

## **Luu- ja lihaskonna vaevused hotellides, restoranides ja toitlustuses töötavatel inimestel**

### **Sissejuhatus**

Euroopa Liidus töötab hotelli-, restorani- ja toitlustussektoris ligikaudu 7,8 miljonit inimest. Sektorile on omane väikeettevõtete, noorte, naiste ja võõrtöötajate suur osakaal<sup>1</sup>. Töötingimused võivad olla rasked ning esitada töötajatele suuri nõudmisi (eeskätt klientidega otsese kokkupuute tõttu), olla füüsiliselt koormavad, ajutised ja ebakorrapärast tööajaga<sup>2</sup>. Tagajärg on tööga seotud tõsiste terviseprobleemide, sealhulgas luu- ja lihaskonna vaevuste risk.

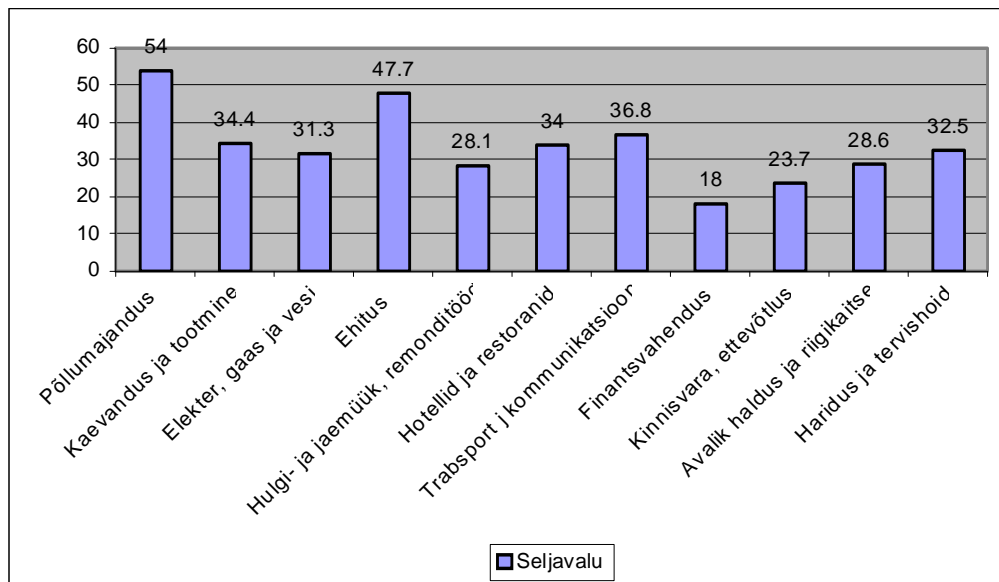
### **Statistiline ülevaade: luu- ja lihaskonna vaevused hotellides, restoranides ja toitlustuses töötavatel inimestel**

Füüsiline töökoormus on suur. 2000. aastal väitis peaaegu 55% EL 15 töötajatest, et peavad töö tõttu olema valulikus või väsitavas asendis. Kõikide sektorite kokkuvõttes väitsid seda 45% töötajatest. Umbes 43% ütles, et nende töö sisaldab raskuste kandmist või teisaldamist (võrreldes 36%ga kõikidest töötajatest) ning 64% teatas, et nende töö nõuab korduvaid labakäe- või käeliigutusi (võrreldes üldise 56%ga)<sup>3</sup>. Selle tulemusena on luu- ja lihaskonna vaevused hotelli-, restorani- ja toitlustussektoris töötavate inimeste hulgas laialt levinud: umbes 33% EL 15 töötajatest puutub enda sõnul kokku seljavaluga. Ligikaudu 20,3% kaebab lihasvalu üle kaelapiirkonnas, ligikaudu 11,5% vaevab lihasvalu kätes ning 17,6% jalgades<sup>4</sup>. Ühineja- ja kandidaatriikides vaevab seljavalu 34% hotelli-, restorani ja toitlustustöötajatest<sup>5</sup>. Lihasvalu jalgades on hotelli-, restorani- ja toitlustussektoris levinum kui kusagil mujal.



