

Lääne inspektsioon uuris möödunud aastal arvutitöötajate terviseseisundit

*Viivika Vilja
teabespetsialist*

Möödunud aastal külastasid Lääne inspektsiooni tööinspektorid sihtkontrolli „Kontoritöötajate füsioloogilised ohutegurid“ käigus 61 ettevõtet. Eesmärgiks oli teada saada arvutitöötajate tegelik tervislik seisund.

Sihtkontrolli käigus kontrolliti Pärnumaal 30, Saaremaal 10, Hiiumaal 5, Läänemaal 5 ja Järvamaal 11 ettevõtet. Kokku vaadati üle 338 kontoritöötaja töökohta ning 195 korral jagati suulisi soovitusi.

Lääne inspektsiooni juhataja Üllar Kallase sõnul olid tööandjad sihtkontrollist teada saades hämmingus ning ei mõistnud, mis ohte kontoritöötajate töös nähakse. „Vastupidiselt esmasele hämmingule oldi pärast kontrolli läbimist tõsiselt üllatunud uute teadmiste üle. Mõned töötajad ei osanud korralikult tooli reguleerida, teised jällegi töökohta kujundada. Rõõmuga tõdeti, kuivõrd lihtsate ja kulutusi mittenoovdate vahenditega on võimalik saavutada tervislik keskkond ja hea tulemus,“ lisas Kallas.

Töötervishoiu tööinspektor Janika Rõõmuse sõnul pöörati sihtkontrolli käigus



Vahel piisab ka kontoritooli reguleerimisest.
Foto: SXC

tähelepanu töökohta ergonoomilisele kujundusele: seljatoe asendi ja istme kõrguse reguleerimise võimalusele, klaviatuuri ja hiire paiknevusele, töölaua sobivusele ning arvutiekraani paigutusele. Küsitluse teel hinnati töötajatel esinevaid tervisehäireid: valud kaela- või õlapiirkonnas, valud randme või küünarvarre piirkonnas, seljavalud ja valud jalgades.

Samuti vaadati tööandja üldist tegevust: kas töötajaid on tervisekontrolli suunatud, kas ohutegurid on riskianalüüsis kajastatud, kas juhendamised on nõuetekohased ja kas töötajad peavad regulaarselt puhkepause.

Sihtkontrolli tulemustest selgus, et kontoritöötajatel esines kõige enam valusid kaela- või õlapiirkonnas ja seljavalusid. Valusid jalgades esines kõige vähem. Töökohadel oli probleemiks töötooli seljatoe ebaergonoomiline asend ning klaviatuuri ja hiire paiknemine eri tasapindadel.

Tervisekontrollile pööratakse liiga vähe tähelepanu

Sihtkontrolliga hõlmatud kontoritöötajatest 32% ei ole läbinud nõuetekohast tervisekontrolli. Töötaja, kes töötab kuvariga vähemalt poole oma tööajast, tuleb saata silmade ja nägemise ning luu- ja lihaskonna seisundi kontrolli. Kontrollis tuleb käia mitte harvem, kui üks kord kolme aasta jooksul või vaevuste tekkimise korral.

Tööinspektorid andsid töötajatele sihtkontrolli käigus suulisi soovitusi eelkõige seoses vale istumis- ja käteasendiga. Mõnelgi juhul reguleeriti töökohad koos tööinspektori kaasabiga kohe õigeks.

Peamise positiivse tegevusena tööandjate poole pealt tõid tööinspektorid esile prillide hüvituse, massaaži, ujumise ja tervisespordi võimaldamise.

Sihtkontroll näitas selgelt, et töökeskkonna parendamine ei nõua niivõrd rahalist ressursi, kuivõrd teadmisi.