

Talupidaja asendamise käsiraamat



Eestimaa Talupidajate Keskkliit
Talupidajate asendusteenistus

2008



Sisukord

1. ASENDAMISE PROTSESSI KIRJELDUS	3
2. TÖÖKESKKONNA HINDAMINE	6
2.1. Sisekliima	6
2.2. Müra	7
2.3. Ventilatsioon	9
2.4. Valgustus	9
2.5. Vibratsioon	12
2.6. Puhtus ja jäätmed	13
2.7. Tööruumide suurus	14
2.8. Elektrimagnetväli	14
2.9. Tööasend, ergonoomia	15
3. ÕNNETUSJUHTUMITE RISK	16
4. TEHNILISED ABIVAHENDID	18
4.1. Tehnilised abivahendid kõrgustes töötamisel	18
5. KEEMILISED MÕJURID	20
6. TÖÖGA SEOTUD HAIGUSTE ENNETAMINE	20
7. PSÜHHOLOOGILISED MÕJURID	21
8. KAITSEVARUSTUS	23
9. NÄIDISJUHENDID	24
A. JUHEND ESMAABI ANDMISEKS	24
B. OHUTUSJUHEND LÜPSMISEL JA PIIMA ESMASEL TÖÖTLEMISEL	38
C. OHUTUSJUHEND KARJAKULE	52

1. ASENDAMISE PROTSESSI KIRJELDUS

Töödejuhataja	<p>valib asendustöötajate hulgast välja sobivad töötajad, registreerib asendamise taotlejad ja koondab nende andmed ühtsesse andmebaasi;</p> <p>määratleb lepingus toodud perioodil tootjate puhkusesoovid ja koostab puhkuste ajakava;</p> <p>tutvustab pooltevahelisi lepinguid, tagab lepingute allkirjastamise ning tutvustab asendajatele tööohutus- ja tervisekaitsenõudeid.</p>
Tootja	<p>helistab teenistusse ja esitab tellimuse.</p>
Töödejuhataja	<p>registreerib tellimuse, valib tellitud tingimustele sobivaima asendaja, helistab talle ja teavitab tellimusest.</p>
Asendaja	<p>helistab tootjale, lepib kokku kohtumise osas ja külastab talu.</p>
Tootja	<p>juhendab asendajat ja annab talle kõik vajalikud kontakttelefonid.</p>
Töödejuhataja	<p>kontrollib asendaja kohalolekut tööaja alguses.</p>
Asendaja	<p>teeb ära nõutud tööd lepitud ajal;</p> <p>täidab töölehe vormi ja esitab tootjale allkirjastamiseks;</p> <p>töölehe originaali esitab määratud ajaks teenistuse keskusele töötasu arvestamiseks, ühe koopia annab tootjale, ühe jätab enesele.</p>
Teenistuse raamatupidaja	<p>sisestab asendajatelt saadud töölehtede andmed standardsesse arvutiprogrammi;</p> <p>arvutab teenuse üldmaksumuse, riigifinantseeringu osa sellest ning esitab arve tootjale, kelle juures asendaja arvestuslikul perioodil töötas.</p>
Tootja	<p>tasub määratud ajaks asendusteenistusele arves näidatud summa.</p>
Teenistuse raamatupidaja	<p>maksab kord kuus asendustöötajatele välja töötasu.</p>



Asendamise protsess



Asendamise protsess

2. TÖÖKESKKONNA HINDAMINE

NB!

KUI KOHTATE OMA IGAPÄEVATÖÖS PROBLEEME, PÜÜDKE NEED ALATI LAHENDADA KOOSTÖÖS ASJAOSALISTEGA. TEAVITAGE PROBLEEMIST TÖÖDEJUHTAJAT.

KUI KOHTATE OMA IGAPÄEVASES TÖÖS OLUKORDI, MIDA SELLES TÖÖKOHA HINDAMISE KÄSITLUSES POLE KIRJELDATUD, ANDKE MEILE TAGASISIDET, ET SAAKSIME OLUKORDA UURIDA.

KUNA PALJUD ASENDAJA TÖÖÜLESANDED ON LÜHIAJALISED, SIIS ÕNNETUSJUHTUMITE ENNETAMISEKS PIISAB ETTEVAATUSEST. PIKEMAS PERSPEKTIIVIS VÕIB VAJALIKUKS OSUTUDA TÖÖVAHENDITE MUUTMINE.

2.1. Sisekliima

Vältige tarbetut mürakoormust. Kui olukord muutub problemaatiliseks, püüdke müraallikas tuvastada. Kui selleks on masin, püüdke müra summutada. Kui see pole võimalik, kasutage kõrvakaitseid. Kõrvakaitseid võivad vajalikuks osutada ka valju müra tekitavate loomadega töötamisel.

Tolmurikkas piirkonnas töötamisel võib abi olla tolmu tolmuimejaga eemaldamisest või pinna veega kastmisest. Kui see ei lahenda probleemi, kasutage tolmu maski.

Hoolitsege alati selle eest, et oleksite sobivalt riides - nii ei teki probleeme liigse kuumuse ega külmetamisega. Vajadusel võtke kaasa vahetusriivad.

Mis on mikrokliima?

Mikrokliima on õhutemperatuur, õhuniiskus, õhu liikumine, soojuskiirgus töökohal või mujal inimese lähemas ümbruses. Nüüdisajal töötab inimene põhiliselt ruumis, kus mikrokliima on suhteliselt stabiilne.

Ohtlikud on ootamatud organismi või selle osade ülejahtumised. Need toimuvad kergesti, kui ruumis on pidevalt üks ja sama temperatuur, kuna see jätab organismi adaptatsioonimehhanismid tööta ning treenimata, mistõttu organismi jahtumise korral ei käivitu kaitsereaktsioonid.

Siseruumide temperatuur

Tööruumi temperatuur peaks tagama mugava mikrokliima. Vajadusel tuleb tööruumid varustada kohaliku kütte- ja jahutussüsteemiga või äärmisel juhul tagada töötajate jaoks kaitseriietus ja puhkeruumid. Töötajaid ei tohi viibida pikemat aega ekstreemsel temperatuuril.

Millised on piirnormid?

Maailmas on palju õhutemperatuuri norme sõltuvalt töö füüsilisest raskusest, aastaajast ja soojuseraldustest tööruumis. Füüsiliselt kergel ja vaimsel tööol on soovitatav ruumi temperatuur enamasti 22 – 24 °.

Mõju tervisele ja töövõimele?

Inimese tervis, töövõime ja ka lihtsalt enesetunne on olulisel määral määratletav mikrokliima ja õhukeskkonna tingimustega elu- ja ühiskondlikes ruumides, kus inimene veedab olulise osa oma ajast.

Keskkonna temperatuur mõjutab ka tööviljakust. Optimaalsest kõrgem ja madalam temperatuur võib tööviljakust märgatavalt vähendada.

Tihedalt on seotud ruumi temperatuuriga relatiivne õhuniiskus (protsent maksimaalsest võimalikust veeauru kogusest õhus). Ohtlik on tervisele esmajoones kõrge üle 70% õhuniiskus. See tugevdab nii liialt kõrge kui madala õhutemperatuuri ebasoodsat mõju. Õhuniiskus alla 30% põhjustab halba enesetunnet - nina ja silma limaskesta ärritust. Siiski on oht üldiselt väiksem kui kõrge õhuniiskuse puhul.

Optimaalne õhuniiskus on enamasti 40-60%. Optimaalne õhu liikumise kiirus on 0,03-0,1 m/s, mille aga tervishoiunormid jätavad sageli lahtiseks, öeldes nt, et optimaalne õhu liikumise kiirus on kuni 0,1 m/s. Liialt madala õhu liikumise kiiruse puhul koguneb inimese lähedusse väljahingatud õhk ja häiruvad naha ainevahetusprotsessid. Kahjuks esineb sellist olukorda sageli.

2.2. Müra

Mürast põhjustatud pöördumatu kuulmiskahjustus on ravimatu. Kokkupuude pideva müraga üle 75-80 dB(A) toob kaasa pöördumatu kuulmiskahjustuse riski. Pöördumatu kuulmiskahjustuse (kuulmislangu) risk sõltub müra tugevusest ja kestusest. Tugev müra, mille tipptase ületab 130-140 dB(A) - impulssmüra - võib kahjustada kuulmist ka mõne lühiajalise kokkupuute tagajärjel. Sümptomeid nagu tinnitus (kohin või vilin kõrvus) ja hyperakuusia (ebanormaalne helitundlikkus) võib paljudel juhtudel seostada müra mõjuga.

Kuulmiskahjustus areneb kokkupuutel müraga välja kiiresti, paari aasta jooksul. Seetõttu on oluline, et algusest peale oldaks riskist teadlik ja tegutsetaks müra vähendamise nimel, seega kaitstes oma kuulmist. Tuleb silmas pidada, et kuulmiskahjustust ei pruugita märgata enne kui vanemas eas.

Müra ei kahjusta ainult kuulmismeelt. Müra võib toimida stressitegurina ja muuhulgas põhjustada kõrgeenenud vererõhku ja pulsi kiirenemist, mis pikemas perspektiivis võib organismi kurnata ja kahjustada.

Hetkel kehtiv müra lubatud ülempiir töökohal on 85 dB(A), mõõdetuna 8-tunnise tööpäeva keskmisena. Tarbetut kokkupuudet müraga tuleb vältida, isegi kui lubatud ülempiiri ei ületata. Müratasem tuleb hoida nii madalal kui tehniliselt võimalik ja akustilised tingimused peavad olema rahuldavad.

Kui müras esineb tugevaid müraimpulsse (nt löökseadmetest), lisatakse mõõtmistulemusele enne selle lubatud piirmääraga võrdlemist 5 dB. Tugevate impulsside all mõeldakse impulsse tipptasemega üle 115 dB(A), mida esineb vähemalt kord minutis.

Tööandja peab tagama, et müra vähendamiseks kasutataks tehnilisi meetmeid. Kui see pole võimalik, tuleb rakendada töökorralduslikke meetmeid või mõlema kombinatsiooni.

Tehnilised meetmed on nt:

- ✓ müraallika summutamine, nt hetkel mittevajaliku masina väljalülitamine, löökide vältimine, metallpindade kokkulöömise vältimine;
- ✓ mürarikaste masinate heliisolatsioon, nt masinate juhikabiinides, kompressorite katmise või müralüüside abil jms;
- ✓ võimaluse korral vähem müra tekitavate töövõtete rakendamine, nt lõhkamine meiselhaamriga raiumise asemel;
- ✓ müra tekitavate tööde piiramine, nt tehes betoonpinda enne aukude raiumist sälgud;
- ✓ kvaliteetsete, võimalikult vähe müra tekitavate töövahendite ja masinate kasutamine.

Töökorralduslikud meetmed on nt:

- ✓ töö planeerimine, et töölisel üksteist tarbetult müraga ei koormaks;
- ✓ isikute müra piirkonnas viibimise piiramine, jaotades tööülesande suurema arvu töötajate vahel.

Erijuhtudel, kui müra koormust pole võimalik vähendada lubatud ülempiirini (85dB(A)), peab tööandja ilma kõrvakaitseteta töötamise keelama.

Kui müra koormus on üle 80 dB(A) või kui müra on muul viisil kahjulik ja tugevalt häiriv, peab tööandja tagama kõrvakaitsete kättesaadavuse.



Müra korral kõrvaklapid

Kõrvakaitsete on ainult erakorraline abinõu. Kõrvakaitseteid võib ainsa kaitsemeetmena kasutada juhul, kui kõrge müra on tingitud erakorralistest tehnilistest või korralduslikest probleemidest. Veel on oluline meeles pidada, et ka parimad kõrvakaitsete ei suuda kuulmist kaitsta, kui need vahepeal ära võetakse - ka siis, kui see toimub üsna lühikeseks ajaks.

Masinate hankimisel tuleb püüda leida saadaolevatest kõige madalama müratasemega masinad.

Sellega seoses tuleb silmas pidada järgmist:

Tänapäeval on kehtestatud reeglid selle kohta, kui tugevat müra tohivad tekitada mitmesugused välitingimustes kasutatavad masinad. See kehtib nt tornkraanade ja eriotstarbeliste masinate kohta.

Juba praegu on pärast 1. jaanuari 1995 uutena kasutusse antud masinate tootjad/edasimüüjad kohustatud osalt konstrueerima masinaid nii, et need tekitaks võimalikult vähe müra, teisalt märkima müratasemealase teabe kasutusjuhendisse, müügi- ja infomaterjalidesse jms.

Teabes peavad olema andmed mürataseme kohta operaatori kohal, juhul kui see ületab 70 dB(A). Kui see ületab 85 dB(A), tuleb märkida ka andmed masina üldise mürataseme kohta. Kui see on asjakohane, peab kasutusjuhend sisaldama ka teavet müra vähendavate paigaldamis- ja monteerimisvõtete kohta.

Tuleb ära märkida ka asjakohased mürasummutusmeetmed, nt korpusega katmine, samuti nõue kõrvakaitsete kasutamise kohta.

Alati tuleb kasutada kõrvakaitseteid või süsteem välja lülitada. Süsteemid võivad ootamatult aktiveeruda ja tekitada kuni 150 dB(A) tugevust müra.

2.3. Ventilatsioon

Töökohtades peab olema ventilatsioonisüsteem, mille abil asendatakse läppunud, kuum või niiske õhk piisavas koguses värsket või konditsioneeritud õhuga ning vähendatakse miinimumini ebameeldivate lõhnade levimist.

Ehkki piisav õhuvahetus võib toimuda ka akende või muude avade kaudu, tuleb vajaduse korral näha ette sundventilatsiooni süsteemid ja tagada nende regulaarne hooldus.

2.4. Valgustus

Kuna nägemise kaudu saab inimene ca 90% infost, mida ta töös kasutab, on valgustus üks tähtsamaid mõjureid töökohal. Halb valgustus madaldab tööviljakust, soodustab silmade väsimist ning silma-, närvi-, südame-veresoonte jt haiguste teket ja arengut. Esmajoones on oluline töökoha valgustatus.

Kuidas mõõdetakse?

Pinna, sealhulgas tööpinna valgustatust mõõdetakse luksides (lx), valgusti valgusvoogu luumenites (lm). Valgustuse normeerimine algab valgusallika valgustugevusest, mille ühikuks on kandela (cd). Looduses kõigub valgustatus miljoneid kordi. Valgustatus võib olla suvel selge taeva puhul, kui päike on kõrgel, 100 000 lx, pilvituse korral 10 000 lx, pilves ilmaga talvel 2000 lx, kuuvalgusel maksimaalselt 0,5 lx.

Tööruumi valgustuse puhul on olulised sealsete pindade peegeldumistegurid, kuna neist sõltub valgustatus ruumis. Need näitavad pinnalt lähtuva ja sinna langeva valgusvoo suhet. Valge paber peegeldab kuni 95% sinna langenud valgusest, puit 45%, must matt paber ainult 5%. Enamasti on otstarbekas, et tööruumi pindade (eriti lae ja seinte ülaosade) peegeldustegurid on kõrged, kuna siis säästetakse valgusenergiat.

Millised on piirnormid?

Kõige levinumatel töödel, näiteks lugemisel ja kirjutamisel, nõutakse Euroopas enamasti valgustatust vähemalt 400 lx. Encyclopaedia of Health and Safety (1998) soovitab sel puhul 500 lx. Optimaalsed väärtused on siiski mõnevõrra suuremad. Kui pidevalt loetakse või kirjutatakse, peaks tööpinnal olema 500-900 lx. Vahel väga peene töö ja nõrga kontrasti korral soovitatakse töökohal mitu tuhat luksit.

Mõju tervisele ja töövõimele?

Uued töö organiseerimise vormid tingivad tänapäeval optimaalse valgustuse soovitude modifitseerimise: enamasti on töökoha eri piirkondades vajalik erinev valgustatus. Valgustatuse jaotus kogu ruumis: töökohal, seintel, laes, seejuures varjude vältimine ja kontrasti iseärasused on olulised ja sõltuvad tööst. On parem, kui objekti valgustatus on dünaamiline, mõningal määral muutub (kõigub) ajaliselt, millega inimorganism on kohanenud looduses aastatuhandeid.

Enamasti on ratsionaalne, kui töökohta valgustab kaks valgustussüsteemi, üld- ja kohtvalgustus. Kui valgustussüsteem on integreeritud laega (üldvalgustus), on raske kindlustada töökohtadel optimaalset valgustatuse jaotust. Palju tähelepanu nõuab ruumi üldvalgustuse konstruktiivne lahendus, kuigi tööolukorras on üldvalgustust kasutada lihtsam.

Peab jälgima mitut aspekti:

- ✓ Oluline on see, et töökoha juures poleks läikivaid pindu ega peegeldumisi. Lagi, seinad ja mööbel võiksid olla matid.
- ✓ Otsesest valgustusest on parem kaudvalgus (300-450 lx).
- ✓ Lae ja seinte ülaosa heledus ei tohiks üldjuhul ületada 200 cd/m², peegeldumistegur peaks olema vähemalt 0,8.
- ✓ Ühe armatuuri valgusvoog võiks olla kuni 5 kiloluumenit, mille alusel tuleks valida valgustite arv.

Luminofoorlampide kasutamine kohtvalgustuses ja lambi pinna madalam heledus võrreldus hõõglampidega vähendavad läikimise ja pimestamise probleeme.

Tavalistest hõõglampidest efektiivsemad on ka halogeenlambid, mille valgusviljakus on 2-3 korda kõrgem ja spekter parem. Üldvalgustuses on otstarbekad kuni 70 W võimsusega luminofoorlambid. Kohtvalgustitesse sobivad 11 W luminofoorlambid ja 20 W halogeenlambid. Kuna need on kallimad kui tavalised hõõglambid, tasub nende muretsemine end ära alles mõne aasta jooksul.

