

SISSEJUHATAV OHUTUSJUHEND Pärnumaa Kutsehariduskeskuse õpilastele

Sissejuhatava juhendiga tutvumine on kohustuslik kõigile õpilastele. Sissejuhatava juhendamise eesmärgiks on anda Pärnumaa Kutsehariduskeskuse õpilastele üldteadmisi kehtivate töötervishoiu ja tööohutuse nõuete ja töötervishoiualase töö korraldamise kohta koolis.

1. TÖÖTERTVISHOIU JA TÖÖOHUTUSE KORRALDUS

- 1.1. Töötervishoiu all mõistetakse õpilase tervisekahjustuse vältimiseks töökorraldus- ja meditsiiniabinõude rakendamist, töö kohandamist õpilase võimetele ning tema füüsilise, vaimse ja sotsiaalse heaolu edendamist;
- 1.2. Tööohutusena mõistetakse töökorraldusabinõude ja tehnikavahendite süsteemi sellise töökeskkonna seisundi saavutamiseks, mis võimaldab õppida ja teha õppepraktikat tervist ohtu seadmata;
- 1.3. Töötervishoiu ja tööohutuse alane tegevus on reguleeritud Töötervishoiu ja tööohutuse seadusega (TTOS) ning teiste seadusest tulenevate määruste, normatiivide ja eeskirjadega, millega saab tutvuda Tööinspektsiooni kodulehel aadressil: <http://www.ti.ee>;
- 1.4. Tööinspektsiooni ettekirjutustega saab tutvuda töökeskkonnaspetsialisti juures kabinetis D315;
- 1.5. Pärnumaa Kutsehariduskeskuse töökeskkonnanõukogu, töökeskkonnavolinike, esmaabiandjate ja töökeskkonnaspetsialisti nimed ja kontaktandmed on toodud käskkirja lisas 2.
- 1.6. Töötervishoiu- ja tööohutusega seotud küsimuste lahendamiseks on loodud koolis alljärgnev struktuur:

Direktor - vastutab ohutu töökorralduse eest.

Töökeskkonnanõukogu – tööandja ja töötajate esindajatest koosnev koostöökogu, kes jälgib tööohutuse ja töötervishoiu nõuete täitmist koolis, registreerib ja analüüsib tekkinud probleeme, teeb ettepanekuid nende lahendamiseks ja jälgib vastuvõetud otsuste täitmist.

Töökeskkonnaspetsialist – tööandja esindaja, kes koordineerib töötervishoiu- ja tööohutusala tegevust.

Töökeskkonnavolinik – töötajate poolt valitud isik, kes esindab kollektiivi liikmete huve töötervishoiu ja tööohutuse küsimustes ja jälgib ohutusnõuete täitmist kaastöötajate poolt.

Osakonna juhataja - korraldab töötervishoiu -ja tööohutusala tegevust osakonnas.

Töötaja, õpilane - kohustub täitma tööohutusnõudeid töökohal.

2. KOOLI PÕHIKOHUSTUSED

Kooli kohustused ja õigused on toodud Tööinspektsiooni kodulehel asuvas töötervishoiu ja tööohutuse seaduse §13-s. Õpilaste töötervishoiu- ja tööohutusalasel juhendamisel on kool kohustatud:

