

**RIIGIMETSA MAJANDAMISE KESKUS
TÖÖOHUTUSE ÜLDNÕUDED****OHUTUSJUHEND NR 1 "SISSEJUHATAV OHUTUSJUHEND"****I ÜLDSÄTTED****1.1. Organisatsiooni töötervishoiu ja tööohutuse poliitika.**

RMK üheks tähtsaimaks prioriteediks on töötajate tervise säilitamine ja tööohutuse tagamine kõigis tegevusvaldkondades. See on saavutatav hästitoimiva ja töötajaskonda kaasava töötervishoiu ja tööohutuse juhtimissüsteemiga. Eesmärk on välja selgitada, hinnata ja ohjata RMK töökeskkonnas esinevaid riske tervisele, varale ja keskkonnale.

1.2 Töötervishoiu ja tööohutuse poliitika ellurakendamist toetab tööandja poolt läbi viidav süstemaatiline töökeskkonna sisekontroll, mille põhiülesandeks on:
tagada kehtivate õigusaktide täitmine;
hinnata töökeskkonnaalase töö korralduse taset.

II TÖÖTERVISHOIU JA TÖÖOHUTUSE KORRALDUS RMK-s

2.1. RMK töötervishoiu ja tööohutusega seotud küsimuste lahendamiseks on RMK-s loodud alljärgnev struktuur:

- juhatuse esimees – vastutab ohutu töökorralduse eest organisatsioonis;
- töökeskkonnanõukogu – arutab RMK töötervishoiu ja tööohutusega seotud küsimusi ja esitab ettepanekuid tööandjale;
- töökeskkonnavolinikud – esindavad struktuuriüksuse töötajaid tööohutus- ja töötervishoiualastes küsimustes ning samas jälgivad ohutusnõuete täitmist kaastöötajate poolt;
- keskkonna- ja kvaliteedispetsialist – koordineerib töökeskkonnasüsteemi üldist toimimist RMK-s, korraldab ohutusjuhendite koostamise ja aktualiseerimise, haldab töökeskkonna käsiraamatut;
- personaliosakond – korraldab kutsehaiguste menetlemise;
- töökeskkonnaspetsialistid – koordineerivad töötervishoiu ja tööohutusalast tööd oma vastutusalas (RMK kontorites, struktuuriüksustes); korraldavad töökohtade riskianalüüside läbiviimise; viivad läbi töötajate sissejuhatava, esmase ja täiendava töökeskkonnaalase juhendamise. Töökeskkonnaspetsialistid määratakse ametisse juhatuse otsusega;
- struktuuriüksuste juhid – tagavad töökeskkonnasüsteemi toimimise struktuuriüksuses (vastutavad struktuuriüksuse töökohtade riskianalüüside teostatuse eest, koostavad riskianalüüsides tuleneva töökeskkonna tegevuskava, vastutavad tööohutuse eest töökohtadel, tagavad töötajate suunamise tervisekontrolli ja kaitsesüstimistele);
- esmaabiandjad – vastutavad esmaabivahendite korrashoiu eest kontorites ja töökohtadel; tagavad vajadusel töötajatele esmaabi. Esmaabiandjad kontorites määratakse RMK juhatuse otsusega; esmaabiandjad töökohtadel määrab vastava struktuuriüksuse juht;
- otsesed juhid – jälgivad ohutusnõuete täitmist töö käigus;
- töötajad – kohustuvad täitma tööohutusnõudeid.

2.2. Töökeskkonnaalane tegevus on korraldatud vastavalt „Töötervishoiu ja tööohutuse seadusele“ ja teistele töökeskkonda reguleerivatele õigusaktidele. Töökeskkonnaalased õigusaktid on kättesaadavad kõigile töötajatele RMK töökeskkonna käsiraamatu kaudu.

2.3. RMK-s tehtavate peamiste tööde kohta kinnitab ohutusjuhendid struktuuriüksuse juht, kelle juhitavas valdkonnas vastavat tööd tehakse. Ohutusjuhendeid uuendatakse vastavalt vajadusele ja muudatustele õigusaktides või töökorralduses, nende uuendamise ja ajakohastamise korraldab keskkonna- ja kvaliteedispetsialist.

2.4. Kõik RMK-sse tööle võetud isikud läbivad sissejuhatava, esmase ja hiljem vajadusel täiendjuhendamise. Töötaja kinnitab nende juhendamiste läbimist allkirjaga.

2.5. Sissejuhatav juhendamine sisaldab:

1. ettevõtte töökorralduse, sisekorraeskirjade ning töötervishoidu ja tööohutust reguleerivate õigusaktide tutvustamist (töökeskkonna käsiraamatu tutvustus);
2. töötervishoiu ja tööohutuse tagamiseks rakendatavate abinõude tutvustamist;
3. juhiseid käitumiseks õnnetusohu või tööõnnetuse korral (sissejuhatav ohutusjuhend);
4. juhiseid keskkonna saastamisest hoidumiseks (juhtimissüsteemi käsiraamatu tutvustus ja RMK keskkonnanõuete tutvustus);
5. töötaja kohustusi ja õigusi vastavalt õigusaktides sätestatule;
6. töökeskkonnavoliniku, esmaabiandja ja tööinspektsiooni kohaliku asutuse kontaktandmete tutvustamist.

2.6. RMK kontorites töökohta omavatele töötajatele viivad sissejuhatava juhendamise läbi kinnisvaraosakonna töökeskkonnaspetsialistid (haldurid). Nendele töötajatele, kes ei oma kontorites töökohta (näiteks töölised), viivad sissejuhatava juhendamise läbi vastava struktuuriüksuse töökeskkonna spetsialistid.

2.7. Esmajuhendamisel tutvustatakse töötajale:

1. tööandja poolt koostatud ja kinnitatud ohutusjuhendeid (sissejuhatav ja valdkonnaspetsiifilised ohutusjuhendid) tehtava töö või kasutatavate seadmete, masinate, töövahendite, veokite ja muude töövahendite kohta;
2. töökeskkonna ohutegureid ja vajalike isikukaitsevahendite kasutamist;
3. ergonoomiliselt õigeid tööasendeid ja -võtteid;
4. töötajale ettenähtud töökorraldust
5. tule- ja elektriõhusnõudeid;
6. hädaabitelefoni, esmaabivahendite ja tulekustutusvahendite asukohta;
7. töökohal kasutatavaid ohumärguandeid ning evakuaatsioonipäasude ja -teede asukohta

2.8. RMK kontorites töökohta omavatele töötajatele viivad esmase juhendamise läbi (sissejuhatava ohutusjuhendi alusel) kinnisvaraosakonna töökeskkonnaspetsialistid (haldurid). Lisaks võib struktuuriüksuse juht vajadusel läbi viia valdkonnaspetsiifilise esmajuhendamise või määrata selle läbiviimine mõnele teisele pädevale töötajale.

