

KINNITAN:

KINNITAN <i>Muudus</i> 30-10-2007 MEELI KALDMA DIREKTOR	_____

(allkiri)

(ees- ja perekonnanimi)

(ametikoht)

OHUTUSJUHEND ARVUTIGA TÖÖTAJALE Nr. 6.

1. SISSEJUHATUS

Käesoleva ohutusjuhendi tutvustamine (esmajuhendamine) töötajale toimub pärast töötaja tööle vormistamist ja sissejuhatava juhendamise läbiviimist tööandja määratud pädeva isiku poolt.

Töötaja täiendjuhendamine korraldatakse alljärgnevatelt juhtudel:

- uute töötervishoiu ja tööohutuse juhendite või õigusaktide kehtestamisel või kehtivate nõuete muutmisel;
- töökorralduse muutmisel või kui tema töös on olnud kolmest kuust pikem vaheaeg;
- tehnoloogia või töövahendite vahetamisel või uuendamisel;
- töötaja ümberpaigutamisel teisele tööle või tema tööülesannete olulisel muutumisel;
- kui töötaja rikkus tööohutusnõudeid, mis põhjustas või oleks võinud põhjustada tööõnnetuse;
- tööde või tegevuse puhul, mis ei kuulu töötaja töölepinguga määratud tööde või ametikohustuste hulka;
- kui struktuuriüksuse juht või töötaja ise peab seda vajalikuks;
- kui tööinspektor peab seda vajalikuks.

Täiendjuhendamise sisu ja mahu määrab tööandja.

Töötaja sissejuhatava, esma- ja täiendjuhendamise, väljaõpe ning töötaja iseseisvale tööle lubamine registreeritakse sellekohases päevikus või andmebaasis, kuhu märgitakse:

- juhendamise või väljaõppe kuupäev ja kestus;
- juhendatava ja juhendaja ees- ja perekonnanimi ning amet;
- struktuuriüksus, kuhu töötaja tööle suunati;
- täiendjuhendamise põhjus;
- töötajale tutvustatud juhendite ja õigusaktide nimetused;
- iseseisvale tööle lubamise kuupäev.

Töötaja kinnitab juhendamist, väljaõpet ning iseseisvale tööle lubamist oma allkirjaga.

Töötaja kohustused ja õigused.

Töötaja on kohustatud:

- osalema ohutu töökeskkonna loomisel, järgides töötervishoiu ja tööohutuse nõudeid;

- järgima tööandja kehtestatud töö- ja puhkeaja korraldust;
- läbima tervisekontrolli vastavalt kehtestatud korrale;
- tagama vastavalt väljaõppele ja tööandja antud juhistele, et tema töö ei ohustaks tema enda ega teiste elu ja tervist ega saastaks keskkonda;
- kohe teatama tööandjale või tema esindajale ja töökeskkonnavolinikule õnnetusjuhtumist või selle tekkimise ohust, tööõnnetusest või tööülesande täitmist takistavast tervisehäirest;
- täitma tööandja, töökeskkonnaspetsialisti, töötervishoiuarsti, tööinspektori ja töökeskkonnavoliniku töötervishoiu- ja tööohutusosalase korralduse.

Töötajal on keelatud töötada alkoholi-, narkootilises või toksilises joores või psühhotroopse aine olulise mõju all.

Ohutusnõuete rikkumise korral kannab töötaja vastutust töötajate distsiplinaarvastutuse seaduse alusel.

Töötajal on õigus:

- nõuda tööandjalt töötervishoiu ja tööohutuse nõuetele vastavaid töötingimusi ning ühis- ja isikukaitsevahendeid;
- saada teavet töökeskkonna ohuteguritest, töökeskkonna riskianalüüsi tulemustest, tervisekahjustuste vältimiseks rakendatavatest abinõudest, tervisekontrolli tulemustest ja tööinspektori ettekirjutusest tööandjale;
- tõsise, ähvardava või vältimatu õnnetusohu korral peatada töö ning lahkuda oma töökohalt või ohtlikult alalt;
- keelduda tööst või peatada töö, mille täitmine seab ohtu tema või teiste isikute tervise või ei võimalda täita keskkonnaohutuse nõudeid, teatades sellest viivitamata tööandjale või tema esindajale ja töökeskkonnavolinikule;
- nõuda tööandjalt arsti otsuse alusel enda üleviimist ajutiselt või alaliselt teisele tööle või oma töötingimuste ajutist kergendamist;
- nõuda enda üleviimist sobivale päevasele tööle, kui ööajal töötamine on isikule arsti otsuse alusel tervise tõttu vastunäidustatud ning tööandjal on võimalik töötajat vastavale tööle üle viia;
- saada tööst põhjustatud tervisekahjustuse eest hüvitist vastavalt Vabariigi Valitsuse kehtestatud korrale;
- pöörduda töökeskkonnavoliniku, töökeskkonnanõukogu liikmete, töötajate usaldusisiku ja asukohajärgse tööinspektori poole, kui tema arvates tööandja poolt rakendatavad abinõud ja antud vahendid ei taga töökeskkonna ohutust.

Töötaja tervisekontroll

Töötaja tervisekontroll viiakse läbi tööajal ja tööandja kulul.

Töötaja tervisekontroll algab esmase tervisekontrolliga tööle asumise esimese kuu jooksul 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 olles tutvunud tervisekontrolli alusdokumentidega ning töökohal töötaja töökeskkonna ja töökorraldusega, määrab vajalikud terviseuuringud, kaasates vajadusel eriarste.

