



פתרונות לפילוט מגובה

צילום: מיכאל לור

פתרונות לפילוט מגובה

מאת איגור פרלמן

יותר ממחצית תאונות העבודה הקטלניות הן תאונות של נפילה מגובה. על פי הוראות פקודת הבטיחות בעבודה ותקנותיה, חובה לנקוט אמצעים להגנה בפני נפילות מגובה, כאשר הפרש הגבהים בין המקום שבו נמצא העובד לבין המשטח הנמוך יותר עולה על שני מטרים.

האחד לרתמה, ובקצה האחר לנקודת עיגון.

■ נקודת עיגון: אליה נקשר אמצעי הקשירה בקצהו האחר. נקודת העיגון צריכה להיות איתנה, כדי שתוכל לעמוד בכוח הנדרש לבלמת הנפילה של הגוף.

פתרון קבע לאבטחת עובד מנפילה:

גידור משטח העבודה

הגידור מורכב משלוש יחידות:

- און יד בגובה שבין 90 ל-115 ס"מ.
- און תיכון בגובה שבין 45 ל-50 ס"מ.
- לוח רגל בגובה של 15 ס"מ וצמוד לרצפה.

הגידור יותקן על פי הנדרש בתקנות הבטיחות בעבודה (עבודות בנייה) התשמ"ח 1988 והתקן הישראלי ת"י 1142.

חתך רחב גידור העץ יהיה 50 ס"מ. חתך גידור המתכת יהיה בקוטר 18 מ"מ לפחות. גידורי עץ יותקנו בצד הפנימי של הזקפים. גידורי מתכת יאובטחו באופן שימנע את עיתוקם המקרי. הגידורים יהיו במצב תקין, בכל משך ביצוע העבודה.

קצר וכואב

פועל נפל מגובה באילת
פועל נפל מגובה בשדרות התמרים בעיר. מתנדבי "איוחוד הצלה" מסניף אילת העניקו לו טיפול רפואי ראשוני ומצבו הוגדר בינוני.

קצר וכואב

פועל נפל מגובה בחיפה
במוקד מד"א כרמל התקבל דיווח על פועל כבן 60 שנפל מגובה של שני מטרים ברחוב החלוץ בעיר. חובשים ופרמדיקים העניקו לו טיפול רפואי ופינו אותו לבית החולים רמב"ם במצב בינוני עם חבלת ראש.

הפתרון המועדף בתחיקה למניעת נפילות מגובה הוא משטח עבודה, שבשוליו מותקן מעקה או גידור. פתרון בטיחותי אפשרי נוסף לעבודות בגובה יכול להיות רשת מגן לבלימת הנפילה, המותקנת מתחת לאזור שבו מתבצעות העבודות. התקנת הרשת על פי דרישות התקן הישראלי לרשתות בטיחות ת"י 1263 ועל פי הוראות היצרן. להלן אוסף פריטים, הנבנים בסביבת עבודתו של העובד, להגנתו, לרבות ציוד מגן אישי, שמטרתם מניעת פגיעת העובד בגובה:

מערכת בלימת נפילה

מערכת מיקום ותמיכה

מערכת עבודה בתלייה

מערכת חילוץ והצלה

מטרות המערכות הן:

■ **הרחקת סיכון:** להרחיק או לבטל את הגורם יוצר הסיכון במידת האפשר, כך שהעבודה תתבצע בבטיחות מוחלטת. התקנת פיגומים במקומות גבוהים: טיפוס על תרנים והסרת מכשולים המגבילים את הנגישות לעמדת העבודה.

■ **הפרדה:** הפרדת העובד ממקור הסיכון. במידה שהסרת הסיכון אינה אפשרית, על העובד להיות מוגן באמצעות הפרדה מוחלטת בינו ובין הסיכון.

■ **הגנה:** במידה שלא ניתן להרחיק את גורמי הסיכון, יש לספק לעובד ציוד מגן אישי (צמ"א).