Nendele töötajatele, kes ei oma kontoris töökohta (näiteks töölised), viivad esmajuhendamise läbi vastava struktuuriüksuse töökeskkonnaspetsialistid, kui struktuuriüksuse juht ei määra juhendamise läbiviimist mõnele teisele pädevale töötajale.

2.9. Täiendjuhendamine toimub järgmistel juhtudel:

1. uute töötervishoiu ja tööohutuse juhendite või õigusaktide kehtestamisel või kehtivate nõuete muutumisel;
2. töökorralduse muutmisel või kui töötaja tema töös on olnud kolmest kuust pikem vaheaeg;
3. tehnoloogia või töövahendite vahetamisel või uuendamisel;

4. töötaja ümberpaigutamisel teisele tööle või tema tööülesannete olulisel muutumisel;
5. kui töötaja rikkus tööohutusnõudeid, mis põhjustas või oleks võinud põhjustada tööõnnetuse;
6. tööde või tegevuse puhul, mis ei kuulu töötaja töölepinguga määratud tööde või ametikohustuste hulka;
7. kui struktuuriüksuse juht või töötaja ise peab seda vajalikuks;
8. kui tööinspektor peab seda vajalikuks.

2.10. RMK kontorites töökohta omavatele töötajatele viivad täiendjuhendamise läbi (sissejuhatava ohutusjuhendi alusel) kinnisvaraosakonna töökeskkonnaspetsialistid (haldurid). Lisaks võib struktuuriüksuse juht vajadusel läbi viia valdkonnaspetsiifilise täiendjuhendamise või määrata selle läbiviimine mõnele teisele pädevale töötajale.

Nendele töötajatele, kes ei oma kontoris töökohta (näiteks töölised), viivad täiendjuhendamise läbi vastava struktuuriüksuse töökeskkonnaspetsialistid, kui struktuuriüksuse juht ei määra selle läbiviimist mõnele teisele pädevale töötajale.

2.11. Pärast esmast või täiendavat juhendamist peab töötaja vajaduse korral läbima väljaõppe töökohal ohutute töövõtete omandamiseks tööjuhi või kogenud töötaja juhendamisel ja iseseisvale tööle võib ta asuda juhendaja otsuse põhjal.

2.12. Kõik juhendamisest registreeritakse päevikus ning võetakse töötajalt nende kohta allkirjad. (LISA 1)

2.13. Kutsealadel ja töödel, millele esitatakse kõrgendatud tööohutuse nõudeid, lubatakse tööle ainult neid isikuid, kes on vähemalt 21 a. vanad ja saanud eriväljaõppe, sooritanud teadmiste kontrolli komisjoni ees ja omavad vastavat tunnistust.

III OHUTUSNÕUDED METSAS LIIKUMISEL

3.1. Tuleb vältida metsas liikumist tormi ja äikese korral ning pimedal ajal.

3.2. Töötaja riietus peab vastama ilmastikuoludele. Soovitav on kanda pikki pükse ja pikkade varrukatega pluusi ka suveperioodil. Riietuses tuleb vältida lahtisi vöösid, hõlmasid, käste otsi jm. ripnevaid riietusesemeid. Soovitav on kanda kinniseid, tugevama konstruktsiooniga, libisemist takistava tallaga ja vettpidavaid jalanõusid – saapaid või kummikuid. Vajadusel tuleb kasutada kindaid.

3.3. Metsas liikudes peab alati kaasas olema mobiiltelefon. Metsamaastikul orienteerumist nõudvate tööülesannete täitmisel peavad lisaks kaasas olema GPS – seade või kompass (soovitavalt mõlemad) ning vajadusel piirkonna kaart.

3.4. Nugade, saagide ja kirveste käepidemed peavad olema korras, lõiketerad peavad olema terved, teritatud ning nõuetekohaselt ja kindlalt käepideme külge kinnitatud. Terariistade kaasaskandmisel peavad lõiketerad olema kaitstud terakaitse või tupega.

3.5. Tööriistade korrasolekut tuleb perioodiliselt kontrollida.

3.6. Pikaajalisel metsas liikumisel tuleb arvestada, et suureneb organismi vedelikuvajadus. Vajadusel tuleb varustada ennast piisava koguse joogiga.

3.7. Kõikidest tööriiete ja töövahenditega seotud probleemidest tuleb viivitamatult teavitada oma tööjuhti.

3.8. Mahalangenud puudest või muudest takistustest tuleb mööduda võimalusel ümber takistuse. Vigastuste vältimiseks tuleb rohumaadega või talumaadega piirnevates metsaosades, endistes talukohtades ja endiste NL sõjaväerajatiste territooriumil liikudes olla tähelepanelik madalal asuvate tõkete (okastraat, traat, karjaaiad, kaevikud, kaevud jms.) suhtes.

3.9. Liikumisel metsaosades, kus esineb rohkesti surnud ja surevaid puid või rippesse jäänud puid, tuleb olla tähelepanelik võimalike langevate puuosade suhtes. Eriti ettevaatlik tuleb sellistes piirkondades olla tuulise ilma korral.

3.10. Libastumise vältimiseks tuleb järskudel nõlvadel liikumisel olla ettevaatlik, seda eriti märjal või lumisel pinnasel.

3.11. Vooluveekogude ületamisel tuleb hinnata oma võimeid ja olukorda ning valida veekogu ületamiseks sobivaim koht ja viis.

3.12. Soostunud aladel liikumisel tuleb veenduda pinna kandvuses.

3.13. Metallist mõõdulintide kasutamisel tuleb arvestada, et lindi serv võib hooletul käsitlemisel põhjustada sisselõikeid ja kergemaid vigastusi.

3.14. Aerosool-märkevärvide kasutamisel tuleb vältida värvi sattumist silma ja hingamisteedesse.

3.15. Pikaajalisest liikumisest või seismisest tingitud väsimuse ja lihaspingete vähendamiseks tuleb väsimuse korral puhata ning võimalusel istuda või teha võimlemis- ja venitusharjutusi.

3.16. Tuleb vältida kokkupuuteid metsloomadega. Kohates marutõve kahtlusega või vigastatud metslooma, tuleb sellest teavitada otsest juhti või antud jahipiirkonna jäägrit.

