

KINNITATUD
Kaitseväe juhataja 02.02.2023
käskkirjaga nr 215

Toetuse väejuhatus
logistikakool

**TÕSTESEADMETE KASUTAMISE
OHUTUSEESKIRI
OE 8.4**

Paldiski 2022

Ohutuseeskirja koostajad:

Sõjaväeline auaste, ees- ja perenimi	Struktuuriüksus	Ametikoht
mjr Aivar Pilv	Toetuse väejuhatus, logistikakool	arendusjaoskonna ülem;
vbl Alari Viigipuu	Toetuse väejuhatus, logistikakool	väljaõppeallohvitser-tehnik.

Ohutuseeskirja väljatöötamisel osalesid või andsid eksperdiarvamuse:

Sõjaväeline auaste, ees- ja perenimi	Struktuuriüksus	Ametikoht
kpt Raigo Puusepp	Toetuse väejuhatus	operatiivseksioon tehnika remondi ja hoolduse grupi ülem;
hr Rainer Jõgeva	Kaitseväe peastaap	peainspektoriteenistus, Kaitseväe töökeskonnagrupi juhataja.

Kooskõlastajad:

Sõjaväeline auaste, ees- ja perenimi	Struktuuriüksus	Ametikoht
kol Viktor Kalnitski	Kaitseväe peastaap	J7 ülem;
kol-ltn Valdo Veski	Toetuse väejuhatus	TVJ-i ülema ülesannetes.

Sisukord

1. peatükk. Üldsätted	4
2. peatükk. Üldnõuded tõsteseadmega töötamisel	4
3. peatükk. Siirdetõstukiga töötamine.....	5
4. peatükk. Vastukaalutõstuki ja teleskooplaaduriga töötamine.....	5
5. peatükk. Kraana ja hüdrotõstukiga töötamine.....	7
6. peatükk. Konkstõstukiga töötamine.....	8
Lisad:	
Lisa 1. Vastukaalutõstuki ja teleskooplaaduri kasutamiseelne ohutustehniline kontroll	9
Lisa 2. Käemärgid tõsteseadmetega töö juhendamiseks	10

1. peatükk

Üldsätted

1. Tõsteseadmetega töötamise ohutuseeskiri (edaspidi ohutuseeskiri) kehtestab tõsteseadmetega töötavate isikute kohustused tõsteseadmetega töötamisel.
2. Ohutuseeskiri kehtib Kaitseväes ja Kaitseliidus.
3. Tõsteseadme ohutut kasutamist eiravad kõrgemad käsud on tühised.
4. Ohutuseeskirja peab kohaldama koos liiklusseaduse, töötervishoiu ja tööohutuse seaduse, töövahendi kasutamise töötervishoiu ja tööohutuse nõuetega ning määrusega „Ohumärguannete kasutamise nõuded töökohas“¹.
5. Ohutuseeskirja tutvustamine korraldatakse struktuuriüksuses (edaspidi üksus) tõsteseadme kasutajale allkirja vastu.
6. Üksuse ülem võib ohutuse tagamiseks kehtestada lisapiiranguid, mis ei ole vastuolus käesoleva ohutuseeskirjaga.
7. Mõisted:
 - 7.1. tõsteseade on käsikahveltõstuk, siirdetõstuk, vastukaalutõstuk, teleskooplaadur, hüdrotõstuk, kraana ja hüdrotõstuk;
 - 7.2. tõsteseadme operaator (operaator) on tõsteseadme kasutaja, kes vahetult töötab (opereerib) tõsteseadmega;
8. Operaator peab enne tõsteseadme kasutamist olema läbinud ohutusalase juhendamise (kehtib tähtajatult) ja kasutatava seadme kasutajataseme õppe (esmakordsel kasutamisel). Vilumuse suurendamiseks enne vastukaalutõstukiga, teleskooplaaduriga, kraana ja hüdrotõstukiga iseseisvale tööle asumist, peab praktiseerima tõsteharjutusi instruktori juhendamisel.
9. Instruktor punkt 8 mõistes on vastavasisulise kursuse läbinu või tema poolt instrueeritud ja juhendatud isik või konkreetse seadme pikaajaline kasutaja.
10. Ohutuseeskirja haldab toetuse väejuhatuse.

