



NARVA TÄISKASVANUTE KOOL

**NARVA TÄISKASVANUTE KOOL
TÖÖKESKKONNA RISKIANALÜÜS**

2026

Sisukord

SISSEJUHATUS.....	3
ÜLDANDMED	3
TÖÖKESKKONNA ÜLDINE ISELOOMUSTUS	4
KASUTATAVAD MÕISTED	5
RISKIANALÜÜSI METOODIKA.....	7
RISKIANALÜÜSI TULEMUSED	9
JUHEND TERVISERISKI HINDAMISEKS RASKUSTE KÄSITSI TEISALDAMISEL.....	19
PRAKTILISED NÕUANDED ARVUTIGA TÖÖTAMISEL.....	21
TEGEVUSKAVA TERVISERISKI VÄLTIMISEKS JA VÄHENDAMISEKS	26

SISSEJUHATUS

Kõigis tööga seotud olukordades on töötajate ohutuse ja tervise tagamine iga tööandja üldine kohustus. Riskianalüüsi eesmärgiks on ennetada ja/või vältida tööõnnetusi, kutsahaigusi ning muid võimalikke ohutegureid.

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

Riskianalüüs on riskide ning ohutegurite hindamise protseduur asutuses. Töökeskkonna riskianalüüs on aluseks töötervishoiu ja tööohutuse tegevuskava koostamisel.

ÜLDANDMED

Riskianalüüsi teostamise koht: Narva Täiskasvanute Kooli õppehoone aadressil Kalda 9, Narva 20103 Ida – Virumaa, tel. 5244094

Riskianalüüsi teostamise aeg: jaanuar 2026

Riskianalüüsi teostajad: direktor Stanislav Nemeržitski direktor@ntk.ee,

Töökeskkonnaspetsialist: Ljudmila Eller ljudmila.eller@ntk.ee,

Töökeskkonnavolinik: Marina Ivanova marina.ivanova@ntk.ee,

Administraator: Natalja Tervinski administraator@ntk.ee,

Esmaabiandja: Jelena Petra jelena.petra@ntk.ee,

RKASi haldur: Anton Zahhartsenko anton.zahhartsenko@rkas.ee.

TÖÖKESKKONNA ÜLDINE ISELOOMUSTUS

Narva Täiskasvanute Kool on riigikool. Seisuga 10.01.2026 töötab koolis 38 töötajat ja õpib 1843 õpilast. Kool on avatud igapäevaselt vahemikus 7.30 ja 20.00. Töötajatel ja õpilastel on lühikesed puhkepausid pikkusega 10 minutit ja lõunapaus 45 minutit.

Hoone on kahekorruseline, üldpinnaga 519,2 m².

Ruume kasutatakse järgmiselt:

- Esimesel korrusel on fuajee, õpilaste- ja õpetajate garderoob, söökla, 6 klassiruumi, õpetajate ruum, administratsiooniruumid, raamatukogu, aula, 1 WC, võimla - 2 riietusruumi, 2 duširuumi ja 2 WC-d.
- Teisel korrusel asub 7 klassiruumi, 1 WC.

Tööruumid on kujundatud erinevalt, kuid mööbel on sarnane – kasutusel on koolimööbel, kontorimööbel.

Korruste vahel on lift.

Koolis on olemas töökeskkonnaspetsialist ja töökeskkonna volinik. Koolihoones on olemas esmaabi andmiseks koht, mis on varustatud esmaabivahenditega. Iga õpetajatest töötaja peab olema tutvunud esmaabi andmise juhendiga ning läbima esmaabi koolituse. Tööandja korraldab esmaabi andvale töötajale väljaõppe. Töötajad läbivad regulaarselt tervisekontrolli. Tervisekontroll toimub vastavalt seadusele sätestatud nõuetele.

KASUTATAVAD MÕISTED

Käesolevas riskianalüüsis on kasutatud järgmisi mõisteid:

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 füüsilise, vaimse ja sotsiaalse heaolu edendamine (*Töötervishoiu ja tööohutuse seadus*)

Tööõnnetus - töötaja tervisekahjustus või surm, mis toimus tööandja antud tööülesannet täites või muul tema loal tehtaval töö, 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 või töökeskkonnaga (*Töötervishoiu ja tööohutuse seadus*)

Tagajärg - hädaolukorra põhjustanud sündmuse või sündmuste ahela poolt tekitatud kahju inimeste elule ja tervisele, varale ning keskkonnale.

Oht - võimalike vigastuste ja muude tervisekahjustuste põhjustaja. Ohu all mõistetakse kõike, mis võib tekitada kahju.

Risk - võimalike vigastuste ja muude tervisekahjustuste tekkimise tõenäosus ohtlikus olukorras. See võib tähendada suuremat või väiksemat võimalust, et keegi saab ohu tõttu kannatada.