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.

2. NÄIDISHARJUTUSED SILMADELE

Harjutusi tee istudes või seistes, silmad kuvari ekraanilt ära pööratud, silmade suurima liikumisulatusega, hingates normaalse rütmiga.

Harjutusi vali soovi kohaselt kas üks või kaks, varieeri neid päeva jooksul.

1. Harjutus

1. Sule silmad, silmalihaseid pingutamata loenda arve 1-4, seejärel ava laialt silmad ning vaadates kaugusesse loenda arve 1-6. Tee seda 4-5 korda.
2. Vaadates ninaotsale loenda arve 1-4, seejärel suuna pilk kaugusesse, loendades arve 1-6. Tee seda 4-5 korda.
3. Sirge seljaga, pead pööramata tee silmadega aeglasi ringliigutusi üles-paremale-alla-vasakule ning vastassuunas üles-vasakule-alla-paremale. Seejärel vaata kaugusesse, loendades arve 1-6. Tee seda 4-5 korda.
4. Pead liigutamata suuna pilk üles, samal ajal loenda arve 1-4; suuna pilk otse, loenda arve 1-6. Seda harjutust tee samalaadselt ka alla-otse, paremale-otse ja vasakule-otse.
5. Suuna pilk diagonaalselt ühele ja teisele poole, seejärel otse, loendades arve 1-6. Tee seda 4-5 korda.

2. Harjutus

1. Pilguta silmi silmalihaseid pingutamata, loendades arve 10-15.
2. Pead pööramata vaata suletud silmadega paremale, loendades arve 1 kuni 4, seejärel otse, loendades arve 1-6; seejärel samalaadselt vasakule-otse, alla-otse, üles-otse. Tee seda 4-5 korda.
3. Vaata silmadest 20-30 cm kaugusele sirutatud nimetissõrmele, loendades arve 1-4, seejärel suuna pilk kaugusesse, loendades arve 1-6. Tee seda 4-5 korda.
4. Tee avatud silmadega keskmises tempos 3-4 ringliigutust ja kinnita pilgu suund paremale; tee ringliigutusi vastassuunas ja kinnita pilgu suund vasakule, seejärel lõõgasta silmalihaseid vaatega kaugusesse, loendades arve 1-6. Tee seda 2-3 korda.

3. Harjutus

1. Mõlema käe nimetissõrmega masseeri ringjate liigutustega silmade ümbrust kulmude kohalt meelekohale ja sealt õrnemate liigutustega piki alalaugu sisemise silmanurgani.
2. Vaata 40 cm kauguselt sõrmeotsale, seejärel lähenda sõrm silmadele, sõrme pidevalt jälgides. Korda 5-6 korda.
3. Vaata aknast kaugusse, seejärel lähedal asuvat eset või sõrmeotsa. Tee seda 5-6 korda.
4. Vaata vaheldumisi üles-alla, paremale-vasakule. Tee seda 5-6 korda.
5. Tee silmadega ringliigutusi. Tee seda 6-7 korda.
6. Sule silmad, kattes need 10 sekundiks peopesaga. Tee seda 3-4 korda.
7. Pane suletud silmadele jahe või külm kompress 2-3 minutiks.
8. Masseeri õrnalt meelekohti 10 sekundit.



3. ARVUTIGA TÖÖTAJA KEHAASEND JA NÄIDISHARJUTUSED KÄTELE, ÕLAVÖÖTMELE JA SELJALE

3.1. Õige kehaasend istudes:

- 1) reied peavad asetuma horisontaalselt ja sääred vertikaalselt;
- 2) istme kõrgus peab olema sobiv põlveõndla kõrgusega või olema sellest veidi väiksem;
- 3) käte asend peab olema selline, et õlavarred oleksid vertikaalselt, käsivarred horisontaalselt, küünar- ja õlavarre vaheline nurk ei või olla alla 90°;
- 4) selg peab olema sirge, pea veidi ette kallutatud (5-7°);
- 5) jalatald peab moodustama säärega mõttelise nurga vähemalt 90°;
- 6) mõtteline joon, mis ühendab kahte õlga, peab olema paralleelne pealaetasandiga.

3.2. Täiendavad nõuded kehaasendile:

- 1) töötajale sobiva kehaasendi istudes peab saavutama laua ja tooli asjakohase konstruktsiooniga ning nende valik peab vastama töötaja kasvule;
- 2) kuvari ekraani vertikaalasendi puhul peab töötaja silmade tase olema ekraani keskpunktis või 2/3 selle kõrgusest;
- 3) pilgu suuna mõtteline joon peab olema risti ekraani keskosa pinnaga, selle hälve võib olla +10°;
- 4) kuvari ekraani äärtel oleva teksti vaatamisel peab vaatenurk (pilgusuuna mõttelise joone ja ekraanipinna vahel) olema vähemalt 45°.