2. peatükk

Üldnõuded tõsteseadmega töötamisel

11. Tõsteseadme operaatorile peab olema kättesaadav tõsteseadme kasutusjuhend.
12. Tõsteseadme juhtimiskohal peab olema joonis, kus on välja toodud seadme nimitõstevõime ning tõstevõimed erinevate tööasendite ja kasutusvariantide puhul.
13. Tõsteseadet võib kasutada vaid kasutusjuhendis ettenähtud töödeks.
14. Operaator peab teadma/arvestama tõstetava kauba ja tõstuki kogukaalu.
15. Tõsteseadme kasutamisel on tõstekooormuse ületamine keelatud.
16. Tõsteseadme tõstevõime suurendamine lisaraskuste lisamise abil on keelatud.
17. Operaatori poolt teostatav remont (v.a kasutajataseme hooldus) on keelatud.
18. Operaator peab regulaarselt hooldama tõsteseadet kasutaja tasemel.
19. Hooldustööde ajal peab tõsteseade olema väljalülitatud, rakendatud seisupidur ja kindlustatud juhusliku või autoriseerimata taas-sisselülitamise vastu.
20. Mittekorras tõsteseadme kasutamine on keelatud.
21. Tõsteseadmega on inimeste transportimine keelatud v.a punktis 54 kirjeldatud tingimustel.
22. Tõsteseadmega on vigastatud pakenditega lastide ja kaubaaluste tõstmine keelatud.
23. Tõsteseadmega tõstetav last peab olema stabiilne ja mitte vajama lisatoetamist.
24. Operaator peab peatama töö kui aktiivsesse töötsooni või tööorgani alla või vahetusse lähedusse satub kõrvaline isik.
25. Tõsteseadme töötsoonis on samal ajal muud laadimis- või tõstetööd ja kõrvaliste isikute viibimine keelatud.
26. Operaatoril on õigus/kohustus kõrvalisi isikuid töötsoonist välja juhatada.
27. Tõsteseadmega töötamise käigus vigastuse tekkimisel või tõsteseadmega liikluses õnnetusse sattumisel (edaspidi õnnetuses), kus inimene on saanud vigastada või surma, peab operaator:
 - 27.1. andma abivajajale esmaabi oma oskuste piires;
 - 27.2. teavitama õnnetusest vahetut ülemat ja häirekeskust telefonil 112 ning tegutsema sealt saadud korralduste kohaselt;

¹ Sotsiaalministri 30.11.1999 määrus nr 75 „Ohumärguannete kasutamise nõuded töökohas“.

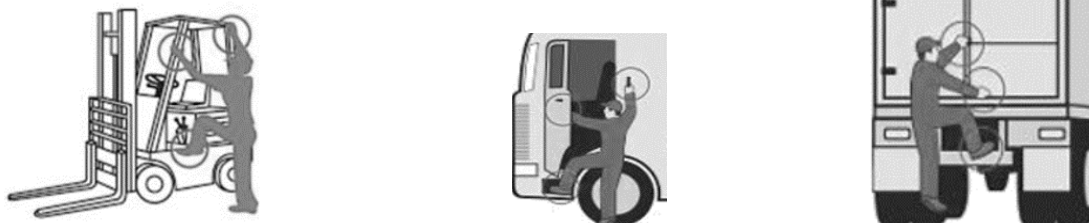
- 27.3. tagama sündmuskoha ohutuse.
28. Tõsteseadmega töö ajal on keelatud asetada kehaosi väljaspoole masina kabariite.
 29. Tõsteseadmega töötamise mürast tingitud kuulmiskahjustuse vältimiseks peab kasutama kuulmiskaitsevahendeid.
 30. Tõsteseadmega töötamisel peavad valgustingimused tagama nähtavuse nii kauba liigutamise tsoonis kui ka juhendaja asukohas.
 31. Kui operaatori nägemispiirkond on tõste- ja transporditööde ajal piiratud, peab kasutama juhendaja abi.
 32. Juhendamisel peab kasutama STANAG 2284 Edition 2 APP-14(A)-ga kehtestatud (vt lisa 2) või muid varem kokkulepitud tähendustega käemärke ja signaale.

