

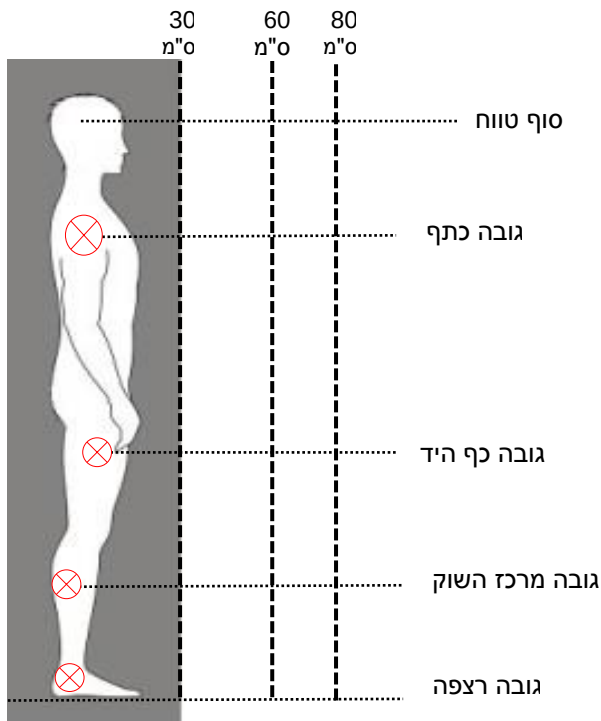
כלי סקר להערכת פעולות הרמה

מבצע ההערכה:	תיאור התפקיד:
תאריך:	

גורמי סיכון מיוחדים	
נוכחות של אחד מגורמים אלו מצביעה על סיכון מוגבר וצורך בהערכה מעמיקה נוספת	
תדירות גבוהה: מספר הרמות בשעה גבוה מ-360	☐ כן ☐ לא
פעולות הרמה מבוצעות לאורך זמן העולה על 8 שעות ביום	☐ כן ☐ לא
הרמה וניטול משאות תוך כדי פיתול גו יותר מ-30°	☐ כן ☐ לא

סיכון נוסף – הפחתת סף ההרמה המומלץ בנוכחות של אחד מגורמים אלו יש להשתמש במשקלים מופחתים	
הרמה מתבצעת בעזרת יד אחת בלבד	☐ כן ☐ לא
מנח כיפוף גב לפנים מעל ל-30°	☐ כן ☐ לא
מגבלה במנח גוף (ישיבה או שפיה)	☐ כן ☐ לא
הרמת משא שאינו יציב	☐ כן ☐ לא
הפעולה אינה מאפשרת שמירה על מנח עקומת הגב התחתון	☐ כן ☐ לא
תנאי טמפרטורה גבוהה ולחות מוגברת	☐ כן ☐ לא

שימוש בטבלאות:



1. יש לבחור בטבלה המתאימה לפי תדירות ומשך הביצוע.

- טבלה א' – תדירות הרמה נמוכה
- טבלה ב' – תדירות הרמה בינונית
- טבלה ג' – תדירות הרמה גבוהה

2. בחירת מנח הידיים (מרחק אנכי מהרצפה ומרחק אופקי ממרכז הגוף) כפי שממוקמים בתחילת פעולת ההרמה.

3. מציאת המשקל הבטוח המומלץ להרמה בק"ג (גוף הטבלה) במסגרת תנאים אלו.

4. כאשר נדרשת מהעובד שליטה מיוחדת בפעולת הנחת המשא, יש למצוא משקל מומלץ גם לפי מנח הידיים (אנכי ואופקי) בנקודת סיום הפעולה. השימוש באותן טבלאות.

5. כאשר קיים אחד מתנאי "סיכון נוסף" יש להפחית את משקל ההרמה המומלץ לפי המשקל המצוין במשולש הכתום.

מיקום הידיים בתחילת ההרמה

טבלה א': הרמה בתדירות נמוכה הרמה שאינה תכופה ← פחות משעתיים ביום, פחות מ-60 הרמות בשעה, או יותר משעתיים ביום ופחות מ-120 הרמות בשעה			
רחוק בין 60-80 ס"מ מהגוף הקטנת סף	ביניים בין 30-60 ס"מ מהגוף הקטנת סף	קרוב פחות מ-30 ס"מ מהגוף הקטנת סף	מרחק אופקי ממרכז הקרסול למשא גובה אזור ההרמה
אין משקל בטוח להרמה חוזרנית	3.5 ק"ג 7 ק"ג	8 ק"ג 16 ק"ג	8 ס"מ מתחת לכתף עד 30 ס"מ מעל הכתף
4.5 ק"ג 9 ק"ג	8 ק"ג 16 ק"ג	16 ק"ג 32 ק"ג	מגובה כף היד לכתף
3.5 ק"ג 7 ק"ג	7 ק"ג 14 ק"ג	9 ק"ג 18 ק"ג	ממרכז השוק לגובה כף היד
אין משקל בטוח להרמה חוזרנית	אין משקל בטוח להרמה חוזרנית	7 ק"ג 14 ק"ג	מהרצפה למרכז השוק

מיקום הידיים בתחילת ההרמה

טבלה ב': הרמה בתדירות בינונית הרמה בתדירות מתונה ← יותר משעתיים ביום, בין 12-30 הרמות בשעה, או פחות משעתיים ביום, בין 60-360 הרמות בשעה			
רחוק בין 60-80 ס"מ מהגוף הקטנת סף	ביניים בין 30-60 ס"מ מהגוף הקטנת סף	קרוב פחות מ-30 ס"מ מהגוף הקטנת סף	מרחק אופקי ממרכז הקרסול למשא גובה אזור ההרמה
אין משקל בטוח להרמה חוזרנית	2.5 ק"ג 5 ק"ג	7 ק"ג 14 ק"ג	8 ס"מ מתחת לכתף עד 30 ס"מ מעל הכתף
3.5 ק"ג 7 ק"ג	7 ק"ג 14 ק"ג	13 ק"ג 27 ק"ג	מגובה כף היד לכתף
2.5 ק"ג 5 ק"ג	5.5 ק"ג 11 ק"ג	8 ק"ג 16 ק"ג	ממרכז השוק לגובה כף היד
אין משקל בטוח להרמה חוזרנית	אין משקל בטוח להרמה חוזרנית	4.5 ק"ג 9 ק"ג	מהרצפה למרכז השוק

מיקום הידיים בתחילת ההרמה

טבלה ג': הרמה בתדירות גבוהה הרמה ממושכת לאורך זמן ← יותר משעתיים ביום, עם 30-360 הרמות בשעה.			
רחוק בין 60-80 ס"מ מהגוף הקטנת סף	ביניים בין 30-60 ס"מ מהגוף הקטנת סף	קרוב פחות מ-30 ס"מ מהגוף הקטנת סף	מרחק אופקי ממרכז הקרסול למשא גובה אזור ההרמה
אין משקל בטוח להרמה חוזרנית	אין משקל בטוח להרמה חוזרנית	5.5 ק"ג 11 ק"ג	8 ס"מ מתחת לכתף עד 30 ס"מ מעל הכתף
2.5 ק"ג 5 ק"ג	4.5 ק"ג 9 ק"ג	7 ק"ג 14 ק"ג	מגובה כף היד לכתף
1 ק"ג 2 ק"ג	3.5 ק"ג 7 ק"ג	4.5 ק"ג 9 ק"ג	ממרכז השוק לגובה כף היד
אין משקל בטוח להרמה חוזרנית	אין משקל בטוח להרמה חוזרנית	אין משקל בטוח להרמה חוזרנית	מהרצפה למרכז השוק