

ריתוך - ארגונומיה

תאורה

פעולות הריתוך בגז ובחשמל יוצרות, בדרך כלל, תאורה מקומית טובה במקום העבודה. כדי לאפשר גישה בטוחה וטיפול נאות בצידוד נדרשת גם תאורה כללית.

- **מינעו** סינוור ממקורות אור ו/או כתוצאה מקרינה של קשת הריתוך.

- **מינעו** מצבים של ניגודיות גבוהה ברמות התאורה בין אזור העבודה והרקע.

גוונים

כדי למנוע סינוור וכדי להשיג רמת תאורה כללית נאותה - בחרו בגוון בהיר לאזור הריתוך, בגימור מט חלק. מומלץ שלא לבחור בגוונים כהים (הימנעו מכחול ומטורקוז).

מומלץ לצבוא צינורות, תעלות ועמודי תמיכה במבנה בגוון זהה לרקע, מלבד במקרים שבהם צבע הרכיבים משמש לסימון ולזיהוי.

תנוחת עבודה

תנוחות היוצרות קושי לגוף ותנוחות שאינן נוחות, מגבירות את העייפות ומפחיתות את כושר הריכוז.

בזמן הריתוך יש לשמור על יציבה טובה בתנוחה לא מעייפת.

- **הציבו** פיגומים בגובה נוח. העדיפו עבודה בישיבה.

- **הימנעו** מעבודה בתנוחה אחת במשך פרקי זמן ארוכים.

- **הניחו** את החומר המעובד בגובה נמוך מעט מגובה המרפק.

- **הקפידו** שתנועות הזרוע תהיינה בתחום אזור העבודה.

- כאשר מבצעים עבודה במשך פרקי זמן ארוכים - **השתמשו** בתמיכה לרגליים.

- **הניחו** חומרים וכלים במיקום קבוע ונוח להגעה.

טיפול ידני

- הגנו על הידיים ועל הרגליים מפני חפצים נופלים.
- בקשו עזרה מעמיתים כדי לשנע חפצים כבדים ומגושמים.

הרמה נכונה

- פשקו מעט את הרגליים (פרט למקרים שבהם אתם נדרשים לשמור על שיווי המשקל בדרך אחרת).



- הציבו את הרגל הקדמית לצד המיטען כשהאצבעות לכיוון התנועה המתוכנן.

- כופפו את הברכיים (לא יותר מ-90°).

- תיפסו ואחזו היטב את המיטען.

- הרימו את מיטען בכוח שרירי הרגליים.

- החזיקו את המיטען קרוב לגוף.

הרמה נכונה של גלילי גז גבוהים

- הציבו את הרגל הקדמית לצד הגליל.

- הטו את הגליל לרוחב ירך הרגל האחורית בדחיפה של ראש הגליל כלפי מטה עם היד האחורית, כשהיד הקדמית תומכת בחלקו התחתון של הגליל מעט מתחת למרכזו

- הרימו את תחתית הגליל לגובה הרצוי.

- דחפו את גוף הגליל קדימה ביד האחורית.

