תמצית סיכונים לעובדי משרד

מבוא

במסמך זה מפורטים הסיכונים העיקריים להם הנך עלול להיחשף במהלך עבודתך ואת הדרכים להתמגן מפניהם.
בכל שאלה בנושא הבטיחות יש לצור קשר עם מנהל המחלקה או עם מחלקת הבטיחות.
הכלל המנחה הוא שאין לבצע מטלה באם אינך בטוח כיצד לבצעה או באם אינך יכול לבצעה בצורה בטיחותית.

1. מעידות ונפילות

1.1. יש לנוע בזהירות, במהירות מבוקרת.
1.2. יש להקפיד על לבישת נעלים עם סוליה מונעת החלקה.
1.3. וודא כי הרצפה בסביבת העבודה והמעברים נקייה. נוזל \ חומר הנמצא על הרצפה עלול להגביר את הסיכון להחלקה.
1.4. יש לוודא כי אין חפצים ומכשולים המונחים על הרצפה בסביבת העבודה והמעברים ועלולים להוות מפגע.
1.5. כאשר מרימים ציוד, יש להקפיד כי הציוד לא יחסום את שדה הראיה. ציוד כבד או בעל ממדים גדולים מגבירים את הסיכון למעידה \ נפילה.
1.6. וודא תאורה תקינה בסביבת העבודה והמעברים.
1.7. בעת מעבר במדרגות יש להיעזר במאחז היד.
1.8. השתמש בדרגש תקני המאושר ע"י המועצה להגעה לאזורים גבוהים. אין להשתמש בכיסאות או בכל ציוד אחר מאולתר.

2. חשמל

2.1. יש לוודא תקינות ציוד החשמל טרם חיבורו למתח. אין להשתמש בציוד לא תקין. נתגלה ציוד לא תקין- מסור או הודע למנהל המחלקה.
2.2. וודא כי הציוד החשמלי מסומן באמצעות תווית המעידה כי הציוד נבדק בשנה האחרונה ע"י חשמלאי מוסמך.
2.3. אין לגעת בציוד חשמלי בידיים רטובות או ביגוד רטוב.
2.4. אין להשתמש במפצלים. יש להמעיט שימוש בכבלים מאריכים.
2.5. הפעל את הציוד בהתאם להוראות ההפעלה מטעם היצרן.
2.6. עבודות חשמל ותיקון ציוד חשמלי יתבצעו ע"י חשמלאים מוסמכים בלבד ובהתאם להוראות היצרן.
2.7. הכר היכן נמצא מפסק החירום הקרוב לסביבת עבודתך.
2.8. במקרה חירום – התחשמלות \ שריפה – יש לנתק את החשמל במהירות האפשרית ולדווח לצוות החירום.

3. כיבוי אש ומילוט בחירום

3.1. הרחק ציוד פולט חום מחומרים דליקים (מפזר חום וכו').
3.2. אין להשאיר מכשירי חשמל דולקים ללא השגחה.
3.3. העישון ייעשה בפינות עישון מוגדרות. יש לוודא כיבוי מוחלט של הסיגריה והשלכה למכלים יעודים.
3.4. אין לחבר מס' צרכנים לאותו בית תקע למניעת אפשרות העמסתו בעומס יתר.
3.5. אין להשתמש בבית תקע שנתגלו בו סימני פיח. הודע למנהל המחלקה.
3.6. יש להקפיד על אחסון חומרים דליקים בחללים ייעודיים ומאושרים ובהתאם לגיליון הבטיחות של החומר.
3.7. דע את מיקום עמדות כיבוי האש, והשאר גישה פנויה אליהן.
3.8. דע את דרכי המילוט להימלטות בעת חירום (ודא כי דרכים ופתחים אלה פנויים למעבר בכל עת).
3.9. <u>סדר פעולות באירוע שריפה</u>:
3.9.1. דווח על השריפה באמצעות הפעלת לחצן החירום. באם אין לחצן, הכרז "שריפה".
3.9.2. אתר את מקום השריפה והיקפה.
3.9.3. בודד את מקום השריפה מאנשים וציוד.
3.9.4. באם ניתן להשתלט על השריפה: הזעק עזרה של עובדים נוספים בסביבה ואת צוות החרום היחידתי, נתק את החשמל בקומה באמצעות המפסק הראשי בארון החשמל ונסו לכבות את השריפה באמצעי הכיבוי הקיימים בעמדות הכיבוי בקומה.