Alati on inimesele parem, kui kasutatakse maksimaalselt loodusliku valgust, kuigi meie asukoha tõttu, eriti talvel, on võimalused piiratud.



Normaalne valgustus

2.5. Vibratsioon

- vibratsioon** – tahke keha mehaaniline võnkumine
- üldvibratsioon** – mehaaniline võnkumine, mis kandub üle töötaja kehale
- kohtvibratsioon** – mehaaniline võnkumine, mis kandub üle töötaja kätele

Vibratsiooni iseloomustab võngete arv sekundis ja võnke amplituud ehk ulatus. Vibratsiooni intensiivsust hinnatakse võnkekiiruse nivoo järgi. Võnkumine võib olla kõrg- või madalsageduslik, korrapärane või ebakorrapärane, tõukeline.

Kui vibratsioon ei vasta lubatud normile, võivad tekkida tervisehäired, mida nimetatakse vibratsioonitõveks. See ilmneb isikutel, kes võnkumisega vahetult kokku puutuvad, näit. töötavad vibreeriva instrumendiga, juhivad traktorit või raskeveomasinat.

Kuidas vibratsiooniga võidelda?

Vibratsiooni mõju inimesele vähendatakse järgmiselt:

- ✓ vibratsiooniallika vibratsiooni vähendamine,
- ✓ vibratsiooni ülekandumise vähendamine allikalt kasutajale,
- ✓ protsessi muutmine, mille käigus vähendatakse tööd vibratsiooniallikaga või kasutades väiksema vibratsiooniga vahendeid.



Valik vahendeid, mis vähendavad vibratsiooni ülekandumist inimesele

Millised on piirnormid?

- ✓ Üldvibratsiooni korrigeeritud kiirendus ei tohi 8-tunnise tööpäeva kestel ületada 1,15 m/s².
- ✓ Kui üldvibratsiooni korrigeeritud kiirendus ületab 8-tunnise tööpäeva jooksul 0,6m/s², tuleb kasutusele võtta vibratsiooni mõju vähendavad abinõud.
- ✓ Kohtvibratsiooni korrigeeritud kiirendus ei tohi 8-tunnise tööpäeva kestel ületada 5,0 m/s².
- ✓ Kui kohtvibratsiooni korrigeeritud kiirendus ületab 2,5 m/s²., tuleb kasutusele võtta vibratsiooni mõju vähendavad abinõud.

Kuidas mõõdetakse?

Üldvibratsiooni mõõdetakse kolme risttelje suunas, arvestades töötaja keha asendit ja vibratsiooniallika asukohta, kusjuures üks mõõtesuundadest on piki keha, teised risti tagant ette ja küljelt küljele.

Kohtvibratsiooni mõõdetakse kahe risttelje suunas, arvestades töötaja käte või jalgade asendit ja nendega kontakteeruva vibratsiooniallika kuju.

Vibratsiooni mõju tervisele

Vibreerivate töövahendite kasutamine võib tekitada vibratsioonitõve, mille puhul täheldatakse kätes väikeste veresoonte häireid, näit spasme. Esinevad valud ja "suremistunne" kätes, peamiselt öösiti. Labakäed kardavad külma. Vahel esineb sõrme või sõrmede valgenemist külma käes. Diagnoositakse polüneuriiti ehk mitmenärvipõletikku, artroosi jm. Üldvibratsioon põhjustab kesknärvisüsteemi funktsionaalseid häireid ja valusid jalgades ning nimmepiirkonnas. Sageli esineb nimmepiirkonna radikuliti. Ammu on tähele pandud, et müra tugevdab vibratsiooni tervist kahjustavat toimet. Vibratsioonitõve on üks enam diagnoositud kutsehaigus Eestis, kusjuures suur enamus neist on traktoristid.

Tööandja kohustused:

- ✓ välja selgitada olulised üldvibratsiooni allikad ja korraldada vibratsioonitaseme mõõtmised;
- ✓ anda töötajale tööks ainult kontrollitud vibratsioonitasemega seadmed;
- ✓ kasutada tööprotsessis võimalikult väikese vibratsioonitasemega seadmeid;
- ✓ anda vibroseadmega töötajale vibratsiooni vähendavad kindad ja jalanõud;
- ✓ registreerida kontrollitud vibratsioonitasemega seadmetega töötavate isikute tööaega ja jälgida, et see ei ületaks lubatud.

2.6. Puhtus ja jäätmed

Töökoht, mööbel ja töövahendid peavad olema puhtad. Puhastada tuleb ka põrandaid, seinu ja lagesid. Puhastustöö ja jäätmete eemaldamine peab toimuma vastavalt vajadusele ning efektiivselt. Jäätmed tuleb ladustada selleks sobivates konteinerites.

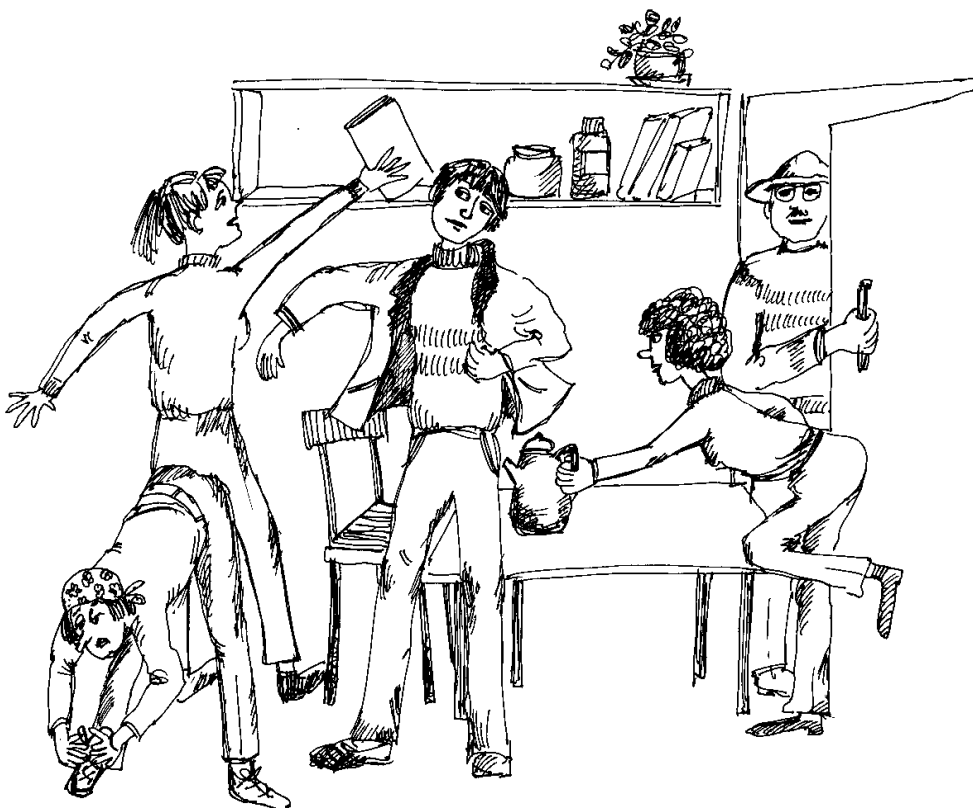
2.7. Tööruumide suurus

Tööruumides peab olema piisavalt palju vaba ruumi, et tagada inimeste takistamatu liikumine.

Normaalseks loetakse olukorda, kui tühja ruumi mahu jagamisel selles tavaliselt töötavate inimeste arvuga saadakse tulemuseks vähemalt 11 kuupmeetrit.

Kõik 3,5 meetrist kõrgemad ruumid või ruumi osad loetakse kolme meetri kõrgusteks.

11 kuupmeetrit inimese kohta on minimaalne määr ja võib osutada ebapiisavaks sõltuvalt töökoha paiknemisest ja töö iseloomust.



Igähele peab olema liikumisruumi

2.8. Elektrimagnetväli

Elektromagnetväli ümbritseb igat elektrimasinat ja -kaablit ja võib tekitada ülitundlikkust. Kui arvate, et teie ebamugavustunde põhjuseks on just arvuti, istuge kaugemale. Eemaldudes magnetvälja tekitajast vähendate selle mõju.

Reaktsioonina magnetväljale võib tekkida naha ja silmade ärritus, punetus. Arvutiga seonduvatest hädadest on sagedasim probleem silmadega, sest just silmad töötavad kõige intensiivsemalt. Silma, samuti nina ja suu limaskesta ärritab ka elektrostaatiliselt välja kogunev tolm.

2.9. Töösensend, ergonoomia

Töökohad peavad olema sobivad neid kasutavatele inimestele ja olema kooskõlas tehtava tööga.

Hädaolukorras peab olema võimalik töökohalt kiiresti lahkuda.

Kui tööd tehakse või on võimalik teha istudes, tuleb töökohad varustada sobivate istmetega, mis annavad piisavat tuge selja alaosalale.

Töökohad, kus töö ajal ei ole võimalik jalalaba pörandale toetada, tuleb varustada jalatugedega.

Teie tööülesannetes esineb ajuti rasket füüsilist tööd - olge oma seljaga ettevaatlik.

Loomadega töötamisel olge eriti tähelepanelik - arvestage tõrksate loomadega töötamisel tekkida võivaid äkilisi koormusi - kasutage turvajalatseid.

Kasutage töökohal olemasolevaid ohutusvahendeid, nt raskete esemete tõstmisel pakikäru, lüpsitöödel põlvede koormuse vähendamiseks lüpsipinki vms.

Kui terve päev töötatakse traktoril (nt künnitöödel), istub juht sageli pikka aega järjest painutatud seljaga. Pidage meeles, et teeksite puhkepause ja sirutaksite selga.

Lüpsilaudas töötamisel tuleb silmas pidada, et pöranda kõrgus sobiks Teile. Pikemaajalise tööülesande puhul võib osutada vajalikuks töötaja asendamine teise töötajaga, kes sobib lüpsilauta paremini.

Tööd, mis on seotud rohke liikumisega ja lihaste venimisega, tehakse enamasti püstiasendis. Igasuguse seisva töö juures tuleks vältida painutatud selga. Kui inimene kummardub ettepoole või ühele küljele, siis tema jala-, selja- ja ka õlalihased on pidevalt pingul. Kui inimene end uuesti sirgeks ajab, tunneb ta seljas valu, just nagu selg oleks kõveras olekus kangeks jäänud. On võimatu kogu aeg pingevabalt seista, kui töö kõrgus ei ole õigesti valitud.

Töökõrgus on väga tähtis tegur. Kui see on ebaõigesti valitud, siis keha väsib väga kiiresti. 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.

Palju on uuritud elektromagnetvälja ja vähki haigestumise seoseid aga kindlat seisukohta selle kohta ei ole veel võetud. Uurimused on avastanud et inimestel, kes elavad või töötavad tugevama magnetvälja läheduses, suureneb risk haigestuda leukeemiasse ja on ajukasvajate oht.

3. ÕNNETUSJUHTUMITE RISK

Igapäevastes talutöodes esineb mitmesuguseid õnnetusohte.
Pidage silmas libedaid põrandaid - kasutage sobivaid jalatseid.



Olgu õige riietus ja jalanõud

Kui tuleb redelile ronida, veenduge, et redel oleks kinnitatud - vt juhendit redelitel töötamise kohta.

Ärge kunagi unustage, et kõik loomad võivad tuttavate inimeste suhtes väga sõbralikud olla. Kui puutute loomadega kokku võõrana, olge alati valvas, sest nad võivad käituda äärmiselt agressiivselt.

Kui lehmade hulgas on pull, tuleb ta tööde ajaks eraldi kinni panna.

Loomade juhtimisel ja transpordil kasutage alati olemasolevaid abivahendeid.

TEGUTSEMINE ÕNNETUSOHU JA TULEKAHJU KORRAL

Töötajad peavad tõsise ja ähvardava õnnetusohu korral võtma tarvitusele abinõud vastavalt oma teadmiste 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.



Tulekahjust teata viivitamatult

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).

4. TEHNILISED ABIVAHENDID

Töökohale saabumisel looge endale masinatest ja seadmetest ülevaade - lugege juhised/ kasutusjuhendid läbi.

Veenduge, et masinad oleksid nõutavates kohtades kaetud, nt jõuülekandevõllid, kettajamid, kiilrihmajamid ja hammasrattad. Arvestage söodatõstuki pidurdusvõimet.

Masinate ja seadmete hooldus- jm tööde puhul pidage alati silmas, et need oleksid peatatud ja võimaluse korral peavad pidurid olema aktiveeritud.

4.1. Tehnilised abivahendid kõrgustes töötamisel

Redelid

Tuleb eelistada märgistusega, testitud ja sertifitseeritud reделеid. Redeleid tohib kasutada ainult lühemaajalisteks töödeks. Redelitel töötamisel tekkivate füüsiliste koormuste tõttu ei tohi redelil töötada üle 30 minuti järjest.

Kui töö toimub vaheldumisi kindlal pinnal ja redelil, ei tohi töö redelil ületada 1/3 päevasest tööajast. Veel võib soovitada laiade astmetega redelite kasutamist, kuna need võimaldavad soodsamat tööasendit ja häirivad vereringet vähem.

Kõigi redelite kohta peab leiduma eestikeelne kasutusjuhend. Redelil peab olema selgelt märgitud teave selle tarnija kohta. Ka kasutusjuhendis antud teave peab vajalikus mahus olema redelile märgitud. Niisugused andmed võivad olla: suurim lubatud pikkus, suurim lubatud koormus, redeli kalle, hoiatus ohtliku kasutusviisi kohta.

Tuleb silmas pidada järgmist:

tavajuhul ei tohi töötada kõrgemal kui 5 m kõrgusel (möödetuna aluspinnalt selle astmeni, millel töötaja seisab),
töötajaid tuleb juhendada, kuidas redelit õigesti käsitseda,
tuleb kasutada konkreetsele tööle sobiva tüübi ja pikkusega redelit,
redelil tohib viibida ainult üks isik korraga (kahepoolisel harkredelil ka üks isik kummalgi küljel),
tavalistel redelitel tohib kanda vaid kergeid ja kergesti käsitsetavaid esemeid,
tööriistad peavad olema kerged ja kergesti käsitsetavad, neid peab olema võimalik kasutada ühe käega,
redelil töötades peab olema võimalik materjale ja tööriistu otstarbekohaselt paigutada,
tuleb kanda sobivaid jalatseid,
elektri-õhuliinide läheduses ei tohi kasutada metallreделеid,
alumiiniumredelid lagunevad pikaajalisel vees seismisel.

Elementide montaaži juures kehtivad siiski teised reeglid:

- Redelid tuleb paigutada horisontaalsele ja kindlale aluspinnale.
- Redelid, mis paigutatakse masti vms najale, peavad olema varustatud eraldi tugisüsteemiga.
- Redeleid ei tohi paigutada uste ette, juhul kui uks pole fikseeritud.
- Kui kasutatakse üle 5 m pikkusi redelid, peab töökohal (maapinnal) viibima abiline, välja arvatud juhul, kui redel on ülaotsast kinnitatud.
- Redelid, mida kasutatakse juurdepääsuvahendina, peavad olema kindlalt kinnitatud, sobiva kaldenurgaga ja paigutatud nii, et u 1 m kõrgusel ülemisest tasapinnast leiduks kaele tugi.

Kahepoolsete harkredelite kohta kehtivad järgmised reeglid:

- Ülemised otsad ei tohi olla teineteise vastas pinges.
- Ühepoolse redelina tohib neid kasutada ainult juhul, kui need on vastavalt kohandatud.
- Kummalgi küljel peab olema kett, mis hoiab ära poolte laialinikumise - see kehtib ka harkasendis kombiredelite kohta.
- Kui kombiredelit kasutatakse harkredelina, peab sellel olema lai tugipind.
- Kõiki redelid tuleb lõtkude, mõrade ja murdekohtade suhtes regulaarselt kontrollida.
- Vigased redelid tuleb viivitamatult parandada või kasutuselt kõrvaldada.



Redel olgu korralik

5. KEEMILISED MÕJURID

Eriti ettevaatlik tuleb olla vedelsõnnikuga seotud tööde juures, näiteks eel- ja ladustamismahuti segamisel, sõnnikuveoki mahuti täitmisel, samuti mahutite tühjendamisel.

Kõigile asendustöötajatele on keelatud siseneda/laskuda sõnnikumahutitesse, kanalitesse, sõnnikuveokitesse või eelmahutitesse.

Tõrjevahenditega töötamisel tuleb alati kasutusjuhendiga põhjalikult tutvuda ja nõutavaid kaitsevahendeid kasutada.

Eri desinfektsioonivahendeid ei tohi kunagi omavahel segada, see võib tekitada ohtlikke gaase.

Ravimite käsitlemisel lugege ja järgige loomaarsti antud juhiseid.

6. TÖÖGA SEOTUD HAIGUSTE ENNETAMINE

Ennetamine toimub töötajate jooksva teavitamise teel tööl esinevatest olukordadest ja nende töökeskkonnast.

Teavet jagatakse uudiskirjades, kursustel, töötajate ja juhtkonna kohtumistel jms, nii et töötajad oleksid töö juures kohatavateks probleemideks valmistunud.

Teavitamisega soovime püüelda selle poole, et töötajatel oleks ülevaade ja arusaam töökohast ja oma tööst. See võib aidata tööga seotud haigusi ennetada.

Haigused tekivad sageli olukorras, kus töötajad ei tunne end oma igapäevatoos turvaliselt ja väärtustatuna.

Tööga seotud haigestumise korral viiakse läbi põhjuse hindamine, kui põhjuseks on väline mõjur (tolm, vesi, füüsiline töö, mõju psüühikale) jne.

