



כחייב יבטיח, למרו איתו!

צילום: מיכאל לרר

עבודה בעמידה ובעיות בריאות

(מתוך דף מידע של המרכז הקנדי לבטיחות ולבריאות בעבודה)

עמידה היא תנוחה טבעית לאדם ואיננה מציבה סיכני בריאות מיוחדים כשלעצמה. אולם, עבודה בעמידה באופן קבוע יכולה לגרום לכאבים ברגליים, נפיחות ברגלים, ורידים נפוחים (דליות), התעייפות שרירים, כאבי גב תחתון, נוקשות בצוואר ובכתפיים ובעיות בריאות נוספות. אלה תלונות נפוצות בקרב אנשי מכירות, מפעילי מכונות, עובדים בקווי הרכבה ואחרים, שתפקידם כרוך בעמידה ממושכת.

הוספה של מצעים או רפידות כדי להגביה את העובד הנמוך או תומכים על עמדת העבודה למען העובד הגבוה יותר. ארגון מרחב העבודה יש צורך במקום מספיק לצורך תנועה ושינוי של תנוחות הגוף. משעני רגל מובנים או ניידים יאפשרו לעובד להעביר את משקל הגוף מרגל אחת לשנייה. תמיכה למרפק בעבודה מזדקקת תסייע לצמצם את המתח בזרועות ובצוואר. יש למקם את הבקרים והכלים כך שהעובד יוכל להגיע אליהם בקלות וללא פיתול או כפוף.

לספק מושב (במידת האפשר) כך שהעובד יוכל לבצע את תפקידו בישיבה או בעמידה. המושב חייב להציב את העובד בגובה שמתאים לסוג העבודה המתבצעת. לעבודה שדורשת עמידה בלבד, המושב יסופק בכל מקרה כדי לאפשר לשבת לנוח מדי פעם.

מדוע עבודה בעמידה יכולה ליצור בעיית בריאות?

במהלך העבודה, תנוחת גוף העובד מושפעת מסידור אזור העבודה ומהמטלות השונות שעליו לבצע. המערך הפיזי של עמדת העבודה, הכלים, מיקום המפתחות, הבקרים והצגים שהעובד צריך לצורך הפעלה או פיקוח קובעים או מגבילים את תנוחות הגוף בשעת העבודה. דבר זה מעניק לעובד פחות חופשיות בהנעה ומנוחה של שרירים עובדים. היעדר הגמישות בבחירת תנוחות הגוף תורם לבעיות בריאותיות.

המלצות לשיפור עמדת העבודה

יש לכוון שולחנות עבודה וספסלים. היכולת לכוון את גובה משטח העבודה חשובה במיוחד להתאמה של תחנת עבודה לגודל הגוף של העובד ולמטלה המסוימת שעליו לבצע. אם אי אפשר לכוון את עמדת העבודה, יש לשקול

קצר ונואב

הרשעה

בית משפט השלום ברחובות הרשיע את מנהלי העבודה ואחראי הבטיחות באתר בנייה בגדרה בגרימת מוות ברשלנות של אזרח אריתריאה, אשר הועסק כעובד בנייה באתר. בשנת 2010 הועסקו הנאשמים בפרויקט בנייה בעיר. אחד מהם, מבצע הבנייה, כשל להודיע למפקח העבודה האזורי על הפסקת עבודתו של מנהל הבנייה, כך שהעבודה התבצעה ללא מנהל בנייה. תחת זאת, הוא הטיל על נאשם אחר להיות אחראי לפעילות הבנייה בפועל,

וגם את האחראיות לבטיחות העובדים. הנאשמים המשיכו את העבודה באתר, חרף העובדה כי העובדים לא עברו הדרכה לפני הסיכונים הקיימים באתר. עובד, אשר לא עבר הדרכה, עלה על שכבת גבס שכיסתה פיר בלתי מוגדר שנעשתה בו עבודת יציקה, כשלפתע השכבה נשברה והוא נפל דרכה מגובה של כ-4 קומות אל רצפת הבניין ונהרג. מפרקליטות מחוז מרכז נמסר: "בהרשעה שולח ביהמ"ש מסר ברור בדבר אחריות הגורמים המקצועיים, בדריגים השונים, להגנה על בטיחותם של עובדי הבנייה".



