

Ühiskonna teadlikkuse parandamine ergonoomiast aitaks kaasa haiguste ennetamisele

Sirje Kremm

töötervishoiu tööinspektor

Ergonoomia on suunatud eelkõige haiguste ennetamisele töövahendite ja -tingimuste kohandamise kaudu vastavalt inimese vajadustele. Eestis on kahjuks ergonoomiaalne teadlikkus suhteliselt madal nii riiklikul kui üksikisiku tasandil.

Paljudes maades antakse esmased ergonoomiaalased teadmised juba koolis ja seda harilikult kehalise kasvatus tundide, kujutava geomeetria ja kunstiõpetuse raames. Meie haridusasutustes puudub aga kahjuks elementaarne rühikoolgi, mis aitaks kujundada inimese suhtumist õigesse kehaasendisse kui elu alustalasse nii sportlikul kui ka vaimsel tegevusel.

Ergonoomia on põimunud tehnikast, psühholoogiast, füsioloogiast ja organisatsiooni ohuteguritest, hõlmates konkreetset töökohta ettevõttes. Ergonoomiliste printsiipide väljatöötamisel ja ellurakendamisel osalevad väga erinevate erialade esindajad nagu disainerid, teadlased, tehnoloogid, arstid, füsioterapeudid, psühholoogid, ökonomistid, insenerid, pedagoogid jne. Eelkõige on see meeskonnatöö. Oluline on neid põhimõtteid rakendada lisaks töökohtale ka tervisliku kodu kujundamisel, valides endale sobiva kõrgusega mööblit ja seadmeid või kujundades ruume.

Ergonoomide teenuseid vajavad kõikvõimalikud asutused - riigisektor, tööstusettevõtted, pangad, koolid, haiglad. Analüüsil ja lahendite leidmisel arvestatakse eelkõige inimese heaolu. Probleemile lähenetakse väga komplekselt, pidades silmas kõiki antud töökeskkonda mõjutavaid faktoreid, näiteks töö iseloomu, üldist organisatsiooni kultuuri, inimese enda omapära ja majanduslikku situatsiooni.

Riigi tasandil on ergonoomiaga tegelemine oluline, kuna see aitab kaasa töövõimelise elanikkonna osakaalu suurenemisele, võimaldab hoida kokku sotsiaalse ja ravikulutusi ning saavutada paremat

elatusaset, sest seeläbi on elanikkond tervem ja produktiivsem.

Ettevõttes võimaldab ergonoomiaga tegelemine samuti kokkuvõidu, vähendades tööõnnetusi ja nendega kaasnevaid kulutusi, samuti langeb haiguspäevade arv, kasvab tootlikkus, paraneb organisatsioonikultuur ja vähenevad personaliriskid. Ühtlasi võimaldab ergonoomiliselt soodsa töökeskkonna loomine tõhustada tööprotsessi ning selle kaudu suurendada ka kasumit.

Iga töötaja jaoks tähendab ergonoomiliselt õiges töökeskkonnas viibimine paremat füüsilist ja vaimset tervist ning head elukvaliteeti. Talle sobilikus töökohtas on töötajal kergem näidata oma erialast pädevust ning töötada kvaliteetselt ja tulemuslikult.

Milline on hea töö?

- Töö, mis ei ohusta inimese vaimset ja füüsilist tervist.
- Töö, mis koormab sobivalt, ega kahjusta tervist ja heaolu pikas perspektiivis.
- Töö, mis on mitmekülgne ja väljakutseid pakkuv, võimaldab kasutada õpitud oskusi, rakendada oma võimeid ja arened.
- Töö, mis on iseseisev ja mille abil saab mõjutada – on võimalik otsustada eesmärkide saavutamise viiside ja aja kasutamise osas.
- Töö, mida tehes koged õnnestumisi ja saavutamise rõõmu.
- Töö, kus saad teha koostööd mõttekaaslastega ja leiad nendelt tuge.

Töökeskkonna tegurid võivad suurendada tervisekahjustuse tekkevõimlust, kui:

- Hooned ei ole projekteeritud sihtotstarbeliselt või ruumid on ebaotstarbekalt ja kujunduslikult halvasti sisustatud.
- Meeskonnatöö ei toimi.

Töötaja jaoks tähendab ergonoomiliselt õiges töökeskkonnas viibimine paremat füüsilist ja vaimset tervist ning head elukvaliteeti.

- Seadmed ja töövahendid on ohtlikud, töötajate oskused on puudulikud ja väljaõpe ebapiisav ning/või isikukaitsevahendid puuduvad.
- Töö organiseerimine, töökoha valgustus ja/või õhuvahetus on puudulik.
- Töökoha kujundus ei võimalda töötamist sobivas asendis ja õigete liigutustega.
- Liikumisteed on ebatasased, libedad jne.
- Töökeskkonnas toimivad füüsikalised, keemilised, bioloogilised ja/või psühholoogilised ohutegurid.

Töökoha ergonomias tuleks jälgida, et:

- Töötasapinnad on õigel kõrgusel ja keha lähedal.
- Töövahendid on kergesti kättesaadavad ja ohutud.
- Istuv asend oleks mugav, kõrgus reguleeritav ning välistatud oleks lihaspingete teke.
- Seisva töö korral tagataks hea rühi ja tasakaalu säilitamise jälgimine.
- Olemas on võimalus tööasendeid vahetada ja vajadusel teha võimlemisharjutusi.
- Tööaega saaks planeerida vastavalt vajadustele.
- Välistatud oleks ekstreemsed kehasendid, mis ohustavad tervist kõige sagedamini.