



כחייב ימים, למרו איהם!

צילמה: ענת ריבלין

**בטיחות וגיהות**

מכון בטיחות ואיכות  
אף באינטרנט  
[www.osh.org.il](http://www.osh.org.il)

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

גיליון 555  
אוגוסט 2016  
אב תשע"ו

## המורים חוזרים לעבודה: לומדים איך לעמוד מול כיתה

מאת ד"ר יוהנה גייגר, ארגונומית ארצית, המוסד לבטיחות ולגיהות

**חופשה הקיץ אוטומוסטית חוזרים לבתי הספר ולגני הילדים. התלמידים אמנם ישבו, אך המורים והגננות ימשיכו לעמוד. ממחקרים בארץ ובעולם עולה כי עובדי הוראה נמצאים בסיכון גבוה לפגיעות שריר-שלד בעקבות תנאי עבודתם. להלן מעט על הסיכונים שבעבודת המורה והגננת ומה ניתן לעשות למענם**

- דוגמאות לשינויים ארגוניים**
- על הרצפה ליד הלוח בכיתה יותקן משטח נוח למדור;
  - המורה ינעל נעליים נוחות המתאימות לעמידה ממושכת;
  - גובה הלוח יותאם לכתיבה נוחה;
  - המורה יקפיד על מנחי גוף סימטריים ככל האפשר, הן בעמידה מול הכיתה והן בעת הכתיבה על הלוח;
  - מומלץ שילוב של סגנונות הוראה, על מנת לגוון את התנועתיות במהלך יום הלימודים;
  - במקום להתכופף מעל הילד יעדיף המורה לשבת לידו. ניתן לאמץ את שיטת השרפרפים הוותיקה, או לעשות צעד קדימה, אל הכיסאות המתכווננים, אותם ניתן להוריד לגובה הילד;
  - רהיטי הכיתה יהיו ניידים ונוחים להזזה. לדוגמה, שולחנות מצוידים בגלגלים על שתי רגליים מאפשרים הסטה וגלגול השולחן ממקום למקום ללא צורך בהרמה או גרירה;
  - יש לשמור בכיתה על מעברים פנויים וחופשיים מחפצים, כאשר סידור השולחנות יאפשר תנועה חופשית ביניהם. יוקצה מקום מיוחד לאחסון הילקוטים - ולא על הרצפה;
  - משטחי העבודה בכיתה יהיו בגבהים שונים, לנוחות הילדים והמורה;
  - צוות המורים יודרך בעקרונות הארגונומיה וזיהוי גורמי סיכון.
- כאבי גב, כאבים בצוואר ובכתפיים, בברכיים ובירכיים - כל אלה ועוד הם חלק מתלונות של גננות ומורים בבתי ספר, בעיקר בכיתות יסוד, הנאלצים במסגרת עבודתם "לרדת אל העם", כלומר לשבת על כיסא קטן, להתכופף ולהשתופף הרבה, וכל זאת במטרה לדבר עם הילד בגובה העיניים. פעולות אלו חושפות את המורים והגננות למגוון גורמי סיכון לפגיעות שריר-שלד, בהם עמידה ממושכת, הרמה והזזה של חפצים וריהוט כבד בכיתה ועוד מטלות פיזיות.**
- זאת ועוד: לצורך הכנת תוכניות הלימוד המורים עובדים שעות רבות מול המחשב, הן בבית הספר והן בבית, ומדווחים על לחץ על הצוואר והכתפיים, על הגב, בשורש כף היד ובעיניים.**
- הפחתת גורמי סיכון בעבודת הוראה**
- הגברת המודעות ושיפור הידע של כל צוות בית הספר לסכנות הארגונומיות הם צעדים ראשוניים בהפחתת הסיכונים. התאמת הכיתה למורה כרוכה בשינויים בצידוד, שינויים בנהלים ובהרגלי עבודה.



צילם: מיכאל לור

**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 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 61010 דוא"ל: info@osh.org.il, טל. \*9214, פקס. 03-5266456

**דע יותר - קבל יותר**

**הצטרף לחוג העמיתים של המוסד לבטיחות ולגיהות**

צלצל:

03-7715210  
03-7715214  
טל. מקוצר \*9214

## גן גידל דגן בגן - ושמר על כללי הבטיחות

מתוך גיליון מידע על סיכונים תעסוקתיים, מאת המוסד לבטיחות ולגיהות

**עבודת הגן אינה רק 'רומנטית' ושלווה, אלא גם צופנת בחובה סכנות שונות הנובעות מעבודה בגובה, מגע עם כימיקלים, מיכון חשמלי, רעש, חשיפה לקרינת שמש, חרקים ורמשים ארסיים ועוד מרעין בישינו. להלן מעט על העבודה בגן הנוי ואיך להישמר מסכנות**

**עבודה נכונה ובטוחה**

הנה כמה עצות בטיחות לגן. שמירה על כללי עבודה נכונים תמנע תאונות:

