

KADRINA KESKKOOL

TÖÖKESKKONNA RISKIANALÜÜS



Riskianalüüsi valmimisel osalesid:

Ivo Särg, Kadrina Keskkooli direktori asetäitja majandusalal, ivo@kadrina.edu.ee, 5330 1449

Toomas Türnpuu, OÜ Majanduspartner konsultant, toomas@majanduspartner.ee, 5067 751

Kadrina, 2021. a september – oktoober

1. SISSEJUHATUS

Töötervishoiu ja tööohutuse seaduse alusel [RT I 2000, 55, 362; RT I, 10.07.2012, 2] on tööandja kohustatud läbi viima töökeskkonna riskianalüüsi, mille käigus:

- selgitatakse välja töökeskkonna ohutegurid töökohal;
- mõõdetakse vajadusel nende parameetrid;
- hinnatakse ohutegurite mõju töötaja tervisele, arvestades nende soolisi ja ealisi iseärasusi;
- koostatakse kirjalik tegevuskava, milles nähakse ette ennetusabinõud terviseriski vältimiseks või vähendamiseks;
- teavitatakse töötajaid ohuteguritest
- töökeskkonna riskianalüüsi tulemustest tervisekahjustuste vältimiseks rakendavatest abinõudest.

Vastavalt töötervishoiu ja tööohutuse seaduse § 13 lg 1 p 7 ja Sotsiaalministri 24.04.2003 määrusele nr 74 „Töötajate tervisekontrolli kord“ on tööandja kohustatud korraldama tervisekontrolli töötajatele, kelle tervist võib tööprotsessi käigus mõjutada töökeskkonna ohutegur või töölaad ning kandma sellega seotud kulud.

Vastavalt käesoleva riskianalüüsi tulemustele, suunatakse edaspidi töötajad kinnitatud nimekirja alusel tervisekontrolli.

Tervisekontrolli pakkuja leidmiseks viiakse 2021 aasta jooksul hankekonkurss ja sõlmitakse leping töötervishoiu teenuse ostmiseks.

Töökorralduse reeglid: kinnitatud Kadrina Keskkooli direktori poolt.

Eestis reguleerib töötervishoiu ja tööohutuse valdkonda too tervishoiu- ja tööohutuse seadus ning selle alusel kehtestatud määrused, milles on kirjeldatud töökeskkonnale esitatavad nõuded. Seaduses on ka kirjeldatud tööandja ja töötaja õigused ning kohustused, mis on seotud tervisele ohutu töökeskkonna loomisega ning töötervishoiu ja tööohutuse korraldus nii ettevõtte, kui ka riigi tasandil.

2. RISKIANALÜÜSI KOOSTAMISEST

Riskianalüüs on tegevuste kogum, mida ettevõttes teostatakse ja mis võimaldab tegeleda ja hinnata ettevõtte töökeskkonda süsteemselt ja tõhusalt. Riskianalüüsi kasutatakse kui vahendit töökeskkonna riskide hindamiseks ja ohutegurite tuvastamiseks ning ohjamiseks. Riskianalüüsi tuleb alustada töökeskkonnaga tutvumisest ettevõtte kõikides töökohtades sh allüksustes.

Leitud puuduste kõrvaldamiseks koostatakse tegevuskava, kus on määratud ka probleemi lahendamise eest vastutavad isikud ja ajakava. Tegevuskava täitmine ei tohi kaasa tuua kulu keskkooli töötajatele.

Riskianalüüsi läbiviimisel kaasatakse Kadrina Keskkooli töötajaid.

Riskianalüüs vormistatakse kirjalikult - kas paberil või elektrooniliselt ning see peab olema kättesaadav nii töötajale, juhtkonnale ja tööinspektorile. Riskianalüüsi kirjalikult vormistatud tulemused ja rakendatavad abinõud tehakse teatavaks kooli juhtkonnale.

Üldjuhul teostab teavitamist töökeskkonna spetsialist (TKS), kelle ametikohustused on kindlaks määratud tööandja poolt kinnitatud ametijuhendis.

Käesolevas riskianalüüsis kasutavad mõisted:

Oht, ohutegur - millegi (nt töövahendid, tööviisi) loomupärane kahjustava potentsiaaliga omadus või võime, samuti defineeritav kui nähtus või sündmus, mis teatud tingimustel võib põhjustada hädaolukorra.

Risk – ohuolukorras võimaliku vigastuse või tervisekahjustuse tõenäosuse ja raskusastme kombinatsioon. Samuti on risk defineeritud kui võimalus, et õnnetus juhtub mingi aja jooksul koos tagajärgedega, mis tabavad töötaja elu ja tervist, elutähtsaid valdkondi, keskkonda või vara.

Töökeskkond – ümbrus, milles inimene töötab. (Töötervishoiu ja tööohutuse seadus).

Töökoht - füüsilisest isikust ettevõtja või äriühingu ettevõtte, riigi või kohaliku omavalitsuse asutuse, mittetulundusühingu või sihtasutuse territooriumil või tööruumis paiknev töötamiskoht ja selle ümbrus või muu töötamiskoht, kuhu töötajal on töötamise ajal juurdepääs või kus ta töötab tööandja loal või korraldusel. (Töötervishoiu ja tööohutuse seadus).

Tööohutus - töökorraldusabinõude ja tehnikavahendite süsteemi sellise töökeskkonna seisundi saavutamine, mis võimaldab töötajal teha tööd oma tervist ohtu seadmata. (Töötervishoiu ja tööohutuse seadus).

Töötervishoid - töötaja tervisekahjustuse vältimiseks töökorraldus- ja meditsiiniabinõude rakendamine, töö kohandamine töötaja võimetele ning töötaja füüsilise, vaimse ja sotsiaalse heaolu edendamine. (Töötervishoiu ja tööohutuse seadus).

Töövahend - masin, seade, paigaldis, transpordivahend, tööriist või muu tööks kasutatav vahend. (Töötervishoiu ja tööohutuse seadus)

Tööõnnetus - töötaja tervisekahjustus või surm, mis toimus tööandja antud tööülesannet täites või muul tema loal tehtaval tööl, töötaja hulka arvataval vaheajal või muul tööandja huvides tegutsemise ajal. Tööõnnetusena ei käsitata tervisekahjustust või surma, mis toimus loetletud juhtudel, kuid mis ei ole põhjuslikus seoses töötaja töö või töökeskkonnaga. (Töötervishoiu ja tööohutuse seadus). Kõigis tööga seotud olukordades on töötajate ohutuse ja tervise tagamine iga tööandja üldine kohustus.

Kadrina Keskkoolis teostatud riskianalüüsi eesmärgiks on kirjeldada kooli tööprotsessis esinevaid ohtusid ja võimalike terviseriske, ennetada ja/või vältida tööõnnetusi, kutsehaiguseid ning muid võimalikke ohutegurid ettevõtte töliste tervisele, heaolule ning turvalisusele.

Oluliseks riskianalüüsi eesmärgiks on välja selgitada ettevõttes valitsevad töökeskkonna ohutegurid ja koostada riskianalüüsi käigus ohutegurite vähendamise kava ja võimalike riskide vähendamise abinõude plaan.

Kadrina Keskkooli riskianalüüsi koostamise hindamismeetodina kasutati kohapealset Kadrina Keskkoolis teostatud töökeskkonna paikvaatlust, analüütilist meetodit ja töötajate kohapealset küsitlemist.

Vaatluse all olid töökohas nii füsioloogilised, keemilised, bioloogilised, psühholoogilised ja sotsio-psühholoogilised tegurid.

Vaatluse käigus ja vestluses hindasid konsultant ja direktori asetäitja majandusalal reaalseid õnnetusjuhtumite ohuolukordasid ja ohutegurid, mis võivad olla põhjustatud töötajate ohutuskäitumisest, kasutatavatest seadmetest, abivahenditest, tööriistadest ja töövahenditest, mida teenuse osutamise käigus oma igapäevases töös töötajate poolt kasutatakse.

Töökeskkonna riskianalüüsi alusel ja antud dokumendi põhjal koostatakse Kadrina Keskkooli direktori asetäitja majandusalal poolt kooli kirjalik töökeskkonna tegevuskava.

Riskianalüüsi tulemused vormistatakse kirjalikult ja need säilitatakse **55 aastat**.

Töökeskkonna tegevuskavas nähakse ette ettevõttes kavandatavad tegevused töötajate terviseriski vältimiseks või vähendamiseks. Tegevuskava osised on ajakava, ülesanded ja teostajad.

Kooli direktor võtab koostatud tegevuskava teadmiseks ja täitmiseks, planeerib ja eraldab tegevuskava realiseerimiseks eelarves vajalikud vahendid.

Vastavalt seadusele on tööandja on kohustatud korraldama uue töökeskkonna riskianalüüsi, kui töötingimused on muutunud, töövahendid või tehnoloogia on vahetunud või uuendatud, kui on ilmnenud uued andmed ohutegurite mõju kohta inimese tervisele, kui õnnetuse või ohtliku olukorra tõttu on riskitase esialgselt on muutunud.

Töötervishoiu ja tööohutuse seaduse alusel on tööandja kohustatud läbi viima töökeskkonna riskianalüüsi, mille käigus:

- selgitatakse välja töökeskkonna ohutegurid;
- mõõdetakse vajadusel nende parameetrid ja näitajad;
- hinnatakse ohutegurite mõju töötaja tervisele, arvestades töötajate soolisi ja ealisi iseärasusi;
- koostatakse kirjalik tegevuskava, milles nähakse ette ennetusabinõud terviseriski vältimiseks või vähendamiseks;
- teavitatakse töötajaid riskianalüüsi tulemustest ja töökeskkonna ohuteguritest;
- koostatakse loetelu tervise kahjustuste vältimiseks rakendavatest abinõudest.

Töötervishoiu ja tööohutuse seaduse (edaspidi TTOS) § 13 lg 1 p 1 kohaselt on tööandja kohustatud viima läbi süstemaatilist töökeskkonna sisekontrolli, mille käigus ta kavandab, korraldab ja jälgib töötervishoiu ja tööohutuse olukorda ettevõttes vastavalt TTOSi või selle alusel kehtestatud õigusaktides sätestatud nõuetele.

Kadrina Keskkool on kohustatud viima läbi regulaarset töökeskkonna sisekontrolli, mis on TK tegevuse lahutamatu osa, millesse peavad olema kaasatud töötajad. Töötervishoiu ja tööohutuse seaduse (TTOS) § 13 lg 1 p 1 järgi on tööandja kohustatud viima läbi töökeskkonna riskianalüüsi, mille käigus ta kavandab, korraldab ja jälgib töötervishoiu ja tööohutuse olukorda ettevõttes vastavalt TTOS-ile või selle alusel kehtestatud õigusaktides sätestatud nõuetele.

Kadrina Keskkoolis on **esmaabiandjateks** kinnitatud Rakvere Haigla.

Töökeskkonnaspetsialistiks (TKS) on käskkirjaga kinnitatud Ivo Särg, Kadrina Keskkooli direktori asetäitja majandusalal. (alus Direktori KK, 31. august 2021. a nr 1-9/21).

Töökeskkonna volinikuks on valitud töökollektiivi koosolekul 12.10.2021 a õpetaja Kersti Tarkmees. (Lisa koosoleku protokoll).

Töökeskkonnaspetsialisti kohustused on alljärgnevad:

- TKS peab läbiviidud riskianalüüside kohta registrit, koordineerib riskianalüüside koostamist ja sisekontrolli läbiviimist, koordineerib tegevuskavade täitmist;
- Viib läbi töötajate sissejuhatava tööalase juhendamise, registreerib selle ja peab arvestust töötajate juhendamiste osas, teeb ettepanekuid töötajate täiendavate juhendamiste kohta, korraldab töötajate töökeskkonnaalast väljaõpet, samuti esmaabiandjate väljaõpet, peab selle üle arvestust.
- Korraldab töötajate tervisekontrolli suunamist ja teostab töötajate tervisega seotud toiminguid näit: hooajalised vaksineerimised (koroona viirus, puukentsefaliit, gripp jms).
- Korraldab vajadusel töökoha ohutegurite mõõdistamist, ohumärkide tellimist ja ohutusjuhendite jms dokumentide koostamist.
- Korraldab tööõnnetuste uurimist, teavitab raskest tööõnnetusest tööinspektsiooni kohalikku asutust ja surmaga lõppenud tööõnnetustest ka politseid, korraldab kutsehaiguste uurimist ja peab vastavat registrit;
- Peatab ohuolukordades ajutiselt töö kui probleemide lahendamiseni;

Töökeskkonna parameetrite mõõdistamised:

Töökeskkonna parameetrite mõõdistamisi Kadrina Keskkoolis ei ole teostatud.

Riskianalüüsi koostamisel lähtuti Eesti Vabariigi töökeskkonda reguleerivatest õigusaktidest.

3. ÜLDINE TÖÖOHUTUSALANE ISELOOMUSTUS ÜLDINE INFORMATSIOON KADRINA KESKKOOLI HOONEST JA TÖÖOHUTUSALASEST SEISUKORRAST.

3.1. ASUKOHT

Kadrina Keskkool tegutseb Kadrina valla asutusena aadressil: Kadrina Keskkool, Rakvere tee 4, 45201 Kadrina, Lääne-Virumaa, tel: 322 5640

e-post: info@kadrina.edu.ee

3.2. ALLUVUS

Kadrina Keskkooli koolipidaja on Kadrina vallavalitsus.

