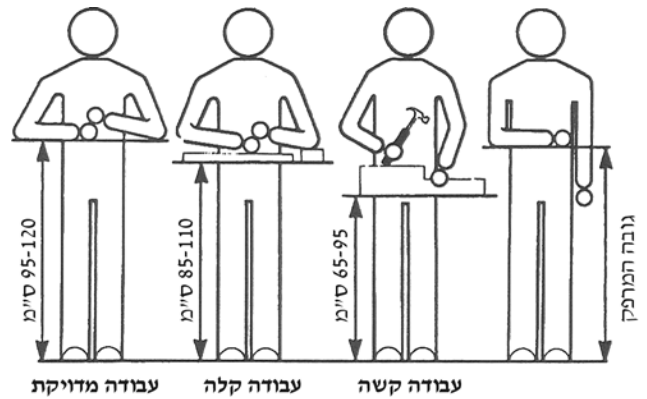
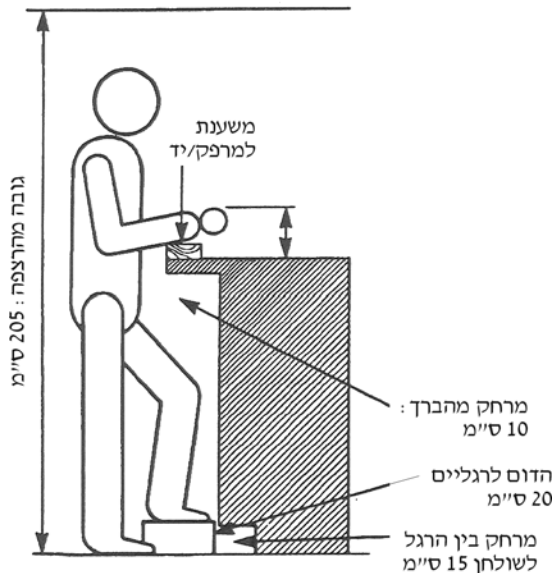


דף מידע טכני

עבודה בעמידה - עמידה במקום העבודה

- תכנון מקום העבודה חייב להיות מותאם לסוג הארגון, לדפוסי העבודה הנהוגים בו ולעובדים, כך שיאפשר ביצוע נוח ויעיל של המטלות השונות.
- גובה מישטח העבודה משתנה בהתאם למטלות המבוצעות:
- לעבודה מדויקת (כתיבה, הרכבת רכיבים אלקטרוניים וכד') - גובה המישטח הוא 5 ס"מ מעל לגובה המרפק. נדרשת תמיכה למרפק.
- לעבודה קלה (קו הרכבה של עבודות מכניות וכד') - גובה מישטח העבודה 10-5 ס"מ מתחת לגובה המרפק.
- לעבודה קשה, שבה נדרשת הפעלת כוח כלפי מטה - גובה מתחת לגובה המרפק. 20-40 ס"מ מתחת לגובה המרפק.
- הפנים צריכות להיות מופנות, תמיד, לכיוון החפץ שעליו אתם עובדים.
- הציבו את גופכם קרוב לחפץ שעליו אתם עובדים.
- התאימו את מקום העבודה למשימות שלפניכם, כך שישאר מירווח מספיק שיאפשר לכם שינויים בתנוחת העבודה.
- השתמשו במסילה או בהדום - כדי להעביר את משקל הגוף מרגל אחת לשניה.



עשו:

- כווננו את גובה מישטח העבודה בהתאם למידת גופכם. השתמשו בגובה המרפק כנקודת מוצא.
- ארגנו את עבודתכם כך שהגישה לביצוע הפעולות השגרתיות תהיה קלה.
- השתמשו בכיסא במהלך ביצוע העבודה, או לפחות מפעם לפעם - בכל מצב שתהליך העבודה מאפשר זאת.

אל תעשו:

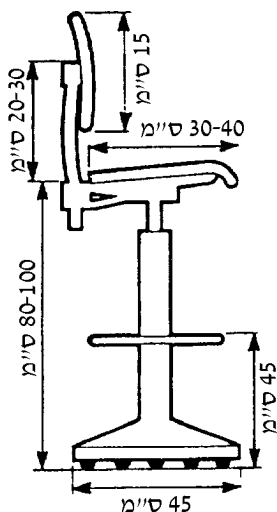
- אל תתאמצו להגיע לחפץ הנמצא מאחורי קו הכתף שלכם. במידת הצורך - קרבו את גופכם לחפץ שעליו אתם עובדים.
- אל תמתחו את גופכם למצבים שיגרמו לכם אי נוחות.
- אל תתאמצו להגיע לחפץ הנמצא גבוה מקו הכתף.



עבודה בעמידה - ישיבה ועמידה במקום העבודה

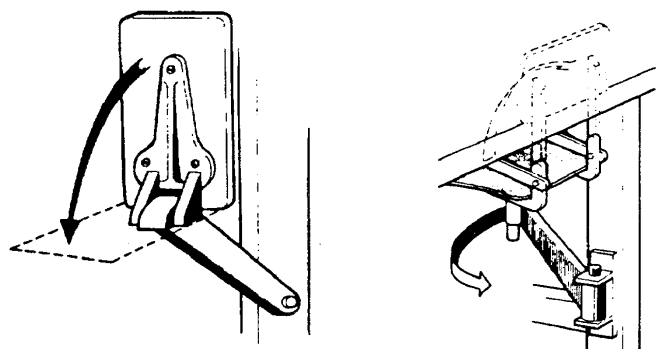
כיסא לעמדת עבודה לישיבה או עמידה

- ודאו שרוחב המושב הוא, לפחות, 40 ס"מ.
- בחרו במשענות לגב שניתן לכוונון אותן אנכית ואופקית.
- השתמשו בכיסוי ריפוד מושב בלתי מחליק בעל אריג אוורירי.
- בחרו במושב מרופד, בריפוד שעוביו 2-3 ס"מ.



מומלץ שהעובד יוכל לבצע את העבודה בתנוחה הנוחה לו, בישיבה ו/או בעמידה, כאשר הדבר אפשרי.

- במקומות צפופים - השתמשו בכיסא הניתן לקיפול, שיעמוד מחוץ לנתיבי מעברים. ודאו שהכיסא מצויד בתמיכה לגב.



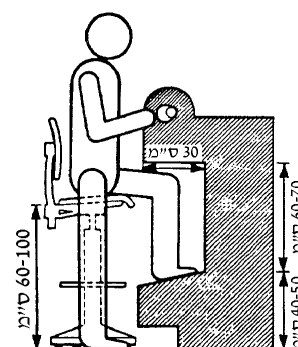
- השתמשו בכיסא למנוחה, במיוחד כאשר ניתן לבצע את העבודה רק בעמידה.

