

RMK töötervishoiu ja tööohutuse juhend

1. Üldsätted

- 1.1. Juhend määratleb töötervishoiu ja tööohutuse korralduse ja sisekontrolli põhimõtted ning tööohutuse üldnõuded.
- 1.2. Töökeskkonnaalane tegevus korraldatakse vastavalt „Töötervishoiu ja tööohutuse seadusele“ ning teistele töötervishoidu ja tööohutust reguleerivatele õigusaktidele. Töökeskkonnaalased õigusaktid on kättesaadavad kõigile RMK töötajatele [„Töökeskkonna käsiraamatu“](#) kaudu.

2. Mõisted

- Juhendis kasutatakse mõisteid järgmises tähenduses:
- 2.1. töökeskkond – ümbrus, milles inimene töötab;
 - 2.2. töövahend – masin, seade, transpordivahend, tööriist või muu tööks kasutatav vahend;
 - 2.3. töötervishoid – töötajate tervisekahjustuse vältimiseks kasutatav töökorraldus- ja meditsiiniabinõude rakendamine, töö kohandamine töötaja võimetele ning töötaja füüsilise, vaimse ja sotsiaalse heaolu edendamine;
 - 2.4. töökeskkonna sisekontroll – tegevus, mille käigus kavandatakse, korraldatakse ja jälgitakse töötervishoiu ja tööohutuse olukorda RMK-s;
 - 2.5. töökeskkonna riskianalüüs – protseduur, mille käigus selgitatakse välja töökeskkonna ohutegurid, mõõdetakse vajadusel nende parameetrid ning hinnatakse riske töötaja tervisele ja ohutusele;
 - 2.6. ohutegur – töökeskkonnas esinev tegur, mis võib ohustada töötaja või töökeskkonnas viibiva isiku elu või tervist;
 - 2.7. töökeskkonnaalane tegevuskava – töökeskkonda ja tööohutust puudutavate dokumentide kogum, millega nähakse ette struktuuriüksustes korraldatavad tegevused töötajate terviseriski vältimiseks või vähendamiseks, nende ajakava ja teostajad;
 - 2.8. kontor – RMK valduses olev hoone, kus asub töötaja kontorilaua ja personaalse arvutikasutusvõimalusega komplekteeritud töökoht;
 - 2.9. personalitöötajad – personaliosakonna töötajad ja juhatuse otsusega teistest struktuuriüksustest personalitööd tegema määratud töötajad;
 - 2.10. otsene juht – juht, kes annab vahetult töötajale tööülesandeid ja kontrollib nende täitmist;
 - 2.11. piirkonna juht – struktuuriüksuse piirkonda juhtiv töötaja, kes sõlmib, muudab ja lõpetab piirkonna töötajaga töölepingu.

3. Töötervishoiu ja tööohutuse süsteem

- 3.1. Töötervishoiu ja tööohutuse süsteem on korraldatud järgnevalt:
 - 3.1.1. juhatus – vastutab töötervishoiu, tööohutuse ja töökeskkonna sisekontrolli eest RMK-s ning tagab töökeskkonnaalase tegevuskava toimimiseks vajalikud vahendid;
 - 3.1.2. töökeskkonnanõukogu – lahendab töötervishoiu ja tööohutusega seotud küsimusi ja esitab ettepanekuid juhatusele ja struktuuriüksuste juhtidele;
 - 3.1.3. töökeskkonnavolinikud – esindavad struktuuriüksuse töötajaid töötervishoiu- ja tööohutuse küsimustes ning jälgivad töötervishoiu ja tööohutuse nõuete täitmist kaastöötajate poolt;

- 3.1.4. keskkonna- ja kvaliteedispetsialist – koordineerib töötervishoiu ja tööohutuse süsteemi toimimist ning korraldab „[Töökeskkonna käsiraamatu](#)“ aja- ja asjakohasena hoidmist;
- 3.1.5. personalitöötajad – korraldavad töökeskkonna riskianalüüside, töökeskkonnavalaste juhendamiste ja väljaõpete, tervisekontrollide, vaktsineerimiste, esmaabi- ja töökeskkonnavalaste koolituste andmete sisestamist AXA-sse, kutsehaigete nõuete menetlemist ning kutsehaigete ja tööõnnetuste üle arvestuse pidamist;
- 3.1.6. töökeskkonnaspetsialistid – juhatuse otsusega määratud töötajad, kes korraldavad töötervishoiu ja tööohutusosalast tegevust, sh töökeskkonna riskianalüüside koostamist ning töökeskkonnavalast juhendamist oma vastutusalas;
- 3.1.7. struktuuriüksuste juhid ja piirkonna juhid – vastutavad töötervishoiu ja tööohutuse nõuete täitmise eest vastavalt struktuuriüksuses või piirkonnas, sh töökeskkonna riskianalüüside teostatuse, töötajate töökeskkonnavalaste juhendamiste ja töötajate tervisekontrolli ning vaktsineerimisele saatmise eest;
- 3.1.8. esmaabiandjad – annavad esmaabi ja kontrollivad esmaabivahendite olemasolu;
- 3.1.9. otsesed juhid – jälgivad töötervishoiu ja tööohutuse nõuete täitmist töötamisel;
- 3.1.10. töötajad – kohustuvad täitma töötervishoiu ja tööohutuse nõudeid.

4. Tervisekontroll

- 4.1. Struktuuriüksuse juht või piirkonna juht korraldab töötaja saatmise tervisekontrolli, kui töötaja tervist võivad töökeskkonna riskianalüüsi tulemusel mõjutada järgmised töökeskkonna ohutegurid või töö laad:
 - 4.1.1. müra;
 - 4.1.2. vibratsioon;
 - 4.1.3. ohtlikud kemikaalid ja neid sisaldavad materjalid, sh kantserogeenid ja mutageenid;
 - 4.1.4. bioloogilised ohutegurid;
 - 4.1.5. kuvariga töö;
 - 4.1.6. raskuste käsitsi teisaldamine;
 - 4.1.7. töö pidevas sundasendis, sealhulgas istuvas või seisvas asendis.
- 4.2. Struktuuriüksuse juht või piirkonna juht korraldab töötaja saatmise tervisekontrolli:
 - 4.2.1. nelja kuu jooksul töötaja tööle asumisest;
 - 4.2.2. töötervishoiuarsti määratud ajavahemiku järel, kuid vähemalt üks kord kolme aasta jooksul;
 - 4.2.3. alaealise (alla 18. a) töötaja puhul vähemalt üks kord aastas.
- 4.3. Personalitöötajad sisestavad tervisekontrolli andmed ja järgmise tervisekontrolli aja AXA-sse.