3. peatükk **Siirdetõstukiga töötamine**

33. Siirdetõstuk on tõsteseade (nt käsikahveltõstuk, virnastaja), mis on mõeldud lastide (kaubaaluste) teisaldamiseks kõval ja tasasel pinnal ning lasti tõstmiseks ei kasutata tõsteseadme vastukaalu.
34. Siirdetõstukiga liigutatav kaup peab alusel olema jaotatud võrdselt, et tagada stabiilsus liikumisel ning vältima kauba aluselt maha kukkumist ja ümber minekut.
35. Siirdetõstukiga standardse aluse liigutamiseks peab tagama maksimaalse haardekontakti kogu lasti ja tõsteseadme vahel.
36. Neljasuunalise käsikahvelkäru külgsuunalisel liikumisel peab veenduma, et pikisuunas liikumise rattad oleks maast üles tõstetud.
37. Siirdetõstukiga on keelatud:
 - 37.1. vedada inimesi või sõita ise kahvliharudel;
 - 37.2. teisaldada alust ainult ühel kahvliharul;
 - 37.3. teisaldada alust külgakallakul;
 - 37.4. pidurdada liikuvat siirdetõstukit jalaga.

4. peatükk **Vastukaalutõstuki ja teleskooplaaduriga töötamine**

38. Vastukaalutõstuk (edaspidi tõstuk) on masin, mis on mõeldud kaubaaluste tõstmiseks ja teisaldamiseks ning see võimaldab laadida aluseid üksteise otsa, riiulisse ja masina veoruumi.
39. Teleskooplaadur (edaspidi laadur) on mitmeotstarbeline masin, mis on mõeldud nii kaubaaluste liigutamiseks/teisaldamiseks tõstekahvlitega, frontaallaadurina puistematerjalide liigutamiseks/teisaldamiseks kopaga ning muude materjalide liigutamiseks/teisaldamiseks erinevaid lastihaarde vahendeid kasutades (nt palgihaarats, tõstekonks, lumesahk).
40. Tõstuki/laaduri operaator peab enne töö alustamist kontrollima masina korrasolekut vastavalt selle kasutusjuhendile ja kasutamiseelsele ohutus kontrollijuhendile (vt lisa 1).
41. Tõstukisse/laadurisse sisenemisel ja väljumisel peab operaator enda toetamiseks rakendama pidevat kolme punkti meetodit (vt joonis 1).



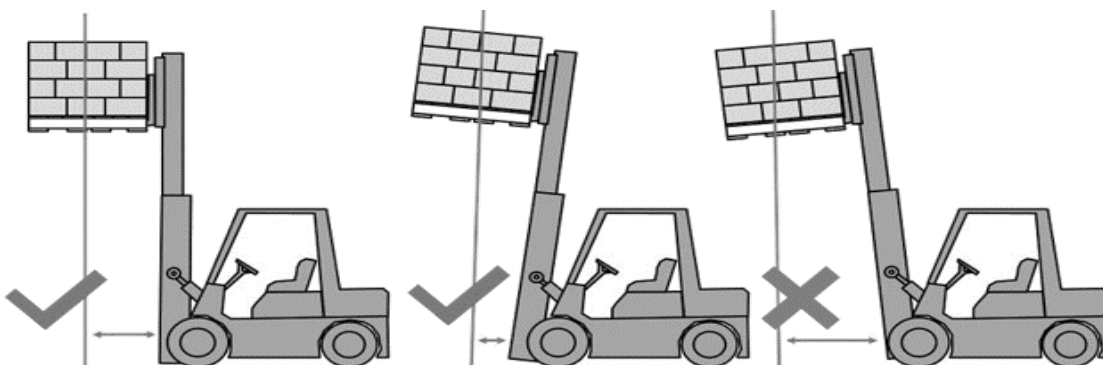
Joonis 1. Kolme punkti meetod

42. Tõstukisse/laadurisse peab sisenema nägu ees ja väljuma selg ees.
43. Tõstukist/laadurist väljahüppamine on keelatud.
44. Tõstukiga/laaduriga liiklemisel peab järgima liiklusseadust (k.a turvavöö kinnitamist).

45. Lastiga, selle algsest asukohast uude liikumisel, peab tõstuki/laaduri kahvlite kõrgus maapinnast olema mitte rohkem kui 30 cm ja valitud mastiasend peab tagama lasti stabiilsuse liikumise ajal.
46. Tõstukiga/laaduriga tõstmisel peab jälgima, et tõstetava aluse masskese ei asetse kaugemal kahvlite keskkohast ja mast ei ole tõstuki liikumise ajal lastud ette asendisse (vt joonis 2a-2b).



