



Tervislike töökohtade kampaania 2020– 2022

KOORMUSE VÄHENDAMINE

Kaugtööga seotud luu- ja lihaskonna vaevused – nõuanded
tööandjatele

Ülevaade

- **Sissejuhatus: kaugtööga seotud luu- ja lihaskonna vaevused**
- **Riskihindamine**
- **Kaugtööga seotud luu- ja lihaskonna vaevuste peamised riskitegurid**
- **Ennetus- ja kaitsemeetmed kaugtööga seotud luu- ja lihaskonna riskitegurite leevendamiseks**
- **Soovitused tööandjatele**



Sissejuhatus – kaugtöötamine kodus

- **Kaugtööd määratletakse kui info- ja sidetehnoloogia (nt internetiga ühendatud nutitelefonid, tahvelarvutid, sülearvutid ja lauaarvutid) kasutamist väljaspool tööandja ruume tehtava töö jaoks**
- **See PowerPoint-esitlus keskendub kaugtöötamisele kodus**
 - Lingid praktilistele abimaterjalidele on „Märkuste lehel“
 - Kaugtööga seotud praktilised vahendid ja juhendid on kättesaadavad [siin](#)

Sissejuhatus. Kaugtöö kodus ning luu- ja lihaskonna vaevused

- **COVID-19** pandeemia ja enamikus riikides rakendatud ennetusmeetmete tõttu on kaugtöö viimastel aastatel muutunud olulisemaks.
- Ehkki kodus kaugtöötamisel võib olla eeliseid, võib see kahjustada kaugtöötajate tervist ning aidata kaasa luu- ja lihaskonna vaevuste tekkimisele või süvenemisele.

Riskihindamine 2

- **Keha ja ohtude kaardistamise interaktiivsed meetodid koos veebitööriistade ja kontroll-loeteludega on head vahendid, mis aitavad kirjeldada kaugtöötaja kodust töökohta ja seonduvaid luu- ja lihaskonna vaevuste riske ning neid mõista.**



Riskihindamine 3

Selgitamist vajavad küsimused (õigussätete / hea tava alusel):

- kes (millal / kuidas) riske hindab;
- riske hindab tööandja töötaja esitatud teabele tuginedes;
- iga kaugtöötaja konkreetne riskihindamine (enesehindamine tööandja antud abivahendi / suunise / kontroll-loetelu) alusel;
- tööandja / ennetusspetsialist võib töötaja loal kodu külastada; kui luba ei anta, tuleks riskianalüüs läbi viia kaugtöötajalt saadud teabe põhjal.

Kaugtööga seotud luu- ja lihaskonna vaevuste peamised riskitegurid

1. Töökoha ergonoomika ja tööga seotud kehahoiakud
2. Töökeskkonna tegurid
3. Istuv eluviis ja (vähene) füüsiline aktiivsus
4. Töökorraldusega seotud tegurid
5. Psühhosotsiaalsed riskitegurid
6. Individuaalsed tegurid

Riskitegurite ülevaate saamiseks tutvuge selle [PowerPoint-esitlusega](#):

Ennetus- ja kaitsemeetmed koduse kaugtööga seotud luu- ja lihaskonna riskitegurite leevendamiseks

1. Töökoha disain ja ergonoomika
2. Töökeskkond
3. Istuv eluviis
4. Töökorraldus
5. Psühhosotsiaalsed tegurid

Ennetusmeetmete ülevaate saamiseks tutvuge selle [PowerPoint-esitlusega](#):

Soovitused tööandjatele

- **Koolitus**
- **Nõuanded vahetutele ülemustele / juhtidele**
- **Kaugtöö tegevuskava**



Soovitused – koolitus

- **Sobivad ja ergonoomilised seadmed ning kohandatav mööbel ei taga nende piisavat kasutamist.**
- **Sama oluline on anda tehnilist abi ja väljaõpet, et aidata kaugtöötajatel optimaalselt kasutada dünaamilisi töökohti ja püsida tööpäeva vältel aktiivne.**
- **Kaugtöötajaid tuleb teavitada töökoha väärtusest ja võimalustest enne, kui nad on valmis hakkama neid optimaalselt kasutama.**

Soovitused – Koolitus 2

- Väga oluline on koolitus, mis rõhutab tervist toetavaid tööpauke, tervisliku töökeskkonna eeliseid ning regulaarset liikumist ja kehaasendite muutmist tööpäeva jooksul.
- Haridusel ja koolitusel on oluline roll luu- ja lihaskonna vaevuste ennetamisel ja nendega toimetulekul, kuid üksnes siis, kui need on osa üldisest ennetusstrateegiast, mis keskendub terviseriskide vähendamisele töökohas.

Soovitused – Nõuanded vahetutele ülemustele / juhtidele 1

Praktilised nõuanded kaugtöötajate toetamiseks luu- ja lihaskonna vaevuste ennetamisel:

- **varustage töötajad ergonoomiliste seadmetega (sh sülearvuti, arvutihiir, klaviatuur, ekraanid jne);**
- **pakkuge tehnilist abi ja suuniseid efektiivse koduse töökoha loomiseks;**
- **pakkuge võimalusi regulaarseks füüsiliseks tegevuseks, ärgitades töötajaid osalema aktiivsetes tööpausides ja lühitreeningutes veebikoosolekute ajal.**

Soovitused – Nõuanded vahetutele ülemustele / juhtidele 2

▪ Hoidke ühendust:

- korrapärased isiklikud kontaktid töötajaga annavad juhile ülevaade kaugtöötaja töökoormusest, vajadustest ja muredest ning töötulemustest jne;
- korrapärased rühmakoosolekud tagavad ühtse teabevoogu kõigi töötajate jaoks.

▪ Looge kaugtöötajate vahel kontaktid, et nad jagaksid omavahel muresid, mis aitab probleeme kiiremini tuvastada.

Soovitused – Nõuanded vahetutele ülemustele / juhtidele 3

- **Sõlmige töötajatega selged kokkulepped: mis tulemusi neilt oodatakse, mis ajal päevast peavad nad olema kättesaadavad, kuidas nad peavad oma töötulemusi jälgima ja neist teada andma jne.**
- **Osalege tervist toetavate tööpauside tegemist käsitlevas dialoogis töötajatega.**
 - Mis on töötajate vajadused?
 - Mis on töötajate ootused?
 - Mis on teie ootused?
 - Rääkige ka sellest, mida te töötajailt ei oota.
 - Selgitage õigust teha töös katkestusi (nt teha pause, töötada rahulikus keskkonnas, sulgeda pärast tööaega postkast jne).

Soovitused – kaugtöö tegevuskava

- Tuginege selgele kaugtöö tegevuskavale, mis pöörab vajalikku tähelepanu kaugtöö füüsilistele, ergonoomilistele ja psühhosotsiaalsetele aspektidele ja riskiteguritele.
- Kaugtöö tegevuskava hõlmab (muu hulgas) kokkuleppeid / konkreetseid sätteid järgmiste aspektide kohta:

- riskihindamine;
- juurdepääsetavus / virtuaalne töökeskkond;
- ergonoomilised seadmed;
- tervist toetavate tööpauside tegemine;
- eeldatavad väljundid ja tulemused;
- töötajate teavitamine ja toetamine;
- ...



Liituge meiega ja vähendage koormust!

➤ Lisateave on kampaania veebilehel:
healthy-workplaces.eu

➤ Tellige kampaania uudiskiri:
<https://healthy-workplaces.eu/et/healthy-workplaces-newsletter>

➤ Hoidke end tegevuste ja üritustega kursis suhtlusmeedia kaudu:



#EUhealthyworkplaces