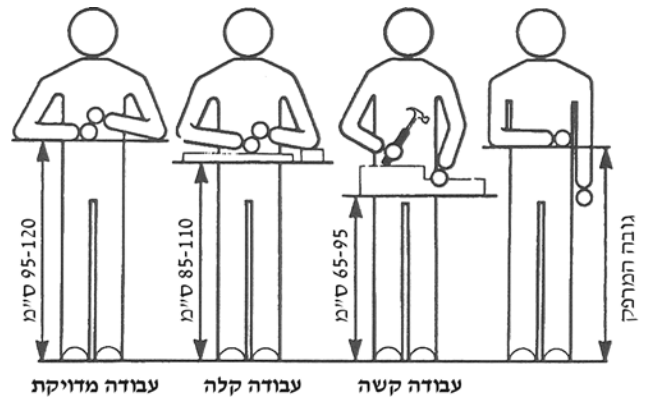
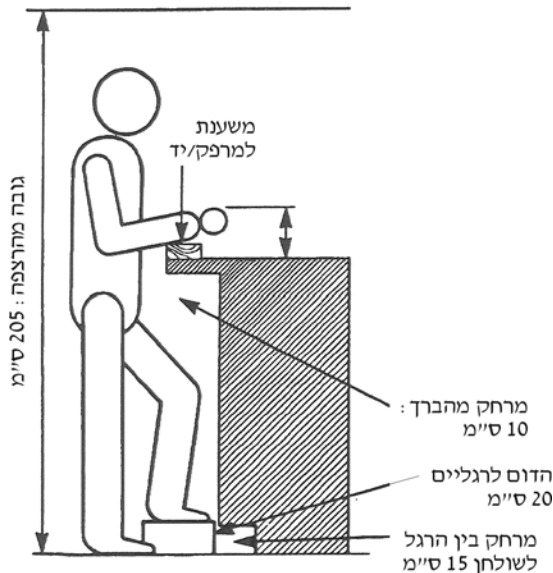


דף מידע טכני

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.