3.3. Näidisharjutused:

1. Tee u 10-sekundiline paus arvutiga töötamisel, mille jooksul langeta käed lõdvestunult külgedele, raputa neid, pendelda ette-taha, ringita õlgu.
2. Tee 3-4-minutiline paus arvutiga töötamisel, mille jooksul tee harjutusi istudes:
 - 1) tõsta õlgu ja langeta neid, ringita;
 - 2) käed lõdvalt külgedel, kalluta pea aeglaselt ühele õlale, pinguta lihaseid ja tõsta pea tagasi otseasendisse; lõdvestu ja tee siis sama harjutust teisele poole;
 - 3) siruta sirged käed külgedel alla pöranda suunas, siruta kaela ette ja üles, hoi aasendit ja pinguta hetkeks ning lõtvu;
 - 4) tõsta käed küljelt üles, samaaegselt sügavalt sisse hingates (pea jäta käte vahele), hoi aasendit ja lõdvestu – langeta käed ja pea;
 - 5) toeta küünarnukk lauale, suru otsmik tugevasti vastu peopesa, pinguta kaelalihaseid ja lõdvestu; seejärel otseasendist toeta käsi vastu kõrva, pinguta kaelalihaseid ja lõdvestu ning korda sama teise käega.

4. NÕUDED TÖÖKESKKONNALE (MÜRA, KIIRGUS, VALGUSTUS)

Seadmetest lähtuv müra ning taustmüra tuleb viia nii madalale tasemele, et müra ei häiri keskendumist ega suhtlemist.

Kiirgust, välja arvatud elektromagnetilise kiirguse nähtav osa, tuleb vähendada tasemeni, mis tagab töötaja ohutuse.

Töötamiskoht tuleb kujundada selliselt, et valgusallikad – aknad ja katuseaknad, läbipaistvad või poolläbipaistvad seinad, eredalt värvitud seadmed ja seinad – ei asetse töötaja otseses vaateväljas ega halvenda kuva kvaliteeti. Akendel peab olema valgust reguleeriv kate.

Üld- ja kohtvalgustus peavad tagama piisava tööpinna valgustatuse ja töötaja nägemisväljas olevate pindade vajaliku kontrastsuse, arvestades töö iseloomu ja töötaja nägemisteravust. Valgusallika võimalik peegeldumine kuvariekraanile peab olema välistatud.

Tööruumi sisekliima ja ohtlike ainete sisaldus õhus peavad vastama kehtestatud normidele.

5. KAHJULIKUD MÕJURID TÖÖTAMISEL ARVUTIGA

Arvutiga töötajatele mõjuvad järgmised töökeskkonna kahjulikud faktorid:

- raadiosageduslikud elektromagnetväljad;
- staatiline elekter;
- müra;
- puudulik valgustus;
- psühhoemotsionaalne pingeline.

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 röntgenkiirgus. Koos kõrgepingega kutsus see esile õhu ionisatsiooni (moodustuvad positiivsed ioonid), mida loetakse inimese tervisele ebasoodsaks. Samuti tekitavad õhu ionisatsiooni paljundusseadmed. Pikaajalisel tööolul kuvari ekraani taga võib tekkida silmade pingeline, peavalu, närvilisus, 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 välistamiseks 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 elektristaatilist välja, välistab sädeluse ja parandab kujutise kvaliteeti.

6. ERGONOOMIA

Töökõrgus peab olema selline, et tööd saaks teha ilma selga painutamata ja õlgu õiges ja pingutamata asendis hoides.

Tööd tuleks teha käte loomuliku asendi juures, nii lähedal kehale kui võimalik.

Tööd, mis ei koorma lihaseid ja mida saab teha asukohta muutmata, tuleks teha istudes. Peab olema võimalik ulatuda kõikjale oma töökohas ilma, et end selleks üleliia venitada või painutada.

Hea istumisasend tähendab, et inimene istub sirgelt töö lähedal. Töölaud ja -tool peavad olema konstrueeritud selliselt, et tööpind oleks peaaegu küünarvartega ühel kõrgusel, selg sirge ja õlad lõdvestatud asendis.

7. TÖÖREŽIIM

Töö peab olema korraldatud selliselt, et töötaja saab silmade ülepinge ja sundasendis töötamisega tekkivate vaevuste ennetamiseks vaheldada kuvariga töötamist teist laadsete tööülesannete täitmisega. Kui see pole võimalik, peab töötaja saama perioodiliselt pidada puhkepause. Puhkepauside kestus peab moodustama vähemalt 10% kuvariga töötamise ajast.

8. ELEKTRIOHUTUS

220 V toitepinge, mida kasutatakse olme- ja kontoriseadmete toiteks, on inimesele ohtlik. Kuigi kontoriruumid kuuluvad ohutule ruumide hulka, võib 220 V poolt põhjustatud vool tekitada südame töö ebareeglipärasust aja jooksul hingamislihaste krampi ning teadvuse kaotust, mis võib põhjustada surma.

Seepärast peab arvestama:

- elektriseadmete katete pühkimine märja materjaliga on keelatud;
- enne elektriseadmete kasutuselevõttu peab veenduma, et ühendus- ja pikendusjuhtmed on terved. Rikkis seadmeid kasutada ei tohi;
- pistikut võib pesast välja võtta ainult pistikust kinni hoides;
- kui seadme pistik ei sobi ruumis olevatesse pistikupesadesse, on selle kasutamine keelatud;
- tuleb jälgida, et seadmete pistikud ja seinapesad oleksid terve isolatsiooniga;
- tuleohtlike materjalide kuivatamine kütteseadmetel on keelatud;
- kütteseadmed peab pärast kasutamist välja lülitama;
- enne lambipirmi vahetamist tuleb vool välja lülitada;
- elektrijuhtmeid ei tohi hoida kuumade küttekehade läheduses;
- kaitsmete vahetamist ja jooksvat remonti peab teostama vastav väljaõppega töötaja.