IV ELEKTRIOHUTUSE NÕUDED

4.1. 220 V toitepinge, mida kasutatakse olme- ja kontoriseadmete toiteks, on inimesele ohtlik. 220 V poolt põhjustatud vool võib tekitada südame töö ebareeglipärasust, aja jooksul hingamislihaste krampe ning teadvuse kaotust ja võib põhjustada surma

4.2. Elektriohu peamiseks allikateks on elektrikäsitööriistad, kantavad valgustid, lukustamata ustega elektrikilbid ja juhtimispuldid, riknenud isolatsiooniga elektrijuhtmed, purunenud pistikupesad ja lülitid, elektripikendusjuhtmed, elektriajamiga seadmete maandamata kered, elektriküttekehad, võhiku poolt tehtud elektriühendused.

4.3. Töötajatel, välja arvatud elektritööde tegemiseks õigust omavatel isikutel, on keelatud avada elektrikilpide uksi, kõrvaldada elektriseadmetelt kaitsekatteid ja asuda ise rikkeid kõrvaldama.

4.4. Töötajatel on keelatud käivitada või välja lülitada (välja arvatud avariiolukorras) seadmeid, tööpinke või aparate, millega nad ise ei tööta.

4.5. Valgustit tohib kasutada vaid sellises ruumis ja ümbruses, kus on tema ühendusjuhtme pistikule sobivad pistikupesad.

4.6. Kantavate elektriseadmete juhtmeid ei tohi hoida pingul ega jätta põrandale vedelema, nii tekitavad nad komistamise või seadmete kukkumise ohtu. Juhtmeid tuleb kaitsta kokkumurdmise, teravate servade, raskete esemete surve ja keerdumise eest.

4.7. Elektritööriistu (ka valgusteid) võib kasutada ainult neile ettenähtud keskkonnatingimustes: väljas, samuti niiskes või märjas ruumis võib kasutada vaid kaitsemaandatud, kaitseisolatsiooniga, kaitseväikepingelisi (kuni 50 V) või akutoitega elektririistu ning pritsmekindlaid ühendusjuhtmeid.

4.8. Elektriseadmete ja -käsitööriistade kasutamisel jälgida, et pistikupesad, pistikud ja juhtmed oleksid terved. Vigaseid seadmeid ei tohi lülitada elektrivõrku, vaid teatada elektriseadmete eest vastutavale töötajale või tööjuhile.

4.9. Elektriseadet ei tohi pikendusjuhtme abil kasutada teises ruumis, kus on teist tüüpi pistikupesad ja seadme kasutamistingimused erinevad.

4.10. Kasutada vaid ühte vajaliku pikkusega pikendusjuhet. Mitme pikendusjuhtme järjestikku ühendamisel võib katkeda kaitsemaandussoone ühendus.

4.11. Mitmepesalise pikendusjuhtmega võib ühendada vaid väikese võimsusega elektriseadmeid.

4.12. Sissekeritav pikendusjuhe tuleb täielikult välja tõmmata, et see kasutamisel üle ei kuumeneks. Omatehtud pikendusjuhtmete ja pistikute kasutamine on keelatud. Kleeplindiga parandatud juhe on elu- ja tuleohtlik!

4.13. Seadmete metallosadel elektripinge avastamisel (puudutamisel on tunda kerget elektrilööki), tuleb kohe seade välja lülitada ja teatada sellest tööjuhile.

4.14. Elektriseadmete ja valgustite hooldamisel (tolmu pühkimine, lambipirni vahetamine) tuleb nad vooluvõrgust välja lülitada.

4.15. Elektriaparatuuri lahutamisel elektrivõrgust ei tohi tõmmata juhtmest, vaid pistikupeast.

V TULEOHUTUSE NÕUDED

5.1 Töötaja peab tundma RMK tuleohutusnõudeid, kontori evakuatsiooniplaani ja -teid, tulekahjust teatamise korda ning tulekustutusvahendite asukohta ja oskama neid kasutada.

5.2. Esmased tulekustutusvahendid ja tuletõrje inventar peavad olema töökorras ja asuma vaba juurdepääsuga nähtavas kohas, evakueerimisväljapääsud peavad olema vabad.

5.3. Tulekahjude tekkimise põhjused võivad olla järgmised:

- territoorium ja hooned ei vasta tuleohutuse nõuetele;
- kütteseadmete vale ehitus ja kütterežiimi rikkumine;
- korrast ära elektri- ja ventilatsiooniseadmed;
- tehnoloogilise protsessi rikkumine;
- materjalide isesüttimine nende ebaõigel hoidmisel;

- lahtise tulega hooletu ümberkäimine;
- plahvatused.

5.4. Töötajad peavad tundma kasutatavate ainete ja materjalide tuleohtlikkust, samuti tehnoloogiliste protsesside tuleohtlikkust. Keelatud on kasutada ning hoida aineid, mille tuleohtlikkuse parameetreid pole eelnevalt tundma õpitud.

5.5. Kõikides tööruumides, ladudes ja territooriumil on keelatud suitsetamine ja lahtise tule kasutamine. Suitsetada võib ainult selleks ettenähtud ja vastavalt sisustatud kohtades.

5.6. Elektrisoojendusriistu võib kasutada ainult selleks ettenähtud kohtades.

5.7. Kergeltsüttivaid ja põlevaid vedelikke ning muid materjale ei tohi paigutada ja hoida kütteseadmete läheduses.

5.8. Põlevaid ja kergestisüttivaid vedelikke võib töökohal hoida ainult suletavas, mittepurunevas ja mittepõlevas taaras ning koguses, mis on vajalik tööks ühes vahetuses. Põlevate ja kergeltsüttivate vedelike nõud peavad olema varustatud sisule vastava etiketiga.

5.9. Tühi taara tuleb töökohalt ära viia selleks ettenähtud kohta.

5.10. Pühkematerjale ja paberit, mis on läbi imunud kergeltsüttiva ainega, tuleb hoida kinnistes metallkastides ja peale töö lõppu ruumist välja viia.

5.11. Iga töötaja, kes märkab tuleohutusnõuete eiramist kaastöötaja poolt, on kohustatud juhtima sellele eiraja tähelepanu, vajaduse korral aga teatama sellest viivitamatult tööjuhile.