Sisekontroll - süstemaatiline tegevus, mis on kavandatud tagamaks ettevõtte igakülgse tegevuse planeerimist, organiseerimist, korraldamist ja ülevaatamist vastavalt töökeskkonda reguleerivatele õigusaktidele.

Tegevuskava - töökeskkonnaalaste tegevuste dokumenteerimine, kus on välja toodud avastatud puudus, puuduse likvideerimise tähtaeg ja puuduse likvideerimise eest vastutaja.

Füüsikalised ohutegurid: müra sh ventilatsioonisüsteemi müra, vibratsioon, ioniseeriv kiirgus (radioaktiivne kiirgus), masinate ja seadmete liikuvad või teravad osad, kukkumisoht, elektrilöögioht, muud samalaadsed ohud.

Bioloogilised ohutegurid: mikroorganismid (bakterid, viirused, COVID-19 viirus, seened jm), sealhulgas geneetiliselt muundatud mikroorganismid, rakukultuurid ja inimese endoparasiidid ning muud bioloogiliselt aktiivsed ained, mis võivad põhjustada nakkushaigust, allergiat või mürgistust.

Psühhosotsiaalsed ohutegurid: on õnnetus- või vägivallaohuga töö, ebavõrdne kohtlemine, kiusamine ja ahistamine tööl, töötaja võimetele mittevastav töö, pikaajaline töötamine üksinda ja monotoonne töö ning muud juhtimise, töökorralduse ja töökeskkonnaga seotud tegurid, mis võivad mõjutada töötaja vaimset või füüsilist tervist, sealhulgas põhjustada tööstressi.

Keemilised ohutegurid: kasutatakse eesmärgiga tagada kvaliteetne keskkond, mis ei põhjustaks terviseriske, arvestades erivajadustega õpilaste tervist.

Füsioloogilised ohutegurid: on füüsilise töö raskus, sama tüüpi liigutuste kordumine ja üleväsimust põhjustavad sundasendid ja -liigutused töös ning muud samalaadsed tegurid, mis võivad aja jooksul viia tervise kahjustuseni. Ohutegurid põhjustavad luu- ja lihaskonnas ülekoormushaiguseid enamasti alaselja, kaela, õla, käsivarre ja käe piirkondades. Vaevused hõlmavad lihaste, kõõluste, sidemete, liigeste, perifeersete närvide ja neid ümbritsevate veresoonte põletikulisi ja degeneratiivseid seisundeid. Nägemise halvenemine arvutiga töötamisel.

Radooni ohutegurid: radoonisisaldus hoone siseõhus on otseses seoses radoonikontsentratsiooniga pinnaseõhus. Eriti suureneb radoonisisaldus hoone siseõhus siis, kui õhu liikumiskiirus on madal ja see võimaldab radoonil ruumidesse koguneda, kontsentratsioonil suurened. Radoon on ohuteguriks kõikides hoonetes: nii uutes kui vanades, keldriga ja keldrita jm.

RISKIANALÜÜSI METOODIKA

Riskianalüüsi tegemisel lähtuti:

- Töötervishoiu ja tööohutuse seadus – vastu võetud 16.06.1999 (kehtivas redaktsioonis)
- Töökohale esitatavad töötervishoiu ja tööohutuse nõuded – VV 14.06.2007 määrus nr 176 (kehtivas redaktsioonis)
- Kuvariga töötamise töötervishoiu ja tööohutuse nõuded – VV 15.11.2000 määrus nr 362 (kehtivas redaktsioonis)
- Esmaabi korraldus ettevõttes, kehtestamine – sotsiaalministri 13.12.1999 määrus nr 82 (kehtivas redaktsioonis)
- Tentteam „Riskianalüüsi käsiraamat“ 2012

Riskianalüüsi koostamisel lähtuti lisaks veel EV SM juhendist „Riskihindamise viis sammu“, Euroopa Töötervishoiu ja Tööohutuse Agentuuri riskihindamise juhendmaterjalidest ja Töökeskkonnaspetsialisti käsiraamatus antud soovitudest. Riskianalüüsi käigus kaardistati töölaadist ja töökeskkonnast tulenevad ohutegurid, millede hindamisel arvestati Eesti Vabariigis kehtivad õigusakte. Riskitaseme hindamisel lähtuti Briti standardi BS 8800:2004 maatriksist (tabel 1) ja bioloogiliste ohutegurite hindamiseks (tabel 2) esitatud riskimaatriksit.

