

המלצות ארגונומיות לעבודה מרחוק בימי קורונה

בתקופה האחרונה עבר העולם למציאות בה אנשים רבים עובדים מבתיהם וריחוק חברתי קבע נורמות חדשות.

מציאות חדשה זו , בה אנשים עובדים מביתם, מסביבה שאיננה משרדית, מציבה אתגר חדש - הכשרת אזור עבודה מתאים ויעיל לעבודה בטוחה ופוריה בסביבה הביתית.

כשאנו באים לבחון את אזור העבודה בבית ניתן להצביע על שתי נקודות עיקריות :

1. **אזור סביבת העבודה המיועד** - לעיתים אזור העבודה המצוי בבית מוגבל ולכן אזור העבודה המוקצה הינו למעשה אזור בו נעשה שימוש כפול- עבודה וצרכי הבית כגון המטבח, פינת האוכל או אזורים אחרים.
2. **עזרים וציוד משרדי** - בבית נמצא לרוב שולחן וכיסא שאינם מותאמים לשעות עבודה בישיבה ממושכת .

על מנת להיערך טוב יותר בבית , חשוב להכין את סביבת העבודה, עד כמה שניתן, על בסיס עקרונות ארגונומיים לישיבה נכונה.

עקרונות ארגונומיים בסיסיים

ארגונומיה היא בעצם התאמת המשימות המבוצעות לאנשים המבצעים אותן. לצורך זה קיימות גישות מפתח שאותן ניתן לסכם במילה אחת :

N-E-W

זכרו את ראשי התיבות האלה שיסייעו לכם במשרד או בעבודה מהבית לשמור על עבודה פוריה וחשוב מכך – בטוחה ותוך הפחתת הסיכון לפגיעות.

N- Neutral Posture

תנוחה טבעית - קבלת יציבה מתאימה כאשר עובדים בעמידה או בישיבה, תנוחת ישיבה טבעית צריכה לכלול ישיבה בצוואר וכתפיים ישרות, רפויות, מרפקים בזווית ישרה, זרועות ישרות, גב תחתון נתמך ע"י משענת , ירכיים בזווית 90 מעלות ביחס לברכיים וכפות הרגליים שטוחות על הרצפה או על הדום. (במקרים בהם כף רגל העובד אינה מגיעה לרצפה)

EYE – E

עיניים – גובה העיניים והמרפק : בישיבה או בעמידה ודא שהמקלדת והעכבר ימצאו בקו המרפק. המסך צריך להיות מעט מתחת לגובה העיניים.

W- WORK AREA

אזור העבודה – סדרו את החפצים שנמצאים בשימוש בתדירות הגבוהה ביותר באזור הראשוני, אזור בו תוכלו להגיע אליו בקלות כאשר המרפקים נמצאים על השולחן. (ללא הושטת היד קדימה תוך כדי מתיחת הכתפיים) מקמו את החפצים שאתם משתמשים בתדירות נמוכה יותר באזור המשני. זהו אזור שאליו תוכלו להגיע כאשר הזרועות ישרות. במשרד, העכבר והמקלדת צריכים להימצא באזור הראשוני, ממורכזים מול המשתמש והמסך.

בנוסף ליישום עקרונות אלו, מוצע להיעזר בטיפים הארגונומיים הבאים על מנת לצמצם פגיעות שרירים גידים ושלד הכרוכות בישיבה ממושכת. שפרו את רמת הנוחות מבלי לפגוע במהלך התקין והיעיל של עבודתכם.

כיוון האמצעים בעמדת העבודה :

1. **כיסא** - שבו כאשר הגב מוצמד אל גב הכיסא והרגליים מונחות על הרצפה בזווית של 90 מעלות. ישיבה עד לסוף המושב כשהגב צמוד לגב הכיסא מאפשרת תמיכה טובה לגב תחתון.
2. **גובה הכיסא** - אפשרו לשתי הרגליים להיות מונחות במלואן על הרצפה. במידה והרגליים באוויר יש לדאוג להרמת הרגליים באמצעות מגביה או הדום רגליים.
3. **שולחן העבודה** - קרבו את הכיסא אל שולחן העבודה-כוונו את גובה הכיסא ביחס לשולחן כך שידיד יהיו מונחות על השולחן בזווית של 90-110 מעלות.
4. **מיקום המסך** - ודאו כי המסך נמצא במרחק 50 – 60 ס"מ מהעיניים (בערך במרחק יד כאשר הזרוע ישרה). המרחק המומלץ עבור מחשב נייד הוא כ- 50 ס"מ (כמרחק זרוע) ועליו לגדול ככל שמשתמשים במסך גדול יותר.
5. **גובה המסך** - הקו העליון של המסך צריך להיות בגובה העיניים. מיקום בגובה נמוך או גבוה עלול לגרום לכאבי צוואר. וודאו שהצוואר נשאר ישר ואינו מכופף כשמסתכלים על המסך.
6. **אמצעי עבודה** – כל מה שנחוץ לעבודה מיידית כגון מקלדת ועכבר יש למקם בטווח הזרוע כך שלא יהיה צורך בהושטת הזרוע קדימה על מנת להגיע אליהם.
7. שמרו על המרפקים לצד הגוף, השעינו אותם על השולחן או על משענות היד של הכסא כך שרוב משקלם ייתמך, המנעו מלדחוף את הכתפיים לפניכם.
8. לצמצום עייפות העיניים קחו הפסקות קצרות : 20 דקות עבודה, 20 שניות הסטת מבט לעצם מרוחק בחלל החדר.
9. בשלב הפסקות התמתחו – שנו את מנח הגוף לאורך היום. תכננו את מקום עבודתכם כך שישלב צורך בקימה מעת לעת. הצבת המדפסת בחדר אחר, תחייב לקום, ללכת ובכך תסייע ליצור הפסקה בישיבה הממושכת.

