

## RASKUSTE TEISALDAMISE OHUTUSJUHEND

Kinnitatud direktori käskkirjaga 26.01.2024 nr 1.1-3/2024/3-1

### 1. ÜLDNÕUDED

- 1.1. Tööülesannet tohib asuda täitma alles siis, kui selleks on teada ohutud töövõtted.  
Ohutusnõuete rikkumine võib põhjustada õnnetuse.
- 1.2. Töökohad peavad olema hästi valgustatud, kohtvalgustuse lambid ei tohi pimestada töötaja silmi.
- 1.3. Tööruum (-koht) peab kahjulike ainete olemasolul olema varustatud ventilatsioonisüsteemiga, mis tagab sanitaarnormidele vastava õhuvahetuse ja kahjulike ainete eemaldamise töötsoonist.
- 1.4. Töötaja peab tundma ohutuid töövõtteid, käesolevat juhendit ja ettevõtte töökorralduse reegleid.
- 1.5. Töötaja kohustatud kandma ettenähtud tööriietust ja vajadusel kasutama isikukaitsevahendeid.
- 1.6. Töötaja peab tegema ainult seda tööd, mis talle on ülesandeks tehtud ja mille ohutuid töövõtteid ta tunneb. Kahtluse korral tuleb pöörduda tööloigu juhataja poole selgituse saamiseks.
- 1.7. Töökohale kõrvalisi isikuid lubada ei tohi.
- 1.8. Märkates ohutuseeskirjade rikkumist teiste töötajate poolt või ohtu lähedal olijaile, peab töötaja viivitamatult võtma tarvitusele abinõud ohutuse kindlustamiseks ning juhtunust teatama tööloigu juhatajale.
- 1.9. Kui töötajal tuleb töötada tõsteseadmetega, peab tal olema vastav kvalifikatsioon ja teda tuleb juhendada vastava ohutusjuhendi järgi.
- 1.10. Koormate peale- ja mahalaadimine, teisaldamine ja virnastamine peab toimuma spetsiaalselt määratud, tööde ohutuse eest vastutava isiku järelevalvel.
- 1.11. Kõiki tõsteseadmeid (kraanad, telferid, tungrauad, auto- ja elektrilaadurid jne.) ja abivahendeid (trossid, köied jne.) tohib kasutada pärast katsetamist (tõsteproovi), kusjuures neil peab olema asjaomane märgis (lipik). Märgistamata või katsetustähtaja ületanud tõsteseadmete ning abivahendite kasutamine on keelatud.
- 1.12. Tõstetava lasti kaal koos taglasega ja taaraga ei tohi ületada tõstuki piirtõstejõudu.
- 1.13. Kaubatõstukeid ja -kraanasid ei tohi kasutada inimeste tõstmiseks.
- 1.14. Tõstuki töötamise ajal ei tohi juht ise seista ega lubada teistelgi seista ülestõstetud lasti all (tõstuki töötsoonis).
- 1.15. Kandmistee peab olema vaba, tasane ja võimalikult lühike, eesliikujast ärgu püütagu mööduda, et juhuslikult kukkunud ese kedagi ei vigastaks.
- 1.16. Töö ajal tuleb kinni pidada õigest toitumise, töö- ja puhkeaja režiimist.

## **1.17. TERVISERISKID RASKUSTE KÄSITSI TEISALDAMISEL**

### **1.17.1. Töötaja terviseriski vähendamiseks peab tööandja rakendama järgmisi abinõusid:**

- 1) varustama töötaja sobivate tehniliste abivahenditega;
- 2) võimalusel vähendada teisaldatava raskuse massi;
- 3) tagama teisaldustööks sobiva sisekliima ning piisava ventilatsiooni ja valgustatuse;
- 4) tagama ohutuks teisaldustööks piisava vaba ruumi nii töötamiskohal kui ka liikumisteedel;
- 5) lühendada raskuse kandmisteed;
- 6) lühendada teisaldustöö kestust, sealhulgas nägema ette sobivad puhkepausid;
- 7) korraldama töö selliselt, et töötaja saaks teisaldustööd vaheldada füüsiliselt mittekoormavate tööülesannete täitmisega;
- 8) andma töötajale isikukaitsevahendid, kui teisaldustööga kaasneb vigastusoht.

### **1.17.2. Ohutegurid, mis võivad põhjustada terviseriski**

Raskus võib põhjustada terviseriski, kui see:

- 1) on liiga suure massiga või mõõtmeltil kogukas;
- 2) on kinni haaramiseks ebamugava kujuga;
- 3) on ebastabiilne või selle sisu võib liikuda;
- 4) oma kuju või konsistentsi tõttu võib töötajat vigastada, eriti kokkupõrkel teise esemega.