Riskide hindamine

Tabel 1. Terviseriskide hindamiseks kasutatud üldine riskimaatriks

Tõenäosus	Tagajärjed		
	Tööga seotud haigestumine on eba-reaalne	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

Tabel 2. Bioloogiliste terviseriskide hindamiseks kasutatud riskimaatriks

Tõenäosus	Tagajärjed		
	2. ohugrupi ohutegur	3. ohugrupi ohutegur	4. ohugrupi ohutegur
Reaalne kokkupuutevõimalus			
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

Riski suurusi on hinnatud skaalal 1 – 5 järgneva riskimaatriksi järgi:

I – vähene risk, võib töötada, erilisi abinõusid ei ole vaja rakendada. Tingimus ei ole optimaalne.

II – vastuvõetav risk, tuleb kõrvaldada, erilisi abinõusid ei ole vaja rakendada. Võimalikud tervisehäired individuaalsetest eripäradest tingituna, minimaalne ohumoment. Soovitav otsida alternatiivlahendusi.

III – keskmine risk, peab kõrvaldama, ohutegur on arvestatav ja võib reaalselt põhjustada tervisekahjustusi. Tuleb kasutusele võtta meetmeid olemasolevate ohtude kõrvaldamiseks. Vajalik kasutada isikukaitsevahendeid ning töötajad kuuluvad perioodilisele tervisekontrollile.

IV – suur risk, peab kõrvaldama, tegevust töökohal ei tohi alustada enne kui risk minimaliseeritud töökorralduslike meetmete ja isikukaitsevahenditega. Vajalikud muudatused.

V – talumatu risk, peab kõrvaldama ning tegevust töökohal ei tohi enne kui risk on minimaliseeritud töökorralduslike meetmete ja isikukaitsevahenditega. Vajalikud kardinaalsed muudatused ja pärast muutuste tegemist läbi viia uus riskide hindamine.

RISKIANALÜÜSI TULEMUSED

Riskianalüüsi käigus vaadeldi töölaadist ja töökeskkonnast tulenevaid ohutegureid. Vaatluse käigus hinnati tööruume ja töötamiskohti vaba vaatluse, tööprotsessi jälgimise abil töökeskkonnanõukogu liikmete poolt. Töökeskkonna ohutegurite hindamisel arvestati Eesti Vabariigis kehtivaid õigusakte.

Riskianalüüsi käigus selgunud töökeskkonna ohutegurid, sellele antud terviseriski hinnang ja soovitusel on toodud tabelis.

FÜÜSIKALISED OHUTEGURID sh tööõnnetusega seotud ohutegurid

Ohutegur	Ohuteguri iseloomustus	Riski suurus	Mõju tervisele	Meetmed, mis on kasutusele võetud// tuleb kasutusele võtta tervisekahjustuse vältimiseks
----------	------------------------	--------------	----------------	--

Müra (sh taustmüra)	Müra vahetundide ajal, müra transpordist, õpilaste jutustamine tunni ajal, ventilatsiooni, tehniliste vahendite tekitatud müra.	II	Väsitab ja koormab närvisüsteemi (une-, toitumishäired, stress, halb enesetunne), psühholoogilise ülekoormuse teke ja eksimuste sagenemine. Pika ekspositsiooni korral suure müraga ruumis viibimine võib põhjustada vererõhu tõusu ja veresoonte ahenemist. Veresoonte kokku tõmbudes väheneb vere juurdevool elunditesse, halveneb kuulmisnärv vere- ja hapnikuvarustus ning tema talitlus häirub.	* Ohjata laus lärm ja vali muusika * Võimalusel puhkepausid õues. * Vaikus puhkeruumides ja õpetajate kogunemiskohtades
Vibratsioon	Ventilatsiooniseadmest tekitatud vibratsioon/müra	I	Jalgade tundlikkuse, verevarustuse häired, jalgade higistamine, valutamine; kesknärvisüsteemi häired (peavalu, iiveldus, kohin kõrvus, raskustunne). Suur vibratsioon põhjustab erutus- ja pidurdusprotsesside tasakaalu häirumist kesknärvisüsteemis, nõrgeneb valu-, puute- ja temperatuuri-tundlikkus, muutused südamelihastes. Müra soodustab vibratsiooni negatiivset mõju.	Ventilatsiooniseadmete õigeaegne hooldus.
Loomulik valgustus	Kõikides tööruumides on piisavalt loomulikku valgust. Kõikide ruumide akende ees on	I	Halb valgustus vähendab tööviljakust, soodustab silmade väsimist ning silma-, närvi-, südame-	