3.3. JUHTIMINE JA STRUKTUUR.

Kadrina Keskkooli tegevust juhib direktor, kes juhib ja korraldab keskkooli tööd, korraldab vastutava isikuna nii kooli majanduslikku kui õppetegevust.

Kõikidel töötajatel on töölepingud ja ametijuhendid. Huvikeskuses õppetööd läbiviivad õpetajad järgivad Kadrina huvikeskuse töökorralduse reegleid. Kadrina Keskkooli struktuur on kinnitatud kooli põhimääruses. Koolis töötab 2021. a seisuga 57 õpetajat .

2021/22. õppeaasta 1. septembril alustas Kadrina Keskkoolis tööd 36 klassikomplekti: põhikooli I kooliastmes – 9, II kooliastmes – 12, III kooliastmes – 12; gümnaasiumis – 3.

Põhikoolis õpib 515, gümnaasiumis 97, kokku õpib Kadrina Keskkoolis 612 õpilast.

3.4. HOONE ISELOOMUSTUS

Koolihoone iseloomustus (materjal, korrused, värvitoonid jms):

Kadrina Keskkool asub kokku 3 eraldi hoonest ja lisahoonest (korpused A, B, C ja D), mis on spetsiaalselt rajatud haridusasutuse eripärasid arvestades. Koolihoone on osaliselt kahekorruseline ja osaliselt kolmekorruseline kivist ehitis. Korpused on ehitatud erinevatel aegadel (1939.-2012. a).

Hinnanguliselt kuulub hoone **TP-1 tuleohutusklassi**.

Hoone kasutusviis: **IV**

Koolihoone pindala on ehitusregistri andmetel **10943,3 m²**

Hoonel on neli korpust: A, B, C ja D (aula).

A-korpuse pindala on 1130,4 m², millest keldrikorrus on 346,1 m², I korrus 397,5 m² ning II korrus 386,8 m².

B-korpuse pindala on 1893,7 m², millest keldrikorrus on 499,8 m², I korrus 864,8 m² ning II korrus 529,1 m².

C-korpuse pindala on 5628 m², millest keldrikorrus on 1386,4 m², I korrus 1463,9 m², II korrus 1481,8 m² ning III korrus 1295,9 m².

D-korpuse pindala on 2256,1 m², millest keldrikorrus on 694,8 m², I korrus 884,3 m² ning II korrus 677 m².

Hoones moodustuvad omaette tuletõkkeseksioonid: korrused ja trepikoridorid.

A- ja B- korpusel on kaks evakuatsiooniteed, C- korpusel kolm evakuatsiooniteed.

Hoone on varustatud tulekustutitega ja automaatse tulekahjusignalisatsioonisüsteemiga.

Keskkoolis algab tööpäev hommikul kell 7.30 ja lõpeb hiljemalt kell 22.00, misjärel lukustatakse välisuksed. Korpuste vahel lukustuvad uksed automaatselt. Majas viibib tavaliselt ca 650 inimest, nendest ca 60 töötajat.

Töö ajal on koolimajas direktori asetäitja majandusalal, kes on Kadrina Keskkoolis tuleohutuse eest vastutav isik. Öhtutundidel ja puhkepäevadel on majas üks valvetöötaja.

Hoone erinevad korpused on valminud erinevatel aastatel

1939.a valmis algkooli hoone



1970. a valmis koolihoone B korpuse hoone (foto: kooli arhiiv)



1984. aastal valmis teine juurdeehitus (C-korpus), mis oma mahult on pea sama suur kui senised ehitused kokku - suur kaasaegne õppehoone, 35 kabinetti, söökla, köök, garderoobid, kergejõustikumanež keldris (foto: kooli arhiiv).



1987. aasta detsembris avati aulakompleks, kus lisaks avara rõduga saalile on ka õpperuumid. Siin töötab kohalik laste muusika- ja kunstikool (foto: kooli arhiiv)



2012. aasta suvel aulakompleks (D- korpus) renoveeriti põhjalikult nii seest- kui väljastpoolt ning nüüd asub siin Kadrina Huvi- ja Noortekeskus. Hoonet kasutavad kunstidekool, noortekeskus ja keskkool.

2012. aasta suvel aulakompleks renoveeriti põhjalikult nii seest- kui väljastpoolt ning nüüd asub siin Kadrina Huvi- ja Noortekeskus.

Hoonet kasutavad kunstide kool, noortekeskus ja Kadrina Keskkool.

Eraldi koolihoone korpused (A ,B, C, D) on omavahel ühendatud ja õpilased saavad majade vahel vabalt liigelda.

Korruste vahel liikumiseks on trepid.

Keskkooli ruumide ja õppeklasside paiknemine koolihoones

A korpus

0. korrus - garderoob, robotika klass, majandusruum/remondimees, arhiiv, suuskade hoiuruum

1. korrus - direktor, kantselei, WC, raamatukogu, huvijuht, IT ladu

2. korrus - 4 arvutiklassi, IT juht, psühholoog, majandusjuht, inglise keele klass, haridustehnoloog, WC

B korpus

0. korrus - garderoob, töö- ja tehnoloogiaõpetuse klass

1. korrus - võimla, kehalise inventariruum, kehalise kasvatusõpetajate kabinet, bioloogia, vene keel, 2 inglise keele klassi, poiste WC

2. korrus - õpetajate töötuba, koopiakeskus, vene keel, inglise/saksa keel, inglise keel, õmblusklass, raadioruum, tüdrukute WC

C korpus

0. korrus - maneež, 2 ventilatsioonikambrit, poiste/tüdrukute dušširuumid, garderoob, soojasõlm, elektrikilbiruum, suusabaas, kehalise kasvatusõpetuse inventari ruum

IDATIIB

1. korrus - söökla, õppejuht, info- ja projektijuht, õpetajate tuba, metoodikakabinet, inva WC, meeste/naiste WC

2. korrus - bioloogia, füüsika, 2 eesti keelt, 3 matemaatikat, tüdrukute WC

3. korrus - 2 ajalugu, eesti keel, keemia, geograafia, 2 matemaatikat, poiste WC

LÄÄNETIIB

1. korrus - tugikeskus (sotsiaalpedagoog, eripedagoog, logopeed), inglise keel, kunstiklass, põhikooli koduklass, 2 koristaja ruumi

2. korrus - eesti keel, 6 algklassi ruumi, poiste WC

3. korrus - inglise keel, 6 algklassi ruumi, tüdrukute WC

D korpus - HUVIKESKUS

0. korrus - kodunduse klass/köök, meeste/naiste WC

1. korrus - algklassi muusikaklass

2. korrus - põhikooli muusikaklass

ÕUES

Staadion, jalgpalliplats, korvpalliplats, välijõusaal, autoparkla, jalgrataste parkla

Hoone on väliselt kollastes toonides, sisemiselt heledates ja värvilistes toonides, vastab ehituslikele standarditele ning on sobilik seal läbiviidavate haridusprotsesside teostamiseks.

Hoone sissekäigu juures paikneb riidehoidja töökoht. Riidehoidja juures on kõikide ruumide ja õppeklasside võtmed.

Liikumisruum, liikumisteed (trepid, redelid jne) põrandad ja liikumisteed sh. märgistus, liikumisteede olukord ning materjal: kõigis korpustes on liikumisteed heas korras, kahjustusteta, vabad püsivatest takistustest. Korruste vahel liikumiseks on käsipuudega trepid.

Liikumisteed hoones on kaetud libisemist mittesoodustavate materjalidega (lihvitud betoon, vaipkate, PVC-kate). Talvel võib olla asutuse territooriumi õuealal lumi ja jää, mis põhjustavad kukkumisohtu. Ohtlikud trepid on ohulindiga märgistatud.

Uksed ja väravad: uksed on mehaaniliselt avatavad ja ei põhjustada töötajatele lisaohtu. Klaasseinad on märgistatud. Välisuksed on seestpoolt avatavad, juhul kui on vaja õpilasi ja töötajaid evakueerida. .

Sobiva ergonoomilise tööasendi saavutamine: olemasolevad vahendid võimaldavad üldjuhul töötajatel saavutada ergonoomilise tööasendi.

Valgustus ja aknad: Kooliruumides on nii kunstlik valgustus (üldvalgustus ja kohtvalgustid), kui loomulik valgus. Hoones on avatavad aknad. Aknaid saab vajadusel katta ruloodega.

Seinad ja laed: seinad ja laed on heledates toonides. Seintele ega lagedesse ei ole paigutatud üleliigseid raskeid esemeid, mis võiksid nendelt iseeneslikult kukkuda. Õppe- jm majapidamisruumides on seintele kinnitatud esemeid. Kõik esemed on tugevalt ja korrektselt kinnitatud.

Välitöö: välitööd teostavad vajadusel õpetajad (lastega õueterritooriumil tegelemine või ekskursioonid väliobjektidele), vajadusel ka teised kontoritöötajad (auto kasutamine tööülesannete täitmisel).

Esmaabi: esmaabivahendid olemas nähtaval kohal meditsiinikabinetis meditsiiniõe juures. Meditsiiniõe teenust pakub Rakvere Haigla lepingu alusel.

Töökorraldus: Kadrina Keskkooli töökorraldus on kirjeldatud „Töökorra eeskirjades“. Üldjuhul on tööpäevade pikkus kaheksa tundi. Õpetajate tööpäev sõltub suuresti tunniplaanist. Valdavalt on akadeemilisi tunde järjest 4-5.

Tervisekontrolli vajadus (vastavalt määrusele Tervisekontrolli kord): tulenevalt töökeskkonna füsioloogilistest ohuteguritest, tagada, et töötajad, kes töötavad kuvariga üle 50% tööajast, teisel päeval käsitsi raskusi, viibivad

3.5. KÜTE

Koolihoones on keskküttesüsteem. Koolimaja köetakse valla territooriumil paiknevast katlamajast, kust saabuv kuum vesi tsirkuleerib keksküttesüsteemis ja majas ribidega malmradiaatorites.

Temperatuuri on võimalik reguleerida keldris asuvas „katlaruumis“. Päikesepoolsed ruumid maja lõunapoolses küljes on kevadeti ja suvel päikese paistel väga soojad. Vajadusel on võimalus päikese piiramiseks kasutada ruloosid akna ees, mis on olema kõikides klassiruumides, saalis ja õpetajate toas. Rulood on ka direktori kabinetis.

3.6. HOONE SISEVIIMISTLUS

Tulenevalt erinevate korpuste seisukorrast, on hoones erinevaid tehtud sisetöid ja remonti erinevatel aegadel. Erinevates korpustes on siseviimistlus ja seisukord erinev. Osad hoone põrandad vajavad remonti,

Üldjuhul on seinad on pahteldatud ja värvitud paneelid. Värvid on heledad ja rõõmsad, igas korpuses on ruumid on erinevad värvid. Üldjuhul on kasutatud pastelseid toone.

Koridorid on kollasest hele beežini. Klassiruumid on värvitud erinevates toonides: kollane, roosa, roheline, sinine, beež jne, aprikoos jne. Seinad on värvitud loodussäästlike ja tervisele ohutute värvidega.

3.7. VENTILATSIOON

Ventilatsioon: hoones on automaatne ventilatsiooniosüsteem. Ventilatsiooniseadmed paiknevad keldrikorrusel eraldi ruumides. Kokku on koolis 3. ventilatsioonikambrit. Kadrina Keskkooli ventilatsiooni süsteem on uus ja kaasaegne.



3.8. SISSEOSTETAVAD TEENUSED

Kadrina Keskkool ostab sisse alljärgnevat teenuseid teenuste pakkujalt.

- Koristusteenused
- Toitlustusteenused (kooli söökla pidamine)
- Prügivedu
- Ventilatsiooniseadmete hooldus ja remont
- Tuletõrje signalisatsiooni süsteemi kontroll ja süsteemi hooldus

3.9. TÖÖTINGIMUSED KADRINA KESKKOOLIS

Töötajate töötingimused keskkoolis on üldjuhul head. Töötajatel töötingimuste osas kaebusi ei esine ja on töötingimustega rahul.

4. RISKIANALÜÜSI KOOSTAMISE METOODIKA

Riskianalüüsi koostamisel lähtuti EV SM juhendist „Riskihindamise viis sammu”, Euroopa Töötervishoiu ja Tööohutuse Agentuuri riskihindamise juhendmaterjalidest ja Töökeskkonnaspetsialisti käsiraamatus antud soovitustest.

Riskianalüüsi käigus kaardistati töölaadist ja töökeskkonnast tulenevad ohutegurid, millele hindamisel arvestati Eesti Vabariigis kehtivad õigusakte. Riskitaseme hindamisel lähtuti Briti standardi BS 8800:2004 maatriksist (tabel 1) ja bioloogiliste ohutegurite hindamiseks tabelis 2 esitatud riskimaatriksit.

Tabel 1. Terviseriskide hindamiseks kasutatud üldine riskimaatriks

Tõenäosus	Tagajärjed		
	Töoga seotud haigestumine on ebareaalne	Tööst põhjustatud haigestumine Kerge trauma	Kutsehaigus Raske tervisekahjustus, surm
Väga ebatõenäoline L (0 %...30 %)	Vähene risk I	Vastuvõetav risk II	Keskmine risk III
Võimalik K (30 %...70 %)	Vastuvõetav risk II	Keskmine risk III	Suur risk IV
Tõenäoline P (70 %...100 %)	Keskmine risk III	Suur risk IV	Talumatu risk V

Vähene risk (I tase) – erilisi abinõusid ei vajata.

