

## Riskide hindamise näidis kaugtöö korral

Kõige sagedamini tehakse kaugtööd arvuti või käsitöötarvetega ja sellisel juhul on peamiseks ohuteguriks istuvast tööst tulenev sundasend, mille puhul on oluline töökoha endale sobivaks kujundamine – istumisasendi sobivaks kujundamine, regulaarsete puhke- ja liikumispauside tegemine, et ennetada luu- ja lihaskonna haigusi ja kuvari ning valgustuse reguleerimine, et ennetada nägemisteravuse vähenemist.

**Alljärgnevalt on tehtud näitlik riskide hindamine kaugtöö korral.** Näidis hõlmab loetelu ohuteguritest, nende võimalikust mõjust kaugtööd tegeva töötaja tervisele, võimaliku riski suurust (nt kõrge, keskmine, madal risk) ning kahjuliku mõju vältimiseks või vähendamiseks vajalikke meetmeid. **Riskide hindamine peab olema ametile, töötajale ja töökohale vastav.**

Näidis on loodud eelkõige töökeskkonna riskide hindamiseks arvutiga tehtava töö korral, kuid olenevalt töö iseloomust saab seda täiendada (nt käsitöötarvetega tehtava töö puhul hinnates ära ka töövahendi ohtlikkuse). **Tööandja peaks näidist lähtuvalt konkreetse töö iseloomust ja kaugtöökeskkonna eripäradest vajadusel täiendama.**

<b>Ohutegur 1</b>	Kuvariga ja/või sundasendis töötamine, sh pikaajased valed istumisasendid, vähesed asendivahetused ja puudulikud liikumispausid
<b>Võimalik mõju tervisele</b>	<p>Pikaajaline ühes asendis istumine põhjustab luu- ja lihaskonna haigusi, koormab südame- ja vereringesüsteemi ning võib põhjustada lülisamba kõhrekesta degeneratsiooni ja veenilaiendeid.</p> <p>Pikaajaline vale istumisasend toob kaasa pinged kaelas ja seljapiirkonnas ning võib põhjustada õlavöötme lihasvalusid, pingepeavalusid ja seljavalusid. Alaseljavalud on üks levinumaid vaevusi.</p> <p>Sundasendid kätes tekitavad käte väsimust ja valulikkust, põhjustades nt õlavöötme vigastusi, küünarliigese ülekoormushaigust (epikondüliit) ja randme ülekoormushaigust (karpaalkanali sündroom) hiirega töötamise tõttu.</p> <p>Töö kuvariga väsitab silmi (ärritus, kihelus, punetus, kuivus), mis võib viia nägemise halvenemiseni.</p>
<b>Võimalik riski suurus</b>	Risk on kõrge, kuna töötaja teeb igapäevaselt tööd arvutiga ning pidevas sundasendis.
<b>Töötaja ja tööandja rakendatavad meetmed terviseriski vältimiseks või vähendamiseks</b>	<p>Tööandja rakendatavad meetmed: töötaja juhendamine töökoha kujundamisest (töötooli ja -laua reguleerimine, kuvari asetus jms), tööasenditest ja tööasendite vaheldumisest ning liikumispauside tegemise vajadusest.</p> <p>Sagedase kodus töötamise korral peab töötajal olema reguleeritava kõrgusega monitor, eraldi klaviatuur ja arvutihiir (arvutihiire suurus peab vastama kasutaja käe suurusele). Käe toestamiseks tasub kasutada</p>

randmetoega hiirematti. Sülearvuti puhul tuleks kasutada spetsiaalset alust, mille külge saab arvuti kinnitada, et seda silmade kõrgusele tõsta.

Kuigi lihasväsimus tekib igas asendis, on olemas mugavamad ja tervist säästvamad istumisasendid, millest töötaja saab kaugtöökeskkonna kujundamisel lähtuda.

Juhised sobiva tööasendi kujundamiseks:



- 1. Kuvari ekraan peab olema ettesirutatud käe ulatuses ja asetsema silmadega ühel joonel või veidi madalamal, et vältida kaela vaevusi.** Kuvar ei tohi olla liiga madalal ega liiga kõrgel. Õige kõrguse korral on kael sirge ja seda ei tule liialt pingutada. Kuvari asetus oleneb ka nägemise eripäradest, kuid kuvarit ei tohiks vaadata väga lähedalt ega ka liialt kaugelt.
- 2. Tööks vajalikud töövahendid tuleks hoida käeulatuses ja kergelt kättesaadavas kohas.** Kõige lähemale tuleb paigutada need töövahendid, mida kasutatakse kõige enam, nt klaviatuur, hiir ja telefon. **Klaviatuuri ees peab olema ruumi käte ja randmete toetamiseks.** Vajadusel tuleks kasutada randmetoega hiirematti.
- 3. Õige asendi saamiseks võib kujutada raamatut pea kohal** – oluline on, et selg ja kael oleksid sirged ning lihaseid ei peaks üleliia pingutama.