	valgust reguleerivad katted (vajalikud eriti lõunapoolsetes ruumides). On võimalus kasutada kohtvalgustust.		veresoonte jt haiguste teket ja arengut, tekib peavalu, võimalik nägemiskahjustus.	
Üldvalgustus	Tööruumide üldvalgustus paikneb ühtlaselt üle kogu ruumi.	I	Üldvalgustus tagab ruumides piisava valgustuse, ebaühtlaselt valgustatud piirkondi ei esine.	Jälgida üldvalgustuse korrasolekut.
Mikrokliima	Õhutemperatuuri vastastavus normidele (20-24°)	I	Õhutemperatuurist tulenevad tervisehäired: * Külmetumise oht * Selja ja kaelavalude teke * Limaskestade kuivuse teke.	Tööruumide optimaalne õhu temperatuur peaks talveperioodil jääma vahemikku 20-24, suveperioodil 23-25. Kui ruum on kuum, kasutada ventilaatorit ja tuulutada ruumi.
Õhu niiskus	Mõõtmistulemused puuduvad	-	-	-
Ventilatsioon	Õhuvahetus/värske õhk. Ventilatsiooni mittehooldamisel tolmuosakeste lendumine tööruumidesse. Arhiivis ja õpikute hoiuruumis puuduvad aknad ja sundventilatsioon (projektist on välja jäetud).	I	Väsimus, keskendumisraskused	* Võimalusel tuulutada tööruumi. * On olemas töökorras sisse- ja väljatõmbega sundventilatsioon, toimub filtrite õigeaegne vahetamine ja süsteemi puhastamine.
Elekter	Elektriseadmed on korras ja ilma kahjustusteta. Probleemi korral teavitatakse	I	Elektrilöök, põletushaavad	Regulaarselt kontrollitakse elektriseadmete korrashoidu.

	kohe juhtkonda, kelle poolt probleem lahendatakse.			
Tulekahju signaalsüsteem	Tulekahjusignaalsüsteem on olemas ja kontrolli all.	I	Tulekahjusüsteem on töökorras.	Kontrollida regulaarselt tulekahjusüsteemi korrasolekut.
Tulekustutite olemasolu	Tulekustutid on olemas.	I	Tulekustutid on õigeaegselt vahetatud.	On paigaldatud tulekustutid vastavalt normidele, kontrollitakse nende kasutustähtaega.
Seadmete kasutamine	Töötajad on saanud ettevalmistuse tööseadmete kasutamiseks	I	Võib esineda väikesi vigastusi, löike –ja torkehaavad, põletused.	Olla tähelepanelik, täita juhendite nõudeid.
Elektriseadmed	Töötajad on saanud ettevalmistuse elektriseadmete kasutamiseks	I	Nähtavaid ohte ei ole, kuid juhuslik oht on alati olemas	Kontrollida regulaarselt seadmeid ja puuduste ilmnemisel korrastada.
Juhtmed, pistikud	Kuvarite, protsessorite, lisaseadmete juhtmed on kinnitatud.	I	Nähtavaid ohte ei ole.	Kontrollida regulaarselt juhtmete ja pistikupesade korrasolekut.
Relva-ähvardus, rünnakud	Tahtlik terroriakt	I	Psüühiline trauma, kehavigastused	Tegevusplaan kriisiolukorras tegutsemiseks.

BIOLOOGILISED OHUD

Ohutegur	Ohuteguri iseloomustus	Riski suurus	Mõju tervisele	Meetmed, mis on kasutusele võetud// tuleb kasutusele võtta tervisekahjustuse vältimiseks
Viirused	Kontaktist erinevate inimestega nakkushaiguste puhangute ajal (koroonaviirus, gripp) infektsioonioht. Infektsiooni levimine ukse linkide, õppevahendite ja mööbli kaudu.	III	Külmetus- ja nakkushaiguste teke	* Hügieeninõuete täitmine (maski kandmine, käte desinfitseerimine, distantsi hoidmine), vaktsineerimine. * Haigestunud töötajal jääda koju kuni nakkusohu möödumiseni. * Toituda tervislikult ning alati pesta käed peale töötamist ja enne söömist.
Bakterid, Endo-parasiisid ja seened	Põrandatel ning erinevatel tööpindadel olevad võimalikud bakterid, endoparasiisid ja seened.	I	Bakteritest, endoparasiitidest ja seentest põhjustatud tervisehäired.	* Toituda tervislikult ning alati pesta käed peale töötamist ja enne söömist. * Pesemis- ja riietusruumis kõndides kasutada vastavaid jalatseid.
Hallitused	Üldjuhul tööruumid ei ole niisked ning puudub soodne hallituste kasvamise keskkond. Hallituse tekkimise võimalus arhiivis ja õpikute hoiuruumis põhjusel, et ruumides puuduvad aknad ja sundventilatsioon.	I	Hallituste sattumine organismi ja hallitustest põhjustatud tervisehäirete, allergia teke.	* Vältida ruumide muutumist niiskeks * Saavutada olukord, et ka raamatute hoidlas ja arhiivis töötaks sundventilatsioon