■ **חילוץ והצלה:** הצטיידות בעזרים המתאימים, כגון ערכת חילוץ, אלונקה - במידה שהעובד נכגע במהלך עבודתו.

המערכות כוללות כמה רכיבים:

- רתמת בטיחות המולבשת על גוף העובד בגובה.
- אמצעי קשירה: חבל, כבל, רצועה, מחוברים בקצה

בטיחות וגיהות

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

המוסד לבטיחות ולגיהות
בטיחות ובריאות בעבודה - זה אנחנו.

גיליון 559
דצמבר 2016
כסלו תשע"ז

ארגונומיה לכל המידות: השמנת יתר בעבודה

מאת ד"ר יונה גייגר

תופעת ההשמנה היא אחד האתגרים הגדולים ביותר בבריאות הציבור במאה ה-21. על פי סקר משרד הבריאות מהשנים 2010-2012, כ-50% מהאוכלוסייה הבוגרת בישראל סובלים מעודף משקל או מהשמנת יתר.

■ יכולת התפקוד של אנשים בעלי משקל יתר עלולה להיות מוגבלת עקב מגבלות בטווחי תנועה, כגון טווח כיפוף הגו. תנועות הכתף לאחור ובקירוב לגוף מוגבלות לעומת אנשים שאינם שמנים.

■ יכולת כיפוף הברכיים נמצאה פחותה בקרב אנשים שמנים.

התאמת מקומות עבודה לעובדים בעלי משקל יתר

■ יש לדאוג למרחוטי תנועה וגישה לעמדות העבודה המתאימים לכלל העובדים.

■ מומלץ לקרב את העבודה לעובד, על מנת למנוע צורך בהושטת היד רחוק מן הגוף ולהקפיד על סידור פריטי העבודה בתוך מעטפת התנועה הקרובה לעבודה נוחה. המרחק המומלץ לא יעלה על 406 מ"מ מקדמת הגוף.

■ יש למקד את המטלות בגובה ביניים, או בין גובה הברכיים לגובה הכתף (בין 97 ס"מ ל-119 מ' בערך).

■ ישוּם כללי הארגונומיה במקומות העבודה יבטיח את יעילותם ונוחותם של כל העובדים - שמנים כריזים.

קצר וכואב

כף ידו של נער, שעבד ברפת באזור הגלבו, נקטעה וחבורה מחדש

עובד ברפת באחד מיישובי הגלבו נפצע באורח קשה לאחר שכף ידו נקטעה במהלך עבודתו. הוא פונה במסוק לבית החולים איכילוב במצב בינוני. בדיקה ראשונית העלתה כי בעת עבודתו ברפת ותוך כדי פינוי אציר למגרסה נתפסה כף ידו במגרסה. במהלך השבת עבר הנער ניתוח ראשוני לחיבור כף היד - שהוגדר בהצלחה. ראש המועצה האזורית גלבוץ שוחח עם אביו של הנער ומסר לו כי הוא מתפלל יחד עם כל תושבי היישובים באזור להחלמתו.

נתונים אלה דומים לתוונים בינלאומיים, שפורסמו על ידי ארגון הבריאות העולמי, לפיהם 34.1% מהמבוגרים סובלים מעודף משקל ו-15.7% מהשמנת יתר. שיעורי השמנת היתר בעולם כיום כמעט כפולים מאלה של שנת 1980.

מדד מקובל למשקל הגוף הוא מדד BMI, המייצג יחס של משקל לגובה. BMI מעל 30 מצביע על השמנת יתר.

השמנת יתר מהווה גורם סיכון למחלות לב-ריאה, לסוכרת, לסוגים של סרטן ולפגיעות שלד-שריר, כגון דלקות פרקים. בכל שנה מתים ברחבי העולם כ-3 מיליון אנשים כתוצאה מעודף משקל או מהשמנת יתר.