Joonis 2a. Tõstetava aluse masskese ja masti asend



Joonis 2b. Tõstetava aluse masskese ja masti asend

47. Kahvlite sõiduasendisse seadmisel peab tõstuk/laadur seisma paigal.
48. Tõstuki/laaduri ümberminemisel on sellest väljahüppamine keelatud ja peab (vt joonis 3):
 - 48.1. hoidma roolist kinni;
 - 48.2. toetama jalad vastu põrandat;
 - 48.3. kallutama end vastupidiselt ümberminemise suunale;
 - 48.4. kallutama end ettepoole.



Joonis 3. Tegevused tõstuki/laaduri ümberminemisel

49. Tõstukiga manööverdades peab arvestama tagarataste järsu pööramisega.
50. Tõstukiga liiklemisel on keelatud teha järske pidurdamisi, kiirendusi ja pöördeid.
51. Kaldpinnal on tõstukiga pöorete tegemine ja põiksuunas liikumine keelatud.
52. Tõstuki paiknemisel kaldpinnal on lasti tõstmine keelatud.
53. Nähtavust piirava lastiga peab liikuma võimalusel tagurpidi. Võimaluse puudumisel peab kasutama juhendajat.
54. Inimese tõstmiseks tõstukiga/laaduriga peab kasutama kahvlite külge kinnitatuna inimeste tõstmiseks ettenähtud tõstekorvi.
55. Tõstekorvis oleval isikul, tõstmisel kõrgemale kui kaks meetrit, peab olema peas lõua alt kinnitatav kaitsekiiver ja seljas kukkumiskaitse rakmed, mis on kinnitatud ankurduspunkti külge.
56. Tõstuki/laaduri parkimisel peab laskma alla kahvlid, rakendama seisupiduri ning seadma kõik hoovad neutraalasendisse.

57. Enne vedelkütusel (sh gaasil) töötava tõstuki/laaduri tankimist peab seiskama mootori.
58. Teisaldatava gaasiballooni vahetamine lifti- või maapinna šahtide vahetus läheduses on keelatud.
59. Mehhaanilise kahjustusega gaasiballoonide kasutamine on keelatud.