Püüdke töö juures alati oma tervist kaitsta. Kui märkate midagi, mis võiks teie ja teiste töötajate töötingimusi parandada, teatage sellest teenistusele ja töökoha omanikule.

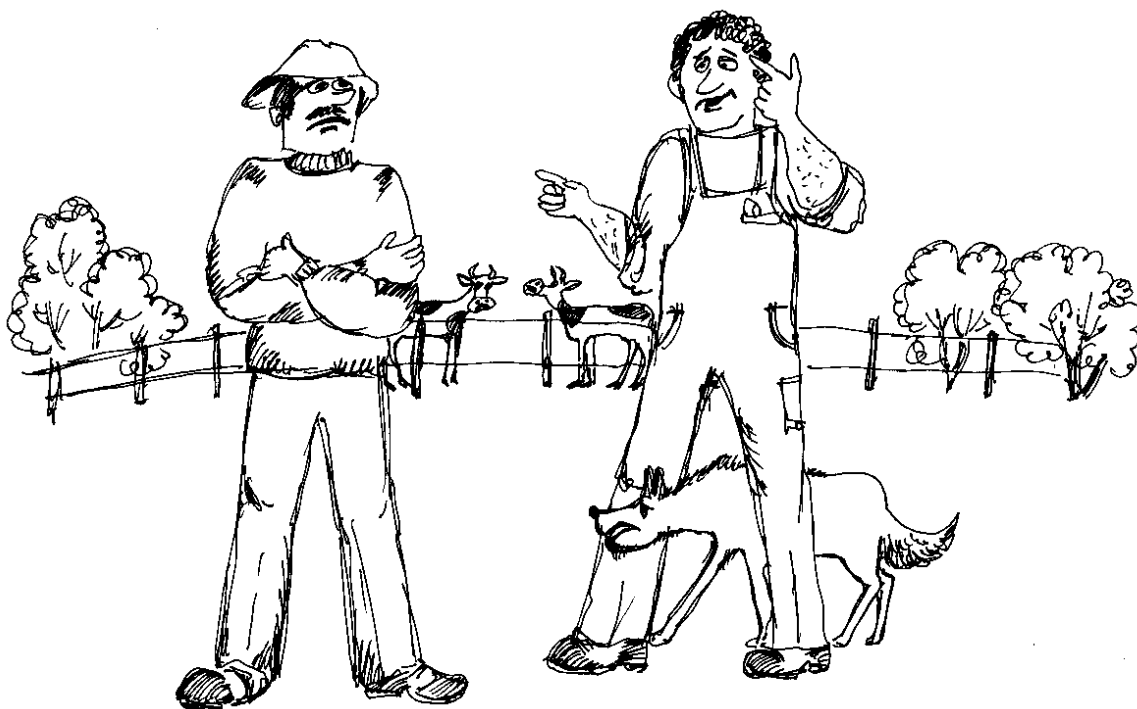
7. PSÜHHOLOOGILISED MÕJURID

Töö juures võib sageli esineda üksi töötamist - pöörake tähelepanu asjaoludele, mis tuleb enne taluniku, kui tööülesannete määrajaga läbi arutada.

Äärmiselt soovitatav on mobiiltelefoni kaasas kanda - kui viibite töökohal üksi, on õnnetusjuhtumi korral võimalik abi kutsuda.

Konfliktid

Minnes asendamise tellija majapidamisse, satub asendaja olukorda, kus tuleb töötada talupidaja juhiste järgi. Need ei pruugi olla asendajale vastuvõetavad, kuna temal on teistsugune kogemus loomadega ja üldse töö suhtes. Tal on mitmes talus asendamise kogemus ja ta on muutunud endalegi ootamatult „targemaks“ kui taluomanik. Mida teha, kui näha on, et võib tekkida konflikt. Kas loobuda antud talus töötamisest või leida siiski lahendus? Mida tuleks teada konfliktidest?



Konflikt!

Konflikt on lahkeli või arusaamatus, mille tulemusena tekib pinget, mis ajendab osapooli üksteise vastu tegutsema. Konfliktiks peab olema vähemalt kaks osapoolt ja valdkonnad, kus nende huvid kokku puutuvad – seega on ta oma olemuselt sotsiaalne situatsioon, milles kaks või enam isikut esindades erinevaid seisukohti, arvamusi, huvisid või eesmärke, püüavad üksteist nende realiseerimisel võita.

Teooria ütleb nii:

Kogu inimese elu, sõltumata sellest millega ta tegeleb, on üks konfliktide (kas siis suuremate või väiksemate) lahendamiste jada. Niikaua kui inimene on nõrk, püüab ta konflikte vältida, arvates, et ta sellega ennast säästab. Selline vältimine läheb aga vastuollu tema enda olemusega ning varem või hiljem jõuab inimene oma elu- ja tervisega ummikseisu. Inimene võib küll ennast petta, kuid mitte looduseadusi. Uuringud näitavad, et tõsisesse kriisi satuvad inimesed üha nooremas eas (ca 28-35 eluaastat). Alalises stressis oleva töötajaga pole tööandjal aga midagi peale hakata.



Konflikti ennetamine - läbirääkimine

Seda ei tule võtta nii, et konflikt tekib igal juhul ja sõltumata minust. Ei, hoopis lahenduse leidmine enne konflikti haripunkti on kõige efektiivsem.

Püüdke mõista taluomanikku, pange ennast tema rolli ja mõelge hästi läbi, kuidas tegutseda edasi. Kui ka siit lahendust ei tule, võtke ühendust teenistuse töödejuhatajaga, kes teid tallu tööle suunas.

Koos leitud lahendus võib olla kõige parem lahendus.

Konfliktidega võime talitada erinevalt:

Konflikti mahavaikimine Eriarvamusi ei räägita läbi, vaid vaikitakse, kuna kardetakse et, konfliktist võib välja kasvada asjatu riid või halveneb tööõhkkond. Lühiajaliselt võib mahavaikimine olla isegi väga edukas, kui ei ole aega arutluseks ega diskussiooniks, kuid probleem nõuab kiiret lahendust. Konflikti sellisel juhul ei kõrvaldata, vaid lükatakse hilisemale ajale. Pikaajalisel mahavaikimisel olukord pingestub järjest enam ja pooltevaheline kokkupõrge on jõulisem kui olukorra alguses.

Konflikti reguleerimine Konflikti reguleerimise eesmärk on leida väljapääs, mis ei ohusta osapoolte eesmärke, mis arvestab olemasolevat infot ja seisukohtade tagapõhja. Omavahel läbi rääkides püütakse jõuda kompromissini, mille puhul uute teede ja eesmärkide osalise ühitamise kaudu saavutatakse suurim võimalik ühtsus.

Konflikti lahendamine Konflikti lahendamine on kõige vaevanõudvam strateegia, mis kätkeb endas kõigi erinevuste ulatuslikku selgitamist ning kõiki osapooli veenva lahenduse ühist väljatöötamist.

Konflikt on lahendatud, kui on kõrvaldatud kõik erimeelsused, ilma et kumbki osapooltest oleks sunnitud tegema järeleandmisi.

Selle eelduseks on info vahetamise või arvamuste muutmise teel saavutatud üksmeel olemasolevas informatsioonis, eesmärkides, meetodites ja väärtushinnangutes.

SUHTLEMINE ON KONFLIKTI LAHENDAMISE VÕTI.

Konflikti vältimine Konsensusega ühiste eesmärkide suhtes välistatakse konfliktide teke või reguleeritakse/lahendatakse nad juba eos, enne kui nad muutuvad koormavaks.

Kõikjal kus inimesed koos elavad ja töötavad, tuleb ette konflikte. Mitte kõiki konflikte ei saa lahendada, kuid peaaegu alati on neid võimalik reguleerida, samuti kasutada ära võimalused nende vältimiseks.

Konfliktid annavad võimaluse koos paremaks muutuda, kui neid tunnetatakse õigeaegselt ja lahendatakse koheselt, laskmata neil kasvada ja jõudu koguda.

Konflikt ei ole suunatud mitte isikule, vaid probleemile.

8. KAITSEVARUSTUS

Kasutage alati konkreetse tööülesande juures nõutavaid kaitsevahendeid.

Hankige tingimata praktiline tööriietus, vajadusel ka turvajalatsid ja kõrvakaitsed.

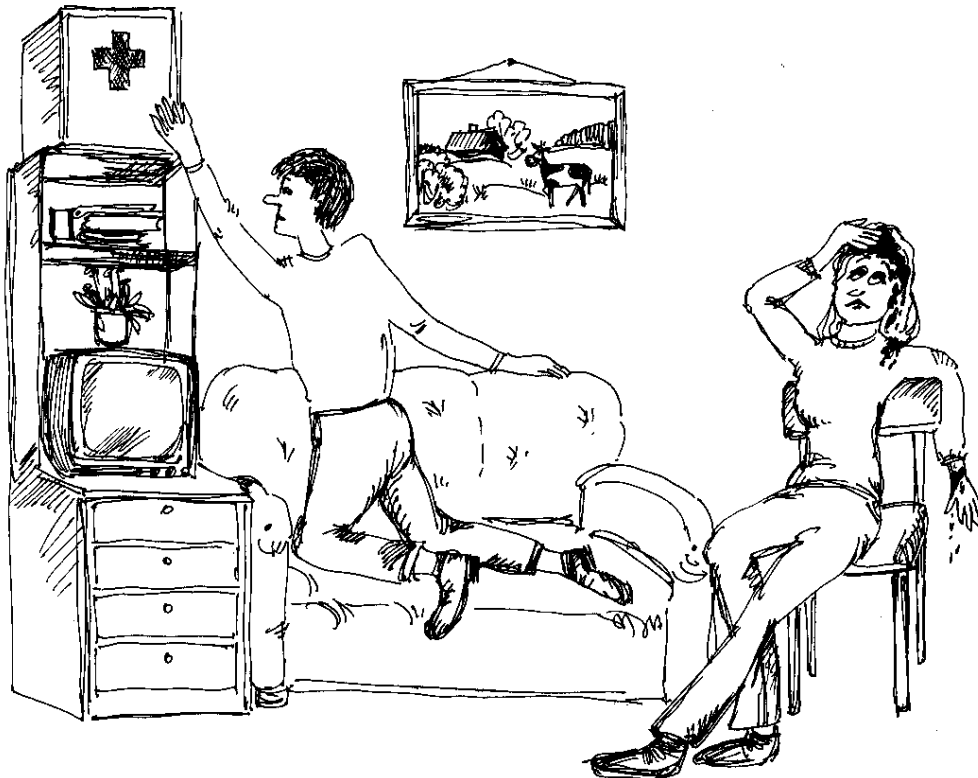
Tööriietus hõlmab nii tööriivaid kui kaitsevarustust.

9. NÄIDISJUHENDID

A. JUHEND ESMAABI ANDMISEKS (Näidis)

Esmaabi eesmärk on päästa kannatanu elu õnnetuskohal, vältida tema seisundi halvenemist ja hoolitseda asjatundliku lisaabi saamise eest.

Vigastatud töötaja või äkkaigestunu vajab kohest abi. Igaüks meist oskab midagi teha vigastatu abistamiseks, abist ilmajätmine võib kannatanu seisundit oluliselt halvendada.



Esmaabivahendid peavad olema kättesaadaval

Esmaabi korraldamine ettevõttes on reguleeritud sotsiaalministri 13. detsembri 1999.a. määrusega nr. 82, mis paneb tööandjale - talupidajale järgmised kohustused:

- ✓ kindlustama esmaabivahendite olemasolu töökohtadel ja ruumi, kus vajadusel saab anda esmaabi ja hoida kannatanut arstiabi saabumiseni;
- ✓ paigutada nähtavatele kohtadele juhendmaterjalid esmaabi andmise viisidest (plakatid, brožüürid jm näitlikud materjalid);
- ✓ määrata isik, kes vastutab esmaabivahendite korrashoiu eest. Esmaabivahendite asukoht peab olema nõuetekohaselt märgistatud ja asetsema kergesti juurdepääsetavas kohas, samuti peavad olema nähtavale kohale välja pandud telefoninumbrid abi kutsumiseks (ühtne number 112).

- ✓ Paigutama nähtavale kohale trükitult andmed töötajate kohta, kes oskavad anda esmaabi.
- ✓ Selgitama töötajale, kuidas toimida tööõnnetuse korral, milliseid abivahendeid sel puhul kasutada, kust neid on võimalik saada ning kelle poole ja kuhu pöörduda esmaabi saamiseks.
- ✓ Tagama tööõnnetuse või töötaja haigestumise puhul esmaabivahendite kättesaadavust, esmaabi andmist kohapeal selleks koolitatud töötaja poolt, operatiivset sidevõimalust ettevõtteväliste teenistustega (ühtne number 112) ja vigastatu või haigestunu toimetamist kas tervishoiuasutusse või koju (vastavalt arsti korraldusele).

Käitumine kiirabi saabumiseni

NB!

Esmaabi andja peab tegutsema rahulikult ja sihipäraselt.

Hädaabi telefonid:	Tuletõrje	112
	Kiirabi	112
	Politsei	110

Kui palud telefoni teel abi, räägi **rahulikult ja selgelt**, vasta kõikidele küsimustele.

Ütle võimalikult täpselt:

- mis juhtus,
- kus juhtus (täpne aadress või sündmuse asukoha kirjeldus),
- kellega juhtus (kannatanute arv),
- oota vastuküsimusi.

Ära katkesta kõnet enne, kui dispetser on selleks loa andnud!

Tegutsemise põhimõtted tööõnnetuse korral

Iga töötaja peab tundma tegutsemispõhimõtteid, mis on vajalikud kannatanu tõhusaks abistamiseks õnnetuskohal.

KÕIGEPEALT VAATA ÜLE ÕNNETUSKOHT JA SELGITA VÄLJA:

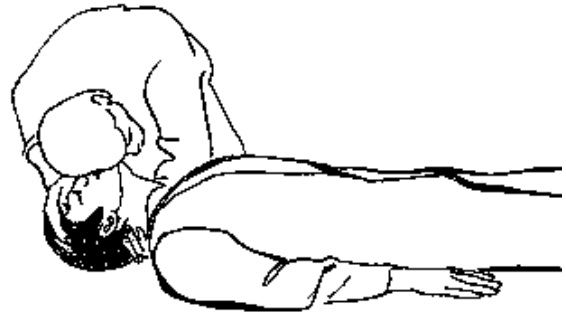
- ✓ kas on midagi, mis ohustab sind või kannatanuid (süttimise või varingu oht jne.),
- ✓ mitu inimest on saanud vigastada,
- ✓ vajadusel tähistada õnnetuskoht (liiklusavarii puhul nt. ohukolmnurga või sisselülitatud ohutuludega).

KONTROLLI, KAS KANNATANU ON TEADVUSEL

- ✓ Kannatanu teadvuse kontrollimiseks kõneta teda. Küsi ta nime ja mille üle ta kaebab. Teadvusel inimene vastab kõigile küsimustele – teadvuseta inimene küsimustele ei vasta.
- ✓ Raskest seisundist ja teadvuseta kannatanu pane lamama külili asendisse.
- ✓ Mahajahtumise vältimiseks kata kannatanu soojalt, võimalusel isoleeri külmast pinnast.

TEADVUSETA INIMESEL KONTROLLI HINGAMIST

- ✓ Kõrvaga sa kuuled hingamist.
- ✓ Põsega sa tunned õhu liikumist.
- ✓ Silmaga sa näed, kas kannatanu rindkere liigub hingamise taktis.



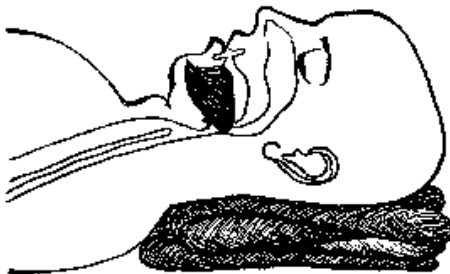
TEADVUSETA INIMENE, KES HINGAB, PANE KÜLILI ASENDISSE

- ✓ Külili asendis vajub keel oma raskuse tõttu ette ja hingamisteed püsivad avatuna.



Kunstlik hingamine ja südame massaaž

- ✓ Teadvuseta kannatanul, kes ei hinga, vabasta hingamisteed.



Hingamisteed suletud



Hingamisteed avatud

- ✓ Kui kannatanu ei hinga, siis teosta suult-suule hingamist:

⇒ vabasta kannatanu hingamisteed ja vajadusel puhasta suuõõs võõrkehadest (hambaproteesid, oksemassid, jm.);

⇒ sulge oma sõrmedega kannatanu nina. Haara huultega täielikult kannatanu suu ja puhu 2 korda õhku kannatanu kopsudesse. Kontrolli pulssi. Kui pulss on olemas, jätka puhumist sagedusega 12-16 korda minutis.



- ✓ Pulssi kontrolli unearterilt. Kui pulss on tunda, siis kannatanu süda töötab. Kui pulssi tunda ei ole, siis tuleb viivitamatult alustada südame massaažiga!



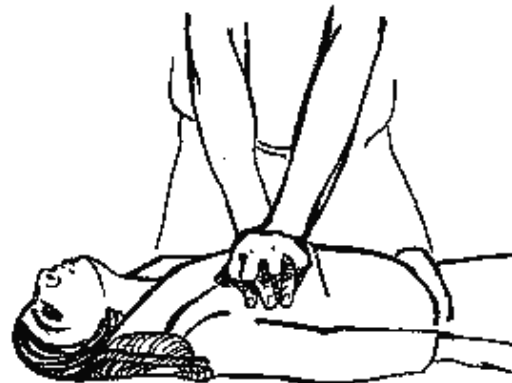
- ✓ Masseerimiseks aseta oma käed rinnaku alumisele kolmandikule, hoides küünarliigesed sirged. Masseerida tuleb rütmiliste tõugetega 80–100 korda minutis.