עמידה ממושכת או ישיבה לאורך זמן במהלך העבודה הן מקור לתחושות אי-נוחות ולעייפות.

שינויים תכופים בתנוחות הגוף, כולל מישיבה לעמידה וחוזר חלילה, עשויים למנוע התעייפות.

עמדת עבודה לישיבה/עמידה

- כווננו את מישטח העבודה למידת הגובה המתאימה.
- השתמשו בכיסא מסתובב עם אפשרות לכיוונון גובה המושב.
- כווננו את גובה מושב הכיסא לגובה 25-35 ס"מ מתחת למישטח העבודה.
- השתמשו בהדום לרגליים, שגובהו 40-50 ס"מ.



עמדת עבודה חצי עגולה



- סדרו את העבודה בחצי עיגול.
- השתמשו בכיסא מסתובב:
 - להפחתת פיתול חלקי הגוף;
 - כדי לאפשר תנועות קלות;
 - להפחתת תנועות מצד לצד.
- השתמשו בשולחנות עבודה משופעים, במידת האפשר:
 - להקטנת הצורך בכפיפת הגו;
 - לעידוד עבודה בגב זקוף הן בישיבה והן בעמידה.

דף מידע טכני

עבודה במצבי עמידה - נעליים ומישטחי רצפה

- **נעלו** נעליים המותאמות לסיכונים הקיימים במקום העבודה שלכם.
- במידת הצורך - **בחרו** בנעלי בטיחות המתאימות לסיכונים במקום העבודה שלכם ומאושרות עפ"י תקן.
- **בחרו** נעליים מתאימות למידתכם ונוחות לרגל. נסו ללכת עם הנעליים לפני השימוש בעבודה.

מישטחי הרצפה

- **הקפידו** על מעברי הליכה נקיים.
- **הימנעו** מעמידה על מישטחי רצפה מתכתיים או מבטון. לעמידה – מומלצות רצפות עץ, או מישטחים המצופים בשעם או בגומי.
- **ודאו** שמישטחי הרצפה ישרים ואינם גורמים להחלקה.
- **כאשר ניתן** - צפו מישטחי מתכת ובטון בשיטחים קבועים. גימור של שולי השיטחים בשיפוע, ללא הפרש גובה מהרצפה - עשוי למנוע מעידה. שטיח רך מדי עלול לגרום להתעייפות, ולהגדיל את הסיכונים למעידה.

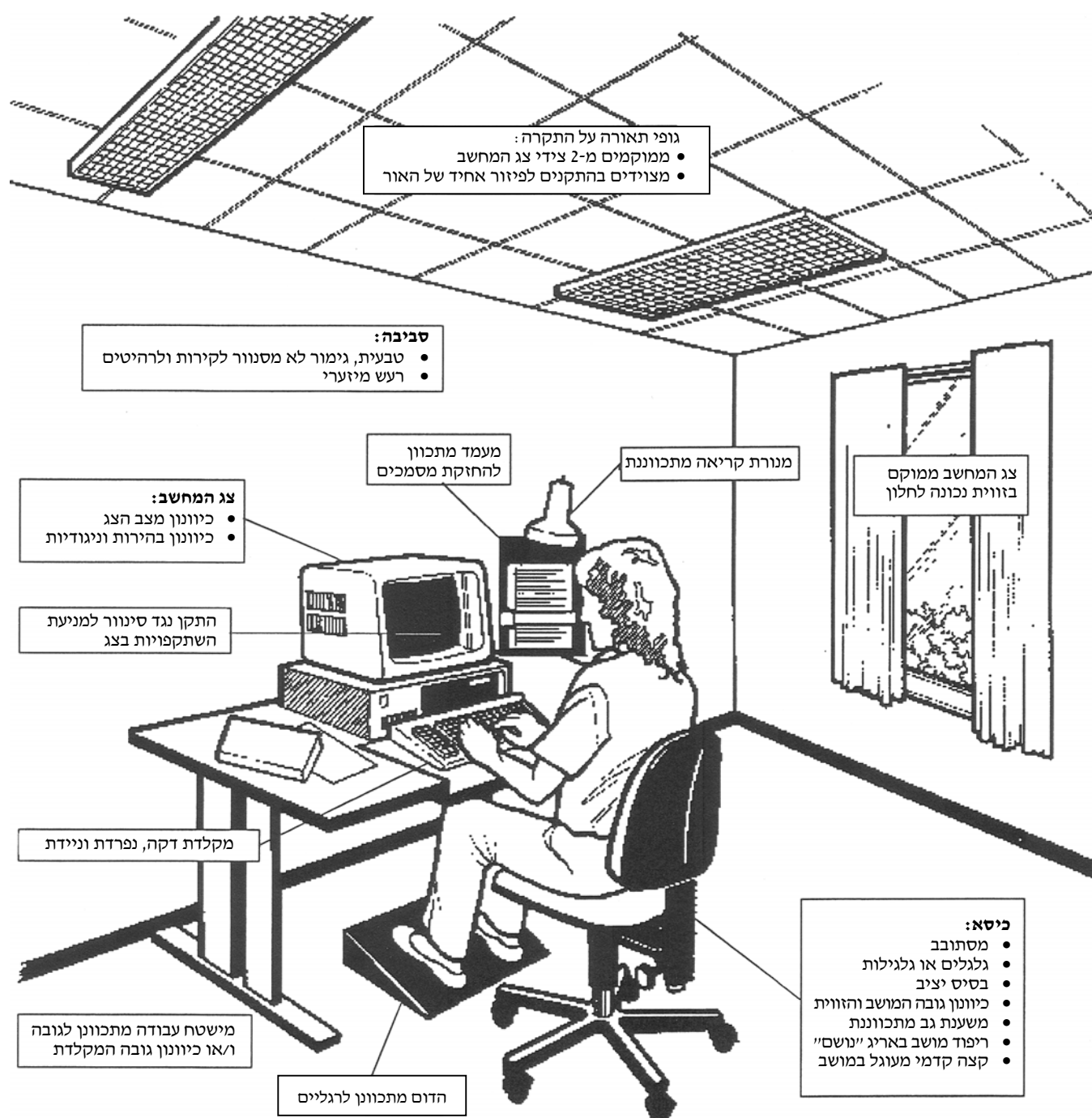
נעליים

- תחושת הנוחות של רגליכם נקבעת בהתאם לנעליים שאתם נועלים.
- **נעלו** נעליים שאינן מעוותות את צורת הרגל.