- 2.1. Selgitama õpilasele tema koolis viibimisega kaasnevaid võimalikke ohtusid ja kahjulikke mõjusid ning korraldama enne õppepraktikat töötervishoiu ja tööohutuse alast juhendamist;
- 2.2. Koostama ja uuendama peamiste Pärnumaa Kutsehariduskeskuses tehtavate tööde ning kasutatavate töövahendite kohta ohutusjuhendid, mille originaaleksemplarid on kinnitatud direktori käskkirjaga. Kasutusel olevate ohutusjuhendite koopiad asuvad osakonnas kaustas „Ohutusjuhendid, vahendite kasutusjuhendid ja ohutuskaardid“ ning elektrooniliselt õppeinfosüsteemis ÕIS: dokumendid/tööohutus (juhendid, eeskirjad, komisjonid);
- 2.3. Läbi viima kõigile õpilastele esimesel kursusel **sissejuhatava** juhendamise ohutusjuhendi „Sissejuhatav ohutusjuhend“ järgi, mille käigus tutvustatakse töötervishoiu ja tööohutuse üldnõudeid käesoleva juhendi ulatuses. Sissejuhatav juhendamine viiakse läbi pedagoogi poolt, kes õpetab mooduleid „Sissejuhatus erialasse“ või „Töökeskkonna ohutuse alused“;
- 2.4. Läbi viima praktilise tegevuse kohal, kus õpilane hakkab oma praktikaülesandeid täitma, **esmase juhendamise** tehtava töö või kasutatavate seadmete, masinate, tööriistade, veokite või muude töövahendite kohta koostatud ja kinnitatud ohutusjuhendite alusel;
- 2.5. Korraldama pärast esmajuhendamist, vajadusel ka pärast täiendjuhendamist, ohutute töövõtete omandamiseks **väljaõppe** vastavalt õppekavades sätestatud korrale. Väljaõpet võib ka mitte korraldada, kui õpilane on töötanud eelnevalt samalaadsel tööol, tunneb ohutuid töövõtteid või kui tema töö laad seda ei nõua;
- 2.6. Korraldama **täiendjuhendamise**:
 - uute töötervishoiu ja tööohutuse juhendite või õigusaktide kehtestamisel või kehtivate nõuete muutumisel;
 - töökorralduse või tööülesannete muutmisel või kui õpilase töös on olnud kolmest kuust pikem vaheaeg;
 - tehnoloogia või töövahendite vahetamisel või uuendamisel;
 - õpilase ümberpaigutamisel teisele tööle või tema tööülesannete olulisel muutumisel;
 - õpilase tööohutusnõuete rikkumisel;
 - kui struktuuriüksuse juht või õpilane ise peab seda vajalikuks;
 - kui tööinspektor peab seda vajalikuks;
- 2.7. Korraldama esmase juhendamise, täiendjuhendamise ja väljaõppe vastavat praktilise töö moodulit läbiviiva kutseõpetaja poolt;
- 2.8. Registreerima sissejuhatava juhendamise käesoleva käskkirja lisas 3, esmase ja täiendjuhendamise ning väljaõppe käskkirja lisas 4 oleval õpilaste töötervishoiu ja tööohutuse koolituse registreerimise kaardil, võttes õpilaselt kõigi juhendamiste kohta allkirja. Nimetatud kaarte hoitakse õppeosakonnas kõikidele valdkonnaainete õpetajatele kättesaadavas kohas selleks ettenähtud kaustas „Tööohutusalase juhendamise kaardid“.

3. ÕPILASE KOHUSTUSED JA ÕIGUSED

Õpilane on kohustatud:

- osalema ohutu töökeskkonna loomisel, järgides töötervishoiu ja tööohutuse nõudeid ning ilma vastava ohutusalase juhendamiseta mitte sooritama tööoperatsioone;
- kasutama seadmeid, masinaid ja teisi töövahendeid ainult kasutusjuhendis või eeskirjades lubatud viisil, teavitama juhendajat kõikidest riketest;

- mitte viibima masinate, seadmete ohualas (v.a. juhendaja teadmisel ja juuresolekul);
- kasutama ettenähtud isikukaitsevahendeid ning hoidma neid töökorras;
- tagama, et tema töö ei ohustaks tema enda ja teiste elu ega tervist ning saastaks keskkonda. Mistahes ohunõuete rikkumisel kaaslaste poolt teavitama sellest viivitamatult juhendajat;
- kasutama töövahendeid nõuetekohaselt ja hoiduma omavoliliselt neid lahti ühendamast või ümber ehitamast, mitte eemaldama töövahendile või ehitisele paigaldatud ohutusseadiseid ja ohutusmärgiseid;
- järgima kehtestatud töö- ja puhkeaja korraldust ning mitte tegelema kõrvaliste asjadega (telefon, muusikamängija jne), mitte segama kaasõpilasi ning tööde teostamisel mitte kiirustama;
- täitma juhendaja, tööinspektori, töökeskkonnavoliniku, töötervishoiuarsti ja kooli töökeskkonnaspetsialisti töötervishoiu- ja tööohutusala seadmeid korraldusi;
- kohe teatama juhendajale õnnetusjuhtumist või selle tekkimise ohust, tööõnnetusest või tööülesande täitmist takistavast tervisehäirest;
- kinni pidama isikliku hügieeni nõuetest;
- tagama töökoha puhtuse ja korrasoleku;
- järgima kooli territooriumil kehtivaid õueala liikluspäringuid ja liiklusemärgi;
- parkima kooli territooriumil ainult selleks ettenähtud kohtades. Keelatud on parkida kollase joone alal, tõkestada sõiduteed või sõita kooli territooriumil paiknevatel kõnniteedel.