PSÜHHOLOOGILISED OHUD

Ohutegur	Ohuteguri iseloomustus	Riski suurus	Mõju tervisele	Meetmed, mis on kasutusele võetud// tuleb kasutusele võtta tervisekahjustuse vältimiseks
Vaimne pinge	Rühmas palju õpilasi, suur tähelepanu, pinge. Suur vaimne koormus ja pidev kontroll, avalik tähelepanu.	II	Väsimine, stress, läbipõlemissündroom, võivad tekkida eksimused.	* Klassirühmade planeerimine * Stressiennetus * Enesekehtestamiskoolitus * Suhtlemistreening * Spordiga tegelemine, liikumine
Õpetaja pädevus ja enda arusaadavaks tegemine.	Suur pinge, avalik tähelepanu.	I	Stress, läbipõlemissündroom	* Stressiennetus. * Enesekehtestamis-koolitus. * Suhtlemistreening.
Konflikt õpilastega ja lastevanematega	Konflikt tekitab pingeid ja häirib normaalset töömeeleolu.	I	Tööstress, vaimne pinge	* Raske konflikti lahendamisse kaasata kolmas isik, juhtkonna toetav ja nõustav suhtumine.
Töösuhted	Ohustatud isik(ud): kõik töötajad	I	Võib põhjustada vaimset pinget ja tööstressi.	*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. *Probleemi ilmnemisel kaasata konflikti lahendamisse erapooletud isikud (volinik, jne).

KEEMILISED OHUD

Ohutegur	Ohuteguri iseloomustus	Riski suurus	Mõju tervisele	Meetmed, mis on kasutusele võetud// tuleb kasutusele võtta tervisekahjustuse vältimiseks
Tolm	Üldjuhul töökeskkonda ei eraldu ohtlikku tolmu, suitsu ega vedelikku.	I	Sisse hingates allergia, ärritusnähud või hingamisteede kahjustus.	*Ruumide regulaarne märgpuhastus.
Kemikaalid	Keemiaõpetaja võib - olla ohustatud keemiliste ainete kahjustusest. Puuduvad normaalsed tingimused kemikaalide hoidmiseks. Õpetaja sõnul puuduvad tingimused pärast katseid katseklaaside jne. pesemiseks.	I	Tervisekahjustus	* Töötada välja kindel kord katsete läbiviimiseks ja reeglistik käitumiseks ohuolukorras. * Töötada ainult töökorras ventilatsioonikapiga * Luua tingimused kemikaalide hoidmiseks * Luua tingimused pärast katseid katseklaaside jne pesemiseks * Kasutada tööriideid ja kaitsevahendeid (abivahendeid jne).

FÜSIOLOOGILISED OHUTEGURID

Ohutegur	Ohuteguri iseloomustus	Riski suurus	Mõju tervisele	Meetmed, mis on kasutusele võetud// tuleb kasutusele võtta tervisekahjustuse vältimiseks
Piisav liikumisruum	Tööruumid on avarad ja vastavad töötervishoiu ja –ohutuse nõuetele. Töötajatel ei ole pretensioone.	I	Erinevad kehavigastused.	* Veenduda, et tööülesannete täitmiseks on piisavalt ruumi, et ohutult neid täita . * Ruumikitsikuse korral olla liikudes väga ettevaatlik.

Rääkimine	Õpetaja räägib järjest pikka aega ja mõnikord on vajalik rääkida valjul häälel.	II	Häälepaelad väsivad suure koormuse tõttu ja võib tekkida häälepaelte põletik ja hääle kaotus.	* Vajadusel kasutada joogivett. * Nõrga hääle olemasolul anda häälele puhkust ja vajadusel kasutada mikrofoni. * Vahetunnis anda häälele puhkust.
Raskuste käsitsi teisaldamine	Raamatute teisaldamine, toolide teisaldamine, laudade tõstmine	I	Luu- ja lihaskonna ülekoormus	* Järgida eeskirju, vajadusel kasutada abivahendeid
Tööasend (sh sundasend)	Seisev töö Kummardamine	I	Päev läbi jalgadel seismine väsitab jalgu ja võib tekitada veenilaiendeid. Sundasendis töötamisest võivad tekkida valud selja alaosas ja kaelaõlapiirkonnas, küünarvartel ja randmetel.	* Teha puhkepause ja taastavaid harjutusi. * Pidada puhkepause 10% tööajast ja võimalusel tõsta jalad üles või lamada. * Kehakultuuriga tegelemine.
Töö arvutiga	Kujutise teravus kuvaril on piisav ja püsiv. Kuvari asendit saab vastavalt kasutaja soovile muuta (pöörata, kallutada jne) ja soovitud asendisse kinnitada. Silmade ja ekraani vahekaugus (optimaalne vahe 50–80 cm).	II	Silmade pinget, võib tekkida silmade punetus, kuivus, väsimus, peavalu. Võimalik nägemiskahjustus.	* Arvutitöökohta ülevaatus ja vajadusel puuduste kõrvaldamine. * Töötajate suunamine tervishoiuarsti ja silmaarsti vastuvõtule. * Puhkepausid iga tunni järel 10 min. * Harjutused silmadele. * Õige tööasend, võimalusel kasutada suuremõõtmelist kuvarit.