3.9.5. באם לא ניתן להשתלט על השריפה יש להתפנות מהמבנה, להתרחק מאזור השריפה, לנתק מקורות אנרגיה ולהזעיק בטלפון את שירותי הכבאות במספר 102.

3.10. <u>דגשים באירוע שריפה</u>:

3.10.1. הצלת חיים קודמת לכל שיקול אחר.

3.10.2. אסור לטפל בשריפה שבה מעורבים חומרים מסוכנים.

3.11. <u>התנהגות נכונה:</u>

ניתוק מקורות אנרגיה וגז, ניתוב אנשים ליציאת חרום, זחילה במקרה של עשן, אי פתיחת דלתות, שימוש בשמיכות מילוט, שיתוף פעולה וציות לכוחות הכיבוי וההצלה.

4. <u>אחסנה</u>

4.1. אחסון ציוד במדפים יעשה בצורה בטוחה באופן שאין חשש לנפילתו מגובה.

4.2. ציוד כבד \ מסוכן לעולם לא יאוחסן מעל גובה חזה העובד.

4.3. יש לאחסן ציוד תוך התחשבות במגבלות העומס המותר.

5. <u>ציוד משרדי</u>

5.1. יש להקפיד על מילוי הוראות ההפעלה והבטיחות מטעם הספק.

5.2. עבודות עם מכונות חיתוך כגון מגרסת נייר תיעשינה רק לאחר איסוף שיער ארוך, ווידוא כי אין חלקי ביגוד רופפים ותכשיטים העלולים להיתפס בחלקים הנעים של המכונה ולהימשך לתוכה. יש לוודא כי בגמר השימוש מנתקים את המכונה ממקור האנרגיה ומוודאים כיבויה המוחלט. אין להציב מכונות אלו בסמוך למעברים. לפני פתיחת תא איסוף הפסולת יש לנתק את המכונה ממקור החשמל. הטיפול במכונה תקועה ייעשה ע"י עובד המוסמך לכך ורק לאחר ניתוק המכונה מהחשמל. אין להכניס ידיים לאזור הסכינים.

5.3. מספריים ישמשו רק לגזירה. כדי למנוע צביטה או פציעה מהלהבים – יש לאחוז את החומר החתך כך שהיד אוחזת בו תהיה מחוץ לטווח זרועות הידיים. יש לאחסן מספריים בצורה שתמנע פגיעה אקראית בידיים וחלקי גוף אחרים.

5.4. בשימוש בסכין חיתוך יפנית – ייעשה שימוש זהיר בסכין, יש להחזיק את כפות הידיים רחוק מהלהב. אין לחתוך בתנועות המופנות כלפי הגוף. יש להציב את כל האברים מחוץ לקו החיתוך. בגמר השימוש יש להסתיר את הלהב. לעולם אין להשתמש בסכין יפנית כמברג. במידת האפשר יש להעדיף בחירת ציוד חלופי פחות מסוכן.

5.5. בשימוש בגיליוטינה ידנית לעולם אין לשלוח את היד לעבר תחום החיתוך. יש להרחיק עובדים מאזור העבודה.

5.6. אין לעשות שימוש בציוד פגום או כאשר חסר אחד או יותר מאביזרי הבטיחות של הציוד.

5.7. בהפעלת ציוד צילום – מדפסות , מכונות למינציה וכו' - יש לפתוח חלונות ודלתות או להפעיל את מערכת היניקה בחדר. יש לתכנן את מיקום המכונה הרחק מאזור שהיית העובדים להפחתת הרעש.

6. <u>חומרים מסוכנים</u>

6.1. הכר את הסיכונים בחומרים בהם אתה משתמש בעבודתך ואת דרכי ההתמגנות מפניהם.

6.2. אין להשאיר חומר המוגדר כמסוכן ללא השגחה.

6.3. יש להשתמש בציוד מגן אישי נדרש בהתאם להוראות הבטיחות.

6.4. אחסון של חומרים מסוכנים ייעשה במקומות ייעודיים.

7. <u>ארגונומיה</u>

7.1. סדר את עמדת העבודה כך שתנוחת גופך במהלך העבודה תאפשר הפעלה של עומס מינימלי על מע' שריר-השלד.

7.2. הרמת מטענים תיעשה בכוח שרירי הרגליים (ולא בשרירי הגב) כאשר הגב נשאר זקוף והמטען מוצמד לגוף ככל האפשר.

7.3. יש להימנע מהרמת חפצים כבדים. אם החפץ כבד מדי, יש להיעזר בעובד נוסף או באמצעי עזר מכני.

