

## TÖÖKOHA ERGONOOMIKA

SOTSIAALMINISTEERIUMI REGISTRI NR29/2014, TÄISKASVANUTE TÄIENDUSKOOLITAJA  
MAJANDUSTEGEVUSTEADE NR 206840

### ÕPPEKAVA RÜHM

Töökaitse

### TÄIENDUSKOOLITUS ASUTUSE NIMETUS

Töökaitse OÜ

### ÕPPEKEEL

Eesti, Vene

### SIHTGRUPP:

- töökeskkonnavolinik, töökeskkonnanõukogu liige;
- ettevõtte juht, juhatuse liige, personalijuht, kvaliteedijuht, tootmisjuht, töökeskkonnaspetsialist jm.
- sisekujundajad
- tootmistöötajad
- TOOTMISJUHD, KVALITEEDIJUHD, TEHNOLOOGID, INSENERID, PROJEKTEERIJAD JA TOOTEARENDAJAD, TUGIISIKUD JA TEGEVUSJUHENDAJAD, OPERAATORID JA MUUD.

### ÕPINGUTE ALUSTAMISE TINGIMUSED

Osaleja registreerub koolitusele läbi Töökaitse OÜ kodulehel oleva registreerumisvormi või e-posti teel (tookaitse@gmail.com), milles teatatakse õppija nimi, asutus, asutuse aadress, osaleja e-posti aadress, isikukood (tunnistuse jaoks), arve saaja aadress ja nimi.

### KOOLITUSE LÄBIMISEKS VAJALIKU KVALIFIKATSIOONI KIRJELDUS

Eelnevad baasteadmised ja oskused koolituse teemal ei ole nõutavad.

**KOOLITUSE HIND:** 150,00 eur

**Koolituse hind sisaldab:** auditoorne koolitus, õppematerjalid, tunnistus, kohvipaus.

**KOOLITUSE MAHT:** auditoorne loeng 8 akadeemilist tundi

### KOOLITUSE TOIMUMISKOHT:

- Tõnismägi tn 2, Töökaitse õppeklass, Tallinn, Harjumaa.

### KOOLITUSE EESMÄRGID:

Anda teadmised ergonoomikast ja füsioloogilisest ohuteguritest, riskide tuvastamise ja ennetamise meetmetest ning mugava töökoha projekteerimisest.

### KOOLITUSE TEEMAD:

1. EV nõuded töökoha projekteerimisel
2. Töökoha ergonoomika
3. Töötamine istudes ja seistes
4. Füsioloogiliste ohutegurite mõju tervisele, kutsehaigused ja traumad

5. Sundasendid ja sundliigutused,
6. Praktiline harjutus. Riskide tuvastamine
7. Riskide ennetamine ja Õiged töövõtted
8. Praktiline harjutus. Riskide ennetamine
9. Praktiline harjutus. Võimlemine
10. Raskuste käsitsi teisaldamine ja Õiged töövõtted
11. Praktiline harjutus.
12. Abivahendid ja õige tõstetehnika
13. Ennetamise meetmed,
14. Töökorraldus, Tervisekontroll
15. Töökoha projekteerimine

## ÕPIVÄLJUNDID:

Koolitusel osaleja:

- mõistab ergonoomika põhieeglid ja oskab rakendada neid töökeskkonna loomisel;
- teab ergonoomikat käsitlevaid õiguslikke norme;
- oskab hinnata riske riskianalüüsis;
- oskab rakendada erinevaid toetavaid tegevusi terviseriskide maandamiseks.

**Koolituse läbimisel väljastatav dokument:** tunnistus

## ÕPPEMATERJALIDE LOEND

Konspektid, näidis- ja videomaterjalid.

## LÕPETAMISE TINGIMUSED

Koolitus lõpeb teadmiste kontrolliga.

## LEKTORID:

**LAURA ARLAND: TÖÖOHUTUSE INSENER, ERGONOM, RISKIANALÜÜTIK (MSC). LITSENTSEERITUD TÖÖOHUTUSTEENUSTE PAKKUJA.**

- on töötanud Põhja Tööinspeksioonis tööinspektorina, tootmisettevõtetes töökeskkonnaspetsialistina, Tallinna Tehnikaülikoolis ja Mainori kõrgkoolis lektorina.
- lõpetanud magistratuuri ergonoomika erialal ning jätkas õppimist Tallinna Tehnikaülikooli, Majandusteaduskonnas doktorantuuris.
- koolitab töökeskkonnaspetsialiste, -volinike ja nõukogu liikmeid ning täidab töökeskkonnaspetsialisti kohutused mitmes ettevõttes alates 2014.a.;
- tegeleb töötervishoiu- ja tööohutusega k.a. töökeskkonna riskianalüüside, ohutusjuhendite ja teiste töökeskkonnaalaste dokumentide koostamisega alates 2005.a.
- on kirjutanud teadusartiklit ja osalenud rahvusvahelistel konverentsidel.
- esindanud Eesti EuroopaLiidu vanemate tööinspektorite komitees.
- läbinud palju töökeskkonnaalaseid koolitusi ka välismaal.
- omab laiapõhjalisi teadmisi töötervishoiu ja tööohutuse korraldamisel ettevõtetes.