

## OHUTEGURITE TUVASTAMINE JA ENNETUSMEETMETE VALIMINE – ERI SEKTORID JA TÖÖVALDKONNAD

### Kontroll-loend: Kontoritöö

#### A-osa: Kas töökohas esineb nimetatud ohutegur?

JAH – kui te olete märkinud loendis vähemalt ühe küsimuse vastuseks märgiga  tähistatud variandi

*Pidage meeles, et loend ei sisalda ohuteguri ilmumise kõiki võimalikke juhte.*

#### KÜSIMUS

JAH

EI

##### TÖÖKESKKOND

Kas põrandakattematerjal on sobiv (aukude ja takistusteta)?

Kas mikrokliima (temperatuur, päikesekiirgus, niiskus ja õhuvool, vastavalt riiklikele eeskirjadele, spetsialistide hinnangule või töötajate arvamusele) on sobiv?

Kas ruumi suurus on seal töötavate inimeste arvu arvestades sobiv (näiteks vastavalt riiklikele eeskirjadele)?

Kas ruumis on loomulik valgustus?

Kas arvutitööruumis on akendel kate, päikesevari või kardinad, mis takistavad (või minimeerivad) valguse langemist kuvariekraanile?

Kas valgusallikad, aknad ja uksed, lakitud mööbel või seinad peegelduvad kuvariekraanil?

Kas müra segab keskendumist või suulist suhtlemist?

Kas juhtmed ja kaablid takistavad töötajate vaba liikumist või võivad põhjustada komistamist?

Kas töötajatel on kehaasendi muutmiseks piisavalt ruumi?

Kas hoonet koristatakse ja hooldatakse korralikult?

Kas esmaabivahendid on kättesaadavad ja kas töötajad on saanud väljaõppe nende kasutamiseks?

Kas pääseteed ja hädavaljapääsud on nõuetekohaselt tähistatud ja kas need hoitakse vabad?

##### KUVARID JA ARVUTID

Kas kujutis kuvaril on terav ning sobiva suuruse ja reavahega?

Kas kujutis kuvaril on püsiv (ei värele ega vilgu)?

Kas kasutajal on lihtne muuta märkide ja tausta heledust ja kontrasti?

Kas kuvari asendit saab vastavalt kasutaja soovile muuta (pöörata, kallutada jne) ja kinnitada soovitud asendisse?

Kas üld- ja kohtvalgustus on piisav, et kuvariekraani ja tausta heledus ja kontrast oleksid rahuldavad?

Kas kasutaja silmade ja ekraani vahekaugus on 50 – 80 cm?

Kas ekraanil puuduvad nägemist segavad peegeldused?

Kas sõrmistik asub kuvarist eraldi? Kas keha ja käte mugav asend on võimalik?

Kas hiire ja sõrmistiku ees on randmete toetamiseks piisavalt ruumi?

Kas sõrmistik ja hiir asuvad teineteisele lähedal? Kas nad on ühel tasandil?

Kas sõrmistik on peegelduste vältimiseks mati pinnaga?

Kas sõrmistikumärgid on selgelt loetavad; kas õiges tööasendis on töötajatel neid lihtne eristada?

## A-osa: Kas töökohas esineb nimetatud ohutegur?

### KÜSIMUS

JAH

EI

#### TÖÖKOHA VARUSTUS

Kas tool on püsiv, kas see võimaldab vaba liikumist ja mugavat kehaasendit?



Kas tooli kõrgust saab kergesti reguleerida?



Kas seljatoe kõrgust saab reguleerida?



Kas vajaduse korral on olemas käetoed?



Kas vajaduse korral on olemas jalatoed?



Kas kõige sagedamini kasutatavad töövahendid ja muud esemed on kättesaadavad pead ja keha pööramata?



Kas laua kõrgus võimaldab jalgu (ja reisi) liigutada?



Kas dokumendihoidikut saab reguleerida; kas selle asendit saab muuta nii, et kasutajal oleks lugeda mugav?



#### TARKVARA ERGONOMIA

Kas tarkvara vastab tööülesande nõuetele?



Kas tarkvara saab kohandada algaja tasemele?



Kas tarkvaraga on kaasas emakeelsed abifailid?



Kas tarkvara esitab teavet kasutajale sobival kujul?



Kas tarkvaraprobleemide tekkimise korral saab töötaja kelleltki abi paluda?



#### TÖÖKORRALDUS

Kas töötajal on võimalik teha sobivaid pause või vahetada tööviisi, kui ta teeb pidevalt kuvaritööd?



Kas tegelik kuvaritööaeg on lühem kui kuus tundi päevas?



Kas töötaja tööülesanded on mitmekesised?



Kas töötajad saavad ise korraldada oma tööülesannete tegemise järjekorda?



Kas keerulised eesmärgid või tööde tähtsused tekitavad töötajates üleliigset pinget?



Kas tööandja jagab piisavalt teavet ning korraldab koolitusi ja konsultatsioone enne arvutite kasutamise seotud töökohtade loomist, ajakohastamist või täiustamist?



## A-osa: Kas töökohas esineb nimetatud ohutegur?

### KÜSIMUS

#### OHUD TERVISELE

	JAH	EI
Kas töötajate kaebustele nägemisprobleemide üle pööratakse tähelepanu?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Kas töötajate nägemist kontrollitakse pidevalt (vastavalt siseriiklikele õigusaktidele)?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Kui silmaarst tuvastab läbivaatuse käigus, et töötaja prillid või kontaktläätsed ei ole kuvaritööks sobivad, kas siis töötaja varustatakse prillidega, mis tagavad korraliku nägemise?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Kui töötajad kaebavad luu-lihaskonna (kael, selg, õlad, jalad) valude üle, kas siis hinnatakse töökoha ergonoomiat?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>

## B-osa: Näited riski vähendamiseks kasutatavate ennetusmeetmete kohta

#### TÖÖKESKKOND

- Hinnake riski regulaarselt.
- Arutage töötajatega võimalikke sobivaid muudatusi töökeskkonnas.
- Mõõtke ja jälgige keskkonnaparametreid.
- Töökohtade kujundamisel (või ümberkujundamisel) kaasake spetsialiste.

#### KUVARID JA ARVUTID

- Hoolitsege selle eest, et iga töö jaoks kasutataks sobivaid vahendeid.
- Töökohtade kujundamisel (või ümberkujundamisel) arvestage ergonoomiliste aspektidega.

#### TÖÖKOHA VARUSTUS

- Hooldage seadmeid regulaarselt.
- Tehke tööpiirkonnas ümberpaigutusi (parendage töökoha ergonoomiat).

#### INIMISE JA MASINA VASTASMÕJU (TARKVARA ERGONOMIA)

- Koolitage töötajaid tarkvara kasutama.
- Rakendage tehnilise arengu tulemusi (tarkvarauendused ja -täiustused).

#### TÖÖKORRALDUS

- Teavitage töötajaid sobivatest tööohutuse ja tervishoiu alastest juhistest.
- Hinnake pidevalt ennetusmeetmete tõhusust.
- Töökorraldust puudutavate otsuste tegemisel pidage nõu töötajatega.
- Jälgige tööaja ja graafiku mõju tervisele.

#### OHUD TERVISELE

- Parendage töökoha sisseade ergonoomilist funktsionaalsust, eriti laua, kuvari ja tooli omavahelise kauguse osas.
- Parandage valgustust, kõrvaldage kuvarite peegeldus ja helkimine.
- Kontrollige süstemaatiliselt töötajate tervist (eriti seoses nägemise ja luu-lihaskonna vaevustega).