VI OHUTUSNÕUDED KONTORITÖÖDEL

6.1. Sobimatu füüsiline ja psüühiline koormus võib mõjuda töötaja tervisele ja töövõimele. Töökoha kavandamise ja korraldusega võib reguleerida füüsilist koormust. Erineva töökorraldusega saab mõjutada ka psüühilist koormust. Töö iseloom ja režiim, suur vaimne pingeline ja muud koormused võivad arvutiga töötajatel viia kesknärvisüsteemi ja käte närvi-lihaskonna muutusteni. Pidev sunnitud tööasend ja sellest tingitud ebamugavus kutsus esile lihastepinge ja tekitab üldist väsimust ning töövõime langust. Arvutustehnikat kasutatakse erinevatel töödel. Hea töökoha kavandamine eeldab töö iseloomu analüüsi. Töötaja jälgib pidevalt kuvarit ja kasutab ka muid materjale. Samal ajal kasutab osa töötajaid kuvarit vaid lühiajaliselt muu töö kõrval.

6.2. Arvutiga töötajatele mõjuvad järgmised töökeskkonna kahjulikud faktorid:

- raadiosageduslikud elektromagnetväljad;
- staatiline elekter;
- müra
- mitterahuldavad meteoroloogilised tingimused;
- puudulik valgustus;
- psühhoemotsionaalne pingeline;

6.3. Kuvar genereerib mitut liiki kiirgust, sealhulgas röntgen-, raadiosageduslikku-, nähtavat ja ultraviolettkiirgust. Nende nivood on suhteliselt madalad ja ei ületa norme. Samal ajal tekib anoodi pingel 20-22 kV pehme röntgenikiirgus. Koos kõrgepingega kutsus see esile õhu

ionisatsiooni (moodustuvad positiivsed ioonid), mida loetakse inimese tervisele ebasoodsaks. Samuti tekitavad õhu ionisatsiooni paljundusseadmed.

6.4. Pikaajalisel tööl kuvari ekraani taga võib tekkida silmade pinget, peavalu, närvilisust, unehäired, väsimus ja valud silmades, ristluudes, kaelas ja kätes. Kuvari operaatori nägemisväljas peab olema kindlustatud vastav valguse jaotus. Kuvari ekraani heleduse ja ümbritsevate pindade heleduse suhe on soovitatavalt 3:1. Tööruumis staatilise elektri tekkimise vältimiseks ja kaitseks selle vastu on vaja kasutada ionisaatoreid ja niisuteid. Hea on aeg ajalt ruumi tuulutada. Põrandad peavad olema antistaatilisest materjalist. Pikaajalisel kuvari taga töötamisel on vajalik kasutada kaitseekraani, mis nõrgendab elektrostaatilist välja, vältib sädeluse ja parandab kujutise kvaliteeti.

6.5 Tihti on kontoritöös tegemist keskendumist nõudva mõttetööga, mida võivad häirida liiga tugev või ebameeldiv müra ja hääled. Müra allikad on tavaliselt kirjutusmasinad, seadmete ventilaatorid ja paljundusmasinad.

6.6. Juhised müra vältimiseks:

- paiguta müra tekitavad seadmed kaugemale töökohast;
- muretse suure müra tekitajale müravastane kate;
- kasuta vajadusel kaitseekraane;
- reguleeri seadme helisignaali parajaks.

6.7. Mitmekesine kontoritöö nõuab tihti töövahendite hõlpsat ümberpaigutamist ja lihtsaid, tasaseid lauapindu. Jätkuv rutiinne töö eeldab töökohta, kus mööblit saab reguleerida töötaja mõõtudele ja töö iseloomule vastavalt.

6.8. Juhised mööbli paigutamisel:

- kontrolli, et kuvari kõrval oleks ruumi muudele materjalidele vähemalt 40 cm ulatuses,
- jalgadel peab olema vaba ruum kogu töölaual ulatuses;
- muretse materjalidele sobiv alus;
- vali istumiseks tool, mis aitab hoida tööks mugavat asendit. Mööbli reguleerimise ja töövahendite õige paigutusega saavutad endale mugava ja loomuliku tööasendi: õlgade ja selja pinget vähendad töölaual ja - tooli reguleerimisega.
- istu toolile ja reguleeri tooli kõrgus selliseks, et jalad ulatuksid korralikult põrandale;
- reguleeri seljatoe kõrgust proovimise teel;
- reguleeri töölaual kõrgust selliseks, et õlad oleksid pingevabad, selg sirge, küünarnukid keha lähedal ja küünarvarred peaaegu horisontaalsed;
- kui lauda ei saa reguleerida, reguleeri vastavalt tooli ja vajadusel muretse jalatugi. Püüa hoida kaela loomulikus asendis suurema osa ajast.

6.9. Juhised kuvari paigutamiseks:

- aseta enam vaadatavam töövahend, kuvar või paberid enda ette;
- sea kuvar selliselt, et selle ülaserb on silmade tasemest allpool;
- kui tegeled töömaterjalide laual, võib ka kuvari ekraan olla lauapinna lähedal.
- paiguta kuvar akna suhtes õigesti;
- muretse akendele rulood või piisavalt paksud kardinaid;
- ära paiguta tumeda taustaga kuvarit valge seina ette, vaid muretse seinale rahuliku värviga kate (näit. riie);
- kontrolli, et taga olev hele sein ei tekitaks peegeldust ekraanil;
- ära tee tausta liiga tumedaks, eriti kui vaatled ka valgeid pabereid;
- vähenda valgustust, kui vaja;

- muretse vajadusel kuvarile kaitseekraan;
- võta kasutusele kohtvalgus;
- paiguta kuvar nii, et valgus ei langeks selja tagant;
- kustuta peegeldust tekitavaid valgusallikaid;
- reguleeri kuvari märkide või tausta heledust sobivaks.

6.10. Loomulikud ja vajaduse kohased tööliigutused saavutad töövahendite õige paigutusega. Juhised töövahendite paigutamisel ja töötamisel:

- paiguta töövahendid töökohal nii, et töö sujuks kergelt ilma pideva käte tõstmise või sirutamiseta;
- aseta klaviatuur selliselt, et saavutad loomuliku käte asendi ja võid soovi korral toetada neid lauale;
- proovi randmele leida tuge, kui käsi ei saa toetada laua eesmisele servale;
- kui töötad rohkem paberitega, paiguta klaviatuur kõrvale. Jälgi oma tööviisi, kui hoolimata töökoha sobivast reguleerimisest tunned väsimust.
- vaheta asendit enne väsimusilminguid;
- liigu aeg-ajalt;
- nõjatu tooli seljatoele või toeta käetugedele, see vähendab turja, selja ja käte lihaste koormust;
- ära kasuta ülemäärast jõudu klaviatuuriga töötamisel või kirjutamisel;
- tee töös lühipause.
- kui tunned väsimust ja pinget lihastes, kui jalad on kanged ja silmad tundlikud, siis siruta end töö vaheajal; pinguta ja lõdvesta lihaseid kordamööda;
- tõsta jalad lauale või toolile;
- tõuse ja liigu;
- puhka silmi, pannes käed suletud silmade ette või vaata hetke jooksul kaugusesse.