5. peatükk Kraana ja hüdrotõstukiga töötamine

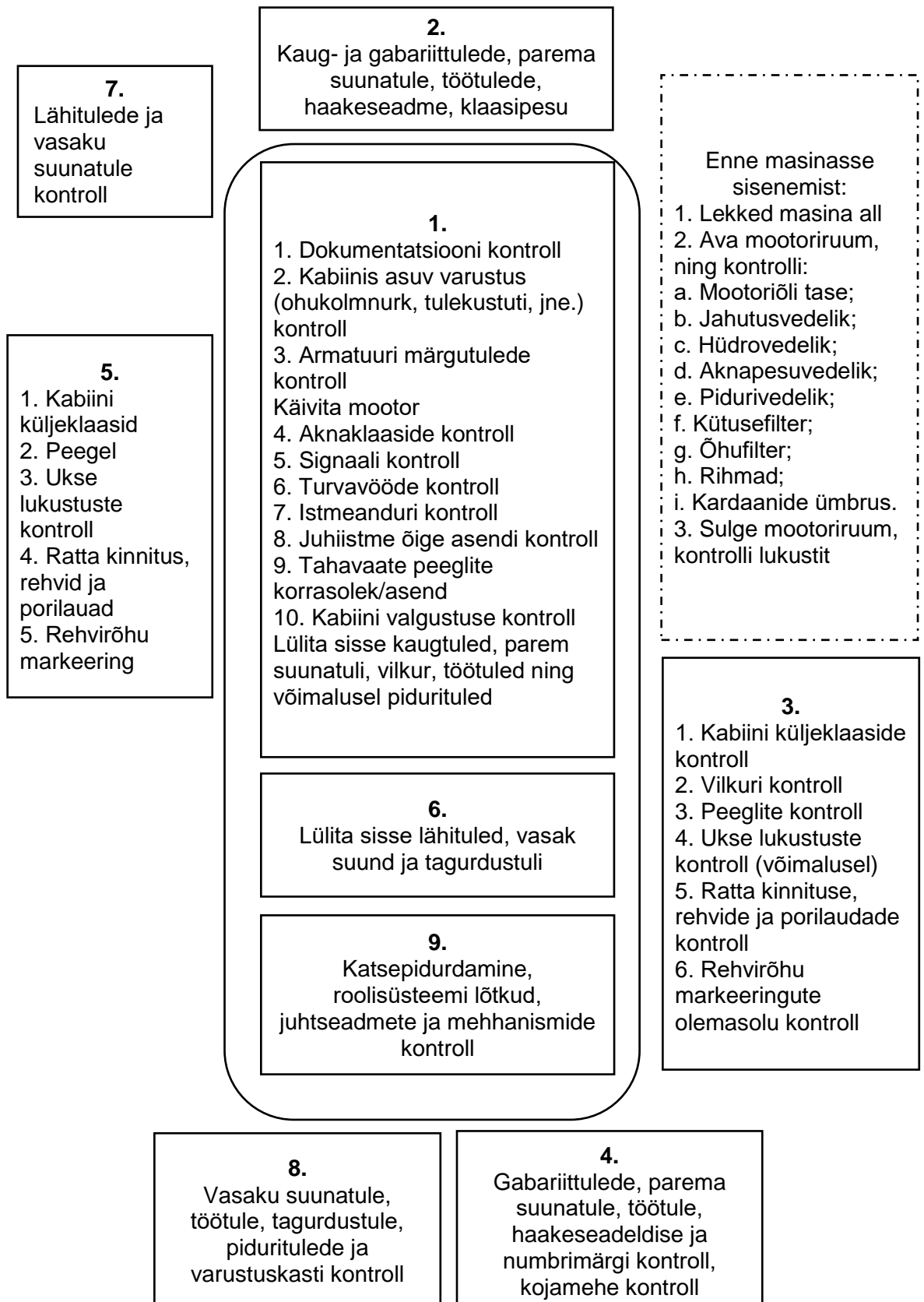
60. Kraana on sõidukile paigutatud poomiga (noolega) tõsteseade, mis on varustatud painduva tõsteelemendi (trossi, keti) külge kinnitatud tõstekonksuga või muu lastihaardeseadise ja on mõeldud lastide tõstmiseks, teisaldamiseks ning langetamiseks.
61. Hüdrotõstuk on noolega tõsteseade, mis on varustatud vahetult noole külge kinnitatud lastihaardeseadise ja on mõeldud kauba peale- ja maha laadimiseks veokile ning kauba liigutamiseks veoseplatvormil.
62. Tõsteseadme tõstetööde alas on kohuslik kanda kaitsekiivrit.
63. Enne kraana või hüdrotõstuki (edaspidi tõsteseadme) kasutuselevõtmist peab kontrollima, et seade, ülekoormuskaitse ja lisavarustus oleks tökorras.
64. Kaitseadiste (nt ülekoormuskaitse) deaktiveerimine on keelatud.
65. Ülekoormuskaitse rikke korral peab seadmega töötamise koheselt katkestama.
66. Enne energiavarustuse sisse lülitamist tarbijatele peavad olema kõik tõsteseadme juhtimisseadised viidud null-asendisse.
67. Enne tõsteseadme kasutamist peavad veoki ja tõsteseadme tööolid olema töösoojad või veok on töötanud sisselülitatud jõuvõtuga vähemalt 15–20 minutit.
68. Tõsteseadme kasutamisel peavad veoki mootori pöörded olema ~1250 pööret/min ja sisse lülitatud funktsioonid **jõuvõtt** ning **kraana töö**.
69. Enne tõsteseadme kasutamist peab sõiduki tugijalgadega toetama ja jätma toetatuks kogu tõstetöö ajaks.
70. Tugijalgu võib kasutada ainult piisava pinnasetoe (looduslik, tehiskiv või ajutine) tingimustes.
71. Kui lasti liigutamisel ilmneb tõrge, peab tõsteseadme töö koheselt katkestama.
72. Tõsteseadme juhthoobade käsitsemisliigutused peavad olema sujuvad ja takistama nende kinni kiilumist.
73. Tõsteseadme juhthoobade kinni sidumine on keelatud.
74. Kogu lasti tõstmise/rippumise aja peavad operaatoril olema juhthoovad haardeulatuses.
75. Enne tõsteseadme juhthoobade juurest lahkumist peab olema koorem maha pandud ja kõik juhtimisseadised viidud null-asendisse.
76. Tõsteseadme tööalale võivad kõrvalised isikud läheneda alles pärast tõsteseadme seiskamist ja operaatori antud luba.
77. Tõsteseadme tõstepoomiga lasti nurga all tõmbamine või libistamine on keelatud.
78. Tõsteseadme tõstepoomi kasutamine pukseerimiseks on keelatud.
79. Enne tõsteseadmega sõitmist peab tõstepoomi seadma transpordiasendisse.
80. Raudtee elektriliste kontaktjuhtmete alt läbisõitmisel tuleb jälgida, et kraana ükski osa ei satuks voolu all olevatele kontaktjuhtmetele lähemale kui 1,5 m.
81. Trollibusside ja trammide kontaktjuhtmete alt läbisõitmisel peab voolu all olevate juhtmete ja kraana detailide vaheline kaugus olema vähemalt 0,20 m.
82. Tõsteseadmega töötamisel pingestatud detailide, elektriseadmete ja -paigaldiste (lahtised juhtmed jne) läheduses tuleb kinni pidada alljärgnevas tabelis toodud nimipingete ohutusvahedest:
 - 82.1. 1000 V: lähenemiskaugus 1,0 m;
 - 82.2. 1-110 kV: lähenemiskaugus 3,0 m;
 - 82.3. 110-220 kV: lähenemiskaugus 4,0 m;
 - 82.4. 220-380 kV: lähenemiskaugus 5,0 m;
 - 82.5. tundmatu pinge korral on minimaalne kaugus 5,0 m.
83. Tõsteseadme tugijalgade silindrid peavad iga töö juures olema välja lükatud ja kindlalt lukustatud.
84. Kraana tõstetrossist tohib kinni võtta ainult kaitsekinnastega.
85. Kraana tõstetrossi trumli maha kerimisel, peab trossitrumli jääma veel vähemalt kaks keerdu.
86. Tõstepoom võib tõstetööl liikuda ainult siis kui last on maapinnast täielikult lahti.

