



Tervislikud töökohad sõltumata east

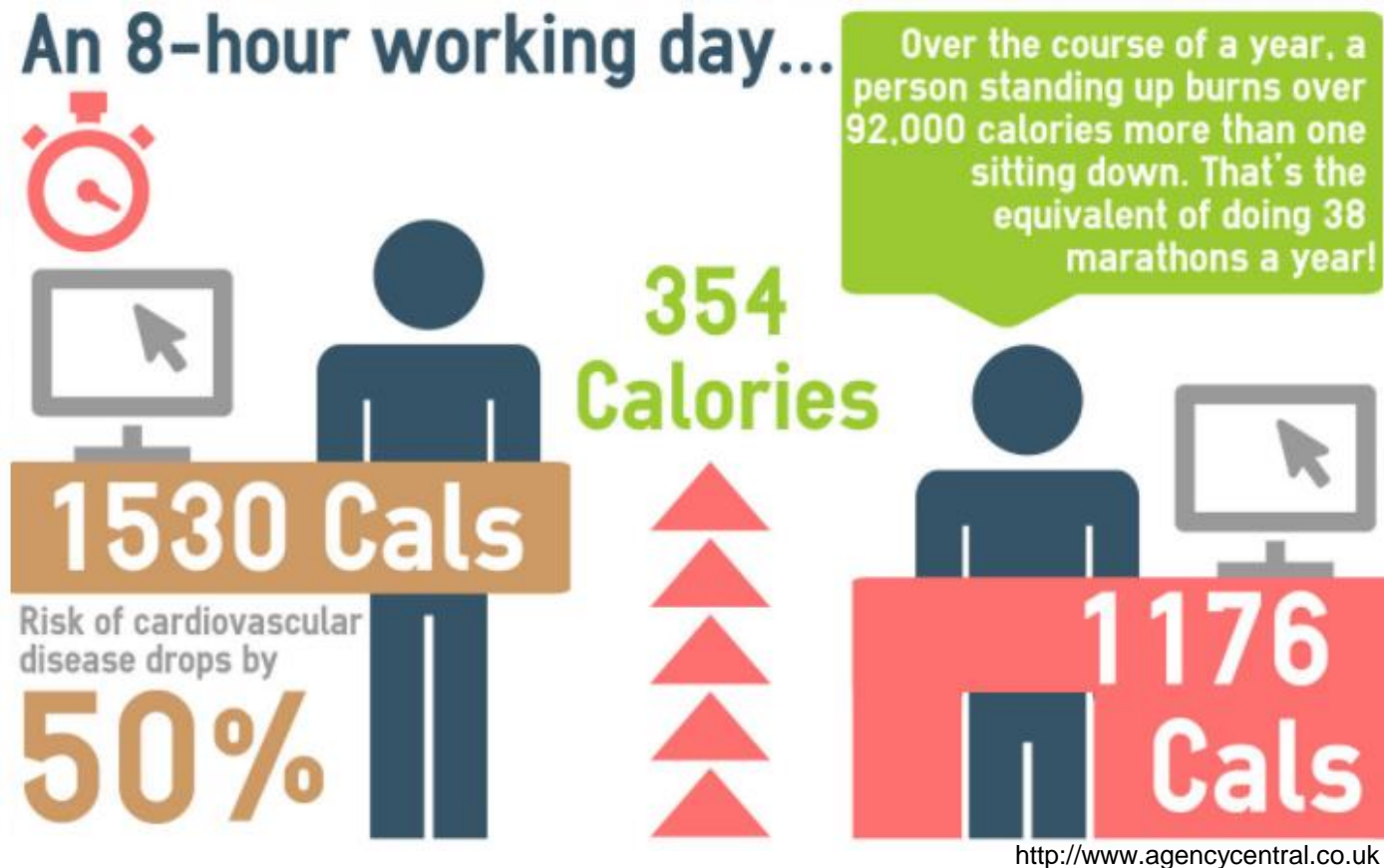
Jätkusuutliku tööelu edendamine

Piret Kaljula ja Mari-Liis Ivask



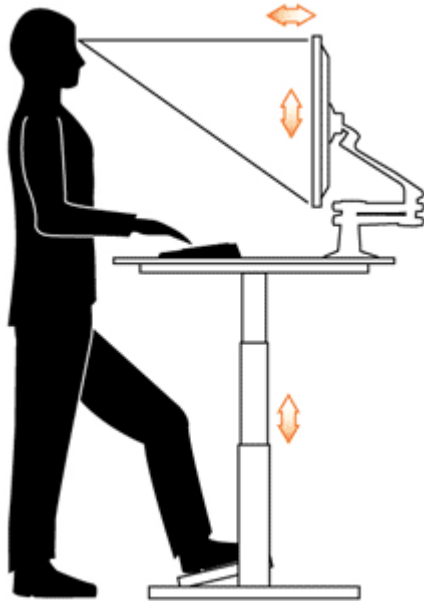
Istuv töökoht vs seisev töökoht

- Istumine kui „uus suitsetamine“
- Seismine kui füüsiline ülekoormus



Vahelduv töölaad

- Istumine vaheldub seismisega või seismine vaheldub istumisega.



Istu-seisa töökohad
Seisutöökohad



Istumise-nõjatamise võimalus seisva töö puhul

