

RASKUSTE KÄSITSI TEISALDAMISE HINDAMINE VÕTMEMÄRKIDE ALUSEL 2001 versioon

Eraldi hinnatakse mitut eraldiseisvat tegevust, mis nõuavad füüsilist pingutust.

Töökoht/tegevus:

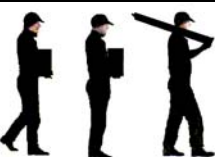

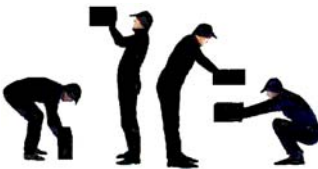

1. samm: Aja hindamine punktides (valige ainult üks tulp!)

Tõstmine või ümberpaigutamine (< 5s)		Hoidmine (> 5 s)		Kandmine (> 5 m)	
Arv tööpäevas	Aja hindamine punktides	Kogukestus tööpäevas	Aja hindamine punktides	Kogupikkus tööpäevas	Aja hindamine punktides
< 10	1	< 5 min	1	< 300 m	1
10 kuni < 40	2	5 kuni 15 min	2	300 m kuni < 1km	2
40 kuni < 200	4	15 min kuni < 1 h	4	1 km kuni < 4 km	4
200 kuni < 500	6	1 h kuni < 2 h	6	4 kuni < 8 km	6
500 kuni < 1000	8	2 h kuni < 4 h	8	8 kuni < 16 km	8
° 1000	10	≥ 4 h	10	° 16 km	10
Näited: • telliste ladumine, •toorikute paigutamine masinale, • karpide konteinerist väljavõtmine ning konveierliinile asetamine		Näited: •käsijahvatusmasinal töötades metallosade hoidmine ja juhtimine, • käsijahvatusmasinal töötamine, • trimmeri või võsaloikuriga töötamine		Näited: • mööbli liigutamine, • tellingudetailide viimine ehitusplatsile	

2. samm: Koormuse, asendi ja töötingimuste hindamine punktides

Tegelik koormus ¹⁾ (mehed)	Koormuse hindamispunktid	Tegelik koormus ¹⁾ (naised)	Koormuse hindamispunktid
< 10 kg	1	< 5 kg	1
10 kuni < 20 kg	2	5 kuni < 10 kg	2
20 kuni < 30 kg	4	10 kuni < 15 kg	4
30 kuni < 40 kg	7	15 kuni < 25 kg	7
° 40 kg	25	° 25 kg	25

1) „Tegelik koormus“ antud kontekstis tähendab koormuse liigutamiseks vajalikku tegelikult rakendatud jõudu. Rakendatud jõud ei vasta kõikidel juhtudel koormuse massile. Kasti kallutamisel mõjutab töötajat vaid 50% koormuse massist, käruga vedamisel vaid 10%.

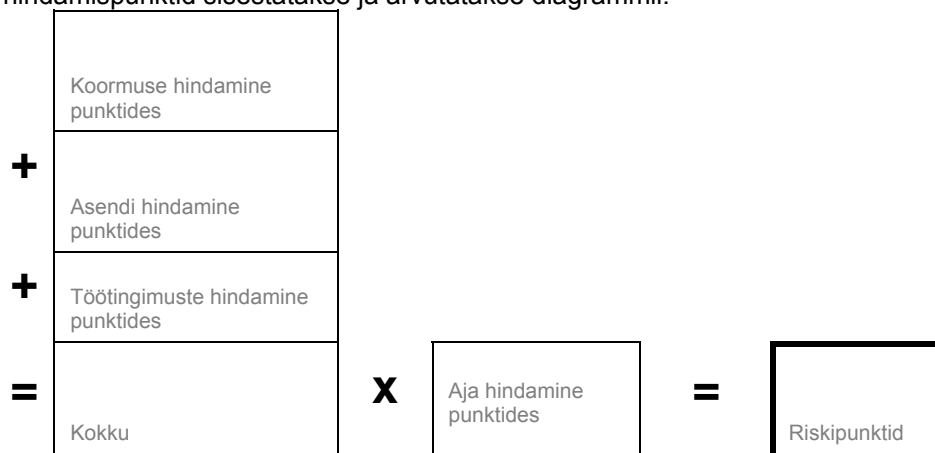
Tavaline asend, koormuse asetus ²⁾	Kehaasend, koormuse asetus	Asendi hindamispunktid
	<ul style="list-style-type: none"> Ülakeha on sirge, mitte pööratud Tõstmisel, hoidmisel, kandmisel ja mahapanekul on koormus keha lähedal 	1
	<ul style="list-style-type: none"> Keha on kergelt ettepoole kallutatud või pööratud Tõstmisel, hoidmisel, kandmisel ja mahapanekul on koormuse kaugus kehast väike või keskmine 	2
	<ul style="list-style-type: none"> Keha on allapoole või kaugele ette kummardunud Keha on kergelt ettepoole kallutatud ning samal ajal pööratud Koormus asub kehast eemal või õlgadest kõrgemal 	4
	<ul style="list-style-type: none"> Keha on kaugele ette kallutatud ning samal ajal pööratud Koormus on kehast kaugel Seistes on raske kehahoiakut säilitada Küürutamine või põlvitamine 	8