9. TEGUTSEMINE ÕNNETUSOHU JA 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 vahetu ülemusega ei ole võimalik kohe ühendust saada.

Tõsise ja vältimatu ohu korral peavad töötajad töökohalt lahkuma kiirelt ja ohutult. Tõsise ja vältimatu ohu korral oma töökohalt või ohtlikult alalt omavoliliselt lahkunud töötajat ei tohi selle eest karistada ega asetada ebasoodsasse olukorda.

Tulekahju tekkimisel tuleb tagada inimeste ohutus ja nende kiire evakueerimine või päästmine ohustatud alast.

Tulekahju avastanud isik on kohustatud:

- teatama viivitamatult häirekeskusele (telefonil 112), kus tulekahju on puhkenud ja mis põleb ning nimetama oma perekonnanime ja teate andmiseks kasutatava telefoninumbri ning vastama päästetöötaja esitatud küsimustele;
- hoiatama ohtu sattunud inimesi;
- sulgema ukSED ja aknad ning välja lülitama ventilatsiooni, tõkestamaks tule levikut;
- võimaluse piires asuma tuld kustutama.

Tulekustutus- ja päästemeeskonna sündmuskohale saabumisel informeerib tulekahju avastanud isik või objekti valdaja esindaja meeskonna juhti:

- tulekahju tekkekohast ja ulatusest;
- võimalikust ohust inimestele;
- muudest tulekahjuga kaasneda võivatest ohtudest (plahvatused, ohtlikud kemikaalid, elektriseadmed jms).

10. ESMAABI

Iga töötaja peab enne tööle asumist olema tutvunud esmaabi andmise juhendiga.

Kõige olulisem on tegutseda rahulikult ja läbimõeldult.:

- püüda välja selgitada kannatanu seisukord
- raske tööõnnetuse puhul helistada koheselt hädaabinumbri **112**;
- olemasolevate võimaluste piires anda kannatanule abi,
- vajadusel seisata ohtlikud seadmed, välja lülitada elektrivool jne.

Juhul kui töötajal ei ole piisavalt teadmisi esmaabi andmises, siis oodata kuni saabub selleks väljaõpetatud töötaja või kiirabi.

NB! Ebaõigete esmaabi võtete kasutamine võib kannatanu seisundit veelgi raskendada.

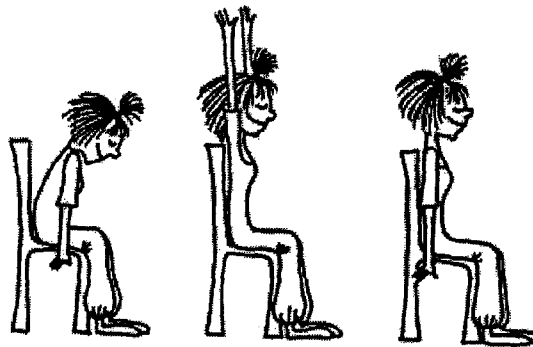
11. KASUTATUD KIRJANDUS JA KEHTIVAD ÕIGUSAKTID

1. Töötervishoiu ja tööohutuse seadus (RT I 1999, 60, 616; 2000, 55, 362; 2001, 17, 78; RT I 2002, 47, 297; RT I 2002, 63, 387; RT I 2003, 20, 120 RT I 2004, 54, 389)
2. Tegevusaladele esitatavad töötervishoiu ja tööohutuse nõuded (RT I 1999, 100, 881)
3. Töövahendi kasutamise töötervishoiu ja tööohutuse nõuded (RT I 2000, 4, 30; RT I 2003, 89, 596)
4. Töötajate tervisekontrolli kord (RTL 2003, 56, 816)
5. Tuleohutuse üldnõuded (RTL 2000, 99, 1559; RTL 2004, 100, 1599)
6. Töötervishoiu- ja tööohutuselase väljaõppe ja täiendõppe kord (RTL 2000, 136, 2157)
7. Raskuste käsitsi teisaldamise töötervishoiu ja tööohutuse nõuded (RTL 2001, 35, 468)
8. Kuvariga töötamise töötervishoiu ja tööohutuse nõuded (RT I 2000, 86, 556)
9. Tervisekaitse nõuded arvutiõppele ja arvuti avalikule kasutamisele (RTL 2001, 73, 993)

ARVUTIKASUTAJA VÕIMLEMISHARJUTUSED TUGI- LIKUMISAPARAADILE

Harjutus 1.