צילום: מיכאל לרר

המוסד לבטיחות ולגיהות
בטיחות ובריאות בעבודה - זה אנחנו.

מרכז המידע מודיע:

- יש לך בעיה או שאלה כללית או אישית בתחומי בטיחות ובריאות בתעסוקה?
- האם אתה זקוק למידע בנושאי בטיחות ולגיהות, חומרים מסוכנים, מניעת תאונות וכדו'?

פנה למרכז המידע ותיענה במהירות

ניתן לפנות טלפונית, באמצעות הפקס או בדוא"ל כל הפניות נשמרות בסודיות • התשובות ללא תשלום (למעט תשובות ליועצים פרטיים, לשמאים ולעורכי דין).

כתובתנו: המוסד לבטיחות ולגיהות, מרכז המידע

רח' מזא"ה 22, תל אביב ת.ד. 1122 מיקוד 6101001

דוא"ל: info@osh.org.il, טל. 03-5266455, פקס. 03-5266456

דע יותר - קבל יותר

הצטרף לחוג העמיתים של המוסד לבטיחות ולגיהות

צלצל:

03-7715210

03-7715214

טל' מקוצר: *9214

זלון בטיחות ואיכות
44 באינטרנט
www.osh.org.il

בטיחות ולגיהות

המוסד לבטיחות ולגיהות
בטיחות ובריאות בעבודה - זה אנחנו.

גיליון 561
פברואר 2017
שבט תשע"ז

זהירות - נהג עייף אחריו!

(מתוך מחקר הרשות הלאומית לבטיחות בדרכים, 2011)

לנהגים מקצועיים, העובדים שעות רבות ומעייפות, ולכל נהג המרגיש עייף: בין השנים 2006-2010 היה שיעור הנהגים הממוצע אשר היו מעורבים בתאונות קטלניות עקב הירדמות (מתוך מניין כל הנהגים שהיו מעורבים בתאונות קטלניות, שנגרמו באשמתם) - 2% אף שמדובר באחוז נמוך, יחסית, נהיגה בעייפות מעלה את הסיכוי לתאונה.

מהן דרכי התמודדות עם נהיגה במצב של עייפות?

שיטות שונות פותחו בתחומים שונים: הסברה, שיפור תשתיות, טכנולוגיה, חקיקה ואכיפה ותכניות לניהול עייפות. למרות האפקטיביות המוגבלת של דרכי ההתערבות בנושא זה בישראל ובמדינות שונות בעולם, מתקיימת הסברה שתפקידה להעלות את המודעות לבעייתיות שבהנהיגה במצב של עייפות, נעשים שינויים תשתיתיים שיכולים להקטין את הנזק בעת הירדמות על הנהג, יש חקיקה העוסקת בעיקר בנהגים מקצועיים, ויש תכניות לניהול עייפות בארגונים פרטיים ואחרים. טכנולוגיית רכב חדשה יכולה לאפשר התראה לנהגים עייפים, אם כי האפקטיביות שלה מוגבלת. ובכל מקרה, אם אתם חשים עייפות תוך כדי נהיגה - עצרו בצד, במקום בטוח, להתרעננות (שתייה, נמנום קצר) ולאחר מכן המשיכו בדרככם בבטחה.

כיצד העייפות משפיעה על הנהיגה?

עייפות משפיעה ישירות על אופן ביצועה של כל משימה, כיוון שהיא גורמת לירידה ברמת העוררות, להתארכות זמן התגובה, לקשיים בזיכרון, לפגיעה בקואורדינציה ולירידה ביכולת לעבד מידע. עייפות גם משפיעה על רמת המוטיבציה לבצע משימה, ולפיכך, גם היכולת לקיים תקשורת ואינטראקציה עם הסביבה פוחתת. אנשים שמרגישים עייפים נוטים להתעצבן מהר יותר ובתדירות גבוהה יותר, ומגיבים באגרסיביות כלפי גירויים שונים (אנושיים וסביבתיים). נהיגה במצב של עייפות תשומת הלב של הנהג אינה ממוקדת בדרך ובתנועה. מחקרים מעידים על כך שאדם לאחר 17 שעות נהיגה רצופות נוהג בדומה לאדם שרמת האלכוהול בדמו היא 0.05%. לאחר 24 שעות ללא שינה, ביצועי הנהיגה דומים לביצועי מי שרמת האלכוהול בדמו היא 0.1%. עייפות משפיעה גם על ההתנהגות: יכולת ההיגוי, מהירות הנסיעה והיכולת לעקוב אחרי רכב אחר משתנות.