5. Esmaabi

- 5.1. Kinnisvaraosakonna juhataja määrab igasse kontoris vähemalt ühe esmaabiandja.
- 5.2. Esmaabivahendite olemasolu eest kontoris ja esmaabi andmise korralduse eest vastutavad kinnisvaraosakonna piirkondlikud töökeskkonnaspetsialistid.
- 5.3. Sagadi metsakeskuse hoonetesse määrab esmaabiandjad, vastutab esmaabivahendite olemasolu ja esmaabi andmise korralduse eest Sagadi metsakeskuse juhataja.
- 5.4. Esmaabiandja saadetakse esmaabikoolitusele ühe kuu jooksul peale tema määramisest ja täienduskoolitusele iga kolme aasta järel.
- 5.5. Hoonetes, mis ei ole kontorid (v.a Sagadi metsakeskus), samuti muudel tööobjektidel, vastutab esmaabivahendite olemasolu ja esmaabi andmise korralduse eest struktuuriüksuse juht või piirkonna juht. Struktuuriüksuse juht otsustab, millised

töötajad saadetakse esmaabikoolitusele ja täiendkoolitusele, alati tuleb nimetatud koolitustele saata raietöölised.

- 5.6. Personalitöötajad sisestavad esmaabikoolituse läbimise andmed AXA-sse.

6. Töokeskkonna riskianalüüsid

- 6.1. Riskianalüüsid koostatakse kõigile töötajatele.

- 6.2. Riskianalüüsid koostavad:

6.2.1. kontoris töötavatele töötajatele, kelle töö ei ole üldjuhul seotud välitöödel töötamisega – kinnisvaraosakonna piirkondlik töokeskkonnaspetsialist;

6.2.2. kontoris töötavatele töötajatele, kelle töö on üldjuhul seotud ka välitöödel töötamisega – kinnisvaraosakonna piirkondlik töokeskkonnaspetsialist ja vastava struktuuriüksuse töokeskkonnaspetsialist, tema puudumisel struktuuriüksuse juht või piirkonna juht;

6.2.3. kontoris mittetöötavatele töötajatele – vastava struktuuriüksuse töokeskkonnaspetsialist, tema äraolekul struktuuriüksuse juht või piirkonna juht.

- 6.3. Riskianalüüsi vormid paiknevad DHS-i „[Vormide ja aluspõhjade sarjas](#)“.

- 6.4. Riskianalüüs allkirjastatakse töötaja poolt.

- 6.5. Riskianalüüside tulemused salvestatakse DHS-i sarja 2-28 „Töokeskkonna riskianalüüsid“.

- 6.6. Personalitöötajad sisestavad riskianalüüside koostamise kuupäevad AXA-sse.

- 6.7. Riskianalüüsid koostatakse vastavalt protsessiskeemile „Töokeskkonna riskianalüüsi koostamine“.

7. Ohutusjuhendid

- 7.1. RMK-s tehtavatele töödele, kus võivad esineda olulised riskid töötajate tervisele, koostatakse lisaks käesolevale juhendile ohutusjuhendid tehtavate tööde, sh kasutatavate töövahendite kohta.

- 7.2. Ohutusjuhendite koostamist koordineerib juhtimisarvestuse osakond.

- 7.3. Ohutusjuhendite koostamise aja- ja asjakohasuse eest vastutab struktuuriüksuse juht.

- 7.4. Ohutusjuhendid kinnitatakse juhatuse otsuse, juhatuse liikme või struktuuriüksuse juhi käskkirjaga.

8. Töötajate töötervishoiu ja tööohutusalane juhendamine ja väljaõpe

- 8.1. Kõigile töötajatele korraldatakse enne tööle asumist juhendamine ja väljaõpe.

- 8.2. Struktuuriüksuse juht või piirkonna juht lubab töötaja tööle, kui ta on veendunud, et töötaja tunneb töötervishoiu ja tööohutuse korraldust ning oskab ohutuid töövõtteid praktikas rakendada.

- 8.3. Juhendamisel ja väljaõppel tehakse teatavaks:

8.3.1. töötervishoiu ja tööohutuse nõuded ning töokeskkonnavoliniku ja töokeskkonnaspetsialisti kontaktandmed;

8.3.2. töokeskkonna riskianalüüsi tulemused, sealhulgas töötaja töokeskkonna ohutegurid, terviseriskid ja tervisekahjustuste vältimiseks rakendatavad abinõud;

8.3.3. tehtava töö ja/või kasutatava töövahendi ohutusnõuded, sh käesoleva juhendiga sätestatud nõuded ja sõltuvalt tööst selle tööga seotud ohutusjuhendite nõuded;

8.3.4. ergonoomiliselt õiged tööasendid ja -võtted;

8.3.5. ühis- ja isikukaitsevahendite kasutamine;

8.3.6. tegutsemine tervisekahjustuse korral, sealhulgas esmaabi andmise juhised, esmaabivahendite kasutamine ja nende asukoht, hädaabinumber 112 ning esmaabiandja kontaktandmed;

8.3.7. elektri- ja tuleohutusunõuded;