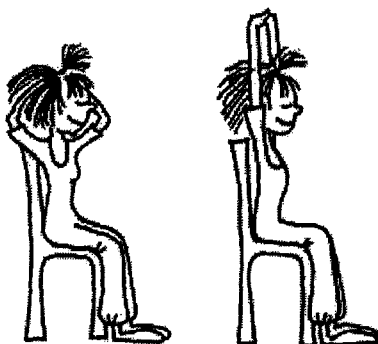
Toolil istudes töö tegemine on raske. Nii raske, et sellest väljapuhkamiseks ei viitsi te ehk tõustagi. Olgu, turgutage end siis istudes. Kõigepealt vajuge toolil kaltsunukuna longu. Kergelt harkis jalad toetuvad kindlalt põrandale, pea vajub rinnale, selg kumerdub, käed ripuvad külgi mööda alla. Nii närtsinud töötaja vallandaks iga ülemus päevapealt, seepärast ärge selles asendis kaua viibige. Hingake sisse. Alustades alumistest selgroolülidest, sirutage oma selg jälle sirgu. Käed viige eest aeglaselt üles ja sirutage end pikaks-pikaks. Et ka kaelalülid sirutusest osa saaks, tõmmake lõug sirutuse lõpus kergelt kaelale lähemale. Välja hingates viige käed sujuvalt külgedelt alla ja laske kogu kehal lõtvuda. Uue sissehingamise ajal viige käed külgedelt üles ja sirutage. Tagasi põlvedele liiguvad käed eest, samal ajal hingake välja. Nüüd hingake jälle sisse ja viige käed eest üles, välja hingates aga külgedelt alla. Ja ikka nii edasi, kuni lusti jätkub.



①

Harjutus 2.

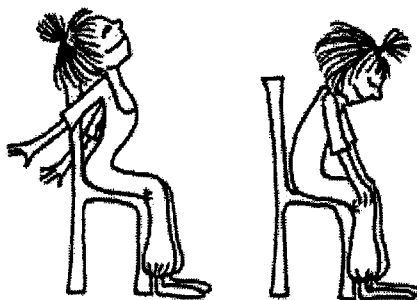
Istuge toolil, jalad kergelt harkis, jalatallad maas, selg sirge. Asetage käed sõrmseongus kuklale. Hingake välja. Sisse hingates pöörake peopesad ülespoole ja sirutage käed pea kohal nii kõrgele kui võimalik ning sirutage selga. Välja hingates liiguvad käed jälle kuklale ja selg lõdvestub. Jälgige, et iga sirutus venitaks just teie selja ja õlalihaseid.



②

Harjutus 3.

Algasend sama mis eelnevate harjutuste puhul, käed lebavad põlvedel. Sissehingamise ajal püüdke lendu tõusta. See tähendab, et selg kaardub ette ja käed sirutuvad sujuvalt taha. Jälgige, et liikumine algab alaseljast ja jõuab lainena liikudes ülespoole. Nüüd võtame appi käed, et nende sirutus taha aitaks kopsudel laieneda. Välja hingates tooge õlad taas ette, käed liiguvad põlvedele ja selg kumerdub ja kogu keha lõtvub. Seejärel katsuge uuesti lendu tõusta, endal jalad tugevalt maas. Niisugust tugevale alusele toetuvat, aga lennukate mõtetega töötajat hindab iga firma kõrgelt.



③

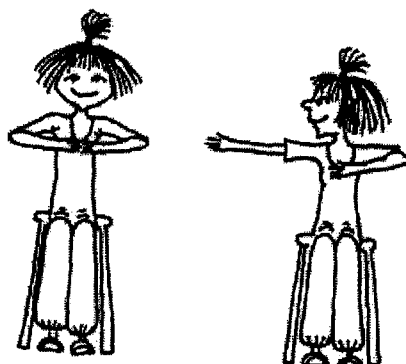
Puhkus

Kolme harjutuse järel olete välja teeninud pikema puhkuse. Puhake kas esimeses harjutuses kirjeldatud kaltsunukuna või eriti närtsinud lillena: murduge ehk alustage ette kummardumist võimalikult alumisest selgrootülist. Kõigepealt vajub kõht, siis pea harkis jalgade vahele rippu. Seda puhkeasendit nimetatakse koguni

virgutusharjutuseks, sest pea verevarustus suureneb ja seetõttu jõuab ajju igasuguseid tarku mõtteid.

Harjutus 4.

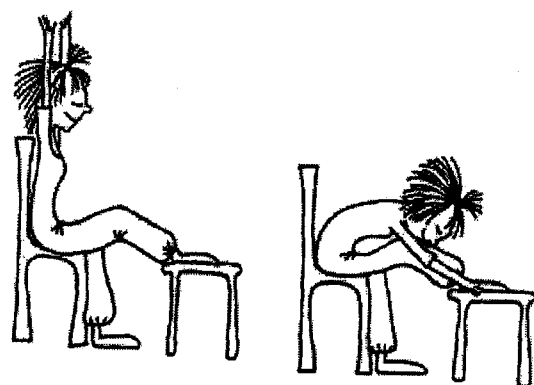
Algasend on sama mis kolme eelmise harjutuse puhul. Künarnukist kõverdatud käed asetage seekord rinnale peopesad allapoole ja sõrmeotsad kergelt kokku puutumas, käsivarred õlgadega ühel joonel. Hingake välja. Sisse hingates sirutage parem käsi välja ja viige see aeglaselt taha. Saatke liikuvat kätt silmadega ja pöörake kogu keha puusadest paremale. Välja hingates pöörduge algasendisse tagasi, käsi kõverdub taas rinnale. Nüüd võtke vasaku käega ette sama teekond.



4

Harjutus 5.

Selle harjutuse tegemiseks läheb tarvis kas teist tooli või avatud lauasahtlit. Hea, kui see oleks sama kõrge kui see, millel te istute. Istuge taas, selg sirge. Asetage parem jalg põlvest veidi kõverdatult teisele toolile või avatud sahtlile. Hingake sisse ja viige käed sirgelt üles. Välja hingates painduge alates puusadest ja kummarduge parema jala suunas. Tunnete venimist tagumistes reielihastes? Kui ei tunne, lükake sahtlit natuke rohkem koomale ja proovige uuesti. Seejärel vahetage jalga.



