

הערכת עמדת עבודה מול מחשב

טופס תצפית על ישיבה בעמדת עבודה משרדית מול מסך

אופן ביצוע: צפה בעובד במצב ישיבה מול מסך וסמן במקום המתאים		
לא	כן	תנאי העבודה: ארגון ותכנון עמדת העבודה מאפשרים מנחי גוף נוחים בעבודה מול מחשב:
		א. ראש וצוואר במנח זקוף (אינם מכופפים קדימה או לאחור)
		ב. ראש, צוואר וגו פונים לפנים (ללא פיתול).
		ג. גו במנח זקוף (אנכי לרצפה, ללא השענות אחורה או קדימה).
		ד. כתפיים זרועות אנכיות לרצפה (אינן מושטות קדימה או לצדדים) ורפויות (אינן מורמות כלפי מעלה)
		ה. זרועות ומרפקים סמוכים לגוף
		ו. אמות, שורשי כף היד והידיים ישרים ובמקביל לרצפה
		ז. שורשי כף יד וכפות הידיים מיושרות במנח ניטרלי (ללא הטייה למעלה או למטה, וללא הטייה לכיוון הזרת)
		ח. ירכיים מקבילות לרצפה והשוקיים אנכיות לרצפה.
		ט. כפות הרגליים מונחות על הרצפה או נתמכות על גבי הדום.
		י. ארגון המטלות מול מסך המחשב מאפשר לעובד לגוון בין מטלות מחשב לבין מטלות אחרות, או לבצע הפסקות קצרות להתאוששות בזמן העבודה
לא	כן	התאמות הישיבה:
		1. משענת הגב מספקת תמיכה לגב תחתון ולאזור השקע המותני
		2. רוחב המושב ועומקו מתאימים לעובד (מושב לא גדול/קטן מידי)
		3. הקצה הקדמי של המושב אינו יוצר לחץ מאחורי הברך והשוק (המושב לא ארוך מידי)
		4. מושב הכסא מרופד ומעוגל בקצהו הקדמי (ללא קצוות חדים).
		5. משענות הידיים אינן מפריעות לתנועת העבודה ומאפשרות תמיכה לאמה בזמן העבודה.
לא	כן	מקלדת / עכבר או מכשיר קלט
		6. משטח העבודה להנחת המקלדת / העכבר הינו יציב וגדול דיו להכילם.
		7. העכבר ממוקם ליד המקלדת כך שהשימוש בו ללא הושטת היד.
		8. העכבר קל להפעלה ומתאים בצורתו ובגודלו ליד העובד הספציפי (אינו קטן/גדול מידי).
		9. שורשי וכפות הידיים אינם מונחים על קצוות חדים או קשיחים.

מסך	מיקום המסך לעבודת המחשב מאפשר	כן	לא
	10. הקצה העליון של המסך נמצא מול או מעט מתחת לקו העיניים כך שהעובד יכול לקרוא מבלי לכופף ראש או צוואר קדימה/ אחורה.		
	11. עובד המרכיב משקפיי ביפוקל / טריפוקל מסוגל לקרוא מהמסך מבלי לכופף ראש או צוואר אחורה.		
	12. המרחק מהמסך מאפשר לעובד לקרוא מהמסך מבלי להטות ראש, צוואר או גב קדימה או אחורה		
	13. מיקום המסך הינו מול העובד כך שהוא אינו נדרש לבצע פיתול בצוואר או ראש.		
	14. אין סינוור או השתקפות אור (מחלונות או מנורות) על המסך הגורמים לישיבה מאולצת בכדי לקרוא מהמסך.		
אזור העבודה			
	15. קיים מרווח בין הכיסא למשטח העבודה מספק לירכיים		
	16. קיים עומק מתחת למשטח העבודה מספק לרגליים וכפות הרגליים, כך שהעובד מסוגל לשבת קרוב למקלדת ועכבר		
אביזרי עזר			
	17. מחזיק מסמכים, אם נמצא, יציב ובגודל מספק להכיל מסמכים הנדרשים לעבודה		
	18. מחזיק מסמכים, אם נמצא, ממוקם בגובה ובמרחק דומה למרחק וגובה המסך, בכדי להפחית תנועות הראש בין המסך למסמך.		
	19. כרית תמיכה שורש ככף יד, אם נמצאת, מרופדת, רכה וללא קצוות חדים		
	20. כרית תמיכה שורש ככף יד אם נמצאת, מאפשר לעובד לשמור על אמות, שורשי כף יד וכפות ידיים ישרות ומקבילות לרצפה בזמן שימוש במקלדת ועכבר.		
	21. ניתן להשתמש בטלפון במקביל לעבודת המחשב, כשהראש במנח זקוף, (ללא כיפוף) וכאשר הכתפיים רפויות (אינן מורמות כלפי מעלה).		
כללי			
	22. ניתן לכוון ולהתאים את עמדת העבודה והאביזרים, כך שהעובד יכול לשבת באופן נוח ובטוח ולבצע התאמות ושינויים בזמן עבודת המחשב.		
	23. האביזרים והציוד בעמדת המחשב מתוחזקים במצב שמיש ותקין.		
ציון "עובר" = תשובה "כן" בכל סעיפי "מנח גוף" (שורות א'-י') ולא יותר משני "לא" בשאר השורות (1-23).			