6.11. Jätkuv kontoritöö väsitab silmi. Võid vajada selliseid prille, mida tavaliselt kasutatakse kuvariga töötamisel. Selleks-

- kontrolli, et nägemise täpsust nõudvad põhilised objektid oleksid samal kaugusel;
- kui kavatsed hankida prillid, mõõda tähtsamad töökoha vaatesuunad ja kaugused.

6.12. Töölaua kõrgus peaks olema piirides 680-760 mm. Tool peab olema reguleeritav nii istme kui ka seljatoe järgi. Istme materjal peab olema poolpehme, mittelibiseva, mitte- elektriseeruva kattega.

6.13. Jalgade jaoks peab olema vaba ruumi, vajadusel jalatugi.

6.14. Pidevalt kuvari taga töötamise aeg ei tohi ületada 4 tundi 8 tunnise tööpäeva puhul. Iga tunni järel on vajalik teha vaheaeg 5-10 min, iga kahe tunni järel 15 min.

6.15. Tugev kuvari valgustus nõrgendab kuvari märkide ja tausta vahelist kontrastsust. Seepärast on soovitatav kuvar paigutada ruumis aknast kaugemale. Aken ei tohi olla:

- otse kuvari taga;
- töötaja taga, kuna valgus peegeldub kuvarilt.

6.16. Kitsastes ruumides võib kuvari paigutada akna kõrvale nurka, kui akent saab katta kardinate või rulooga. Üldvalgustuse tase võib olla 300-500 luxi, ainult kuvariga töötamisel veelgi madalam. Kasulik on kohtvalgustus, kui töötatakse ka muude materjalidega. Tumeda taustaga kuvarid on peegelduse suhtes tundlikumad kui heleda taustaga kuvarid.

6.17. Raskuste teiseldamisel kontoritöödel on kasulik teada järgmist:

- ei tohi tõsta liiga suuri raskusi, vajaduse korral paluda töökaaslane appi;
- tõstmiseks valmistuda rahulikult;
- kummardada sirge seljaga;
- võtta tugev haare kogu käelabaga;
- sirutada selg ja pingutada kõhulihaseid;
- hoida raskust keha lähedal ja tõsta jalgu sirgu ajades;
- hoida selg sirgena keha keeramata;
- tõstma peab oskusega, mitte jõuga.
- lubatud ühekordne tõstenorm meestele on 50 kg ja naistele 15 kg.

VII TÖÖTERVISHOIU PÕHINÕUDED.

7.1. Iga töötaja on kohustatud hoidma oma tervist, vähendama kahjulike mõjurite toimet, pidama puhtust, võimaluse korral vältima haigestumist külmetumise tagajärjel.

7.2. Põhilised tervistkahjustavad mõjurid võivad olla:

- liiga tugev müra ja vibratsioon töökohal;
- tööruumi liiga madal või kõrge õhutemperatuur;
- töökoha ebasobiv valgustus (liiga nõrk või liiga tugev, vilkuv valgustus);
- tööprotsessis kasutatavad saastavad ja mürgised ained;
- ülemäärane füüsiline koormus.

7.3. Tööruumi sobiva sisekliima tagamiseks peavad olema korras kütte- ja ventilatsioonisüsteemid. Ruumide tuulutamisel uste ja akende kaudu tuleb vältida tõmbetuult.

7.4. Töökoha valgustus peab vastama normidele. Ruumides peab olema üldvalgustus ja vajaduse korral kohtvalgustus. Kohtvalgustite kasutamine töökohal ilma üldvalgustusega on keelatud. Pöörlevate masinaosade jälgimiseks kasutatavate valgustite valgus ei tohi vilkuda, see väsitab silmi ja võib põhjustada õnnetusi.

7.5. Töötamisel puutub töötaja kokku mitmesuguste ainete, tööriistade ja materjalidega. Seejuures saastuvad töötaja käed, tööriistad ja jalatsid. Seepärast on vaja täita isikliku hügieeni nõudeid:

- vältida määrdunud käte kaudu tervisele kahjulike ainete ja bakterite sattumist organismi (suu, silmade, nina ja naha kaudu);
- pidada puhtust oma töökohal, rietus- ja olmeruumides.

7.6. Tervistkahjustavatel ja ohtlikel töödel töötavad inimesed on kohustatud käima arstlikul läbivaatusel vastavalt „Töötajate tervisekontrolli korrale“

7.7. Kui töötaja tunneb end tööl viibides halvasti või tekivad tervisehäired, tuleb sellest kohe teatada otsesele juhile, kes vajadusel korraldab arstiabi saamise. Tervisehäiretega töötades võib juhtuda tööõnnetus.

VIII OHUTUSNÕUDED MÜRA VÄLTIMISEKS

8.1. Müra kahjulik mõju avaldub järgnevas:

- Kuulmiskahjustused.). Kuulmiskahjustused võivad tuleneda heli sisekõrva edastamise mehaanilisest blokeerimisest (konduktiivne kuulmiskahjustus) või sisekõrva teo karvarakkude kahjustusest (sensorineuraalne kuulmiskahjustus);

- kõrvakohin (tinnitus). See on helin, vile või kõmin kõrvus. Kõrvakohina tekkimise ohtu suurendab ülemäärane kokkupuude müraga. Impulssmüra (nt lõhkamine) võib seda riski oluliselt suurendada;
- õnnetusjuhtumite ohtu suurenemine;
- stressi suurenemine.

8.2. Olulised müraallikad selgitatakse välja töökeskkonna riskianalüüsi käigus, pöörates erilist tähelepanu järgmistele faktoritele:

- müraga kokkupuute tasemele, müra tüübile ja kestusele, arvestades töövahendi tootja või tarnija esitatud andmeid töövahendi mürataseme kohta, mürataseme määramist indikaatorseadmega või müra mõõtmise tulemusi;
- müra piirnormidele ja väärtustele, millest alates tuleb rakendada müravastaseid meetmeid;
- müra võimalikule mõjule riskitundlike töötajate (nt rasedad, rinnaga toitvad naised, alaealised) tervisele;
- müra ja töös kasutatavate ototoksiliste („kuulmisnärville mürgised“) ainete ning müra ja vibratsiooni koostoimest tulenevale mõjule, kui selle hindamine on tehniliselt teostatav;
- müra ja hoiatussignaalide või muude õnnetusohu vähendamiseks antavate helisignaalide koostoimest tulenevale kaudsele mõjule;
- mürataseme alandamiseks mõeldud alternatiivsete töövahendite või -meetodite olemasolule;
- küllaldaste summutamisomadustega kuulmiskaitsevahendite olemasolule;
- müraga kokkupuute võimalusele väljaspool tööaega, kui töötaja asub tööandja vastutusalas (nt viibimine puhke- või riietusruumis);
- töötajate tervisekontrolli käigus saadavatele asjakohastele andmetele.

