

EESTI ANTIDOPINGU JA SPORDIEETIKA SIHTASUTUSE TÖÖTERVISHOIU, TÖÖ- JA TULEOHUTUSE JUHEND

Eesti Antidopingu ja Spordieetika Sihtasutuse (*edaspidi Sihtasutus või tööandja*) töötervishoiu, töö- ja tuleohutuse juhendi eesmärgiks on anda töötajatele üldteadmisi kehtivate töötervishoiu ja tööohutuse nõuete ja korralduste, samuti tuleohutusnõuete kohta.

Lisaks töötervishoiu ja tööohutuse juhendile toimib riskihindamine, kus tööandja kaardistab kõik ohutegurid, mis võivad inimest töökohal ohustada. Ohutegurite kaardistamise eesmärgiks on selgitada, kas haigestumise ja õnnetusjuhtumite vältimiseks rakendatud meetmed on piisavad. Riskihindamine on pidevas uuendamises või täiendamises igasuguste muudatuste tegemisel või uue töötaja tulekul, et ohutegurid uuesti kaardistada. Riskihindamise tulemuste alusel korraldatakse töötajate tervisekontroll.

Seaduse alusel sätestatud tuleohutusnõuded on kohustuslikud täitmiseks kõigile Sihtasutuse töötajatele.

I MÕISTED (Töötervishoiu ja tööohutuse seaduse ning tuleohutuse seaduse alusel)

- **Töötervishoiu** all mõistetakse töötaja tervisekahjustuse vältimiseks töökorraldus- ja meditsiiniabinõude rakendamist, töö kohandamist töötaja võimetele ning töötaja füüsilise, vaimse ja sotsiaalse heaolu edendamist.
- **Tööohutuse** all mõistetakse töökorraldusabinõude ja tehnikavahendite süsteemi sellise töökeskkonna seisundi saavutamiseks, mis võimaldab töötajal teha tööd oma tervist ohtu seadmata.
- **Töökeskkond** on ümbrus, milles töötaja töötab.
- **Töökoht** on sihtasutuse tööruumis paiknev töötamiskoht ja selle ümbrus või muu töötamiskoht, kuhu töötajal on töötamise ajal juurdepääs või kus ta töötab tööandja loal või korraldusel.
- **Töökeskkonna sisekontroll** on ettevõtte tegevuse lahutamatu osa, millesse on kaasatud töötajad ja mille aluseks on töökeskkonna riskianalüüsi tulemused.
- **Töökeskkonna riskianalüüs** on protsess, mille käigus selgitatakse välja töökeskkonna ohutegurid, mõõdetakse vajaduse korral nende parameetrid ning hinnatakse riske töötaja tervisele ja ohutusele, arvestades tema ealisi ja soolisi iseärasusi, sealhulgas eririske. Riskianalüüsi tulemused vormistatakse kirjalikult ja neid säilitatakse 55 aastat.
- **Ohutegurid** on:
 - 1) **füüsilised**, sh müra, vibratsioon, ioniseeriv kiirgus, mitteioniseeriv kiirgus, elektromagnetväli, õhu liikumise kiirus, õhutemperatuur ja -niiskus, kõrge või madal õhurõhk, masinate ja seadmete liikuvad või teravad osad, valgustuse puudused, kukkumis-, elektrilöögi- ja plahvatusoht ning muud samalaadsed tegurid
 - 2) **keemilised**, sh käideldavad ohtlikud kemikaalid ja neid sisaldavad materjalid.

- **Tervisekontroll** on töökeskkonna riskide hindamise tulemusel töötajale, kelle tervist võib mõjutada töökeskkonna ohutegur või töö laad (elektromagnetväljad, kuvariga töö, töö pidevas sundasendis, sealhulgas istuvas või seisvas asendis jm) töötervishoiuarsti poolt teostatav tervise kontroll
- **Tuleohutusnõue** on tehniline norm või tegevuspiirang, mille eesmärk on tagada ehitise, seadme töö või isiku tegevuse tuleohutus ning tulekahju puhkemise korral evakuatsiooni ja päästetöö võimalikkus.
- **Päästevahend** on päästetöökäsitamiseks kasutatav iseliikuv, teisaldatav või paikne seade, mehhanism või vahend.
- **Põlevmaterjal** on süttiv aine, vedelik või valmistis, mis sädemete ja lahtise leegiga kokkupuutel ning ümbritseva keskkonna kõrge temperatuuri mõjul süttib, levitab tuld ning eraldab soojust, suitsu, mürgiseid gaase ja kuumi või põlevaid tilku.