	Peegeldusi ekraanipildil ei ole. Klaviatuuri märgid on selgelt.			*Kasutada randmetugedega.
Töökoht	Kõige sagedamini kasutatavad töövahendid ja muud esemed ei ole kättesaadavad pead ja keha pööramata. Laua kõrgus ei võimalda jalgu (ja reisi) liigutada. Tool ei ole püsiv, ei võimalda vaba liikumist ja mugavat kehaasendit. Tooli kõrgust, seljatuge ja käetugesid ei saa reguleerida.	I	Valest tööasendist võivad tekkida lihaste ülepinged ja liigesevaevused, väärarengud ja deformatsioonid.	* Õige tööasend. * Sobivad töövahendid ja mööbel. * Töötool ja laud reguleerida vastavalt töötaja kasvule, vajadusel kasutada jalatuge. * Sirutus- ja venitusharjutused puhkepauside ajal. * Liikumise ja võimlemise harrastamine.

RADONI OHUTEGURID

Ohutegur	Ohuteguri iseloomustus	Riski suurus	Mõju tervisele	Meetmed, mis on kasutusele võetud// tuleb kasutusele võtta tervisekahjustuse vältimiseks
Töökoht	Radoon on õhust raskem värvitu ja lõhnatu kõrgradioaktiivne gaas. Põhja- Eesti klindivööndis ületab radoonisisaldus pinnaseõhus (1m sügavusel) soovitusliku piirväärtuse kuni kaheksa korda. Radoon on ohuteguriks kõikidele hoonetele: nii uutele kui vanadele, keldriga ja ilma keldrita.	I	Pikaajaline s.o. aastakümneid kestev elamine suure radoonikontsentratsiooniga hoones põhjustab kopsuvähki haigestumise tõenäosuse kasvu.	Radooni testimist ning ventilatsiooni hooldustööd teostab Riiga Kinnisvara AS vastavalt koolimaja hooldusgraafikule. Koolides peab see olema väiksem kui 200 Bq/m³.

HÄDAOLUKORRA RISKIANALÜÜS

Ohutegur	Ohuteguri iseloomustus	Riski suurus	Mõju tervisele	Meetmed, mis on kasutusele võetud// tuleb kasutusele võtta tervisekahjustuse vältimiseks
Tulekahju	Olukord tekitab pingeid ja häirib normaalset töömeeleolu. Vastavalt tuleohutusnõuetele koolihooned peavad vastama tuleohutuse seaduse ja siseministri 30.03.2017 määruse nr 17 nõuetele. Tuleohutuspaigaldised (tuletõkkeuksed, signalisatsioonisüsteemid, evakutsiooniteed ja väljapääsud) peavad pidevalt vastama nõuetele.	I	Võib põhjustada vaimset pinget	Kehtib kinnitatud "Tulekahju korral tegutsemise plaan"; regulaarselt korraldatakse ning õpetada töötajaid ja õpilasi tulekahjuõppusi; õppehoones on ATS ja Häire 112 seade.
Pommi-ähvardus, plahvatusoht, pommikahtlase eseme leid, äkkrünnak, koolitulistamine	Olukord tekitab pingeid ja häirib normaalset töömeeleolu.	I	Võib põhjustada vaimset pinget	Kehtib kinnitatud "Hädaolukorra lahendamise plaan"; evakueerimisõppus korraldatakse regulaarselt; töötab videovalve; tööpäeva jooksul kooli territoorium on administraatori kontrolli all

JUHEND TERVISERISKI HINDAMISEKS RASKUSTE KÄSITSI TEISALDAMISEL

1. Teisaldustöö kestuse hinnang

Regulaarselt korduv raskuste teisaldamine	Raskuste hoidmise või kandmise summaarne aeg	Aja hinnang (palli)
10 korra vahetuses	30 min	1
10–40 korda vahetuses	30 min – 1 tund	2
40–200 korda vahetuses	1 tund – 3 tundi	4
200–500 korda vahetuses	3 tundi – 5 tundi	6
≥ 500 korda vahetuses	≥ 5 tundi	8

2. Teisaldatava raskuse massi hinnang

Teisaldatava raskuse mass (mehed)	Teisaldatava raskuse mass (naised)	Massi hinnang (palli)
10 kg	5 kg	1
10–20 kg	5–10 kg	2
20–30 kg	10–15 kg	4
30–40 kg	15–25 kg	7
≥ 40 kg	≥ 25 kg	10