Üksi elustades:

2 hingamist, 15 südame massaaži

Kahekesi elustades :

1 hingamine, 5 südame massaaži



NB!

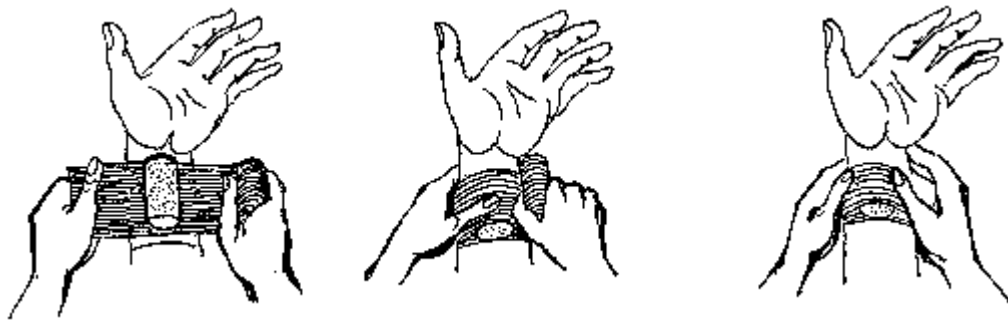
Kannatanu peab lamama kõval pinnal!

Elustamist tuleb jätkata hingamise ja pulsi taastumiseni või kiirabi saabumiseni!

VEREJOOKSUD

Kui kannatanul on suur verejooks haavadest, tuleb see koheselt peatada kõigi käepäraste vahenditega:

- ✓ pane kannatanu lamama;
- ✓ suru haav oma sõrmedega kinni;
- ✓ tõsta jäse üles (südamest kõrgemale);
- ✓ tee haavale rõhkside, rõhksidet tehes kasuta teist sideme rulli haavale surve tekitamiseks.



- ✓ Kui kannatanu on kahvatu, siis tõsta kannatanu jalad maapinnast kõrgemale – nii tuleb jalgades olev veri kaitsma elutähtsaid organeid.
- ✓ Mahajahtumise vältimiseks kata kannatanu soojalt.



LUUMURD

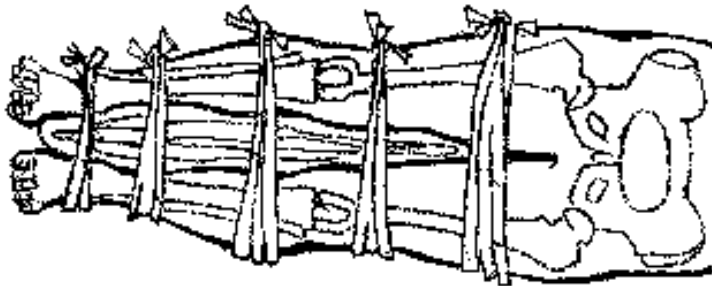
Kui jäseme asend on ebanormaalne, siis on tegemist luumurruga.

Jalaluu murdude korral:

- ✓ pane kannatanu lamama;



- ✓ hoia vigastatud koht oma käte abil liikumatuna kiirabi saabumiseni või lahasta vigastatud jalg terve jala külge;



- ✓ vigastatud käsi kinnita keha külge.



ELEKTRIÖNNETUSED

Elektriga juhtuvate tööõnnetuste põhjuseks on tavaliselt vigaste elektriseadmete hoolimatu käsitlemine. Elektrilöögi tagajärje raskus sõltub elektrivoolu pingest ja voolu tugevusest.

Tunnused:

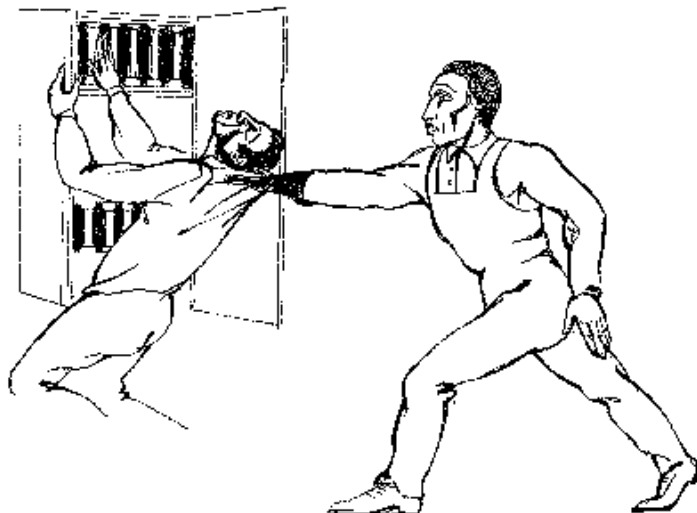
- lihasevalu;
- juhtmetesse kinnijäämine;
- põletus;
- teadvusekadu;
- südameseiskus, hingamise lakkamine.

Ohutusnõuded abistajale

Ohver on pinge all niikaua, kuni ta on seotud vooluringiga. Appitõttaja peab alati hoolitsema oma ohutuse eest.

Tuleb meeles pidada, et:

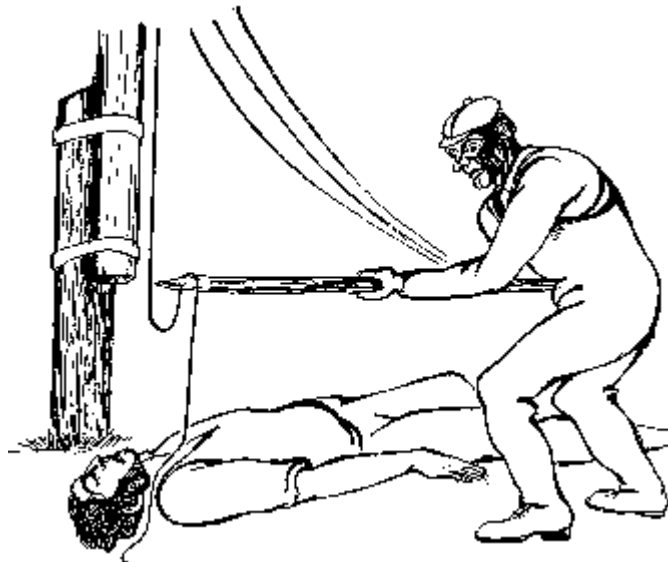
- ❖ niisked riided, niiske maapind ja keskkond juhivad hästi elektrit,
- ❖ kummikindad ja kummijalatsid on head kaitsevahendid,
- ❖ kuiv puu, kuiv riie ja näiteks kuiv ajaleht on keskmiste omadustega isolaatorid.



- ❖ kannatanu võib eemale tõmmata ka teda riietest haarates. Vältida kokkupuudet kannatanu katmata kehaosadega.



- ❖ kannatanu eraldamiseks kuni 1000V pingega volujuhtmetest tuleb kasutada elektrivoolu mittejuhtivat eset – lauajuppi, keppi jne.



TEGUTSEMISJUHISED KÕRGEHINGEELEKTRILÖÖGI KORRAL

Kõrgepingeelektrilöök saadakse kokkupuutel kõrgepingejuhtmetega.

Juhul kui kõrgepingetraat katkeb ja langeb maha, tekib ohtlik ala maapinnal selle ümber 25 meetri raadiuses.

Elektrivoolu on võimalik välja lülitada ainult alajaamas.

ESMAABI

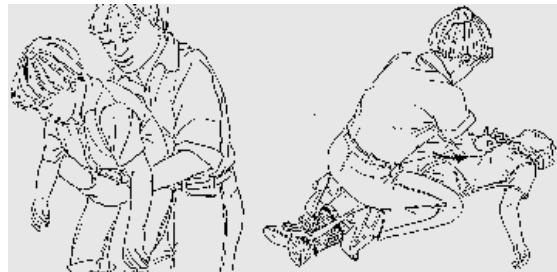
Kontrolli hingamist ja pulssi, nende puudumise korral alusta viivitamatult elustamist.

VÖÖRKEHA HINGAMISTEEDES

- Kannatanu ei ole suuteline kõhima, rääkima ega hingama.
- Tal tekib lämbumistunne ja surmahirm.
- Ta haarab käega kõrist kinni.
- Nahk ja eriti huuled muutuvad kiiresti sinakaks.
- Kannatanu kaotab peagi teadvuse.

TEGUTSEMINE VÖÖRKEHA KORRAL:

- ✓ Juhul kui kannatanu on veel teadvusel, sunni teda kõhima.
- ✓ Kui kõhimine ei õnnestu, tuleb esmalt proovida abaluude vahele löömist ja seejärel kasutada Heimliche võtet.
- ✓ Löö käega abaluude vahel mitmelöögiliste seeriatena.
- ✓ Löögid on tõhusamad kui painutada kannatanu ülakeha ette-alla nii, et pea oleks vöökohast madalamal.
- ✓ Aseta oma käed kannatanu selja tagant ümber tema ülakõhu.
- ✓ Suru üks käsi rusikasse ja haara teise käega sellest või käerandmest.
- ✓ Tõmba käsivartega jõuliselt vahelihast taha-üles 2–3 (kuni 6) korda. Tee seda mitu korda.
- ✓ Seda võtet võid kasutada ka selili lamaval teadvuseta inimesel: asetu põlvili üle kannatanu jalgade. Hoia käsivarred sirged ja aseta teineteise peal olevad käelabad kannatanu ülakõhu keskohta. Suru järsult ja jõuliselt sisse-üles keskjoonesuunas. Tee seda mitu korda.



NB! VÖTET EI TOHI KASUTADA RASEDATEL NAISTEL JA IMIKUTEL!

UPPUMINE

TEGUTSEMINE UPPUMISE KORRAL:

- ✓ Päästmisel tuleb uppujale läheneda tagant poolt, hoidudes tema haardest.
- ✓ Veest välja toodud kannatanu pannakse kaldale lamama. Suuõõs tuleb puhastada vöörkehadest. Kui kannatanu ei hinga ja pulssi ei ole tunda, tuleb koheselt alustada elustamist.
- ✓ Hingamise taastudes tuleb kannatanult märjad riided ära võtta ja asetada ta külliasendis kuivale riidele ning katta soojalt kiirabi saabumiseni.

MAOHAMMUSTUS

TEGUTSEMINE MAOHAMMUSTUSE KORRAL:

- ✓ Rahusta kannatanut. Ära luba tal ilma vajaduseta liikuda.
- ✓ Toeta või lahasta jäse; ära tõsta seda kõrgemale.
- ✓ Ära tee hammustuskohale sisselõiget, ära ürita mürki välja pigistada või imeda.
- ✓ Vii maohammustusega kannatanu pärast esmaabi andmist kiiresti haiglasse. Nii tuleb tegutseda ka juhul, kui on maohammustuse kahtlus.

PEAVIGASTUSED

AJUVAPUSTUS

Ajuvapurustuse tunnused võivad olla mitmesugused:

- mitmesuguse astmega teadvushäired kuni mööduva teadvusekaotuseni välja;
- peavalu, iiveldus;
- nägemis- ja tasakaaluhäired.

Ajuvapurustuse korral esinev teadvusekadu on lühiajaline, kestes kuni pool tundi. Peavalu ja iiveldus võib püsida mitu päeva. Teadvusekaoga kaasneb tavaliselt lühiajaline mälukaotus.

TEGUTSEMINE AJUVAPUSTUSE KORRAL

Juhul kui kannatanu on kaotanud teadvuse kasvõi lühikeseks ajaks:

- ✓ pane kannatanu lamama küliliasendisse,
- ✓ kutsu kiirabi.

Juhul kui PEATRAUMAGA kannatanu ei ole teadvust kaotanud:

- ✓ jälgi teda ühe ööpäeva jooksul;
- ✓ kui peavalu ja iiveldus ei kao ning kannatanu muutub uniseks, toimeta ta kiiresti haiglasse;
- ✓ löögi vastu pead saanud kannatanu tuleb ka öösel mõnetunniste vahedega üles äratada teadvustaseme selgitamiseks.

AJUPÕRUTUS

Löök vastu pead võib kahjustada ajukudet. Tekkiv teadvusekadu võib kesta tunde, päevi või jäädagi püsima. Pärast teadvuse taastumist võivad jääda ajutalitluse mitmesuguse astmega häireid.

TEGUTSEMINE AJUPÖRUTUSE KORRAL:

- ✓ Pane kannatanu püsivasse külili asendisse.
- ✓ Jälgi hingamist ja pulssi.
- ✓ Kontrolli teadvuse taset.
- ✓ Ole ettevaatlik oksendamise tagajärjel tekkiva hingamisteede sulguse suhtes.
- ✓ Kutsu kiirabi.

SILMAVIGASTUSED

Silmadega juhtuvad õnnetused on enamasti rasked, nende tagajärjeks võivad olla nägemishäired või isegi nägemise kaotus.

Esmaabi andmisel raskete silmavigastuste korral on oluline silmamunade liikumise vähendamiseks katta sidemega mõlemad silmad. Silmaliigutused toimuvad üheaegselt ja kui terve silm jätta katmata, hakkab vigastatud silm vaatamise ajal liikuma koos tervega. See võib halvendada vigastatud silma seisundit.

Mõlema silma vigastusega kannatanu pannakse transportimise ajal lamama.

PURU SILMAS

Silma sattunud puru põhjustab hõõrdumistunde, mille tagajärjel tekib pisaravoolus. Hõõrdumistunne on tugev isegi siis, kui puru on silmas vaevaltmärgatav. Vahel esinevad kaebused isegi tagantjärele.

ESMAABI:

- Silma ei tohi hõõruda.
- Puru eemaldamiseks loputa silma jooksvas või muidu puhtas vees ning samal ajal pilguta silma.
- Pärast loputamist otsi silma pinnalt või lau alt puru.
- Juhul kui puru on jäänud kinni, jäta selle eemaldamine arstile.

SILMA PRITSINUD KEMIKAAL

Kõik silma sattunud kemikaalid (happed, leelised, pesemisvahendid jms.) võivad kahjustada silma. Eriotstarbelisi kemikaale kasutatakse sageli mitmete tööde tegemisel ning need võivad tekitada silmavigastusi. Eriotstarbeliste kemikaalide omadused ja sellele vastav esmaabi peab töökohtadel teada olema.

TEGUTSEMINE SILMA SATTUNUD KEMIKAALI KORRAL:

- Loputa silma kiiresti leige veega 15-30 minuti jooksul.
- Vii kannatanu haiglasse ka siis, kui loputamise tulemusena silmaärritus lakkas.
- Tee transportimise ajaks silmale lõtv side.

KÜLMUMINE

Külmumine tekib kõige kergemini nendes keha perifeersetes osades, kus soojaga varustav vereringe osutub külmas mitteüldaldaseks.

Kõige kergemini külmuvad sõrmed, varbad, põsed, nina ja kõrvad.

Külmumise tunnused:

- nahal on tunda torkeid ja vahel valu;
- nahk muutub valkjaks, külmumiskoht tundub katsumisel kõvana;
- vähehaaval kaotab nahk tundlikkuse ja kui esines valu, siis see kaob;
- külmumine võib tekkida ka märkamatu ilma nimetamisväärsete tunnusteta.

TEGUTSEMINE KÜLMUMISE KORRAL:

- ✓ Soojenda külmunud piirkonda, näiteks pannes sellele sooja kää.
- ✓ Soojendada võib ka vesivannis (käsi, jalgu), milles olev vesi ei ole kuumem kui +37 °C.
- ✓ Jätka soojendamist, kuni taastub normaalne nahavärv ja naha tundlikkus.
- ✓ Kaitse soojendatud kohta kuivade riietega.
- ✓ Ära hõõru külmunud piirkonda – see võib põhjustada vigastusi.
- ✓ Vajaduse korral toimetage kannatanu haiglasse.

SÜGAV KÜLMUMINE

Sügava külmumise korral kahjustuvad lisaks nahale ka nahaalused koed, nahk kattub villidega ja muutub lillakas-punaseks.

TEGUTSEMINE SÜGAV KÜLMUMISE KORRAL:

- ✓ Kaitse külmunud kehaosa külma eest.
- ✓ Tee külmunud kehaosale puhas side, kaitse soojusekao eest ja vii kannatanu haiglasse. Külmunud jalga võib kergesti vigastada, seetõttu ei tohi lasta kannatanul käia.
- ✓ Teadvusel olevale kannatanule anna juua sooja magusat vedelikku.
- ✓ Sügava külmumise korral vajab kannatanu kiiret arstiabi. Kontrolli kannatanu üldseisundit; lisaks kohalikule külmumisele võib teda ohustada ka vaegsoojumus ehk kehatemperatuuri alanemine.

PÖLETUSED

TEGUTSEMINE PÖLETUSE KORRAL:

- ✓ Päästa inimene ja kustuta põlevad riided näiteks teki või vaibaga. Kustutamise ajal käsi tal olla pikali, selleks et leegid ei põletaks kaela ega nägu.
- ✓ Juhul kui sinu oma riided põlevad, kustuta need maas pööreldes või leekide summutamisega.
- ✓ 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.
- ✓ Tee põletushaavale puhas side.
- ✓ Ära kasuta salve, ära ava ville.
- ✓ Kaitse põlenut mahajahtumise eest (ka suvel).
- ✓ Juhul kui kannatanul on hingamine raskendatud, aseta ta poolistuvasse asendisse.
- ✓ Aseta teadvuse kaotanud kannatanu püsivasse külili asendisse.
- ✓ Kutsu kiirabi.