Vahelduvad tööliigutused

Olulisem tegur tööga seotud tervisekahjustuste tekkel on korduvad ühtesugused liigutused.

- Vastupidised liigutused
- Roteerumine
- Pausid ja venitused



Töövahendite reguleeritavus ja juhendamine

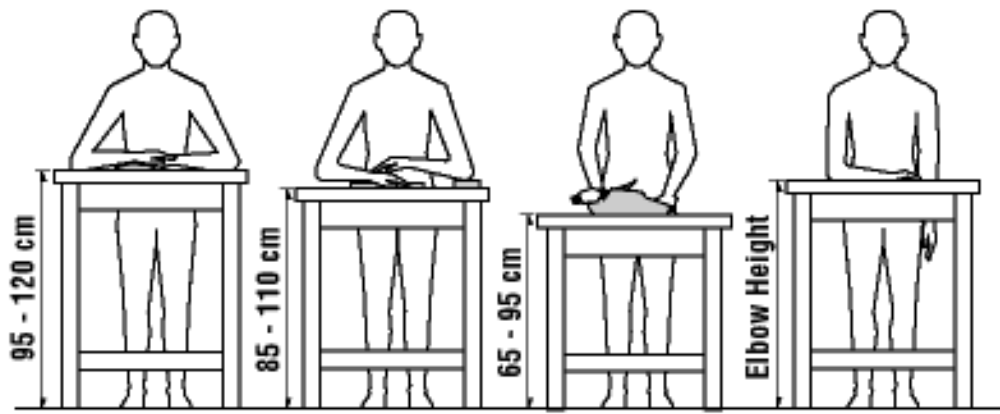
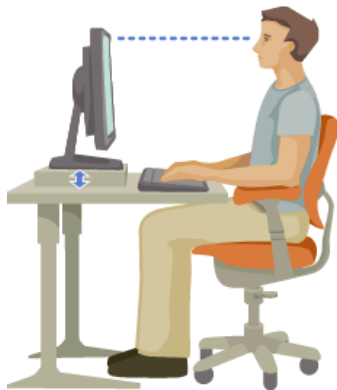


Töötasapinna kõrgus

Tasapinna kõrguse planeerimisel tuleks arvestada töötaja pikkuse ja tööiseloomuga

Soovitused:

- Istudes nn täisnurga reegel (küünarnukis ja põlves hinnanguliselt 90-110 kraadi)
- Seistes täpset tööd tehes (näiteks kirjutamine, väikeste detailide kokkupanek peab küünarnukk olema toetatud, töötasapind ca 5 cm kõrgemal kui küünarnukk
- Seistes kergem tööd tehes (liinitöö, mehhaaniline töö) peab töötasapind olema 5-10 cm madalamal kui küünarnukk
- Seistes rasket tööd tehes (alla poole jõu rakendamine) peab töötasapind olema 20-40 cm madalamal kui küünarnukk



Precision Work

Light Work

Heavy Work

www.ccohs.ca

Töötasapinna kõrgus - näited



Töötasapinna kõrgus - näited



Töö seistes

Koormust aitavad leevendada mugavad ja ergonoomilised tööjalanõud ja ergonoomiline seisumatt



- *kinnised või kannarihmaga
- *kontsa kõrgusega u 3 cm
- *jalavõlvi ja tallatoega
- *möödukalt painduv
- *vajadusel libisemiskindla tallaga



- *lisab elastsust
- *vähendab põrutust
- *vähendab väsimust

Töövahendid ja juhendamine

Töövahendite valikul tuleks eelistada reguleeritavaid töövahendeid:

- Inimeste mõõtmed on erinevad (pikkus, ümbermõõt jm)
- Töökoht tuleb kujundada konkreetsele töötajale sobivaks

Töötajale tuleb enne tööle asumist viia läbi juhendamine, sh juhendada ergonoomiliselt õigeid töövõtteid ja töövahendite kasutamist.

Töökohtade ülevaatus

- Regulaarne sisekontroll
- Avatud suhtlus, töötajate julgustamine
- Uue töötaja töökoha üle vaatamine ja koos kujundamine



Puhkekoht, puhkeruum

Küsimused sisustamisel:

- Milline on töölaad?
- Mis on puhkeruumi eesmärk?
- Millist puhkust on töötajate jaoks tarvis?



AllePal OÜ



Proekspert AS

Terviseedendus töökohal

Miks?

- Toetada töötajate võimet oma tervist parandada ja seeläbi teha paremat tööd.

Millele mõelda?

- Töö- ja puhkeaeg
- Liikumine
- Tasakaalustatud toitumine
- Kahjulikest harjumustest loobumine (suitsetamine, alkoholi liigtarbimine)

Kuidas teha?

- Teadlikkuse tõstmine ja motiveerimine
- Võimaluste loomist ja arendamist (sh praktilised tegevused)

Toitumine

Einestamise võimalus töökoha ümbruses?

- Kas pausi aeg jõuab söömas käia?
- Kas on piisavalt valikut?
- Kas on tasukohane?

Einestamise võimalus töökohal?

- Kas selleks on sisustatud ruum (sh võimalus toitu soojendada)?
- Oma söökla (toodete valiku mõjutamine)?
- Toidu tellimise võimalus töökohale?

Toitumine ebaregulaarse töö, öötöö ja väga intensiivse töö puhul.

Teadlikkuse tõstmine – info materjalid, puuvilja päev jne.

Liikumine

Füüsiline aktiivsus – igasugune kehaline liikumine

- Kasulik ja vajalik igas vanuses
- Võtmesõna terviseprobleemide ennetamises ja ravis

Mida teha?

- Liikumispausid
- Võimlemine, võimlemisnurgad
- Koostegevused
- Teavitus ja kampaaniad (liftivaba päev, sammude lugemine jne)
- Keskkonna muutmine (näiteks printeri viimine koridori)
- Liikuvad koosolekud jms
- Spordisoodustused



Halvad harjumused

Suitsetamine

- **Suitsuvaba töökoht (tõusev trend)**
- **Suitsetamise koha eraldamine (ohutus ja ebamugavus)**
- **Alternatiivse nn „suitsunurga“ loomine**
- **Motiveerimine suitsetamisest loobumiseks**

Alkoholi tarbimine

- **Alkoholi ei tarbita töökohal**
- **Teavitust alkoholi liigtarbimise kahjulikkusest**