2) Asendi hindamisel käsitsi teisaldamise ajal määratakse punktid tüüpilise asendi järgi. Näiteks kui koormus paikneb erinevates asendites, võetakse keskmine väärtus, mitte harvaesinev äärmuslik väärtus.

Töötingimused	Töötingimuste hindamine punktides
Head ergonoomilised tingimused, nt on piisavalt ruumi, tööruumis puuduvad füüsilised takistused, põrand on ühetasandiline ja kindel, piisav valgustus, raskusest on hea kinni haarata	0
Liikumisruum on piiratud ning ergonoomilised tingimused ebasobivad (nt 1: Liikumisruum on piiratud, kuna tööpind asub liiga madalal, kõrgel või on vähem kui 1.5 m ² või 2: Kehaasendit on raske säilitada ebatasase põranda või liiga pehme maapinna tõttu)	1
Väga piiratud liikumisruum ja/ või koormuse raskuskese on ebastabiilne (nt patsientide transportimisel)	2

3. samm: Hindamine

Vastavad hindamispunktid sisestatakse ja arvutatakse diagrammil.



Arvutatud hinnangu ja järgneva tabeli alusel on võimalik anda üldhinnang. ³⁾ Sättest sõltumatult kehtib rasedus- ja sünnituspuhkuse seadus.

Riski ulatus	Riskipunktid	Kirjeldus
1	< 10	Väike koormus, füüsilise ülekoormuse oht on ebatõenäoline
2	10 kuni < 25	Suurenenud koormus, väiksema vastupidavusega inimestel võib tekkida füüsiline ülekoormus ⁴⁾ Selle grupi jaoks on kasulik töökoht ümber kujundada.
3	25 kuni < 50	Oluliselt suurenenud koormus, normaalse vastupidavusega inimestel võib tekkida füüsiline ülekoormus. Soovitav on töökoht ümber kujundada.
4	≥ 50	Suur koormus, füüsilise ülekoormuse oht on tõenäoline. Vajalik on töökoht ümber kujundada ⁵⁾ .

³⁾ Põhimõtteliselt võib eeldada, et punktide arvu suurenedes suureneb ka tugi-liikumissüsteemi ülekoormuse oht. Riski ulatuse piirid on inimese töötehnikast ning töötingimustest olenevalt paindlikud. Seega võib sellist jaotust pidada vaid suunavaks abiks. Täpsem analüüs nõuab erialalisi teadmisi ergonoomikast.

⁴⁾ Väiksema vastupidavusega inimesed on selles kontekstis vanemad kui 40 või nooremad kui 21 aastat, töökohal alles algajad või haigust põdevad inimesed.

⁵⁾ Ümberkujunduse nõuded olenevad tabelis näidatud punktide hulgast. Suurenenud stressihulka saab vähendada kaalu vähendamise, töötingimuste parandamise või pingutust nõudva aja lühendamisega.

Töökoha kontrollimine on vajalik muudel põhjustel:

Põhjused: _____

Hindamise kuupäev: _____ Hindaja: _____