5

Harjutus 6.

See on kaelalihaste harjutus. Istuge sirgelt toolil, käed külgedel rippu, pea ei tohiks olla kuklasse surutud ega ka liialt longus – täpselt ja sirgelt kaela otsas. Väljahingamisel laske peal kalduda otse vasaku õla suunas. Püsige selles asendis veidi aega, et tunneksite, kuidas pea raskus teie väsinud kaela- ja õlalihasid venitab. Ja seejärel, et venitust suurendada, suruge parema sirge käe peopesaga kujutletavat lauda allapoole. Püsige pisut aega ka selles venituses. Ja nüüd lasete esmalt käel lõtvuda ja järgmisena jõuab ka pea oma algasendisse. Korrake harjutust ka teisele poole, et te “ühekülgseks” ei muutuks.



6

Harjutused tehtud, on taas aeg töö kallale asuda. Kui te istute arvuti taga, selg sirge, kuid õlad pingsast tööst krampis, silmad üksisilmi ekraani vahtimas, siis kaua te sellel ametitoolil vastu ei pea. Tohtrid teavad rääkida, et eriti ohtlik on töö, kus pead tuleb teksti ja ekraani vaheldumisi jälgimiseks pidevalt paari sentimeetri võrra paremale ja vasakule liigutada. Sel moel saate ehk firma tunnustuse ja kõrge palga, kuid boonusena kaelaradikuliidi. Jõudu tööle!

7 SIRUTUSHARJUTUST ARVUTIKASUTAJALE

Nii nagu sportlased, peavad ka arvutikasutajad vigastuste vältimiseks keha töö jaoks kohandama. Alljärgnevad harjutused on nn. "arvutiharjutused", ehk mõeldud selleks, et teid tööl ja ka vabal ajal vormis hoida.

Nende harjutuste eesmärk on venitada ja samas ka lõdvestada lihaseid, mida te arvutiga töötades kasutate. Tehke iga sirutusharjutust aeglaselt. Tunda tuleb venitust, mitte valu. Hingake aeglaselt ja aidake lihastel lõõgastuda.

Harjutused 1, 2 ja 7 on mõeldud sõrme-, randme- ja käsivarre lihastele
Võttes käsile harjutused 4 ja 6 saavad leevendust kael ja õlad.
Pingeid kukla- ja seljapiirkonnas maandavad 2, 3, 5 ja 7 harjutus.

Sirutus 1

Ajage sõrmed harali ja pingutage lihaseid, kuni tunnete pinget.

Hoidke lihaseid pingul 10 sekundit.

Lõdvestuge.

Tõmmake sõrmed kõverasse.

Hoidke 10 sekundit.

Ajage sõrmed harali, pingutage lihaseid ja hoidke taas 10 sekundit.

See harjutus lõdvestab käe-, randme- ja käsivarrelihaseid.

Sirutus 2

Seadke käed sõrmseongusse.

Suruge peopesad väljapoole, sirutades käsi õlgade kõrguselt.

Tunnetage kergelt venitust käsivartes ja õlgades.

Hoidke 10-20 sekundit.

Lõõgastuge ja korrake.

See harjutus aitab treenida käsivarre- ja seljalihaseid.

Sirutus 3

Kummardage pea aeglaselt ettepoole, et kaela sirutada.

Hoidke 10-20 sekundit, kuni tunnete pinget, mitte valu.

Ajage pea kuklasse ja hingake sügavalt.

Korrake kolm korda.

See harjutus on ideaalne kuklapiirkonna pinge leevendamiseks.

Sirutus 4

Istuge toolil, jalad kindlalt vastu maad ning pöörake lõug vasaku õla suunas.

Hoidke asendit 10-20 sekundit.

Keerake lõug algasendisse.

Pöörake luga parema õla suunas, kuni tunnete venitust kaela vasakul küljel.

Hoidke 10-20 sekundit.

Pingutage mõlema poole kaelalihaseid kaks korda.

See harjutus venitab kaelalihaseid.

Sirutus 5

Hoidke pead tavalises asendis.

Kallutage pead aeglaselt paremale ja viige kõrv õlale lähemale.

Te peate tundma venitust, mitte valu.

Hoidke seda asendit 10-20 sekundit ja pöörduge siis algasendisse tagasi.

Kallutage pead vasakule.

Pingutage mõlema poole lihaseid kaks korda.

See harjutus venitab kukla- ja seljalihaseid.

Sirutus 6

Vaadake otse ette ning tõstke õlad kõrvadeni, kuni tunnete kerget pingutust õlgade ja kaela piirkonnas.

Hoidke lihaseid pingul viis sekundit.

Lõdvestuge ja hingake sügavalt.

Korrake kaks-kolm korda.

See on sobiv harjutus, kui tunnete lihaspinget kaela või õlgade piirkonnas.

Sirutus 7

Asetage parem käsi vasakule õlale ja pöörake pead paremale.

Tõmmake vasaku käega küünarnukki õrnalt vastu rinda.

Sikutage seni, kuni tunnete kerget venitust ülemises käsivarres ja õlas.

Hoidke 10-20 sekundit.

Pöörduge tagasi algasendisse ning korrake teise käega.

See harjutus lõdvestab käsivarre ja selja lihaseid.