- 8.3.8. õnnetusohu ja õnnetusjuhtumi korral käitumise juhised, töökohal kasutatavad ohumärguanded, evakuatsioonipääsude ja -teede ning tulekustutusvahendite asukohad;
- 8.3.9. keskkonna saastamisest hoidumise põhimõtted.
- 8.4. Juhendamist ja väljaõpet korraldatakse vajalikus osas ja mahus juhul, kui:
 - 8.4.1. muutub RMK töötervishoiu ja tööohutuse korraldus;
 - 8.4.2. muutuvad töötaja tööülesanded või antakse töötaja kasutusse varasemast erineva tehnoloogiaga töövahend;
 - 8.4.3. töötaja on pikka aega viibinud töölt eemal;
 - 8.4.4. töötaja rikkus tööohutuse nõudeid, mis põhjustas või oleks võinud põhjustada õnnetusjuhtumi, sealhulgas tööõnnetuse;
 - 8.4.5. töötaja, RMK või Tööinspektsioon peab seda vajalikuks.
- 8.5. Juhendavad ja korraldavad väljaõpet:
 - 8.5.1. kontoris töötavatele töötajatele, kelle töö ei ole üldjuhul seotud välitöödel töötamisega – kinnisvaraosakonna piirkondlik töökeskkonnaspetsialist;
 - 8.5.2. kontoris töötavatele töötajatele, kelle töö on üldjuhul seotud ka välitöödel töötamisega – kinnisvaraosakonna piirkondlik töökeskkonnaspetsialist ja vastava struktuuriüksuse töökeskkonnaspetsialist, tema puudumisel struktuuriüksuse juht või piirkonna juht;
 - 8.5.3. kontoris mittetöötavatele töötajatele – vastava struktuuriüksuse töökeskkonnaspetsialist või otsene juht.
- 8.6. Juhendamise ja väljaõppe teostamine registreeritakse juhendamispäevikus, mille vorm paikneb DHS-i „[Vormide ja aluspõhjade sarjas](#)“.
- 8.7. Juhendamispäevikusse võetakse töötajalt teostatud juhendamiste ja väljaõpete kohta allkiri.
- 8.8. Juhendamispäevik säilitatakse sarjas 2-26 „Töötervishoiu ja tööohutusalaste juhendamiste päevikud“.
- 8.9. Personalitöötajad sisestavad juhendamiste ja väljaõpete teostamise kuupäevad ning ohutusjuhendi nimetused AXA-sse.
- 8.10. Töötervishoiu- ja tööohutusalane juhendamine toimub vastavalt protsessiskeemile „Töötervishoiu- ja tööohutusalane juhendamine“.

9. Tööohutuse ja töötervishoiu üldnõuded

- 9.1. Iga töötaja on kohustatud hoidma oma tervist, vähendama tervist kahjustavate mõjurite toimet ja teavitama otsest juhti tööõnnetusest või selle tekkimise ohust ning tööülesande täitmist takistavast tervisehäirest. Põhilised tervist kahjustavad mõjurid töökeskkonnas võivad olla:
 - 9.1.1. töövahendite liikuvad või teravad osad ja kukkumise ning elektrilöögi oht;
 - 9.1.2. liiga tugev müra ja vibratsioon;
 - 9.1.3. liiga madal või kõrge õhutemperatuur ja niiske ning tuuline keskkond;
 - 9.1.4. ebasobiv valgustus;
 - 9.1.5. saastavad ja mürgised ained;
 - 9.1.6. haigust tekitavad bakterid ja viirused;
 - 9.1.7. ülemäärane füüsiline koormus ja sundasendid;
 - 9.1.8. võimetele mittevastav töö, pikaajaline töötamine üksinda ja monotoonne töö;
 - 9.1.9. alaealistele ebasobiv töökorraldus.
- 9.2. Tööruumi sobiva sisekliima tagamiseks peab olema korras küttesüsteem ja toimima küllaldane õhuvahetus, ruumide õhutamisel tuleb vältida tõmbetuult.
- 9.3. Tööruumi valgustus peab vastama normidele. Ruumides peab olema üldvalgustus ja vajaduse korral kohtvalgustus.

- 9.4. Välitöödel töötavatele töötajatele peab olema tagatud tööriiete kuivatamise või vahetamise võimalus.
- 9.5. Töötamisel on vaja täita isikliku hügieeni nõudeid:
 - 9.5.1. vältida määratud käte kaudu tervisele kahjulike ainete, bakterite ja viiruste sattumist organismi (suu, silmade, nina ja naha kaudu);
 - 9.5.2. pidada puhtust oma töökohal ja mujal tööruumides.
- 9.6. Välitöödel töötaja on kohustatud enne tööle asumist läbima puukentsefaliidi vastase vaktsineerimise. Vaktsineerimisest keeldumise kohta tuleb töötajal esitada allkirjastatud avaldus struktuuriüksuse juhile või piirkonna juhile, milles kinnitab, et on teadlik puukidega kaasnevast ohust ja asub tööle omal vastutusel. Avalduse vorm paikneb DHS-i „[Vormide ja aluspõhjade sarjas](#)“. Puukentsefaliidi vastased vaktsineerimised toimuvad RMK kulul soovi korral ka välitöödel mittetöötavatele töötajatele.
- 9.7. Välitöödel töötades tuleb kanda võimaliku rästiku ja/või puugiohuga kohtades pikkade varrukatega rõivaid, pikki pükse ja kinnise konstruktsiooniga jalanõusid. Puugiohuga kohtades tuleb kontrollida oma nahka ja riideid sageli ja eemaldada puugid esimesel võimalusel. Nahale kinnitunud puugi eemaldamise järgselt tuleb jälgida puukentsefaliidile ja -borreliosisile viitavate sümptomite tekkimist ning vajadusel pöörduda arsti poole.
- 9.8. Kui töötaja tunneb end tööl viibides halvasti või tal tekivad tervisehäired, tuleb sellest kohe teavitada otsesest juhti. Tervisehäiretega töötades võib juhtuda tööõnnetus.
- 9.9. Ohutusnõuded enne töö algust.
 - 9.9.1. Kontrollida ettenähtud tööriietuse ja isikukaitsevahendite korrasolekut. Keelatud on kasutada katkist tööriietust ja isikukaitsevahendit.
 - 9.9.2. Kontrollida töövahendite korrasolekut. Keelatud on kasutada mittekorrasolevat töövahendit.
 - 9.9.3. Töötajal on õigus keelduda tööst, millega toimetulekus ja mille ohutusnõuete tagatuses ta ei ole kindel ning teavitama sellest viivitamatult otsest juhti.
- 9.10. Ohutusnõuded töö ajal.
 - 9.10.1. Lubatud on teha ainult seda tööd, milles töötajat on juhendatud ja mille ohutuid töövõtteid ta tunneb.
 - 9.10.2. Kasutama ettenähtud isikukaitsevahendeid nõuetekohaselt ja hoidma neid korras.
 - 9.10.3. Ohtlikes olukordades (töövahendite käivitamine ja transpordivahenditele peale- ja mahalaadimise alustamine) tuleb eelnevalt hoiatada kaastöötajaid.
 - 9.10.4. Tööajal on keelatud:
 - 9.10.4.1. tegelda kõrvaliste asjadega, eriti töövahenditega töötades;
 - 9.10.4.2. korrastada, seadistada või remontida töövahendit käigu ajal;
 - 9.10.4.3. eemaldada töövahenditelt kaitsekatteid ja -piirdeid.
 - 9.10.5. Töötamisel tuleb täita vastava töö ohutusjuhendi nõudeid ja töövahendi tootja poolt koostatud kasutusjuhendi nõudeid.
 - 9.10.6. Töövahendite rikke korral peatada nendega töötamine ja teavitada remondi-vajadusest otsest juhti.
 - 9.10.7. Mitte laduda karpe, kaste ja muud kaupa selliselt, et need ummistavad läbipääsuteid, ega nii kõrgeks virnaks, et see võib ümber kukkuda. Virna kõrgus põrandapinnast ei tohi olla üle 1,6 m.
 - 9.10.8. Raskuste käsitsi teisaldamisel:
 - 9.10.8.1. vältida ülemäära suurte raskuste tõstmist (metsataimede kotid, töövahendite varuosad, ehitusmaterjalid jne);
 - 9.10.8.2. vältida ebamugavaid (ülakeha pöörates) ja ebakindlaid kehaasendeid;
 - 9.10.8.3. veenduda, et tööpind jalge all ei oleks konarlik ega libe;