Vastuvõetav risk (II tase) – vastuvõetav risk ei nõua üldjuhul lisaabinõude rakendamist, kuid ka nende puhul on oluline pidev ohutusabinõude teadmine ja täitmine ning töökoha üldine korrashoid, samuti tuleb need arvesse võtta ettevõtte tervishoiu ja tööohutuse tegevuskava koostamisel.

Keskmine risk (III tase) – tuleb planeerida meetmed sõltuvalt ohuteguri võimalikust kahjulikkusest.

Suur risk (IV tase) – nimetatud ohud nõuavad kiiret abinõude rakendamist.

Talumatu risk (V tase) – riski vähendamine on vältimatu. Töid ei tohi jätkata ega alustada enne, kui risk on kõrvaldatud või vähendatud. Kui vähendamiseks vajalikke abinõusid ei saa rakendada vahendite puudumise tõttu, on töö ohualas keelatud.

Tabel 2. Bioloogiliste terviseriskide hindamiseks kasutatud riskimaatriks

Tõenäosus	Tagajärjed		
Reaalne kokkupuute võimalus	2.ohugrupi ohutegur	3.ohugrupi ohutegur	4.ohugrupi ohutegur
Nakatumine vähelevinud	Vähene risk I	Vastuvõetav risk II	Keskmine risk III
Nakatumine võimalik, esineb	Vastuvõetav risk II	Keskmine risk III	Suur risk IV
Nakatumine levinud	Keskmine risk III	Suur risk IV	Talumatu risk V

5. RISKIANALÜÜSIS KÄSITETUD OHUTEGURITE HINDAMINE

Kadrina Keskkooli riskihindamise käigus on käsitletud järgmisi ohte ja neist tulenevaid võimalikke terviseriske:

- füüsilised ohutegurid ja õnnetusjuhtumiohud
- bioloogilised ohutegurid
- keemilised ohutegurid
- füsioloogilised ohutegurid
- psühholoogilised ohutegurid

Põhjalikult on riskidest ja ohtudest kirjutatud ning neid analüüsitud käesoleva aruande riskihindamise tabelis.

5.1. Füüsilised ohutegurid hõlmavad:

- mikrokliima (õhutemperatuur, suhteline õhuniiskus, õhu liikumiskiirus);
- müra;
- ruumide valgus, valgustugevus, valgustatus;
- kiirgus;
- elektromagnetväli.

Vastavalt seadusele tuleb korraldada mikrokliima parameetrite mõõtmised akrediteeritud mõõtelabori poolt nii soojal kui külmal aastaajal. Kadrina Keskkoolis mõõdistamisi ei ole teadaolevalt teostatud.

Hoones esinevad ohutegurite seas esinevad peamiselt nii väikese tasemega (I) ja vastuvõetava tasemega (II) riskid. Keskmise suurusega riske (III) esineb vähesel määral. Keskmise tasemega riskid (III) eeldavad mõningatel andmetel lisameetmete rakendamist.

Füüsikaliste ohutegurite alla liigitatakse õnnetusjuhtumiohud, millest peamised on:

- tule- ja plahvatusoht;
- traumade oht;
- elektriõhutus;
- seadmete ohutus;
- esmaabi korraldus.

Lühidalt võib öelda, et Kadrina Keskkoolis on olemas õnnetusjuhtumiohud, kuid nende realiseerimisvõimalused on vähesed.

Riskid eksisteerivad, kuid need on peamiselt kas vastuvõetava (II) või väikese (I) riski tasemel.

Keemiliste ohuteguritega kokkupuude õpilastel ja õpetajatel keemiaklassis.

Õpilase ja keemiaõpetaja puutuvad kokku kemikaalidega keemiakabinetis.

Bioloogilised ohutegurid

Bioloogiliste ohutegurite hindamisel on võetud aluseks määrus “Bioloogilistest ohuteguritest mõjutatud töökeskkonna töetervishoiu ja tööohutuse nõuded” (VV 5.mai 2000 määrus nr.144: RT I 2000,38,234).

- ohurühma ohutegurid teadaolevalt ei põhjusta inimese haigestumist;
- ohurühma ohutegurid võivad põhjustada inimese haigestumist ning seetõttu ohustavad töötaja tervist, kuid ei põhjusta nakkusohtu elanikkonnale; nende vastu on olemas tõhusad ennetus- ja ravivahendid;
- ohurühma ohutegurid võivad põhjustada inimese rasket haigestumist, seetõttu ohustavad tõsiselt töötaja tervist; võivad põhjustada nakkusohtu elanikkonnale, kuid nende vastu on olemas tõhusad ennetus- ja ravivahendid.

Kadrina Keskkoolis tuleb arvestada Haridusministeeriumi ja Terviseameti poolt COVIDI kaitseks kehtestatud üldiste ohutusnormidega. Keskkoolis tuleb rakendada Haridusministeeriumi poolt koolidele kehtestatud juhendid..

Kadrina Keskkooli riskihindamine toimus COVID puhangu perioodil ja koolis on kasutusele võetud piisavad meetmed nakatumise ennetamiseks.

Riskid COVID viirusesse haigestuda on olemas, riskid on viidud miinimumini. On kasutusele võetud meetmed haigete õpilaste ja töötajate koolist eemaldamiseks, lähikontaktsete kindlaks tegemiseks ja õppeprotsessist eemaldamiseks.

Kadrina Keskkoolis on kehtestatud COVID regulatsioon ja keskkoolis on vajalik välja töötada juhised COVID ennetamiseks.

Kõige soovitamaks meetmeks peetakse vaksineerimist. Keskkoolis on soovitatud kogu kooli personalil ennast vaksineerida.

Töötajad puutuvad kokku peamiselt 1. ja 2.ohurühma bioloogiliste ohuteguritega, kuid võimalik on kontakt ka 3. ohuklassi kuuluvate bioloogiliste ohuteguritega.

Riskide ohjamisel on olulise tähtsusega töötajate informeerimine nakkusallikatest ja nakkusohu vältimise viisidest. Koolis on kehtestatud nõuded maskide kandmiseks ja omavahelise distantsi hoidmiseks.

Viiruste vältimiseks saab Kadrina Keskkooli ruumides kasutada desovahendeid käte puhastamiseks. Desovahendid tuleb paigutada õpilaste kooli sisenemise ja liikumiskohtadesse.

Füsioloogiliste ohutegurite all mõistetakse:

- jõu rakendamist (raskuste käsitsi teisaldamist);
- energeetilist koormust (vereringe-hingamiselundkonna koormust);
- tööliigutusi (sundasendeid ja sundliigutusi tööprotsessis);
- tööasendeid (staatilisi tööasendeid);
- nägemistingimusi (halvad olud põhjustavad sundasendeid, õnnetusi).

Töölaadist tulenevalt on peamiseks ohutegurite grupiks füüsikaliste kõrval füsioloogilised ohutegurid.

Madalaimad riskitasemed (I, II) esinevad füüsilise koormuse osas, kõrgeimate riskiteguritega ohutegureid keskkoolis ei esine.

Psühholoogilised ohutegurid on järgmised:

- tööaeg;
- töökorraldus;
- töötamine müras;
- tööpinge;
- olmetingimused;
- töökeskkonna ohutegurid.

Psühholoogilisi ohutegureid on põhjalikumalt käsitletud riskianalüüsi tabelis.

Psühholoogiliste ohutegurite hindamisel ei ole lähtutud iga töötaja tegelikust võimalikust seisundist, vaid olukorrast, kus üks või teine ohutegur võib mõjuda erinevalt sõltuvalt töötaja individuaalsest omapärasest.

Direktor jälgib koolis kooli töötajate vahelisi suhteid, töökeskkonna mikrokliimat, tal on regulaarselt kooli töötajatega vestelnud ja töötajaid on küsitletud, et välja selgitada võimalikud töö protsessis esinevad kitsaskohad, probleemid, mis võivad tekitada kollektiivis pingeid. Eesmärgiks on leida lahendusi ohuteguritest tulenevate terviseriskide vähendamiseks. Koolis on õpilastele kättesaadavad erinevad tugispetsialistid.

6. KADRINA KESKKOOLI RUUMIDE/KONTORIRUUMIDE RISKIANALÜÜS

Riskianalüüsi käigus hinnati Kadrina Keskkoolis ametikohtasid ja kinnitati koos direktoriga töötajate nimekiri, kes kasutavad igapäevasel arvutit rohkem, kui 50% tööajast .

Ohustatud töötajatest on Kadrina Keskkoolis kontoritööd tegevad töötajad.

Kadrina Keskkoolis on kindlaks tehtud ametikohad, kus töötatakse arvutiga rohkem kui 50% päevas:

1. direktor;
2. õppejuht;
3. turundus- ja kommunikatsiooni juht;
4. IT arendusjuht;
5. IT administraator;
6. majandusalajuhataja;
7. huvijuht;
8. haridustehnoloog;
9. raamatukogujuhataja;
10. õpetajad (50);
11. sekretär-juhiabi;
12. õppesekretär;
13. raamatukoguhoidja;
14. IT laborant;
15. eripedagoog;
16. sotsiaalpedagoog;
17. koolipsühholoog.

Kadrina Keskkooli riskianalüüsi käigus on eraldi hinnatud kontoriruumi.

Kadrina kontoriruumidest vaadeldi:

1. direktori kabinet;
2. sekretär-juhiabi kabinet;
3. õppejuhi kabinet;
4. meditsiiniõde kabinet;
5. turundus- ja kommunikatsioonijuhhi kabinet.

**5.1. KADRINA KESKKOOLI KONTORIRUUMIDE – JA ÕPPEKLASSIDE
RISKIANALÜÜS**

Kontori- ja õppeklassid ruumid paiknevad hoonete eri korpustes.

Ruumide sanitaarne seisukord erinevates korpustes on erinev. On värskelt remonditud ruume ja ruume, mis vajaksid remonti.

Valgustus ja aknad: Kooliruumides on nii kunstlik valgustus (üldvalgustus ja kohtvalgustid) kui loomulik valgus. Hoones on avatavad aknad. Aknaid saab vajadusel katta ruloodega.

Seinad ja laed: seinad ja laed on heledates toonides. Seintele ega lagedesse ei ole paigutatud üleliigseid raskeid esemeid, mis võiksid nendelt iseeneslikult kukkuda. Õppe- jm majapidamisruumides on seintele kinnitatud esemeid. Kõik esemed on tugevalt ja korrektselt kinnitatud.

Ohustatud isikud/ametikohad ja tegevuse kirjeldus:

Kadrina Keskkooli **kontoritöötajad (üle 50% tööajast) on** direktor, õppejuht, arendusjuht, IT arendusjuht, IT administraator, majandusalajuhataja, huvijuht, haridustehnoloog, raamatukogu juhataja, õpetajad (50), sekretär-juhiabi, õppesekretär, raamatukoguhoidja, IT laborant, eripedagoog, sotsiaalpedagoog.

Kontoritöötajad teostavad tööd istudes ja kuvariga töötades, kuid liiguvad ringi ka teistesse asutuse tööruumidesse ja koolimaja erinevates korpustes.

Oht	Ohustatud isik (vajadusel), ohu iseloomustus	Hetkel rakendatavad Ohutusmeetmed	Tervisemõju	Ennetusmeetmed/tegevused	Riskitase
Müra	Ohustatud isik(ud): kõik töötajad Allikas: printer, telefonihelin, inimeste omavaheline kõne, õpilaste tegevusest tulenev müra, väliskeskkonnast tulev liiklus- jm müra Tüüp: taustamüra, impulssmüra Tase: ei ole mõõdetud, ei häiri keskendumist Kestus: tööpäeva vältel Kas summutab hädasignaale: ei	Töötajad saavad teha tööaja hulka arvestatud puhkepause vastavalt vajadustele ja võimalustele Võimalus on sulgeda ukseid uks.	Kuulmislangus, mürastress, väsimuse teke, ärevuse teke, tähelepanuvõime langus	Pidada regulaarselt puhkepause võimalikult müravaikes keskkonnas.	II
Valgustus ja nägemist mõjutavad tegurid	Ohustatud isik(ud): kõik töötajad Tööpinna valgustatuse tase: Ei ole mõõdetud, mistõttu ei saa anda objektiivset hinnangut. Valgustus tundus koolihoones olevat korras. Valgusräigus: kui vaadata otse valgustisse või kui päikese valgus paistab kuvarile	Amortiseerunud valgusallikad vahetatakse hoones uute ja kaasaegsete LED valgustite vastu Kontoriruumide akendel on ees rulood, mida töötajad saavad kasutada vastavalt endi vajadustele.	Silmalihaste väsimine ja ülekoormus st. silmapinge. Peavalu, nägemisteravuse langus.	Tagada, et kõik valgustid alati töötavad. Kasutada valgustites sama värvi esitusindeksiga valgusallikaid. Vajadusel kasutada töökohtadel lisaks kohtvalgusteid. Otseste peegelduste eest katta aknad ruloodega. Ruloode vigastuste korral tagada kohene ruloode parandus.	I