KUVARIL TÖÖTAJA SILMADE VIRGUTUSVÕIMLEMINE

VARIANT 1

1. Sulgeda silmad, tugevalt pingutada silmalihaseid (loe arve 1-4), seejärel avada silmad, lõdvestada silmalihased, vaadates kaugele (loe arve 1-6). Korrata 4-5 korda.
2. Vaadates ninajuurele ning peatada pilk loendades arve 1-4, ilma silmi liigselt pingutamata. vaadates kaugele, loendades arve 1-6. Korrata 4-5 korda.
3. Pead pööramata vaadata paremale ja fikseerida pilk loendades arve 1-4, seejärel vaadata otse kaugusesse loendades arve 1-6. Analoogiliselt tehakse harjutusi pilgu fikseerimisega vasakule, ülesse ja alla.
4. Viia pilk kiiresti mööda diagonaali paremale üles - vasakule alla, seejärel otse kaugusesse loendades arve 1-6. Seejärel vasakule üles ja paremale alla ning vaadates kaugusesse loendades arve 1-6. Korrata 4-5 korda.

VARIANT 2

1. Sulgeda silmad, pingutamata silmalihaseid loendada arve 1-4, seejärel avada silmad ning vaadata kaugusesse loendada arve 1-6. Korrata 4-5 korda.
2. Vaadata ninaotsale loendades arve 1-4, seejärel viia pilk üle kaugusesse, loendades arve 1-6. Korrata 4-5 korda.
3. Pead pööramata (pea püsti) teha silmadega aeglaselt ringliigutusi üles-paremale-alla-vasakule ning vastassuunas üles-vasakule-alla-paremale. Seejärel vaadata kaugusesse loendades arve 1-6. korrata 4-5 korda.
4. Pead liigutamata fikseerida pilk üles, loendades arve 1-4, otse 1-6, seejärel analoogiliselt alla-otse, vasakule otse-paremale-otse. teha liigutused diagonaalis ühele ja teisele poole, viies silmad otsevaatele, loendades arve 1-6. Korrata 4-5 korda.

Kasutatud kirjandus:

Töötervishoiu ja tööohutuse seadus (RT I 1999,60,616)

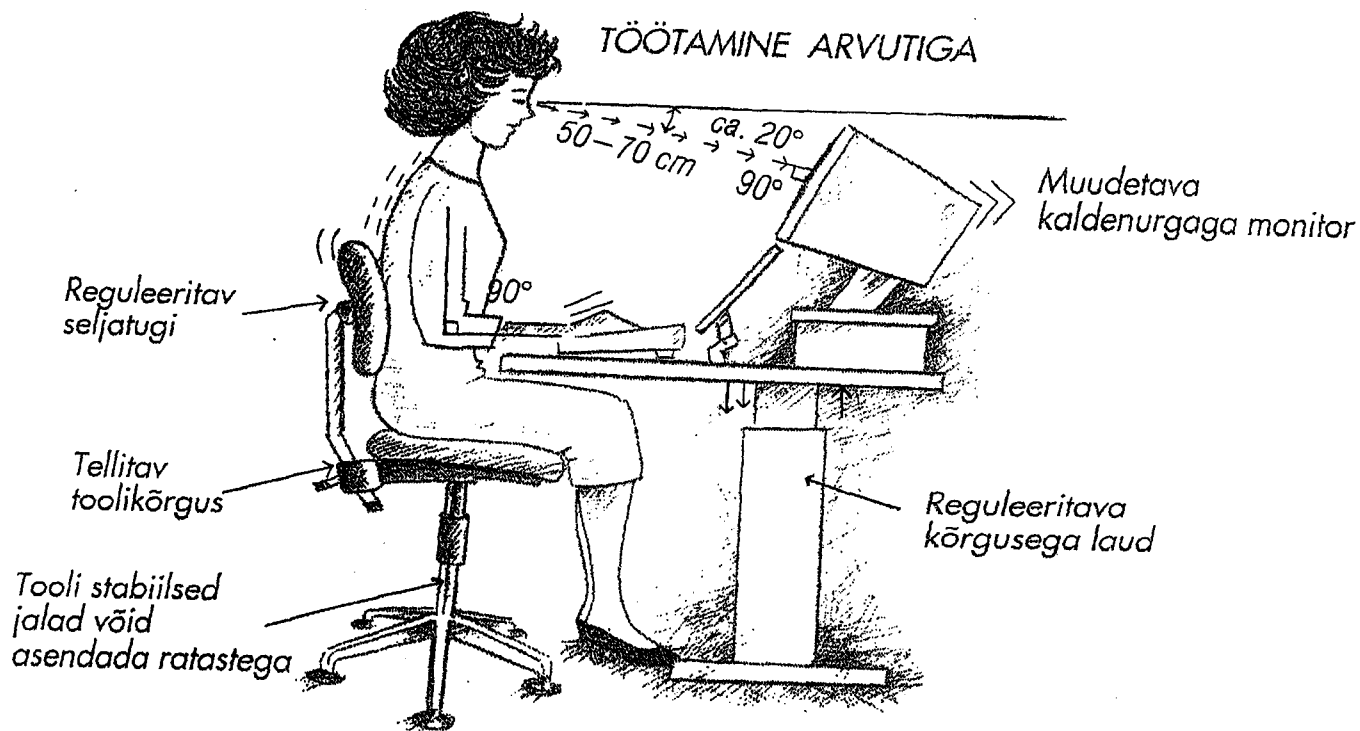
Töötervishoiu ja tööohutuse seaduse ning toote ohutuse seaduse muutmise seadus (RT I 2003, 20, 120)