- **בחרו** בנעליים המעניקות אחיזה יציבה בעקב. כאשר הקרסולית ואו המגן מאחור רכים מדי או רחבים - הרגל עלולה להחליק בתוך הנעל והאדם יסבול מחוסר יציבות ומכאבים.
- **נעלו** נעליים המאפשרות תנועה לאצבעות הרגל. נעליים צרות או שטוחות מדי עלולות לגרום לכאבים ולעייפות.
- **ודאו** שבנעליים מותקנות תמיכות פנימיות לקשת הרגל. היעדר תמיכות כאלה עלול לגרום ל"רגל שטוחה" (פלטפוס).
- **נעלו** נעליים עם שרוכים. הדקו היטב את השרוכים כדי למנוע את החלקת הרגל בתוך הנעל.
- אם האזור מעל עצמות שורש כף הרגל שלכם עדין ורגיש - **רפדו** את לשון הנעל מבפנים.
- בעבודה על מישטחי רצפה מתכתיים, או מבטון - **השתמשו** במידרס מרופד, סופג זעזועים
- **אל תנעלו** נעליים שטוחות (לחלוטין ללא עקבים).
- **אל תנעלו** נעליים עם עקבים גבוהים מ-5 ס"מ.

עבודה עם מחשבים





דף מידע טכני

רשימת תיוג

מישטח העבודה

- גובה מישטח העבודה ניתן לכיוונון.
- המירווח לרגליים מספיק כדי לשנות את התנוחה מבלי לקום.
- מישטח העבודה גדול מספיק כדי להכיל את החומרים הנחוצים לעבודה.
- פריטים שנעשה בהם שימוש תכוף נמצאים בקירבת המפעיל ומולו.
- פריטים שלא נעשה בהם שימוש תכוף מאוחסנים.

תנאי ראות סביבתיים

- התאורה איננה מסנוורת ו/או איננה מטילה צל על צגי המחשבים.
- התאורה מאפשרת לעובדים קריאה קלה מעל הצג ומתוך מסמכים מקוריים.
- צבע הקירות ניטרלי ואיננו יוצר ברק.
- הוסרו או כוסו מישטחים וחפצים מבריקים.
- החלונות מוגנים בוילונות למניעת סנוור.
- צגי המחשב ממוקמים רחוק מהחלונות, או מוצבים בזווית של 90° לחלון.
- מנורות פלואורסצנט מותקנות בתקרה לאורך שני צידי צג המחשב.
- התאורה בחדר אחידה, ועמומה במקצת בהשוואה לתאורה במשרד רגיל.
- באזורי עבודה כלליים קיימת תאורה לא ישירה או תאורה לא ממוקדת.
- מנורות פלואורסצנט בתקרה מצוידות במפזרי אור ("לוברים") או במחזירי אור פרבוליים.
- מעל לשולחן מותקנות מנורות קריאה מתכווננות זמינות לקריאת מסמכי המקור.

תכנון עמדות עבודה עם מחשב חייב להיות גמיש, כדי לאפשר התאמה למיגוון של משתמשים.

השתמשו ברשימת התיוג הזאת לאיתור בעיות בעמדות עבודה עם מחשב.

תשובה "לא" מצביעה על בעיה אפשרית, לצורך מעקב. תשובות "לא" רבות יכולות להיות סימן לצורך בביצוע שינויים והתאמות שונות במקום העבודה, או בתוכנית העבודה.

תחנות עבודה עם מחשב

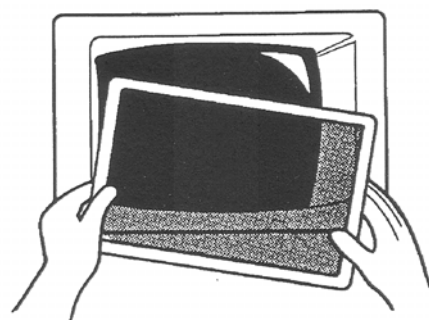
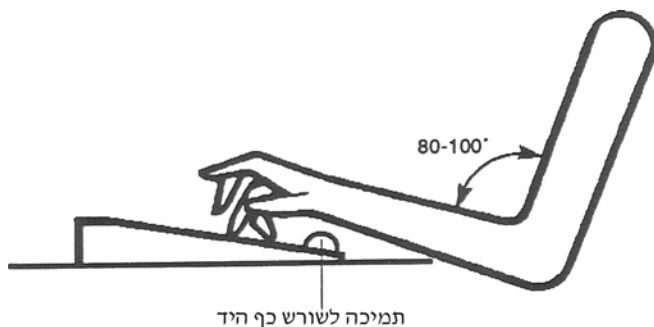
- החלק הקדמי של המקלדת (השורה התחתונה של המקשים) איננו גבוה יותר מ-6.5 ס"מ ממישטח העבודה.
- הזווית בין אמת היד והזרוע במהלך השימוש במקלדת, היא 80°-100°, כשהזרוע כמעט אנכית. שורש כף היד במצב טבעי ואיננו נטוי או כפוף. קיימת אפשרות לתמיכת שורש כף היד.
- כאשר המקלדת משמשת בעיקר לעיבוד תמלילים - היא צריכה להימצא מול המפעיל.
- כאשר המקלדת משמשת בעיקר להקלדת נתונים - היא צריכה להימצא מול היד המקלידה.
- המקלדת נייחת או ניידת.
- קצהו העליון של הצג נמצא גבוה העיניים.
- מרחק הצפייה הוא 30-60 ס"מ.
- הצג איננו גורם לסינוור ואין עליו צללים.
- התצוגה על הצג חדה, קריאה ויציבה (ללא ריטוטים).

הכיסא

- הכיסא מצויד בגלגלים/גלגליות המיועדים להסעה על מישטח הרצפה.
- הכיסא מסתובב.
- ניתן לכווין את גובה משענת הגב ואת הזווית.
- משענת גב תומכת בקשת הפנימית של הגב התחתון.
- גובה הכיסא ומישטח העבודה מותאמים למפעיל.
- הכיסא מכווין כך שלא יגרום ללחץ על הירכיים ומיפרק הברכיים. כפות הרגליים מונחות בנוחות על הרצפה או על הדום.
- ניתן לכווין את הכיסא ממצב ישיבה.
- ריפוד הכיסא עשוי מאריג אוורירי.

צגי מחשב

- צגי מחשב משווקים במיגוון מאפיינים מובנים, ו/או מאפיינים שאותם ניתן להוסיף. השתמשו בכיוונונים הקיימים.
- נטרלו סינוור שיוצרות מנורות, חפצים מבריקים או אור הבוקע מחלונות. כאשר ניתן לזהות הקרנה על הצג - השתמשו במסנן רשת או תרסיס נגד סינוור. מלאו אחר הוראות היצרן.
- כווננו את גובה הכיסא, מישטח העבודה והמקלדת בהתאמה לגופכם.
- הציבו את המקלדת למצב הקלדה: שתי הידיים צריכות להימצא במקביל לצידי הגוף.
- הציבו את המקלדת למצב הקלדת נתונים (הקלדה ביד אחת): מול היד המקלידה. השאירו מקום פנוי עבור מסמכי מקור וחומרים אחרים הנחוצים לעבודה.
- הזיזו את המקלדת ממקומה מפעם לפעם, כדי לשנות את תנוחת הזרוע והכתף.
- כאשר שורש כף היד נמצא באוויר - השתמשו בתמיכה לשורש כף היד.