3. Kehaasendi hinnang

Selgitav joonis	Kehaasend	Asendi hinnang (palli)
	– püstasend, ülakeha ei ole pööratud ega kallutatud – raskus toetub vastu keha – seistakse või tehakse mõned sammud	1
	– ülakeha kallutatud ette kuni 30° või pööratud – raskus toetub vastu keha – istumine, seismine või pikem kõndimine	2
	– ülakeha kallutatud ette üle 30° või kummargil asend – raskust ei saa keha vastu toetada või seda tõstetakse õlgadest kõrgemale – istumine või seismine	4
	– pööratud ülakeha kallutatud kaugele ette – raskust ei saa keha vastu toetada – seismine ebakindlal alusel, põlvitamine või kükitamine	8

4. Töökeskkonna tingimuste hinnang

Töökeskkonna ergonoomilised tingimused	Tingimuste hinnang (palli)
– tööks on piisavalt ruumi – põrand on tasane ja mittelibe – hea valgustatus	0
– tööks vähe ruumi: tööpinda alla 1,5 m², madal lagi vms – kehaasend ebastabiilne: põrand libe, ebatasane või kaldus	1

5. Riskitaseme määramine

Riskihinde alusel määratakse riskitase ning sellele vastav edasine tegevus.

Riskihinne	Riskitase	Terviseriski kirjeldus ja vajalik tegevus
10	1	koormus vähene, terviserisk tühine
10–25	2	– koormus mõõdukas – teatud töötajate kategoorial ² võib tekkida ülekoormus, mistõttu nende töökorraldust on vaja muuta ja töökoht ergonoomiliselt ümber kujundada
25–50	3	– koormus suur – võimalik füüsilise ülekoormuse tekkimine ka füüsiliselt tugeval töötajal – vajalik töökorralduse muutmine ja töökoha ergonoomiline ümberkujundamine ³
≥ 50	4	– koormus liiga suur – füüsiline ülekoormus on ilmne – töökorralduse muutmine ja töökoha ergonoomiline ümberkujundamine on hädavajalik – töö lõpetada kuni ümberkorralduste tegemiseni

PRAKTILISED NÕUANDED 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 kaugemale 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

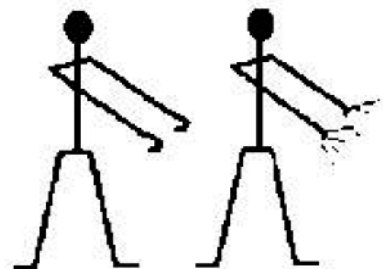
- Seadistage ekraani eredus ja kontrast selliseks, et see oleks sobiv ruumi valgustustingimustega.
- Veenduge, et ekraani pind on puhas.
- Kasutatava tarkvara puhul seadke teksti suurus selliseks, mida teil on kerge lugeda, kui te istute oma normaalses mugavas tööasendis.
- Valige värvid, mis oleksid 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

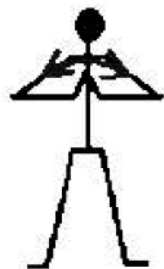
- Ärge istuge samas asendis pikka aega. Vahetage asendit nii sageli kui vaja. Mõningane liikumine on kasulik, kuid vältige enda upitamist või venitamist vajalike vahendite kättesaamiseks (kui see on nii, korraldage oma töökoht ümber).
- Enamik töid eeldab väikeste vaheaegade tegemist kuvariga töötamisel,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

Harjutusi pingete vähendamiseks lihastes

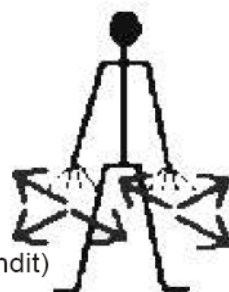
Kätele ja randmetele:



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)

