

הוראות בטיחות עבודה מול מחשב	מספר הוראה 10-10-040	עמוד 1 מתוך 3
נושא - הנדסה	חל על כל עובדי המועצה	כתב וערך - אוחיון אשר
תאריך תחולה 07.04.2005	עדכון אחרון 01.09.2016	מהדורה: 1

הוראות בטיחות - עבודה מול מחשב

עובד נכבד,

1. כללי

- 1.1 כל אחד מאיתנו, המשתמש במישרין במחשב, כחלק מעבודתו היום-יומית יכול להיחשב כעובד מחשב. למעשה, אנו יכולים להיחשף לסיכונים שבעבודה מול חשבים גם אם השימוש בהם מהווה רק חלק משני או נוסף לעבודתנו.
- 1.2 עבודה עם מחשבים דורשת מאיתנו מאמץ רב של יכולת פיזית ומנטלית. עבור אחדים המאמץ הזה יכול לבוא לידי ביטוי בעייפות, כאבים ובהידרדרות כושר ראייה.
- 1.3 תנועות חוזרות ונישנות, האופייניות לפעולות הדפסה או שימוש בעכבר, עלולים לגרום לתחושות של כאב ואי נוחות בגפיים העליונות.
- 1.4 גם כאשר אנו עובדים מול מחשב, איננו מבודדים מסיכוני בריאות ובטיחות אחרים בסביבת העבודה כגון: התחשמלות, תנאים אקלימיים בלתי נוחים, רעש מטריד, רצפות חלקות וכו'.
- 1.5 על מנת לצמצם את הסיכונים הנ"ל יש להקפיד על יישום ההוראות שלהלן.

2. סביבת העבודה

- 2.1 הנוחות התרמית בסביבת העבודה תושג בדרך כלל ע"י טמפרטורה שבין 22 ל- 26 מעלות.
- 2.2 דאג לאוורר ככל שניתן את מקום העבודה בו הינך עובד.
- 2.3 ציוד רועש ימוקם באזורים מרוחקים יותר מעמדת המחשב ומאוכלסים פחות.
- 2.4 הצבה נכונה של הצג היא תנאי חשוב למניעת סינוור.
- 2.5 במידה ויש עודף של אור דאג לווסת אותו (סגירת חלון, כיסוי החלונות בוילון, הקטנת עוצמת התאורה בחדר וכו').

3. שולחן העבודה

- 3.1 פני השולחן יהיו גדולים דיים כדי למקם את האביזרים הנלווים למחשב.
- 3.2 פני משטח השולחן יהיו חופשיים מהשתקפויות וסינוור.
- 3.3 שולחן העבודה צריך להיות מותאם, כך שגובהו יהיה מעט נמוך יותר מגובה המרפק של המשתמש. מאחר וגובה השולחן סטנדרטי, ההתאמה בין השולחן לנוחיות העובד צריכה להיעשות ע"י שינוי גובה הכסא.
- 3.4 המשטח של שולחן העבודה צריך להיות גדול מספיק, כדי לאפשר את תנועת העכבר בצורה חופשית, בנוסף לנגישות קלה ונוחה לפריטים שולחניים אחרים הדרושים לעבודה.

4. כיסא העבודה ואופן הישיבה

- 4.1 הכיסא צריך להיות מהסוג ארגונומי, הניתן לכיוונון לפי מידותיו של היושב.
- 4.2 רצוי שכיוון הישיבה יהיה במקביל לחלון למניעת סינוור והשתקפות.
- 4.3 תנוחת הישיבה תהיה עם גב ישר ובזווית של 90 מעלות לרגליים.

הוראות בטיחות עבודה מול מחשב	מספר הוראה 10-040-10	עמוד 2 מתוך 3
נושא - הנדסה	חל על כל עובדי המועצה	כתב וערך - אוחיון אשר
תאריך תחולה 07.04.2005	עדכון אחרון 01.09.2016	מהדורה: 1