KUUMAKAHJUSTUSED

Keskkonnatemperatuuri 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:

- ✓ Anna kannatanule juua kergelt soolast (0,1%-list) vett või mahla; soola võta pool teelusikatäit ehk umbes 2 grammi kahe liitri vee kohta.
- ✓ 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:

- ✓ Vii kannatanu varjulisse kohta, riieta ta lahti ja aseta püsivasse küliliasendisse.
- ✓ Organismi jahutamise kiirendamiseks tekita tuult näiteks rätiku või mõne riietusesemega.
- ✓ Jälgi kannatanu seisundit.
- ✓ Kutsu kiirabi.

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

MÜRGITUSED

TEGUTSEMINE MÜRGITUSE KORRAL:

- ✓ Selgita välja, mis on juhtunud.
- ✓ Juhul kui hingamine lakkab või oluliselt nõrgeneb, alusta kunstlikku hingamist. Abistajale on kunstliku hingamise tegemine väga harva ohtlik. Ohtlik on see näiteks tsüaanvesiniku ehk sinihappemürgituse korral.
- ✓ Aseta teadvuseeta kannatanu püsivasse külili asendisse.
- ✓ Kui kannatanul on hingamisraskusi, ta on kaotanud teadvuse või on tal krambid, kutsu kiirabi.

Haigustunnuste puudumise korral anna kannatanule esmaabi olenevalt mürgituse liigist:

- Söömürki neelanule anna juua klaasitäis vett.
- Vii mürk hinganud kannatanu värske õhu kätte ja aseta ta poolistuvasse asendisse.
- Kui mürk satub silma, loputa seda kiiresti veega vähemalt 15 minuti jooksul.
- Nahale sattunud mürk pese ära vee ja seebiga.

OKSENDAMISE ESILEKUTSUMINE ON KEELATUD.

Oksendamise esilekutsumine on ohtlik seetõttu, et oksemassid võivad sattuda hingamisteedesse. Sellega kaasneb lämbumis- või ohtliku kopsukahjustuse oht. Seetõttu ei ole tänapäeval oksendamise esilekutsumine esmaabi tavavõte.

SÖÖBEAINED

Juhul kui kannatanu on neelanud sööbeainet, näiteks kanget hapet või leelist, anna talle juua vett sööbeaine lahjendamiseks – täiskasvanule klaasitäis (200 ml). Ära ürita sööbeainet keemiliselt neutraliseerida.

Juhul kui sööbe- või ärritavat ainet on sattunud silma, loputa see kiiresti välja rohke veega umbes 15 minuti jooksul. Nahale sattunud sööbeaine uhutakse ära leige veega.

ORGAANILISED LAHUSTID

Juhul kui kannatanu on alla neelanud orgaanilist lahustit, näiteks tärpentini, bensiini või petrooleumi, anna talle rõõska koort või sulatatud jäätist. Oksendamisel võib orgaaniline lahusti sattuda kopsu ning põhjustada eluohtliku kopsuturse.

MÜRGI SISSEHINGAMINE

Juhul kui kannatanu on hinganud sisse hingamisteid ja kopse ärritavaid gaase, tuleb ta viia ohupiirkonnast välja värske õhu kätte ning seada poolistuvasse asendisse. Kutsu kiirabi, kui kannatanul on häiritud hingamine või teadvus.

KRAMBID

TEGUTSEMINE KRAMPIDE KORRAL:

- ✓ Krampidega inimest kinni hoida ei tohi, pead tuleb kaitsta vigastamise eest.
- ✓ Krampides inimesele ei panda midagi suhu.
- ✓ Pärast krambihoogu pane kannatanu küliliasendisse.
- ✓ Juhul kui haige ei toibu 10 minuti jooksul, viia ta haiglasse.

LÜLISAMBA KAELAOSA MURD

TEGUTSEMINE LÜLISAMBA KAELAOSA MURRU KORRAL:

- ✓ Lülisamba kaelaosa murru kahtlusel liiguta kannatanut nii vähe ja ettevaatlikult kui võimalik.
- ✓ Juhul kui ei ole vältimatut vajadust (näiteks väljatoomine põlevast autost või veest päästmine), ära kannatanut liiguta.
- ✓ Oota kiirabi saabumist.
- ✓ Rahusta kannatanut ja keela tal pead kallutada.
- ✓ Kannatanut transporditakse selili asendis kandraamil või alusel.

MUUD LÜLISAMBAMURRUD

TEGUTSEMINE LÜLISAMBAMURDUDE KORRAL:

- ✓ Juhul kui kahtlustad lülisambamurdu, liiguta kannatanut nii vähe ja ettevaatlikult, kui vähegi võimalik.
- ✓ Oota kiirabi saabumist õnnetuskohale.
- ✓ Kannatanu tuleb tõsta ettevaatlikult transpordialusele, soovitatavalt vaakum-madratsile, millel ta transporditakse haiglasse.
- ✓ Abistajaid peaks olema mitu, üks toetab pead ja kaela ning teised keha. Tõstmise ja transportimise ajal ei tohi lülisamba asend muutuda.

Kasutatud kirjandus.

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

Esmaabi käsiraamat Tallinn 1995

Metoodilisi juhendeid ja nõuandeid meditsiinitöötajatele esmaabi õpetamisel Tallinn 1978

Esmaabi andmise juhend on mulle arusaadav ja oskan seda täita:

B. OHUTUSJUHEND LÜPSMISEL JA PIIMA ESMASEL TÖÖTLEMISEL (Näidis)

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 muutumisel;
- ♣ 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 sissejuhatav, esma- ja täiendjuhendamine, 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 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 terviseseisundile ning teeb otsuse töökeskkonna või töökorralduse töötajale sobivuse kohta.

Töötervishoiuarst teeb töötajale teatavaks tema terviseuuringute tulemused ja tervisekontrolli otsuse.

Töötaja kohustused ja õigused

Töötaja on kohustatud	Töötajal on õigus
osalema ohutu töökeskkonna loomisel, järgides töötervishoiu ja tööohutuse nõudeid;	nõuda tööandjalt töötervishoiu ja tööohutuse nõuetele vastavaid töötingimusi ning ühis- ja isikukaitsevahendeid;
järgima tööandja kehtestatud töö- ja puhkeaja korraldust;	saada teavet töökeskkonna ohuteguritest, töökeskkonna riskianalüüsi tulemustest, tervisekahjustuste vältimiseks rakendatavatest abinõudest, tervisekontrolli tulemustest ja tööinspektori ettekirjutusest tööandjale;
läbima tervisekontrolli vastavalt kehtestatud korrale;	tõsise, ähvardava või vältimatu õnnetusohu korral peatada töö ning lahkuda oma töökohalt või ohtlikult alalt;
kasutama ettenähtud isikukaitsevahendeid ning hoidma neid töökorras;	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;
tagama vastavalt väljaõppele ja tööandja antud juhistele, et tema töö ei ohustaks tema enda ega teiste elu ja tervist ega saastaks keskkonda;	nõuda tööandjalt arsti otsuse alusel enda üleviimist ajutiselt või alaliselt teisele tööle või oma töötingimuste ajutist kergendamist;
kohe teatama tööandjale või tema esindajale ja töökeskkonnavolinikule õnnetusjuhtumist või selle tekkimise ohust, tööõnnetusest või tööülesande täitmist takistavast tervisehäirest;	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;
täitma tööandja, töökeskkonnaspetsialisti, töötervishoiuarsti, tööinspektori ja töökeskkonnavoliniku töötervishoiu- ja tööohutusosalase korralduse.	saada tööst põhjustatud tervisekahjustuse eest hüvitist vastavalt Vabariigi Valitsuse kehtestatud korrale;
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.	pöörduda töökeskkonnavoliniku, töökeskkonnanõukogu liikmete, töötajate usaldusisiku ja asukohajärgse tööinspektori poole, kui tema arvates tööandja poolt rakendatavad abinõud ja antud vahendid ei taga töökeskkonna ohutust.

2. ÜLDIST

Masinlüps on tegevus, kus masin on lüpsja vahendusel otseses kontaktis loomaga ning seejuures lehma väga õrna ja tundliku organi – udaraga. Masinlüps on füsioloogiline protsess, see tähendab, et piima ei saa udarast kätte ainult masina mehaanilise tegevuse tulemusena vaid lehma kaasamisel tema närvisüsteemi erutamise teel.

Vaakummasinaga lüps on tegevus, kus piima väljutamiseks udarast kasutatakse hõrendust ehk vaakumi. Rõhk piimaliinis (nisakannud, kollektor, piimavooliku, torustik, kogur) on ligikaudu kaks korda väiksem, kui neid ümbritseva õhu rõhk. Selline rõhkude vahe võib tekitada vigastusi nii inimesele, lehmale kui ka masinale.

Lüpsi tulemusel koguneb mahutisse (jahutisse) piim, mis on kõrgeväärtuslik toiduaine. Piima joovad ka lapsed (nii inimese kui looma), kelle organism on väga tundlik. Tihti kasutatakse piima toorelt, töötlemata. Piim on väga vastuvõtlik kõrvalistele mõjudele, mis algavad häiretest lehma udaras ja jätkuvad lüpsiseadmes. Piimaliinis valitseva vaakumi tõttu tungib iga väiksemagi ebatiheduse kaudu sisse välisõhk, kandes kaasa saasta.

Eelkõige lüpsja tegevusest sõltub, et lüpsmine kulgeks ohutult ja kahjulike mõjudeta inimesele, loomale, piimale ja ümbritsevale keskkonnale.

3. PÕHILISED MÕISTED

Lüpsja	inimene, kes lüpsab lehma. Väiksemates lautades võivad tema tööülesannete hulka kuuluda ka teised talitustööd (ajamine, lõastamine, söötmine jm.).
Karjak	inimene, kes talitab loomi (ajab, lõastab, söötab, joodab, puhastab asemeid, juhib laudatraktorit või muud tehnikat).
Lüpsiriist	nisakannud koos kollektoriga.
Lüpsiaparaat	lüpsiriist koos pulsaatori ning pika piima- ja pulsivoolikuga.
Lüpsimasin	lüpsiaparaat koos lüpsiämbri ja pika vaakumvoolikuga (ämbrisselüpsil) või lüpsiaparaat koos piima-vaakumühendusega (torusselüpsil). Automaatmasinatele on juhtplokk, milles asub tavaliselt ka pulsaator ja lüpsiriista altvõtuseade.
Piimakogur	vaakumi all olev mahuti, millesse koguneb torusselüpsil piim.
Vaakum	atmosfäärirõhust (meid ümbritseva õhu rõhust) madalam rõhk, lüpsmisel tavaliselt 0,5 normaalrõhku.
Ämbrisselüps	lüpsiriistast koguneb piim kantavatesse (masinlüpsi) ämbritesse.
Torusselüps	lüpsiriistast koguneb piim piimatorru, milles liigub kogurini (jahutini).
Asemellüps	lehmi lüpstakse laudas nende eluasemel.
Platsillüps	lehmi lüpstakse selleks sisustatud platsil, kus nad asuvad lüpsiasemetel.
Kojaslüps	lüpsiplats asub eraldi ruumis (hoones) , lüpsikojas.
Kalabasaplats	lüpsiasemed on paigutatud nurga (ca 30) all lüpsja töökoha (süvendi) suhtes.
Tandemplats	lüpsiasemed on paigutatud üksteise järel, rööbiti lüpsja töökohaga.
Rööpplats	lüpsiasemed on paigutatud rööbiti kas külj-külje kõrval, siis töötab lüpsja asemete taga olevas kanalis ning lüpsiriist pannakse alla tagant või paariti, siis töötab lüpsja paaride vahel olevas süvendis ning lüpsiriist pannakse alla küljelt.

4. ÜLDNÕUDED LEHMADE MASINLÜPSIL

4.1. Lüpsja peab teadma:

- lüpsimasina (-seadme) tööpõhimõtet.

Vaakumlüpsimasin väljutab piima rõhkude vahe tõttu udaras ja nisakannu imemiskambris, sest udaras olev tugevam rõhk surub lahti sulgurlihase ja piim voolab nisakannu. Kahetaktisel masinal on imemistakt, mille ajal on nisakumm avatud ja piim voolab ning pigistustakt, mille ajal on nisakumm suletud ja piima ei voola. Imemis- ja pigistustakt moodustavad pulsi. Taktivahelduse tekitab pulsaator, mis imemistakti ajal ühendab nisakannu vahekambri vaakumliiniga ja pigistustakti ajal välisõhuga (läbi filtri). Pulsside arv ajaühikus, tavaliselt minutis, on pulsisagedus.

- piima teket ja eritumist s.t. udara ehitust ja talitlust.

Udaraveerandid on iseseisvad. Piim valmib lüpsivaheaegadel pidevalt. Ligikaudu 1/3 lüpsiajaks valminud piimast valgub udarakambrisse ja nissasse, ning voolab sealt peale nisakanali avanemist nisakannu. Ligikaudu 2/3 piimast jääb alveoolidesse (näärmekoe mikroskoopilised osad, milledes piim valmib). Alveoolidest väljub piim lehma söördumisel, kui ärrituse tulemusel verre eritunud hormooni oksütotsiini toimel tõmbuvad alveoole ümbritsevad lihased kokku pigistades sel oleva piima välja.

Oksütotsiin eritub ligikaudu 40...60 s peale ärrituse algust ja mõjub 5...7 min.

4.2. Lüpsja peab tundma:

1. lüpsimasina ehitust, kasutamist (s.h. kontroll) ning hooldamist tehasejuhendi alusel, lüpstavaid lehmi;
2. udara omadusi, iseloomu, närvisüsteemi talitlust, lüpsi aega ja piima kogust peremehe või seleksionääri andmetel ja isiklike kogemuste põhjal;
3. lüpsmise tehnikat:
 - töötava, eelnevalt kontrollitud lüpsiriista võib panna ainult ettevalmistatud udarale,
 - lüpsiriista altvõtul peab kõigepealt sulgema kollektori piimakraani (katkestama imivaakumi),
 - lüpsiriista allapanekul ja altvõtul tuleb võimalikult hoiduda susistamisest (välisõhu sisseimemisest);
4. lehmade kohtlemise reegleid:
 - lehmi peab kohtlema sõbralikult,
 - lehmi ei tohi lüüa ega kõvahäälselt söimata, sest siis võib erituda verre hormoon adrenaliin, mis veresooni ahendades pärsib söördumist soodustava oksütotsiini mõju,
 - jõu- ja valuvõtteid kasutada lehmade allutamiseks ainult äärmisel vajadusel,
 - ei tohiks osaleda lehmale valu tegevatel operatsioonidel;
5. tööde päevakorda laudas:
 - lüpsma peab alati ettenähtud ajal ja kindlaksmääratud järjekorras,
 - teisi talitusteid ei tohiks sel ajal teha, eriti asemellüpsi korral;
6. käitumisreegleid õnnetuste korral:
 - tulekahjust või muust õnnetusest teatamise kord,
 - kustutus- ja teiste päästevahendite asukoht ja kasutamine,
 - elektri väljalülitamise koht ja kord,
 - loomade laudast evakueerimise kord,
 - seadmete päästmise kord;
7. iseennast:
 - vaimse ja füüsilise võime piirid,
 - kuuma, külma jms. töökeskkonna taluvus.

4.3. Lüpsja ei tohi:

1. paigaldada ja remontida seadmeid, seda teeb vastava ala asjatundja;
2. hooldada seadet, välja arvatud lüpsimasinate ja piimaliini lüpsijärgne ja perioodiline hooldus, kui selleks pole eraldi inimest;
3. teha mistahes toimetusi elektrisüsteemis, välja arvatud seadmete sisse- ja väljalülitus, kui see on tema kohustus.

5. OHUTUSNÕUDED ÄMBRISELÜPSISEADMETEGA TÖÖTAMISEL

5.1. ÜLDNÕUDED

1. Lüpsjana tohib töötada täiskasvanu.
2. Alaealise tööle lubamisel tuleb järgida vastavaid seadusi.
3. Lüpsja peab olema terve ning omama seda kinnitavat arstidokumenti, kui nii on sätestatud.
4. Lüpsja peab tundma tehtava töö tehnoloogiat ja kasutatavate seadmete ehitust, tööpõhimõtet ning oskama neid kasutada vastavalt tehasejuhendile.
5. Lüpsja peab teadma farmi sisekorda ning tööde päevakava.
6. Lüpsja peab teadma ohutu töö võtteid.
7. Lüpsja peab teadma võimalikke ohtlikke ja kahjulikke mõjureid, ohuolukorrast või õnnetusest teatamise viisi, ohu korral tegutsema õnnetust ennetavalt.
8. Lüpsja peab teadma pääste- ja abivahendite asukohta ning oskama neid kasutada.
9. Ohutusnõuete mittetäitmist käsitletakse seadusrikkumisena.

5.2. ENNE TÖÖD

1. Enne tööleasumist peab lüpsja kontrollima et:

1. käed puhtad ja terved;
2. jalanõud mugavad ja libisemiskindlad;
3. riided hästi korrastatud, kinni nõõbitud ja vöötatud;
4. juuksed korrastatud peakatte alla;
5. abivahendid (udaraholdusvahendid ja muu vajalik) kandevööl või ämbrite hoidikutel, aga mitte riiete taskutes või õlale heidetult;
6. riietus peaks hoidma ihusoojuse normaalsel tasemel (vältima higistamist ja külmetumist).

2. Enne seadme käivitamist tuleb kontrollida et:

1. kõik seadme sõlmed korralikult kinnitatud, terved ja puhtad;
2. vaakumpumba ajami ülekanded kaetud;
3. elektrijuhtmestik korralikult kinnitatud;
4. pumba õlitites piisavalt õli (õlipumpadel) või vett (vesirõngaspumpadel);
5. mittekasutatavad pumbad eraldatud süsteemist;
6. vaakummeetrid puhtad;
7. piima jahutus-säilitusseade puhas ja töökorras;
8. kurnal puhas element.