II TÖÖTERTVISHOIU JA TÖÖOHUTUSE KORRALDUS

1. Sihtasutus kohustub tagama töötervishoiu ja tööohutuse nõuete täitmise töökeskkonnas.
2. Sihtasutus kohustub vaatama igal aastal läbi töökeskkonna sisekontrolli korralduse ja analüüsima selle tulemusi ning vajaduse korral kohandama abinõud muutunud olukorrale.
3. Töötervishoiu ja tööohutuse alast praktilist tööd sihtasutuses korraldab ja teeb büroospetsialist (töökeskkonnaspetsialist), kelle ülesanne on tagada töötajatele tervislikud ja ohutud töötingimused ning korraldada töötajate sissejuhatus, esmane ja täiendav juhendamine vastavalt kehtivale korrale.
4. Töökeskkonnaspetsialist:
 - a) täidab töötervishoiu ja tööohutuse alaseid ülesandeid, juhendamist ning registreerimist (väljaõppe toimumise kuupäeva ja sisu registreeritakse kirjalikult), jälgib ja kontrollib töötingimusi, teeb ettepanekuid ohutu töökeskkonna loomiseks. Samuti korraldab töötajate tööõnnetuste ja kutsahaiguste registreerimist ja uurimist;
 - b) korraldab esmaabialast tegevust;
 - c) teavitab tööohutusjuhendite või muude töövahendite ohutusjuhendite koostamise vajadusest;
 - d) korraldab tervisekontrolli töötajatele, kelle tervist võivad mõjutada töökeskkonna ohutegurid ning peab vastavat registrit;
 - e) täidab muid ülesandeid, mis on vajalikud tööandja kohustuste täitmiseks tööohutuse ja töötervishoiu valdkonnas.

III ÜLDNÕUDED

1. Töökeskkond peab olema kujundatud viisil, et töötamine oleks ohutu ja otstarbekas ning ei kahjustaks töötajate ja teiste isikute tervist ning keskkonda.
2. Tööandja kujundab ja sisustab töökoha nii, et on võimalik vältida tööõnnetusi ja tervisekahjustusi ning säilitada töötaja töövõime ja heaolu.
3. Tööandja võimaldab töötaja hulka arvatavaid vaheaegu.
4. Tööruumid, seadmed ja sisustus peavad olema puhtad ja valgustatud.
5. Töövahendi käsitlemine peab olema töötaja jaoks ohutu.
6. Tööpäeva lõpus peab töötaja töökoha korrastama.
7. Töötajal on lubatud töökohal kasutada töökorras seadmeid.
8. Valgus peab olema suunatud õigesti, see ei tohi tekitada varje, pimestada ega peegelduda.
9. Põrand peab olema puhas, kuiv, sile ja ei tohi olla libe.

10. Töötaja on kohustatud täitma tuleohutusnõudeid.
11. Seadme ja paigaldise paigaldamisel, kasutamisel, hooldamisel ja kontrollimisel tuleb vältida tuleohtu ning juhinduda tootja kasutusjuhendist ja õigusaktidest.
12. Keelatud on kasutada tuleohtu põhjustada võiva rikkega seadet ja paigaldist

IV TÖÖTAJA KOHUSTUSED JA ÕIGUSED

1. Töötaja on kohustatud:

- 1) kinni pidama isikliku hügieeni nõuetest;
- 2) tagama töökoha puhtuse ja korrasoleku;
- 3) külmal aastaajal ruumidest mitte väljuma kerges riietuses;
- 4) läbima perioodilise tervisekontrolli (sageduse määrab töötervishoiuarst);
- 5) vajadusel osalema töötervishoiu ja tööohutuse alasel koolitusel;
- 6) teatama tööandjale või töökeskkonnaspetsialistile õnnetusjuhtumist või selle tekkimise ohust, tööõnnetusest või tööülesande täitmist taksistavast ohutegurist;
- 7) täitma tööandja või töökeskkonnaspetsialisti töötervishoiu- ja tööohutuslaseid korraldusi;