6. peatükk

Konkstöstukiga töötamine


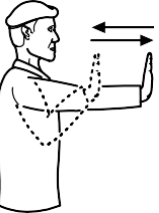
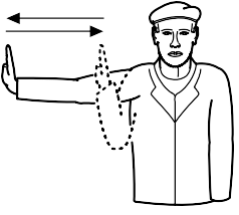


87. Konkstöstuk (konkslift, multilift) on seade veoki pealisehitusel, mis on mõeldud konksveoga vahetuskere (veolava, konteiner) peale tõmbamiseks, kallutamiseks, maha tõukamiseks ja vedamiseks (edaspidi transpordiks).
88. Enne konkstöstukiga töö alustamist peab kontrollima maa-ala tagamaks, et vahetuskere maha panemise koht on tasane, tööala kohal ei oleks õhuline ning, et konkstöstuki ja vahetuskere tööalal ja selle läheduses ei viibiks inimesi või takistusi.
89. Enne vahetuskere transportimist tuleb veenduda, et kõik teda hoidvad lukud lukustuvad.
90. Enne konkstöstuki kasutamist peab kontrollima seadme ohutusfunktsioonide ja -seadmete korrektset töötamist ilma konteinerita.
91. Konkslift pealisehitusele on lubatud laadida ainult ISO vahetuskere ja -mooduliga konteinereid.
92. Konkslifti hüdraulika süsteemi surve seadete muutmine on keelatud.
93. Konkslift seadmega opereerimise ajal on operaatoril keelatud seista veduki astmelaual.
94. Konksliftiga tõstetud/ kallutatud vahetuskere all viibimine on keelatud.



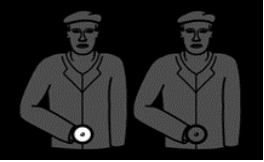


Vastukaalutõstuki ja teleskooplaaduri kasutamiseelne ohutus kontrolljuhend

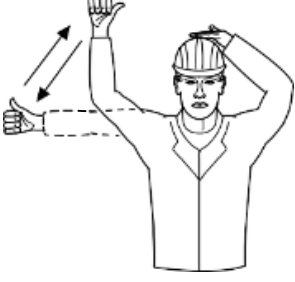
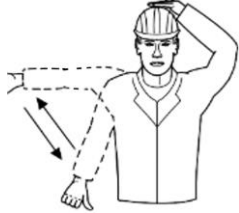

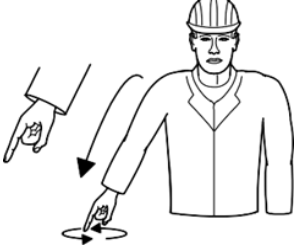
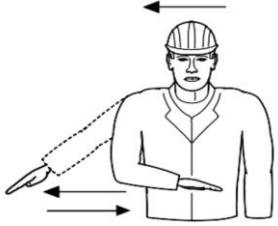
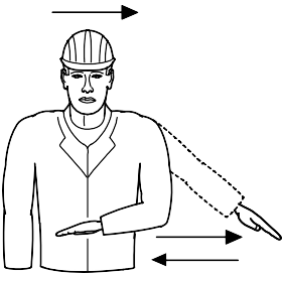


