

# ארגונומיה במיקרון ישראל

זהר שרם

יועצת ארגונומית

EASY ERGO



# מיקרון ישראל



**Micron**

**Easy Ergo**  
ארגונומיה. פשוט בריא.

# איך זה עובד?

• מודעות עובדים

• EHS בטיחות



מרפאה תעסוקתית



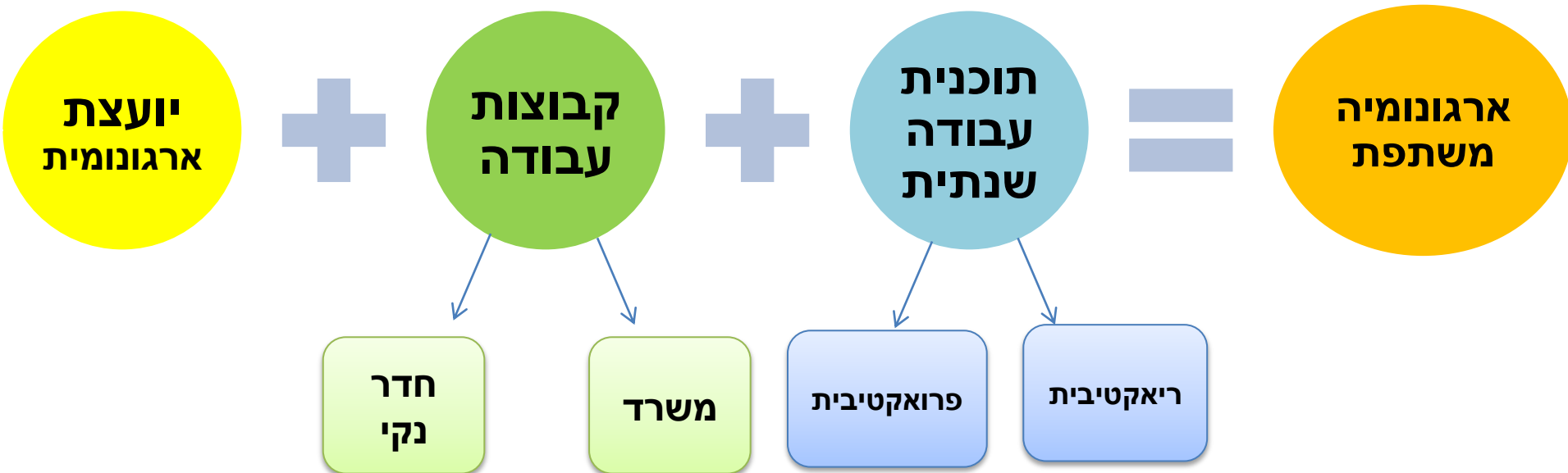
ארגונומית

• מחויבות של  
ההנהלה

• מעורבות הנהלה

– דיווח חודשי על פגיעות  
– דיווח פעילות רבעונית

# אופן העבודה



# אתגרים בעבודת ההרצה בחדר הנקי

תנוחה  
סטאטית

תנוחות  
עבודה  
מאומצות

עבודה  
חזרתית

הפעלת כוח  
ומאמץ יתר



Micron

Easy Ergo  
ארגונומיה. פשוט בריא.

# Best Known Method



Micron

מנחי עבודה נייטרליים ↑

חלוקת עומסים ↑

כלי עזר ↑

סימטריה ↑

לחץ מיכני ↓

חזרתיות ↓

כוח ↓

Easy Ergo  
ארגונומיה. פשוט בריא.