3. Peale vaakumpumba käivitamist:

1. veenduda õiges tööhääles;
2. veenduda, et torustik oleks tihe, kraanid suletud (ei ole kuulda susinat)
3. veenduda vaakummeetrite ja -regulaatorite töötamises, vajadusel reguleerida vaakumi tase seadme kasutamisyjuhendis ettenähtule;
4. kontrollida lüpsimasinad välisel vaatlusel: osad terved, puhtad, kummiosad mõradeta;
5. kontrollida lüpsimasinad töötamisel: pulsisageduse ja pigistustakti sulkufaasi vastavust nõutule;
6. mittekorras masinaga ei alustata lüpsmist.

4. Kontrollida töökohta, veenduda, et:

1. laudas ei tehta teisi talitustöid ja lehmad on korralikult lõastatud;
2. asemed puhastatud, käiguteed puhtad ja vabad, sõnnikuroop käepärast;
3. valgustus piisav udara ja eellüpsi jälgimiseks;
4. ei oleks tõmbetuult;
5. vajalikud abivahendid oleks käepärast.

5.3. TÖÖ AJAL

1. Töövahenditega ei tohi sulgeda käiguteid.
2. Lüpsimasin asetada puhtale kohale lehma esijalgade kõrval.
3. Vaakumvoolik pista vaakumkraanile kindlalt, et vältida mahakukkumist.
4. Lehma kohelda sõbralikult, vastavalt tema iseloomule.
5. Lehma udara kõrvale laskudes (istudes või kükitades) olla näoga võimaliku ohu, lehma tagajalgade suunas.
6. Lüpsipink olgu vööga keha külge kinnitatud, lahtise pingi kasutamine on ohtlik.
7. Jälgida lüpsi, vajadusel sekkuda.
8. Allapandud masinaid ei jäeta järelvalveta.
9. Piim valada lüpsiämbritest kandenõudesse vahekäigus, mitte loomade vahel asemel, hoida puhtust, mitte loksutada piima maha.
10. Piima jahutisse viimisel kasutada käru, käeotsas kandes mitte võtta ülejäu koormat.
11. Eellüpsi piima ja udarapuhastusvett ei valata laudas maha.

5.4. SEADME AVARIILISEL SEISKAMISEL

1. Võtta lüpsimasinad alt.
2. Hoiatada teisi laudas töötavaid lüpsjaid.
3. Seisata vaakumpump, tehes selleks vajalikud toimingud vastavalt kasutamisyhendamisele.
4. Teatada ohust või õnnetusest ja tegutseda vastavalt olukorrale.

5.5. TÖÖ LÕPETAMISEL

1. Viia lüpsimasinad pesuruumi ja asetada puhastusseadmele.
2. Puhastada lüpsimasinad, kui see on lüpsja töökohustus.
3. Puhastusvahendite tarvitamisel jälgida õpetusi ja kanda kaitsevahendeid.
4. Kemikaale hoida ainult nende originaalpakendis ja suletult.
5. Veesoajendite olemasolul täita nende kasutamise juhiseid.
6. Enne vaakumpumba seiskamist veenduda, et ka teised töötajad on vaakumiga käitavad tööd lõpetanud.
7. Vaakumpump seisata vastavalt kasutusjuhisele.
8. Peale pumba seiskumist veenduda, et pump ei ole ülemäära kuumenenud, õli ülemäära kulunud, vaakumballoon kogunenud vedelikku – sellised olukorrad viitavad häiretele seadmes.
9. Täita vaakumpumba õliti vajaliku tasemeni.
10. Koristada töökohad.

6. OHUTUSNÕUDED LAUDAS TORUSSELÜPSISEADMETEGA TÖÖTAMISEL

6.1. ÜLDNÕUDED

1. Lüpsjana tohib töötada täiskasvanu.
2. Alaealise tööle lubamisel tuleb järgida vastavaid seadusi.
3. Lüpsja peab olema terve ning omama seda kinnitavat arstidokumenti.
4. Lüpsja peab tundma tehtava töö tehnoloogiat ja kasutatavate seadmete ehitust, tööpõhimõtet ning oskama neid kasutada vastavalt tehasejuhendile.
5. Lüpsja peab teadma farmi sisekorda ning tööde päevakava.
6. Lüpsja peab teadma ohutu töö võtteid.
7. Lüpsja peab teadma võimalikke ohtlikke ja kahjulikke mõjureid, ohuolukorrast või õnnetusest teatamise viisi, ohu korral tegutsema õnnetust ennetavalt.
8. Lüpsja peab teadma pääste- ja abivahendite asukohta ning oskama neid kasutada.
9. Ohutusnõuete mittetäitmist käsitletakse seadusrikkumisena.

6.2. ENNE TÖÖD

1. Enne tööleasumist peab lüpsja kontrollima et:

1. käed on puhtad ja terved;
2. jalanõud mugavad ja libisemiskindlad;
3. riided hästi korrastatud, kinni nõõbitud ja võõtatud;
4. juuksed korrastatud peakatte alla;
5. abivahendid (udarahooldusvahendid ja muu vajalik) kandevööl või ämbrite hoidikutel, aga mitte riiete taskutes või õlale heidetult;
6. riietus peaks hoidma ihusoojuse normaalsel tasemel (vältima higistamist ja külmetumist).

2. Enne seadme käivitamist tuleb kontrollida et:

1. kõik seadme sõlmed korralikult kinnitatud, terved ja puhtad;
2. vaakumpumba ajami ülekanded kaetud;
3. elektrijuhtmestik korralikult kinnitatud;
4. pumba õlitites piisavalt õli (õlipumpadel) või vett (vesirõngaspumpadel);
5. mittekasutatavad pumbad eraldatud süsteemist;
6. vaakummeetrid puhtad;
7. klaasist piimakogur terve, ilma mõradeta;
8. klaasist piimatorud terved, ilma mõradeta;
9. piimaliinis poleks puhastusvedelike jääke;
10. piimaliin oleks õigesti koostatud;
11. kurnas oleks puhas element;
12. jahutus-säilitusseade puhas ja töökorras;
13. lüpsimasinate riippeed oleksid töökorras.

3. Peale vaakumpumba käivitamist:

1. veenduda õiges tööhääles;
2. veenduda, et vaakumtorustik oleks tihe, kraanid suletud (ei ole kuulda susinat, vaakum on normis);
3. veenduda vaakummeetrite ja -regulaatorite töötamises, vajadusel reguleerida vaakumi tase seadme kasutamisyjuhendis ettenähtule;
4. avada aeglaselt koguri vaakumkraan, piimaliin, et vältida koguri purunemist;
5. kontrollida piimaliini tihedust (ei ole kuulda susinat, vaakum on normis);
6. kontrollida lüpsimasinad välisel vaatlusel: osad terved, puhtad, kummiosad mõradeta;
7. kontrollida lüpsimasinad töötamisel: pulsisageduse ja pigistustakti sulkufaasi vastavust nõutule;
8. mittekorras masinaga ei alustata lüpsmist.

4. Kontrollida töökoht, veenduda, et:

1. laudas ei tehta teisi talitustöid ja lehmad on korralikult lõastatud;
2. asemed puhastatud, käiguteed puhtad ja vabad, sõnnikuroop käepärast;
3. valgustus piisav udara ja eellüpsi jälgimiseks;
4. ei oleks tõmbetuult;
5. vajalikud abivahendid oleks käepärast;
6. piimaliini allalastavad osad oleks õiges tööasendis;
7. piimaliini vahesiibrite (kraanide) olemasolul oleks need suletud;
8. laudas olevad vaakummeetrid näitaksid vajalikku hõrendust;
9. lüpsimasinate rippteed sõidukorras.

6.3. TÖÖ AJAL

1. Töövahenditega ei tohi sulgeda käiguteid.
2. Lüpsimasinaid kantakse kasutusjuhendis ettenähtud viisil.
3. Rippteede olemasolul ei tohiks need olla kaldu, mis võib põhjustada masinate vigastusi kokkupõrgetes.
4. Lüpsimasin riputada ettenähtud kohale, konksule või torule.
5. Piima-vaakumvoolikud või kraan-käepide ühendada kindlalt.
6. Lehma kohelda sõbralikult, vastavalt tema iseloomule.
7. Lehma udara kõrvale laskudes (istudes või kükitades) olla näoga võimaliku ohu, lehma tagajalgade suunas.
8. Lüpsipink olgu vööga keha külge kinnitatud, lahtise pingi kasutamine on ohtlik.
9. Jälgida lüpsi, vajadusel sekkuda.
10. Allapandud masinaid ei jäeta järelvalveta.
11. Eellüpsiima ja udarapuhastusvett ei valata laudas maha.

6.4. SEADME AVARIILISEL SEISKAMISEL

1. Võtta lüpsimasinad alt.
2. Hoiatada teisi laudas töötavaid lüpsjaid.
3. Sulgeda piimaliin (koguri vaakumkraan).
4. Seisata vaakumpump, tehes selleks vajalikud toimingud vastavalt kasutusjuhendile.
5. Teatada ohust või õnnetusest ja tegutseda vastavalt olukorrale.

6.5. TÖÖ LÕPETAMISEL

1. Viia lüpsimasinad pesuruumi ja asetada puhastusseadmele.
2. Puhastada lüpsimasinad, kui see on lüpsja töökohustus.
3. Puhastusvahendite tarvitamisel jälgida õpetusi ja kanda kaitsevahendeid.
4. Kemikaale hoida ainult nende originaalpakendis ja suletult.
5. Veesojendite olemasolul täita nende kasutamise juhiseid.
6. Enne vaakumpumba seiskamist veenduda, et ka teised töötajad on vaakumiga käitavad tööd lõpetanud.
7. Vaakumpump seisata vastavalt kasutusjuhisele.
8. Peale pumba seiskumist veenduda, et pump ei ole ülemäära kuumenenud, õli ülemäära kulunud, vaakumballoon kogunenud vedelikku – sellised olukorrad viitavad häiretele seadmes.
9. Täita vaakumpumba õliti vajaliku tasemeni.
10. Koristada töökohad.

7. OHUTUSNÕUDED LÜPSIPLATSIL (LÜPSIKOJAS) TÖÖTAMISEL

7.1. ÜLDNÕUDED

1. Lüpsjana tohib töötada täiskasvanu.
2. Alaealise tööle lubamisel tuleb järgida vastavaid seadusi.
3. Lüpsja peab olema terve ning omama seda kinnitavat arstidokumenti, kui nii on sätestatud.
4. Lüpsja peab tundma tehtava töö tehnoloogiat ja kasutatavate seadmete ehitust, tööpõhimõtet ning oskama neid kasutada vastavalt tehasejuhendile.
5. Lüpsja peab teadma farmi sisekorda ning tööde päevakava.
6. Lüpsja peab teadma ohutu töö võtteid.
7. Lüpsja peab teadma võimalikke ohtlikke ja kahjulikke mõjureid, ohuolukorrast või õnnetusest teatamise viisi, ohu korral tegutsema õnnetust ennetavalt.
8. Lüpsja peab teadma pääste- ja abivahendite asukohta ning oskama neid kasutada.
9. Ohutusnõuete mittetäitmist käsitletakse seadusrikkumisena.

7.2. ENNE TÖÖD

1. Enne tööleasumist peab lüpsja kontrollima et:

1. käed on puhtad ja terved;
2. jalanõud mugavad ja libisemiskindlad;
3. riided hästi korrastatud, kinni nõõbitud ja võõtatud;
4. soovitatav on kanda põlle;
5. juuksed korrastatud peakatte alla;
6. abivahendid (udaraholdusvahendid ja muu vajalik) kandevööl või hoidikutel, aga mitte riiete taskutes või õlale heidetult;
7. riietus peaks hoidma ihusoojuse normaalsel tasemel (vältima higistamist ja külmetumist).

2. Enne seadme käivitamist tuleb kontrollida et:

1. kõik seadme sõlmed on korralikult kinnitatud, terved ja puhtad;
2. vaakumpumba ajami ülekanded kaetud;
3. elektrijuhtmestik korralikult kinnitatud;
4. pumba õlitites piisavalt õli (õlipumpadel) või vett (vesirõngaspumpadel);
5. mittekasutatavad pumbad eraldatud süsteemist;
6. vaakummeetrid puhtad;
7. klaasist piimakogur terve, ilma mõradeta;
8. klaasist piimatorud terved, ilma mõradeta;
9. piimaliinis poleks puhastusvedelike jääke;
10. piimaliin oleks õigesti koostatud;
11. kurnas oleks puhas element;
12. jahutus-säilitusseade puhas ja töökorras;
13. lüpsiasemete piirded terved;

3. Peale vaakumpumba käivitamist:

1. veenduda õiges tööhääles;
2. veenduda, et vaakumtorustik oleks tihe, kraanid suletud (ei ole kuulda susinat, vaakum on normis);
3. veenduda vaakummeetrite ja -regulaatorite töötamises, vajadusel reguleerida vaakumi tase seadme kasutamisujuhendis ettenähtule;
4. avada aeglaselt koguri vaakumkraan, piimaliin, et vältida koguri purunemist;
5. kontrollida piimaliini tihedust (ei ole kuulda susinat, vaakum on normis);

6. kontrollida lüpsimasinad välisel vaatlusel: osad terved, puhtad, kummiosad mõradeta;
7. kontrollida lüpsimasinad töötamisel: pulsisageduse ja pigistustakti sulkufaasi vastavust nõutule;
8. mittekorras masinaga ei alustata lüpsmist.

4. Kontrollida töökoht, veenduda, et:

1. lüpsikanali põhi on kuiv ja soe;
2. vajadusel kasutada jalgealust puitresti, see peab olema tugev ja terve;
3. lehmaasemetel piirded, mis takistaksid lehmade libisemist kanalisse;
4. väravaid ja uksi liigutavad sõlmed töötaksid ning nad sulguksid kindlalt;
5. mitte liikuma loomaasemetel ning jälgima, et seal ei liiguks ka teised;
6. eriline ettevaatus loomi fikseerivate mehhanismidega, mis käitatakse suruõhu abil;
7. valgustus piisav udara ja eellüpsi jälgimiseks;
8. ei oleks tõmbetuult;
9. vajalikud abivahendid oleks käepärast.

7.3. TÖÖ AJAL

1. Töövahenditega ei tohi sulgeda käiguteid.
2. Lüpsimasin riputada ettenähtud kohale, konksule või torule.
3. Lehma kohelda sõbralikult, vastavalt tema iseloomule.
4. Veega mitte liialdada.
5. Jälgida lüpsi, vajadusel sekkuda.
6. Allapandud masinaid ei jäeta järelvalveta.
7. Mitte liikuda loomaasemetel väravate ja sulgurite tööpiirkonnas ning jälgida, et seal ei liiguks teisi.

7.4. SEADME AVARIILISEL SEISKAMISEL

1. Võtta lüpsimasinad alt.
2. Hoiatada teisi kojas töötavaid lüpsjaid.
3. Sulgeda piimaliin (koguri vaakumkraan).
4. Vajadusel avada väravad ja juhtida lehmad kojast välja.
5. Seisata vaakumpump, tehes selleks vajalikud toimingud vastavalt kasutamishandile.
6. Teatada ohust või õnnetusest ja tegutseda vastavalt olukorrale.

7.5. TÖÖ LÕPETAMISEL

1. Asetada lüpsimasinad puhastusseadmele.
2. Seada piimaliin puhastusele.
3. Puhastada lüpsimasinad, kui see on lüpsja töökohustus.
4. Puhastusvahendite tarvitamisel jälgida õpetusi ja kanda kaitsevahendeid.
5. Kemikaale hoida ainult nende originaalpakendis ja suletult.
6. Veesoajendite olemasolul täita nende kasutamise juhiseid.
7. Enne vaakumpumba seiskamist veenduda, et ka teised töötajad on vaakumiga käitavad tööd lõpetanud.
8. Vaakumpump seisata vastavalt kasutusjuhisele.
9. Peale pumba seiskumist veenduda, et pump ei ole ülemäära kuumenenud, õli ülemäära kulunud, vaakumballoon kogunenud vedelikku – sellised olukorrad viitavad häiretele seadmes.
10. Täita vaakumpumba õliti vajaliku tasemeni.
11. Koristada töökohad.

8. OHUTUSNÕUDED LIIKUVATE LÜPSISEADMETE KASUTAMISEL

8.1. ÜLDNÕUDED

1. Lüpsjana tohib töötada täiskasvanu.
2. Alaealise tööle lubamisel tuleb järgida vastavaid seadusi.
3. Lüpsja peab olema terve ning omama seda kinnitavat arstidokumenti, kui nii on sätestatud.
4. Lüpsja peab tundma tehtava töö tehnoloogiat ja kasutatavate seadmete ehitust, tööpõhimõtet ning oskama neid kasutada vastavalt tehasejuhendile.
5. Lüpsja peab teadma farmi sisekorda ning tööde päevakava.
6. Lüpsja peab teadma ohutu töö võtteid.
7. Lüpsja peab teadma võimalikke ohtlikke ja kahjulikke mõjureid, ohuolukorrast või õnnetusest teatamise viisi, ohu korral tegutsema õnnetust ennetavalt.
8. Lüpsja peab teadma pääste- ja abivahendite asukohta ning oskama neid kasutada.
9. Ohutusnõuete mittetäitmist käsitletakse seadusrikkumisena.

8.2. ENNE TÖÖD

1. Enne tööleasumist peab lüpsja kontrollima et:

- a) käed on puhtad ja terved;
- b) jalanõud mugavad ja libisemiskindlad;
- c) riided hästi korrastatud, kinni nõõbitud ja võõtatud;
- d) juuksed korrastatud peakatte alla;
- e) abivahendid (udaraholdusvahendid ja muu vajalik) kandevööl või hoidikutel, aga mitte riiete taskutes või õlale heidetult;
- f) riietus peaks hoidma ihusoojuse normaalsel tasemel (vältima higistamist ja külmetumist).