Õpilasel on keelatud töötada alkoholi-, narkootilises või toksilises joores või psühhotroopse aine olulise mõju all.

Õpilasel on õigus:

- nõuda koolilt töötervishoiu ja tööohutuse nõuetele vastavaid töötingimusi ning ühis- ja isikukaitsevahendeid;
- saada teavet töökeskkonna ohuteguritest, töökeskkonna riskianalüüsi tulemustest, tervisekahjustuste vältimiseks rakendatavatest abinõudest, tervisekontrolli tulemustest ja tööinspektori ettekirjutusest koolile;
- keelduda tööst või peatada töö, mille täitmine seab ohtu tema või teiste isikute tervisele või ei võimalda täita keskkonnoohutuse nõudeid, teatades sellest viivitamatult juhendajale;
- nõuda arsti otsuse alusel enda üleviimist ajutiselt teisele tööle või oma töötingimuste ajutist kergendamist;
- saada tööst põhjustatud tervisekahjustuse eest hüvitist vastavalt Vabariigi Valitsuse kehtestatud korrale;
- pöörduda töökeskkonnavoliniku ja töökeskkonnanõukogu liikmete või asukohajärgse tööinspektori poole, kui tema arvates kooli poolt rakendatavad abinõud ja antud vahendid ei taga töökeskkonna ohutust.

4. ÜLDNÕUDED TÖÖKESKKONNALE

Töökeskkond on ümbrus, milles inimene töötab.

Ohutegureid kooli ohtlikel ametikohtadel (elektri- ja remonditööd) praktilise töö kohtades käsitletakse eraldi nende ohutusjuhendites, -eeskirjades või juhendmaterjalides ning neid tutvustatakse nende ohtudega otseselt kokkupuutuvatele isikutele.

Tegevuse spetsiifikast lähtuvalt on kooli põhilised võimalikud tervistkahjustavad ja ohtlikud töökeskkonna ohutegurid järgmised:

- ebasobiv valgustus (ebaühtlane tööpiirkonna valgustus, peegeldused jm. puudused);
- ebasobiv sisekliima, puudulik õhuvahetus;
- töötamiskoha ergonoomilised puudused;
- töötamine üle füüsiliste võimaluste;
- kukkumis- ja libastumisoht siseruumides libedatel põrandatel, trepil liikumisel;
- löike- ja torkeohu kontoritavete kasutamisel ja muud traumad ebaõigete töösoorituste tegemisel või raskuste teisaldamisel;
- bioloogilised ohutegurid;
- füsioloogilised ohutegurid. Samas tööasendis (sundasendis) töötamine ilma puhkepausideta või vaheldusteta, halb töökoha ergonoomia, lihaste pikema staatilise pingega, mis võib tekitada organismile ülekoormuse.

Haigestumisrisiki suurendavad ebasoodsad keskkonnategurid, samuti õpilase füüsilised iseärasused. Loetletud ohutegurite mõju vältimiseks tuleb luua normidele vastav töökeskkond, pidada töös puhkepause, kohandada töötamiskoht isikule sobivaks jne.

Erandjuhtudel (praktilise töö kohtades), kui töö iseloom normidele vastavust ei võimalda, tuleb kasutada isikukaitsevahendeid, millede kasutamise kord määratakse kindlaks vastava juhendi või eeskirjaga.

5. TÖÖKESKKONNA NORMID

Valgustus

Töökoha territoorium, trepikojad, koridorid, töö-, olme- ja muud ruumid peavad olema piisavalt valgustatud ohutuks liikumiseks ja töö tegemiseks. Vajadusel kasutada kohtvalgustust nii töökohtadel kui ka liikumisteede ohtlikes kohtades.

Valgustus ja valgustid ning valgustite paiknemine peavad olema ohutud.

Kohad, kus valguse ootamatu kadumine võib tekitada ohtu, varustada automaatselt süttiva autonoomse hädavalgustussüsteemiga.

