

TÖÖOHUTUSALANE JA -TERVISHOIU ALANE MEELESPEA

Praktikale asudes on Sul kohustus järgida antud organisatsiooni tööohutus, - tervishoiu ja -korralduse reegleid. Lisaks pead lähtuma antud organisatsiooni sisekorraeeskirjast.

Sul on õigus praktikaorganisatsiooni poolsele juhendamisele eelnevalt nimetatud punktide osas.

Praktikal olles oled Sa kohustatud

- täitma kehtestatud ohutusjuhendite nõudeid, sh jälgima, et Sinu poolt töö tegemine või selle tagajärjed ei ohustaks Sinu enda või teiste elu, tervist ja keskkonda;
- kasutama tervisekahjustuste ja õnnetuste vältimiseks isikukaitsevahendeid;
- täitma praktikaorganisatsiooni järelvalvet teostavate isikute seaduslikke korraldusi;
- teatama õnnetusjuhtumist või selle tekkimise ohust viivitamatult otsesele juhendajale;
- keelduma igasugusest elektritöödest (sh elektrikilpide uksi avamast, mitte asuda ise rikkeid kõrvaldama, elektriseadmete kaitsekatete kõrvaldamisest, ümberlülitustest elektrikilpides), kui Sul puudub vastav elektriohutuse kvalifikatsioon;
- kinni pidama tööandja kehtestatud tuleohutuse ja tuletööde teostamise korrast;
- suitsetama ainult selleks ettenähtud kohas ja selleks ettenähtud ajal, töökohal suitsetamine on keelatud;
- kinni pidama ettevõtte tööaja korraldusest (tööajast ja puhkepausidest).

Iga praktikant esindab tööandjat samuti nagu ka põhikohaga töötaja, sellest oleneb tööandja maine ja konkurentsivõime.

Praktikal olles pane tähele

- suhtlemisel teiste töötajatega ning ka klientidega, peab järgima üldiseid viisakus- ja käitumisnorme;
- keelatud on asutuse hea maine kahjustamine;
- Sinu välimus peab olema korrektne ja puhas;
- praktikandina on Sul kohustus kanda nimesilti, kui see on Sulle antud ja ei ole kokku lepitud teisiti;
- hoia oma töökoht korrektse ja puhtana, ka põrandapind - selliselt väldid võimalust komistada ning kukkuda;
- ära kasuta Sulle välja antud töövahendeid isiklikel eesmärkidel.

Sul on õigus keelduda tööst, mille tegemiseks ei ole Sa saanud piisavat väljaõpet või juhendamist ning mis on otseseks ohuks Sinu tervisele.

Arvutitööga seonduvad peamised terviseprobleemid

- tugiliikumisaparaadiga seotud - põhjuseks vale ja väsitav kehaasend, mis tekitab valusid küünarvarre-, randme-, õla-, kaela- ning nimmepiirkonnas;
- probleemid silmadega - indiviidi silmade eripäradest, tööülesannetest (näiteks vaadeldavate objektide suurus) ning mõnedest keskkonna tingimustest nagu õhuniiskus ja valgustustingimused ruumis;
- väsimus ja stress - tööülesannete keerukuse, hulga ja töö tegemiseks kulutatava aja ühismõju tagajärg;
- harvem peavalu ja nahaärritus.

Terviseprobleeme saab ennetada

- leia endale võimalikult sobiv ja mugav tööasend (seadmete paigutus töölaual ning sobiv asend Sinu jaoks, töötooli asend peaks olema reguleeritav);
- püüa vältida pidevat istumist ja muuda tööasendit,
- korralda oma töö selliselt, et Sul on võimalik kuvariga tööd vaheldada teistlaadi tööülesannetega (selliselt väldid silmade ja lihaskonna pingeid);
- kui see pole võimalik, pead Sa saama perioodiliselt pidada puhkepause.

Lisaohud

- liigne kiirustamine ja kärsitus töö tegemisel ning puuduv praktiline kogemus
- NB! SA Innove: "Tervelt veerand kõigist tööõnnetustest juhtub alla 26-aastastega. 2014. aastal oli selliseid õnnetusi 1314. See on 4 õnnetust päevas. Mõelge – neli noort inimest sai iga päev tööd tehes viga."*
- seotud raskuste tõstmise, materjali või masina valesti käsitlemisega (vale kehahoid, asjade käest libisemine, liiga suur asjade hulk käes jne);
 - libisemisoht ja kukkumine.

Vt videosid:

Töötamine redelil: <http://www.tooelu.ee/et/Videod/Video/id/4>

Töötamine katusel: <http://www.tooelu.ee/et/Videod/Video/id/5>

Praktikale asudes ole julge ja küsi, et juhendaja Sind juhendaks või Sulle vajalikke töövõtteid õpetaks. Räägi oma töötingimustest ja -korraldusest koolipoolsele praktikakoordinaatorile, vanematele või sõpradele - ehk oskame oma kogemustest nõu anda, kuidas oma tervist säästa.

SA Innove: " **Igasugustest juhenditest, eeskirjadest jms on kasu ainult siis, kui Sa neid ka päriselt loed ja järgid!** Tööohutus ei ole ainult tööandja mure ega tähenda vaid Sinu allkirja paberil, mis kinnitab, et oled juhendite ja eeskirjadega tutvunud. Eeskätt on ohutusnõuete täitmine Sinu enda huvides, et rumalusest, tormakusest või vilumatusest ei juhtuks õnnetus Sinu ega kaastöötajatega. "

Kasutatud materjalid:

SA Innove. (2015). Rajaleidja. <http://rajaleidja.ee/tooohutus/> (20.11.2015)

Tööelu. (2015). <http://www.tooelu.ee/et/Tookeskkond/ohutegurid/arvutiga-too> (20.11.2015)

Tööelu. (2015). <http://www.tooelu.ee/et/Tookeskkond/ohutegurid/istuv-too> (20.11.2015)

Töökohale esitatavad töötervishoiu ja tööohutuse nõuded. (2007). Riigi Teataja I osa, 01.07.2007 (20.11.2015)