# כיצד מטמיעים דרכי עבודה נכונות?

- תוכנית משוב עמיתים – אחת לשנה
- הדרכת רענון שנתית WBT
- הדרכות לאורך השנה – למנהלים ולעובדים
- ביצוע מתיחות

קבוצת עבודה:

- נציג מכל משמרת בקבוצה – 5 מנטורים מובילים
- נציג מכל איזור בחדר הנקי



שם העובד \_\_\_\_\_ משמרת \_\_\_\_\_ מיקום \_\_\_\_\_ תאריך \_\_\_\_\_ שם המנטור \_\_\_\_\_

## מקלדת ועכבר Track Ball

- גלילה עם אצבעות ישרות
- הקלדה באצבע אחת
- שמירה של שורש כף יד במנח ניטרלי
- אין להישען/להניח את כף היד על העכבר
- פישוק רגליים להנמכת הגוף ולהפחתת עומס בגב

## שימוש ב - Bar Code

- שורש כף יד במנח לחיצת יד
- ידיים קרובות לגוף
- מרפק בגובה מותניים

## כללי

- תנוחות ניטרליות של שורש כף היד והגב
- הגבלת שעות עם כלים סטטיים
- ביצוע מתיחות
- ישיבה במידת האפשר

## נשיאת מנה

- החלפת ידיים
- כתפיים רפויות
- נשיאה באמצעות כף היד ולא האצבעות
- מרפקים קרובים לגוף

## פתיחה וסגירה של מנות

- החלפת ידיים בפתיחה וסגירה של מנות
- שמירה של שורש כף יד ישר

## כללי מתן משוב

- תאם מראש ביצוע הערכה עם העובד
- בצע תצפית קצרה
- פתח בנימה חיובית
- תן לאדם למשב את עצמו
- משב את הפעילות ולא את האדם
- התרכז בעיקר
- הצע דרכים לשיפור

## גורמי הסיכון הארגונומיים



חזרתיות



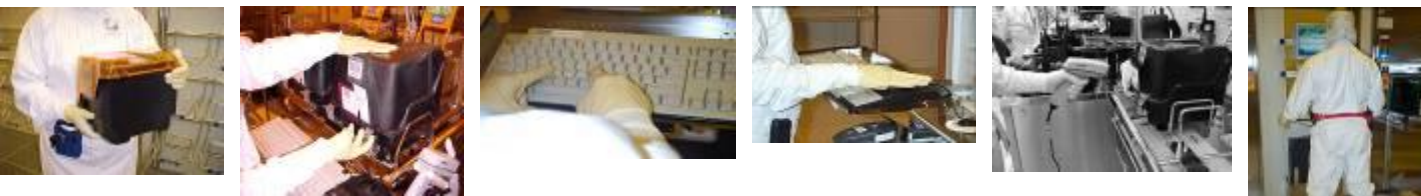
עומס סטטי



תנוחה לא נכונה



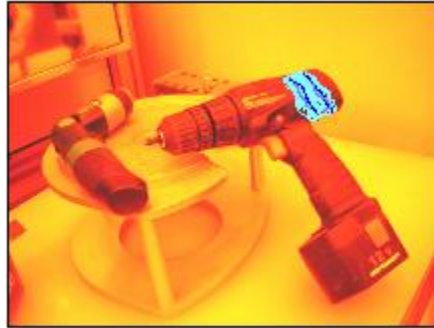
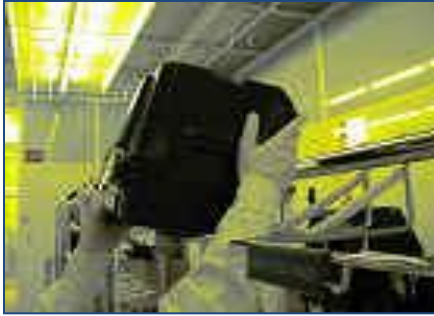
הפעלת כוח



## הערות:



שם העובד \_\_\_\_\_ משמרת \_\_\_\_\_ מיקום \_\_\_\_\_ תאריך \_\_\_\_\_ שם המנטור \_\_\_\_\_



## Wip Racks

- מומלץ להשתמש בעיקר במדפים אמצעיים
- מדפים גבוהים – מבט קדימה, לא לכופף צוואר
- מדפים נמוכים – כפיפת ברכיים ושמירה על גו ישר

## עגלות

- שימוש בשתי הידיים
- להאט בסיבוב
- לדחוף ולא למשוך
- מומלץ לא להשתמש במדף התחתון כדי למנוע כפיפה