Nõuetekohaseks saab lugeda valgustust, mis tagab:

- püsivalt ühtlase valgustuse;
- küllaldase valgustuse;
- ei pimesta otseselt ega kaudselt (peegeldus);
- ei tekita tugevaid varje;
- annab õigesti edasi värvitoone;
- on ohutu ja bioloogiliselt täisväärtuslik.

Valgustuse projekteerimisel eelistada loomulikku valgust.

Valgustus peab tagama ohumärguannete ja hädaseiskamislülite hea nähtavuse.

Puuduliku loomuliku valgustuse korral kasutada kunstlikku valgustust. Kunstlikuks valgustuseks võib kasutada üld- või kombineeritud valgustust.

Ruumides kohtvalgustite kasutamine ilma ruumi üldvalgustusega on keelatud.

Valgustus suunata nii, et ei tekiks häirivaid varje ning et see ei pimestaks otse ega peegeldunult. Vältida heleduste suuri erinevusi töötaja liikumisel ühest ruumist või ruumiosast teise ning valgusallikast lähtuva valgusvoo värelust.

Töökoha loomulik ja kunstlik valgustus peab vastama kehtivatele sanitaarnormidele.

Ventilatsioon

Töökohtades oleva ventilatsioonisüsteemiga asendatakse läppunud, kuum või niiske õhk piisavas koguses värsket või konditsioneeritud õhuga ning vähendatakse miinimumini ebameeldivate lõhnade levimist.

Ventilatsiooni taseme arvestamisel arvestada isikute arvu ruumis, nende füüsilist koormust, tööruumi suurust, kasutatavate seadmete arvu ja spetsiifikat ning tehnoloogilise protsessi iseloomu (praktilise töö kohtades).

Kui tööprotsessis eraldub tervist kahjustada võivaid ohtlikke aineid või tolmu, varustada tööruum ja töötamiskohad väljatõmbeventilatsiooniga. Igasugune sade või mustus, mis võib õhu saastamisega seada otsesesse ohtu tervise, kõrvaldada viivitamatult.

Ohtlike ainete sisaldus töökeskkonnas ei tohi ületada kehtestatud piirnorme.

Ventilatsiooniseadmed ei tohi oluliselt suurendada töökeskkonna mürataset.

Temperatuur

Tööruumide temperatuur peab tagama mugava mikrokliima ja olema sobiv tööülesannete täitmiseks.

Vajadusel varustada tööruumid kohaliku kütte- ja jahutussüsteemiga.

Külmal aastaajal rakendada meetmeid töökohtade kaitseks klaasitud aknapindadest kiirguva külma eest, soojal aastaajal aga otsese päikese kiirguse eest.

Tööruum

Tööruumides peab olema piisavalt palju ruumi, et tagada inimeste vaba liikumine. Minimaalne on inimese kohta 10 m³ ruumi. Tööruumi ehitus- ja viimistlusmaterjalid peavad olema tervise ohutud ning kergesti puhastatavad.

Puhtus ja jäätmed

Töökoht, mööbel ja töövahendid peavad olema puhtad. Puhastada põrandaid, seinu ja lagesid. Puhastustöö ja jäätmete eemaldamine peab toimuma vastavalt vajadusele ja efektiivselt.

Jäätmed ladustada selleks sobivates konteinerites.

6. TÖÖASEND

Töökohad peavad olema sobivad neid kasutavatele inimestele ja olema kooskõlas tehtava tööga.

Hädaolukorras peab olema võimalik kiiresti töökohalt lahkuda.

Kui tööd tehakse või on võimalik teha istudes, varustada töökohad sobivate istmetega, mis annavad piisavalt tuge selja alaosalale.

Töökohad, kus töö ajal ei ole võimalik jalalaba põrandale toetada, varustada jalatugedega.

7. ELEKTRIOHUTUSE NÕUDED

Mitte kasutada rikkis elektriseadet, vaid teatada sellest majade korrashoiu eest vastutavale töötajale.

Elektrikäsitööriistu tohivad kasutada töötajad, kes on läbinud vastava väljaõppe ja tunnevad hästi kasutatavate tööriistade ohutu kasutamise nõudeid.

Kõik elektriseadmed peavad vastama neile esitatud nõuetele ja nad peavad olema nõuetekohaselt kaitstud nii juhusliku otsepuute eest kui varustatud rikkevoolukaitsmetega.