8.3. 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).

8.4. Kui töötaja müraga kokkupuute tase ületab 80 dB(A) või tipphelirõhk 135 dB(C), tuleb rakendada järgmisi müra mõju vähendavaid abinõusid:

- võtta kasutusele müraemissiooni piiravaid meetmeid (näiteks isoleerida vibreeriv masin või masinaosa, varustada väljatõmbeseadmed summutitega);
- paigutada müraallikad töötajatest kaugemale;
- lühendada mürarikastes piirkondades viibimise aega;
- sulgeda seadmed mürasummutusümbristesse;
- paigaldada barjäärid või vaheseinad, et takistada heli sirgjoonelist levimist;
- määrata kindlaks piirkonnad, kus tuleb kanda kuulmiskaitsevahendeid, ning tähistada need alad kuulmiskaitsevahendeid nõudvate märkidega;
- võtta kasutusele sobivad kuulmiskaitsevahendid (pidada nõu töötajate või nende esindajatega);
- tagada, et kuulmiskaitsevahendeid tõesti kasutataks;
- hoolitseda selle eest, et kuulmiskaitsevahendid oleks tõhusad ja et neid hooldataks korralikult;
- korraldada müraga seotud teabe jagamine, juhendamine ja koolitamine;
- hoolitsege selle eest, et kõigi kõrge müratasemega kokku puutuvate töötajate kuulmist kontrollitaks regulaarselt.

IX OHUTUSNÕUDED VIBRATSIOONI VÄLTIMISEKS

9.1. Vibratsioontõbi on haigus, mida põhjustab mitmesuguste seadmete või 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 - üldine või kohalik. Vibratsiooni kahjulikku mõju organismile soodustavad alajahutus (madalal temperatuuril töötamine), füüsiline pingutus, müratase tööprotsessis. Vibratsiooni mõju sõltub samuti töötaja individuaalsetest omadustest (kehaehitus, tervislik seisund, vanus jne).

9.2. Vibratsiooni liigid on:

- Üldvibratsioon, mis tekib seadmete aluste, platvormide (näiteks ehitusdetailide ja valuvormide valmistamisel jne) võnkumisel. Samuti kandub üldvibratsioon masinate (traktor, kombain, buldooser, ekskavaator, vanatüübilised veoautod jne) töötamisel kabiini põrandale, istmele ning avaldab kahjulikku toimet kogu organismile. Üldvibratsiooni puhul kaasnevad kesknärvisüsteemi talitluse häired (kiire väsimine, peavalu jm), kahjustub kuulmisnärv. Vibratsiooni juhib luukude. Seetõttu kandub vibratsioon edasi nendesse organismi piirkondadesse, mis ei ole otse tööriistaga seotud, nagu siseelundid, lülisammas.
- Kohtvibratsioon toimib töövahendi (näiteks puur, mootorsaag, trellpuur jne) kaudu kätele, põhjustades peamiselt väikeste veresoonte ja närvide kahjustusi. Kohtvibratsioon põhjustab "suremistunnet" kätes, eriti öösel, valusid ülajäsemetes; käed kardavad külma, sõrmeotsad lähevad külmas valgeks, labakäed on niisked, jahedad. Esinevad veresoonte toonuse ja läbilaskvuse häired.

9.3 Riskianalüüsi käigus määratakse kindlaks vibratsiooni allikad, millega töötajad kokku puutuvad, ning vajadusel mõõdetakse kokkupuudet vibratsiooniga.

9.4 Vibratsiooni mõju vähendavad meetmed:

- määrata kindlaks iga töötaja vibratsiooniga kokkupuutumise ulatus; kontrollida selle vastavust eeskirjades sätestatud piirnormidele;
- isoleerida töökoht (istmed, pinnad) vibratsioonist;
- vältida vibratsiooni tekitavaid seadmeid ja töövahendeid;
- lühendada vibratsiooni tekitavate seadmetega töötamise aega;
- kasutada õigeid tööriistu (isoleeritud või vibratsiooni vähendava käepidemega) ja hoolitseda selle eest, et neid korralikult hooldataks;
- järgida seadmete ja tööriistade kasutusjuhendit;
- tagada vajalik väljaõpe ja teave;
- hoida töökoht soe, eriti tähtis on käte soojana hoidmine; teha käeharjutusi;
- varustada töötajad kaitserõivastega, mis hoiavad sooja ja kaitsevad niiskuse eest;
- korraldada regulaarseid tervisekontrole.

X OHUTUSNÕUDED ENNE TÖÖ ALGUST

10.1. Kontrollida ettenähtud tööriietuse ning isikukaitsevahendite korrasolekut. Keelatud on kasutada katkist või määrdunud tööriietust ning isikukaitsevahendit.

10.2. Korrastada töökoht ja kontrollida treppide, kaitsepiirete, samuti aparaatide, seadmete, vahendite, tööriistade korrasolekut.

10.3. Kohtvalgusti asetada nii, et valgus ei langeks silma ja valgustatav pind vastu ei helgi.

10.4. Märkatud puudustest teatada tööjuhile ning enne tööd mitte alustada, kui puudused on kõrvaldatud.

XI OHUTUSNÕUDED TÖÖ AJAL

11.1. Lubatud on teha ainult seda tööd, mille kohta tööjuhilt on saadud tööohutuse alased juhised ja mille ohutuid töövõtteid töötaja tunneb, st. on läbitud esmane juhendamine töökohal.

11.2. Liiklusvahendit kasutav töötaja peab järgima liiklusalast seadusandlust; liiklusvahend ja selle hooldamine peab vastama kehtestatud nõuetele.

11.3. Ohtlikes olukordades (seadmete ja masinate käivitamine, peale- ja mahalaadimistööde alustamine) tuleb eelnevalt hoiatada kaastöötajaid.