2. Enne seadme käivitamist tuleb kontrollida et:

- a) kõik seadme sõlmed on korralikult kinnitatud, terved ja puhtad;
- b) vaakumpumba ajami ülekanded kaetud;
- c) elektrijuhtmestik korralikult kinnitatud;
- d) pumba õlitis piisavalt õli (õlipumpadel);
- e) vaakummeetrid puhtad;
- f) jahutus-säilitusseade puhas ja töökorras;

3. Peale vaakumpumba käivitamist:

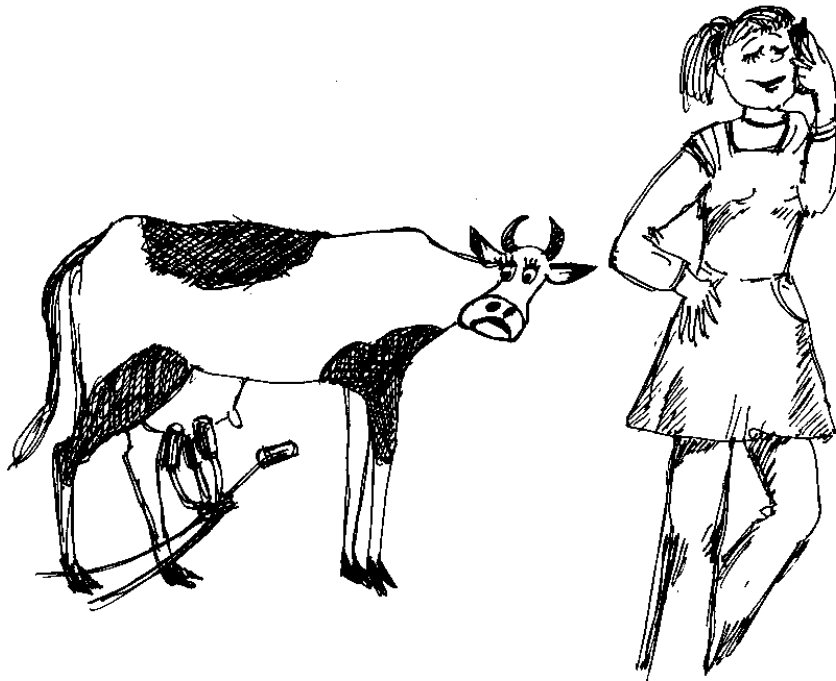
- a) veenduda õiges tööhääles;
- b) veenduda, et vaakumtorustik oleks tihe, kraanid suletud (ei ole kuulda susinat, vaakum on normis);
- c) veenduda vaakummeetri ja -regulaatori töötamises, vajadusel reguleerida vaakumi tase seadme kasutusjuhendis ettenähtule;
- d) kontrollida lüpsimasinad välisel vaatlusel: osad terved, puhtad, kummiosad mõradeta;
- e) kontrollida lüpsimasinad töötamisel: pulsisageduse ja pigistustakti sulkufaasi vastavust nõutule;
- f) mittekorras masinaga ei alustata lüpsmist.

4. Kontrollida töökoht, veenduda, et:

- a) laudas ei tehta teisi talitustöid ja lehmad on korralikult lõastatud;
- b) asemed puhastatud, käiguteed puhtad ja vabad, sõnnikuroop käepärast;
- c) valgustus piisav udara ja eellüpsi jälgimiseks;
- d) ei oleks tõmbetuult;
- e) vajalikud abivahendid oleks käepärast.

8.3. TÖÖ AJAL

1. Töövahenditega ei tohi sulgeda käiguteid.
2. Lüpsimasin asetada puhtale kohale lehma esijalgade kõrval.
3. Kui masinat ei võeta kärult maha, siis suunata pikk piimavoolik lehma pea suunas.
4. Vaakumvoolik pista vaakumkraanile kindlalt, et vältida mahakukkumist.
5. Lehma kohelda sõbralikult, vastavalt tema iseloomule.
6. Lehma udara kõrvale laskudes (istudes või kükitades) olla näoga võimaliku ohu, lehma tagajalgade suunas.
7. Lüpsipink olgu vööga keha külge kinnitatud, lahtise pingi kasutamine on ohtlik.
8. Jälgida lüpsi, vajadusel sekkuda.
9. Allapandud masinaid ei jäeta järelvalveta.
10. Piim valada lüpsiämbritest kandenõudesse vahekäigus, mitte loomade vahel asemel, hoida puhtust, mitte loksutada piima maha.
11. Piima jahutisse viimisel kasutada kärü, käeotsas kandes mitte võtta ülejäu koormat.
12. Eellüpsi piima ja udarapuhastusvett ei valata laudas maha.
13. Jälgida, et toitekaabel ei takerduks.



Ära jäta järelvalveta

8.4. SEADME AVARIILISEL SEISKAMISEL

1. Võtta lüpsimasinad alt.
2. Hoiatada teisi laudas töötavaid lüpsjaid.
3. Seisata vaakumpump, tehes selleks vajalikud toimingud vastavalt kasutamisujuhendile.
4. Teatada ohust või õnnetusest ja tegutseda vastavalt olukorrale.

8.5. TÖÖ LÕPETAMISEL

1. Seisata vaakumpump.
2. Peale pumba seiskumist veenduda, et pump ei ole ülemäära kuumenenud, õli ülemäära kulunud, vaakumballooni kogunenud vedelikku – sellised olukorrad viitavad häiretele seadmes.
3. Täita vaakumpumba õliti vajaliku tasemeni.
4. Viia lüpsiseade pesuruumi ja asetada lüpsimasinad puhastusseadmele.
5. Puhastada lüpsimasinad.
6. Puhastusvahendite tarvitamisel jälgida õpetusi ja kanda kaitsevahendeid.
7. Kemikaale hoida ainult nende originaalpakendis ja suletult.
8. Veesojendite olemasolul täita nende kasutamise juhiseid.
9. Koristada töökohad.

9. ESMAABI

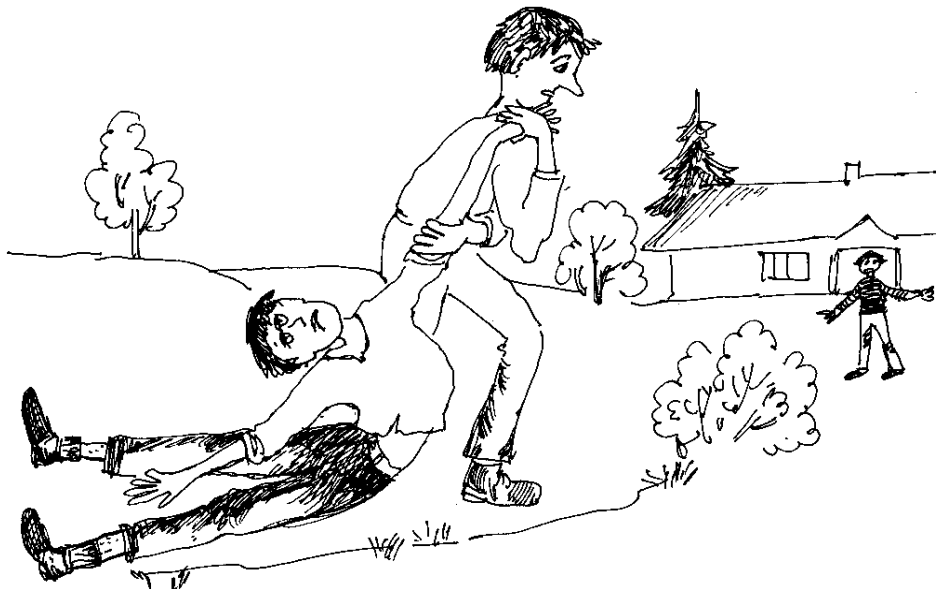
Iga töötaja peab enne tööle asumist olema tutvunud esmaabi andmise juhendiga.

Kõige olulisem on tegutseda rahulikult ja läbimõeldult:

- ✓ püüda välja selgitada kannatanu seisukord;
- ✓ raske tööõnnetuse puhul helistada koheselt hädaabinumbril **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..



C. OHUTUSJUHEND KARJAKULE (Näidis)

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 muutumisel;
- ♣ 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 sissejuhatav, esma- ja täiendjuhendamine, 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.



Alkoholijoobes ei tööta

Töötaja kohustused ja õigused

Töötaja on kohustatud	Töötajal on õigus
osalema ohutu töökeskkonna loomisel, järgides töötervishoiu ja tööohutuse nõudeid;	nõuda tööandjalt töötervishoiu ja tööohutuse nõuetele vastavaid töötingimusi ning ühis- ja isikukaitsevahendeid;
järgima tööandja kehtestatud töö- ja puhkeaja korraldust;	saada teavet töökeskkonna ohu-teguritest, töökeskkonna riskianalüüsi tulemustest, tervisekahjustuste vältimiseks rakendatavatest abinõudest, tervisekontrolli tulemustest ja tööinspektori ettekirjutusest tööandjale;
läbima tervisekontrolli vastavalt kehtestatud korrale;	tõsise, ähvardava või vältimatu õnnetusohu korral peatada töö ning lahkuda oma töökohalt või ohtlikult alalt;
kasutama ettenähtud isikukaitsevahendeid ning hoidma neid töökorras;	keelduda tööst või peatada töö, mille täitmine seab ohtu tema või teiste isikute tervise või ei võimalda täita keskkonnoohutuse nõudeid, teatades sellest viivitamata tööandjale või tema esindajale ja töökeskkonnavolinikule;
tagama vastavalt väljaõppele ja tööandja antud juhistele, et tema töö ei ohustaks tema enda ega teiste elu ja tervist ega saastaks keskkonda;	nõuda tööandjalt arsti otsuse alusel enda üleviimist ajutiselt või alaliselt teisele tööle või oma töötingimuste ajutist kergendamist;
kohe teatama tööandjale või tema esindajale ja töökeskkonnavolinikule õnnetusjuhtumist või selle tekkimise ohust, tööõnnetusest või tööülesande täitmist takistavast tervisehäirest;	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;
täitma tööandja, töökeskkonnaspetsialisti, töötervishoiuarsti, tööinspektori ja töökeskkonnavoliniku töötervishoiu- ja tööohutusosalase korralduse.	saada tööst põhjustatud tervisekahjustuse eest hüvitist vastavalt Vabariigi Valitsuse kehtestatud korrale;
Töötajal on keelatud töötada alkoholi-, narkootilises või toksilises joores või psühhotropse aine olulise mõju all. Ohutusnõuete rikkumise korral kannab töötaja vastutust töötajate distsiplinaarvastutuse seaduse alusel.	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.

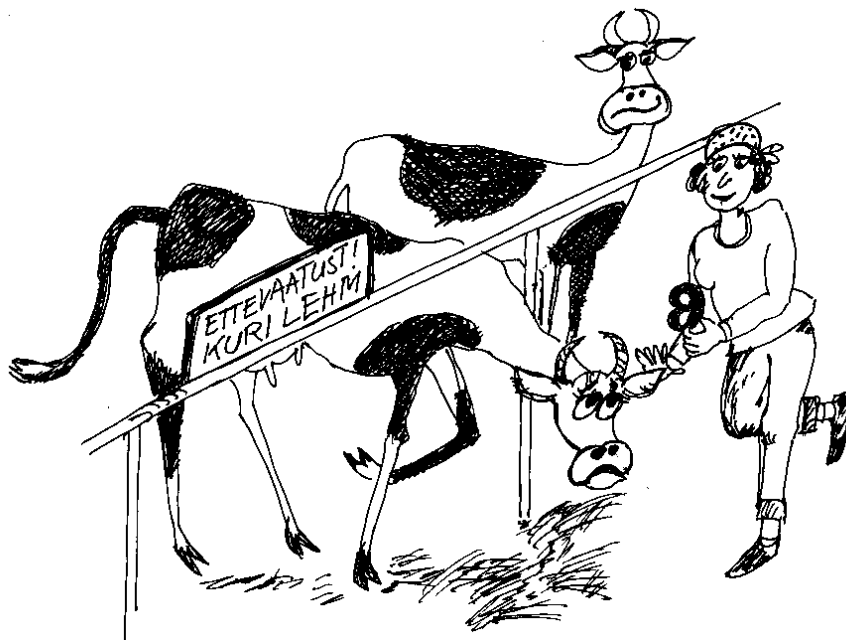
Töötervishoiuarst olles tutvunud tervisekontrolli alusdokumentidega ning töökohal töötaja töökeskkonna ja töökorraldusega, määrab vajalikud terviseuuringud, kaasates vajadusel eriarste.

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. ÜLDNÕUDED

1. Tööülesannet tohib asuda täitma alles siis, kui selleks on teada ohutud töövõtted. Ohutusnõuete rikkumine võib põhjustada õnnetuse.
2. Isikuid, kellel on loomadega ühised haigused (tuberkuloos, kollatõbi) ei tohi määrata tööle loomafarmidesse.
3. Kui loomi hooldavatel talitajatel on vähetähtsad haavad, kriimustused ja nahahaigused, võib neid tööle lubada arst tingimusel, et kasutatakse kaitseabinõusid.
4. Lahtri välisküljele, kus hoitakse rahutuid ja tigeid loomi, peab panema sildi, mis hoiatab ohu eest nende loomade talitamisel.



Kuri loom tuleb sildistada

5. Mitte kasutada tööriistu ja seadmeid, mille käsitlemist ei ole teile õpetatud.
6. Masinad ja seadmed peavad olema tehniliselt korras.
7. Masinate ja seadmete eksploatatsioonil juhendada vastavatest eeskirjadest.
8. Kõik masinate ja seadmete käivitusnupud, juhtimiskangid ja lülitid peavad olema paigaldatud nii, et oleks välditud nende iseeneslik sisselülitumine, ja et operaatoril oleks neid mugav ja ohutu kasutada.
9. Kõigil masinate ja seadmete ülekannetel ja ühendusmuhvidel peavad olema kaitsepiirded.
10. Masinate ja seadmete tehnilisel hooldamisel ja rikete kõrvaldamisel peab mootor olema välja lülitatud ja tööorganid ei tohi liikuda.
11. Töövahendid, seadmed, tööriistad, tooted jms. peavad olema paigutatud selliselt, et oleks tagatud ohutus ja käepärasus.
12. Töökoht peab olema küllaldaselt valgustatud.
13. Töökohale kõrvalisi isikuid lubada ei tohi.

14. Loomafarmis peavad olema esmaabivahendid ja esmased tulekustutusvahendid.
15. Töö ajal olla ettevaatlik, tähelepanelik, täpne, mitte tegelda kõrvaliste asjadega ega rikkuda töötehnoloogiat ja -režiimi.
16. Masina juhtimist on keelatud üle anda teisele töölisele, masinale ei tohi lubada kõrvalisi isikuid.
17. Kui töötajal tuleb töötada tõsteseadmetega, peab tal olema vastav kvalifikatsioon ja teda tuleb juhendada vastava ohutusjuhendi järgi.
18. Elektriseadmete ekspluatatsioon peab toimuma kooskõlas kehtivate elektriohutuse eeskirjadega.

3. PÕHILISED OHUD

Töötaja peab olema teadlik põhilistest ohtudest, mis tema tööga seonduvad:

- liikuva masinad ja mehhanismid;
- masinate ja seadmete kaitsmata pöörlevad, liikuva osad;
- lahtised kanalid, süvendid ja kaevud;
- loomad;
- töötsooni kõrge või madal temperatuur;
- töötsooni õhu kõrgendatud niiskus;
- kõrgendatud müra töökohal;
- õhu kõrgendatud tolmu- ja gaasisaldus töötsoonis;
- töötsooni õhu kõrgendatud gaasisaldus;
- bioloogiline oht;
- töötsooni mitteküllaldane valgustus;
- psüühiline ja füüsiline ülekoormus;
- töö raskuste käsitsi teisaldamisega.

4. ENNE TÖÖD

1. Riietuda nõuetekohasesse eririietusse. Riietus peab olema mugav (ei tohi takistada liigutusi), korralikult kinnitatud ja nõõbitud. Jälgida, et jääks vabalt ripnevaid rõivaotsi. Juuksed katta peakattega.
2. Veenduda masinate, seadmete, tööriistade ja abivahendite korrasolekus.
3. Veenduda et kõigil kett-, rihtm-, kardaanajamitel oleksid kaitsekatted.
4. Avastatud rikestest ja puudustest, mida omal jõul ei saa kõrvaldada, teatada tööjuhile, enne rikete või puuduste kõrvaldamist tööd mitte alustada.
5. Veenduda, et töökoht ja läbikäigud on küllaldaselt valgustatud ja läbipääsetavad.
6. Veenduda, et uste ja väravate esised on puhtad, et neid on võimalik vabalt avada.
7. Veenduda, et loomad on lõastatud.

5. TÖÖ AJAL

1. Loomad peavad olema lõastatud.
2. Loomade lõas pidamisel peab lõõg olema vastupidav, küllalt vaba, et mitte takistada looma liikumist ning ei tohi kaela ümber kokku tõmbuda.
3. Ruumides, kus hoitakse loomi lõastamata või vabalt, ei tohi tööde teostamise ajal olla loomi.
4. Tööde puhul, mis teostatakse **traktoriga**:
 - töötaja peab omama traktori juhtimise õigust ja vastavat ettevalmistust;
 - olema saanud traktori juhtimiseks vajaliku ohutusalase ettevalmistuse;
 - traktor peab olema tehniliselt korras;
 - traktoril peab olema sädemepüüdja;
 - heitgaaside täielikuks eemaldamiseks tuleb pärast ruumis töötamist ruum

tuulutada;

- traktoriga töötades peab olema tähelepanelik, vaatama et ei põhjustataks ohtu lähedalviibijatele (inimesed, loomad);
- traktori kiirus liikudes farmis sees ja territooriumil peab olema selline, mis tagab inimeste ja loomade ohutuse;
- läbikäikudes liikumisel peab juht jälgima, et liikumisteel ei oleks loomi ega inimesi;
- liikudes traktoriga üldkasutatavatel teedel peab töötaja täitma kõiki liiklusohutuse eeskirju;
- koormad, haagised jne. peavad olema kinnitatud nii, et oleks tagatud nende lahtituleku, ümbermineku, mahavalgumise, -pudenemise jms. võimaluse puudumine.

