



זיון בטיחות ואיכות  
 44 באינרטי  
 www.osh.org.il

# בטיחות וגיהות

גיליון 563  
 יוני 2017  
 סיון תשע"ז

**המוסד לבטיחות ולגיהות**  
 בטיחות ובריאות בעבודה - זה אנחנו.

## טובים ב"מולטי טאסקינג"? לא בטוח שאתם צריכים לשמוח

מתוך מאמר מאת לבנת כהן, מנהלת מחלקת פסיכולוגיה ארגונית, המוסד לבטיחות ולגיהות  
**יכולת ריכוז היא היכולת למקד את תשומת הלב בנושא או במחשבה מסוימים, תוך נטרול כל שאר הנושאים והמחשבות האחרים שבמודעותו. ריבוי משימות בעבודה פוגע, בין השאר, ביכולת הריכוז ובעמידה בפני הסחות דעת**

**1. טעויות**  
 הבעיה העיקרית בריבוי משימות היא הירידה באיכות העבודה. כשמנסים לבצע שתי משימות או יותר בו-זמנית, כל משימה מבוצעת טוב פחות מאשר אילו הייתה מבוצעת בנפרד. כשמחליפים משימות, נדרש להתכוון מחדש כדי להתמודד עם מידע חדש. כשעושים זאת במהירות, אין אפשרות להקדיש

**2. פגיעה בזיכרון**  
 כשמנסים לבצע שתי פעולות בבת אחת עלולים להחמיץ פרטים חשובים הקשורים לאחת הפעילויות או לשתייהן. די בהפסקת משימה אחת לצורך התמקדות במשימה אחרת, כדי להפריע לזיכרון בטווח הקצר.

**3. פירון עבודה נמוך**  
 בניגוד לאמונה הרווחת, ריבוי משימות אינו חוסך זמן. למעשה, הזמן הדרוש לבצוע שני מיזמים בו-זמנית ארוך יותר כשהעובד מדלג בין שני המיזמים, מאשר כשהוא מבצע כל אחד מהם בנפרד. יכולתו בנושאי תשומת לב ויצרנות היא מוגבלת, לבד מהתנהגויות אוטומטיות, כגון הליכה. כשאנו מדלגים בין משימות הלך וחזור, חלק מהיצרנות (הפירון) מתבזבז, כיוון שתשומת הלב שלנו מורחבת לפעולת הדילוג וההחלפה בין המשימות. מומלץ, לכן, להתרכז במשימה אחת, לשמור על ערנות בשעת ביצוע ובכך להקטין את האפשרות לטעויות ולתאונות עבודה.

**קצרים וכואבים**  
**שני פועלים נפצעו בתאונות עבודה בתל אביב ובאשקלון**  
 פועל שנפצע במצב ביוני סופל על ידי צוות איחוד הצלה מסנף תל אביב, לאחר שנפל מגובה במהלך עבודתו באתר בנייה בעיר. הפצוע חולץ על ידי צוותי כיבוי, כשהוא סובל מחבלות ופציעות בראשו ובכפיו. פצוע ביוני סופל על ידי איחוד הצלה, לאחר שנפל מגובה באתר בנייה באשקלון. הפצוע סבל מחבלות ופציעות בגפיים לאחר שנפל מהגג תוך כדי עבודתו. **שלושה פועלים נפצעו בפילה בגבעת אולגה**  
 שלושה פועלים נפלו מגובה באתר בנייה בגבעת אולגה. חובשים ופרמדיקים של מד"א העניקו טיפול רפואי ופינו לבית החולים הלל יפה בחדרה שלושה פצועים, בהם שניים ביוני ואחד קל.



**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 וגיהות, חומרים מסוכנים, מניעת תאונות וכד'?

**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**

## עקרונות הדרכת עובדים בנושא בטיחות בעבודה

מתוך מאמר מאת ד"ר סמי סעדי, מנהל מחוז צפון, המוסד לבטיחות ולגיהות  
**התקנות בחוק ארגון הפיקוח על העבודה, התשי"ד-1954, מחייבות את המחזיק במקום העבודה להדריך עובדים בדבר הסיכונים במקום עבודתם וגם לוודא שהעובד הבין את ההדרכה**

בתקנות מסירת מידע והדרכת עובדים התשנ"ט-1999, ובתקנות תכנית ניהול הבטיחות התשע"ג-2013 נדרש:

3. הדרכת עובדים

(א) מחזיק במקום עבודה יקיים הדרכה בדבר מניעת סיכונים והגנה מפניהם (להלן - הדרכה), באמצעות בעל מקצוע מתאים ויוודא שכל עובד הבין את הסיכונים והוא בקי דיו בנושאי ההדרכה, בהתאם לתפקידו ולסיכונים שלהם הוא חשוף; מחזיק במקום עבודה יחזור ויקיים הדרכה כאמור בהתאם לצורכי העובדים ולפחות אחת לשנה.

כמו כן, חוק ארגון הפיקוח על העבודה מטיל על העובד חובת ההתייצבות להדרכה שהוזמן אליה ע"י מעסיקו:

"(2) להתייצב לכל הדרכה, שהזמין אליה המחזיק במקום העבודה או מי מטעמו, זולת אם היתה סיבה סבירה להעדרו."