- 9.10.8.4. veenduda, et teiselaldustööks oleks piisavalt ruumi;
- 9.10.8.5. pikaajalist teiselaldustööd teha sobiva tempo ja puhkepausidega.
- 9.10.9. Rasedatel ja naistel kolm kuud pärast sünnitust ning alla 16-aastastel on keelatud töötada raskuste teiseldamisel.
- 9.10.10. Vältida pikaajalist töötamist sundasendis või lihaste pideva pinge all. Vaevuste ennetamiseks muuta aeg-ajalt oma keha asendit, teha regulaarseid puhkepause ja võimelda lihaste lõõgastamiseks.
- 9.10.11. Töötamisel mürgiste ja/või sööbivate ainetega kasutada isikukaitsevahendeid (eririietus, erijalanõud, kaitseprillid, respiraator, kaitsekindad).
- 9.10.12. Juhul, kui mürgine ja/või sööbiv aine satub nahapinnale, eemaldada see koheselt vastavalt aine ohutuskaardi juhiste ja teavitada otsest juhti, kes vajadusel korraldab arstiabi saamise.
- 9.11. Ohutusnõuded töö lõpetamisel.
 - 9.11.1. Korrastada ja puhastada töökoht ja töövahendid. Töövahendid asetada selleks ettenähtud kohtadesse, lõikeorganiga töövahenditele paigaldada ettenähtud transpordikaitse.
 - 9.11.2. Koristada enda tekitatud jäätmed.
 - 9.11.3. Tööriided ja isikukaitsevahendid jätta selleks ettenähtud kohtadesse.
 - 9.11.4. Teavitada otsest juhti kõigist töö ajal märgatud rikestest või puudustest.
 - 9.11.5. Tööruumist viimasena lahkudes veenduda, et kõik vajalikud elektriseadmed, -tööriistad ja -valgustid on vooluvõrgust välja lülitatud, vee- ja gaasikraanid kinni keeratud.

10. Üldohutusnõuded välitöödel

- 10.1. Tuleb vältida töötamist tormi ja äikese ajal.
- 10.2. Töötaja riietus peab vastama ilmastikuoludele. Riietuses tuleb vältida lahtisi võid, hõlmu, käste otsi jm ripnevaid riietusesemeid. Soovitav on kanda kinniseid, tugevama konstruktsiooniga, libisemist takistava tallaga ja vettpidavaid jalanõusid.
- 10.3. Metsas töötamisel peab alati kaasas olema laetud mobiiltelefon. Orienteerumist nõudvate tööülesannete täitmisel peab kaasas olema navigeerimiseseade.
- 10.4. Saed, kirved, kiinid, noad, labidad, istutustorud, maakirved, istutuskiilid, oksakäärid, kõplad ja teised taolised töövahendid peavad olema komplektsed ja korras ning nendega töötamisel (saagimisel, okste lõikamisel, puude lõhkumisel, juurte kärpimisel, istutamisel, kõplamisel jne) tuleb olla tähelepanelik.
- 10.5. Saagide, kirveste, kiinide, nugade, oksakääride lõiketerad peavad olema korras ja teritatud. Terariistade kaasas kandmisel peavad nende lõiketerad olema kaitstud terakaitse vmt.
- 10.6. Pikaajalisel välitööl viibimisel tuleb varustada end piisava koguse joogiveega.
- 10.7. Töötades peab olema tähelepanelik mikroreljeefsuse, kraavide, okste, raidmete, kändude jne suhtes.
- 10.8. Metsas, kus esineb rohkesti surnud, surevaid või rippes puid, tuleb olla tähelepanelik võimalike langevate puuosade suhtes.
- 10.9. Maha langenud puutüvedest või muudest takistustest tuleb mööduda võimalusel ümber takistuse.
- 10.10. Vooluveekogude ületamisel tuleb hinnata oma võimeid ja olukorda ning valida veekogu ületamiseks sobivaim koht ja viis.
- 10.11. Libastumise vältimiseks tuleb järskuldel nõlvadel liikumisel olla ettevaatlik, seda eriti märjal või lumisel pinnasel.
- 10.12. Soostunud aladel liikumisel tuleb veenduda pinna kandvuses.