## Luu- ja lihaskonna vaevused hotellides, restoranides ja toitlustuses töötavatel inimestel

Joonis. Seljavalu kaebavate töötajate osakaal EL 15s, Euroopa töötingimuste uuring 2000



### Mis on luu- ja lihaskonna vaevused?

Töoga seotud luu- ja lihaskonna vaevused on peamiselt tööst või vahetu töökeskkonna mõjust tingitud või nende tõttu halvenevad lihaste, liigeste, kõõluste, sidemete, närvide, luude ja kohaliku vereringe häired.

Enamik töoga seotud luu- ja lihaskonna vaevusi on kumulatiivsed ning tulenevad suure või väikese intensiivsusega koormuse korduvast talumisest pika aja jooksul. Luu- ja lihaskonna vaevusteks võivad olla ka õnnetuse korral tekkivad ägedad traumad, näiteks luumurrud.

Vaevatud on tavaliselt selg, kael, õlad ja käed, kuid mõnikord ka jalad. Mõnel luu- ja lihaskonna vaevusel (nt karpaaletunneli sündroom) on konkreetset nähtud ja sümptomid. Teistel aga mitte, sest need tekitavad vaid valu või ebamugavust, kuid konkreetse vaevuse selged nähtud puuduvad. See aga ei tähenda, et sümptomeid ei ole.

Luu- ja lihaskonna vaevustele on omane episoodilisus, kuna tihti valu kaob ja ilmneb uuesti mõne kuu või aasta möödudes. Teatavad luu- ja lihaskonna vaevused võivad aga kujuneda püsivaks või ravimatuks.



## Luu- ja lihaskonna vaevused hotellides, restoranides ja toitlustuses töötavatel inimestel

### Miks on hotelli-, restorani- ja toitlustustöötajad eriti ohustatud?

Hotelli-, restorani- ja toitlustustöötajatel on suurem oht luu- ja lihaskonna vaevuste väljakujunemiseks, kuna:

- nende töö sisaldab seismist pika aja vältel ja töötamist ebamugavas asendis;
- suur osa nende tööst on füüsiliselt koormav, stressirohke ning tööpäevad on pikad;
- selles sektoris töötab palju hooajatöötajaid, kellel pole aega tööga kohaneda;
- kasutatakse palju noori, kes ei ole tööeluga harjunud ja kellel puuduvad veel vajalikud oskused.

### Riskitegurid

Luu- ja lihaskonna vaevuste väljakujunemist võivad soodustada mitu tegurit. Kõige olulisemad füüsilised tegurid on seotud tööasendiga, rakendatud jõu suurusega, liigutuste korduvusega ning töötamisega pikka aega ilma pausita. Luu- ja lihaskonna vaevused võivad tekkida juhul, kui mõni nimetatud riskitegur kas eraldi või kombinatsioonis teistega luu- ja lihaskonnasüsteemi liigselt koormab.

**1. Asend** on keha – sealhulgas käte ja jalgade – positsioon töötamisel. Halb või ebamugav asend on selline, kus liigesed ei ole harjumuspärases ja neutraalses asendis, vaid on viidud äärmisse väljasirutuspunkti. Püsimine pikka aega samas asendis ei ole samuti soovitatav. Näited halbade tööasendite kohta:

- käsivarred on tõstetud õlgadest kõrgemale,
- randmed on paindes,
- selja painutamine või pööramine,
- kael on paindes ja/või pead hoitakse pööratuna,
- seismine pika aja vältel.

Need asendid on seotud suurema vigastusohuga ja neid tuleks vältida nii palju kui võimalik.

**Tabel 1. Konkreetset näited hotelli-, restorani- ja toitlustussektorist.**

Koht/ülesanne/töötaja	Ebamugav asend
Baarmenid/ettekandjad	Kummardumine laudade kohale toidu valmistamisel ja serveerimisel; töötamine kitsastes oludes.



## Luu- ja lihaskonna vaevused hotellides, restoranides ja toidlustuses töötavatel inimestel

Köögitöötajad	Pea hoidmine kummargil toidu tegemisel; kummardumine toidu valmistamisel; küünitamine vahendite järele; halva planeeringuga köögid; kitsad tööolud.
Toateenijad	Keha pööramine ja väljasirutatud asendid, nt töötamine kummargil, küünitamine ja põlvitamine voodite tegemisel ja toa koristamisel.
Hotellitöötajad	Halvasti planeeritud kontorid, seistes arvutiga töötamine.