אלא שהדרכת עובדים בנושא בטיחות בעבודה לא נעשית רק מהטעם שהיא מחויבת על פי החוק. הדרכת העובדים היא אחד הכלים החשובים ביותר העומדים לרשות המעסיקים למניעת תאונות עבודה ומחלות מקצוע. ההנחה הרווחת היא שההדרכה בתחום הבטיחות מגבירה את הידע ואת המודעות של העובדים לסיכונים בסביבת העבודה שלהם ומגבירה את ההתנהגות הבטיחותית שלהם. מחקרים מצביעים על כך שטעויות אנוש, התנהגות לא בטיחותית (הגורם האנושי) הם הגורם העיקרי לתאונות עבודה ומחלות מקצוע. מכאן, שמניעה יעילה של תאונות עבודה משמעותה שינוי

**שיטות להעברת הדרכה**  
 הספרות מציעה מגוון רחב מאוד של מידע ודרכים להעברת הדרכה, כמו הרצאה פרונטלית, דיון קבוצתי, סיור מודרך, הדרכה תוך כדי עבודה, ניתוח אירוע, משחק תפקידים, סימולציה, הדרכה בעזרת מחשב ועוד. כל אחת מהשיטות מתאימה להעברת הדרכה בתחומים מסוימים. הדרכה שמטרתה העברת ידע תבוצע בדרך כלל בהרצאה, לעומת הדרכה להפעלת ציוד כמו עגורן, מלגזה, מכונת ייצור וכו' המבוצעת, בדרך כלל, בעזרת סימולציה.

**סיכום**  
 ברחבי העולם וגם אצלנו במוסד לבטיחות ולגיהות מושקעים מאמצים ומשאבים אדירים בהדרכת עובדים בנושא בטיחות בעבודה, במטרה להילחם בנגע תאונות העבודה ומחלות המקצוע. התועלת מההשקעה במאמצים ובמשאבים בנושא הדרכה בתחום הבטיחות בעבודה איננה אוטומטית והיא לא דבר מובן מאליו. מטרת ההדרכה בנושא בטיחות היא להביא לשינוי בהתנהגות המודרכים, לעצב התנהגות בטיחותית ובסופו של דבר, לפתח תרבות בטיחות בארגון.

## פתרונות להגברת התנועתיות בעבודת משרד

מתוך מאמר מאת ענבר גלבוץ\* וד"ר יוהנה גיגר\*\* \*יועצת ארגונית \*\*ארגונית ארצית, המוסד לבטיחות ולגיהות  
**במטרה להפחית את הישיבה הסטטית הממושכת של עובדי משרד, הוצעו מגוון פתרונות חדישים, המכוונים להגברת מידת התנועתיות בעבודה. חלקם מעודדים תנועתיות תוך ישיבה; חלקם מאפשרים הליכה בזמן העבודה**

**עידוד התנועתיות**  
 תנועתיות, ביצוע מתיחות והתעמלות קלה, גיוון תנוחות ישיבה בתדירות גבוהה במהלך יום העבודה הם אסטרטגיות נפוצות ומומלצות במטרה להתמודד עם יושבות יתר וחוסר נוחות. אפשר להשיג זאת במגוון דרכים, החל מהתערבות בסיסית בכונן כיסא העבודה ועד להתערבויות מתקדמות יותר, כגון החלפה בין ישיבה לעמידה בעת העבודה, הגדלה במשך ובתדירות ההפסקות והמיני-הפסקות או שימוש בהליכון תוך כדי העבודה. לכן, יצרנים ומעצבים מנסים להציע פתרונות יצירתיים לשיפור סביבת העבודה וליצירת ממשקי עבודה אדם-מחשב חדשים.

**עמדות עמידה-ישיבה**  
 מומלץ לעשות שימוש בעמדות ושולחנות הניתנים לשימוש הן בעמידה והן בישיבה על ידי כוונן גובה אישי של המשתמש. כיום, עמדות אלו מצוידות במנגנון חשמלי או בוכנה, המאפשרים הגבהה והנמכה של השולחן ללא כל מאמץ. יתרון של העמדות לעומת המעבר בין עמדות עמידה וישיבה

**תכניות אינטגרטיביות**  
 ניהאוס ועמיתיו בחנו את השפעותיהן של עמדות מתכווננות בשילוב עם תכנית אינטגרטיבית, שכללה את מעורבות ההנהלה, הדרכת עובדים ותזכורות אלקטרוניות. אמצעי ההתערבות כללו התקנת עמדות מתכווננות (זרועות למסך, מקלדת ועכבר) והדרכה בשימוש, הדרכה פרטנית, מסרים בדוא"ל ובטלפון, חוברת הסברה וכלי למעקב אישי.

**סיכום:**  
 לדעת חוקרים ואנשי בריאות, שילוב עמידה ותנועה במהלך העבודה בסביבה המשרדית הוא הפתרון המומלץ ביותר לצורך מיגור תופעת היושבות והשלכותיה. מעסיקים ומקומות עבודה אשר ישכילו לאמץ פתרונות אלו, אף באופן חלקי, צפויים להרויח עובדים המחסירים פחות ימי עבודה ובריאים יותר, יעילים יותר ומרוצים הרבה יותר.