

158850 (3).doc

בטיחות בעבודה מול מחשב

עבודה עם מחשבים אינה נחשבת כבעלת סיכונים מיוחדת, בהשוואה לסיכונים בעיסוקים אחרים. ברם עובדי מחשב והממונים צריכים לתת את הדעת לסיכונים הפוטנציאלים של העבודה עם מחשב.

העבודה הממושכת עם מחשבים דורשת מאתנו מאמץ רב של יכולת פיזית ומנטלית. עבור אחדים עלול המאמץ הזה לגרום במהלך הזמן לפגיעות בריאותיות שיש להם השלכות על מערכת שלד השרירים העצבים והעיניים.

תנועות חוזרות ונשנות האופייניות לפעולות כמו הדפסה או הפעלת עכבר, עלולים לגרום לתחושת של כאב ואי נוחות בגפיים העליונות.

העבודה מול המחשב מושפעת גם מגורמים אחרים בסביבת העבודה, כמו תאורה לא מתאימה, רעש מטריד, תנאים אקלימיים לא נוחים רצפה חלקה וכו'.

כדי למנוע את תוצאות הלווי האלה, ניתן להקפיד על תנאי בטיחות ונוחות בעבודה מול מחשב, בין הגורמים החשובים, בחירה נכונה של ציוד עמדת העבודה ומיקום נכון של העובד ושל מרכיבי המחשב.

המלצות ארגונומיה לעמדת עבודה ממוחשבת מפורטות בדפים הבאים כפי שגובשו על ידי המוסד לבטיחות וגהות

בנוסף להמלצות ארגונומיה הנ"ל, ניתן להקל את העבודה מול מחשב על ידי ביצוע פעילות גופנית מקומית אשר אינה כרוכה בבזבוז זמן וניתן להיעשות בזמן הפסקת עבודה קצרה או בהפסקת האוכל. כל עובד יכול לבחור את שיטת ההתעמלות המתאימה לו ולבצע זאת בכל הזדמנות (מומלץ להיוועץ ברופא משפחה לגבי סוגי ההתעמלות שיבוצעו).

158850 (3).doc

הנחיות בטיחות לעבודה נכונה מול מחשב

1. על המסך להיות ממוקם ישירות לפניך.
2. מרחק הראש מהמסך 60 - 45 ס"מ.
3. ודא שהחלק העליון של המסך נמצא בגובה העיניים שלך.
4. מצא איזה כיוונים יש לכסא שלך והשתמש בהם להשגת תנוחה נכונה.
5. שב ישר בכסא , דאג שהכסא יספק תמיכה לגב התחתון שלך.
6. הכתפיים משוחררות והזרועות קרובות לגוף.
7. על פרקי הידיים להיות ישרות אל מול המקלדת.
8. שמור על זווית שנעה בין 90° ל- 120° בין הגב לירכיים.
9. הרגליים צריכות להיות יציבות על הריצפה או על משענת לרגליים.
10. סדר את שולחן העבודה כך שלא תצטרך להישען קדימה בכדי להגיע לחפצים.
11. על הראש להיות תמיד בתנוחה ישרה ומאוזנת מעל הכתפיים.
12. על העכבר להיות בגובה ובמרחק הזהים לאלו של המקלדת.
13. שמור על זווית שנעה בין 90° ל- 110° לערך בין המרפקים.
14. השתמש במתקן להחזקת מסמכים באם נדרש , ומקם אותו במרחק ובגובה המסך שלך.