- השתמשו במעמד מתכוונן להחזקת מסמכים. הציבו אותו בקירבת הצג ובאותו גובה. כך ניתן למנוע תזוזות מיותרות של הראש ולאפשר מיקוד קל של העיניים.
- העבירו, מדי פעם את המעמד למסמכים מצד אחד של הצג לצד השני, כדי לשנות את תנוחת הראש.
- ודאו שאין רעשים מהמחשב ו/או מהמדפסת.
- נקו את צג המחשב בקביעות. מלאו אחר הוראות היצרן.
- דווחו על בעיות בבקרי המחשב, על הבהובים ועל רעשים היוצרים מיטרד.

- כווננו את הבהירות בצג ואת הניגודיות לנוחיותכם.
- כווננו את גובה הצג כך שקצהו העליון יימצא בגובה העיניים.
- הטו את הצג מעט לאחור. הקפידו שלא ייווצר סינוור על הצג.



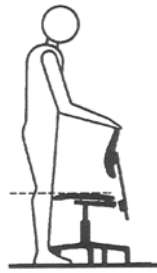
דף מידע טכני

כיסאות

מישטחי עבודה מתכווננים מאפשרים גמישות מירבית להתאמת הגובה למספר רב של משתמשים. כווננו את הכיסא בהתאם למידות גופכם ולאחר מכן כווננו את גובה מישטח העבודה או את גובה המקלדת.

כיסאות מתכווננים היטב שומרים על תנוחה נכונה של הגוף, אינם מעכבים את זרימת הדם, מקטינים את העומס על השרירים ומפחיתים את הלחץ מעל גבו של העובד. כסאות ארגונומיים צריכים: להסתובב; להיות מצוידים ב-5 גלגלים (מקנים יציבות לכסא); עם מושב מרופד באריג "נושם" ועם שוליים מעוגלים בקצה הקדמי של המושב.

עימדו לפני הכיסא. כווננו את גובהו כך שהנקודה הגבוהה ביותר של המושב תימצא מתחת לפיקת הברך.

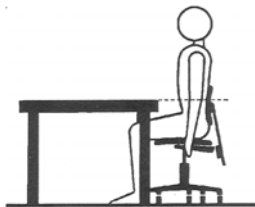


שבו כך שהמירווח בין הקצה הקדמי של המושב והקיפול הפנימי של מפרק הברך יהיה במידת אגרוף קמוץ.

כווננו את משענת הגב של הכיסא כך שתתמוך בקשת הגב התחתון



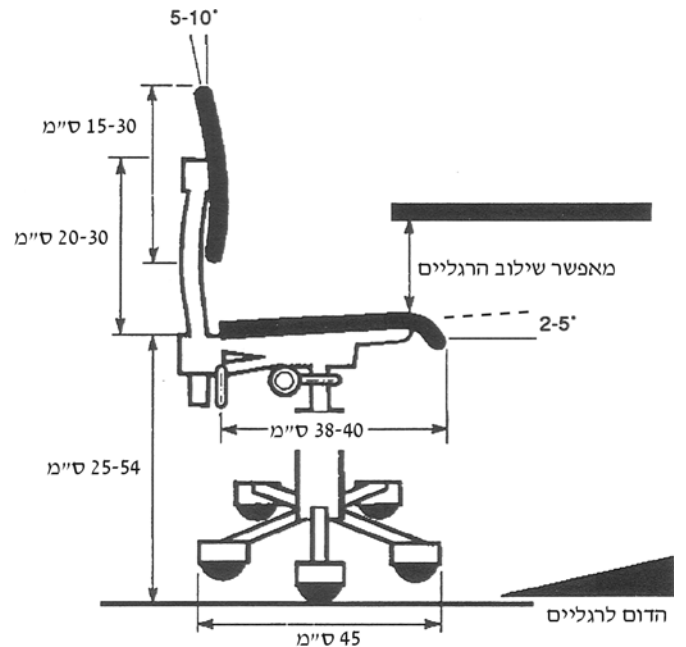
כווננו את מישטח העבודה עד לגובה המרפקים כשהזרועות ישירות ותלויות לצדדים.



כאשר נעשה שימוש זמני במישטח עבודה לא מתכוונן:

- כווננו את גובה מושב הכסא כך שהמרפקים יהיו בגובהו של מקש "Home" במקלדת.

- השתמשו בהדום מתכוונן מתחת לכפות הרגליים, לתמיכת כף הרגל במקרים שבהם נוצר לחץ על הירכיים ו/או על חלקו הפנימי של מפרק הברך, או כאשר כפות הרגליים אינן מונחות בנוחות על הרצפה.

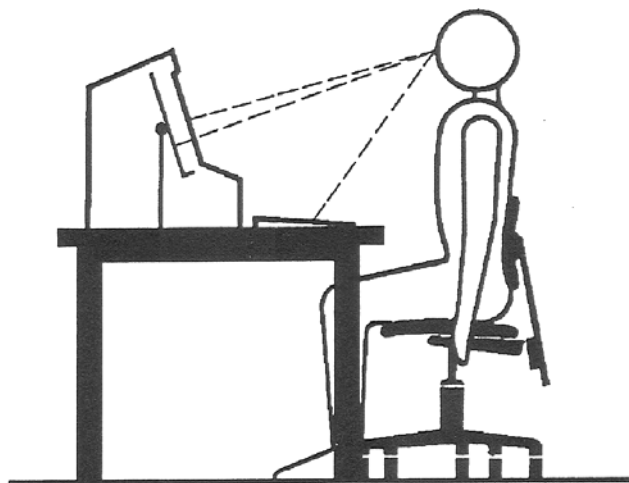


- **הדקו** היטב את משענת הגב למקומה כך שהכיוון לא ישתנה בהשפעת משקל הגוף.
- **כווננו** את הכיסא במהלך היום כדי לאפשר שינוי של תנוחות הגוף.
- **השתמשו** רק בכיסאות עם משענות יד. הקפידו שהמשענות לא תפרענה לשמירת המרחק הרצוי ממישטח העבודה.
- **אל תאחסנו** חומרים מתחת למישטח העבודה. ודאו שנשאר מירווח מספיק לרגליים מתחת למישטח העבודה.
- הקפידו שמישטח העבודה יהיה גדול דיו, כדי להכיל עליו את כל החומרים הנדרשים לעבודה.
- אחסנו פריטים שאינם בשימוש.