- **עבודה בגובה:** עבוד בהתאם לחוק ולתקנות והקפד להיות מוסמך לעבודה בגובה. השתמש כנדרש, יציב וללא סיכונים תזוזה או קריסה. אל תטפס על סולם ששלבו חלקלקים, סדוקים או חסרים; בעת הטיפוס צריך שבכל שלב יהיו שלוש נקודות אחיזה עם הסולם - שתי ידיים ורגל או שתי רגליים ויד. אין לטפס כאשר אוחזים בכלי עבודה;
- **נהג זהיר:** בנהיגה בטרקטור, טרקטורון ואפילו במכסחת דשא יש לשמור על כללי הבטיחות המקובלים בכלי רכב ממונע;
- **ציוד מגן:** לבש כפפות. אלו יגנו על ידיך מפגיעות שונות בעקבות מגע עם כל מה שעלול להזיק לך; חבוש משקפי מגן בעת גיזום או ניסור; לבש חולצה ארוכת שרוולים ומכנסיים ארוכים להגנה משמש ומצמחים רעילים וקוצניים; חבוש כובע רחב שוליים להגנה מפני השמש ואל תשכח נעלי בטיחות;
- **שתה מים:** הקפד על שתייה מספקת;
- **ארגונומיה נכונה:** למד והשתמש בשיטות הרמה והזזה בטוחות של משאות כבדים. הסתייע בעת הצורך באמצעי עזר ובעגלות;
- **מחסן ציוד וחומרי הדברה:** את ציוד הגינון כולו יש לאחסן בצורה מסודרת במחסן מוצל, מאוורר ובעל מנעול. המפתח יהיה בידי האדם האחראי על המחסן. חומרי ההדברה והכימיקלים יאוחסנו על מדפים נפרדים עם סרגל עצירה, מסומנים היטב, במיכלים המקוריים שלהם;
- **שלטי אזהרה וסימון:** הצב שלטי אזהרה ליד צמחים רעילים, ליד בריכת נוי או בכל מקום בו קיימת סכנה כלשהי לעובדים ולמבקרים בגן.

**הסכנות האורבות לגן**

- **מעידות, החלקות ונפילות:** אלו עלולות לקרות בעקבות עבודה בגובה על סולם, משטח מוגבה או גג, החלקה על שטח רטוב או בוצה, היתקלות בכלי עבודה פזורים בשטח, עציצים, צנרת השקיה שאינה מונחת כהלכה ועוד;
- **מזג אוויר קיצוני:** בקיץ יש להישמר משהייה ממושכת בשמש ללא אמצעי הגנה. כובע רחב שוליים, קרם בעל מקדם הגנה 30SPF לפחות ובקבוק מים הם ציוד חובה יומי לגן. בחורף חובה עליו לשמור על חום הגוף ולהישמר בעת סופות ברקים ורחחות עזות מטיפוס עבודה בגובה;
- **זהירות חשמל:** תאונות חשמל עלולות להתרחש בעקבות מגע בין כלי עבודה ממתכת עם קווי מתח חשמלי נמוכים יחסית, מקצר בכלי עבודה חשמליים, בחיבור מערכת השקיה אוטומטית למקור מתח ועוד;
- **זהירות כימיקלים:** הרעלה, כוויות ופגיעות בעור ובעיניים עלולות להיגרם מעבודה לא זהירה עם חומצות, חומרי דיזון והדברה וכן כימיקלים שונים;
- **עקיצות, נשיכות, שריטות:** גן הנוי מהווה מקור משיכה לדבורים, צרעות, עקרבים ולעתים גם נחשים. היזהר מעקיצות, נשיכות, הכשות;
- **אלרגיות:** רשימת האלרגיות שמקורן בקרבה לצמחים שונים הינה ארוכה. בעיקר מוכרות קדחת השחת, אסתמה, פריחות בעור או גירודים. רגישות יכולה להיות גם לאבק, לזבל, לשלשת ציפורים, פטריות שונות ועוד;
- **ארגונומיה:** תנועות ידיים חוזרות ונשנות, עבודה בכפיפה לאורך זמן כמו למשל בעת שתילה או עישוב, הרמה ונשיאה של משאות כבדים וכו', כל אלה עלולים לגרום לכאבי גב תחתון, לכאבים בגפיים התחתונות והעליונות ולמגוון של בעיות שריר-שלד.

**נפלים וכאבים**

- **נפל אל מותו:** בקיבוץ הראל נפל פועל מגובה 4 מטרים ונפצע אנושות. פרמדיקים של מד"א ממרחב ירושלים הגיעו למקום, ביצעו בו החיאה אך נאלצו לבסוף לקבוע את מותו.
- **נפל ונפצע:** במודיעין נפל פועל מגובה 4 מטרים ונפצע באורח בינוני. פרמדיקים של מד"א ממרחב איילון העניקו לפצוע סיוע רפואי והוא פונה לבית חולים.
- **נפלו ונפצעו קשה:** שני פועלים באתרי בנייה בנתניה הובאו לבית החולים כשהם סובלים מפציעות קשות. הפצוע הראשון הובא על ידי כוחות מד"א לחדר המיון כמצב בינוני ואושפז במחלקה הכירורגית. הפצוע השני, שנפל על משטח ברזל מגובה שלוש קומות, הובא במצב קשה ואושפז אף הוא.
- **נחבל בראשו:** פועל שעסק בהתקנת מרחבים באתר בנייה בקיסריה נפל מגובה 10 מטרים ונפצע באורח קשה. הוא פונה לבית החולים רמב"ם עם חבלת ראש כשהוא מורדם ומונשם.

**נפלים וכאבים**

- **נפל מפיגום:** פועל באתר בנייה בירושלים נפל מפיגום בקומה רביעית ונפצע באורח קשה. חובשים מתנדבים של איחוד הצלה העניקו לו טיפול רפואי ראשוני והוא פונה להמשך טיפול בבית החולים הקרוב.
- **נפל במתקן התפלה:** מתנדבי איחוד הצלה העניקו טיפול רפואי ראשוני לפועל שנפל מגובה במתקן התפלה באשדוד. הוא פונה בהכרה מלאה להמשך טיפול בבית החולים כשמצבו מוגדר בינוני.