



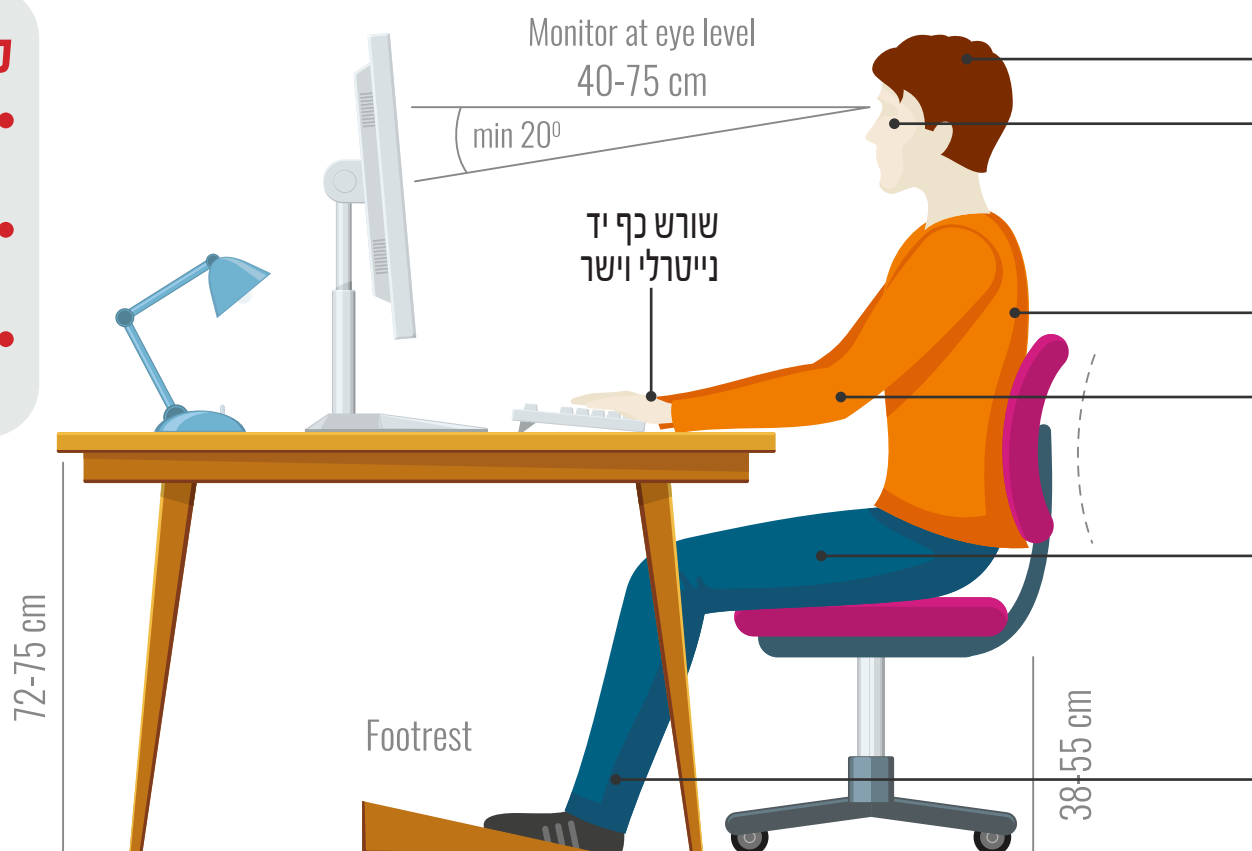
לאור הימים שכולנו עוברים, ספונים בדרך כלל מול מסך, ראינו לנכון להקדיש את "רגע של בטיחות" החודש לנושא הארגונומיה (Ergonomics)

ארגונומיה, מיוונית: ארגו = עבודה, נומוס = חוק, הוא תחום בהנדסת אנוש, העוסק בממשק בין האדם לסביבה. מטרתו לשפר את נוחות המשתמש ולשמור על בריאותו.

המלצות לסידור עמדה משרדית וגם ביתית:

סידור מסך:

- קצהו העליון של המסך בגובה המצח או הגבות
- מסך מוטה כ-15° לאחור, לשמירה על העיניים
- מרחק כיד מושטת



- ראש זקוף, מעל לכתפיים
- עיניים מתבוננות מעט למטה, ב-15° מתחת לקו האופקי
- גב תמוך לפי קשתות הגב הטבעיות; גו עליון ושקע מותני
- כתפיים משוחררות, מרפקים ב-90°, אמות מקבילות לרצפה
- ירכיים מקבילות לרצפה, ברך ב-90°-100°
- רגליים תמוכות במלואן על הרצפה או על גבי הדום

יחידת הבטיחות מקיימת הסברה בנושא ארגונומיה עבור שתי סביבות עבודה עיקריות בקמפוס: עובדי אחזקה ועובדים יושבניים. במהלך ההדרכה יש התייחסות בעיקר לפעולות הבאות:

- הרמה ונשיאה נכונה של משאות
- עבודה הכוללת פעולות חוזרניות
- תנוחה קבועה לזמן ממושך, כולל ישיבה מול מחשב
- התאמת עמדת עבודה
- תרגילי מתיחה ושחרור לאיברי הגוף השונים

המידע בדף זה נערך בעזרתה של יועצת ארגונומיה, ענבר גלבוץ.

שימוש בעכבר ומקלדת:

- כדי להגן על מפרק כף היד, יש לשמור על קו ישר המשכי בין הזרוע לבין כף היד בעת שימוש במקלדת ובעכבר.
- האמה (= הזרוע) מקבילה לרצפה.
- מרפקים בזוויות של 90°-100°.
- כתפיים נינוחות ורפויות.



המלצות לשילוב תנועה ומתיחות במהלך העבודה:

- חשוב לשלב תנועתיות ומתיחות במהלך יום העבודה ולגוון בתנוחות עבודה וישיבה.
- לאחר 30 דקות ישיבה רצופה, יש לקום ולבצע מתיחות על מנת להזרים דם ולאפשר לשרירים להתאושש.
- מומלץ לבצע פגישות ושיחות טלפון בעמידה ולשלב הליכות קצרות, בכדי להפחית עומס מעמוד השדרה ולהפחית נזקים מצטברים של ישיבה ממושכת.

קישור לתרגילי מתיחה במשרד מאתר משרד הבריאות:

https://www.health.gov.il/Subjects/KHealth/workplace/PaeelYoter/Documents/targilim_new1.pdf