**2. Jõudu** rakendatakse töötamisel, nt raske kasti tõstmisel või tööriista käsitlemisel. Mida rohkem töötaja jõudu rakendab, seda suurem on vigastuse oht. Rakendatava jõu suurus sõltub mitmest asjaolust, nt:

- käsitletava eseme kaal, kuju ja haaratavus;
- eseme asend töötaja keha suhtes, nt kasti kandmine väljasirutatud kätega ja raskust kehast eemal hoides nõuab rohkem jõudu kui raskust keha vastas hoides.



## Luu- ja lihaskonna vaevused hotellides, restoranides ja toidlustuses töötavatel inimestel

**Tabel 2. Konkreetset näited hotelli-, restorani- ja toidlustussektorist.**

Koht/ülesanne/töötaja	Jõud/tõstmine
Baarmenid/ettekandjad	Kandikute ja nõude kandmine, laudade ja toolide liigutamine; restoranitarvete kandmine, joogikaupade ja tühjade kastide kandmine.
Köögitöötajad	Suurte toidupakkide kandmine; pottide ja pannide liigutamine; nõude ja klaaside asetamine restile.
Toateenijad	Voodite ja mööbli liigutamine; tööseadmete transportimine.
Hotellitöötajad	Pagasi kandmine.

**3. Korduvus** näitab, mitu korda tuleb teatavas ajavahemikus ühesugust liigutust teha. Korduvad liigutused on eriti ohtlikud, kui need mõjuvad samadele liigestele ja lihaskonksudele. Mida rohkem liigutust korratakse, seda suurem on vigastuse oht. Liigutuse kordamine rohkem kui 20 korda minutis asetab randmed ja käed suurde ohtu.

**Tabel 3. Konkreetset näited hotelli-, restorani- ja toidlustussektorist.**

Koht/ülesanne/töötaja	Korduv liigutus
Baarmenid/ettekandjad	Laudade koristamine, pühkimine ja katmine; kokteilide segamine; klaaside puhastamine.
Köögitöötajad	Hakkimine ja lõikumine toidu valmistamisel; toidu segamine.
Toateenijad	Tolmuimejaga töötamine; akende pesemine; küürimine.
Hotellitöötajad	Arvuti klaviatuuri ja hiire kasutamine; külalistele uste avamine.

**4. Kestus** näitab mitu minutit või tundi või päeva aastas töötaja teatavat tööd puhkepausideta teeb. Üldiselt on nii, et mida kauem töö kestab, seda suurem on vigastuse oht.

Neli peamist riskitegurit, mis esinevad kas eraldi või koos, võivad määrata, kas töötajal on oht luu- ja lihaskonna vaevuste väljakujunemiseks.

Luu- ja lihaskonna vaevuste riski suurendavad ka teised tegurid. Need jagunevad järgmiselt:

- töökeskkond<sup>6</sup>:
  - füüsiline kliima: temperatuur, õhuvool ja niiskus. Temperatuur mõjutab lihaseid ning köögis olev kuumus ja niiskus ajab



## Luu- ja lihaskonna vaevused hotellides, restoranides ja toidlustuses töötavatel inimestel

higistama, mistõttu töötaja väsib kiiremini. Higistamise tõttu on raske esemeid kinni hoida, seega on vaja rakendada rohkem jõudu;

- valgustus võib põhjustada pimestust või varje, mis sunnib töötajat tehtava töö paremaks nägemiseks võtma ebamugava asendi;
  - köögiseadmete ja külaliste tekitatav müra võib kahjustada kuulmist ja viia keha pingesse, mille tulemusena töötatakse ebamugavas asendis ja väsitakse kiiresti;
  - seadmete, nagu mikseri, vibreerimine põhjustab vereringehäireid, mis tekitab kätes tuimust ning nõuab eseme hoidmisel suurema jõu rakendamist;
- töötaja isiksuseomadused ja võimed:
    - töökogemus ja -vilumus;
    - väljaõpe;
    - vanus;
    - füüsilised omadused, nagu pikkus, kaal ja tugevus;
    - eluviis;
    - varasemad (selja)vaevused. Varasem alaseljavalu on üks tegur, mis võib kõige kindlamalt tingida hilisemat tööga seotud alaseljavalu<sup>7</sup>;
    - riietus, jalatsid, kaitsevahendid;
  - psühhosotsiaalsed riskitegurid ja töökorraldus<sup>8</sup>:
    - suur töökoormus ja suur tööstress;
    - ebasoodsad töötingimused, nagu sageli esinev töötajate nappus, pikad tööpäevad, tööpinge, otsustamisõiguse puudumine ja klientide ebameeldiv käitumine;
    - juhtide, juhendajate ja kolleegide toetuse puudumine.