2. Töötajal on õigus:

- 1) nõuda tööandjalt töötervishoiu ja tööohutuse nõuetele vastavaid töötingimusi;
- 2) saada teavet töökeskkonna ohuteguritest, töökeskkonna riskianalüüsi tulemustest, tervisekontrolli tulemustest ja Tööinspeksiooni ettekirjutustest tööandjale;
- 3) keelduda tööst, mille täitmine seab ohtu tema või teiste isikute tervise;
- 4) tõsise, ähvardava või vältimatu õnnetusohu korral peatada töö ning lahkuda oma töökohalt;
- 5) saada tööst põhjustatud tervisekahjustuse eest hüvitist vastavalt Vabariigi Valitsuse kehtestatud korrale.

V TÖÖTAJA TERVISEKONTROLL

Töötaja tervisekontroll viiakse läbi tööajal ja tööandja kulul.

Tööandja korraldab töötaja tervisekontrolli nelja kuu jooksul töötaja tööle asumisest arvates ning edaspidi töötervishoiuarsti näidatud ajavahemiku järel, kuid mitte harvem kui üks kord 3 aasta jooksul.

Tervisekontrolli käigus täidab töötaja tervisekontrolli kaardil tervisedeklaratsiooni osa ja kinnitab andmete õigsust allkirjaga.

Töötervishoiuarst kannab terviseuuringute tulemused tervisekontrolli kaardile, annab hinnangu töötaja tervise seisundile ning teeb otsuse töökeskkonna või töökorralduse töötajale sobivuse kohta.

Töötervishoiuarst teeb töötajale teatavaks tema terviseuuringute tulemused ja tervisekontrolli otsuse, millest informeerib ka tööandjat.

VI TÖÖÕNNETUSEST TEATAMISE KORD

1. Igast tööõnnetusest, mis on seotud tööülesannete täitmisega, peab kannatanu või töötajast pealtnägija koheselt teatama tööandjat või töökeskkonnaspetsialisti.
2. Tööandja peab tagama kannatanule esmaabi, vajadusel kutsuma kiirabi (telefoninumber 112).
3. Töökoht tuleb säilitada tööõnnetuse uurimise alguseni samas seisukorras.

VII TULEOHUTUSJUHEND

1. Kantavad tulekustutid

Iga töötaja peab teadma tulekustutusvahendite asukohta oma töökoha läheduses ja oskama neid käsitseda.

Tulekustutite kasutamine:

- 1) tahkete esemete või materjalide kustutamisel suunata kustutusaine kõige intensiivsema põlemise kohta, kustutada tuld järkjärgult kustutaja eest tahapoolle, ülalt alla n.ö. pühkivate liigutustega, kattes põlevate esemete pinna kustutusainega;
- 2) lahtistes ja madalate äärtega nõudes süttinud vedeliku kustutamisel tuleb kustutusaine suunata vedeliku pinna suhtes kaldu, soovitatavalt vastu reservuaari siseseina. Selliselt kustutades valgub kustutusaine alla ja katab põleva vedeliku pinna, isoleerides selle ümbritsevast õhuhapnikust ning kustutades põlemise.
- 3) mahavalgunud põleva vedeliku kustutamist tuleb alustada äärtelt ning järkjärgult katta kustutusainega kogu põlev pind;
- 4) kui vahtkustutiga kustutades pihusti ava ummistub, on vaja kustuti kiiresti ümber pöörata, energiliselt üles-alla loksutada, jälle endisesse asendisse pöörata ja kustutamist jätkata;
- 5) kui süsihappegaaskustutit kasutati ruumis, tuleb pärast kustutamist kõigil ruumist väljuda ning ruumi tuulutada.

2. Nõuded tegutsemiseks tulekahju korral

Töötajad peavad tõsise ja ähvardava õnnetusohu korral võtma tarvitusele abinõud vastavalt oma teadmistele ja kättesaadavatele tehnilistele vahenditele võimalike tagajärgede vältimiseks ka sellisel juhul, kui juhiga ei ole võimalik kohe ühendust saada.