## ציוד

- להקפיד על שימוש בכלים מתאימים
- החלפת ידיים בעבודה רוטינית
- תחלופה עם אנשי ציוד אחרים
- ביצוע הפסקות קצרות וביצוע מתיחות
- עקרונות נשיאה/הרמה נכונה

## הערות:

# אתגרים בעבודה המשרדית



- עבודה חזרתית ארגונומיה לכל עובד חדש
- עומס סטטי הערכה ארגונומית ע"י נאמן ארגונומיה
- הדרכת רענון שנתית WBT
- תנוחות עבודה מצגות תוכן
- לחץ מיכני פעילויות להעלאת מודעות
- טיפים שבועיים

קבוצת עבודה:

- נציג מכל מחלקה
- פגישה חודשית
- מנהל מוביל

# אתגרים בעבודת האחזקה



- הפעלת כוח
- תנוחות עבודה
- עבודה חזרתית



## מניעה

- ביצוע EJHA
- ביצוע סקרי סיכונים
- פעילויות מודעות
- ציוד הולם



# מתיחות



מתיחת כתפיים



מתיחת צוואר לצד



הרמת יד 2 X



הרמת יד



מתיחת יד לפנים



סיבובי כתפיים



סיבובי קרסול



כפיפה לפנים



מתיחת שורשי כפות ידיים 2 X



סגירת אגרופים



פרישת אצבעות

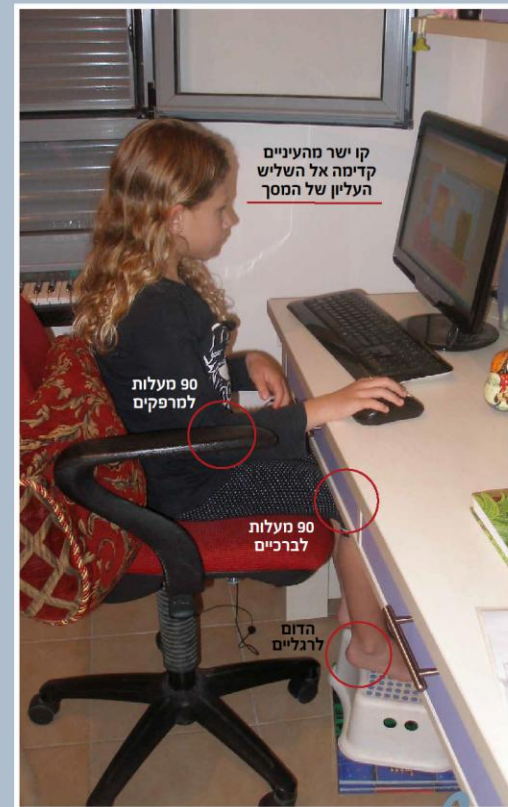
# כללים לנשיאת ילקוט



## כללים לנשיאת ילקוט:

- 2 כתפיים
- מעט משקל (15% ממשקל הגוף)
- ספרים כבדים קרובים לגב
- גב ישר
- תיק צמוד לגב

# עמדת ישיבה נכונה



קדימה אל השליש העליון של המסך

90 מעלות למרפקים

90 מעלות לברכיים

הדום לרגליים

ישיבה נכונה





אוי,  
הצוואר...  
מי יצילני?