- 10.13. Põllumajanduslike maadega piirnevatel aladel, endistes talukohtades ja endiste sõjaväerajatiste territooriumil liikudes tuleb olla tähelepanelik madalal asuvate tõkete (okastraat, karjaaiad, kaevikud, kaevud jms) suhtes.
- 10.14. Aerosool-märkevärvide kasutamisel tuleb vältida värvi sattumist silma ja hingamisteedesse.
- 10.15. Pikaajalisest liikumisest või seismisest tingitud väsimuse ja lihaspingete vähendamiseks tuleb väsimuse korral puhata ning võimalusel istuda või teha võimlemis- ja venitusharjutusi.
- 10.16. Tuleb vältida kokkupuuteid metsloomadega. Kohates marutõve kahtlusega või vigastatud metslooma, tuleb sellest teavitada telefoninumbrile 1313.

11. Elektriohutuse nõuded

- 11.1. 220 V toitepinge on inimesele ohtlik, see võib tekitada südame töö ebareeglipärasust, aja jooksul hingamislihaste krampe ja teadvuse kaotust ning põhjustada surma.
- 11.2. Elektriuhu peamiseks allikateks on elektriseadmed, -tööriistad, -valgustid ja nende maandamata korpused, lukustamata ustega elektrikilbid, juhtimisplüüdid, katkise isolatsiooniga elektrijuhtmed, purunenud pistikupesad ja lülitid, elektripikendusjuhtmed, elektriküttekehad ning võhiku poolt tehtud elektriühendused.
- 11.3. Töötajatel, välja arvatud elektritööde tegemiseks õigust omavatel isikutel, on keelatud avada elektri peakilpide uksi, kõrvaldada elektriseadmetelt, -tööriistadelt ja -valgustitelt kaitsekatteid ja -piirdeid ning asuda ise rikkeid kõrvaldama.
- 11.4. Töötajatel on keelatud käivitada või välja lülitada elektriseadmeid, -tööriistu, -valgusteid, millega nad ise ei tööta, v.a avariilukorras.
- 11.5. Elektriseadmeid, -tööriistu ja -valgusteid tohib kasutada vaid sellises ruumis ja ümbruses, kus on nende ühendusjuhtme pistikule sobivad pistikupesad.
- 11.6. Kantavate elektriseadmete, -tööriistade ja -valgustite juhtmeid ei tohi hoida pingul ega jätta põrandale vedelema, nii tekitavad need komistamise või seadmete, tööriistade ja valgustite kukkumise ohtu. Juhtmeid tuleb kaitsta kokkumurdmise, teravate servade, raskete esemete surve ja keerdumise eest.
- 11.7. Elektriseadmeid, -tööriistu ja -valgusteid võib kasutada ainult neile ettenähtud keskkonnatingimustes. Õues, samuti niiskes või märjas ruumis võib kasutada vaid kaitsemaandatud, kaitseisolatsiooniga, kaitseväikepingelisi (kuni 50 V) või akutoitega seadmeid, tööriistu ja valgusteid ning pritsmekindlaid ühendusjuhtmeid.
- 11.8. Elektriseadmete, -tööriistade ja -valgustite kasutamisel tuleb jälgida, et pistikupesad, pistikud ning juhtmed oleksid terved. Vigaseid seadmeid, tööriistu ja valgusteid ei tohi lülitada elektrivõrku, vaid teavitada neist otsest juhti.
- 11.9. Elektriseadmeid, -tööriistu ja -valgusteid ei tohi pikendusjuhtme abil kasutada teises ruumis, kus on teist tüüpi pistikupesad ja kasutamistingimused erinevad.
- 11.10. Kasutada vaid ühte vajaliku pikkusega pikendusjuhet. Mitme pikendusjuhtme järjestikku ühendamisel võib katkeda kaitsemaandussoone ühendus.
- 11.11. Sissekeritavad pikendusjuhtmed tuleb täielikult välja tõmmata, et need kasutamisel üle ei kuumeneks. Omatehtud pikendusjuhtmete ja pistikute kasutamine on keelatud. Katkiste pikendusjuhtmete remontimine ei ole lubatud, sest nende kasutamine on elu- ja tuleohtlik.
- 11.12. Mitmepesaliste pikendusjuhtmetega võib ühendada vaid väikese võimsusega elektriseadmeid, -tööriistu, -valgusteid.
- 11.13. Elektriseadmete, -tööriistade ja -valgustite metallosadel elektripinget avastamisel (puudutamisel on tunda kerget elektrilööki), tuleb kohe need välja lülitada ja teavitada sellest otsest juhti.

- 11.14. Elektriseadmete, -tööriistade ja -valgustite hooldamisel (tolmu pühkimine, pirni vahetamine) tuleb need vooluvõrgust välja lülitada.
- 11.15. Elektriseadmete, -tööriistade ja -valgustite lahutamisel elektrivõrgust ei tohi tõmmata juhtmist, vaid pistikupesast.
- 11.16. Elektriseadmete, -tööriistade ja -valgustite elektritoite katkemisel voolurikke tõttu tuleb need koheselt välja lülitada, vastasel korral võivad need voolu ootamatul taastumisel ise käivituda ja põhjustada õnnetusjuhtumi.