- 4.4 מושב הכסא יהיה מוטה אחורנית בזווית של כ-10 מעלות, על מנת להוסיף נוחות ולמניעת החלקה של היושב קדימה.
- 4.5 חלקה התחתון של משענת הגב וכן משענת הצוואר באם קימת, יהיו בולטים יותר ממשענת הגב על מנת לתמוך בצורתו הטבעית של עמוד השדרה (צורת S). משענת הגב צריכה לתמוך באופן פעיל באזור הגב התחתון. ניתן להוסיף כרית תמיכה לגב התחתון.
- 4.6 בעמדות עבודה בהן ישנן מגירות צדדיות יוצב כסא ללא משענות-יד.
- 4.7 רצוי לבחור כסא יציב עם התאמת גובה (פניאומטית או הידראולית), וכן כסא בעל 5 גלגלים עם חיכוך טוב לרצפה לשיפור היציבות.
- 4.8 עפ"י התקנים לייצור כיסאות לעבודה משרדית, יש לדאוג למרווח של כ-10 ס"מ בין קצה מושב הכסא לחלקה האחורי של הברך.
- 4.9 יש לוודא זווית של 97 מעלות ומעלה בין הירך לשוק על מנת למנוע תחושת נימול ועיקצוצים בשריר השוקה.
- 4.10 לשם הנוחיות ניתן להיעזר בהדום רגליים לתמיכה.

5. צג המחשב

- 5.1 במחשבים בעלי מסכים בגודל של 15-19 אינץ' יהיה המרחק בין העיניים לבין מרכז צג המחשב: 50-80 ס"מ.
- 5.2 זווית הראייה בין קו האופק לבין כיוון הראייה למרכז המסך תהיה בין 20 ל-40 מעלות כלפי מטה.
- 5.3 הזווית בין כיוון הראייה לקצה העליון של המסך לבין כיוון הראייה למרכז המקלדת תהיה כ-30 מעלות.
- 5.4 דאג לנקות את פני הצג מאבק ושומן מעת לעת.

6. המקלדת

- 6.1 בעת הקלדה, הזווית בין הזרוע לאמה תהיה 97 מעלות, האמה תהיה ישרה ובהמשכה כף-היד. ניתן להשיג זאת, ע"י כרית להקלדה או משטח מתכוונן, וכן ע"י שימוש במקלדת ארגונומית, הבנויה כך שהיא חצויה במרכזה ומוטה כלפי חוץ.
- 6.2 המקלדת תוצב במרחק של כ-20 ס"מ מקצה השולחן.
- 6.3 במידה והסימנים על המקלדת אינם ברורים יש לנקותה או להחליפה.

7. העכבר

- 7.1 בחר את העכבר הנוח ביותר עבורך.
- 7.2 מומלץ להשתמש ברפידות תמיכה לשורש כף היד.
- 7.3 מומלץ לתכנן את עמדת העבודה, כך שמיקומו של העכבר יאפשר הפעלה בזרוע ישרה ללא הטיית כף היד ומבלי למתוח את הזרוע.
- 7.4 עכבר המחשב יוצב בגובה מעמד הצג ומיקום היד יהיה סמוך לאחת מפינותיו התחתונות של צג המחשב.
- 7.5 העכבר יוחזק קרוב למקלדת במצב שניתן להזיזו בקלות ללא מאמץ.
- 7.6 יש להתאים את מהירות התגובה של העכבר לנוחיות המשתמש.

הוראות בטיחות עבודה מול מחשב	מספר הוראה 10-10-040	עמוד 3 מתוך 3
נושא - הנדסה	חל על כל עובדי המועצה	כתב וערך - אוחיון אשר
תאריך תחולה 07.04.2005	עדכון אחרון 01.09.2016	מהדורה: 1

8. הרגלי עבודה - מנוחה

- 8.1 בכל עשר דקות לערך, יש לעשות הפסקה זהירה בת עשר שניות, בה מסיטים את המבט למרחק, ממצמצים בעפעפיים במכוון ומניעים את העיניים על פני "הנוף".
- 8.2 אחת לשעה יש לעשות הפסקה בת חמש דקות, לקום ממקום הישיבה, להתמתח, לחלץ עצמות ולבצע שוב התעמלות מתורגלת לעיניים.
- 8.3 לאחר מספר שעות עבודה אחדות, דרושה הפסקה רגילה, לשתייה, ארוחה ולחידוש מרץ כללי.
- 8.4 כדי להפחית את הנזקים לגוף, מומלץ לגוון את המשימות במהלך יום העבודה ולשנות לעיתים קרובות את תנוחת העבודה.