

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.