ראות בסביבה

- לניטרול כתמי צל מעל מסמכי המקור - **השתמשו** במנורות קריאה
- הסירו או כסו חפצים מבריקים.
- **בידקו** האם קיים הבהוב במנורות פלואורסצנט. החליפו את הנורות כנדרש. תחזקו את גופי התאורה.
- בידקו האם קיים הבהוב בצג המחשב.
- **הסיטו** את מבטכם מצג המחשב, לעתים תכופות, כדי לאפשר מנוחה לעיניים.
- **בצעו** בדיקת עיניים שגרתית והקפידו לתקן בעיות ראייה. יש למסור לאופטומטריסט את המידע על השימוש במחשב ועל מרחקי הצפייה. למרחקי צפייה ולזוויות הצפייה יכולה להיות השפעה על בחירת עדשות.

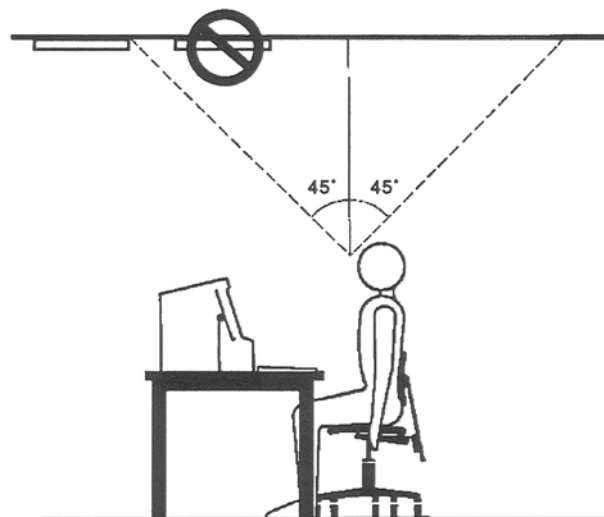
מרחקי צפייה



- השתקפויות מגופי תאורה, חלונות או מחפצים מבריקים גורמים לסינוור. אור מועט מדי או מיקום לא נכון של גופי התאורה גורמים לצל על צג המחשב.
- סינוור וצל גורמים להתעייפות העיניים ולעייפות כללית. כאשר המפעיל עובד בתנוחה לא נוחה עקב הסינוור או הצל, העייפות עלולה להוביל לכאבים בצוואר, בכתפיים ובגב.
- התאורה צריכה להיות מאוזנת, בהירה מספיק כדי שהמפעיל יוכל לקרוא מסמכים. תאורה בהירה מדי מקשה על הקריאה מהצג. רמת התאורה המומלצת היא 300-500 לוקס.

עשנו:

- **בידקו** את הצג לאיתור השתקפויות, או כתמים בהירים עליו. נטרלו את המקור.
- לפיזור אחיד של האור מגופי תאורה פלואורסצנטיים - **התקינו** רשתות לפיזור אור או מחזירי אור פרבוליים.
- **מקמו** את צג המחשב כך שגופי התאורה יימצאו מצידו, או לפחות מחוץ לתחום הסינוור.



אל תעשו:

- **אל תתלו** תמונות היוצרות ברק על הקיר שמול צג המחשב.
- **הקפידו** שיומני שולחן לא יהיו מבריקים.
- **אל תפנו** את הפנים ואת צגי המחשב לעבר החלונות.
- **הציבו** את צג המחשב בזווית של 90° לחלון.
- **כווננו** תריסים ו/או וילונות, כך שיהיה ניתן לשלוט על רמות האור והסינוור.
- **הקפידו** שהקירות, הרהיטים וציוד המחשב יהיו בצבעים בהירים ובגימור לא מבריק.
- כאשר לא ניתן לנטרל את מקור הסינוור - **השתמשו** בצג מונע סינוור, או במסנן על צג המחשב

דף מידע טכני

אופי העבודה המבוצעת

סיבוב הכתפיים

סובבו את הכתפיים: הרימו את הכתפיים, מישכו לאחור, הרפו ונחו. בצעו את התנועות גם בכיוון ההפוך.



מתיחות לצד

הנמיכו את הכתף השמאלית, נסו להגיע עם כף היד לרצפה. חיזרו למצב זקוף. בצעו את המתיחה גם בצד ימין.



כפיפת הגב

אחזו בשוק השמאלית והרימו את הרגל מהרצפה. התכופפו קדימה (קימור הגב) ונסו להגיע עם האף אל הברך. בצעו את התנועות גם ברגל ימין.



כפיפה ומתיחת הקרסול

הרימו את רגל ימין ישרה מהרצפה. כופפו את הקרסול (אצבעות כלפי מעלה), ומיתחו את האצבעות כלפי הרצפה, לסירוגין. חיזרו על התנועות גם ברגל שמאל.



הדמת רגל

שבו בקידמת הכיסא כך שגבכם לא יגע במשענת הגב. הניחו את כף רגל שמאל שטוחה על הרצפה. הרימו את הרגל כשהיא ישרה, כ-10 ס"מ מעל לרצפה. החזיקו אותה מוגבהת לזמן מה והחזירו את הרגל לרצפה. חיזרו על התנועות גם ברגל ימין.



ניסוי העיניים בכף היד

כסו את העיניים בכפות הידיים מבלי ללחוץ על העיניים. עיצמו את העיניים, נישמו 8-9 נשימות עמוקות. הסירו את כפות הידיים לאחר מספר שניות. פיתחו את העיניים ומצמצו בעפעפיים.

בעיות בטיחות ובריאות עלולות להתעורר גם במקומות עבודה מאורגנים, כאשר מתרשלים ביישום נהלים וכללי בטיחות בביצוע העבודה. עבודה מול צגי מחשב כרוכה, לעתים קרובות, בתנועות ידיים רבות ובתנוחות גוף סטטיות או לא נוחות, מה שעלול לגרום לכאבי שרירים ולמתח גופני.

• שנו את המטלות שאתם מבצעים. **הפסיקו** מדי פעם את העבודה מול המחשב לביצוע מטלות שאינן קשורות במחשב, והן מצריכות שינוי בתנוחות הגוף.

• **עיבדו** במהירות מתקבלת על הדעת. עבודה מהירה מדי ורצופה מגבירה את מתח השרירים. עבודה רצופה בקצב איטי מדי גורמת לשעמום.

• כדי לאפשר מנוחה לעיניים - **הרחיקו**, לעתים קרובות, את המבט מהצג והתמקדו בחפץ דומם.