	<p>Pegelduvad pinnad: klaaspinnad (aknad, peeglid, ekraanid). Aknakatete olemasolu: kõikidel akendel võimalus kasutada aknakatteid Valgustite asukoht töökohtade suhtes: valgustid asuvad ruumides hajutatult tööpindade kohal.</p>	<p>Võimalus kasutada lisaks oma töökohal kohtvalgustit.</p>			
<p>Elektromagnet väli</p> <p>Tehislik optiline kiirgus.</p>	<p>Ohustatud isik(ud): kõik töötajad Allikas: valgustid, elektrikaablid, elektriseadmed, kokkupuude erinevate sagedusvahemikega (raadiosageduslikud lained, mitme sageduslik väli); väliskeskkonnas otsene päikese kiirgus . Tase: ebaoluline, mõõdetud ei ole Kestus: tööpäeva vältel</p>	<p>Kokkupuude elektromagnet väljadega ei ole märkimisväärne.</p>	<p>Keharakkude mõjutamine, mõju silmanägemisele ja nahale, soojuslik toime töötajatele</p>	<p>Vältida kokkupuudet tugevate kiirgusallikatega. Kanda puuvillaseid riideid, et ennetada staatilise elektri teket. Otsese päikesevalguse korral kanda väliskeskkonnas tööülesandeid täites vajadusel UV-filtriga päikeseprille.</p>	I
<p>Siseruumide õhutemperatuur</p>	<p>Ohustatud isik(ud): kõik töötajad ja õpilased Õhutemperatuur on töötajate sõnul sobilik. Vajadusel reguleerib kooli majandusjuhataja koolis temperatuuri</p>	<p>Temperatuuri saab reguleerida soojussõlmest Ning vajadusel on võimalus avada aken. Töötajad saavad riietuda vastavalt vajadustele.</p>	<p>Külmetushaigused, külmakangestus, liigesehaigused, hingamisteede haigused, lihastoonuse tõus, nohu, köha, punetus, nahalööve. Kõrge temperatuur võib</p>	<p>Tagada ruumides optimaalne temperatuur igal aastaajal (20-24 kraadi). Suveperioodil kasutada vajadusel lisaks õhu puhureid ja ventilaatoreid,</p>	I

	<p>Kuna tegemist on lasteasutusega, siis on ruumid soojad ja on võimalus temperatuuri reguleerida.</p> <p>Suvel võivad kontoriruumid olla palavad.</p> <p>Peale õppetunni lõppu võib ruumis olla umbsem, kuid vahetundide ajaks avatakse aken/aknad.</p>		<p>põhjustada ainevahetuse häireid, kuumarabandust, väsimust</p>	<p>mis ei ole töötajatele otseselt peale suunatud.</p>	
<p>Siseruumide õhu liikumise kiirus/tõmbetuul</p> <p>Õhuniiskus</p>	<p>Ohustatud isik(ud): kõik töötajad.</p> <p>Tuuletõmbus võib tekkida, kui avatud on kontoriruumides samal ajal aknad ja uksed.</p> <p>Õhuniiskus sõltub suuresti ilmastikust.</p>	<p>Tööruumides teostatakse regulaarselt märgkoristust</p> <p>Töötajad saavad uksi ja aknaid avada vastavalt oma soovidele</p>	<p>Külmetushaigused, limaskestade kuivus.</p>	<p>Vältida uste ja akende samal ajal lahti hoidmist, et ennetada tuuletõmbuse teket. Töötajate kaebuste korral võtta kasutusele õhuniisutid.</p> <p>Uste ja akende avamisel arvestada kõigi samas ruumis viibivate töötajate soovidega.</p>	II
	<p>Ohustatud isik(ud): kõik töötajad</p> <p>Suvisel ajal võib olla väliskeskkonnas väga palav, talvisel ajal väga külm.</p> <p>Töötajatel, kes on tegevad õues, on kokkupuude väliskeskkonnaga, on alla poole tööajast.</p>	<p>Töötajad saavad riietuda töö juures vastavalt oma soovidele.</p>		<p>Kanda ilmastikukindlat riietust. Suvisel ajal kanda väliskeskkonnas tööülesandeid täites otsese päikesevalguse korral mütsi ja juua regulaarselt vett, et ennetada kuumarabandust.</p> <p>Talvisel perioodil vältida kaua madala</p>	I

				temperatuuriga väljas viibimist.	
Õhuvahetus siseruumides ja värske õhu juurdevool, ventilatsioon	Ohustatud isik(ud): kõik töötajad. Kooli ruumides võib suvisel ajal olla palav	Koolihoonesse on paigaldatud ventilatsioonisüsteem. Ventilatsiooni süsteem on paigutatud kõikidesse korpustesse. Värsket õhku saab ka akende avamisega.	Peavalu, silmade ärritus, motivatsioonilangus, väsimus, pearinglus.	Oluline on ventilatsioonisüsteemi regulaarne hooldamine ja puhastamine. Vältida uste ja akende samal ajal lahti hoidmist, et ennetada tuuletõmbuse teket. Vajadusel rakendada meetmeid ventilatsioonisüsteemi efektiivsemaks muutmiseks. Ventilatsioonisüsteemi regulaarselt hooldada.	II
Elektrilöögioht	Ohustatud isik(ud): kõik töötajad Allikas: kahjustatud elektri juhtmed (pingestatud), rikkis elektrilised seadmed.	Elektrikaablid on isoleeritud, nõuetekohaselt paigaldatud ning ilma kahjustusteta.	Elektrilöögist tingitud vigastused, südamerütmihäired, põletusvigastused.	Tagada nõuetele vastavus pidevalt kontrollides. Ohutusnõuete järgimine.	I
Tuleoht	Ohustatud isik(ud): kõik töötajad Allikas: lahtise tule kasutamine (küünlad), süütamisel, elektriseadmete rikke korral, süütamise vms ettenägematu olukorra tekkel.	Hoones on olemas tuletõrje automaatne signalisatsioon tulekustutusvahendid, mida kontrollitakse regulaarselt. Hoone ruumides olemas suitsuandurid. Kooli hoones on automaatne tulekustutussüsteem.		Teha töötajatele regulaarselt tuletõrje- ja evakuatsiooniõppusi. Tulekustutusvahendite regulaarne hooldus ja kontroll. Tuletõrje signalisatsiooni kontroll ja regulaarne hooldamine.	II
Plahvatusoht	Ohustatud isik(ud): kõik töötajad	Meetmeid pole rakendatud.	Erinevad kehavigastused tulenevalt plahvatuse	Elektriliste seadmete regulaarne hooldus ja	I

	Võimalik elektriliste seadmete rikke korral.		tõsidusest.	kontroll.	
--	--	--	-------------	-----------	--

FÜÜSIKALIS-MEHAANILISED OHUTEGURID

Kasutatavad töövahendid: arvutid (tahvelarvutid), käärid, klammerdaja, augustaja, kodundusklassi seadmed (õmblusmasinad, triikraud, pliidid, ahjud, nõudepesumasina, külmikud, muud köögiriistad sh noad, kööginõud), tehnoloogiaõpetuse klassis paiknevad masinad ja seadmed.

Oht	Ohustatud isik (vajadusel), ohu iseloomustus	Hetkel rakendatavad Ohutusmeetmed	Tervisemõju	Ennetusmeetmed/tegevused	Riskitase
Oht Kukkumine, komistamine, libisemine	Ohustatud isik(ud): kõik töötajad Allikas I: märg või määrdunud põrand tööruumides liikudes, komistamine treppidel, liikumisteedel olevate juhuslike esemete (mänguasjad, mänguvahendid) Allikas II: talvisel ajal võib õueterritooriumil olla libe (lumi-jää), mis soodustab kukkumist, õueterritooriumil lastega tegeledes. Ohtlikud trepiastmed on märgistamata.	Liikumisteed hoitakse vabad püsivatest takistustest. Liikumisteede materjal ei soosi libisemist. Talvel toimub lumekoristus ja jäätõrje territooriumil.	Traumad, luumurrud, nihestused	Tööruumides, koridorides, treppidel ja õuealal liikudes olla ettevaatlik ja mitte kiirustada. Märgistada ohtlikud liikumisteed. Kontrollida regulaarselt liikumisteede olukorda. Kanda libisemiskindla tallaga jalanõusid. Talvisel perioodil teostada territooriumi õuealal regulaarselt lumekoristust ja jäätõrjet. Märgistada trepiastmed ja lävepakud.	III
Ohtlikud	Ohustatud isik(ud):	Koolis on kohal	Sõrme- ja käevigastused.	Kääride, paberi jt	III

<p>pinnad, sisselõike oht</p> <p>Töövahendite liikuvad ja teravad osad</p> <p>Kuumad- ja külmad pinnad</p> <p>Keev vesi</p>	<p>õpetajad Allikas: sisselõige või torge kääride, klammerdaja, paberiga, augustaja või muu esemega ukse, sahtlite vahele jäämine. Ohustatud isik(ud): õpetajad (peamiselt kodundusõpetajad) Allikas: käsitöö ja kodundusklassi seadmetega töötamisel (õmblusmasinad, triikraud, pliivid, ahjud, nõudepesumasinad, külmikud, muud köögiriistad sh nõud) liikuvad, teravad osad ja ohtlikud avad. Allikas: põletusoht kuuma veega Ohustatud isik(ud): kõik töötajad Allikas: ruumides oleva mööbli (sh lauad, toolid, voodid, muud liikumis- ja abivahendid ja inventar) väljaulatuvad (ja võimalikud teravate otste või äärtega) osad võivad kujutada endast vigastusohtu.</p>	<p>olemas kooliõde, Vajadusel osutab kooliõde õpilastele esmaabi. Töötajad on ohuteadlikud ning juhendatud töötamaks antud töövahenditega. Kasutatav mööbel ja inventar on nii töötajatele kui lastele, ohutu (puuduvad suuremad väljaulatuvad märgistamata ohtlikud servad).</p>	<p>Torkehaavad, löikehaavad, põletusvigastused.</p>	<p>töövahendite kasutamisel olla ettevaatlik, mitte kiirustada. Terariista maha kukkumisel mitte proovida seda kinni püüda, vaid astuda eemale Töötajatel olla kuuma vee käsitlemisel ettevaatlik. Vältida kuumasid aurasid. Seadme või töövahendi kasutamisel/käsitlemisel juhinduda konkreetse seadme või töövahendi ohutusjuhendist või ametialasest ohutusjuhendist Kanda alati ettenähtud isikukaitsevahendeid vastavalt ohutusjuhendis väljatoodule. Tagada alati töötajatele vajaliku isikukaitsevahendite olemasolu (erinevad kaitsekindad sh kuumakindlad kindad, vajadusel kaitseprillid).</p>	
---	--	---	---	--	--

Kukkuvad esemed	Ohustatud isik(ud): kõik töötajad Allikas: kukkuvad esemed, töövahendid jms.	Esemed on üldjuhul riiulitele ja töölaudadele asetatud korrektselt.	Erinevad kehavigastused.	Mitte paigutada töövahendeid töölaua äärel. Paigutada kasutatavad esemed, töövahendid laudadele ja riiulitele korrektselt, et ei tekiks kukkumise ohtu.	I
Muljumise või kinnijäämise oht	Allikas: kiirustamisel enese ära löömine vastu mööblit, liikumisteedel olevaid väljaulatuvaid osi, seadmeid või muude ettenägematute asjade/kohtade vastu. Muljumisoht tööprotsesse teostades sõrmedel sahtlite vms vahele jäämisel.	Peamised liikumisteed on vabad püsivatest takistustest ja ohtu kujutatavatest väljaulatuvatest osadest.	Erinevad kehavigastused (käte, jalgade, vigastused), traumad.	Liikumisel olla tähelepanelik ja mitte kiirustada. Vajadusel anda teada ja märgistada ohtlik piirkond liikumisteedel või seadme/töökoha piirkonnad, kuni puudus on eemaldatud.	I

KEEMILISED OHUTEGURID

Kemikaalidega teostatavad tööülesanded/tööprotsess: Koristusteenust tellitakse sisse. Kooli töötajatel kokkupuude puhastusvahenditega, kui nende jäägid on tööpindadel- ja vahenditel.