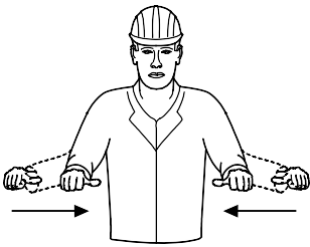
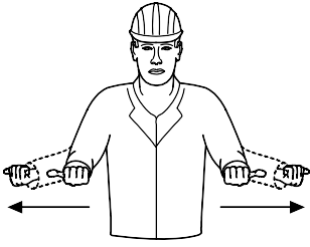

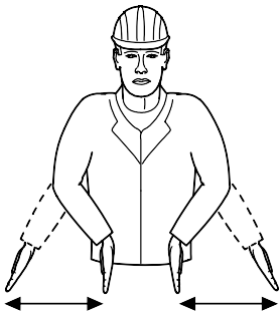
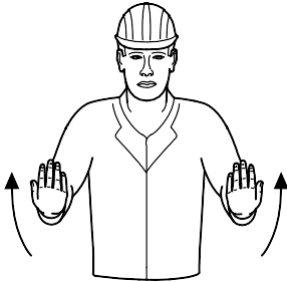
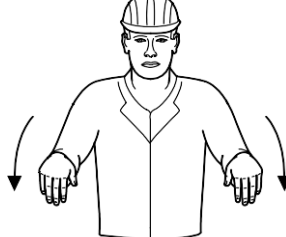
Joonis 3. Vastukaalutõstuki ja teleskooplaaduri kasutamiseelne ohutus kontrolljuhend

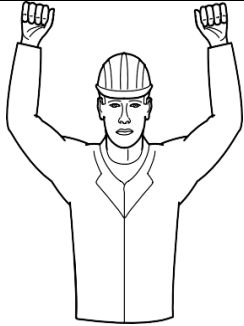


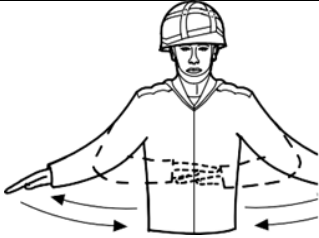
Käemärgid tõsteseadmega töö juhendamiseks

Jrk nr	Käemärk	Kirjeldus	Tähendus
1.		a. Mõlemad käed liiguvad edasi ja tagasi. b. Peopesad enda poole suunatud. c. „Sõiduki tõmbamine enda suunas.“	„LIIGU EDASI“
2.		a. Mõlemad käed liiguvad edasi ja tagasi b. Peopesad endast eemal. c. „Sõiduki endast eemale lükkamine“	„LIIGU TAGASI“
3.		a. Käsi liigub horisontaalselt selles suunas kuhu sõiduk peab keerama. b. „Pööramine vasakule“ näidatakse parema käega. c. „Pööramine vasakule“ näidatakse vasaku käega. d. Käe liikumise kiirus näitab rooli pööramise kiirust.	„PÖÖRA VASAKULE/PAREMALE“
4.		a. Hoia käsi eraldatult tähistamiseks vahekaugust takistuseni/seismajäämiseni. b. Sõiduki lähenedes vii peopesad teineteisele lähemale. c. Sõiduk peatub, kui peopesad saavad kokku.	„VAHE TAKISTUSENI“
5.		a. Tõstetud käsi või käed peakohal, peopesa eespool. b. Hoia seda positsioonil seni, kuni sellest on aru saadud.	„STOPP/ PEATU“
6.		a. Tõsta mõlemad käed üles ja rista randmed pea kohal, peopesad eespool.	„JÄTTA! PEATU! SEISKA!“

7.		a. Parema käega kõri lõikamise märguanne.	„SURETA MOOTOR“
PIMEDAL AJAL KASUTATAVAD MÄRGUANDED			
8.		Vertikaalselt lõuast vööni liikuva valgustusseadmega.	„LIIGU EDASI“
9.		Andke valgustusseadmega (seadet mitte liigutades) varjav (vilkuv) signaal.	„LIIGU TAGASI“
10.		Valgusseadmega, vähemalt rindkere kõrgusel, aeglaselt ringjate liigutustega (päripäeva või vastupäeva juhi suhtes) pöörlev.	„PÖÖRA“ Vastavalt pööramise suunale.
11.		Väljalülitatud või kaetud valgustusseade.	„STOPP / PEATU“