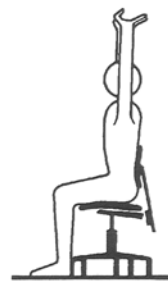
• להקלה על כאבי שרירים, כאבי עיניים ומתח גופני - **עשו** הפסקות מנוחה קבועות מהעבודה מול הצג.

• השתמשו בהפסקות המנוחה, כדי לקום ולהתהלך. שנו גם את הפעילות המחשבתית.

• בצעו תרגילים גופניים מול הצג: הרפו את השרירים, התמתחו ושנו תנוחות.

התמתחות לגובה

שלבו את אצבעות הידיים והרימו את כפות הידיים למעלה. מיתחו וישרו את הזרועות מעל הראש. אל תכופפו את הגב לאחור. הקפידו לשמור על גב זקוף.



התכנסות, התמתחות

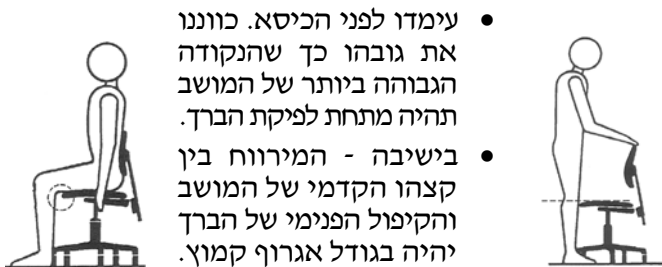
פסקו את הרגליים כשהעקבים על הרצפה. סובבו את הכפות פנימה והחוצה לסירוגין.



כיסאות ומישטח עבודה

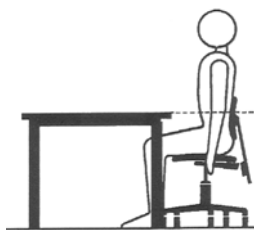
כיסאות

לכיוונון הכיסא ומישטח העבודה:



- עימדו לפני הכיסא. כווננו את גובהו כך שהנקודה הגבוהה ביותר של המושב תהיה מתחת לפיקת הברך.
- בישיבה - המירווח בין קצהו הקדמי של המושב והקיפול הפנימי של הברך יהיה בגודל אגרוף קמוץ.

- כווננו את משענת הגב של הכיסא כך שתתמוך בקשת הגב התחתון.



- כווננו את מישטח העבודה לגובה המרפקים, כשהזרועות תלויות ישירות לצדי הגוף.

- כדי שהזרועות והגב העליון יימצאו בתנוחה נכונה בישיבה ליד מישטח עבודה בעל גובה קבוע - הגביהו את הכיסא

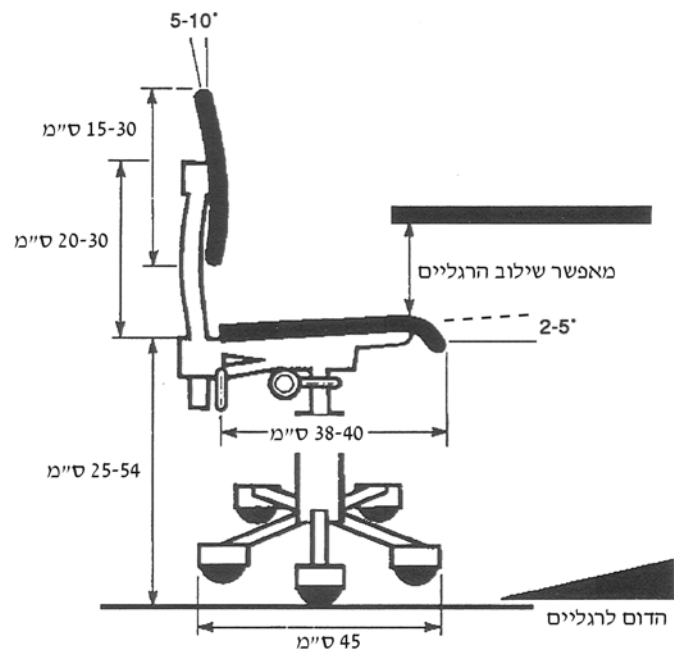
- כווננו את גובה הכיסא כך שהמרפקים יהיו פחות או יותר בגובה מישטח העבודה.

- כאשר לא ניתן להניח את כפות הרגליים בצורה שטוחה על הרצפה או כאשר חשים בלחץ על הגב והרגליים - השתמשו בהדום מתכוונן לרגליים. ההדום צריך לתמוך את מעמד רגל. על מעמד הרגל להיות מתכוונן ועליו לתמוך בכל הרגל.

מישטח עבודה

- כווננו את מישטח העבודה לגובה המתאים.
- ודאו שמישטח העבודה גדול מספיק כדי להכיל את כל החומרים המשמשים בעבודה.
- מינעו קיפול של הרגליים מתחת למישטח העבודה.
- אל תאחסנו חומרים מתחת למישטח העבודה.
- מינעו מצבים של סיבוב הגו והתמתחות כאשר נדרש להגיע למקום מסוים.

- בחרו כיסא הכולל:
 - משענת גב מתוכננת לתמיכה בגב התחתון;
 - גובה מושב שאיננו גורם לחץ על הגב, הירכיים ו/או הברכיים.
 - קצה קדמי מעוגל של המושב;
 - בסיס יציב;
 - מנגנון מסתובב;
 - משענות יד שאינן מונעות הגבהה של הכיסא ליד מישטח העבודה ואינן מפריעות לתנועה לעבר המישטח.
 - מושב מרופד באריג "נושם";
 - מנגנונים לשינויי גובה וזוויות מתאימים להפעלה גם בעת הישיבה.



- הדקו את משענת גב הכיסא למקומה, כך שהכיוונון לא ישתנה בהשפעת משקל הגוף.
- כווננו את הכיסא במהלך היום לשינוי תנחות הגוף.

דף מידע טכני

תנאי הראות ורמות התאורה

- למניעת צל - השתמשו בתאורה לא ישירה.
 - ודאו שנורות הפלואורסצנט אינן מהבהבות. החליפו את הנורות הפגומות. תחזקו היטב את גופי התאורה.
 - כדי לאפשר מנוחה לעיניים - הסיטו, לעתים קרובות את המבט מהצג והביטו כלפי למעלה והרחק מהמטלה שאתם מבצעים.
 - השתמשו בתדפיסים ומקורות ברורים. עיון במסמכים באיכות גרועה מצריך רמות אור גבוהות יותר.
 - הקפידו על תאורה טובה בחדרי אחסון, במסדרונות ובחדרי המדרגות.
- רמות התאורה המתאימות תלויות בהעדפות צפייה ואישיות ובסוג העבודה. הטבלה הבאה כוללת טווחי תאורה לעובדים עם ליקויי ראייה ולמטלות שלביצוען נדרש דיוק רב.