11.4. Keelatud on:

- tegelda kõrvaliste asjadega, eriti seadmetel ja masinatel töötades ning segada teisi jutuajamisega;
- korrastada, seadistada või remontida masinat (seadet) käigu ajal. Rikke korral peatada masin (seade), remondivajadusest teatada tööjuhile;
- töötavatelt seadmetelt kõrvaldada kaitsekatteid ja -piirdeid. Nende eemaldamiseks peab olema tööjuhi luba ja seda võib teha ainult seadme seisaku ajal.

11.5. Seadmete, masinate, elektrikuttekehade elektritoite katkemisel voolurikke tõttu lülitada need koheselt välja, vastasel korral võivad seadmed voolu ootamatul taastumisel ise käivituda ja põhjustada õnnetusjuhtumi inimestega.

11.6. Mitte laduda karpe, kaste ja muud kaupa selliselt, et need ummistavad trepikodasid või vahekäike, ega nii kõrgeks, et virn võib ümber kukkuda ja põhjustada õnnetusi. Virna kõrgus põrandapinnast ei tohi olla üle 1,6 m.

11.7. Raskuste käsitsi teisaldamisel:

- vältida ülemäära raskete ja suurte raskuste tõstmist;
- vältida ebamugavaid (ülakeha pöörates) ja ebakindlaid kehaasendeid;
- kontrollida, et tööpind jalge all ei oleks konarlik ega libe;
- kontrollida, et teisaldustööks oleks piisavalt ruumi;
- pikaajalist teisaldustööd teha sobiva tempo ja puhkepausidega.

Rasedatel ja 3 kuud pärast sünnitust naistel ning alaealistel (alla 16 a) on keelatud töötada pidevalt raskuste teisaldamisel.

11.8. Töötamisel mürgiste ja sööbivate ainetega kasutada isikukaitsevahendeid (eririietus, -jalanõud, põlled, prillid, kaitsekindad).

Juhul kui aine satub nahapinnale, eemaldada see koheselt vastavalt aine ohutuskaardi juhistele ja teatada tööjuhile, kes vajadusel korraldab arstiabi saamise.

11.9. Töötamisel tuleb järgida vastava töö või kutseala ohutusjuhendi nõudeid.

XII OHUTUSNÕUDED HÄDAOLUKORRAS.

12.1. Põhilised ohud töökohtadel:

- vigastumisoht masinate, seadmetega töötamisel;
- elektritrauma oht elektriliste käsitöömasinatega töötamisel;

- mürgitus- ja söövitusoht lahustite, kemikaalide kasutamisel;
- tuleoht kergestisüttivate vedelike ja materjalidega ettevaatamatul ümberkäimisel
- vigastuste tekkimise võimalused metsas liikumisel

12.2. Tulekahju avastamisel:

- hoiatada kõiki lähiümbruses viibijaid;
- helistada Häirekeskusele **tel 112, teatades**
- **oma nime,**
- **sündmuskoha aadressi ja**
- **põlengu iseloomu.**

12.3. Kuni päästetöötajate saabumiseni rakendada abinõud inimeste ohutuse kindlustamiseks ja evakueerimiseks:

- sulgeda tulekahjukolde ruumi uks;
- paksu suitsu korral heita põrandale ja välja roomata;
- asuda tule kustutamisele esmaste tulekustutusvahenditega (tulekustutid, tulekustutustekid, matid, vesi).

Elektriseadmete kustutamine veega on keelatud.

12.4. Kui töötaja märkab mõne seadme töötamisel ebanormaalselt olukorda (ebatavaliselt suur müra, vibratsioon, võõras heli, sädemed, suits elektrimootoris), siis tuleb sellest kohe teatada tööjuhile.

12.5. Hädaolukorra tekkimisel masinal või seadmel tuleb tegutseda vastavalt selle masina või seadme teenindamise ohutusjuhendile.

12.6. Metsas liikumisel peab töötajal olema teada oma asukoht vähemalt metsakvartali tasemel (ei ole nõutav puhkealade lõkkekohtadel, telkimisplatsidel ja õpperadadel viibimisel, kui töötajale on teada konkreetse rajatise nimi).

12.7. Töötajal on soovitatav hoida oma lähimaid kolleege ja pereliikmeid pidevalt kursis metsapiirkonnaga, kus toimuvad tema igapäevased välitööd.

12.8. Terviserikke või trauma puhul metsas tuleb säilitada rahu ning hinnata olukorda. Kui vajatakse abi, tuleb kohe helistada otsesele juhile, teise valikuna muule lähima kontoritöökohaga antud piirkonda haldavale juhile (metsaülem, loodushoiu piirkonna juhataja jne), kolmanda valikuna muule lähima tööpiirkonnaga kolleegile. **Kõigepealt tuleb öelda oma nimi ja võimalikult täpne asukoht** ning seejärel kirjeldada olukorda. Kõne vastuvõtnud isiku ülesandeks on korraldada sündmuskohale kiiremas korras vajalik abi (sh kiirabi).

12.9. Kannatanule tuleb hädaolukorras esmaabi anda järgmiselt:

Inimese sattumisel masina liikuvate osade haardesse tuleb masin kohe peatada, kannatanu sealt eemaldada ja alustada esmaabi andmist: kui kannatanu ei hinga, siis alustada kunstlikku hingamist, peatada verejooks käepäraste vahenditega.

Elektritrauma korral tuleb elektrivool pealülitist välja lülitada; kui see pole võimalik, vabastada kannatanu voolu alt isoleerivat eset (kuiv riie, lauatiikk vm.) kasutades. Kunagi ei tohi kasutada marga või metallist eset.

- Kui kannatanu ei avalda elumärke, tuleb viivitamatult alustada kunstlikku hingamist.

Elustamist tuleb jätkata kuni arstiabi saabumiseni, sest ainult arst võib otsustada, kas edaspidised abinõud kannatanu elustamiseks on vajalikud või mitte.