תקני הבטיחות במחסנים

על פי הסוכנות לבטיחות ולגיהות בתעסוקה של משרד העבודה בארצות הברית (OSHA - Occupational Safety & Health Administration) בעריכת אנדרי מטיאס

מבקר במחסן רואה בדרך כלל אולם גדול ובו מדפים רבים, שעליהם מונחות קופסאות ציוד וחומרים שונים. נדמה כאילו העובדים במחסן חשופים פחות לסיכונים בטיחותיים וגיהותיים מאשר שאר העובדים ברצפת הייצור, החשופים בדרך כלל למכונות פועלות, ולא כך הוא.

חומרים מסוכנים: א. לאחסן את החומרים המסוכנים בצורה מאובטחת. ב. להכיר את הסיכונים של כל אחד מהמוצרים במחסן. ג. לפרסם מדבקות עם פירוט סוג הסיכון ואמצעי הניטור. ד. להשתמש בכלי קיבול מתאימים לקליטת דליפות אפשריות.

ציוד מגן נשימתי: הסיכונים העיקריים הם: אבק, עשן, תרסיסי צבע, חומרי הדברה, גזים וכימיקלים. יש להתאים את אמצעי המיגון לסיכון ולהקפיד להשתמש בהם כנדרש.

סיכוני חשמל: הצעד הראשון בכיוון בטיחות בחשמל הוא לסלק גורמי סיכון, כגון חוטי חשמל וכבלים גלויים או נמוכים מדי, אמצעי הארקה לא יעילים, ארונות חשמל ללא הגנה וציוד ישן או לא תקין.

סיכוני נפילה: א. ציוד מגן ובטיחות המונע נפילה, כגון דלתות ושערי אבטחה, המונעים גישה משני צדי השער בעת ובעונה אחת ומקטינים את סיכון הנפילה, או כלובים מתאימים וציוד הגנה לעבודה בגובה; ב. ציוד מגן לאחר נפילה, לדוגמה, רשת אבטחה שתותקן במקומות מסוכנים, אמצעי קשירה ואבטחה אישיים לעבודה בגובה.

סיכוני אש: מהווים את אחד הסיכונים הגדולים במחסנים. יש להשתמש בציוד מניעה, ציוד הגנה ואמצעי הימלטות במקרה של שרפה.

תאונות במחסן עלולות להתרחש מסיבות שונות, כגון פגיעה ממסועים ואמצעי שינוע, ממלגזות נוסעות בתוך המחסן או בעת קבלה והוצאה של ציוד; סיכוני שרפה, סיכוני חשמל, סיכונים ייחודיים הנובעים מאופי החומרים המאוחסנים וגם סיכוני פגיעה בבריאות העובד (שלד-שריר) כתוצאה מעומסים ארגונומיים אפשריים (הרמה ונשיאה של ציוד כבד ועוד).

להלן כמה הצעות והמלצות כלליות להגברת רמת הבטיחות ומודעות העובדים במחסן:

- יש להדריך את העובדים בכללי הבטיחות הבסיסיים של עבודה במחסן בהתאם לאופי המחסן וסוגי הציוד, והחומרים המאוחסנים בו, ולחזור ולרענן את ההדרכה אחת לשנה.
- מומלץ לבצע ביקורת בטיחות תקופתית לאיתור סיכונים פוטנציאליים, הנובעים ממערכות האנרגיה, התפעול והבקרה במחסן.
- יש להקפיד על שימוש בציוד מגן על ידי עובדי המחסן, אם נדרש על פי אופי המחסן.
- יש להקפיד לא לאחסן חומרים וחפצים במסלולי הליכה, כדי שלא יהוו מכשול ולאפשר דרך מילוט מהירה בעת סכנה.
- הנחיות לתפעול מלגזות: א. רישוי, אימון והערכה של המלגזנים, כולל הדרכה בתפעול המלגזה, בליקוט, בהערמת המוצרים. ב. אימון בנהיגת המלגזה בצורה בטיחותית, תוך שימת דגש על מהירות הנסיעה המתותרת והאטה באזור שבו ישנם אנשים נוספים.