Elektrilisi tööriistu ja seadmeid kasutada ainult selleks ettenähtud eesmärkidel ja vastavalt eksploatatsioonieeskirjadele.

Elektriseadmete eksploateerimisel on keelatud:

- kasutada vigastatud või isolatsioonita juhtmeid ja seadmeid;
- avada elektrikilpide uksi, kõrvaldada elektriseadmetel kaitsekatteid ja asuda ise rikkeid kõrvaldama.

Tööpäeva lõpul peab viimane tööruumist lahkuja välja lülitama kõik elektritarbijad.

Tagada elektriseadmete käit vastavalt Elektriohutusseadusele.

Elektritrauma

- katkesta vool lüliti või kaitsekorgi väljalülitamise abil;
- väldi enda sattumist vooluahelasse, pane endale jalga kummikud, kätte kummikindad jne.;
- vabasta kannatanu vooluringist puust kepiga, oksaga, teibaga;
- pea meeles, et niisked riided, niiske maapind ja niiske keskkond juhivad hästi elektrit.

Esmaabi elektritrauma korral

- eemalda kannatanu ohuallikast ja pane lamama;
- kontrolli kannatanu hingamist ja pulssi. Kui need puuduvad või on väga harvad, siis alusta elustamisega (südamemassaaži ning kunstliku hingamisega);
- elekter mõjub südamele ja kannatanu mahakukkumisel võib tal just taastuda südame normaalne rütm. Esmaabiks on ka esimese 10 sekundi jooksul tugeva löögi andmine rinnaku keskele või südame piirkonda;
- kui kannatanu on teadvusel, vabasta pigistavatest rõivastest, taga rahu, värske õhk ning anna hingata nuuskpiiritust, piserda veega, hõõru keha ja kata sooja tekiga;
- kutsu kiirabi. **Elektrilöögi saanud inimene vajab ALATI haiglas ülevaatamist**, sest mõne tunni möödudes võib ta seisund järsku halveneda, võivad tekkida eluohtlikud südamerütmihäired.
- kõrgepingejuhtmest löögi saanud inimesele EI TOHI väga lähedale minna, sest kui juhe on katkenud ja maha langenud, tekib selle ümber ohtlik maa-ala:
 - kuiva ilmaga 18-25 meetri raadiuses
 - niiske ilmaga kuni 300 meetri raadiuses;
- kui appi minna, siis väikeste sammudega, kummitallaga jalatsitega ja muude elektrit edasi mittejuhtivate materjalidega. Võtta arvesse, et joostes liikudes tekib sammupinge ja appiruttaja võib ise saada elektrilöögi;
- voolu on võimalik välja lülitada vaid alajaamas, kus seda teevad elektrivõrgutöötajad.

Elektritrauma korral helistada telefonil 112.

8. AKNAD , UKSED, VÄRAVAD, TREPID

Uste ja väravate asukoht, mõõtmed ja materjal valitakse nende kasutusotstarbele.

Aknad, läbipaistvad või valgust läbilaskvad pinnad seintes, ustes ja väravates kaitsta purunemise eest, kasutades selleks märgistamist või tõstes esile sellise pinna silmatorkavust. Avatavate akende ning katuseakende avamine ja sulgemine peab olema turvaline ning avatuna ei tohi aknad olla ohtlikud.

Päikesepoolsetel akendel kasutada valgust reguleerivaid katteid.

Aknad ja katuseaknad projekteerida nii, et nende puhastamine oleks ohutu.

Uksed ja väravad konstrueerida nõuetekohaselt ja vajadusel varustada turvaseadmetega.

Ohutu liikumine tagamiseks trepil olgu enam kui kolme astme korral trepil käsipuu.

Trepid peavad olema valgustatud ja ei tohi olla libedad.

9. KUVARIGA TÖÖTAMINE

Kuvariga töötamisel teha perioodilisi puhkepause, mis moodustaksid vähemalt 10 % tööajast.

Kuvariga töötamise asukoht projekteerida ja kujundada nii, et isikul oleks võimalik muuta oma asendit ja liigutusi ning leida mugav tööasend.

Töökoha kujundamisel võtta arvesse taustmüra ja töökohal olevate seadmete müra. Müra ärgu häirigu keskendumist ega suhtlemist.

Arvutiseadmete kasutamine peab olema tervisele ohutu.