KÄEMÄRGID TÖSTESEADMELE			
12.		<p>a. Signaali ühe käega. Teine käsi toetab vastu pead.</p> <p>b. Tõstke parem käsi horisontaalasendisse.</p> <p>c. Sirutage põial ülespoole.</p> <p>d. Tõstke ja langetage käsi.</p>	„TÖSTEMAST ÜLES“
13.		<p>a. Signaali ühe käega. Teine käsi peas.</p> <p>b. Tõstke parem käsi horisontaalasendisse.</p> <p>c. Sirutage põial allapoole.</p> <p>d. Langetage ja tõstke käsi.</p>	„TÖSTEMAST ALLA“
14.		<p>a. Käsi väljasirutatult peakohale. Sõrmede kokku ja lahku surumine.</p> <p>b. Nimetissõrme keerutamine peakohal.</p>	„TÖSTE VAHENDITE PINGUTAMINE KONTROLLIKS“ „TÖSTEKONKS/-KAHVLID ÜLES“
15.		<p>a. Käsi alla suunatult vöökõrgusel keerutamine. sõrme</p>	„TÖSTEKONKS/-KAHVLID ALLA“
16.		<p>a. Küünarvarrest kõverdatud käsi kehast eemale. Painutage parem käsi küünarnukist kuni käsi on horisontaalselt peopesaga allapoole.</p> <p>b. Liigutage käsi horisontaalselt küljele ja korrake.</p>	„TÖSTEKAHVLITE KÜLGNIHE VASAKULE“
17.		<p>a. Küünarvarrest kõverdatud käsi kehast eemale. Painutage parem käsi küünarnukist kuni käsi on horisontaalselt peopesaga allapoole.</p> <p>b. Liigutage käsi horisontaalselt küljele ja korrake.</p>	„TÖSTEKAHVLITE KÜLGNIHE PAREMALE“

18.		<p>a. Pöidlad kokku. b. Käte liigutamine kokku ja lahku vöö kõrguselt.</p>	„TÕSTE MASTI TELESKOOP SISSE“
19.		<p>a. Pöidlad kehast eemale. b. Käte liigutamine kokku ja lahku vöö kõrguselt.</p>	„TÕSTE MASTI TELESKOOP VÄLJA“
20.		<p>a. Küünarvatest kõverdatud käed, peopesad kokku sõrmed üles suunatud. b. Käte liigutamine kokku ja lahku (Kokku surumine).</p>	„TÕSTEKAHVLIID KOKKU“
21.		<p>a. Küünarvatest kõverdatud käed, peopesad kehast eemale sõrmed alla suunatud. b. Käte liigutamine kokku ja lahku (lahku surumine).</p>	„TÕSTEKAHVLIITE ÜKSTEISEST EEMALE“
22.		<p>a. Küünarvarred vastu rindkere. b. Käte tõstmine üles, peopesad endapoole suunatud (sülle võtmine). c. Korduv tegevus.</p>	„KALLUTA TÕSTEKAHVLIID SÜLLE“
23.		<p>a. Küünarvarred vastu rindkere. b. Käte langetamine alla, peopesad endast eemale suunatud (sülest maha kallutamine). c. Korduv tegevus.</p>	„KALLUTA TÕSTEKAHVLIID SÜLEST ÄRA“

24.		<p>a. Mõlemad käed peakohal peopesad suunatult operaatori poole. suletud seadme</p>	<p>„PEATA TÕSTE JA LANGETAMISE TEGEVUS“</p> <p>Kõik kauba liigutamise tegevused</p>
KÄEMÄRGID FRONTAALLAADURI KOPA KASUTAMISEL			
25.		<p>a. Mõlemad käed küünarvarrest alates suunatud üles.</p> <p>b. Nimetissõrmed suunatud üles.</p>	<p>„KOPP (tõsta) ÜLES“</p>
26.		<p>a. Käed küünarvarrest kõverdatult, Peopesad vöö kõrgusel.</p> <p>b. Nimetissõrmed suunatud alla.</p>	<p>„KOPP (suruda) ALLA“</p>
27.		<p>a. Käed küünarvartest, kõverdatud vöö kõrguselt ja peopesad alla suunatud.</p>	<p>„KOPP UJUVASSE ASENDISSE“</p>