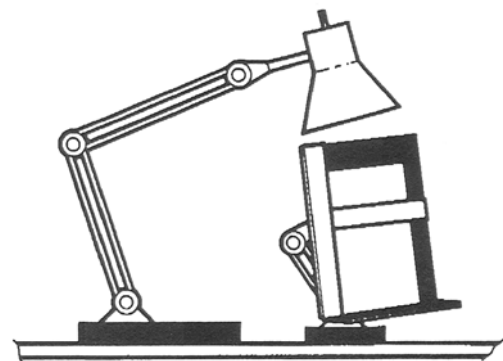
מיקום	רמת תאורה (לוקס)
מסדרונות	150-50
חדרי מדרגות	200-100
חדרי הלבשה	200-100
חדרי אחסון	400-200
מטלות משרד רגילות	750-500
חדרי ישיבות	750-300
משרדים לשרטוט	1000-500

בידקו במוסד לבטיחות ולגיהות לגבי מידע מעודכן על רמות התאורה.

- אתרו מקורות סינוור: הציבו מראה על השולחן העבודה והביטו בתמונות התלויות על הקירות ובחפצים אחרים. נורות גלויות ומנורות בהירות המשתקפות במראה הם מקור לסינוור.
- הציבו שולחן עבודה הממוקם בקירבת חלון כך שהחלון יימצא לצידו של העובד.
- הציבו את שולחן העבודה כך שמנורות התקרה יטילו את האור מצידו של העובד. מינעו הצבה של השולחן במקום שבו גופי התאורה מטילים את האור לכיוון הפנים.



- לשליטה על רמות האור ובקרה על הסינוור - כווננו את התריסים ו/או הווילונות
- השתמשו בצבעים בהירים ובגימור לא מבריק על קירות ורהיטים. הצבע והגימור על המיטות קובעים את כמות האור המשתקף בחלל.
- אל תתלו תמונות היוצרות ברק או חפצים הגורמים להשתקפויות אור לכיוון העיניים.
- כאשר יש צורך להגביר את רמות האור - השתמשו במנורות קריאה מתכווננות.

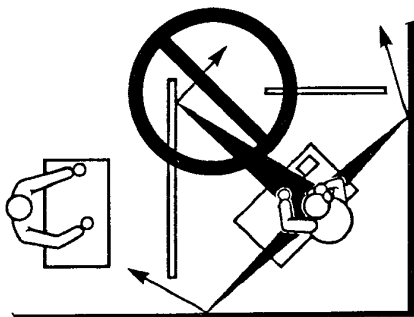
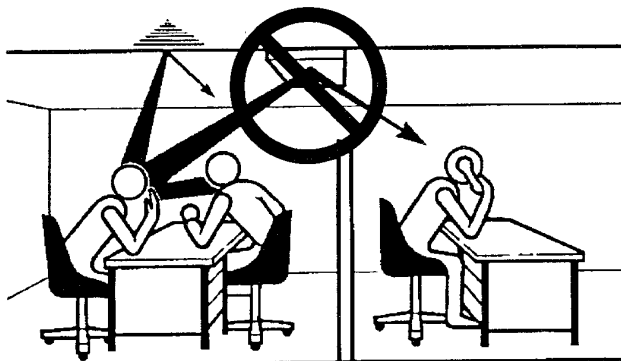


טמפרטורה לחות ורעש

טמפרטורה ולחות

רעש

- רעש במשרד הוא גורם מטריד הגורם להסחת הדעת של העובדים.
- **בחרו** בציוד שקט.
- **ודאו** שהציוד מתוחזק היטב.
- **הרחיקו** ציוד רועש מאזורי העבודה ובודדו אותו.
- **השתמשו** בחיפויים אקוסטיים מעל לציוד רועש.
- **השתמשו** בחומרים הסופגים רעש, כמו שטיחים, וילונות ולוחות מבודדי רעש.
- **בחרו** בקפדנות את מיקום החיפויים האקוסטיים. מיקום גופי התאורה, הקירות והשולחנות יכול להשפיע על רמות הרעש.



- שילוב של טמפרטורה ולחות גורם לאי נוחות.
- הטמפרטורה האופטימלית במשרדים היא 24°C-20°C.
- הלחות האופטימלית במשרדים היא בין 30% ל-60%.
- מערכות האיוורור במשרדים הן מיתקנים מורכבים ומתוחזקות, בד"כ, ע"י מהנדסי תחזוקת מבנים.
- מיתקני חימום ניידים יוצרים סיכונים אפשריים לשריפות. **השתמשו** באמצעים כאלה רק באישור ההנהלה.
- **אל תשתמשו** במיתקני חימום הפולטים עשן רעיל.
- השתמשו רק באמצעי חימום המצוידים בתרמוסטט.
- **הציבו** את מיתקני החימום/המאווררים כך שמשבי האוויר לא יפלטו ישירות על העובדים.
- הרחיקו מיתקני חימום מחומרים דליקים ומווילונות.
- **הציבו** את המאווררים כך שלא ירעדו בפעולה. הרעידות עלולות לגרום לנפילת המאוורר מהמישטח שעליו הוצב.
- לפני הזזת מיתקני חימום ומאווררים ניידים - **נתקו** אותם מאספקת החשמל והמתינו עד לעצירה מוחלטת של הסיבובים.
- **השתמשו** בוילונות ו/או בתריסים, כדי להגביר/להפחית את קרינת השמש.
- כדי להפחית את כמות הקרינה החודרת למבנה - **השתמשו** בציפוי שקוף על הזוגיות או בזיגוג צבעוני.
- לפני ארגון מחדש של הציוד והריהוט במשרד - יש להביא בחשבון גם את השפעות האיוורור.
- **ליבשו** ביגוד המתאים לתנאים השוררים במשרד.
- **ודאו** שמערכות האיוורור, מיבשי לחות ו/או ציוד להוספת לחות - נקיים ומתוחזקים היטב.

- השתמשו בחדרי ישיבות לשיחות אשר עלולות להפריע לעובדים אחרים.
- בצעו מטלות רועשות במועדים שבהם הרעש שייגרם יפריע פחות לאחרים.

