

## **OHUTUSJUHEND nr 5**

### **ÕPETAJA TÖÖ**

1. TÖÖ ÜLDINE ISELOOMUSTUS ja VÕIMALIKUD OHUTEGURID
  - 1.1. Õpetaja töötab koolis aineõpetajana või pikapäevarühma õpetajana.
  - 1.2. Õpetajale võivad töö käigus mõjuda järgmised ohutegurid: müra, halb sisekliima ruumides (liiga palav, umbne, külm, tuuletõmbus vmt), komistamine, kukkumine, häälepaelte ülepinge, vaimselt pingeline töö, aja- ja infopuudus, tööprotsessi sõltuvus teistest inimestest (õpilased, vanemad, kolleegid).
2. OHUTUSNÕUDED ENNE TÖÖ ALGUST
  - 2.1. Töötaja peab tegema ainult seda tööd, mis talle on ülesandeks antud ja mille ohutuid töövõtteid ta tunneb. Kahtluse korral tuleb pöörduda tööandja poole selgituse saamiseks.
  - 2.2. Enne seadmete ja töövahendite kasutamist peab lugema kasutus- ja ohutusjuhendeid ning paluma kogenud töötajal endale näidata ohutuid töövõtteid.
3. OHUTUSNÕUDED TÖÖ AJAL
  - 3.1. Füüsilised ja keemilised ohud
    - 3.1.1. Treppidel liikudes ole tähelepanelik, ära kiirusta, et ei komistaks ega kukuks.
    - 3.1.2. Lärmi vähendamiseks vahetunnis suuna lapsi mõtestatud tegevusele või õue liikuma. Tänavalt tuleva müra vähendamiseks tuuluta klassi avatud ukse kaudu.
    - 3.1.3. Vahetunnis ja võimalusel ka tunni ajal ava aken klassi tuulutamiseks. Kevadisel soojal ajal ava pigem klassiuks. Anna teada õppealajuhatajale või majandusjuhatajale, kui klassis on liiga palav, külm või tuuletõmbus.
    - 3.1.4. Kui klassis on halb valgustus või lamp läbi põlenud, anna sellest teada.
    - 3.1.5. Kui puutud kokku kemikaalidega, kasuta kindlasti kaitsekindaid ja –prille.
    - 3.1.6. Viies tundi läbi õues, riietu sobilikult, et vältida külmetumist.
  - 3.2. Füsioloogilised ohud
    - 3.2.1. Arvutiga töötades istu mugavalt, seadista tooli kõrgus parajaks, paiguta klaviatuur ja hiir nii, et käed oleksid toetatud. Tee perioodiliselt pause, pilguta teadlikult silmi ja tee silmahaarjutusi, et silmades oleks piisavalt pisaravedelikku ja nad ei kuivaks. Puhkepauside kestus peab moodustama vähemalt 10% kuvariga töötamise ajast ehk pärast tundi tööd tee silmadele puhkepaus 5-10 minutit.
    - 3.2.2. Korralda oma töö nii, et istuv ja liikuv tööviis vahelduksid päeva jooksul.
    - 3.2.3. Jälgi oma hääle kasutust, ära tõsta asjatult häält.
    - 3.2.4. Kui pead tõstma midagi rasket, siis jaga võimalusel raskus osadeks nii, et ühe osa raskus ei ületaks 5 kg. Raskemate või mõõtmelt suuremate esemete puhul kutsu keegi appi tõstma.
  - 3.3. Psühholoogilised ohud
    - 3.3.1. Kui vajad koolitust või lisainfot tööga paremaks toimetulemiseks, siis anna sellest vahetule juhile teada.
    - 3.3.2. Jaga ise õigeaegselt infot teistele ja küsi sulle tööks vajalikku infot.
    - 3.3.3. Kasuta enda jaoks sobilikke ajaplaneerimise võtteid, et tööd ei kuhjuks ja sul jääks isiklikku aega taastumiseks.
    - 3.3.4. Hoolitse oma tervise eest, järgi tervislikke eluviise.
    - 3.3.5. Agressiivse lapse või lapsevanema rünnaku puhul:
      - anna ründajale teada, et tajud olukorda rünnakuna;
      - katkesta võimalusel suhtlussituatsioon, öeldes et jätkatakse suhtlust pärast osapoolte rahunemist;

- anna rünnakust kindlasti teada õppealajuhatajale või sotsiaalpedagoogile, vajadusel kaasa olukorra lahendamisse politsei.
  - Kirjaliku ründe puhul (e-kiri) ära vasta kohe esimese emotsiooni ajal, ära vasta hilisõhtul ega öösel, suurema probleemi puhul kooskõlasta vastus õppealajuhatajaga.
- 3.3.6. Osale meeskonnatöodes ja -üritustel, et tekiksid ning säiliks head suhted kolleegidega.
- 3.3.7. Suhtu avatud meele ja südamega õpilase või kolleegi muredesse, aga ära võta endale vastutust, mida sul täita ei ole võimalik, aita tal leida sobilik abistaja.