Arvatakse, et füüsiliste ja vaimsete nõudmiste koosmõjul võib suureneda luu- ja lihaskonna vaevuste süvenemise risk.<sup>9</sup>

## Ennetus- ja sekkumisstrateegiad

Tööandjad peavad kohandama ennetus- ja sekkumisstrateegiad, et need vastaksid hotelli-, restorani- ja toidlustussektorile. Selleks et võtta arvesse kõiki tööga seotud aspekte, tuleb sellesse protsessi kaasata töötajad.

## Riskihindamine

Tööandjad on õiguslikult kohustatud kaitsma töötajate tervist ja ohutust. Tööandja peab hindama töökohas ohutuse ja tervisega seotud riske ning



## Luu- ja lihaskonna vaevused hotellides, restoranides ja toidlustuses töötavatel inimestel

parandama vajaduse korral tööohutuse- ja tervishoiu taset. Seda nimetatakse riskihindamiseks. Hea riskihindamine hõlmab kogu tavapärasest töötegevusest ja põhineb sellel, kuidas tööd tegelikkuses tehakse. Töötajad peaksid riskihindamisel tegema tööandja ja juhendajatega koostööd. Järgnevalt esitatakse sammsammuline juhend.

### Ohtude otsimine

Esimese sammuna tuleb kindlaks teha ohud. Oht on mis tahes olukord või tingimus, mis võib põhjustada õnnetusjuhtumi. Luu- ja lihaskonna vaevuste väljakujunemisel peetakse riskiteguriteks järgmisi tegevusi:

- raskuste käsitlemine;
- küünitamine töötamisel õlgadest kõrgemale;
- kõndimine ja seismine mitu tundi järjest;
- kummardamine ja küünitamine laudade koristamisel, pühkimisel ja katmisel ning restoranitarvete kandmine;
- nõude ja klaasidega ülekoormatud kandikute pidev tõstmine.

### Ohustatute ja vigastumisviiside kindlakstegemine

Teine samm hõlmab riskide ja võimalike ohvrite kindlakstegemist.

- Kokkadel võib pikka aega seismine ja hakkimisel pea kummargil hoidmine põhjustada kaelapinget ja lihaste jäikust.
- Nõudepesijatel võib pikka aega kummardamine ja liiga madal kraanikauss põhjustada seljavalu.

### Riskide hindamine ning meetmete valimine

Kolmanda sammuga lõpetatakse riskide hindamine ja asutakse võtma vajalike meetmeid.

- Kas nt hakkimis- ja löikeseadmed saavad ennetada ülekoormusvigastusi?
- Kas ettevõtte tasandil on võimalik tegevusse vaheldust tuua, et vältida korduvaid liigutusi?

### Meetmete võtmine

Meetmed peaksid aitama eelkõige ennetada õnnetusi, kuid ka vähendada võimalike vigastuste raskusastet. Töötajaid tuleb teavitada riskidest ja sellest, mida nende kaitsmiseks ette võetakse.