5. **Sõnnikukoristusseadmetega** töötamisel:

- töötada ainult tehniliselt korras transportööri;
- transportööri töötamise ajal ei ole lubatud selle määrimine, puhastamine, keti pingutamine ja teised remonttööd. Käivitusnuppudel peavad olema ohutussildid;
- transportööri tohib sisse lülitada ainult isik, kes on vastutav selle ekspluateerimise eest, pärast seda, kui on kontrollitud, et transportööril ei ole kõrvalisi esemeid ja on antud hoiatussignaal;
- kraaptransportööri teenindamisel ei tohi horisontaaltransportööri ketti lahti võtta siis, kui pingutusseadme raskus on ära võtmata, samuti ei tohi transportööri sisse lülitada, kui raskus on paigaldamata;
- vajadusel kasutada transportööri avariilist väljalülitust;
- transportööri ei tohi sisse lülitada ajal, kui toimud loomade alt käsitsi puhastamine;
- transportööri ülekande- ja pingutusseadmed peavad olema kindlalt piiratud;
- läbikäikude, uste, väravate jne. juures tuleb renn pealt katta kaitsekilpidega;
- kui sõnnikukanalilt on ajutiselt eemaldatud rest, tuleb paigaldada kaitsepiirded;
- jälgida, et töötavale transportöörile ei sattuks inimesi, loomi, ega kõrvalisi esemeid;
- töötava transportööri korral on keelatud loomade ruumi või ruumist välja laskmine.

6. **Käsitsi tööde** teostamisel järgida raskuste käsitsi teisaldamise korra nõudeid.

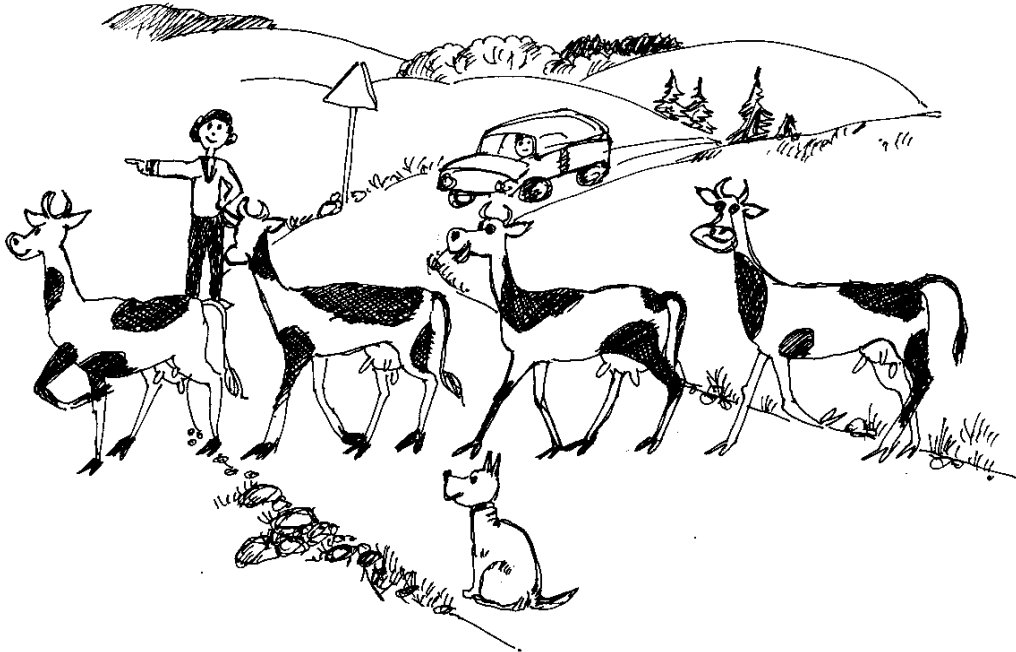
7. **Elektrikarjuse** teenindamisel:

- akupatareilt toidetavat elektrikarjust ei tohi lülitada valgustusvõrku;
- elektrikarjust ei ole lubatud toita vooluallikaga, mille pinge on suurem kui 6 volti;
- niiskete ilmade korral, kui elektrikarjuse pulsaator on voolu all, on kaane mahavõtmine keelatud;
- pulsaatori võib sisse lülitada ainult pärast selle ühendamist tarajuhtmega;
- tarajuhtme tehniline ülevaatus on lubatud ainult pärast voolu väljalülitamist;
- voolu all asuva tarajuhtme parandamine, samuti igasugune muude tööde teostamine ilma kaitseabinõueteta on keelatud;

8. **Loomade** ajamisel:

- loomi tohib ajada ainult mööda selleks ettenähtud teeradasid;
- olla tähelepanelik, reageerida kiiresti loomade ootamatule käitumisele;
- loomi ei tohi hirmutada ega minna neile liiga lähedale;
- loomi tohib üle sõidutee ajada ainult selleks ettenähtud kohtades, mis on kooskõlastatud Teedevalitsuse ja Liiklusjärelvalve organitega;
- loomade ajamine üle kiirteede on keelatud;
- loomade üle tee ajamise ajaks suletakse teelõik mõlemalt poolt vastavate tähistega piisavalt kaugelt, et sõidukid loomi ei hirmutaks;

- karja jagamine üle tee ajamisel ei ole lubatud;
- üle raudtee võib loomi ajada ainult selleks ettenähtud, kooskõlastatud kohtades, omades selleks vastavate organite luba ja järgides kõiki hoiatusmärke, kõigi pädevate järelevalvetöötajate juhiseid ja korraldusi;
- loomi ei tohi lasta rööbastele;
- loomi ei tohi üle tee või raudtee ajada pimedal ajal, uduga, paduvihma ja lumetuisuga.



Tee ületamine vaid märgistusega kohas

9. Tööaja peab oskama kasutada esmaseid tulekustutusvahendeid.
10. Töötaja peab oskama anda esmaabi ja tal peavad olema kättesaadavad esmaabivahendid.

6. PÄRAST TÖÖD

1. Viia traktoriagregaat peatuskohale või parkimiseks määratud kohta. Kõik hoovad viia neutraalsesse asendisse ja lasta tööorganid alla.
2. Ettevõttele kuuluvaid transpordivahendeid võib paigutada ainult selleks ettenähtud kohtadesse (parkimisplatsid, garaažid jms.).
3. Kontrollida masina tehnilist seisukorda.
4. Üle vaadata ja puhastada tolmust, sõnnikust ning porist traktor, töömasin(riist), samuti ka juhikabiin (juhtimisplatvorm), korrastada need.
5. Kõikidest töö ajal märgatud puudustest ja häiretest masina töös teatada vahetule tööjuhile või tööandjale.
6. Lülitada välja transportöör, puhastada see, paigaldada kõik vajalikud katted ja kaitsepiirded.
7. Veenduda, et transportööri iseeneslik käivitumine on võimatu.
8. Võtta seljast ja korrastada tööriietus, panna need selleks ettenähtud kohta.
9. Korrastada isikukaitsevahendid ning paigutada need selleks ettenähtud kohta.
10. Pesta käed ja nägu. Käia duši all.

TÖÖKOHA HINDAMINE
Riskianalüüsi näide karjakule

Jrk. nr.	Töökoht	Ohutegur	Ohtude iseloom	Riski suurus
1.	Karjakud Tööülesanded – loomade, söötmine, saepuru allapanek, alt puhastamine, suvel karjaaedade tegemine, vee viimine karjamaale	Ergonoomilised tegurid, mis võivad põhjustada füüsilise ülekoormuse haigust		
		Töökoht		
		ruumikitsikus	Ei ole	0
		töötasapindade kõrgused	Muutuvad	0
		töökohtade valgustatus	Loomulik valgustus olemas, üldvalgustus olemas, mõõdetud ei ole, subjektiivsel hinnangul piisav.	1
		põranda või jalgealuse seisund ja hügieenilisus	Betoonpõrand suhteliselt heas seisundis, muutuvad töökohad.	0
		tõstetavad raskused	Üldiselt ei ületa lubatud norme. Sõnnik lükatakse välja traktoriga, saepuru ja sööt veetakse sisse traktoriga ning jaotatakse labidaga või lükatakse laiali hanguga. Vesi tuleb sisse jootjatega.	0
		töökohtade heakord ja puhtus	Rahuldav	0
		Tööasendid		
		tööasend	Muutuv, oleneb tööoperatsioonist.	0
		selja asend	Muutuv, oleneb tööoperatsioonist.	0
		õlgade, käte asend	Muutuv, füsioloogiliselt mitte ohtlik.	0
		pea ja kaela asend	Muutuv	0
		jalgade asend	Seistes, liikudes	1
		korduvad tööliigutused, samade lihasgruppide pingutus	Üldine füüsiline koormus. Tööd ei saa lugeda ohtlikult monotoonseks	1
		Psühhofüsioloogilised faktorid, mis põhjustavad stressi ja muid psüühilisi kõrvalekaldeid		
		Töö monotoonsus ja üksluisus	Ei	0
		Töötamine üksinda	Ei	0
		Sundtaktis töö	Üldiselt ei	0
		Töö vaheajad	Tööoperatsioonide vaheajal, ettenähtud lõunavaheaeg	0
		Töösuhted	Head	0
Inimsuhted	Head	0		
Vägivald töökohas	Üldiselt ei, võivad olla tigidad lehmad – pannakse kinni	1		

Jrk. nr.	Töökoht	Ohutegur	Ohtude iseloom	Riski suurus
		Füüsikalised ohutegurid, mis võivad kahjustada töötaja tervist		
		Müra	Möödetud ei ole, mitte ohtlik. IKV ei kasutata.	0
		Valgustus, loomulik	Olemas	0
		Valgustus, üld	Möödetud ei ole, subjektiivselt piisav, esineb läbipölenud lampe.	1
		Mikrokliima		
		õhu temperatuur	Subjektiivselt piisavalt soe, oleneb tööoperatsioonist. Suvel väljas sõltub välistingimustest. Tööriided.	1
		õhu niiskus	Subjektiivselt suhteliselt kõrge. Väljas sõltub välistingimustest. Tööriided.	1
		tuuletõmbus	Avatud uste korral – sõnniku väljaajamine, sööda, aluse sissetoomine. Tööriided.	1
		õhuvahetus	Väljatõmme on (õhukorstnad laes), sissepuhkeventilatsioon puudub, ukse kaudu.	1
		Elektrilised ohutegurid		
		juhtmed	Nõuetekohaselt paigaldatud, isoleeritud, ohtu ei ole	0
		maandus	Olemas	0
		elektrikarjused	Töötajad väljaõppega, ohutusalaselt juhendatud	0
		Keemilised ohutegurid		
		Tolm	Esineb heina-, põhu-, jahutolmu. Möödetud ei ole. Võimalikud allergilised reaktsioonid. Hingamisteede kaitsevahendeid ei kasutata.	1
		Õhu saastatus keemiliste ainetega	Möödetud ei ole, loomadest ja jääkproduktidest lähtuvad gaasid ja aurud.	1
		Kontakt keemiliste ainetega	Ei	0
		Bioloogilised ohutegurid	Loomad, nende saastatus ja jääkproduktid, söödad. Vajadusel kasutatakse kaitsevahendeid – kindad. Töötajad meditsiiniliselt kontrollitud.	1
		Mehhaanilised ohutegurid, mis võivad põhjustada vigastusi		
		Esemete kukkumine inimeste peale	Üldiselt ei. Normide piiridesse jäävad raskused. Suhteliselt heas seisukorras tasane põrand. Suhteliselt piisav valgustus.	0
		Kukkumised, komistamised, libastumised	Libastumine koristamata sõnniku, märja põranda, märjale söödale astumise korral	1
		Mehhaanilised vigastused	Üldiselt ei. Kasutatakse kaitsevahendeid (kindad, tööriided). Töötajad omavad praktilise töö kogemust ja on ohutusalaselt instrueeritud.	0
		Oht teistele töötajatele või kõrvalistele inimestele	Üldiselt ei, piisavalt ruumi, töökohad üksteisest piisavalt kaugel, töötajate ohutusala väljajõe. Kõrvalisi isikuid lauta ei lubata	0

TÖÖKOHA HINDAMINE
Riskianalüüsi näide lüpsjale

Jrk. nr.	Töökoht	Ohutegur	Ohtude iseloom	Riski suurus
1.	Lüpsjad Tööülesanded – loomade hooldus, kinnipanek, lüpsmine, lüpsiaparaatide ja kannude hooldus	Ergonoomilised tegurid, mis võivad põhjustada füüsilise ülekoormuse haigust		
		Töökoht		
		ruumikitsikus	Ei ole	0
		töötasapindade kõrgused	Muutuvad	0
		töökohtade valgustatus	Loomulik valgustus olemas, üldvalgustus olemas, mõõdetud ei ole, subjektiivsel hinnangul piisav.	1
		põranda või jalgealuse seisund ja hügieenilisus	Betoonpõrand suhteliselt heas seisundis, muutuvad töökohad.	0
		tõstetavad raskused	Ei ületa lubatud norme. Maksimaalsed raskused teoreetiliselt 15 kg – kannud kannulüpsil. Tegelikud maksimaalsed raskused – 10 kg kannud, u. 3-4-grupi ja ühe lüpsi kohta. Jahu tuuakse sisse käruga ja jaotatakse laiali käsitsi.	1
		töökohtade heakord ja puhtus	Rahuldav	0
		Tööasendid		
		tööasend	Muutuv, oleneb tööoperatsioonist.	0
		selja asend	Muutuv, keskmiselt 4 kummardust lehma kohta, s.o. 160 kummardust lüpsi kohta, päevas 2 lüpsi. Lüpsiaparaadid sobival kõrgusel.	1
		õlgade, käte asend	Muutuv, füsioloogiliselt mitte ohtlik. Käsitsilüpsi keskmiselt 3-4- looma lüpsi kohta.	0
		pea ja kaela asend	Muutuv	0
		jalgade asend	Seistes, liikudes	1
		korduvad tööliigutused, samade lihasgruppide pingutus	Lehmade ettevalmistus, aparaatide allapanek ja äravõtt. Üldine füüsiline koormus, tööd ei saa lugeda ohtlikult monotoonseks.	1
		Psühhofüsioloogilised faktorid, mis põhjustavad stressi ja muid psüühilisi kõrvalekaldeid		
		Töö monotoonsus ja üksluisus	Ei	0
		Töötamine üksinda	Ei	0
		Sundtaktis töö	Üldiselt ei	0
		Töö vaheajad	Töö hommikuti keskmiselt 5 tundi, õhtuti 3 tundi	0
		Töösuhted	Head	0
Inimsuhted	Head	0		
Vägivald töökohas	Üldiselt ei, võivad olla tigidad lehmad – pannakse kinni	1		

Jrk. nr.	Töökoht	Ohutegur	Ohtude iseloom	Riski suurus
		Füüsilised ohutegurid, mis võivad kahjustada töötaja tervist		
		Müra	Möödetud ei ole, mitte ohtlik. IKV ei kasutata.	0
		Valgustus, loomulik	Olemas	0
		Valgustus, üld	Möödetud ei ole, subjektiivselt piisav, esineb läbipõlenud lampe.	1
		Mikrokliima		
		õhu temperatuur	Subjektiivselt piisavalt soe.	1
		õhu niiskus	Subjektiivselt suhteliselt kõrge.	1
		tuuletõmbus	Reeglina ei, võimalik avatud uste korral. Lüpsi ajal ukсед suletud.	0
		õhuvahetus	Väljatõmme on (õhukorstnad laes), sissepuhkeventilatsioon puudub, ukse kaudu.	1
		Elektrilised ohutegurid		
		juhtmed	Nõuetekohaselt paigaldatud, isoleeritud, ohtu ei ole	0
		maandus	Olemas	0
		Keemilised ohutegurid		
		Tolm	Esineb heina-, põhu-, jahutolmu. Möödetud ei ole. Võimalikud allergilised reaktsioonid. Hingamisteede kaitsevahendeid ei kasutata.	1
		Õhu saastatus keemiliste ainetega	Möödetud ei ole, loomadest ja jääkproduktidest lähtuvad gaasid ja aurud.	1
		Kontakt keemiliste ainetega	Ei	0
		Bioloogilised ohutegurid	Loomad, nende saastatus ja jääkproduktid, söödad. Vajadusel kasutatakse kaitsevahendeid – kindad. Töötajad meditsiiniliselt kontrollitud.	1
		Mehhaanilised ohutegurid, mis võivad põhjustada vigastusi		
		Esemete kukkumine inimeste peale	Üldiselt ei. Normide piiridesse jäävad raskused. Suhteliselt heas seisukorras tasane põrand. Suhteliselt piisav valgustus.	0
		Kukkumised, komistamised, libastumised	Libastumine koristamata sõnniku, märja põranda, märjale söödale astumise korral	1
		Mehhaanilised vigastused	Üldiselt ei. Kasutatakse kaitsevahendeid (kindad, tööriided). Töötajad omavad praktilise töö kogemust ja on ohutusalaselt instrueeritud.	0
		Oht teistele töötajatele või kõrvalistele inimestele	Üldiselt ei, piisavalt ruumi, töökohad üksteisest piisavalt kaugel, töötajate ohutusala väljaõpe. Kõrvalisi isikuid lauta ei lubata	0