



# Tervislikud töökohad sõltumata east

Jätkusuutliku tööelu edendamine

Piret Kaljula ja Mari-Liis Ivask



Tööohutus ja töötervishoid läheb korda kõigile. Hea sinule. Hea äritegevusele.

# Õiguslik alus

- TTOS § 9 lg 3(1) - Suure füüsilise või vaimse töökoormuse, pikaajalises sundasendis töötamise või monotoonse töö puhul peab tööandja võimaldama tööpäeva või töövahetuse jooksul töötajale **tööaja hulka arvatavad vaheajad.**
- **Seaduses miinimum loetelu – nt kvaliteedi kontrollimine ereda valguse käes (silmade pingutus)**
- **Vajadus tuvastatakse riskianalüüsi käigus – töö intensiivsus, töö raskus**
- **Sagedus ja pikkus ei ole määratud – tööandja ise otsustab**
- **Peab olema piisava sageduse ja pikkusega töötaja taastumiseks**

# Lisakoormus isikukaitsevahendite kasutamisest

- VVm „Isikukaitsevahendite valimise ja kasutamise kord“ § 4 lõige 4 - **Tööandja peab tööd korraldades arvestama isikukaitsevahendi kasutamisest tulenevat füüsilist või vaimset lisakoormust ning vajadusel nägema ette puhkepausid, kasutamise piirangud või muud abinõud töötaja töövõime säilitamiseks.**
- Näiteks värvikambris täismaskiga töötamine

# Kuvariga töötamine

- VVM „Kuvariga töötamise tervishoiu ja tööohutuse nõuded“ § 3 lõige 4 - **Tööandja peab korraldama töö selliselt, et töötaja saab silmade ülepinge ja sundasendis töötamisega tekkivate vaevusete ennetamiseks vaheldada kuvariga töötamist teistlaadsete tööülesannete täitmisega. Kui see pole võimalik, peab töötaja saama perioodiliselt pidada puhkepause.**
- **Puhkepauside kestus peab moodustama vähemalt 10% kuvariga töötamise ajast.**
- **Perioodilised pausid (iga tund 6 minutit), mitte tööpäev 48 minutit lühem.**
- **Kuvariga töötamise pausi ajal Facebooki postituste jälgimine?**

# Regulatsioon

- Pauside pikkus peab olema reguleeritud
- Pauside kasutamise aeg peab olema reguleeritud –
- 10:00-10:15 paus
- 15-minutiline paus algusega 10:00-10:30
- Pauside ajad peavad olema töötajatele teatavaks tehtud nt sissejuhatava juhendamise käigus

*Samuti on võimalus teha puhkepausi, mis ei ole kellaajaliselt paika pandud, vaid tehakse jooksvalt vastavalt võimalusele, vajadusele töökohal. Töötaja võib puhkepausile minna kokkuleppel kolleegi või vahetuse vanemaga igal hetkel, kui ta tunneb väsimust.*

# Arutelu

**Ettevõttes toimub liinitöö. Tööaja hulka on arvatud kaks 10-minutilist pausi. Pausile lähevad kõik töötajad koos (liin seisatakse). Töötaja võib tööajal töökohalt lahkuda ainult pauside ja lõuna ajal.**

**Kas see on normaalne tööaja korraldus? Tahaksite sellises ettevõttes töötada?**

# Millega tuleks arvestada

- Tööpäeva pikkus - kas 8 või 12 tundi
- Töötamine päeval või öisel ajal
- Ületundide tegemine

# Millega tuleks arvestada

- Arvestada töötajate arvamuselga pauside sageduse ja pikkuse osas
- Pausi pikkuse määramise arvestada kui kaugel on puhkeruum – pausi pikkus 10 minutit ja puhkeruumi minek võtab aega 4 minutit
- Isikukaitsevahendite eemaldamine toimub tööajast – paus 10 minutit, isikukaitsevahendite eemaldamine võtab aega 3 minutit, tagasipanemine teise 3 minutit – paus 4 minutit
- Eriolukorrad – rasedad töötajad, töötajad, kes kasutavad ajast sõltuvat raviskeemi (nt insuliin).



# Puhkamise koht

- Selleks ette nähtud ja sisustatud ruumis
- Seljatoega toolid
- Vaike ruum