



73
ET

FACTS

Euroopa Tööohutuse ja Töötervishoiu Agentuur

ISSN 1725-7026

Raskuste käsitsi teisaldamisega seotud ohud ja riskid töökohal

Mis on raskuste käsitsi teisaldamine?

Raskuste käsitsi teisaldamine on igasugune alljärgnev tegevus, mida teeb üks või mitu töötajat: raskuste tõstmine, hoidmine, mahapanemine, lükkamine, vedamine, kandmine ja liigutamine (⁽¹⁾). Raskus võib olla elus (inimene või loom) või elutu (ese).

Olgugi et viimasel ajal võib täheldada langust, on suuri raskusi tõstvate või liigutavate töötajate määr EL-25s ikkagi kõrge (34,5%) ning EL-10s on see isegi 38% (⁽²⁾).

Kuidas võib raskuste käsitsi teisaldamine töötajate tervist mõjutada

Raskuste käsitsi teisaldamine võib põhjustada:

- kuhjuvaid tervisehäireid, mille põhjuseks on pidevast tõstmisest tulenev luu-lihaskonna seisundi järkjärguline ja süvenev halvenemine, nt alaseljavalu;
- ägedaid traumasid, näiteks õnnetustes tekkinud haavad või luumurrud.

Seljavalu on Euroopa Liidus peamine tööga seotud tervisekaebus (23,8%) ja uutes liikmesriikides kaebab selle üle märkimisväärselt rohkem töötajaid (38,9%) (⁽²⁾).

Mis muudab raskuste käsitsi teisaldamise ohtlikuks?

On mitmeid ohutegureid, mis muudavad raskuste käsitsi teisaldamise ohtlikuks ja suurendavad seega vigastuse võimalust. Need tegurid on eelkõige seljavigastuste korral seotud nelja raskuste käsitsi teisaldamise aspektiga.

Raskus

Seljavigastuse oht suureneb, kui raskus:

- kaalub liiga palju; täpset ohutut kaalupiirangut ei ole: enamiku inimeste jaoks on raske tõsta 20–25 kg;
- on liiga suur; kui raskus on liiga suur, ei ole võimalik järgida tõstmise ja kandmise põhieegleid, st hoida raskust võimalikult keha lähedal; seetõttu väsivad lihased palju kiiremini;
- on raskesti kinnihoitav: tulemus võib olla see, et ese libiseb käest ja põhjustab õnnetuse; teravate servadega või ohtlikest materjalidest valmistatud raskused võivad töötajaid vigastada;
- on tasakaalustamata või ebastabiilne: see põhjustab lihaste ebaühtlase koormuse ja väsimuse, sest eseme raskuskese on töötaja keha keskmest eemal;
- on raskesti kinnihaaratav: väljasirutatud kätega haaramiseks, kummardamiseks või keha pööramiseks on vaja suuremat lihaskõuet;

- on sellise kuju või suurusega, et piirab töötaja vaatevälja, suurendades seega libastumise, komistamise, kukkumise või kokkupõrke ohtu.

Ülesanne

Seljavigastuse oht suureneb, kui ülesanne:

- on liiga pingutav, näiteks tehakse seda liiga tihti või liiga kaua;
- hõlmab ebamugavaid poose või liigutusi, näiteks kummardamine ja/või keha pööramine, käte tõstmine, randmete painutamine, ülepingutus;
- hõlmab korduvat teisaldamist.

Keskkond

Seljavigastuse ohtu võivad suurendada järgmised töökeskkonna iseärasused:

- raskuste käsitsi teisaldamiseks ebapiisav ruum võib olla ebamugava kehahoiaku ja raskuste ebakindla teisaldamise põhjus;
- ebaühtlane, ebastabiilne ja libe põrand võib suurendada õnnetuste ohtu;
- kuumus teeb töötajad loiuks ja higistamise tõttu on raske töövahendeid käes hoida, seetõttu tuleb rohkem jõudu kasutada; külm temperatuur võib muuta käed tuimaks ja see teeb haaramise raskeks;
- ebapiisav valgustus võib suurendada õnnetuste ohtu või sundida töötajaid ebamugavasse poosi, et oma tegevust selgelt näha.

Inimene (⁽³⁾)

Seljavigastuste ohtu võivad mõjutada mõningad inimese endaga seotud tegurid:

- puudulikud kogemused, ebapiisav väljaõpe ja töö halb tundmine;
- vanus: alaseljavaevuste oht suureneb vanuse ja tööaastatega;
- kehalised omadused ja võimed, näiteks pikkus, kaal ja tugevus;
- varasemad seljavaevused.

Riskihindamine

Töandjad peavad hindama töötervishoiu ja tööohutusega seotud riske, millega nende töötajad kokku puutuvad. Tõhusa riskihindamise läbiviimiseks võib juhinduda järgmistest lihtsatest sammudest:

- tehke kindlaks ohud, mis võivad põhjustada õnnetuse, vigastuse või halva tervise;
- hinnake, kes võivad kahju saada ja kuidas see võib toimuda;
- hinnake, kas olemasolevad ettevaatusabinõud on piisavad või tuleks teha midagi enam;
- seirake riske ja vaadake üle ennetusmeetmed.

(¹) Nõukogu direktiiv 90/269/EMÜ tervishoiu ja ohutuse miinimumnõuete kohta, mis käsitlevad raskuste käsitsi teisaldamist.