Oht	Ohustatud isik (vajadusel), ohu iseloomustus	Hetkel rakendatavad Ohutusmeetmed	Tervisemõju	Ennetusmeetmed/tegevused	Riskitase
Ohtlikud kemikaalid (ohutunnusega GHS07, GHS02,	Ohustatud isik(ud): kõik töötajad Allikas: võimalik kokkupuude koristuskemikaalidega, kui	Koristust teostab teenusepakkuja. Kemikaale hoiustatakse korrektselt suletult eraldi ruumis. Vajadusel saavad	Vastavalt kemikaali ohutuskaardis väljatoodule.	Töötajatel pesta käsi pärast keemilise ainega kokkupuudet. Enne kemikaali kasutamist tuleb tutvuda selle	I

GHS08, GHS09) Kemikaalid keemiaklassis-happed, leelised jms muud kemikaalid	nende jäägid on puhastatavatel pindadel. Ohustatud isik(ud): keemiaõpetaja, õpilased	töötajad kasutada isikukaitsevahendeid (kummikindad).		ohutuskaardiga. Kasutada isikukaitsevahendeid vastavalt ettenähtud korrale.	
Aurud, gaasid, suits	Ohustatud isik(ud): kõik töötajad Kodundusklassis söögi tegemisel Allikas: seoses väliterritooriumil tööülesannete täitmisel, on töötajatel võimalik kokkupuude heitgaasidega Tüüp: toksiline Tase: madal Kestus: lühiajaline, alla poole tööajast	Kokkupuude aurudega on kodundusklassis	Kodundusklassis esineb põletamised, kuumade gaaside ja veeaurude sisse hingamine Töötajatel võib esineda veel lämbumised, limaskestade ärritust.	Sõidukite töötamisel väliterritooriumi läheduses mitte viibida heitgaasi väljutavate torude vahetusläheduses.	I
Tolm	Ohustatud isik(ud): kõik töötajad Allikas: olmetolm, paberitolm Tase: ei ole mõõdetud, hinnanguliselt madal Kestus: tööpäeva vältel	Kooliruumides koristatakse regulaarselt. Teostatakse ruumides märgkoristust.	Hingamisteede ja silmade ärritus, allergiline nohu.	Vajadusel erakorralise koristuse teostamine, märgkoristuse sagedam teostamine. Regulaarne tööpindade puhastuse teostamine.	II
Osoon, tahm, värvaine komponentide	Ohustatud isik(ud): kõik töötajad Allikas: printeritahm		Limaskestade tugev ärritus, silmade ärritus, peavalu,	Lülitada printer välja, kui seda ei kasutata.	I

tolm printeritest, koopia- masinatest	Tase: ei ole mõõdetud. Kestus: kokkupuute aeg alla poole tööajast		peapööritus.		
--	---	--	--------------	--	--

BIOLOOGILISED OHUTEGURID

Bioloogiliste ohuteguritega seotud tööprotsess: kontakt kolleegide, lastega, saastunud tööpindadega, töövahenditega.

Oht	Ohustatud isik (vajadusel), ohu iseloomustus	Hetkel rakendatavad Ohutusmeetmed	Tervisemõju	Ennetusmeetmed/ tegevused	Riskitase
Viirused Koroonaviirus	Ohustatud isik(ud): kõik töötajad Allikas: haigestunud kolleegid ja lapsed, saastunud tööpinnad ja – vahendid Tüüp: gripp, hepatiit, ülemiste hingamisteede viirusnakkused, muud levinud viirusnakkused Tase: kõrgem viiruste puhangute ajal, varieeruv inimeste hügieeniharjumuste erinevuse tõttu	Vajadusel saavad töötajad koheselt Kontakteeruda kooli meditsiiniõega. Töötajad täidavad hea hügieenitava reegleid.	Viirusnakkused (nt gripiviirused, hepatiidid), ülemiste hingamisteede haigused.)	Koolis tuleb rakendada Haridusministeeriumi ja Terviseameti soovitusi koroonaviiruse ennetamiseks. Täpselt jälgida kehtestatud koroonaviiruse regulatsioone.	II
Bakterid, endoparasiidid ja seened	Ohustatud isik(ud): kõik töötajad Allikas: kolleegid, lapsed,	Hallitusseente kasvuks puudus sobiv keskkond. Regulaarne ruumide,	Haigestumine tuberkuloosi, soolenakkustesse.	Haigestumise puhul juhendada asutuse töökorraldusreeglitest ning	II

(hallituseened jms)	saastunud tööpinnad ja – vahendid Tüüp: tuberkuloos, hallitusest põhjustatud eosed, soolenakkused (E.Coli), peatäi, sügelisest Tase: kõrgem haiguspuhangute ajal, varieeruv inimeste hügieeniharjumuste erinevuse tõttu.	tööpindade ja Tööpindade märgkoristus.		rakendada ettenähtud meetmeid. Kasutada vajadusel ühekordseid näomaske. Pidada kinni hügieeni headest tavadest. Haigena mitte tööle minna. Hoida inimestega suheldes distantsti, soovituslikul 1 m. Pesta alati käsi pärast tualetis käimist. Regulaarne tööpindade puhastuse	
Allergeenid ja muud bioloogiliselt aktiivsed ained	Ohustatud isik(ud): kõik töötajad Allikas: õietolm Tase: hinnanguliselt madal, õietolmu esineb kevadel ja suvel Kestus: õietolmuga kokkupuude välitingimustes viibides, akende lahti hoidmisel, alla poole tööajast.	Koolis olemas igapäevaselt kooliõde, kes annab vajadusel esmaabi.	Allergia, hingamisteede ärritused, nohu, nahaärritused.	Allergia korral allergiavastaste tablettide manustamine. Ägeda allergiahoo korral vajadusel arsti kutsumine.	I
Putukad	Ohustatud isik(ud): kõik töötajad Allikas: ruumis lendavad putukad (säased, herilased, mesilased), mis satuvad ruumi akende avamisel; väliterrituumil viibides Kestus: varieeruv, putukad	Asutuses olemas igapäevaselt kooliõde, kes annab vajadusel esmaabi.	Putukahammustuse tagajärjel tekkiv punetus, allergiahoog.	Allergia korral allergiavastaste tablettide manustamine. Aktiivse putukate lendamise ajal hoida ruumide aknaid suletuna.	I

	võivad tööruumidesse sattuda suvisel perioodil				
--	--	--	--	--	--

FÜSIOLOOGILISED OHUTEGURID

Füsioloogiliste ohuteguritega seotud tööprotsess: õpetajatel nii istuv, seisev kui liikuv töö, lisaks kuvariga töö, raskusi käsitsi ei teisaldada.

Oht	Ohustatud isik (vajadusel), ohu iseloomustus	Hetkel rakendatavad Ohutusmeetmed	Tervisemõju	Ennetusmeetmed/tegevused	Riskitase
Raskuste teisaldamine	Ohustatud isik(ud): kõik töötajad Teisaldatav objekt: muud kergemad raskused (vihikud, raamatud, töö- ja õppevahendid) Kaal: töövahendid jm kuni 5kg Kestus: minimaalne Kehaasend: kummardamine, sirutamine, keha pööramine	Raskuste teisaldamine vastavalt võimetele. Üldiselt töötajad (õpetajad) raskusi ei teisaldada.	Füüsiline ülekoormus, seljavigastused.	Kui raskusi tuleb teisaldada, tuleb juhinduda raskuste teisaldamise ohutusjuhendist. Regulaarsete puhkepauside pidamine ja pauside ajal lõdvestavate harjutuste tegemine koormust saavatele kehaosadele.	I
Sundasend	Ohustatud isik(ud): kõik töötajad Allikas: seisev-liikuv tööasend, vajadusel istuv tööasend Kestus: üle poole tööajast seisev-liikuv tööasend, kuid päeviti võib erineda ja varieeruda	Töötajatel on võimalik teha tööaja sisse arvestatavaid	Lihasevalu ehk müalgia, kaela, õlavöötme, käte lihaste valud. (nn. müofastsiaalsed valud), koormustaluvuse vähenemine, töötajate käte ja randmete osteoartikulaarsed vaegused	Teostada regulaarseid puhkepause, kus intensiivse liikumise ajal või pikaajase Seisva tööasendi korral istutakse ja puhatakse jalgu. Kuvaritöökohal juhinduda töökoha projekteerimisel ja	II

	<p>Sundasendit võib põhjustada vale tööpinna kõrgus, töötooli kõrgus ja asend, kuvari kõrgus, arvuti osutite asukoht.</p> <p>Sundasendit võib põhjustada vale tööpinna kõrgus, töötooli kõrgus ja asend, kuvari kõrgus, arvuti osutite asukoht.</p>			reguleerimisel kehtestatud nõuetest	
<p>Sundliigutused sh samalaadsed korduvliigutused</p>	<p>Ohustatud isik(ud): kõik töötajad</p> <p>Allikas: arvuti hiirega töötamine, klaviatuuril trükkimine, pastapliiatsiga kirjutamisel ja tahvlile kirjutamisel sõrmede painutused.</p> <p>Käteliigutused õppeprotsesside teostamisel, lastega tegelemisel, muude väiksemate töövahendite kasutamisel/käsitlemisel.</p> <p>Liigutuste kestus: alla poole tööajast, kuid tulenevalt tööprotsessidest võib päeviti varieeruda.</p>	<p>Töötajatel on võimalik teha tööaja sisse arvestatavaid puhkepause vastavalt graafikule, kohustuslikele vahetundidele. Töötajad saavad oma kuvaritöökohta ise reguleerida.</p>	<p>Häälepaelte sõlmekesed, (häälega seotud töö), kaelaradikuliit, karpaalkanali sündroom, käte ja randmete osteoartikulaarsed haigused, lihaste ja kõõluste kahjustused, küünarliigese epikondüliit.</p>	<p>Teostada regulaarseid puhkepause.</p> <p>Puhkepauside ajal on soovituslik randmevenituste tegemine. Juhinduda ohutusjuhendist kontoritöötajale.</p> <p>Intensiivse sundliigutuste tööperioodi teostamisel pidada suure koormuse korral 20 minuti järel 1-2 minutilisi puhkepause, mil venitatakse koormatud kehaosi.</p>	II
<p>Töö kuvariga</p>	<p>Ohustatud isik(ud): kõik töötajad</p> <p>Ekraan: kõikidel õpetajatel on klassiruumides olemas</p>	<p>Töötajatel on võimalik teha tööaja sisse arvestatavaid puhkepause vastavalt graafikule, kohustuslikele</p>	<p>Silmade üle väsimus, kuivus, kaelaradikuliit, nägemisteravuse langus.</p>	<p>Järgida „Kuvariga töötamise tervishoiu ja tööohutuse nõudeid" (RT I 2000, 86, 556).</p>	III

	arvutid. Kõik kuvarid olid paigutatud töötaja suhtes liiga madalasse asendisse. Tööaeg: üle 50% tööajast. Arvutiit kasutatakse üldjuhul hinnete ja koduste ülesannete märkimiseks. Arvutis valmistatakse ette õppekavasid ja tunde, koostatakse aruandeid	vahetundidele.		Juhinduda kuvariga töötamisel ja selle reguleerimisel ohutusjuhendist õpetajale. Tagada, et kuvarile vaadatakse maksimaalselt pea 20 kraadise ettekallutusega. Reguleerida kõikide õpetajate kuvarid töötaja silmade kõrgusele	
Liikumisruum jalgadele, tööpinna kõrguse sobivus (sh istuv töö ja seisev töö)	Tööpinna kõrguse sobivus: tööpinna kõrgused on töötajatele sobivad. Jalad toetuvad pingevabalt põrandale ja käed tööpinnale.		Vale töölaua kõrgus võib põhjustada vaevuseid õlgades, kätes ja jalgades.	Töötooli reguleerimisel jälgida, et jalgadele on tagatud vaba liikumisruum laua all ning käte pingevaba toetamine lauale.	I

PSÜHHOLOOGILISED OHUTEGURID

Psühholoogiliste ohuteguritega seotud tööprotsess: suhtlemine õpilastega, kolleegidega, lapsevanematega, vastutusrikka töö teostamine.

Oht	Ohustatud isik (vajadusel), ohu iseloomustus	Hetkel rakendatavad Ohutusmeetmed	Tervisemõju	Ennetusmeetmed/tegevused	Riskitase
Töötamine üksinda	Ohustatud isik(ud): kõik töötajad. Üksinda töötamist sisuliselt õpetajatel ei esine.	Töötajad saavad omavahel pidevalt suhelda. Ühisüritused, ühistegevused	Stress, demotiveeritus, motivatsioonilangus, närvilisus, läbipõlemis-sündroom.	Pidada regulaarselt puhkepause, mil viibitakse võimalikult müravaikes keskkonnas. Pidada ühiseid puhkepause.	I
Töö	Ohustatud isik(ud): kõik	Töötajatel on võimalik teha	Stress, demotiveeritus,	Pidada regulaarseid	I

monotoonsus ja üksluisus	töötajad Õpetajate ei ole üldiselt monotoonne, vastupidi loominguiline ja arendav	töötaja sisse arvestatavaid puhkepause vastavalt graafikule. Tööpäeva jooksul suheldakse pidevalt kolleegidega.	motivatsioonilangus, närvilisus, läbipõlemis-sündroom.	puhkepause. Võimaluse korral pidada ühiseid puhkepause kolleegidega.	
Töötaja võimetele mittevastav töö	Ohustatud isik(ud): kõik töötajad	Tööpäeva jooksul suheldakse pidevalt kolleegidega. Töö on töötajatele võimetekohane. Töötajad on saanud väljaõppe ja kvalifikatsiooni.	Psühholoogiline risk, stress stress,	Vajadusel täiendkoolituste läbimine.	I
Ajapuudus ja kiirustamine	Ohustatud isik(ud): kõik töötajad Ajapuudust võib esineda, kui tulevad ette ettenägematud töökohustused, töötajate asendamine puhkuste või haiguste ajal. Kiirem periood võib olla kontrolltööde ajal ja vaheaegade eel.	Töö on üldiselt korraldatud nii, et töötajatel ei tuleks kiirustada.	Stress, rahulolematus	Planeerida tööd nii, et ei tekiks kiirustamise vajadust. Vajadusel lisatööjõu palkamine.	I
Tähelepanu pingelisus	Ohustatud isik(ud): kõik töötajad Töö on täpne, nõuab pidevat tähelepanu lastega tegelemisel ning nende jälgimisel. Lastega töötamine võib tekitada	Töötajatel on võimalik teha töötaja sisse arvestatavaid puhkepause vastavalt graafikule, kohustuslikele vahetundidele.	Väsimus, stress, rahulolematus	Teostada regulaarseid puhkepause. Pingelise olukorra tekkel võimalusel viibida mõned minutid müravaiksuses keskkonnas.	II