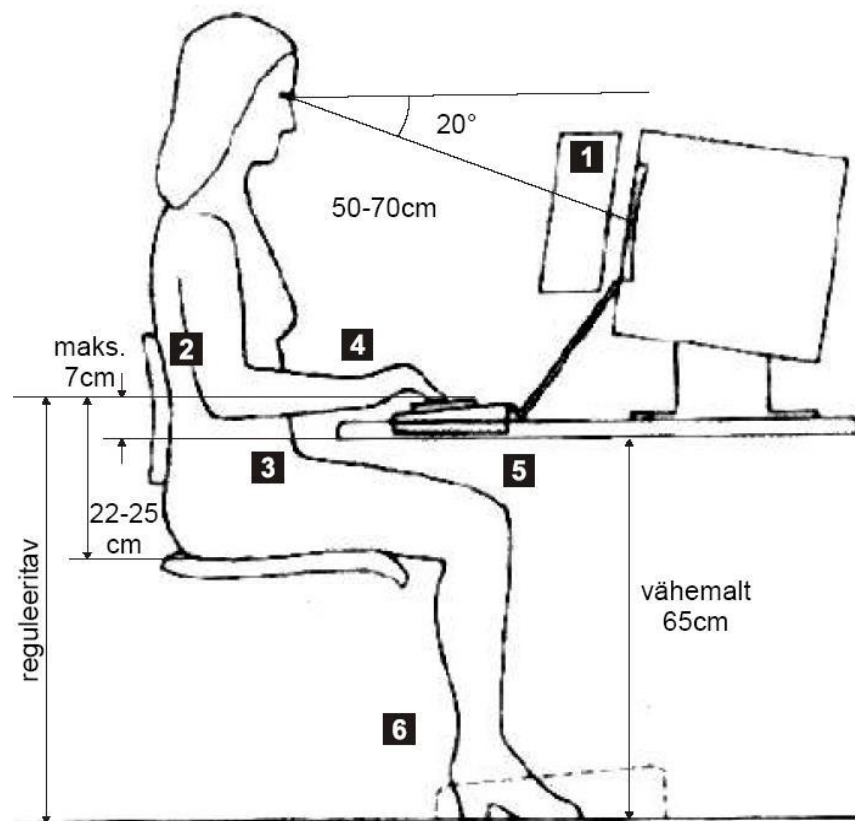
Loomulikult on neid harjutusi tunduvalt rohkem.

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



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

Õige asend arvutiga töötamisel



TEGEVUSKAVA TERVISERISKI VÄLTIMISEKS JA VÄHENDAMISEKS

Tegevuskava on koostatud riskianalüüsi alusel, milles nähakse ette Narva Täiskasvanute Kooli korraldatavad tegevused töötajate terviseriskide vältimiseks, nende ajakava ja teostajad.

Abinõud riski vähendamiseks või riski vähendamiseks kavandatud tegevused	Täitmise tähtaeg	Märkused
Ruumide kasutamine puhkepausi ja vaikususes olemise eesmärgil. Kooli kodukorraga kehtestatud käitumisreeglid õpilastele, pedagoogidele, kooli töötajatele.	Õppeaasta jooksul	
Õigeaegne arvutitehnika hooldus.	Õppeaasta jooksul	
Vihikute kontrollimisel, töös dokumentatsiooni, arvutimonitoriga mitte unustada valgusteid sisse lülitada. Läbipõlenud lampidest õigeaegselt teada anda.	Õppeaasta jooksul	Elektriseadmestiku visuaalne kontroll, sh lülitid, pikendusjuhtmed. Rikete õigeaegne avastamine ning teavitamine nende kõrvaldamiseks.
Temperatuurirežiimi kontroll termomeetri abil, regulaarne ruumide tuulutamine, õigeaegne kütte sisse lülitamine.	Õppeaasta jooksul	Termomeetrite paigaldamine ruumidesse.
Võimalus saada konsultatsiooni IT-spetsialisti, kooli psühholoogi käest, samuti võimalus pöörduda kooli juhtkonna poole. Tagasiside saamine oma töö koordineerimiseks.	Õppeaasta jooksul	Keeruliste tööküsimuste lahendamine tööandjaga kooskõlas.
Ohutusreeglitest kinnipidamine suhtlemisel, käte, pindade desinfitseerimine.	Õppeaasta jooksul	Individuaalsed kaitsevahendid (kindad, maskid, visiirid). Kokkuleppel tööandjaga võib töötada kaugtöö vormis.

Sisekontrolli läbiviimise kava teemal “Kooli töökeskkond”

№	Tegevus	Sagedus / tähtaeg
1.	Töötajate juhendamine (tuleohutus, isiklik hügieen, tööreeglid, töövahendid, kodukord, muudatused, muud teemad)	Reeglina enne õppeaasta algust või vastavalt vajadustele.
2.	Õpilaste informeerimine klassijuhatajatundides: kooli kodukorrast, käitumisreeglitest, tuleohutusest, isiklikust hügieenist.	Õppeaasta alguses või vastavalt vajadustele.
3.	Tuleohutuse kontroll (kustutid, tuletõrjehüdrant, tuletõrjeuksed, evakuatsiooni väljapääsud, ATS hooldus, ventilatsiooniseadmete ja muude tuleohutuse nõuete täitmine).	Pidev kontroll majandusaasta jooksul.
4.	Hügieenireeglitest kinnipidamine. Hügieenilised kaitsevahendid (kindad, maskid, käte desinfitseerimine).	Pidevalt õppeaasta jooksul.
5.	Evakuatsiooniõppuse läbiviimine üks kord aastas, tutvumine seadmega ning töö tulekustutiga. Oskuste väljatöötamine äkkrünnaku korral.	Üks kord õppeaasta jooksul või vastavalt vajadustele.
6.	Ventilatsioonisüsteemi uuring, seire Radooni taseme kontroll ruumides.	Üks kord õppeaasta jooksul või vastavalt vajadustele.