(²) European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions, „4th European working conditions survey”, 2005.

(³) Euroopa Tööohutuse ja Töötervishoiu Agentuur, „Research on work-related low back disorders”, 2000.

Ennetusmeetmed

Õnnetusi ja halba tervist on võimalik ära hoida, kui kõrvaldada raskuste käsitsi teisaldamisega seotud riskid või neid vähemalt vähendada. Tuleks järgida järgmist ennetusmeetmete süsteemi.

- Kõrvaldamine: kaaluge, kas raskuste käsitsi teisaldamist on võimalik vältida, kasutades jõuülekanedega või mehaanilisi teisaldamiseadmeid, näiteks konveiereid või laadureid.
- Tehnilised meetmed: kui raskuste käsitsi teisaldamist ei ole võimalik vältida, kaaluge abiseadiste, näiteks tõstukite, käsikärude ja vaakumtõsteseadmete kasutamist.
- Korralduslikud meetmed, näiteks töö rotatsiooni ja piisavalt pikki puhkepause tuleb kaaluda alles siis, kui raskuste käsitsi teisaldamisega seotud riske ei ole võimalik kõrvaldada ega vähendada.
- Teabe esitamine raskuste käsitsi teisaldamisega seotud riskide ja kahjulike tervisemõjude kohta ning seadmete kasutamist ja õigeid käitlemisviise käsitleva väljaõppe korraldamine.

Luu-lihaskonnaevustega töötajate tervise ja töövoime taastamine ning tööle naasmine peaks olema töökoha luu-lihaskonnaevustite käsitleva tegevuskava lahutamatu osa. See aitab parandada töötajate tervist ja heaolu ning vältida tulemuslikkuse vähenemist.

Töötajate ja nende esindajate kaasamine töökohaga seotud ohtude käsitlemisel on väga oluline.

Õiged teisaldamisvõtted

Tõstmine

Enne raskuse tõstmist tuleb ülesanne kavandada ja selleks valmistuda. Veenduge, kas:

- raskuse teisaldamise sihtkoht on teada;
- sihtkohas ei ole takistusi;
- hoiate raskust kindlalt;
- käed, raskus ega käepidemed ei ole libedad;
- kellegi teisega koos raskust tõstes on teil mõlemal tööülesanne selge.

Raskuse tõstmisel peaksite kasutama järgmist võtet:

- asetage jalad kahele poole raskust, nii et keha jääb raskuse kohale (kui see ei ole võimalik, püüdke olla kehaga võimalikult raskuse lähedal);
- kasutage tõstmisel jalalihaseid;
- ajage selg sirgu;
- tõmmake raskus kehale võimalikult lähedale;
- tõstke raskus üles ja kandke seda sirgete allapoole suunatud kätega.

Lükkamine ja tõmbamine

Oluline on, et:

- eset lükataks ja tõmmataks keharaskusega; lükkamisel kallutage keha ettepoole, tõmbamisel tahapoole;
- põrandal oleks piisavalt pinda, et keha ette- või tahapoole kallutada;
- väldiksite keha pööramist ja kummardamist;
- teisaldamiseadistel oleksid sangad/käepidemed, et saaksite rakendada käte jõudu; käepideme kõrgus peaks olema õlgade ja talje vahel, nii et lükata ja tõmmata saaks hea neutraalse kehahoiakuga;
- teisaldamiseadised oleksid hästi hooldatud, nii et rattad oleksid sobiva suurusega ja liiguksid sujuvalt;
- põrandad oleksid kõvad, siledad ja puhtad.

Euroopa õigusaktid

Nõukogu direktiivis 90/269/EMÜ on sätestatud tervishoiu- ja ohutusnõuded, mis käsitlevad raskuste käsitsi teisaldamist, millega kaasneb eelkõige töötajate seljavigastuse oht.

Teiste Euroopa direktiivide, standardite ja suuniste, samuti liikmesriikide õigussätete nõuded võivad samuti olla asjakohased töökohal raskuste käsitsi teisaldamisest põhjustatud terviseprobleemide vältimiseks (*).

Lisateave raskuste käsitsi teisaldamise, luu-lihaskonnaevustite ennetamise ning selliste vaevustega isikute tööl hoidmise kohta: <http://osha.europa.eu/topics/msds/>.

Lisateave agentuuri trükiste kohta: <http://osha.europa.eu/publications>.

Raskuste **õige** käsitsi teisaldamine



Tuleb vältida keha pööramist ja kummardamist

Eestis reguleerib kõnesolevat valdkonda sotsiaalministri määrus nr 26 (27.02.2001) „Raskuste käsitsi teisaldamise töötervishoiu ja tööohutuse nõuded“.

Allikas: Demaret, J.-P., Gavray, F. ja Willems, F. (Prevent), Aidez votre dos – Manuel de la formation „prévention des maux de dos dans le secteur de l'aide à domicile“, Proxima 2006.

(*) Agentuuri õigusaktide veebileht: <http://osha.europa.eu/legislation>.

Euroopa Tööohutuse ja Töetervishoiu Agentuur

Gran Vía 33, E-48009 Bilbao

Tel (+34) 944 79 43 60, faks (+34) 944 79 43 83

E-post: information@osha.europa.eu

© Euroopa Tööohutuse ja Töetervishoiu Agentuur. Paljundamine on lubatud koos allikale viitamisega. Printed in Belgium, 2007



<http://osha.europa.eu>