



אביטל רדושר

יום בה"י מומחית ארגונומיה

ראיון עם אביטל רדושר

מדריכת הארגונומיה של המוס"ל

בשנת 2003 הכריז הארגון הבינ-לאומי לארגונומיה IEA על אוקטובר כחודש הארגונומיה הבינ-לאומי. מטרת הארגונומיה במוסד לבטיחות ולגיהות היא להפחית בעיות שריר ושלד הקשורות לעבודה, ולמנוע אותן בצורה היעילה ביותר, על ידי מתן מידע והעלאת המודעות לגורמי סיכון ארגונומיים בקרב עובדים, מנהלים וממוני בטיחות

מאת המוסד לבטיחות ולגיהות

צילום: המוסד לבטיחות ולגיהות

ודאי נתקלתם לא פעם בפרסומת, שמבטיחה שהמוצר שתקנו מעוצב בצורה ארגונומית, כך שיתאים לנוחות מרבית של המשתמש. אך האם אתם יודעים מה המשמעות של ארגונומיה בפועל?

גם היום, שנים לאחר שנטבע המונח ארגונומיה, יש לא מעט אנשים שלא יודעים את משמעותו, ועוד פחות מכך מה עושים מומחים בתחום הארגונומיה. אנשי מקצוע בתחום הארגונומיה מכירים את התסכול הנלווה לניסיון להסביר "מהי ארגונומיה". לעתים, גם לאחר שהצליחו להסביר את המונח, הם נתקלים באתגר גדול יותר - להסביר מה בעצם הם עושים כמומחים בתחום זה.

ככלל, ארגונומיה מתמקדת בהתאמת סביבת העבודה לעובד, כדי לשפר את יעילותו, נוחותו ורווחתו. באמצעות הארגונומיה אפשר לוודא שהסביבה מתאימה לפעילות המתבצעת ושומרת על ביטחונם ובריאותם של העובדים. למעשה, כל עמדת עבודה עלולה לחשוף את העובדים למפגעים ארגונומיים, אך לרוב אפשר למזער את החשיפה בעזרת שינויים מתאימים, ולכן, חשוב להיות ערניים לגורמי הסיכון הארגונומיים בסביבת העבודה.

מטרת חודש הארגונומיה היא לעורר מודעות לארגונומיה ולספק מידע בתחום זה. במהלך החודש פועלים ארגונים מתחום

הבריאות בתעסוקה לקידום המודעות לעיצוב ממוקד אדם, רווחה ותפקוד יעיל בעבודה בעזרת התאמת סביבת העבודה, המערכות והציוד לעובד. מומחים בתחום הארגונומיה יכולים לסייע בזיהוי בעיות פוטנציאליות במקום העבודה ובהתאמת עמדות העבודה והציוד לעובדים במקום.

* * *

שאלנו את אביטל:

מה לדעתך אנשים חושבים שמומחים בתחום הארגונומיה עושים?

"התפיסה הרווחת היא, שמומחים בתחום הארגונומיה מגיעים למקום עבודה ומשנים את מיקום הכיסא והמקלדת של העובדים, ובזאת מסתכמת עבודתם. לא פעם, שומעים את המשפט 'אז בעצם אתם אלו שאומרים איך לשבת נכון?!' ובכן, זה בהחלט חלק מהעבודה. ארגונומיים מדריכים לשיבה נכונה בעמדת העבודה, אבל עוד דברים רבים נוספים".

ומה באמת עושים מומחים בתחום הארגונומיה?

"מטרתם העיקרית של מומחי ארגונומיה היא להקל על עובדים את ביצוע עבודתם. מומחי ארגונומיה (Ergonomists) מיישמים את הידע שצברו על תפקודי שרירים ושלד, ועל אינטראקציה בין בני האדם עם סביבתם, כדי להפוך את העבודה למקום בטוח ויעיל יותר. ארגונומיה היא

תהליך של עיצוב או סידור סביבת עבודה, מוצרים ומערכות, כך שיתאימו לאנשים המשתמשים בהם. ארגונומיה יכולה לקדם הן את הבריאות והן את הפרודוקטיביות בעבודה. אנשי מקצוע בתחום מבטיחים כי תכנון מערכות, ציוד ומתקנים, מספקים את הרמות הטובות ביותר של יעילות, נוחות, בריאות ובטיחות לכל מי שמשתמש בהם".

ספרי על הארגונומיה במוסד לבטיחות ולגיהות.

"מטרת הארגונומיה במוסד לבטיחות ולגיהות היא להפחית בעיות שריר ושלד הקשורות לעבודה, ולמנוע אותן בצורה היעילה ביותר, על ידי מתן מידע והעלאת המודעות לגורמי סיכון ארגונומיים בקרב עובדים, מנהלים וממוני בטיחות. התהליך כולל, בין השאר, פיתוח הכשרות ושימוש בערוצים דיגיטליים להעברת ידע וכלים מקצועיים, פרסום חומרים ומאמרים בעברית, סיוע למעסיקים במציאת פתרונות ארגונומיים נקודתיים במקומות העבודה במהלך סיורי שטח ברחבי הארץ, וכן, העברת הדרכות והרצאות בתחום הארגונומיה".

כיצד נראה שבוע עבודה טיפוסי של מדריכת ארגונומיה במוסד לבטיחות ולגיהות?