12. Tuleohutuse nõuded

- 12.1. Töötaja peab teadma hoone evakuaatsiooniplaani ja -teid, tulekustutusvahendite asukohta ning oskama neid kasutada.
- 12.2. Esmased tulekustutusvahendid peavad olema töökorras ja asuma vaba juurdepääsuga nähtavas kohas, evakueerimisväljapääsud peavad olema vabad.
- 12.3. Tulekahjude tekkimise põhjused võivad olla järgmised:
 - 12.3.1. territoorium ja hooned ei vasta tuleohutuse nõuetele;
 - 12.3.2. kütteseadmete vale ehitus ja kütterežiimi rikkumine;
 - 12.3.3. mitte korras olevad elektri- ja ventilatsiooniseadmed;
 - 12.3.4. tehnoloogilise protsessi rikkumine;
 - 12.3.5. materjalide isesüttimine nende ebaõigel hoidmisel;
 - 12.3.6. lahtise tulega hooletu ümberkäimine;
 - 12.3.7. plahvatused.
- 12.4. Töötajad peavad teadma kasutatavate ainete ja materjalide tuleohtlikkust, samuti tehnoloogiliste protsesside tuleohtlikkust. Keelatud on kasutada ja hoida aineid, mille tuleohtlikkuse parameetrid pole eelnevalt teada.
- 12.5. Kõikides hoonetes on keelatud suitsetamine ja lahtise tule kasutamine, v.a nendeks ettenähtud kohtades.
- 12.6. Elektrikütteseadmeid võib kasutada ainult selleks ettenähtud kohtades.
- 12.7. Kergestisüttivaid ja põlevaid vedelikke ning muid materjale ei tohi paigutada ja hoida kütteseadmete läheduses.
- 12.8. Põlevaid ja kergestisüttivaid vedelikke võib töökohal hoida ainult suletavas, mittepurunevas ja mittepõlevas taaras, mis on varustatud sisule vastava etiketiga. Põlevate ja kergestisüttivate vedelike tühi taara tuleb töökohalt ära viia selleks ettenähtud kohta.
- 12.9. Pühkematerjale ja paberit, mis on läbi imunud kergestisüttiva ainega, tuleb hoonetes töötades hoida kinnistes mittepõlevates nõudes ja peale töö lõppu viia ära selleks ettenähtud kohta.
- 12.10. Iga töötaja, kes märkab tuleohutusunõuete eiramist kaastöötaja poolt, on kohustatud juhtima sellele eiraja tähelepanu, vajaduse korral teavitama viivitamatult oma otsest juhti.

13. Ohutusnõuded töötamisel kontoris

- 13.1. Sobimatu füüsiline ja psüühiline koormus võib mõjuda töötaja tervisele ja töövõimele. Töö iseloom, suur vaimne pingeline ja muud koormused võivad arvatiga töötajatel viia kesknärvisüsteemi ja käte närvi-lihaskonna muutusteni. Pidev sunnitud tööasend ja sellest tingitud ebamugavus kutsub esile lihaste pinget ja tekitab üldist väsimust ning töövõime langust. Töökoha kavandamise ja optimaalse töökorraldusega saab reguleerida füüsilist ja psüühilist koormust.
- 13.2. Pikaajalisel tööl kuvariga võib tekkida silmade pinget, peavalu, närvilisust, unehäired, väsimus ning valud silmades, ristluudes, kaelas ja kätes.
- 13.3. Juhised töövahendite paigutamisel ja töötamisel:

- 13.3.1. paigutada töövahendid töökohal selliselt, et töö sujuks kergelt ilma pideva käte tõstmise või sirutamisetä;
- 13.3.2. reguleerida töölaua kõrgus selliseks, et õlad oleksid pingevabad, selg sirge, küünarnukid keha lähedal ja küünarvarred peaaegu horisontaalsed;
- 13.3.3. töölaua kõrgus peaks olema põrandast 680-760 mm;
- 13.3.4. tool peab olema reguleeritav nii istme kui ka seljatoe järgi selliselt, et istuda oleks mugav ja jalad ulatuksid korralikult põrandale;
- 13.3.5. kuvar seada selliselt, et valgus ei langeks selja tagant ja kuvari ülaserb on silmade tasemest allpool, vajadusel võtta kasutusele kohtvalgusti;
- 13.3.6. klaviatuur ja hiir asetada selliselt, et saavutada loomulik käte ja randme asend;
- 13.3.7. nõjatuda tooli seljatoele või toetuda käetugedele, vähendamaks turja, selja ja käte lihaste koormust, vahetada tööasendit enne väsimusilminguid;
- 13.3.8. puhata silmi, pannes käed suletud silmade ette või vaadata hetke jooksul kaugusse;
- 13.3.9. pidevalt kuvari taga töötades on vaja teha igas tunnis puhkepaus kestusega kuus minutit ennast sirutades ja liigutades.

14. Ohutusnõuded müra vältimiseks

- 14.1. Müra kahjulik mõju avaldub järgnevas:
 - 14.1.1. kuulmiskahjustused, mis võivad tuleneda heli sisekõrva edastamise mehaanilisest blokeerimisest ehk konduktiivne kuulmiskahjustus või sisekõrva teo karvarakkude kahjustusest ehk sensorineuraalne kuulmiskahjustus;
 - 14.1.2. kõrvakohin ehk tinnitus, mis on helin, vile või kõmin kõrvus. Kõrvakohina tekkimise ohtu suurendab ülemäärane kokkupuude müraga. Impulssmüra (nt lõhkamine) võib seda riski oluliselt suurendada;
 - 14.1.3. õnnetusjuhtumite ohtu suurenemine;
 - 14.1.4. stressi suurenemine.
- 14.2. Olulised müraallikad selgitatakse välja töökeskkonna riskianalüüsi käigus, pöörates erilist tähelepanu järgmistele faktoritele:
 - 14.2.1. müraga kokkupuute tasemele, müra tüübile ja kestusele, arvestades töövahendi tootja või tarnija esitatud andmeid töövahendi mürataseme kohta, tarnija andmete puudumisel mürataseme määramist indikaatorseadmega või müra mõõtmise tulemusi;
 - 14.2.2. müra piirnormidele ja väärtustele, millest alates tuleb rakendada müravastaseid meetmeid;
 - 14.2.3. müra võimalikule mõjule riskitundlike töötajate (rasedad, rinnaga toitvad naised, alaealised jne) tervisele;
 - 14.2.4. müra ja töös kasutatavate ototoksiliste (kuulmisnärville mürgised) ainete ning müra ja vibratsiooni koostoimest tulenevale mõjule, kui selle hindamine on tehniliselt teostatav;
 - 14.2.5. müra ja hoiatussignaalide või muude õnnetusohu vähendamiseks antavate helisignaalide koostoimest tulenevale kaudsele mõjule;
 - 14.2.6. mürataseme alandamiseks mõeldud alternatiivsete töövahendite või -meetodite olemasolule;
 - 14.2.7. küllaldaste summutamisomadustega kuulmiskaitsevahendite olemasolule;
 - 14.2.8. töötajate tervisekontrolli käigus saadavatele asjakohastele andmetele.
- 14.3. Töötajale mõjuva müra päevane kokkupuutetase (8-tunnise tööpäeva korral) ei tohi ületada 85 dB(A) ja müra tipphelirõhk (ka impulssheli korral (alla 1 sekundi kestev heli)) ei tohi ületada 137 dB(C).

