg sirgu. Kui vaja, kummardu veidi üle tõstetava raskuse, et saavutada parem haare. Aseta oma põlved kandamile lähemale.



- Tõstmisel kasuta jalalihaseid, mitte seljalihaseid. Pärast raskuse proovimist, rakenda oma jõudu järk-järgult ning ära tee järske liigutusi. Tõmba raskus endale võimalikult lähedale ja hoida seda kindlalt paigal. Hinga rahulikult.



- Vii kandam rahulikult kandmistasendisse. Kui kandmise ajal on tarvis haaret muuta, siis tee seda võimalikult sujuvalt. Väldi koos raskusega tehtavaid kehapöördeid - pane raskus enne kehaasendi vahetamist maha. Hinga ühtlaselt.



- Raskuse langetamisel kõverda põlved, hoides raskust keha lähedal ning selga sirgu. Langeta kandam, kasutades käte ja jalgade lihaseid.

3.2 Tõmbamine ja lükkamine

- Lükka ja tõmba raskust kogu keharaskusega. Tõmbamisel kalluta keha tahapoole, lükkamisel jällegi ettepoole, kuid seejuures jälgi, et kallutamiseks oleks piisavalt ruumi.
- Väldi kehapöördeid ja kummardamist.
- Oluline on, et teiselduuseadisel oleksid sangad või käepidemed, millest saaks tugevalt kinni haarata. Sobiv käepideme kõrgus jäägu õlgade ja talje vahele, et lükkamine või tõmbamine toimuks neutraalse kehaasendiga.
- Jälgi, et teiselduuseadis oleks heas korras, et tema rattad oleksid suured ja liiguksid takistusteta.
- Teiselduustee pind peab olema puhas, sile ja mittelibe.



VALE



ÕIGE

- Raskuste õlgadest kõrgemale tõstmiseks kasuta kindlat alust, treppi või redelit, ilma selleta tõsta ei tohi.
- Ebakindlate aluste kasutamine on keelatud.



- Ära tõsta ebakindlaid raskusi (kastihunnik vms). Selline kandam võib põhjustada sulle seljavigastusi ning ka kantavad esemed võivad saada kahjustada. Ära varja kandamiga liikumisteed.



3.3 Puhkepausid

- Pikema teisdustöö puhul tee kindlasti vahepeal puhkepause.
- Lühemad ja tihti toimuvad pausid on paremad kui üks ja pikem paus.

4. **Ohutusnõuded töö lõpetamisel**

- 4.1. Paiguta kasutatud abivahendid/tööriistad endisele kohale ja korrasta töökoht.
- 4.2. Kui teisdamisil tekkisid ohtulukorrad, informeeri neist kindlasti vahetut juhti, töökeskkonnaspetsialisti või töökeskkonnavolinikku.