## Luu- ja lihaskonna vaevused hotellides, restoranides ja tootlustuses töötavatel inimestel

Mõelge järelle	Riski vähendamine	Võimalikud meetmed
Mida te töö teete?	<ul style="list-style-type: none"><li>- Vältida ebamugavat asendit.</li><li>- Vältida randme painutamist.</li><li>- Vältida korduvaid liigutusi.</li><li>- Vältida pikalt kestvat seismist.</li><li>- Vältida pikalt kestvat küünitamist.</li><li>- Piirata kantavate kandikute arvu.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Hoidke küünarnukid kandiku kandmisel keha lähedal.</li><li>- Toetage kandikut nii käsivarte kui ka labakätega.</li><li>- Vahetage töö tegemisel kätt.</li><li>- Paluge laudade ja toolide liigutamiseks abi.</li><li>- Kasutage toidu valmistamisel ja nõude pesemisel jalatuge<sup>10</sup>.</li><li>- Kandke asjakohaseid jalatseid.</li><li>- Kasutage reguleeritava kõrgusega tööpindu.</li><li>- Kasutage õiget tõstmistehnikat.</li><li>- Kasutage riulilt asjade võtmiseks redelit.</li></ul>
Milliseid tööriistu te kasutate?	<ul style="list-style-type: none"><li>- Kasutada sobivaid tööriistu, mis muudavad töö kergemaks.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Kasutage nõude kandmiseks serveerimiskäru.</li><li>- Kasutage puhastusvahendeid, mida on hea hoida.</li><li>- Kasutage reguleeritava kõrgusega valamukraani<sup>11</sup>.</li><li>- Kasutage ergonoomilise disainiga nuge, mis võimaldavad hoida rannet sirgena.</li><li>- Kasutage toidu hakkimiseks, lõikumiseks või segamiseks mehaanilisi abivahendeid (mikserid).</li></ul>
Kus te töötate?	<ul style="list-style-type: none"><li>- Muuta töötamise lihtsustamiseks töökoha planeeringut.</li><li>- Piirata selja</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Asetage kraanikausi põhja mõni ese, et pesta nõusid kõrgemal tasapinnal<sup>12</sup>.</li><li>- Kujundage tööruumid nii,</li></ul>





## Luu- ja lihaskonna vaevused hotellides, restoranides ja toidlustuses töötavatel inimestel

	<p>painutamist.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Vältida küünitamist.</li></ul>	<p>et töövahendeid oleks lihtne võtta; paigutage kõige sagedamini tarvitavad esemed mugavale kõrgusele.</p>
--	--	---



## Luu- ja lihaskonna vaevused hotellides, restoranides ja toidlustuses töötavatel inimestel

Kes te olete?	<ul style="list-style-type: none"><li>- Hoolitseda selle eest, et tööga toime tulemiseks oleks piisavalt oskusi.</li><li>- Kas te olete ajutiselt või püsivalt töövõimetu?</li><li>- Kas te olete rase?</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Küsige abi, kui tunnete, et vajate seda.</li><li>- Kasutage oma füüsilisele vastavaid seadmeid.</li><li>- Paluge praktilist juhendamist või asjakohaseid kohandusi, mida vajate töö tegemiseks.</li></ul>
Kuidas on teie töö korraldatud?	<ul style="list-style-type: none"><li>- Vähendada väsimuse või stressi kogunemist.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Tagage tegevuses vaheldus.</li><li>- Muutke pidevalt asendit.</li></ul>

### Tehtu analüüsimine

Tähtis on kontrollida, et võetavate meetmetega ei looda uusi ohte, nt et seljaga seotud riskide vähendamine ei sea ohtu käelabasid, käsivarsi või kaela.

### Koolitus

Praktiline koolitus töökohal on luu- ja lihaskonna vaevuste ennetamiseks ülimalt oluline. Koolitus peab hõlmama järgmist:

- käsitsemistehnikad,
- töökoha planeering,
- luu- ja lihaskonna vaevuste riskitegurite tuvastamine (vt eespool),
- seadmete ja tööriistade ohutu ja ergonoomiline kasutamine,
- isikukaitsevahendite kasutamine,
- puhkepauside tegemine või tööülesannete vahetamine, et võimaldada kehal taastuda.

### Ülevaade poliitikast/õigusaktidest

Euroopa tasandil käsitletakse luu- ja lihaskonna vaevusi kas otseselt või kaudselt mitmes direktiivis (vt tabelit).

### Luu- ja lihaskonna vaevuste seisukohast asjakohased Euroopa direktiivid (2006. aasta juuni seisuga)<sup>13</sup>

Direktiiv	Teema
12. juuni 1989. aasta direktiiv 89/391/EMÜ. Avaldamise kuupäev: 29.06.1989. Veebiaadress: <a href="http://europe.osha.eu.int/data/legislation/1">http://europe.osha.eu.int/data/legislation/1</a>	<b>Raamdirektiiv</b> Kõnealune üldine direktiiv töötervishoiu ja tööohutuse parandamist soodustavate meetmete kohta ei käsitle otseselt luu- ja lihaskonna vaevusi. Siiski kohustab see tööandjaid võtma töötajate ohutuse ja tervise kaitse tagamiseks vajalikke meetmeid igas tööga seotud aspektis.