4. **Õlad ei tohiks olla üles tõstetud.** Pikema istumise järel hakkab pinge kogunema kaela, õlgadesse ja ülaselga. Istudes on võimalik teha harjutusi lihaspinge leevendamiseks, nt sirutada vöökohta, hingata sügavalt sisse-välja, teha õlaringe, kehitada õlgadega, raputada pead (õeldes justkui „EI“ ja „JA“) ja vaadates ühelt õlalt teisele. **Kuvariga töötamisel tuleb ennetada silma sarvkesta kuivamist pidevalt silmi pilgutades.**
5. **Kõige olulisem on asendeid varieerida ja end vahepeal piisavalt liigutada, et lihastele tööd anda.** Pikkadele harvadele pausidele tuleb eelistada sagedamaid lühikesi pause. **Tuleb tõusta püsti, sirutada, kõndida ringi ja teha lihaseid lõdvestavaid harjutusi** eelkõige kaela- ja seljapiirkonnale ning silmadele. Väiksemaid pause võiks teha iga 20-30 minuti järel.
6. **Tooli seljatugi peab toetama eelkõige alaselga.** Vastasel juhul ei ole selja nimmepiirkond ehk selja loomulik kumerus toetatud. Ideaalis peaks tooli seljatugi „kaisutama“ selja kontuure, ning olema 90-120-kraadise nurga all. Vajaduse/võimaluse korral tuleks reguleerida seljatoe kõrgust ja panna soovi korral padi selja taha. Kõige tervislikum istumisasend sarnaneb autojuhi istumisasendile. Selg on toetatud vastu seljatuge, jalad põlvedest kõverdatud, jalatallad maas, käed süles.
7. **Iste tuleks reguleerida kõrgusele, mis võimaldab jalatallad toetada põrandale ja istmele jaotada enamuse keharaskusest.**
8. **Jalad tuleb toetada täistallaga põrandale.** Istudes peaksid jalad jääma põlvedest täisnurga alla. Kui jalad ei ulatu korralikult põrandale, tuleb kasutada jalatuge, vältimaks liigset survet reie tagaosale. **Laua all peab olema ruumi jalgade vabaks liigutamiseks.** Vältida tuleks tooliserva ja laua survet reitele ja põlvedele. Vajaduse/võimaluse korral tuleb reguleerida tooli kõrgust ja istme kaldenurka. Soovitatavalt peab olema tooli kõrgus selline, et kui seista selle kõrvale, siis jääb istumisosas umbes põlveõndla kõrgusele.
9. **Kõrged kontsad ja plätud võivad põhjustada pingeid jalgades.** Valida tuleks mugavad jalanõud, nt potased.
10. Trükkides ja hiire kasutamisel tuleks **toetada küünarvarred lauale** (või tooli käetugedele) ning hoida randmeid võimalikult otse. Küünarvarre nurk võiks olla umbes 90°–110°. Klaviatuur ja hiir võiksid olla ühel tasapinnal. Luulihaskond väsib vähem, kui klaviatuur asub küünarnukiga samal kõrgusel.

