

## Kuvariga töötamisel tuleb mõelda nii silmade tervisele kui töökoha ergonoomiale

Maris Liidemaa  
tööinspektor

**Kuvariga töötamine on tänapäeval tööelu tavapärase osa ning pea igas ettevõttes leidub kasvõi üks kuvariga töötaja. Seepärast on tarvilik taaskord meelde tuletada peamised kuvariga töötamise töötervishoiu ja -ohutuse nõuded.**

Kuvariga töötaja töötamiskoha moodustavad kuvar ja selle juurde kuuluv riist- ja tarkvara, dokumendihoidja, töötool ja -laud, muud abivahendid ning neid ümbritsev töökeskkond.

Kuvariga töötaja töökoha riskide hindamisel tuleb arvestada töötaja nägemist ohustavaid tegureid, võimalikku füüsilist või vaimset ülekoormust, töökeskkonna ohutegureid (näiteks müra, valgustus, sisekliima) ning töötamiskoha kujunduse ergonoomilisust ja sobivust töötajale.

Töökeskkonnas leviv seadmetest lähtuv ning taustmüra tuleb viia nii madalale tasemele, et see ei häiriks keskendumist ega suhtlemist. Peamiseks müraallikaks kontoris, eelkõige avatud kontoris, on kolleegide omavaheline suhtlemine ja telefoniga rääkimine. On ettevõtteid, kus telefonisuhtlus asendub üha enam elektroonilise suhtlemisega, kuid see omakorda toob kaasa klaviatuuri klõbistamise müra. Müra-

taseme vähendamiseks kontoris saab kasutada näiteks summutavaid vaipkatteid või eraldada töötajate laudad vaheseintega.

Valgusallikad – aknad ja katuseaknad, läbipaistvad või poolläbipaistvad seinad – ei tohi asetseda töötaja otseses vaateväljas ega halvendada kuva kvaliteeti. Akendel peab olema valgust reguleeriv kate. Üld- ja kohtvalgustus peavad tagama piisava tööpinna valgustatuse ja töötaja nägemisväljas olevate pindade vajaliku kontrastsuse. Välistatud peab olema valgusallika võimalik peegeldumine kuvarile.

### **Ergonoomiline töökoht ennetab vaevusi**

Ennetamiseks erinevaid luu- ja lihaskonna vaevusi, on kuvariga töötamisel tähtis jälgida, et töökoht oleks kujundatud ergonoomiliselt. Töötajal peab olema võimalik töötada talle sobivas, mugavas asendis. Töölaud peab olema küllalt suur, et võimaldada kuvari, klaviatuuri, hiire ja muude vajalike seadmete sobivat paigutamist. Töötool peab olema püsikindel, selle istme ja seljatoe asend peavad olema reguleeritavad ning vajadusel peab töötaja saama kasutada jalatuge. Klaviatuur peab olema eraldiasetsev, kaldega ja mati pinnaga ning paigutatud töölauale nii, et töötajal ei tekiks vaevusi kätes ega käsivartes. Selleks peab

klaviatuuri ees ja kõrval olema piisavalt vaba ruumi käte ja käsivarte toetamiseks ning hiire kasutamiseks. Samuti peavad klaviatuur ja hiir asetsema võimaluse korral samal tasapinnal.

Üldjuhul on Eestis kuvariga töötajate töökohad ergonoomiliselt ja kaasaegsed. Üha enam võimaldatakse töötajatele erinevaid vahendeid, mis aitavad säästa tervist ja



muuta töökohta veelgi mugavamaks ja sobivamaks konkreetsele töötajale. Kuna taoliste seadmete valik on väga lai, siis tuleks igal töötajal valida endale sobivaim. Kui ühele töötajale sobib näiteks hiirealus randmetoega, siis teine töötaja võib eelistada hoopis klaviatuuri ees asetsevat randmetuge. Vahel aga ei pruugi töötaja ise tunnetada, et tal oleks tarvis üht või teist abivahendit ning vajadus võib ilmsiks tulla alles tervisekontrolli käigus, kus töötervishoiuarst kontrollib luu- ja lihaskonna seisundit.

Töötajale tuleb võimaldada silmade ülepinge vältimiseks ja sundasendis töötamisega tekkivate vaevuste ennetamiseks kuvariga töö kombineerimist teist laadi tööülesannetega. Kui see ei ole võimalik, peab töötaja saama perioodiliselt pidada puhkepause, mille kestus peab moodustama vähemalt 10% kuvariga töötamise ajast.

### **Näitlikud infomaterjalid tõstavad teadlikkust**

Paljudes ettevõtetes on töötajate puhkeruumis nähtavale kohale asetatud pildimaterjal võimlemisharjutustega, kus on erinevad harjutused pingete vähendamiseks lihastes ja silmades. Töötajatele selline lahendus meeldib ning nad on teadlikud, et taolisi harjutusi tehes säilib töövõime ja heaolu.

Samuti on kontorites suured võimlemispallid, mida töötajad kasutavad istumiseks ja võimlemiseks. Positiivseid näiteid saab tuua ka terviseedendamisele suunatud ettevõtmiste kohta – näiteks olen külastanud ettevõtet, kus toimuvad kord nädalas joogatunnid.

Tööandja peab suunama töötaja, kes vähemalt poole oma tööajast töötab kuvariga, töötervishoiuarsti juurde tervisekontrolli. Tervisekontroll hõlmab endas silmade ja nägemise ning luu- ja lihaskonna seisundi kontrolli. Viimane on oluline eelkõige sundasendis viibimisega seotud vaevuste avastamiseks. Tervisekontrolli tehakse töötervishoiuarsti või silmaarsti määratud ajavahemiku järel, kuid mitte harvem kui üks kord kolme aasta jooksul. Samuti on töötajal õigus nõuda tervisekontrolli kuvariga töötamisel tekkinud nägemishäirete või luu- ja lihaskonna vaevuste korral.

Tervisekontrolli tulemusena annab töötervishoiuarst hinnangu töötaja tervise seisundile ning vajadusel teeb tööandjale ettepanekud töökeskkonna või töökorralduse muutmiseks. Olenevalt töötaja tervise seisundist ja tema töötamiskohast võib töötervishoiuarst soovitada ujumist, massaaži, võimlemist jms, aga ka regulaarsete puhkepauside pidamist ja erinevate abivahendite soetamist töökoha sobilikumaks muutmiseks.

Enne kuvariga tööle asumist tuleb iga töötajat juhendada ja välja õpetada.

Tööinspektorina on meeldiv tõdeda, et paljud tööandjad täidavad eelpool nimetatud töötervishoiu ja -ohutuse nõudeid ning pööravad lisaks sellele tähelepanu ka neile aspektidele, mida seadused ja määrused ette ei kirjuta, hoolides seeläbi oma töötajatest.

*Kasutatud õigusaktid: Vabariigi Valitsuse 15.11.2000. a määrus nr 362 "Kuvariga töötamise töötervishoiu ja tööohutuse nõuded1"*