## Luu- ja lihaskonna vaevused hotellides, restoranides ja tootlustuses töötavatel inimestel

30. novembri 1989. aasta direktiiv 89/654/EMÜ. Avaldamise kuupäev: 30.12.1989. Veebiaadress: <a href="http://europe.osha.eu.int/data/legislation/2">http://europe.osha.eu.int/data/legislation/2</a>	<b>Töökoht</b> Kõnealune direktiiv käsitleb juba olemasolevatele või uutele töökohtadele esitatavaid ohutuse ja tervishoiu miinimumnõudeid. Neid nõudeid kirjeldatakse üksikasjalikult direktiivi lisades. Nõuded liikumisvabaduse kohta töökohas aitavad kaasa luu- ja lihaskonna vaevuste ennetamisele.
30. novembri 1989. aasta direktiiv 89/655/EMÜ. Veebiaadress: <a href="http://europe.osha.eu.int/data/legislation/3">http://europe.osha.eu.int/data/legislation/3</a> 30. novembri 1989. aasta direktiiv 89/656/EMÜ. Veebiaadress: <a href="http://europe.osha.eu.int/data/legislation/4">http://europe.osha.eu.int/data/legislation/4</a> Avaldamise kuupäev: 30.12.1989.	<b>Tööseadmed, isikukaitsevahendid</b> Direktiivid 89/655/EMÜ ja 89/656/EMÜ hõlmavad tööseadmete ja isikukaitsevahendite asjakohasust. See mõjutab luu- ja lihaskonna vaevuste riske. Kõik isikukaitsevahendid peavad vastama ergonoomianõuetele ja arvestama töötaja tervislikku seisundit ning pärast vajalikku kohandamist kasutajale sobima.
29. mai 1990. aasta direktiiv 90/269/EMÜ. Avaldamise kuupäev: 21.06.1990.	<b>Raskuste käsitsi teisaldamine</b> (vt allpool)
29. mai 1990. aasta direktiiv 90/270/EMÜ. Avaldamise kuupäev: 21.06.1990.	<b>Kuvariga töötamine</b> (vt allpool)
23. novembri 1993. aasta direktiiv 93/104/EÜ. Avaldamise kuupäev: 13.12.1993. Veebiaadress: <a href="http://europe.osha.eu.int/data/legislation/74">http://europe.osha.eu.int/data/legislation/74</a>	<b>Tööaeg</b> Kõnealune direktiiv käsitleb tööaja korraldust. Tegurid, nagu korduvliigutustega ja monotoonne töö, väsimus ja tööaeg, võivad suurendada luu- ja lihaskonna vaevuste riski. Kõnealuses direktiivis on sätestatud nende teguritega seotud tingimused, nagu puhkepausid, iganädalane puhkus, öötöö, vahetustega töö ja tööviisid.
22. juuni 1998. aasta direktiiv 98/37/EÜ. Avaldamise kuupäev: 23.07.1998. Veebiaadress: <a href="http://europe.osha.eu.int/data/legislation/32">http://europe.osha.eu.int/data/legislation/32</a>	<b>Masinad</b> Liikmesriikide õigusaktide ühtlustamine masinate osas.
25. juuni 2002. aasta direktiiv 2002/44/EÜ. Avaldamise kuupäev: 06.07.2002. Veebiaadress: <a href="http://europe.osha.eu.int/data/legislation/19">http://europe.osha.eu.int/data/legislation/19</a>	<b>Füüsilised tegurid (vibratsioon)</b> Töötajate kokkupuutumine vibratsioonist tulenevate riskidega.

Kõige tähtsamad direktiivid luu- ja lihaskonna vaevuste ennetamise kohta: Euroopa Liidu direktiiv 90/269/EMÜ (<http://osha.europa.eu/data/legislation/6>) tervishoiu ja ohutuse miinimumnõuete kohta, mis käsitlevad raskuste käsitsi teisaldamist.

Tööandjad peavad kasutama asjakohaseid vahendeid, et:

- töötajatel ei oleks vaja raskusi käsitsi teisaldada;
- võtta vajalikke organisatoorseid meetmeid riskide vähendamiseks, kui käsitsi teisaldamist pole võimalik vältida;
- tagada töötajate piisav teavitamine koorma raskusest, raskuskeskme asukohast või raskemast poolest, kui raskus ei jaotu ühtlaselt;
- tagada asjakohane väljaõpe ja täpne teave raskuste õige käsitlemise kohta;



## Luu- ja lihaskonna vaevused hotellides, restoranides ja toidlustuses töötavatel inimestel

Euroopa Liidu direktiiv 90/270/EMÜ (<http://osha.europa.eu/data/legislation/5>) töötervishoiu ja tööohutuse miinimumnõuete kohta, mis käsitlevad kuvariga töötamist.