- 14.4. Kui töötaja müraga kokkupuute tase ületab 80 dB(A) või tipphelirõhk 135 dB(C), tuleb rakendada järgmisi müra mõju vähendavaid abinõusid:
- 14.4.1. võtta kasutusele müraemissiooni piiravaid meetmeid (näiteks isoleerida vibreeriv töövahend või selle osa, varustada väljatõmbeseadmed summutitega);
 - 14.4.2. paigutada müraallikad töötajatest kaugemale;
 - 14.4.3. lühendada müra rikastes piirkondades viibimise aega;
 - 14.4.4. sulgeda töövahend müra summutusümbristesse;
 - 14.4.5. paigaldada barjäärid või vaheseinad, et takistada heli sirgjoonelist levimist;
 - 14.4.6. määrata kindlaks piirkonnad, kus tuleb kanda kuulmiskaitsevahendeid ja tähistada need alad kuulmiskaitsevahendeid nõudvate märkidega;
 - 14.4.7. võtta kasutusele sobivad kuulmiskaitsevahendid ja tagada, et neid kasutataks ning hooldataks.

15. Ohutusnõuded vibratsiooni vältimiseks

- 15.1. Vibratsioonitõbi on haigus, mida põhjustab mitmesuguste töövahendite poolt tekitatava vibratsiooni mõju inimorganismile. Olulised on seejuures vibratsiooni parameetrid (võnkesagedus, -ulatus, -kiirus) ja vibratsiooni kestus tööpäeva jooksul. Arvestada tuleb, milline on kontakt vibratsiooniallikaga. Vibratsiooni kahjulikku mõju organismile soodustavad alajahtumine, füüsiline pingutus, müra tase tööprotsessis. Vibratsiooni mõju sõltub samuti töötaja individuaalsetest omadustest (kehaehitus, tervislik seisund, vanus jne).
- 15.2. Vibratsiooni liigid on:
- 15.2.1. üldvibratsioon, mis tekib töövahendite aluste, platvormide (ehitusdetailide ja valuvormide valmistamisel jne) võnkumisel. Samuti kandub üldvibratsioon masinate (harvester, forvarder, traktor jne) töötamisel kabiini põrandale, istmele ja avaldab kahjulikku toimet kogu organismile. Üldvibratsiooni puhul kaasnevad kesknärvisüsteemi talitluse häired (kiire väsimine, peavalu jm) ja kahjustub kuulmisnärv. Vibratsiooni juhib luukude, seetõttu kandub vibratsioon edasi nendesse organismi piirkondadesse, mis ei ole otse töövahendiga seotud, nagu siseelundid, lülisammas;
 - 15.2.2. kohtvibratsioon toimib töövahendi (mootorsaag, trellpuur jne) kaudu kätele, põhjustades peamiselt väikeste veresoonte ja närvide kahjustusi. Kohtvibratsioon põhjustab "suremistunnet" kätes, eriti öösel ja valusid kätes; käed kardavad külma, sõrmeotsad lähevad külmas valgeks, labakäed on niisked või jahedad. Esinevad veresoonte toonuse ja läbilaskvuse häired.
- 15.3. Riskianalüüsi käigus määratakse kindlaks vibratsiooni allikad, millega töötajad kokku puutuvad, ja vajadusel mõõdetakse vibratsiooniga kokkupuutumise ulatust ning selle vastavust piirnormidele.
- 15.4. Vibratsiooni mõju vähendavad meetmed:
- 15.4.1. isoleerida töökoht (istmed, pinnad) vibratsioonist;
 - 15.4.2. lühendada vibratsiooni tekitavate töövahenditega töötamise aega;
 - 15.4.3. kasutada õigeid töövahendeid (isoleeritud või vibratsiooni vähendava käepidemega) ja hoolitseda selle eest, et neid korralikult hooldataks;
 - 15.4.4. järgida töövahendite kasutusjuhendit;
 - 15.4.5. tagada vajalik väljaõpe ja teave;
 - 15.4.6. hoida töökoht soe, eriti tähtis on käte soojana hoidmine;
 - 15.4.7. teha sirutus- ja painutusharjutusi;
 - 15.4.8. varustada töötajad tööriietega, mis hoiavad sooja ja kaitsevad niiskuse eest;
 - 15.4.9. korraldada regulaarseid tervisekontrolle.

16. Ohutusnõuded hädaolukorras

16.1. Põhilised ohud töökohtadel:

- 16.1.1. tervisekahjustuse oht töövahenditega töötamisel;
- 16.1.2. elektritrauma oht elektriseadmetega, -tööriistadega ja -valgustitega töötamisel;
- 16.1.3. mürgitus- ja söövitushoog kemikaalide kasutamisel;
- 16.1.4. tuleoht, sh kergestisüttivate vedelike ja materjalide kasutamisel;
- 16.1.5. tervisekahjustuse oht välitöödel.

16.2. Tegutsemine tulekahju korral.

- 16.2.1. Tulekahju avastamisel hoiatada kõiki lähiümbruses viibijaid, helistada telefoninumbrile 112, teatades oma nime, tulekahju asukoha ja iseloomu.
- 16.2.2. Päästetöötajate saabumiseni rakendada abinõusid inimeste ohutuse kindlustamiseks ja evakueerimiseks, selleks:
 - 16.2.2.1. asuda tule kustutamisele esmaste tulekustutusvahenditega (tulekustutid, tulekustutustekid, matid, vesi jne). Elektriseadmete, -tööriistade ja -valgustite kustutamine veega on keelatud;
 - 16.2.2.2. sulgeda tulekahjukolde ruumi uks ja paksu suitsu korral heita põrandale ning roomata välja.

