

OHUTUSJUHEND nr 8

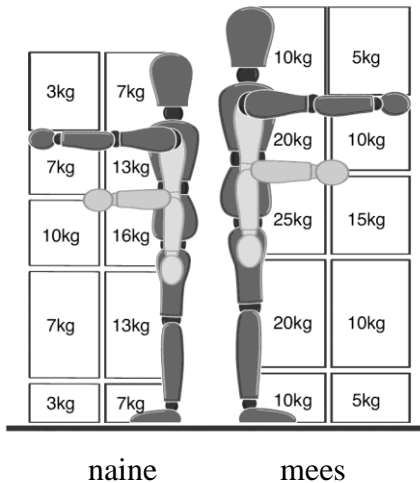
RASKUSTE KÄSITSI TEISALDAMINE

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, löikehaavad 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:
 - 1.3.1.1. on liiga suure massiga või mõõtmetelt kogukas;
 - 1.3.1.2. on kinnihaaramiseks ebamugava kujuga;
 - 1.3.1.3. on ebastabiilne või selle sisu võib liikuda;
 - 1.3.1.4. oma kuju või konsistentsi tõttu võib töötajat vigastada, eriti kokkupõrkel teise esemega.
 - 1.3.2. Teisaldustöö võib põhjustada terviseriski, kui:
 - 1.3.2.1. nõutav füüsiline pingutus on liiga suur;
 - 1.3.2.2. seda saab teha ainult ülakeha pöörates;
 - 1.3.2.3. sellega võib kaasneda raskuse äkiline liikuma hakkamine;
 - 1.3.2.4. seda tehakse ebakindla või ebamugava kehaasendiga.
 - 1.3.3. Töötingimused võivad põhjustada terviseriski, kui:
 - 1.3.3.1. teisaldustööks ei ole piisavalt ruumi, eriti vertikaalsuunas;
 - 1.3.3.2. põrand on ebatasane või libe, põhjustades kukkumisohtu;
 - 1.3.3.3. teisaldustööd tuleb teha erinevatel põranda- või töötasapindadel;
 - 1.3.3.4. jalgealune on ebapüsiv;
 - 1.3.3.5. õhutemperatuur või -niiskus ei ole teisaldustööks sobiv või puudub vajalik ventilatsioon.
 - 1.3.4. Teisaldustöö korraldus võib põhjustada terviseriski, kui:
 - 1.3.4.1. teisaldustöö on liiga sagedane või pikaajaline, põhjustades suurt koormust eelkõige selgroole;
 - 1.3.4.2. teisaldustööd tehakse istudes;
 - 1.3.4.3. puhke- või taastusaeg on liiga lühike;
 - 1.3.4.4. raskuse tõstmine-langetamine toimub ebamugavas kõrguses, nt õlavöötimest kõrgemale või allpool põlvede kõrgust, või ebamugavas kauguses, nt kehast eemal;
 - 1.3.4.5. raskust ei saa kandmisel toetada vastu keha või kui kandmise vahemaa on liiga pikk;
 - 1.3.4.6. tööprotsessist johtuvatel tehnilistel põhjustel ei saa töötaja oma töötempot muuta;
 - 1.3.4.7. töötaja kannab ebasobivat riietust, jalanõusid või kui tema muu varustus ei sobi teisaldustööks.
 - 1.3.5. Töötaja isikust tulenevad omadused võivad põhjustada terviseriski, kui:
 - 1.3.5.1. ta on füüsiliselt nõrk konkreetse ülesande täitmiseks;
 - 1.3.5.2. tal puudub ohutuks teisaldustööks vajalik väljaõpe.

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. Kontrollida, 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.



3. OHUTUSNÕUDED TÖÖ AJAL

3.1. Tõstmine

3.1.1. Enne raskuse tõstmist tuleb ülesanne kavandada ja selleks valmistuda.

Raskuse teisaldamise sihtkoht peab olema teada ja sihtkohas ei tohi olla takistusi. Raskust tuleb hoida kindlalt; käed, raskus ega käepidemed ei tohi olla libedad. Kellegi teisega koos raskust tõstes on teil mõlemal tööülesanne selge.

3.1.2. Raskuse tõstmisel peaksite kasutama järgmisi võtteid:

- asetage jalad kahele poole raskust, nii et keha jääb raskuse kohale (kui see ei ole võimalik, püüdke olla kehaga võimalikult raskuse lähedal);
- kasutage tõstmisel jalalihaseid;
- tõmmake raskus kehale võimalikult lähedale;
- tõsta sirge seljaga;
- tõstke raskus üles ja kandke seda sirgete allapoole suunatud kätega;
- väldi keha pööramist, venitamist ja painutamist.

3.2. Lükkamine ja tõmbamine

- Lükata ja tõmmata keharaskusega; lükkamisel kallutage keha ettepoole, tõmbamisel tahapoole. Vältida keha pööramist ja kummardamist.
- Teisaldamise abivahendite käepideme kõrgus peaks olema õlgade ja talje vahel, nii et lükata ja tõmmata saaks hea neutraalse kehahoiakuga.

3.3. Puhkepausid

- Pikema teisaldustöö puhul tuleb teha kindlasti vahepeal puhkepause.
- Lühemad ja tihti toimuvad pausid on paremad kui üks ja pikem paus.

4. OHUTUSNÕUDED TÖÖ LÕPETAMISEL

4.1. Pärast töö lõppu paiguta kasutatud abivahendid endisele kohale ja korrasta töökoht.

4.2. Kui teisaldamisel tekkisid ohuolukorrad, siis tuleb neist kindlasti informeerida vahetut juhti, töökeskkonnaspetsialisti või töökeskkonnavolinikku.