- Kukkumisel saadud traumade puhul tuleb kannatanule anda esmaabi olenevalt trauma liigist:

- luumurdude ja nihestuste korral tagada liigese liikumatus ja rahustada patsienti kuni abi saabumiseni;
- põrutused, muljumised, liigesevenitused - vigastatud jäse kinni siduda ja külm kompress peale panna;
- lülisambavigastuse puhul kannatanut vajaduseta mitte liigutada, tagada stabiilne asend kuni abi saabumiseni.
- peavigastuste puhul panna kannatanu külili lamama (teadvuseta kannatanut ohustab lämbumine, eriti selili pea rinnale vajunud asendis), peatada verejooks, panna peale külm kompress ja tagada täielik rahu kuni arsti saabumiseni.
- Tööstusmürkidest tingitud ägeda mürgistuse korral tuleb kannatanu viia värske õhu kätte ja vabastada hingamist takistavatest rõivastest. Kui kannatanu on kaotanud teadvuse, teha kunstlikku hingamist kuni arstiabi saabumiseni.
- Söövitavate ainetega (happed, leelised) saadud nahapõletuste puhul tuleb kahjustatud kohta 15...20 min. vältel ohtralt uhtuda voolava veega kraanist või ämbrist.
- Tulest, kuumast veest, aurust, elektrivoolust saadud põletushaavad. Jahutada põlenud nahka koheselt jooksva veega. Vesi ei tohi olla jääne, eriti kui põletuskahjustus on suurematel pindadel. Võib kaasuda 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 ega kreemidega.
- Kui kannatanul süttisid rõivad, tuleb talle peale visata palitu või mistahes tihe riie või kustutada leek veega. Põlevates rõivastes ei tohi joosta, kuna õhuliikumine suurendab leeki.
- Õnnetuste puhul, kui kannatanu on teadvuseta:
 - selgitada, kas kannatanu hingab;
 - avada ülemised hingamisteed, jättes võimalusel kannatanu algsesse asendisse;
 - 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; vajutada kolmkümmend korda tugevalt. Südamemassaaži rütm on 100 vajutust minutis. Jätkata elustamise rütmi: 2 puhumist, 30 vajutust;
 - kui abistajaid on kaks, siis teine puhub ühe korra iga 10 vajutuse järel.
- Traumade ja mürgistuste korral selgitada võimalikult täpselt, millise mürgiga võib tegemist olla. Sündmuskohalt leitud ravimid, kemikaalid, ka seemed, taimed, narkootikumid tuleb koos kannatanuga kaasa võtta. Kutsuda koheselt kiirabi, mitte oodata!
- Rästik võib hammustada kui talle peale astuda, püüda teda kätte võtta või jälitada. Rästikuhammustuse korral tuleb rahustada kannatanut. Mitte lubada tal ilma vajaduseta liikuda. Eemaldada kannatanul sõrmused ja käevõrud, toetada või lahastada jäse, mitte tõsta seda kõrgemale. Anda kannatanule rohkesti juua; alkohol on keelatud. Hammustuskohale võib panna külma kompressi. Hammustuskohale ei tohi teha sisselõiget ega üritada mürki välja pigistada ega imeda. Pärast esmaabi andmist tuleb kannatanu viia kiiresti haiglasse või helistada **hädaabinumbril 112**. Nii tuleb tegutseda ka sel juhul kui on rästikuhammustuse kahtlus. Kui kannatanu on üksi ilma toimiva sidevahendita, tuleb tal püüda ettevaatlikult liikudes jõuda lähima tee või elamuni.

12.10. Õnnetuskoht tuleb säilitada puutumatuna kuni juurdluskomisjoni kohalesaabuseni, kui see ei kutsu esile täiendavaid ohte.

12.11. Töötaja peab igast avariiolekorrast ja vigastusest kohe teatama otsesele juhile. Juhile tuleb teatada ka kõikidest mikrotraumadest (kerged löike-, torkehaavad, kukkumised,

muljumised jne.), kuna ka nende puhul võib arstiabi vajalik olla, et vältida võimalikke hilisemaid tüsistusi.

XIII OHUTUSNÕUDED TÖÖ LÕPETAMISEL.

13.1. Korrastada ja puhastada vastavalt tehnoloogilisele juhendile töökoht, seadmed ja töövahendid. Töövahendid asetada selleks ettenähtud kohtadesse, lõikeorganiga töövahenditele paigaldada transpordikaitse. Koristada enda tekitatud jäätmed ja viia need töökohalt minema.

13.2. Tööriided ja isikukaitsevahendid tuleb jätta selleks ettenähtud kohtadesse.

13.3. Teatada tööjuhile kõigist töö ajal märgatud rikestest või puudustest.

13.4. Ruumist viimasena lahkudes veenduda, et kõik vajalikud elektriseadmed oleksid vooluvõrgust välja lülitatud, vee- ja gaasikraanid kinni keeratud.

XIV VASTUTUS TÖÖTERVISHOIU JA TÖÖOHUSTUSE NÕUETE RIKKUMISE KORRAL.

14.1. Tööandja võib töötajaga, kes on rikkunud töötervishoiu ja tööohutuse nõudeid või kes on andnud teistele töötajatele korraldusi neid rikkuda, töölepingu erakorraliselt üles öelda töötajast tuleneval põhjusel, kas eelnevalt hoiatades või eelneva hoiatamiseta.

14.2. Töötajal on keelatud töötada alkoholi-, narkootilises või toksilises joobes või psühhotroopse aine mõju all.

14.3. Töötaja on kohustatud läbima puukentsefaliidi vastased kaitsesüstimid tööandja kulul. Kaitsesüstimisest võib keelduda üksnes tervislikel põhjustel vastava arstitõendi alusel.

Lisa 1**Tööohutuse üldnõuded****Riigimetsa Majandamise Keskuses**

Päevik sissejuhatava, esmase, täiendjuhendamise, väljaõppe, iseseisvale tööle lubamise ja hädaolukordades tegutsemise juhendamise registreerimiseks.

**TÖÖTAJA TÖÖTERVISHOIU- JA TÖÖOHUTUSALASE KOOLITUSE
REGISTREERIMISE KAART**

Riigimetsa Majandamise Keskus

Struktuuriüksuse nimi:.....

Töötaja ees- ja perekonnanimi:.....

Ametinimetus:.....

A. Juhendamised

Kuup. aasta.	Juhendamise liik (sissejuhatav, esmane)	Juhendi või õigusakti nimetus (nr.)	Juhendi kinnitamise kuupäev	Juhendaja ees-, perenimi, amet	Juhendamise kestus (tundi)	Juhendatava allkiri

B. Täiendjuhendamine

Kuup.	Juhendamine põhjus	Juhendi või õigusakti nr. (nimi)	Juhendi nr. ja kinnitamise kuup.	Juhendaja ees- ja perekonnanimi, amet	Juhendamise kestus (tundi)	Juhendatava allkiri

C. Väljaõpe

Kuup.	Väljaõppe kestus	Juhendaja amet, ees- ja perekonnanimi	Juhendaja allkiri	Töötaja allkiri

D. Iseseisvale tööle lubamine

Kutse- või ametiala, millel lubatakse töötada	Iseseisvale tööle lubamise kuupäev	Lubas iseseisvale tööle. Amet, ees- ja perekonnanimi	Iseseisvale tööle lubaja allkiri	Töötaja allkiri