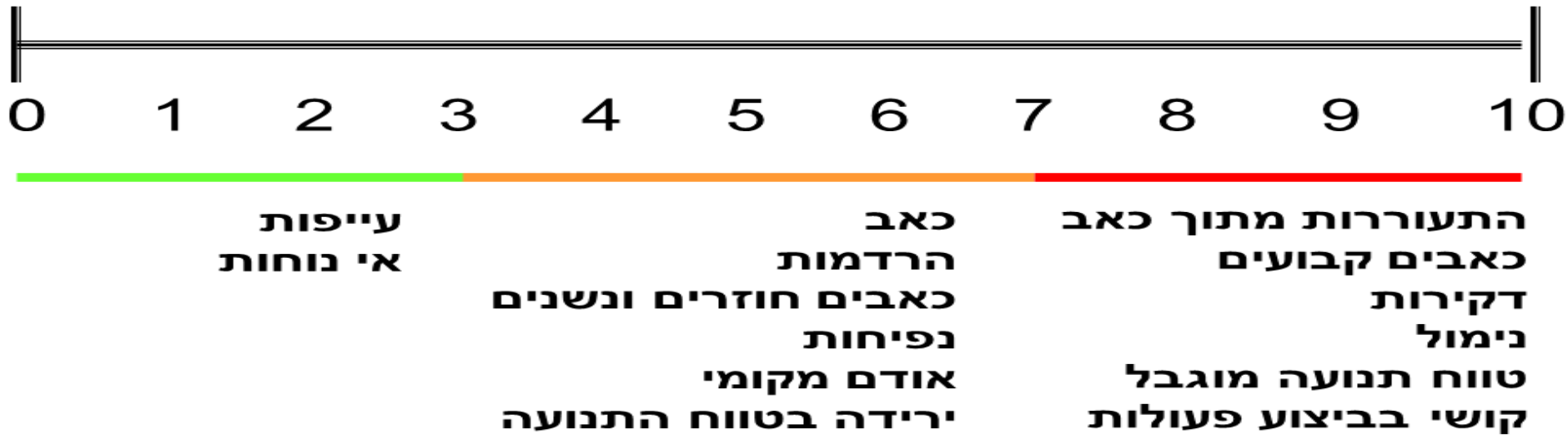


Micron

Micron

Easy Ergo  
ארגונומיה. פשוט בריא.

# דיווח מוקדם





	מתי מורגש הכאב? האם רק בעבודה או גם בבית? תיאור פעולות קשות לביצוע.
--	--

3. תיאור התנוחה הפיזית האופיינית לתחנת העבודה

ישיבה	עמידה	הליכה	כריעה	הרמה	שינוע	התכופות

4. תיאור התפקיד

גורמי הסיכון הארגומי	תיאור הפעולה	משך באחוזים מכלל הפעילות	משך בדקות	הפעילות	PM יומי
				Scrubbing ניקוי הברגות הרמה שינוע	