"מקצוע ארגונומיה מעניין כיוון שהעבודה מאוד מגוונת, ואין "יום עבודה טיפוסי". כל



אביטל ואיציק ריין במבדק ארגונומיה בחקלאות

בקרוב יתפרסמו ימי הכשרה לממונים על הבטיחות בנושאים חדשניים, כגון ארגונומיה ויזואלית וקוגניטיבית, בדגש על היבטים המתאימים לעולם התעסוקה המתפתח, שמשלב רובוטים וטכנולוגיות בסביבת העבודה, בסמוך לבני האדם. **"פיתוח** - בעולם מתפתח ומשתנה תדיר, גם אנחנו משתדלים לעמוד בקצב ולהביא תוכן מגוון וחדשני. בתחילת השנה, התקיימה הרצאה מקוונת (ובינר) בתחום הארגונומיה. ההרצאה זמינה לצפייה באתר המוס"ל. נוסף על כך, פותח ופורסם באתר מבדק אינטראקטיבי לסיכון מפגיעות שריר ושלד, המיועד לאינטרנט ולסלולרי. בימים אלו, אנו עוסקים בפיתוח לומדות בתחום הארגונומיה, המותאמות לשימוש בסלולרי ובמחשב."

ולסיכום, לאן מועדות פניו של מדע הארגונומיה?

"ארגונומיה נקשרת גם בחדשנות. מדע הארגונומיה משתלב בהתפתחויות הטכנולוגיות, שמסייעות בהתמודדות עם האתגרים העומדים בפני העובד, ובהתאמתו לעולם התעסוקה החדש. עולם התעסוקה החדש כולל תחומים חדשים, שבהם לארגונומיה תפקיד חשוב בתכנון ובהערכה של מערכות מורכבות, כגון שימוש במציאות מדומה, עבודה בשילוב עם רובוטים ועוד. דבר אחד בטוח - לארגונומיה חלק מהותי בכל מערכת וסביבה שבהן האדם נמצא". ■

פירוק המטלה לרמת סדר פעולות - ובחנו אם וכיצד אפשר לייעל את התהליכים דרך שינוי הסביבה הפיזית בעמדת העבודה. מצאנו כי שינוי בגובה עגלת נשיאה יכול לחסוך שני שלבים בתהליך העבודה, כמו גם זמן ומאמץ של העובד."

"הסברה ופרסומים - איך בוחרים כיסא ארגונומי מתאים? כיצד כדאי לתכנן עמדת עבודה? אילו גורמי סיכון נפוצים בעבודה חקלאית? לכל השאלות האלה יש מענה במדור ארגונומיה, באתר המוסד לבטיחות ולגיהות. אנו דואגים לפרסם מידע עדכני וכתבות בנושאים מגוונים באתר האינטרנט ובביטאון המוסד לבטיחות ולגיהות. בתחילת השנה, התפרסמה ב-YNET כתבה מטעם המוס"ל לכבוד יום הארגונומיה, שחל בפברואר. אנו מקפידים על פיתוח מדור ארגונומיה באתר המוס"ל ועדכנו בתכנים חדשים ואקטואליים."

"הדרכה - רוצים לשמוע על דרכים להתיעלות ומניעת פגיעות אפשריות בסביבת עבודה? הרצאה בנושאים מגוונים בתחום הארגונומיה מאפשרת מפגש עם עולם התוכן ושמה דגש על ארגונומיה בענפי תעסוקה שונים. לדוגמה הרצאה בתחום ארגונומיה המיועדת לעובדי שטח תתמקד בסביבת העבודה המשתנה וכיצד ניתן לשמור על הגוף גם בתנאים משתנים. ארגונומיה בסביבה משרדית תענה על השאלות, כיצד מומלץ לעבוד עם שני מסכי מחשב? מתי צריך להשתמש בהדום? ואיזה כיסא הוא הכי ארגונומי?"

"לאורך השנה מתבצעות הדרכות בתחום הארגונומיה בקורסים, בימי עיון ובכנסים.



סיור בחברת החשמל

יום נראה אחרת לגמרי! והנה חלק מהדברים שאני עושה: שבוע עבודה סטנדרטי יכול, לרוב, סיורי שטח ברחבי הארץ, הרצאות והדרכות, וקצת זמן משרד, שבו כותבים דוחות ומתעדכנים בחידושים ארגונומיים בעולם, שאותם אביא אליכם."

האם תוכלי לפרט מה את עושה בפועל?

"פעילות שטח - נועלת נעלי בטיחות, חובשת קסדה ויוצאת לדרך! סיור שטח ממוקד-ארגונומיה מאפשר למעסיק קבלת מידע נקודתי בעמדות העבודה ומהווה תשתית לפיתוח תוכנית ארגונומית מקיפה במפעל או בארגון. במהלך הסיור ממוקד-ארגונומיה אתן למלווה מטעם המפעל המלצות ודגשים נקודתיים לעמדות עבודה שונות, ובסוף הסיור יופק דוח מסודר, עם תמונות של עמדות העבודה, ולצדן המלצות לשינויים פרקטיים וקלים ליישום, וכן, בחינת סוגיות בריאותיות בסביבת העבודה, כגון אלמנטים של ציד, מרחב עבודה, תאורה, קצב עבודה ועוד. לדוגמה: בסיור שהתקיים בחודש האחרון במפעל אלקטרוניקה גדול בארץ ביצענו ניתוח מטלות באחת מעמדות העבודה -



סיור במפעל אלקטרוניקה