Tulekahju tekkimisel või selle tunnuste avastamisel on töötaja kohustatud:

- 1) teatama viivitamatult päästeteenistusele:
 - a) tulekahju täpne aadress (linn, tänav, maja nr, hoone korrus);
 - b) mis põleb (elektriseadmed, kergestisüttivad vedelikud, hoone sein, lagi jne);
 - c) kes tulekahjust teatab (perekonnanimi, ametikoht) ja öelda telefoninumber, mille kaudu kutsuti välja päästemeeskond;
 - d) evakueerima ohtu sattunud inimesed;
- 2) asuma viivitamatult esmaste tulekustutusvahenditega tuld kustutama;
- 3) teavitama isikute elu ja tervist ähvardavast ohust juhti;
- 4) päästemeeskonna kohale saabumisel juhatama selle tulekahjukohale ja teatama, kas inimesed on ohus, ja andma võimalikult täpset informatsiooni tulekahju asukoha ja võimalike ohtude kohta;
- 5) vajadusel näitama tulekustutus- ja päästetööde juhile kätte elektrikiilbid ja üldlülitid, mille kaudu oleks võimalik välja lülitada elektrivool;

- 6) tõkestama kõrvalistele isikutele tulekahjukohale juurdepääsu ja võimalusel piirama tulekahjukoht tõkkelindiga või muul viisil.

Tõsise ja vältimatu ohu korral peavad töötajad töökohalt lahkuma kiirelt ja ohutult.

3. Esmaabi

Põletused

Tegutsemine põletuste korral:

- 1) päästa inimene ja kustuta põlevad riided näiteks teki või vaibaga. Kustutamise ajal käsi tal olla pikali, selleks et leegid ei põletaks kaela ega nägu;
- 2) juhul kui sinu oma riided põlevad, kustuta need maas pööreldes või leekide summutamisega;
- 3) jahuta põlenud piirkonda kohe jooksva vee all või vees hoides. Otsene jahutamine on riiete eemaldamisest tähtsam. Väikesi põletusi võib jahutada pikemat aega, sest see leevendab valu;
- 4) tee põletushaavale puhas side;
- 5) ära kasuta salve, ära ava ville;
- 6) kaitse põlenut mahajahtumise eest (ka suvel);
- 7) juhul kui kannatanul on hingamine raskendatud, aseta ta poolistuvasse asendisse;
- 8) aseta teadvuse kaotanud kannatanu püsivasse külili asendisse;
- 9) kutsu kiirabi.

Kuumakahjustused

Keskonnatemperatuuri pidevast muutumisest sõltumata püüab organism säilitada sisetemperatuuri ühtlasena umbes +37 °C piires. Sisetemperatuuri tõus üle +42 °C põhjustab tõsiseid, sageli surmaga lõppevaid elundikahjustusi.

Kuumakrambid

Kuumakrampe esineb teatud lihaserühmades, näiteks sääremarja-, käe- ja kõhulihastes siis, kui suure vedelikukaotuse (higistamise) korvamiseks kuumade ilmade korral kasutatakse joomiseks ainult vett. Tunnuseks on 1–3 minutit kestev valulik kramp koormatud lihaserühmas.

Tegutsemine kuumakrampide korral:

- 1) anna kannatanule juua kergelt soolast (0,1%-list) vett või mahla; soola võta pool teelusikatäit ehk umbes 2 grammi kahe liitri vee kohta.
- 2) rasketel juhtudel vii kannatanu haiglasse.

Kuumarabandus

Kuumarabandus on kõige tõsisem kuumakahjustus. Selle korral ei suuda organism küllaldaselt määralt ära anda füüsilise koormuse tagajärjel tekkinud või väljastpoolt saadud liigsoojust, mille tõttu tõuseb organismi sisetemperatuur liiga kõrgele. Selle tagajärjel tekivad kiiresti tõsised kahjustused, mis võivad lõppeda surmaga. Kannatanu päästmiseks on vaja talle kiiresti esmaabi anda ja kutsuda kiirabi.

Tegutsemine kuumarabanduse korral:

Kannatanu prognoos sõltub oluliselt sellest, kui kiiresti tuntakse ära kuumarabandus ja kas hakatakse ilma viivituseeta juba õnnetuskohal tema organismi jahutama;

- 1) vii kannatanu varjulisse kohta, riieta ta lahti ja aseta püsivasse külili asendisse.
- 2) organismi jahutamise kiirendamiseks tekita tuult näiteks rätiku või mõne riietusesemega.
- 3) jälgi kannatanu seisundit.
- 4) kutsu kiirabi.