16.3. Tegutsemine töövahendi rikke korral.

- 16.3.1. Hädaolukorra tekkimisel töövahendiga töötamisel tuleb tegutseda vastavalt töövahendi kasutusjuhendile.
- 16.3.2. Kui töötaja märkab mõne töövahendiga töötamisel ebanormaalselt olukorda (nt ebatavaliselt suurt müra, vibratsiooni, võõrast heli, sädemeid, suitsu elektrimootoris), tuleb töövahend viivitamatult välja lülitada ja teavitada sellest kohe otsest juhti.

16.4. Tegutsemine õnnetuste korral.

- 16.4.1. Õnnetuste korral tuleb säilitada rahu ja hinnata olukorda. Kui vajatakse esmaabi, siis kutsuda esmaabiandja või helistada telefoninumbrile 112. Kui tervisekahjustuse iseloom võimaldab, võib kannatanu viia EMO-sse.
- 16.4.2. Töötaja sattumisel töövahendi liikuvate osade haardesse tuleb töövahend kohe peatada, kannatanu sealt eemaldada ja alustada esmaabi andmist.
- 16.4.3. Elektritrauma korral tuleb elektrivool välja lülitada, kui see pole võimalik, vabastada kannatanu voolu alt isoleerivat eset (kuiv riie, lauätükk vms) kasutades. Kunagi ei tohi kasutada märga või metallist eset.
- 16.4.4. Mürgistuste korral selgitada võimalikult täpselt, millise mürgiga võib tegemist olla. Õnnetuskohalt leitud ravimid, kemikaalid, narkootikumid, ka seemned või taimed tuleb koos kannatanuga kaasa võtta.
- 16.4.5. Riiete süttimisel tuleb kannatanule peale visata mistahes tihe riie või kustutada leek veega. Põlevates riietes ei tohi joosta, kuna õhuliikumine suurendab leeki.
- 16.4.6. Esmaabi andmine kukkumiste ja teiste tervisekahjustuste korral.
 - 16.4.6.1. Luumurdude ja nihestuste korral tagada liigese liikumatus ja rahustada kannatanut, kuni abi saabumiseni.
 - 16.4.6.2. Põrutuste, muljumiste, liigesevenituste korral tuleb vigastatud jäse kinni siduda ja külm kompress peale panna.
 - 16.4.6.3. Lülisambavigastuse korral ei tohi kannatanut vajaduseta mitte liigutada, tagada stabiilne asend kuni arstiabi saabumiseni.
 - 16.4.6.4. Peavigastuste korral panna kannatanu külili lamama, sest teadvuseta kannatanut ohustab lämbumine, eriti selili pea rinnale vajunud asendis, panna peale külm kompress ja tagada täielik rahu kuni arstiabi saabumiseni.
 - 16.4.6.5. Verejooksu korral peatada verejooks käepäraste vahenditega ja tagada täielik rahu kuni arstiabi saabumiseni.

- 16.4.6.6. Söövitavate ainetega (happed, leelised) saadud nahapõletuste puhul tuleb kahjustatud kohta 15-20 minuti vältel ohtralt uhtuda voolava veega.
- 16.4.6.7. Tulest, kuumast veest, aurust või elektrivoolust saadud põletushaavade korral tuleb jahutada põlenud nahka koheselt voolava veega. Vesi ei tohi olla jääne, eriti kui põletuskahjustus on suurematel pindadel, sest sellega võib kaasneda alajahtumine. Isegi lühikese viivitamise tulemus on see, et pindmine põletus muutub sügavamaks. Väikeste põletuste puhul jahutada 10-15 minutit, suurte pindade (üle 20% kehapinnast) puhul 2-3 minutit. Asetada katteside, et vältida põlenud pinna saastumist. Ville mitte avada, puudutada kätega ega töödelda õlide või kreemidega.
- 16.4.6.8. Rästikuhammustuse korral tuleb ilma vajaduseta mitte liikuda. Eemaldada kannatanul sõrmused ja käevõrud, toetada või lahastada jäse, mitte tõsta seda kõrgemale. Anda kannatanule rohkesti vett juua, alkohol on keelatud. Hammustuskohale võib panna külma kompressi, kuid ei tohi teha sisselõiget ega üritada mürki välja pigistada ega imeda. Pärast esmaabi andmist tuleb kannatanu viia kiiresti EMO-sse. Kui kannatanu on üksi ilma toimiva sidevahendita, tuleb tal püüda ettevaatlikult liikudes jõuda lähima tee või elamuni.
- 16.4.6.9. Kui kannatanu on teadvuseta, tuleb viivitamatult alustada kunstlikku hingamist. Elustamist tuleb jätkata kuni arstiabi saabumiseni. Elustamisel:
 - 16.4.6.9.1. selgitada välja, kas kannatanu hingab;
 - 16.4.6.9.2. kui kannatanu hingab, tagada ülemiste hingamisteede avatus ja võimalusel jätta kannatanu algsesse asendisse;
 - 16.4.6.9.3. kui kannatanu ei hinga, keerata kannatanu ettevaatlikult selili ja teha kunstlikku hingamist. Sulgeda ninasõõrmed käega ja puhuda kannatanu suu kaudu õhk kopsudesse. Puhuda kaks korda kiires rütmis. Puhumise tugevus peab olema selline, et kannatanu rindkere kerkib. Alustada südame massaaži. Õige koht on rinnakorvist kaks sõrme ülevalpool ja sinna vajutada kolmkümmend korda tugevalt. Südamemassaaži rütm on 100 vajutust minutis. Jätkata elustamise rütmi: 2 puhumist ja 30 vajutust. Kui abistajaid on kaks, siis teine puhub ühe korra iga 10. vajutuse järel.
- 16.5. Õnnetuskoht tuleb säilitada puutumatuna, kuni tööõnnetuse uurijate kohalesaabuseni juhul, kui see ei kutsu esile täiendavaid ohte.
- 16.6. Töötaja peab igast hädaolukorrast, vigastusest ja mikrotraumast (kerged lõike- ja torkehaavad, kukkumised, muljumised jne) kohe teavitama otsest juhti, sest nende puhul võib edasine arstiabi olla vajalik, vältimaks võimalikke hilisemaid tüsistusi.