	lisapingeid.				
Töösuhted	Ohustatud isik(ud): kõik töötajad Info liikuvuse tõrked võivad tekitada probleeme töösuhetes. Töösuhted kollegiaalsed	Sõbralik suhtlemine kollektiivis		Probleemide korral arutleda küsimusi otsese juhiga ning leida sobivad lahendused. Julgustada töötajaid varakult oma muredest ja tõrgetest rääkima. Selgitada välja info liikuvusega seotud murekohad ning rakendada vastavaid meetmeid kollektiivi vaheliste suhete parendamiseks.	II
Vägivallaohht	Ohustatud isik(ud): kõik töötajad, peamiselt õpetajad. Vaimne ja füüsiline vägivald õpilaste seas on sagenenud. Õpilased on sageli väsinud (kodus pole kehtestatud õiget režiimi). Palju aega veedetakse internetis, kus mängitakse vägivaldseid mängu, mis tekitavad tunde, et vägivald on lubatud ja soositud vahend kõigi arusaamatuste lahendamiseks. Erivajadustega lastega tegelemine võib töötajatele	Koolis olemas igapäevaselt psühholoogid saavad vajadusel Õpetajad saavad kutsuda abi kolleegide kaudu.		Korraldada eneseabi ja psühholoogilisi koolitusi. Nõustada keerulistes olukordades. Vajadusel suunata spetsialisti vastuvõtule. Võimaldada tööl puhkepause, planeerida aeg ja võimalused, et õpetaja ei peaks tööasju koju kaasa võtma. Korraldada ühiseid üritusi, väljasõite, tunnustada edusammude eest. Soodustada töötajate kehalist aktiivsust. Regulaarsed puhkepausid võimalikult müravaikes keskkonnas.	II

	kujutada nii füüsilise (löömine, kiusamine) kui vaimse (verbaalne sõim ja mõnitamine) vägivalda ohtu.			Tagada, et töötajad saavad oma muredest alati usaldussuhte põhiselt rääkida.	
Agressiivsed õpilased	Erivajadustega lastega tegelemine võib töötajatele kujutada nii füüsilise (löömine, kiusamine) kui vaimse (verbaalne sõim ja mõnitamine) vägivalda ohtu	Õpetajad saavad kutsuda abi kolleegide kaudu.		Vajadusel tagada töötajatele täiendkoolitusi probleemsete lastega toimetulekuks. Korraldada eneseabi ja psühholoogilisi koolitusi. Nõustada keerulistes olukordades. Vajadusel suunata spetsialisti vastuvõtule.	II

TEHNOLOOGIAVALDKONNA ÕPE

Keskkooli tehnoloogiaõpe toimub 2 suunas, kus õpilastele suunatud

- 1) tehnoloogiaõpetus (poisid)

Tehnoloogiaõpetust viiakse läbi tehnoloogiaklassis

- 2) käsitöö ja kodundus (tüdrukud)

Käsitööõpet viiakse läbi käsitöö klassis

Kodundustunde viiakse läbikodundusklassis (kooli kodundusköök)

Alates II kooliastmest moodustab kool õpilaste soovide ja huvide põhjal õpperühmad, millesse jagunedes on õpilastel võimalus valida õppeaineks kas käsitöö ja kodundus või tehnoloogiaõpetus. Õpperühmadesse jagunemine ei ole soopõhine ning kooli õppekava koostamisel võidakse II ja III kooliastmes tehnoloogiavaldkonna õppeaineid õpetada ühendatult nii, et see aitaks kaasa soolise võrdõiguslikkuse edendamisele ja annaks nii poistele kui tüdrukutele vajalikul määral teadmisi ja oskusi nii tehnoloogiaõpetuse kui kodunduse ja käsitöö alal.

TEHNOLOOGIAÕPETUSE KLASSI RISKIANALÜÜS

Tehnoloogiavaldkonna õppeainete õpetamise eesmärgiks põhikoolis on kujundada õpilastes eakohane

tehnoloogiapädevus: suutlikkus tulla toime tehnoloogiamaailmas, mõista tehnoloogia arengusuundumusi ning

seoseid teadussaavutustega; omandada tehnoloogiline kirjaoskus tehnoloogiavahendite eakohaseks, loovaks

ja innovaatiliseks kasutamiseks.

Kadrina Keskkoolis toimub tehnoloogiaõpe hästi varustatud tehnoloogiaõpetuse klassis ja tunde viib **läbi kogemustega õpetaja,**

Tehnoloogiaõpetuses on rõhuasetus nüüdisaegsel tehnoloogilisel mõtteviisil, töömaailmas vajalike väärtushoiakute ja -hinnangute kujundamisel. Säätvat arengut arvestades omandavad õpilased oskused tulla toime tänapäeva kiiresti muutuvast tehnoloogiamaailmas. Õpitakse mõistma ning hindama tehnika ja tehnoloogia olemust ning selle osa ühiskonna arengus. Õpitakse siduma mõttetööd ja käelist tegevust ning mõistma koolis õpitava seoseid elukeskkonnaga. Aineõpetuse rikastamiseks kasutatakse paikkonnas pakutavaid võimalusi. Õppesisu on põimitud praktiliste probleemide lahendamise, eseme kavandamine ja valmistamine tunnis hõlmab kogu arendustsüklit idee loomisest toote esitluseni.

Kadrina Keskkooli tehnoloogiaõpetuse klassi on kasutusel alljärgnevad masinad.

1. puurmasin 2 tk
2. treipink 3 tk
3. ketassaepink 1tk
4. rihthöövel- paksusmasin 1 tk
5. lintsaag 1 tk
6. metallitreipink 1 tk
7. elektriline jõhvsaag 1 tk
8. laserlöikepink 1tk
9. CNC freespink 1tk
10. lauakäi 1 tk
11. elektriline järkamissaag 1 tk

Kadrina Keskkoolis on kasutusel õpetamisprotsessis metallitöötlus-, kui ka puidutöömasinad. Seadmed kätkevad endas õnnetusjuhtumiohtu ja riski õpilaste tervisele.

Seadmete kasutus- ja ohutusjuhendid paiknevad tehnoloogiaõpetuse klassis kaustas ja õpetaja arvutis. Enne igat õppeteemat ja praktilist töö seadmetega toimub õpilaste ohutusjuhendamise, mille kohta õpetaja teeb märke päeva teema kaustas õppetöö programmis oma arvutis.

Õpetaja peab õpilaste registrit, õppekava, ohutujuhendamiste osas tehtavate juhendamiste osas.

Praktikas **ei tohi õpilased iseseisvalt seadmeid kasutada**, tööd toimuvad õpetaja järelevalve all. Õpilastel on keelatud iseseisvalt masinaid kasutada.

Tehnoloogiaõpetuse klassis toimib kohtventilatsioon, mis kogub tolmu. Seadmetel on tolmukotid, mis koguvad saepuru.

Õnnetusjuhtumi risk, mehhaanilised ohutegurid.

Tööõnnetusjuhtumi tagajärjel võib toimuda õpilase kerge või rasket kehavigastus. Fataalse juhtumi korral võib saada surmava vigastuse ja saabuda õpilase surm. Statistiliselt ei ole Keskkooli tehnoloogiaklassis toimunud ühtegi raskemat õnnetusjuhtumit.

Tehnoloogiaklassi ohutegurid, mis võivad olla õnnetusjuhtumi ja tervisevigastuse allikaks:

- elektriseadmetega õpilase mehaanilise vigastuse oht (käsitööriistad, elektridrell, lihvimismasin, elektriline järkamissaag jms. elektrilised käsitööriistad);

- puidutöötlemisseadmetega õpilase vigastamise oht (puurpink, treipink, ketassaepink, rihthöövel- paksusmasin, lintsaag, elektriline jõhvsaa);
- metallitöötlemisseadmetega vigastamise oht (metallitööpink, treipink, cnc freespink);
- seadmete (sae) tera (liikuvate ja pöörlevate osade) ette käsitsi jäämine;
- kukkumine, komistamine, libisemine;
- ära loomise oht;
- seadmete vahele varrukaga jäämine;
- seadme pöörleva teraga, puuri, ketta jms liikuva osaga vigastamise oht;
- eseme, puidupuru, metallipuru silma sattumise oht.;
- elektrilöögi saamise oht;
- värvi pritsimine ja silma sattumine;
- raskuste tõstmine;
- kukuvad esemed kõrgustest;
- tolm (puidutöötlemisest);
- aurud kemikaalide aurud (värvimine, lakkimine);
- sundliigutuste teostamine materjali töötlemisel;
- tuuletõmbusest põhjustatud tervisekahjustused;
- viirushaiguste levik;
- koorona oht;
- ebapiisav valgustus töökohtadel;
- müra, mis on põhjustatud kompressori ja puidutöötlemisseadmete kasutamisest.

Tehnoloogiaõpetuse klass riskianalüüs ja ennetusmeetmed

Oht	Ohustatud isik (vajadusel), ohu iseloomustus	Hetkel rakendatavad Ohutusmeetmed	Tervisemõju	Ennetusmeetmed/tegevused	Riskitase
Müra	Ohustatud isik(ud): tehnoloogiaõpetuse õpetaja ja õpilased Allikas: inimeste vaheline kõne, õpilaste tekitatud helid, kasutatavate seadmete (formaatsaag, lintsaag, kombineeritud ketas/lintlihvpink, tolmuksuuga, universaalne hõõvelpink/paksushõõvel, puurpink) tekitatud heli. Tüüp: taustamüra. Tase: ei ole mõõdetud. Müra ei ole pidev. Kestus: järjest kuni 45 minutit.	Töötajale on ette nähtud puhkepausid ja saab teha puhkepause vastavalt vajadusele ja võimalustele. Seadmeid kasutatakse harva.	Kuulmislangus, mürastressi, väsimuse, ärevuse teke. Tähelepanuvõime langus.	Pidada regulaarselt puhkepause võimalikult müra-vaikes keskkonnas. Müra-rikaste seadmete kasutamisel kasutada kuulmiskaitsevahendeid. Teha regulaarselt puhkepause.	II
Sisselõikeoht Vigastamise oht Vahelejäämise-oht	Ohustatud isik(ud): tehnoloogiaõpetuse õpetaja Allikas: formaatsaag, lintsaag, metallitreipink, kombineeritud ketas/lintlihvpink, tolmuksuuga, universaalne, hõõvelpink/paksushõõvel, puurpink, noad,	Õpetaja on ohuteadlik ja pika töökogemusega. Töökeskkonnas on olemas esmaabivahendid, määratud esmaabiandjad. Seadmeid kasutatakse harva ja järelevalve all. Õpilased on juhendatud	Näppude ja käe vigastused, põletusvigastused	Mehaaniliste tööriistade ja terariistade kasutamisel olla ettevaatlik, mitte kiirustada. Terariista maha kukkumisel mitte proovida seda kinni püüda, et kukkuv terariist teid ei vigastaks. Ettevaatust elektrikäsitöö	II

	<p>mehaanilised käsitööriistad, elektrikäsitöö riistad</p> <p>Sõrmede vigastamine kasutuses olevate seadmetega.</p> <p>Sõrmede vahelejäämise oht seadmete väikeste osade vahele</p> <p>Sisselõikeoht seadme pöörlevate, liikuvate ja teravate osadega.</p> <p>Muud ettenägematud ohud, mis on põhjustatud töötajate ettenägematutest tegevustest.</p>			<p>riistadega.</p> <p>Lõigata noa ja kääridega laual, mitte süles; lõigata kääride ja noaga suunaga endast eemale.</p> <p>Töövahendite kasutamisel juhinduda kehtestatud ohutusjuhendite nõuetest. Vältida kokkupuudet kuumade pindadega.</p>	
Eemale paiskuvad osakesed	<p>Ohustatud isik(ud): tehnoloogiaõpetuse õpetaja</p> <p>Allikas: käsitööriistade ja seadmete kasutamisel võimalikud eemale paiskuvad osakesed.</p>	<p>Töötajal on võimalus kasutada kaitseprille ja nende kasutamine on kohustuslik.</p>	<p>Silmade vigastused.</p>	<p>Juhinduda kehtestatud ohutusjuhendite nõuetest ja kanda kaitseprille kokku puutudes võimalike eemale paiskuvate osadega. Vajadusel kasutada kaitseprille.</p>	II
Kokkupuude kemikaalidega	<p>Ohustatud isikud: tehnoloogiaõpetuse õpetaja</p> <p>Allikas: kasutuses olevad liimid ja pinnatöötlusvahendid. Kemikaale kasutatakse harva.</p>	<p>Töötaja on ohuteadlik.</p>	<p>Limaskestade ja naha ärritused, allergiad, lööbed</p>	<p>Enne kemikaali kasutamist tuleb kindlasti tutvuda kemikaali ohutuskaardiga. Kemikaali kasutamisel tuleb kanda ohutuskaardis välja toodud isikukaitsevahendeid. Peale kemikaalide kasutamist pesta käed</p>	II

				korralikult sooja veel ning seebiga.	
Tolm	Ohustatud isikud: Tehnoloogia õpetuse õpetaja Allikas: puidu jm materjali töötlemisel tekkiv tolmu Tase: ei ole mõõdetud. Kestus: tööpäeva vältel	Töötaja teeb puhke pause	Hingamisteede ja silmade ärritus, allergiline nohu	Vajadusel erakorralise koristuse teostamine, märgkoristuse sagedasem teostamine. Vajadusel võtta kasutusele hingamisteede kaitsevahendid.	II

KÄSITÖÖ – JA KODUNDUSKLASSI RISKIANALÜÜS

Käsitöö ja kodunduse õpetamisel kujundatakse nelja osaoskust: käsitöö, kodundus, tehnoloogiaõpetus vahetatud õpperühmades ja projektitöö. Käsitöö ja kodundus hõlmavad õppes ligi 65%, millest vähemalt kolmandik on kodundus, ligi 25% õppemahust on projektitöö ja 10% tehnoloogiaõpetus. Osaoskuste kujundamine ja teemade järjestus õppeaastas kavandatakse käsitöö ja kodunduse ning tehnoloogiaõpetuse õpetajate koostöös. Käsitöö ja kodunduse ning tehnoloogiaõpetuse ainekavas on igal aastal ühe õppeveerandi pikkune projektitöö osa, mis toimub mõlemas aines ühel ajal ja mille puhul valivad õpilased käsitletava teema vastavalt huvidele, olenemata sellest, kas nad õpivad tehnoloogiaõpetust või käsitööd ja kodundust.