Töötervishoiu- ja tööohutusalase väljaõppe ja täiendõppe kord (RTL 2000,136,2157)

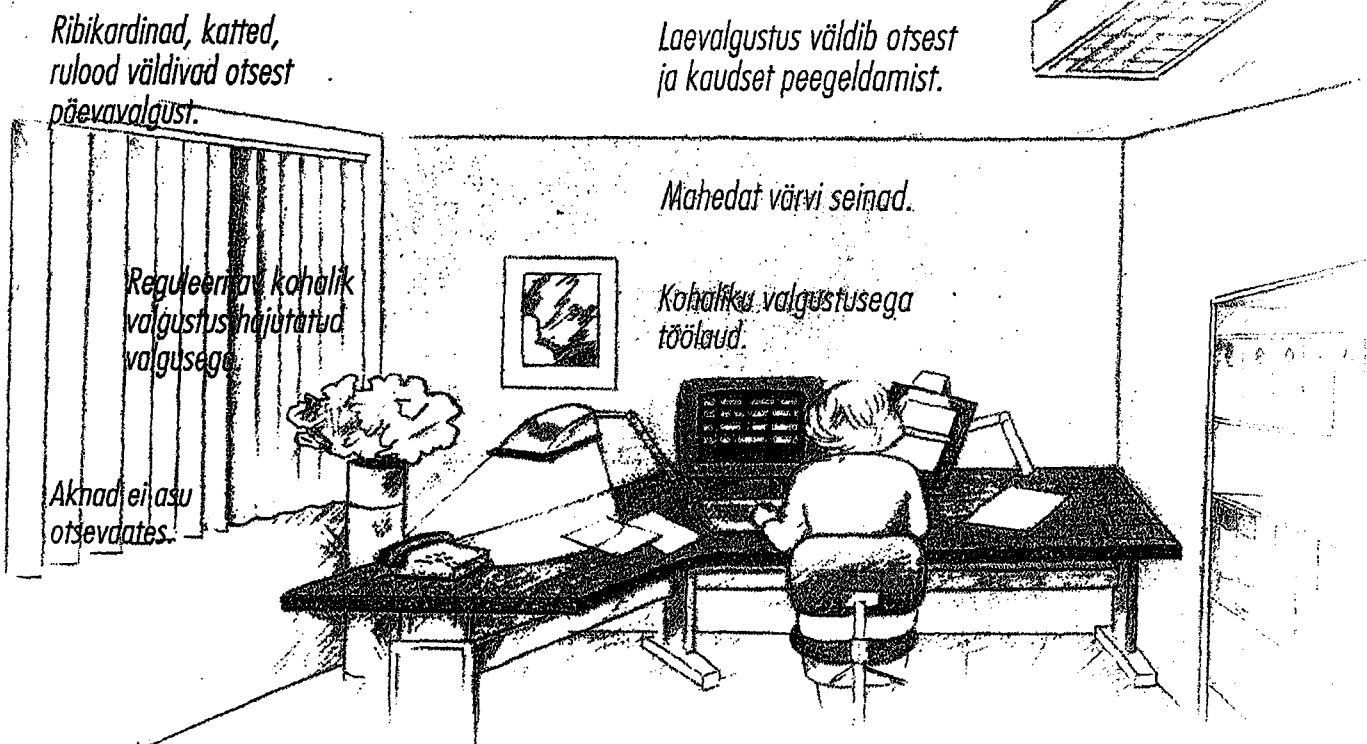
Kuvariga töötamise töötervishoiu ja tööohutuse nõuded (RT I 2000, 86, 556)

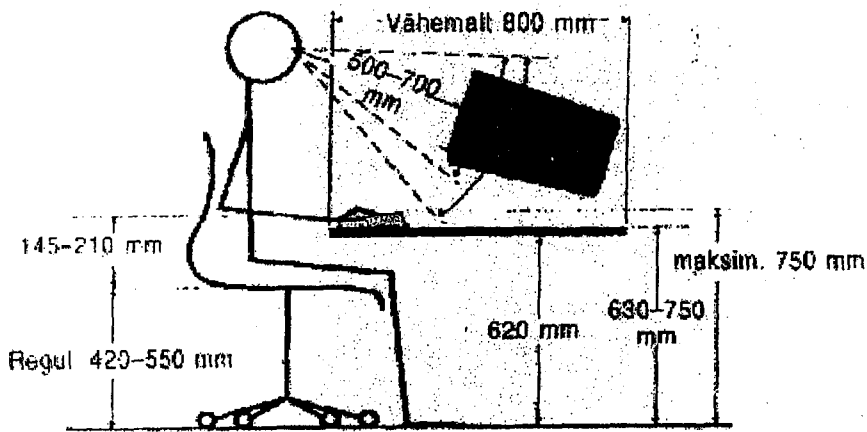
Töötajate tervisekontrolli kord (RTL 2003, 56, 816)

TÖÖTAMINE ARVUTIGA



Momendid, mida tuleks meeles pidada arvutustehnika planeerimisel, paigaldamisel ja vaheseinte eraldamisel kantseriruumis.





Reguleeritav töötool