Teisaldustöö võib põhjustada terviseriski, kui:

- 1) nõutav füüsiline pingutus on liiga suur;
- 2) seda saab teha ainult ülakeha pöörates;
- 3) sellega võib kaasneda raskuse äkiline liikuma hakkamine;
- 4) seda tehakse ebakindla või ebamugava kehaasendiga.

### **1.17.3. Töötingimused võivad põhjustada terviseriski, kui:**

- 1) teisaldustööks ei ole piisavalt ruumi, eriti vertikaalsuunas;
- 2) põrand on ebatasane või libe, põhjustades kukkumisohtu;
- 3) teisaldustööd tuleb teha erinevatel põrandavõi töötasapindadel;
- 4) jalgealune on ebapüsiv;
- 5) õhutemperatuur või -niiskus ei ole teisaldustööks sobiv või puudub vajalik ventilatsioon.

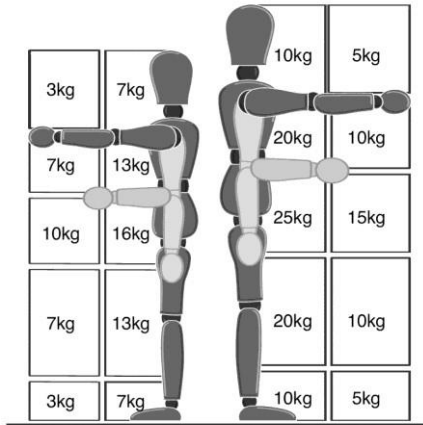
### **1.17.4. Teisaldustöö korraldus võib põhjustada terviseriski, kui:**

- 1) teisaldustöö on liiga sagedane või pikaajaline, põhjustades suurt koormust eelkõige selgroole;
- 2) teisaldustööd tehakse istudes;
- 3) puhke- või taastusaeg on liiga lühike;
- 4) raskuse tõstmine-langetamine toimub ebamugavas kõrguses, nt õlavöötimest kõrgemale või allpool põlvede kõrgust, või ebamugavas kauguses, nt kehast eemal;
- 5) raskust ei saa kandmisel toetada vastu keha või kui kandmise vahemaa on liiga pikk;
- 6) tööprotsessist johtuvatel tehnilistel põhjustel ei saa töötaja oma töötempot muuta;
- 7) töötaja kannab ebastabiilset riietust, jalanõusid või kui tema muu varustus ei sobi teisaldustööks.

### 1.17.5. Töötaja isikust tulenevad omadused võivad põhjustada terviseriski, kui:

- 1) ta on füüsiliselt nõrk konkreetse ülesande täitmiseks;
- 2) tal puudub ohutuks teisdustööks vajalik väljaõpe.

### 1.17.6. Raskuste soovituslikud maksimaalsed väärtused meestel ja naistel olenevalt kandami kaugusest kehast.



## 2. ENNE TÖÖD

- 2.1. Seada korda tööriietus. Vaadata üle töökoht.
- 2.2. Panna valmist tööks vajaminevad töövahendid.
- 2.3. Alustades tööd, panna kätte töökindad.

## 3. TÖÖ AJAL

3.1. Kasutatavad materjalid ja seadmed olema paigutatud nii, et neid oleks kerge leida, üle vaadata, kontrollida ja välja anda, et materjalivirnade ja riiulite vahelistes läbikäikudes oleks töötajatele raskuste kandmisel vaba läbipääs.

3.2. Riiulite kasutamisel on vaja täita järgmisi eeskirju:

- riiuleid ei tohi üle koormata;
- materjalid tuleb riiulitele paigutada ühtlaselt, pidada kinni antud riiuli tüübile lubatud koormustest.

3.3. Laos on keelatud suitsetada.

3.4. On keelatud:

- kanda vaate seljas, sõltumata nende massist;
- seista rööpe või kaldteid mööda maha veeretatava kauba ees või peale veeretatava kauba taga;
- veeretada laste rõhtpinnal äärtest lükates.