Käsitöö- ja kodunduse klassis toimub töö õpetaja järelevalve all

KODUNDUSKLASSI RISKIANALÜÜS

Kodundusõppes omandatakse teadmisi ja oskusi igapäevaeluga toimetulekuks. Lisaks praktilisele toiduvalmistamisele õpitakse tervisliku toitumise põhitõdesid ning tasakaalustatud menüü koostamist. Õppetöös arendatakse majandamisoskust, kujundatakse keskkonnasäästlikku ning oma õigusi ja kohustusi teadvat tarbijat, analüüsitakse inimeste tarbijakäitumist ning püütakse leida seoseid ja vastuolusid inimeste terviseteadlikkuse ning tegeliku käitumise vahel. Kodundusõpe loob head võimalused rakendada näiteks bioloogias, keemias, matemaatikas ja teistes õppeainetes omandatud.

Kodundustunnis õpitakse meeskonnana, mis loob sobivad võimalused arendada sotsiaalseid oskusi: heatahtlikku ja arvestavat suhtumist kaaslasesse, organiseerimis- ning meeskonnatöök vajalikke võimeid ja ühise töö analüüsimise ning hindamise oskust.

Praktilistes kodunduse tundides on probleemiks õhu puhtuse probleem ja kuumade aurude pikaajaline sisse hingamine. Pikaajaline kuumade aurude sisse hingamine võib põhjustada hingamisteede kahjustusi ja silmade kahjustusi.

Pikemaajaliselt võivad õpilastel välja kujuneda hingamisteede kroonilised haigused. Kodundusklassis soodustab hingamisprobleeme toidu valmistamisega kaasnev niiskuse probleem. Ebaõigest köögiseadmete kasutamisest võib saada põletusi ja põletushaavasid, mis on raskesti ravitavad ja tekitavad õpilastes pikemaajalisi vaegusi. Toidu valmistamisel kasutades nugasid ja muid löikeseadmeid on oht tekitada endale löikehaavasid. Libedad ja puhastamata põrandad võivad tekitada libisemise, komistamise ja kukkumise ohu, mille tagajärjel töötaja võib kukkuda ja saada vigastusi.

Köögiseadmete ebaõige käitlemise korral võib lisaks esineda seadmete vahele käsitsi jäämist, ladustatud kaupade vastu enda ära löömist. Õpilased teostavad ka raskuste tõstmist ja kohale toimetatud kaupade liigutamist. Toiduvalmistamisel võib täheldada sundliigutuste teostamist, näit nõudepesu, toiduainete löikumine ja mustade nõude masinasse laadimine, juurvilja (kartuli) koorimine.

Kodundusklassi ohutegurid, mis võivad olla õnnetusjuhtumi ja tervisevigastuse allikaks:

- põletusohu kuumade esemetega (potid, pannid);
- põletusohu kuuma veega;
- vigastusohu nuga ja teravate köögiriistadega töötamisel;
- vigastusohu ebaõigest köögiseadmete eksploatatsioonist;
- oht elektriseadmetega töötamisel.

KÄSITÖÖ ÕPPEKLASSI RISKIANALÜÜS

Käsitöötundides õpitakse tundma erinevaid tööliike, millest on kohustuslikud õmblemine, kudumine, heegeldamine ja tikkimine. Eseme kavandamine, töö organiseerimine, rahvakunstitehnikate alused ning materjaliõpetus on läbivate teemadena seotud nii kohustuslike tööliikide kui ka valikteemade ja projektidega. Praktilistes töödes saab ühte eset valmistades ühendada mitu tööliiki.

Käsitöö õppeklassi ohutegurid, mis võivad olla õnnetusjuhtumi ja tervisevigastuse allikaks.

- õmblusmasinaga vigastamine;
- lõikevahenditega vigastamine;
- kääridega vigastamine.

KODUNDUSE-JA KÄSITÖÖ RISKIANALÜÜS

Oht	Ohustatud isik (vajadusel), ohu iseloomustus	Hetkel rakendatavad Ohutusmeetmed	Tervisemõju	Ennetusmeetmed/tegevused	Riskitase
Müra	Ohustatud isikud: Kodunduse- ja käsitöö õpetuse õpetajad Allikas: inimeste vaheline kõne, laste tekitatud helid, kasutatavate seadmete (mikserid, õmblusmasinad) tekitatud heli. Tüüp: taustamüra. Tase: ei ole mõõdetud, kuid mõõtmine ei ole tulenevalt tööprotsessist vajalik. Müra ei ole pidev. Kestus: järjest kuni 45 minutit.	Töötajatele on ette nähtud puhkepausid ja nad saavad teha puhkepause vastavalt vajadusele ja võimalustele.	Kuulmislangus, väsimuse, ärevuse teke, tähelepanuvõime langus, keskendumisraskused.	Pidada regulaarselt puhkepause võimalikult tihti, kasutada vajadusel isikukaitse vahendeid	II
Kasutatavad seadmed	Ohustatud isikud: käsitöö- ja kodunduse õpetajad Allikas: klassiruumides kasutatakse õmblusmasinaid, kääre, küpsetusahju, pliite, miksereid, külmikuid, nuge jm köögiseadmeid. Kuumad pinnad (kuumad toidud, ahjunõud, kuum vesi).	Õpetajad on ohuteadlikud ja oskavad seadmeid ohutult kasutada.	Traumad, luumurrud, põrutused, muljumised,	Seadmete ja terariistade kasutamisel olla äärmiselt ettevaatlik. Teravate äärte ja otstega töövahendite või esemete kasutamisel olla ettevaatlik, mitte kiirustada.	II

KEEMIAKLASSI RISKIANALÜÜS

Keemilised ohutegurid: Kemikaaliseaduses määratletud ohtlikud kemikaalid ja neid sisaldavad materjalid. Ohtlik on kemikaal, mis oma omaduste tõttu võib kahjustada tervist, keskkonda või vara.

Keemiaklassis on kasutuses soolad, alused, orgaanilised ja anorgaanilised ained, happed, oksiidid jne. Ohtlikumad nende hulgast on ehk tugevad happed leelised (tihedamini kasutatud väävelhape ja naatriumhüdrosiid). Täpsem nimekiri sisaldab mitukümmend nimetust. Kõik kemikaalid on säilituses spetsiaalsetes tõmbega kappides (kemikaalikindlates vannides) ja kemikaalide varusid uuendatakse jooksvalt vastavalt vajadusele. Ohutuskaardid paikevad keemiaõpetaja juures kaustas. Ohutuskaarte võib hoida ka arvutis, kust need on kergesti leitavad.

Keemiaklassis kasutatakse katsete tegemisel tuld, selleks on olemas piirituslambid. Ohtlike olukordadena võib juhtuda, et õpilane puutub näiteks kokkupuude söövitava ainega või põletus leegiga.

Keemiaõpetaja selgituste kohaselt ei ole 7 aasta jooksul keegi viga saanud, kuna ohutusnõuded on õpilastele põhjalikult selgitatud.

Põhjalikult tehakse ohutusnõuded selgeks 8. klassi alguses (kui keemia algab).

Õpilasele arusaadav juhend on paigutatud nähtavasse kohta ja koguaeg nähtaval kohal. Iga katse eel tuletatakse õpilastele meelde just selleks katseks vajalikud ohutusnõuded.

Hapete ning leelistega töötades on neutraliseeriv aine juba valmis, kui seda vaja peaks olema. Tulekustuti on käepärast. Veekraanid on iga laua juures. Katsete teostamise ajal on laud muust ebavajalikest esemetest puhtad ja katseid läbiviivad õpilased asuvad üksteisest võimalikult kaugel.

Keemiaklassi ohutegurid, mis võivad olla õnnetusjuhtumi ja tervisevigastuse allikaks:

- kokkupuude tulega ja enda põletamise oht leegiga;
- tulekahju tekkimise oht;
- plahvatusoht;
- kokkupuude tugevate hapetega ja leelistega, naha söövitamine ohtlike ainetega;
- kokkupuude mürgiste keemiliste aurudega;
- mürgituse oht ainete sisse hingamisel ja alla neelamisel;
- ainete silma sattumise oht.

Keemiaklassi ohutegurid on loetletud keemiliste ohutegurite juures.

KEHALISE KASVATUSE RISKIANALÜÜS

Kehaline kasvatus toetab Kadrina Keskkooli õpilast oma tervist väärtustava, kehaliselt aktiivse eluviisi kujunemisel. Kehalise kasvatuses omandatud teadmised, oskused ja kogemused võimaldavad õpilasel regulaarset liikumist/sportimist teadlikult kasutada oma tervise tugevdamiseks. Koolis kujunenud arusaam kehakultuurist ühiskonna kultuuri osana soodustab õpilastes spordi- ja kultuurisündmuste jälgimise ning neis osalemise huvi tekkimist. Kehalise kasvatuses õppekorraldus toetab õpilase individuaalset kehalist, kõlbelist, sotsiaalset ja esteetilist arengut. Kehalise kasvatuses ruumid ja võimla asuvad 1 korrusel. Välitunnid toimuvad kooli uuendatud staadionil. Töötajatel on olemas kaks ruumi riiete vahetamiseks, puhkamiseks, pesemiseks ja arvutiga töötamiseks. Arvutiga töötamist on minimaalselt. Töötajad puutuvad ka kokku välikeskkonnaga, kui tehakse kehalise kasvatuses tunde õues.

KEHALISE KASVATUSE RISKIANALÜÜS

Oht	Ohustatud isik (vajadusel), ohu iseloomustus	Hetkel rakendatavad Ohutusmeetmed	Tervisemõju	Ennetusmeetmed/tegevused	Riskitase
Müra	Ohustatud isikud: kehalise kasvatus õpetajad Allikas: inimeste vaheline kõne, laste tekitatud helid, spordivahendite põrgatamise ja kukkumise helid. Väljas olles liikluse müra Tüüp: taustamüra. Tase: ei ole mõõdetud, kuid mõõtmine ei ole tulenevalt tööprotsessist vajalik. Müra ei ole pidev. Kestus: järjest kuni 45 minutit.	Töötajatele on ette nähtud puhkepausid ja nad saavad teha puhkepause vastavalt vajadusele ja võimalustele.	Kuulmislangu, müra stressi, väsimuse, ärevuse teke, tähelepanuvõime langus, keskendumisraskused.	Pidada regulaarselt puhkepause võimalikult müravaikes keskkonnas. Teha regulaarselt puhkepause.	II
Löögi saamine liikuvalt objektilt	Ohustatud isik(ud): kehalise kasvatus õpetaja Allikas: võimalik löögi saamine kehalise kasvatus tunnis kasutatavate vahenditega (erinevad pallid).	Õpetajad on tähelepanelikud ja teadlikud ohust.	Traumad, luumurrud, põrutused, muljumised.	Kui kehalise kasvatus tunnis mängitakse pallidega, siis olla tähelepanelik ja näoga tegevuse suunas.	II
Sundliigutused, samalaadsed	Ohustatud isikud: kehalise kasvatus	Töötajatele on ette nähtud puhkepausid.	Karpaalkanali sündroom, käte ja randmete,	Kasutada ohutuid töövõtteid. Vältida liigseid	II

sundliigutused, korduv-liigutused	õpetaja Allikas: Kõndimine, jooksmine, harjutuste ette näitamine õpilastele. Liigutuste kestus: korduvad liigutused päeva jooksul vahelduvad, kuid summaarselt tehakse neid alla 50% tööajast. Liigutuste kestus: teostatakse alla 50% tööajast.		osteoartikulaarsed liigeste haigused	sirutusi ja kehapöördeid Liigutused olgu sujuvad. Enne harjutuste tegemist teha soojendusharjutusi. Puhkepauside ajal venitada koormatud kehaosi. Juhinduda töötamisel kehtestatud ohutusjuhendite nõuetest.	
Kokkupuude väliskeskkonnaga	Ohustatud isikud: kehalise kasvatus õpetaja Allikas: kehalise kasvatus tunni toimumisel väljas puutuvad kehalise õpetajad kokku välitemperatuuriga. Suvisemal perioodil soojem temperatuur ning talvisemal perioodil jahedam temperatuur.	Halva ilmaga on võimalus tunnid läbi viia võimlas.	Külmetushaigused	Riietuda vastavalt ilmastikule. Mitte seista ereda päikse all. Päikselise ilmaga kasutada peakatet. Külmemal ilmaga riietuda soojalt. Katta kindlasti kinni kael, käed ja pea.	II

OHUSTATUD TÖÖTAJAD

Sotsiaalministri 24.04.2003.a. määruse nr. 74 „Töötajate tervisekontrolli kord” alusel peavad töökeskkonna riskianalüüsi tulemusena selguma töökeskkonna ohutegurid, millega töötaja oma töökohal kokku puutub ja mis võib põhjustada töötajale tööga seotud haigestumist. Määruses on kirjeldatud piisava põhjalikkusega juhud, mis on aluseks töötajate tervisekontrolli suunamisel.

