

בטיחות באינטרנט

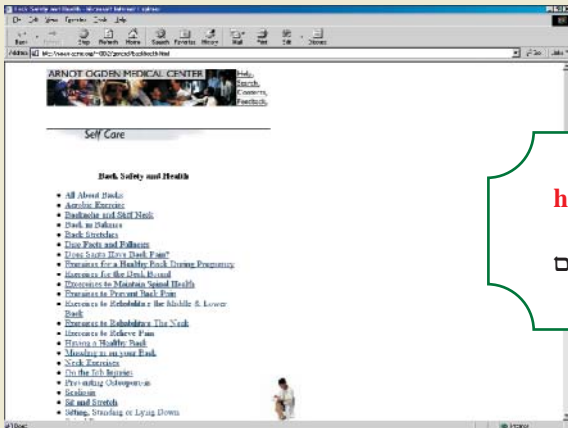
מאת שמואל אלעד

דואר אלקטרוני: samielad@netvision.net.il

בטיחות ובריאות הגב

כמו כל מערכת מתוחכמת - גם גבו של האדם זקוק לתנאי הפעלה נכונים ולתחזוקה מתמדת. להלן, מספר אתרי אינטרנט נבחרים שבהם ניתן למצוא מידע רב על הפעלה נכונה ובטוחה של הגב והתנאים האופטימליים עבורו.

הפרעות גופניות מסוג שריר/שלד, המוכרות בעיקר כ"כאבי גב", הן אחת סיבות הבולטות להיעדרות מהעבודה בהגדרה של תאונת עבודה או מחלת מקצוע. ההערכה היא שכ- 25% מימי היעדרות מהעבודה קשורים לפגיעה בבריאותו של הגב האנושי, שהיא מערכת מתוחכמת של עצמות, שרירים, עצבים ורקמות תומכות.



מאגר מידע לבריאות ובטיחות הגב

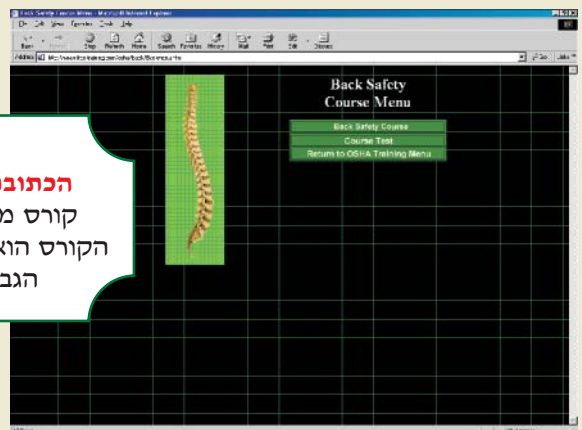
הכתובת: <http://www.aomc.org/HOD2/general/backhealth.html>

מאגר מידע מרשים של המרכז הרפואי 'Amnot', באוגדן (ארה"ב). המאגר כולל מידע על מבנה הגב, הסיבות להפרעות בבריאותו, תרגילים לשמירה על הגב והמלצות למניעת פגיעות גב במקום העבודה.

קורס מקוון לשמירה על בטיחות הגב

הכתובת: <http://www.free-training.com/osha/back/Backmenu.htm>

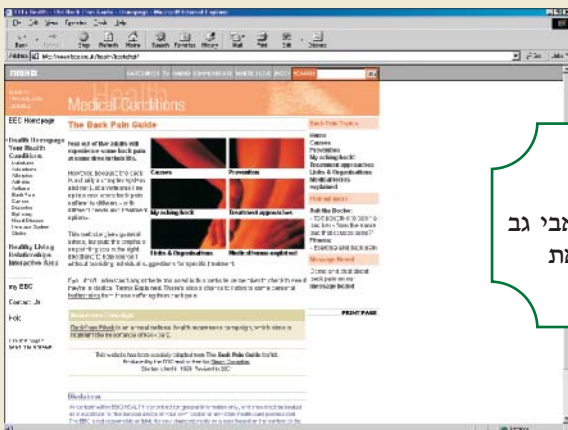
קורס מקוון, ללא תשלום, שניתן באינטרנט ע"י חברת 'Free-Training.com'. הקורס הוא מערכת למידה שלמה (ולא רק Demo) של תורת השמירה על בטיחות הגב. המערכת מלווה באיורים ובצלילים ומאפשרת לימוד נעים ויעיל.



מדריך למניעת כאבי גב

הכתובת: <http://www.bbc.co.uk/health/backchat>

מדריך פופולארי של תחנת השידור הבריטית BBC המאפשר לסובלים מכאבי גב ולמתעניינים אחרים, לקבל מידע רחב על הסיבות לפגיעה הגופנית הזאת והמלצות למניעתה.



כנלים ארגונומיים לשמירת בטיחות הגב

הכתובת:

http://www.uwm.edu/Dept/EHSRM/EHS/ERGO/Ergonomics_files/v3_document.htm

מצגת המדגימה את התנאים הארגונומיים הנכונים, המאפשרים שמירה על בטיחות ובריאותו של הגב. המצגת, שהוכנה ע"י מחלקת הבטיחות של אוניברסיטת ויסקונסין (Wisconsin), במדינת מילוקי בארה"ב, יכולה לשמש לממונה הבטיחות (לאחר תרגום לעברית) כמצגת הדרכה לעובדים.