- 3.5. Vedelikku sisaldavat taarat võib vedada (teisaldada) ainult eripakendis. Klaastaara tuleb asetada püsti (kork ülespoole).
- 3.6. Hoiuruumi ja ladudesse paigutatavad kaubakastid laotakse kindlalt püsivatesse virnadesse. Käsitsi laadimisel on suurim virna kõrgus 3 m, mehhanismide kasutamisel 6 m.
- 3.7. Kaubakastide ümberpaigutamisel tuleb käte vigastamise vältimiseks iga kast enne üle vaadata. Väljaulatuvad naelad ja plekiribade otsad tuleb kinni lüüa.
- 3.8. Laste ja teisi materjale tohib kinnistesse ladudesse paigutada nii, et põhiläbikäigu laius oleks vähemalt 3 – 3,5 m.
- 3.9. Materjale, detaile ega tooteid ei tohi ladustada korratult. Lasti maha panekul tuleb veenduda, kas see asetub õigesti ja püsivalt.
- 3.10. Kastide jm. taara avamiseks kasutada selleks ettenähtud tööriistu (vahendeid), tõmmitsaid, tange. Kasti avamiseks ei ole lubatud kasutada peitleid jms.
- 3.11. Kemikaalide või tolmsete materjalidega töötamisel tuleb kanda gaasimaski, respiraatorit ja kaitseprille.
- 3.12. Kivid, plaadid või pikad esemed tuleb ladustada lapiti, tellised virna, kusjuures materjalidele peab vabalt juurde pääsema. Kivi- või plaadivirna kõrgus ei tohi ületada 1m, tellistel 25 rida.
- 3.13. Keelatud on hoida metalli korratult hunnikutes ja sorteerimata.
- 3.14. Metalltooteid (polte, mutreid, seibe, kruvisid jms.) hoida ruumides väikestes kastides riiulitele või kasti paigutatult. Kui need saabusid korralikus pakendis, lubatakse neid hoida ka pakituna.
- 3.15. Laste tohib maha võtta ainult virnade või hunnikute pealt. Kaubakasti mahavõtmisel virna otsast on töö juhtija kohustatud enne veenduma, kas kõrval seisev last püsib kindlalt ja ei kuku ümber.

### 3.16. Tõstmine

- 1) Enne tõstmist pea aru, kuhu raskus panna ja kas tee sinna on takistustest vaba.  
Veendu, et raskus ise või käepidemed ei ole libedad.
- 2) Hinda, kas sinu füüsilised võimed on vastavuses tõstetava raskusega.
- 3) Kui raskus tundub üle jõu käiv, siis kutsu keegi appi. Kui tõstad kellegagi koos, siis veendu, et teil on tööülesanne selge.
- 4) Kanna mugavaid, mittelibiseva tallakattega jalanõusid ja riietust, mis võimaldab mugavalt liikuda, kuid ei takerdu raskuse külge.
- 5) Aseta jalad kahele poole raskust sedasi, et keha jääks raskuse kohale (juhul, kui see ei ole võimalik, seisa võimalikult raskuse lähedale). Seisa jalad kindlalt maas kerges harkseisus ning leia hea tasakaalupunkt.
- 6) Painuta põlvi ja kükita kergelt. Hoia pea üleval ja selg sirgu. Kui vaja, kummardu veidi üle tõstetava raskuse, et saavutada parem haare.

Aseta oma põlved kandamile lähemale.

- 7) Tõstmisel kasuta jalalihaseid, mitte seljalihaseid. Pärast raskuse proovimist, rakenda oma jõudu järk-järgult ning ära tee järske liigutusi. Tõmba raskus endale võimalikult lähedale ja hoi seda kindlalt paigal. Hinga rahulikult.



- 8) Vii kandam rahulikult kandmistasendisse. Kui kandmise ajal on tarvis haaret muuta, siis tee seda võimalikult sujuvalt. Väldi koos raskusega tehtavaid kehapöördeid; pane raskus enne kehaasendi vahetamist maha. Hinga ühtlaselt.



- 9) Raskuse langetamisel kõverda põlved, hoides raskust keha lähedal ning selga sirgu. Langeta kandam, kasutades käte ja jalgade lihaseid.



### 3.17. Tõmbamine ja lükkamine

- Lükka ja tõmba raskust kogu keharaskusega. Tõmbamisel kalluta keha tahapoole, lükkamisel jällegi ettepoole, kuid seejuures jälgi, et kallutamiseks oleks piisavalt ruumi. Väldi kehapöördeid ja kummardamist.
- Oluline on, et teisaldusseadisel oleksid sangad või käepidemed, millest saaks tugevalt kinni haarata. Sobiv käepideme kõrgus jäägu õlgade ja talje vahele, et lükkamine või tõmbamine toimuks neutraalse kehaasendiga.
- Jälgi, et teisaldusseadis oleks heas korras, et tema rattad oleksid suured ja liiguksid takistusteta.
- Teisaldustee pind peab olema puhas, sile ja mittelibe.



VALE



ÕIGE

- Raskuste õlgadest kõrgemale tõstmiseks kasuta kindlat alust, treppi või redelit, ilma selleta tõsta ei tohi.
- Ebakindlate aluste kasutamine on keelatud.



- Ära tõsta ebakindlaid raskusi (kastihunnik vms). Selline kandam võib põhjustada sulle seljavigastusi ning ka kantavad esemed võivad saada kahjustada. Ära varja kandamiga liikumisteed.



#### 4. PÄRAST TÖÖD

- 4.1. Korrastada töökoht.
- 4.2. Panna kasutusel olnud tööriistad selleks ettenähtud kohta.
- 4.3. Pesta käed ja nägu sooja veega.