דף מידע טכני

בטיחות

ציוד משרדי

- בעת טיפול בניירת - השתמשו במגיני אצבעות. הניחו עטים ועפרונות במגירות בשכיבה, כשהקצוות החדים פונים פנימה, או כלפי מטה.
- מספריים, סכינים יפניות, סכינים לפתיחת מכתבים וכלים חדים אחרים - **הכניסו** לנרתיקים לפני אחסנתם.
- **היזהרו** בשימוש בסכינים לחיתוך נייר:
 - להב הסכין יהיה במצב נעול;
 - השתמשו במגינים מתאימים;
 - הקפידו על אחיזה יציבה בידית הלהב;
 - אל תנסו לחתוך כמות גדולה של נייר בבת אחת.
- להסרת סיכות - **השתמשו** במסיר סיכות.
- **רפדו** פינות חדות של ריהוט מתכת.
- **השתמשו** בסולם מתאים או בשרפרף, כדי להגיע למקומות גבוהים. אל תטפסו על תיבות, שולחנות או כיסאות בעלי גלגלים.

מיכון משרדי

- **הרחיקו** שיער ארוך, תכשיטים ואצבעות ממכונות נעות.
- **השתמשו** במגינים מתאימים למכונות.
- **היזהרו** בעת כיוונון המכונות.
- לביצוע תיקונים - **הזמינו** את אנשי השירות.
- **נתקו** כבלי חשמל ותקעים שחוקים ודווחו על המיפגע.
- לפני ביצוע כיוונונים בציוד - **נתקו** אותו מאספקת החשמל. נתקו מהחשמל ציוד שאיננו בשימוש.

בטיחות אש

- **השליכו** בדלי סיגריות/סיגר או אפר של מקטרת למאפרה.
- **השתמשו** בפחי אשפה מחומרים לא דליקים.
- **אחסנו** פריטים שספגו חומרים דליקים במיכלים עמידים בפני אש עד לפינוים מהמקום.
- **לימדו** את נהלי הפינוי והכירו את מיקום יציאות החירום.
- **אתרו** את מיקום מטפי הכיבוי, בררו את סוגי החומרים שבמטפים ודעו כיצד להפעילם.
- כאשר עובד משרד נכנס למפעל/לבית מלאכה עליו ללבוש את ציוד המגן האישי המתאים ולהקפיד על התנהגות בטיחותית.

רוב הפגיעות במשרדים נגרמות כתוצאה מהחלקה, מעידה ונפילה, הרמת חפצים, נפילת חפצים לתוך/בין חפצים אחרים, דקירות וחתכים.

ארונות

- **סיגרו** מגירות כשאינן בשימוש.
- **אל תפתחו** יותר ממגירה אחת בכל פעם.
- **הציבו** ארונות כך שהמגירות לא תיפתחנה למעברים.
- כדי לשמור על יציבות הארון - **מלאו** אותו מהתחתית כלפי מעלה.
- **אבטחו** את הארונות לקירות או לרצפה.
- **התקינו** ידיות למגירות כדי למנוע היתפסות האצבעות בעת סגירתן.
- למניעת פציעות וחתכים מניירות ומהדקים - **הימנעו** ממילוי דחוס של הארונות.
- **אל תניחו** חפצים כבדים בחלק העליון של הארון או בארונות גבוהים.

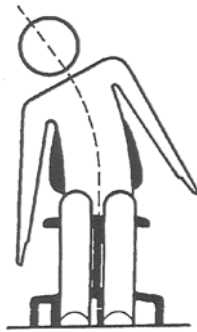
מישטחי רצפה ומדרגות

- **נקו** את הרצפה מנוזלים שנשפכו ונגבו מיד כל רטיבות.
- **איספו** חפצים שנפלו על הרצפה. גם ניירות, עטים וגומיות עלולים לגרום למעידה ולנפילה.
- **השתמשו** בחומרים מונעי החלקה (מגדילים את החיכוך) על ריעות לינוליאום, אריחים ומישטחי רצפה מבריקים.
- **אבטחו** שטיחים בפני תזוזה.
- **השתמשו** במעקות בעלייה ובירידה במדרגות.
- **הסירו** חפצים הגורמים להסחת הדעת בצידי המדרגות (מראות, כרזות וכד').
- **לכו** בצד ימין של המעברים.
- **אל תרוצו**, במיוחד לא בקירבת פינות החדר.
- **התקינו** מראות בפינות "עיוורות" ועמוסות.
- **אל תאחסנו** קופסאות, ציוד או אספקה ליד דלתות או במעברים.
- **אל תישאו** מיטענים החוסמים את שדה הראייה שלכם.
- **אל תשתתפו** במשחקים פרועים בחללי המשרד.

ביצוע תרגילים במשרד

מתיחות לצד

הנמיכו את הכתף השמאלית, נסו להגיע עם כף היד לרצפה. חיזרו למצב זקוף. בצעו את המתיחה גם בצד ימין.



כפיפת הגב

אחזו בשוק השמאלית והרימו את הרגל מהרצפה. התכופפו קדימה (קימור הגב) ונסו להגיע עם האף אל הברך. בצעו את התנועות גם ברגל ימין.



כפיפה ומתיחת הקרסול

הרימו את רגל ימין ישרה מהרצפה. כופפו את הקרסול (אצבעות כלפי מעלה), ומיתחו את האצבעות כלפי הרצפה, לסירוגין. חיזרו על התנועות גם ברגל שמאל.



הרמת רגל

שבו בקידמת הכיסא כך שגבכם לא יגע במשענת הגב. הניחו את כף רגל שמאל שטוחה על הרצפה. הרימו את הרגל כשהיא ישרה, כ-10 ס"מ מעל לרצפה. החזיקו אותה מוגבהת לזמן מה והחזירו את הרגל לרצפה. חיזרו על התנועות גם ברגל ימין.



עבודתם של הרבה עובדי משרד כרוכה בישיבה, ו/או בעמידה לפרקי זמן ארוכים. עבודה בתנוחה אחת עלולה לגרום לכאבים ולמתח בשרירים.

ביצוע תרגילים גופניים ליד שולחן העבודה יכולים לשפר את המצב.

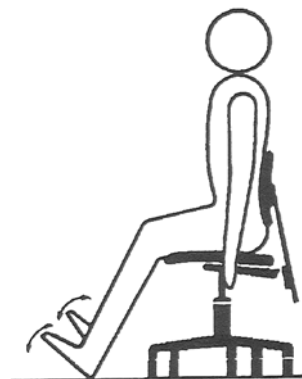
התמתחות לגובה

שלו את אצבעות הידיים והרימו את כפות הידיים למעלה. מיתחו וישרו את הזרועות מעל הראש. אל תכופפו את הגב לאחור. הקפידו לשמור על גב זקוף.



התכנסות, התמתחות

פסקו את הרגליים כשהקבים על הרצפה. סובבו את הכפות פנימה והחוצה לסירוגין.



סיבוב הכתפיים

סובבו את הכתפיים: הרימו את הכתפיים, מישכו לאחור, הרפו ונחו. בצעו את התנועות גם בכיוון ההפוך.