10. **תאורה**-וודאו שיש תאורה מתאימה לעבודה המחייבת קריאת חומר מודפס וכן כמות אור מספיקה לעבודה עם מסך. במידה והמסך נמצא ליד החלון, יש לוודא שהחזר האור אינו מסנוור. כווננו את זווית המסך כך שתהיה בניצב לחלון. ברק על המסך יגרום לעייפות העיניים ויובש. במחשב נייד – כווננו את זווית המסך לצמצם את הברק. שימוש במגן קרינת מסך הוא אפשרות אחרונה.

11. **עבודה עם מחשב נייד**- במידה והנכס משתמש במחשב נייד בלבד יש להקפיד בעבודה ממושכת להשתמש במקלדת ועכבר חיצוניים, על מנת שלא להשתמש במקלדת המחשב הנייד ולגרום לכאבי מפרקי ידיים. את המחשב עצמו מקמו על עצם מגביה (או ערמת ספרים) כך שהשימוש בו יהיה כמסך בלבד. וודאו כי גובה המחשב דומה לכיוון מסך ניח- צוואר ישר בעת הסתכלות על הצג.



תמונה מתוך: <https://ncashevillechiropractor.com/2012/558/>

הצעות למשרד ביתי בבנייה ועיצוב עצמי (DIY)

כיסא:

- מצאו את הכיסא הנוח ביותר. כיסא קשה לא תומך בגב או באגן.
- כרית או מגבת מגולגלת תיתן תמיכה מתאימה ואוורור. בנוסף, על מנת לקבל מנח טבעי, הכרית תסייע להגביה את הגוף על מנת שהמרפקים יהיו קרובים יותר לאזור העבודה ובגובה השולחן.

שולחן / משטח העבודה: בחרו שולחן מתאים כמו שולחן אוכל או דלפק. שולחן נמוך יגרום לכיפוף הגב וייצור עומס לא רצוי.

עזרים חיצוניים:

מסך-חברו מסך מחשב חיצוני או מסך טלוויזיה למחשב הנייד. כאמור, אם המחשב הנייד נמוך מדי (בעת שימוש במקלדת ועכבר חיצוני), או שהמסך נמוך מדי, ניתן להגביהם בעזרת ספרים או קופסאות. או חבילות נייר הדפסה.

הדום רגליים- ניתן ליצור הדום רגליים מאולתר ע"י שימוש בקופסא או שרפרף נמוך. המטרה ליצור זווית ישרה בברכיים כאשר הרגליים נתמכות.

אוזניות- על מנת להפחית רעש חיצוני, במידת האפשר, השתמשו באוזניות עם מיקרופון לביצוע שיחות טלפון בזמן העבודה. אם ברשותכם אזניות אלחוטיות או שאתם מנהלים ישחה מטלפון נייד, נצלו את זמן השיחות על מנת לקום, ללכת ולהתמתח.

בתקופה יוצאת דופן זו, עצות אלו יכולות לסייע לכם על מנת לעבוד בצורה פוריה, בטוחה ונוחה. לאנשים שסבלו בעבר מבעיות שריר שלד מומלץ לבקש עזרה מאיש הבטיחות בארגון בו הם עובדים.

ראו דגשים לתנוחות נכונות בצילום למטה:



- ✓ קצה המסך בגובה עיניים או מעט למטה
- ✓ מרחק למסך 50 עד 60 ס"מ
- ✓ ראש וצוואר יציבים ובקו אחד עם עמוד השדרה
- ✓ כתפיים נינוחות
- ✓ מרפקים קרובים לגוף ונתמכים
- ✓ תמיכה לגב תחתון
- ✓ כפות הידים ישרות
- ✓ מקום מספיק למקלדת ומסך
- ✓ רגליים ישרות על הרצפה

תמונה מתוך <https://www.focusonintervention.com/ergo.html>

לשימוש בטלפונים חכמים, טבלטים, IPAD וציוד אחר יש שיקולים נוספים. להלן כמה טיפים למחשבה:

- השתמשו בשתי הידיים להחליק ולגלגל את המסך
- אחזו במכשיר בצורה טובה ובפרק כף יד ישר.
- נסו לישר את הצוואר ככל הניתן.
- הקפידו על הפסקות בפרקי זמן קצרים

למרות הבידוד החברתי, ניתן לבצע הערכה ארגונומית של סביבת העבודה מרחוק ע"י מומחה. לאחר שיקבל את המידע הנדרש (צילום של עמדת העבודה שארגנתם יכולה לעזור) הוא יוכל להמליץ על פעולות לאופטימיזציה של סביבת העבודה.

קריאה נוספת:

ראו את הקישורים הבאים לדוגמא:

- [CDC's Computer Workstation Checklist](#)
- [NIOSH's Elements of Ergonomics Program](#)
- [OSHA's Computer Workstation eTool](#)

עבודה נעימה!!

תרגם שי כליפא מוסמך לניהול והנדסת בטיחות M.Sc.

עיבדה וערכה מהנדסת אילת שחר, מוסמכת לניהול והנדסת בטיחות M.Sc.

מבוסס ומעובד ממאמר של: אננד סוברמניאן, ברנאנדי פאריס וג'יפרי פרננדז, 1 באפריל 2020 ב EHS TODAY