Tööandjate kohustused:

- analüüsida töökohti,
- hinnata ohutus- ja tervishoiutingimusi,
- kõrvaldada kõik riskid seoses nägemise ning füüsilise ja vaimse ülekoormatusega.

On olemas direktiiv ka luu- ja lihaskonna vaevuste ennetamise kohta noorte seas, kes moodustavad suure osa hotelli-, restorani- ja toidlustussektori töötajatest. Asjakohane direktiiv kohustab tööandjaid tagama, et noortele mõjuvad riskid oleksid minimeeritud. Noored peavad tegema tööandjate ja juhendajatega koostööd ning hoolitsema selle eest, et nad järgiksid töökohal tööohutuse ja töötervishoiu head tava.

Euroopa direktiiv (94/33/EÜ) (<http://osha.europa.eu/data/legislation/18>) noorte kaitse kohta tööol nõuab tööandjalt järgmist:

- võtta tervishoiu ja ohutuse hindamisel arvesse noorte kogemematust, teadmatust ning ebaküpsust;
- teha riskihindamine enne noore töötaja tööle asumist;
- lähtuda riskihindamisest otsustamisel noortele võimalike keelatud tööde osas.

Noorte töötingimuste ning luu- ja lihaskonna vaevuste ennetamise seisukohast võivad olla olulised ka teiste Euroopa direktiivide, standardite ja suuniste nõuded, samuti liikmesriikide õiguses kehtestatud sätted.

### Järeldused ja lisateave

Ebamugavad asendid, korduvad liigutused ja raskuste käsitsi teisaldamine koos ebasobivate töötingimustega on enamikel hotelli-, restorani- ja toidlustussektori töökohtadel tavaline. Need ja paljud muud tegurid määravad, kas töötajal on oht luu- ja lihaskonna vaevuste väljakujunemiseks. Kuna luu- ja lihaskonna vaevusi on raske ravida ja need mõjutavad tugevasti töötaja tervist pikas perspektiivis, on nende ennetamine väga oluline.

Seaduse järgi peab tööandja hoolitsema töötajate tervise ja ohutuse eest. Tööandja vastutab töökohal riskide hindamise ning kõikide töötajate tervishoiu ja ohutuse taseme parandamise eest.

Mõned nõuanded töötajatele: tehke korduvliigutustega või füüsilist jõudu nõudva töö puhul piisavalt puhkepause; liikuge ringi ja muutke tihti



## Luu- ja lihaskonna vaevused hotellides, restoranides ja toitlustuses töötavatel inimestel

töösündid; pange tähele hoiatusmärke, nagu väsimus ja valulikkus tööpäeva lõpupoole.

### Teabeallikad

Kättesaadaval on palju nii üldist teavet kui ka eriteavet luu- ja lihaskonna vaevuste kohta hotelli-, restorani- ja toitlustussektoris. Alljärgnevalt esitatakse sellest valik.

#### Eriteave

„Ülepingest tingitud nihestused ja venitused noorte restorani- ja toitlustussektori töötajate seas“:

<http://www.osha.gov/SLTC/youth/restaurant/index.html>

Teavet luu- ja lihaskonna vaevuste kontrollimise ja ennetamise kohta leiab eri tegevuste alt, nagu „Serving“ (teenindamine), „Clean-up“ (koristamine) ning „Strains & sprains“ (nihestused ja venitused).

Teabelehed eri liiki tööde kohta annavad nõu, kuidas vältida vigastusi, töötades kiirtoitlustuskohas, majahaldurina, köögiviljapoes, kontoris või kinos:

<http://www.uwworksafe.com/worksafe/teens/teenFactSheets.php>

Sellest, kuidas võidelda ülekoormusvigastuste vastu, saab lugeda veebilehelt <http://www.howibeatrsi.com/>. Seal räägitakse, kuidas noorel töötajal õnnestus luu- ja lihaskonna vaevusest paraneda.

