

**Lugeja küsib:** *Asusin tööle väikepoe klienditeenindajana kaubanduskeskuses. Tööpäeva kestus on 12 tundi ning enamuse ajast töötan üksinda. 30minutilise lõunavaheajal ning tualetis käimisel asendab mind samas kaubanduskeskuses üks meie teises poes töötavatest kolleegidest. Varasemalt oli siin leti taga tool, kus klientide puudumisel võis istuda ja natukene puhata, kuid nüüd pole enam sedagi. Kas mul on õigus nõuda lisa puhkepause, et tagaruumis puhkamas käia? Ma ei kujuta küll ette, kuidas edaspidi siin tööl olla, kui kordagi istuda ei saa.*

**Vastab Indrek Avi, tööinspektsiooni töökeskkonna konsultant:** Töötamine seistes või pidevalt ringi liikudes võib aja jooksul viia lihaste, kõõluste ja sidemete füüsilise ülekoormuseni, mille esmaseks tunnuseks on valu kehas. Püsivate tervisekahjustuste vältimiseks peab tööandja kohandama töö töötajale võimalikult sobivaks ning võimaldama tööpäeva või töövahetuse jooksul tööaja hulka arvatavad vaheajad.

Lihaväsimusest taastumiseks on mõistlik varustada töötamiskoht seljatoega töötooliga, millel töötajal on võimalik sobival ajal istuda. Sagedane on töökorraldus, milles iga kahe tunni töötamise järel saab töötaja puhata 10-15 minutit. Sobiva töökorralduse ja vaheaegade osas soovitame eelkõige rääkida tööandjaga, sest töötaja heaolu ning tervisekahjustuste tekke vältimine on ju otseselt ka tema huvides. Kui tööandja peale seda ei korralda tööd ümber, võite pöörduda Tööinspektsiooni ning esitada avaldus järelevalvemenetluse alustamiseks. Samuti on Tööinspektsioonil plaanis oktoobris kontrollida kaubanduskeskusi Eesti eri paigus.