Ekraanilt peegelduva ja pimestava valguse vältimiseks kujundada arvutiruum selliselt, et valgusallikad, aknad ja teised avaused, läbipaistvad või poolläbipaistvad seinad, eredalt värvitud seadmed ja seinad ning üld- ja kohtvalgustus asetseksid kuvarist võimalikult kaugel.

Akendel kasutada valgust reguleerivat katet. Töö iseloomu ja töötaja nägemist arvesse võttes peab üld- ja kohtvalgustus tagama töötaja nägemisväljas olevate pindade kontrastsuse.

Kuvariga töötamisel peab:

- töölaud või –pind olema küllaldaselt suur, et võimaldada kuvari, klaviatuuri dokumendihoidja ja kuvariga ühenduses olevate välisseadmete sobivat paigutamist;
- töötool olema püsikindel, istme kõrgus ja seljatoe asend reguleeritavad. Vajaduse korral kasutada jalatuge.

10. TEGUTSEMINE TÖÖÕNNETUSE VÕI ÕNNETUSJUHTUMI KORRAL

Märgistatud kohtadel peavad olema nõuetekohaselt komplekteeritud esmaabivahendid ja esmaabi andja nimi.

Õnnetusjuhtumi korral helistada telefonil 112.

Igast tööõnnetusest teatada kohe oma juhendajale.

Töökohal toimunud õnnetusjuhtumist, millega kaasneb arsti poole pöördumine, informeerida esimesel võimalusel kooli töökeskkonnaspetsialisti.

Õnnetusjuhtumi korral anda kannatanule esmaabi, vajadusel kutsuda kiirabi või toimetada kannatanu lähimasse tervishoiuasutusse.

Raske trauma ja/või õnnetusjuhtumi puhul säilitada õnnetuskohal kuni juhtumi uurijate saabumiseni (v.a. juhul, kui see ei kutsu esile täiendavaid ohte) juhtumi toimumise olukord.

Kõikidel kooli töötajatel ja õpilastel on kohustus tutvuda kooli infoallikates avalikustatud tööõnnetuste ja õnnetusohude materjalidega.

11. TEGUTSEMINE TULEKAHJU KORRAL

Tulekahju tekkimisel tagada inimeste ohutus ja nende kiire evakueerimine või päästmine ohustatud alast vastavalt väljatöötatud organisatsioonilistele ja tehnilistele abinõudele ja vahenditele.

Tööobjektidel viibijad peavad teadma tulekustutusvahendite asukohta ning oskama kasutada esmaseid tulekustutusvahendeid (vaht-, süsihappe-, pulberkustutid ja vesi).

Tulekahju avastanud isik on kohustatud:

- teatama viivitamatult häirekeskusele (**telefonil 112**), kus tulekahju on puhkenud ja mis põleb ning nimetama oma perekonnanime ja teate andmiseks kasutatava telefoninumbri ning vastama valvetöötaja esitatud küsimustele;
- rakendama abinõud inimeste ohutuse tagamiseks;
- sulgema uksed ja aknad ning välja lülitama ventilatsiooni, tõkestamaks tule levikut;
- võimaluse piires asuma tuld kustutama;
- kohale kutsuma tööandja.

Tulekustutus- ja päästemeeskonna sündmuskohale saabumisel informeerib tulekahju avastanud isik või objekti valdaja esindaja meeskonna juhti:

- tulekahju tekkekohast ja ulatusest;
- võimalikust ohust inimestele;
- muudest tulekahjuga kaasnedavatest ohtudest.

Esmaabi põletuse korral:

- jahuta põlenud piirkonda jooksva vee all või vees hoides. Otsene jahutamine on riide eemaldamisest tähtsam. Väikesi põletusi võib jahutada pikemat aega, sest see leevendab valu.
- soovitatav on kasutada Burnshield'i hüdrogeeliga sidemeid pärast 0,5 tunnist vees jahutamist, sõltumata põletuse sügavusest ja ulatusest;
- ära kasuta salve, ära ava vilt;
- kaitse põlenut mahajahtumise eest (ka suvel), kata soojalt ja anna juua sooja teed;
- kui teadvusel kannatanul on hingamine raskendatud, aseta ta poolistuvasse asendisse;
- aseta teadvuse kaotanud kannatanu püsivasse külili asendisse;
- kutsu kiirabi.