<b>Ohutegur 2</b>	Valgustuse puudused: ebapiisav, liiga tugev, värelev, suur valguse kontrast töötamiskohas, varjude teke, valguse peegeldumine
<b>Võimalik mõju tervisele</b>	Nägemise halvenemine, tähelepanuvõime langus, liigne väsimus, peavalu ja töövõime vähenemine.
<b>Võimalik riski suurus</b>	Risk on kõrge, kuna töötaja teeb igapäevaselt tööd arvutiga ning vajab töö tegemiseks piisavat valgustust.
<b>Töötaja ja tööandja rakendatavad meetmed terviseriski vältimiseks või vähendamiseks</b>	<p>Tööandja rakendatavad meetmed</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- töötaja juhendamine õige valgustuse valikul ja töökoha kohandamisel vastavalt loomuliku valgusallika (aknast paiste päikesevalgus) ning üld- ja/või kohtvalgusti valguse langemisele.</li> </ul> <p>Töötaja rakendatavad meetmed:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Töötamiseks tuleb valida koht, kus on võimalik tagada sobiv ja piisav valgustus.</li> <li>- Istekohta ega ekraan ei tohi paikneda otse vastu akent.</li> <li>- Kuvar ja valgustid peavad olema paigutatud nii, et valguse peegeldumine ja pimestamine oleks välditud.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ekraani eredus ja kontrastsus peab sobima ruumi valgustustingimustega.</li> <li>- Valgustus ei tohi olla liiga intensiivne ega värelev.</li> <li>- Valgustus peab olema selline, et tööpinnale ei teki varje ja et valgus ei lange otse kuvarile.</li> <li>- Kohtvalgustust on soovitatav kasutada koos üldvalgustusega, et ruumis ei tekiks liiga suuri valguse kontraste.</li> <li>- Valguse puhul tuleb tähelepanu pöörata ka ruumis kasutatavatele peegeldavatele pindadele (nt klaasist laud), mis võimendavad valgustugevuse intensiivsust.</li> </ul>
<b>Ohutegur 3</b>	Psühhosotsiaalsed ohutegurid, sh pikaajaline üksinda töötamine ja sotsiaalne isolatsioon, suur tööintensiivsus, töötamine õhtuti ja nädalavahetustel, pingeline töö, sh pidev suhtlemine klientidega, vastutusrikas töö, sh senisest suurema vastutuse võtmine ning töö- ja eraelu segunemine
<b>Võimalik mõju tervisele</b>	Tööstress ja sellest tulenev kõrgvererõhutõbi, läbipõlemise risk, ärevus, depressioon. Püsiva stressiseisundi korral tekib lihaspinge, mille tagajärjeks võib olla valu lihastes.
<b>Võimalik riski suurus</b>	Risk on kõrge, kuna töötaja täidab tööülesandeid tavaliselt üksi ning tal ei pruugi kontorist eemaloleku tõttu olla head kontakti kolleegidega. Tööülesannetest arusaamine võib olla keeruline ning kodus töötamisel on oht, et pereelu hakkab liigselt segama töötamist ja vastupidi.
<b>Töötaja ja tööandja rakendatavad meetmed terviseriski vältimiseks või vähendamiseks</b>	<p>Tööandja rakendatavad meetmed: optimaalse töökoormuse tagamine, sobiva suhtlusviisi tagamine, et töötaja oleks võrreldes kaugtööd mittetegevate töötajatega samas infoväljas, töötaja heaolu ja tööalase arengu toetamine, arenguestlused, vaimset tervist toetavad koolitused jms psühholoogiline toetus ja abi, töötaja kaasamine, ühisüritused jms meeskonda ühendavad koosviibimised.</p> <p>Tööandja peab kaugtööl olevale töötajale tagama piisava ja ajakohase info andmise ning ligipääsu kogu vajalikule teabele, nt ligipääs ettevõtte sisevõrgule ja kaugtöö kaustadele ning elektrooniliste vahenditega koosolekute korraldamise võimaldamine.</p> <p>Tööandja peab austama töötaja õigust mitte olla kättesaadav. Näiteks peab tööandja austama seda, et väljaspool tavapärast tööaega töötaja töötelefoni ja tööpostkasti ei kasuta.</p> <p>Töötaja rakendatavad meetmed: puhkepausid, tööajast kinnipidamine, piisav uni töö- ja eraelu tasakaalu tagamiseks, lõõgastavad tegevused, suhtlus tööandjaga probleemide korral võimalike lahenduste leidmiseks (tööaja vähendamine, tööülesannete vaheldumine jms).</p>

<b>Ohutegur 4</b>	Kukkumis-, elektrilöögi- ja tulekahjuoht. Risk oleneb suuresti liikumisteede ja elektripaigaldiste olukorrast.
<b>Võimalik mõju tervisele</b>	Füüsilised vigastused ja traumad, mis on tingitud kasutatavast seadmest tulenevast elektrilöögist või korrastamata töötamiskohast, ning katkisest mööblist (nt töötool) tulenev kukkumisoht.
<b>Võimalik riski suurus</b>	Risk on keskmine, kuna töötaja töötab kodus, kus on olemas võimalik kukkumis-, elektrilöögi- ja tulekahjuoht.
<b>Töötaja ja tööandja rakendatavad meetmed terviseriski vältimiseks või vähendamiseks</b>	<p>Tööandja rakendatavad meetmed: töötaja juhendamine infotehnoloogilistest vahenditest tuleneva elektrilöögiohu suhtes (elektrijuhtmete ja elektripistikute vigastused, elektrijuhtmete korrashoid). Tähelepanu tuleb pöörata töövahendite hooldamisele (arvuti regulaarne hooldus ja puhastus) ning töötooli ja -laua püsikindlusele.</p> <p>Töötaja rakendatavad meetmed: juhtmeid ei tohi hoida laua- või toolijala all või mujal, mille puhul on oht juhtmeid vigastada. Samuti ei tohi juhtmed paikneda vaiba all, mille puhul pole nähtavad juhtme vigastused ning on oht ülekuumenemiseks, mis võib põhjustada nt tuleohtu.</p> <p>Töötaja peab üle vaatama, et liikumisteed oleksid vabalt läbitavad, st seal ei ole takistusi ning kaablid on paigaldatud nii, et need ei oleks ega satuks liikumisteedele.</p>