7.4. בעת נשיאת חפצים הימנע מכפיפה ומביצוע תנועות סיבוביות של הגב.

7.5. הימנע מביצוע תנועות חוזרות ונשנות בתדירות גבוהה.

7.6. הימנע מעבודה באותה תנוחה של הגוף לאורך זמן.

7.7. <u>ארגונומיה מול מחשב</u>

7.7.1. ישיבה לא נכונה מול שולחן יכולה לגרום לעומס מיותר בצוואר, בגב ו/או בגפה עליונה.

7.7.2. יש להתאים את גובה הכיסא ביחס לשולחן: על הכיסא להיות בגובה שמאפשר עבודה ללא עומס בשכמות ובכתפיים אבל לא גבוה מידי כך שהרגליים יגעו ברצפה.

7.7.3. הכיסא צריך להיות מספיק קרוב לשולחן כדי לאפשר עבודה נוחה.

7.7.4. מנח ישיבה נכונה כולל: כתפיים משוחררות ושכמות ללא הגבהה, מרפקים מעט רחוקים מהגוף, כלומר לא צמודים למותן, אמות
מקבילות לירך שיכולות להיתמך עד 3\2 אמה על השולחן או על משענת הכיסא, העכבר בסמוך למקלדת ללא צורך בהושטת היד
ויישור המרפק, שורש כף היד מול המקלדת בזווית ניטרלית, ללא יישור או כיפוף קיצוני שעלולים להעמיס על שורש כף היד.

7.7.5. מסך מחשב יימצא בקו יישר מול העיניים ובמרחק של 60-70 ס"מ. מרכז המסך בזווית של 10-20 מעלות נמוך מקו הראייה.

7.7.6. מקלדת תימצא בקו ישר מול הגוף כך שאין צורך לסובב את הגב כדי להקליד. המקלדת צריכה להיות קרובה לגוף באופן שלא יהיה צורך ביישור המרפקים בזמן ההקלדה.

7.7.7. עכבר יימצא בקרבת המקלדת, כאשר האמה מונחת על השולחן ומרפק בזווית כיפוף נוחה אין להשתמש בעכבר כאשר המרפק ישר ורחוק מהגוף מכיוון שמנח זה מעמיס על המרפק ועל חגורת הכתפיים.

7.7.8. יש לאפשר מספיק מקום מתחת לשולחן להנחת רגליים ככך שניתן להזיזן בחופשיות.

7.7.9. אם יש צורך בהעתקה מניירות או מספר אפשר להשתמש במחזיק מסמכים או מחזיק ספרים, כדי למנוע הטיה חוזרת ונשנית של הראש והצוואר הצידה

7.8. <u>תרגילי עיניים</u>
בזמן עבודה רצופה מול המחשב עלולים להתפתח בעיניים יובש ותחושת צריבה בגלל חוסר מצמוץ מספיק. בזמן עבודה במחשב שרירי העין מתאמצים יותר כדי לשמור על מיקוד וכתוצאה מכך הם מתעייפים, מה שעלול להתבטא בכאבי עיניים, בכאבי ראש, ובראיה מטושטשת ובסנוור מאור חזק בלילה.

7.8.1. כל 20 דקות לעשות הפסקה של 20 שניות ולהסתכל למרחק של כשבעה מטר - מטרת התרגיל היא לתת עין מנוחה ולנסות שלא להתמקד בחפץ מסוים

7.8.2. כל 3-4 שעות להניח את שתי כפות ידיים זו על זו ולכסות את העיניים כשהן פתוחות במשך כשתי דקות –מטרת התרגיל היא למנוע את גירוי האור ולאפשר מנוחה לעין.

7.9. <u>הפסקות למתיחות ולמנוחה</u>

7.9.1. מומלץ לעשות הפסקה קצרה לכמה דקות כל חצי שעה ולתרגול מתיחות בישיבה או בקימה •לעשות כל שעתיים הפסקה לקימה ולמנוחה ולבצע תרגילי מתיחות לצוואר, לכתפיים ולידיים •יש לעשות את הפסקות העבודה כדי לא להגיע למצב של כאב. חשוב להדגיש שכאשר מגיעים למצב של כאב ,הנזק כבר נעשה.

8. <u>סולמות</u>

אין להשתמש בסולמות ללא קבלת הדרכה ייעודית לעבודה עם סולמות.

שם העובד	מחלקה/אגף	ת.ז	תאריך	חתימה