[Viide https://www.riigiteataja.ee/aktilisa/0000/0100/5703/1.pdf#](https://www.riigiteataja.ee/aktilisa/0000/0100/5703/1.pdf#)

Tervisekontrolli vajadus (vastavalt määrusele Tervisekontrolli kord): tulenevalt töökeskkonna füüsilistest, füüsilis-mehaanilistest, bioloogilistest, füsioloogilistest ja psühholoogilistest ohuteguritest, tagada, et kõik üle 50% tööajast kuvariga, raskusi käsitsi teisaldavad, seadmeid ja töövahendeid kasutavad ning tööpäeva vältel pidevas sundasendis töötavad ja sundliigutusi tegevad töötajad läbiksid tervisekontrolli.

Tervisekontrolli maht ja protseduurid kooskõlastatakse tervisekontrolli teostava töötervishoiuarstiga.

Vastaval läbi viidud riskianalüüsile on ohustatud isikud/ametikohad:

1. direktor;
2. õppejuht;
3. arendusjuht;
4. IT arendusjuht;
5. IT administraator;
6. majandusalajuhataja;
7. huvijuht;
8. haridustehnoloog;
9. raamatukogujuhataja;
10. õpetajad (50);
11. sekretär – juhiabi;
12. õppesekretär;
13. raamatukoguhoidja;
14. IT laborant;
15. eripedagoog;
16. sotsiaalpedagoog;

17. koolipsühholoog.

Tabel 1. Ohutegurid, millega töötaja töökohal kokku puutub ja mis võivad põhjustada töötajale tööga seotud haigestumist.

Töötaja: töötajate grupp	Ohutegurid
Direktor	<p>Perioodiline tervisekontroll Kuvariga töötamine üle 50% tööajast. Sundasendid ja sundliigutused. Psühho-emotsionaalne pinge, juhi vastutus, juhtimisvastus, õnnetusoht töökohal, kokkupuude kontoris terariistadega, kokkupuude kuumade vedelikega, töö arvutiga-dokumentide koostamine – silmade pinge ja tähelepanu kontsentreerimine. Suhtlemine oma töötajate, õpilaste ja lapsevanematega, suhtlemine vallavalitsusega, Materiaalne vastutus. Kokkupuude klientidega- mõõdukas koroonaoht, mikroorganismid, bakterid, viirused.</p>
Õpetajad	<p>Perioodiline tervisekontroll. Kontoritöö, sundasendid, Psühho-emotsionaalne pinge, väsimus, õpetajatöö vastutus, õnnetusoht töökohal, kokkupuude õpetajate toas terariistadega, kokkupuude kuumade vedelikega, töö arvutiga- dokumentide koostamine – silmade pinge ja tähelepanu kontsentreerimine. Suhtlemine oma ülemuste ja õpilastega. Kokkupuude viirustega</p>
Kontoritöötajad	<p>Perioodiline tervisekontroll Sundasendid, Kontoritöö üle 50% tööajast. Kokkupuude viirustega</p>

9. KOKKUVÕTE

Kadrina Keskkoolis ei tuvastatud keskmisest tasemest III suuremaid riske, mis oleksid aluseks sekkumiseks ettevõtte töösse.

Parandusettepanekud ja meetmete ajakava on esitatud koostatavas riskianalüüsi tegevuskavas.

Soovitused töökeskkonna parendamiseks:

- kontrollida üle koolimaja ruumides olevad valgustid. vaadata kas kõik valgustid on töökorras ja töötavad;
- koolimaja territooriumil olevad trepiastmed ja lävepakud tuleb ära märgistada;
- panna hoiatused libeda põranda kohta;
- korraldada töötajat tervishoiu arsti juurde suunamine;
- üle vaadata regulatsioonid koroonaviiruse ennetamiseks vastavalt haridusministeeriumi juhendmaterjalidele;
- paigaldada koridoridesse ja ruumidesse käte desovahendid;
- vaadata üle kõikide töötajate kuvari kõrgused;
- vältida uste ja akende samal ajal lahti hoidmist, et ennetada tuuletõmbuse teket;
- töötajatel teostada regulaarseid puhkepause;
- soovituslik on kontoritöötajatel poole tunni aja tagant teha kuni paariminutilise paus, mil istumise asemel kõnnitakse;
- intensiivse sundliigutuste tööperioodi teostamisel pidada suure koormuse korral 20 minuti järel 1-2 minutilise puhkepause, mil venitatakse koormatud kehaosi.

Allkirjad

Ivo Särg

TKS

Kadrina Keskkooli direktori asetäitja majanduse alal

(digiallkirjastatud)

PRAKTILISED NÕUANDED, MIDA MEELES PIDADA ARVUTIGA TÖÖTAMISEL

1. MUGAVUS

- Seadistage oma töötool ja kuvar selliselt, et tunnete end tööd tehes mugavalt. Kõige üldisemalt öeldes, teie küünarvars peab olema praktiliselt horisontaalses asendis ja silmad sellisel kõrgusel, et näete kuvari korpuse ülaosa.
- Veenduge, et teil on piisavalt ruumi, et saada kätte vajalikke dokumente või teisi vajaminevaid seadmeid.
- Proovige klaviatuuri, kuvari, hiire ja dokumentide erinevaid paigutusi, et leida enda jaoks sobivaim. Dokumendihoidjat võib olla hea kasutada, et ära hoida kaela ebamugavat asendit ja silmade liigset liigutamist.
- Paigutage ruumis oma töölaud ja kuvar nii, et oleks välditud pimestumine ja peegeldumine. Jälgida et ei teie ega ka kuvariekraan poleks paigutatud otseselt vastu akent või eredat valgust. Vajadusel kasutada aknakatteid.
- Veenduge, et ruum laua all teie jalgade jaoks oleks piisav ning te saaksite jalgu vabalt liigutada. Kõik mittevajalikud esemed laua alt kõrvaldada.
- Vältige tooliserva liigset survet reitele ja põlvedele. Jalatoest võib olla palju kasu, eriti just väiksemate inimeste korral, kelle jalad ei ulatu korralikult põrandale.

2. KLAVIATUUR

- Paigutage klaviatuur nii, et seda on mugav kasutada. Ruum klaviatuuri ees oleks vajalik selleks, et lasta kätel ja randmetel puhata, kui klaviatuuriga ei ole vaja töötada.
- Proovige hoida oma randmed otse, kui te klaviatuuril trükite.
- Puudutage klahve pehmelt ja ärge andke sõrmedele liigset koormust.
- Hea klaviatuuri kasutamise tehnika on väga tähtis.

3. HIIRE KASUTAMINE

- Paigutage hiir nii, et seda on kerge kätte saada ja kasutada, st nii, et hiire kasutamisel on randmed otse. Istuge sirgelt ja lauale piisavalt lähedal, et te ei peaks hiirega töötamisel oma käsivart kaugele välja sirutama. Lükake klaviatuur kõrvale, kui te seda momendil ei vaja.
- Toetage küünarvars lauale ja ärge pigistage hiirt liiga tugevasti.

- Toetage sõrmed kergelt hiire klahvidele ja ärge vajutage klahvidele liiga tugevasti.

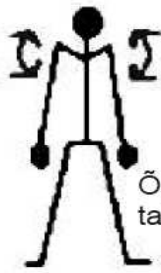
4. EKRAANI VAATAMINE

- Seadistage ekraani eredus ja kontrast selliseks, et see oleks sobiv ruumi valgustustingimustega.
- Veenduge, et ekraani pind on puhas.
- Kasutatava tarkvara puhul seadke teksti suurus selliseks, mida teil on kerge lugeda, kui te istute oma normaalses mugavas tööasendis.
- Valige värvid, mis oleksid silmale mugavad vaadata (vältige punast teksti sinisel tagapõhjal jms).
- Sümbolid ekraanil peavad olema selged ja piisava teravusega ega tohi virvendada ega liikuda. Vajadusel kasutage arvutispetsialistide abi.

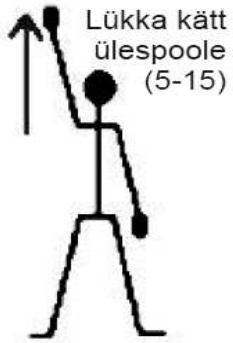
5. SUNDASENDID JA PUHKEPAUSID

- Ärge istuge samas asendis pikka aega. Vahetage asendit nii sageli kui vaja. Mõningane liikumine on kasulik, kuid vältige enda upitamist või venitamist vajalike vahendite kättesaamiseks (kui see on nii, korraldage oma töökoht ümber).
- Enamik töid eeldab väikeste vaheaegade tegemist kuvariga töötamisel, nt koopiate tegemine. Kui töös ei esine selliseid pause, peate ise korraldama endale vajalikul ajal sobiva pikkusega puhkepausid. Eelistage mitmeid lühikesi vaheaegu.
- Lisa 5.1. Harjutusi pingete vähendamiseks lihastes

Õlgade väsimuse korral:



Õlaringid ette ja
taha (5-15)

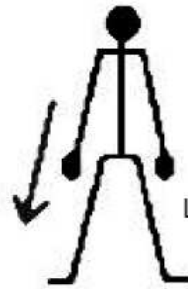


Lükka kätt
ülespoole
(5-15)

Tee
randmega
ringe edasi ja
tagasi (5-15)

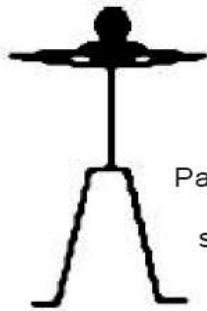


Liiguta käsi
üles ja alla
(5-15)

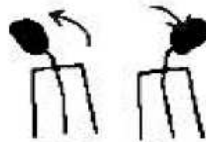


Lükka kätt
allapoole
(5-15)

Kaelale ja peale:

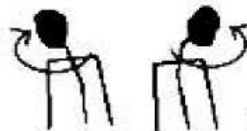
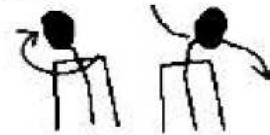


Pane käed kaela
taga kokku ja
suru pead taha
poole käte
vastu (5-15)



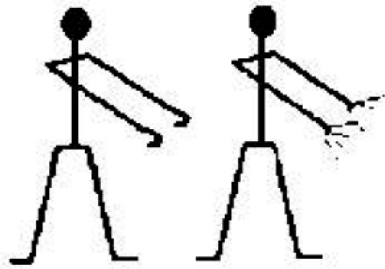
Painuta pead
ette ja taha (5-15)

Vaata üle õla ja siis
vaata maha
teisele poole
(5-15)

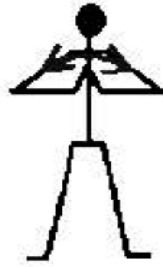


Pearingid ühele
ja teisele poole (5-15)

Kätele ja randmeteale:

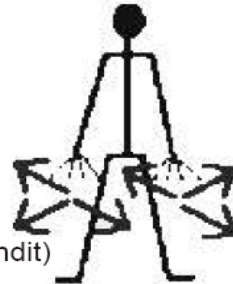


Siruta käed ette ja suru sõrmed kokku ja jälle lahti (10-20)



Pane peopesad kokku ja suru sõrmeotsi ülespoole (10-20)

Raputa käsi (2-5 korda 30 sekundit)



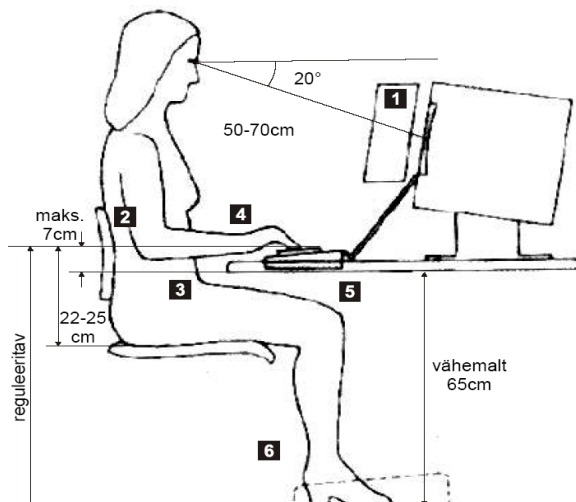
Loomulikult on neid harjutusi tunduvalt rohkem.

Aga, enese tervisest hoolimine ja positiivne suhtumine on kõige alus!



Vaata otse, paremale, vasakule, üles ja alla (5-10)

• Lisa 5.2. Õige asend arvutiga töötamisel



reguleeritav
maks. 7cm
22-25 cm

6

vähemalt 65cm

50-70cm

20°

2

4

3

5

1