השמנת יתר במערכת הבריאות

מגזר העובדים הראשון שהתריע על ההשלכות הקשות של תופעת השמנת היתר באוכלוסיית המטופלים הוא עובדי הסייעות: אחיות, כוח עזר ועובדי מוסדות רפואיים נוספים, המתמודדים עם מטופלים תלותיים או חולים בעלי משקל רב. הטיפול בחולים אלה גרם לכמעט 30% מימי ההיעדרות בגין פגיעות בהעברה ובהזזה של מטופלים.

השמנת יתר בקרב עובדים מגבירה סיכונים

- בקרב עובדים בעלי משקל יתר נמצא שיעור גבוה יותר של פגיעות בגפה העליונה.
- השמנת יתר נמצאה כגורם סיכון מובהק לתסמונת התעלה הקרפלית או תסמונת שורש כף היד.
- השמנת יתר נמצאה כקשורה לשיעור מוגבר של דלקת פרקים של מפרקי הברכיים.
- השמנת יתר נמצאה כקשורה לתחלואה במחלות לב וכלי דם (קרדיו-וסקולרית).
- **ההשמנה השלכות חמורות על יכולת התפקוד:**
- לעובדים בעלי משקל יתר נטייה לעייפות מוגברת ולירידה ניכרת בכוח בעת מאמץ ממושך.

תרגיעו: טיפים להפחתת תחושות לחץ

מאת ליבת כהן

כאשר עובד נמצא במצב של לחץ, נפגעות היכולות הפיזיות, הרגשיות והקוגניטיביות שלו, השקט הנפשי שלו מופר והוא מועד יותר לתאונות. אפשר להפחית תחושות לחץ בדרכים שונות

תמיכה ושיתוף: אל תשאירו הכול בכסן. בידוד חברתי מגביר מאוד את תחושת הלחץ. התחושה שאין עם מי לחלוק את הרגשות או שאין קשר הדוק עם מישהו מגדילה פי שניים עד חמישה את הסיכויים ללקות בהתקף לב.

ניהול זמן: נהלו את הזמן ביעילות. מומלץ לארגן את המטלות לכיצוע לפי סדר עדיפות. האצילו סמכויות על אחרים: ערכו רשימה של הדברים שאותם עליכם לבצע לפי סדר החשיבות האמיתי שלהם. עשו רק דבר אחד בזמן נתון.

ניהול רישום של מצבים מלחיצים: תיעוד הפעילויות המלחיצות לאורך היום עשוי לעזור בהפחתת הלחץ. רישום יכול לתת לאדם מושג מתי והיכן הוא נלחץ, כדי לגבש לעצמו את דרכי ההתמודדות המתאימות לו.

סגנון חיים בריא: דאגו למנוחה מספקת, לפעילות גופנית ולאיוון בין שעות העבודה והשהות בבית. השאירו זמן קניו לתחומי העניין שלכם.

פעילות גופנית: פעילות גופנית מכחישה את רמת האדרנלין המשתחרר בגוף במצבי לחץ או כעס, מובילה לתחושת רגיעה, ומסייעת לשינה טובה.

משוב ביולוגי: למדו כיצד לשלוט בתגובות הפיזיות המודדים למצבי לחץ הם: מתח שרירים, עליית לחץ הדם ואו הזעה.

הרפיה: קיימות שיטות שונות להרפיה, כגון: שליטה על הנשימה, הרפיית שרירים, יוגה, דמיון מודרך ועוד. אפשר לדמיין תהליך רצוי של התמודדות במצב מלחיצ. הפסקות קצרות: קחו לעצמכם הפסקות קצרות במשך יום העבודה, במיוחד כשאתם מזהים מצב הגורם לכם לחץ. נשמו כמה נשימות עמוקות. אפשר לבצע גם תנועות מתיחה של הגוף.



צילום: 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 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 61010

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