# הערכה ארגונומית

- פניה מהמרפאה לביצוע הערכה ארגונומית

- תיאום הערכה וביצוע ע"י הארגונומית

- שימוש בכלי הערכה ארגונומיים

- RULA, REBA, NIOSH, JSI

- שליחת דו"ח מסכם והמלצות

# שאלות?

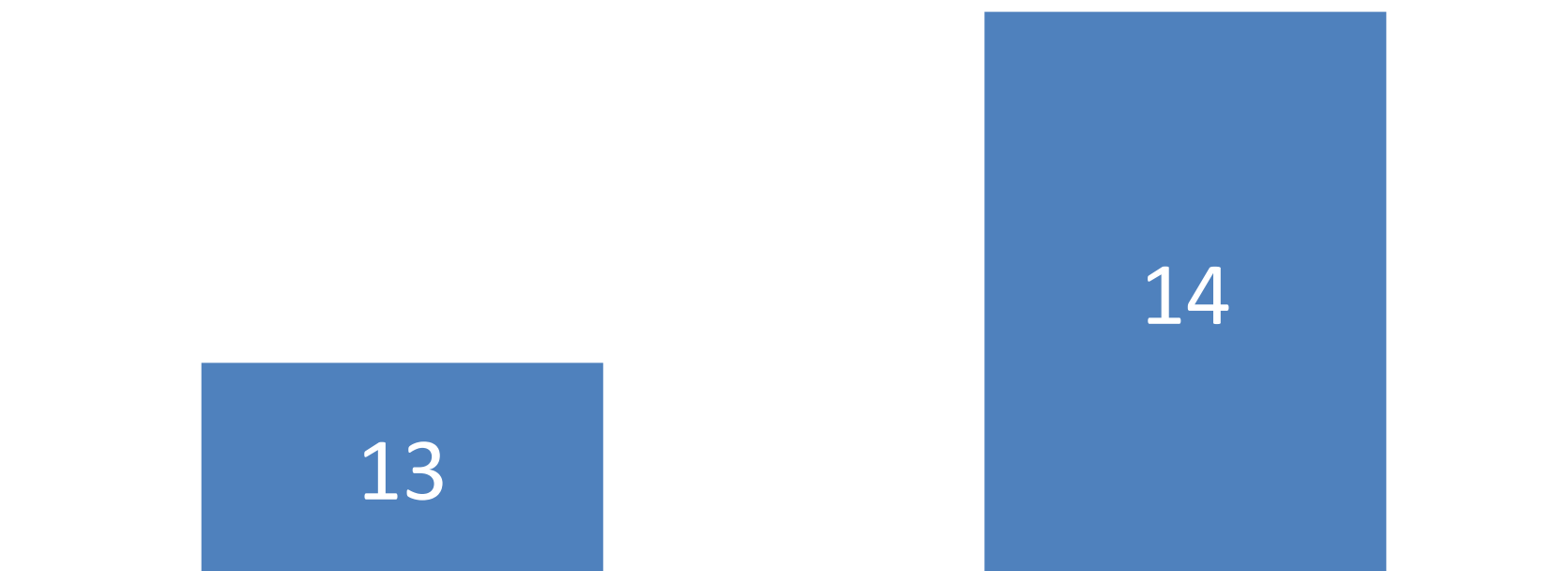
• תודה על ההקשבה!

BACK UP



# הערכות ארגונומיות 2012

## לפי אוכלוסיות



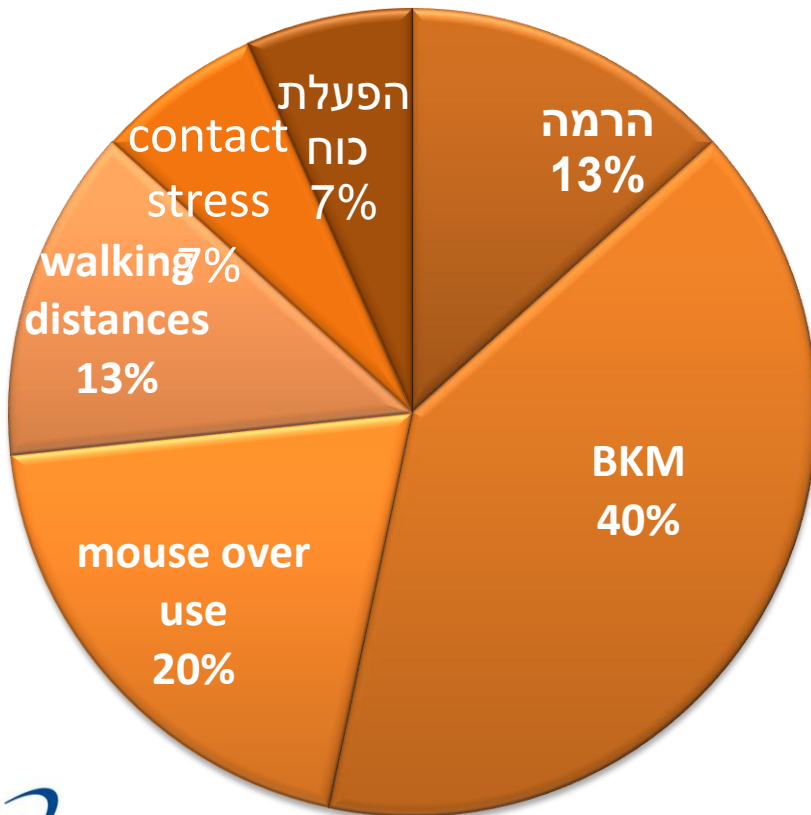
משרדים

יצור



# MFG

## גורם פגיעה אפשרי



## לפי איבר גוף





# חדר נקי

- עבודת משמרות
- לבוש
- הליכה מרובה
- עבודת צוות