Restoranide ohutuskoolituse juhendi leiab Kalifornia tööohutuse ja tervishoiu ning töötajate hüvitiste komisjoni (Commission on Health and Safety and Workers' Compensation) veebilehelt:

<http://www.dir.ca.gov/CHSWC/SBMRMaterials.htm>

#### Üldteave

Ühendkuningriigi tööohutuse ja tervishoiu komisjon (Health and Safety Commission) annab töötajatele nõu seljavalu kohta ning pakub teavet mitmesuguste ametikohtade ja töödega seotud riskihindamiste kohta:

<http://www.hse.gov.uk/msd/>

Ohutusalaseid nõuandeid ergonoomiliste teguritega seotud vigastuste vältimiseks leiab Kalifornia tööohutuse ja tervishoiu ning töötajate hüvitiste komisjoni veebilehelt:

<http://www.dir.ca.gov/CHSWC/SBMRMaterials.htm>



## Luu- ja lihaskonna vaevused hotellides, restoranides ja tootlustuses töötavatel inimestel

<sup>1</sup> Klein Hesselink J, Houtman I, van den Berg R, van den Bossche S, van den Heuvel F. 'EU hotel and restaurant sector: work and employment conditions'. Dublin, Ireland: EFILWC, 2004.

<sup>2</sup> Houtman ILD, Andries F, Berg R van den & Dhondt S. 'Sectoral profiles of working conditions'. Dublin, Ireland: EFILWC, 2002.

<sup>3</sup> European Foundation for the Improvement of Working and Living Conditions. 'European survey on working conditions, 1995-2000'. Available at: <http://www.eurofound.eu.int/working/surveys/index.htm>.

<sup>4</sup> European Foundation for the Improvement of Working and Living Conditions. 'European survey on working conditions, 1995-2000'. Available at: <http://www.eurofound.eu.int/working/surveys/index.htm>.

<sup>5</sup> European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions. 'Working conditions in the acceding and candidate countries 2001'. Available at: <http://www.eurofound.eu.int/ewco/surveys/ccindex.htm>

<sup>6</sup> Workers' compensation board Northwest Territories and Nunavut. 'Safety and the young worker – students manual'. Available at: [http://www.wcb.nt.ca/publications/S\\_YWStudentManual.pdf](http://www.wcb.nt.ca/publications/S_YWStudentManual.pdf)

<sup>7</sup> Op De Beeck R and Hermans V. 'Research on work-related low back disorders'. European Agency for Safety and Health at Work, 2000, 67 p. Available at: [http://www.osha.eu.int/publications/reports/204/lowback\\_en.pdf](http://www.osha.eu.int/publications/reports/204/lowback_en.pdf)

<sup>8</sup> Houtman ILD, Andries F, Berg R van den & Dhondt S. 'Sectoral profiles of working conditions'. Dublin, Ireland: EFILWC, 2002.,

Klein Hesselink J, Houtman I, van den Berg R, van den Bossche S, van den Heuvel F. 'EU hotel and restaurant sector: work and employment conditions'. Dublin, Ireland: EFILWC, 2004.

<sup>9</sup> Devereux JJ, Vlachonikolis IG, Buckle PW. 'Epidemiological study to investigate potential interaction between physical and psychosocial factors at work that may increase the risk of symptoms of musculoskeletal disorders of the neck and upper limb'. *Occup Environ Med* 2002;59:269-77.

Dempsey PG, Filiaggi AJ. 'Task demands and musculoskeletal discomfort among restaurant wait staff'. *Ergonomics* 2006:93-106.



## Luu- ja lihaskonna vaevused hotellides, restoranides ja toidlustuses töötavatel inimestel

---

<sup>10</sup> Teen worker safety in restaurants – etool,

<http://www.osha.gov/SLTC/youth/restaurant/index.html>

<sup>11</sup> Teen worker safety in restaurants – etool,

<http://www.osha.gov/SLTC/youth/restaurant/index.html>

<sup>12</sup> Teen worker safety in restaurants – etool,

<http://www.osha.gov/SLTC/youth/restaurant/index.html>

<sup>13</sup> Roland Gauthy. 'Musculoskeletal disorders: where we are, and where we could be' 2005,

Available at: <http://hesa.etui-rehs.org/uk/dossiers/files/Newsletter27p22-27-en.pdf>