

## **OHUTUSJUHEND nr 4**

### **TÖÖ KUVARIGA / ARVUTIGA**

#### **1. TÖÖ ÜLDINE ISELOOMUSTUS ja VÕIMALIKUD OHUTEGURID**

- 1.1. Arvutiga tehtava töö puhul moodustavad töökoha kuvar, klaviatuur, hiir, laud ja tool. Kuvariks võib olla laua- või sülearvuti monitor.
- 1.2. Mittetöökorras töövahendiga ei tohi töötada.
- 1.3. Kuvariga töötades võivad töötajale mõjuda järgmised ohutegurid: silmade ülepinge; käte, õlavöötme ja selja ülekoormus. Istuva töö tõttu võib tekkida liikumisvaegus.

#### **2. OHUTUSNÕUDED ENNE TÖÖ ALGUST**

- 2.1. Kui silmaarst on määranud arvutiga tööks prillid, siis kasuta neid.
- 2.2. Kontrolli, et arvuti juhtmed oleks korralikult ühendatud; et laua all või kõrval ei oleks juhtmepuntraid, kuhu jalg võib takerduda.
- 2.3. Kuvar peab paiknema otse enda ees 50-70 cm kaugusel. Kui kuvar on liigutatav, kohenda selle kõrgus enda järgi sobivaks.

#### **3. OHUTUSNÕUDED TÖÖ AJAL**

- 3.1. Arvutiga töötades istu mugavalt, seadista tooli kõrgus parajaks, paiguta klaviatuur ja hiir nii, et käed oleksid toetatud.
- 3.2. Kata aknad kardinaga, kui otsene päikesevalgus põhjustab peegeldumisi ekraanil.
- 3.3. Ära kissita silmi väikest kirja lugedes, vaid kasuta ekraanil kujutise suurendamise funktsiooni.
- 3.4. Tee perioodiliselt pause, pilguta teadlikult silmi ja tee silmaharjutusi, et ei tekiks sarvkesta kuivamist ja sellest tingitud silmade väsimus- ja kuivustunnet. Puhkepauside kestus peab moodustama vähemalt 10% kuvariga töötamise ajast ehk pärast tundi tööd tee silmadele puhkepaus 5-10 minutit, selle ajal saad muid tegevusi teha, tõuse laua tagant püsti ja liigu ringi.
- 3.5. Kui kuvariga töö moodustab üle poole tööajast, peab käima töötervishoiuarsti määratud sagedusega tervisekontrollis.
- 3.6. Korralda oma töö nii, et istuv ja liikuv tööviis vahelduksid päeva jooksul.
- 3.7. Korralda oma töölaud selliselt, et kõige sagedamini kasutatavad töövahendid oleksid sulle lähemal. Asjade võtmiseks, mis asuvad õlgadest kõrgemal või väljaspool siruulatust, tõuse püsti. Ära küünita ülearu kaugele, ratastega töötool võib hakata liikuma ja sa kukud tooli pealt.
- 3.8. Pikema pausi ajal vabasta hiir haardest ja lõdvesta kätt ja sõrmi. Õpi kasutama kiirvalikuklahve klaviatuuril, et vähendada hiirega tehtavaid liigutusi.
- 3.9. Tee pausi ajal venitavaid võimlemisharjutusi kätele, õlavöötmele, jalgadele, seljale.

#### **4. OHUTUSNÕUDED TÖÖ LÕPETAMISEL**

- 4.1. Pärast töö lõppu korrasta töölaud, et järgmisel päeval oleks hea uut tööpäeva alustada.