

ארגונומיה במטבח הביתי

מאת: ד"ר יוהנה גייגר

בעונת האביב, ובפרט לקראת חג הפסח, הפעילות בבית אינטנסיבית: מכינים, מסדרים, מבשלים, מנקים במרץ רב. הבית הופך למקום עבודה שני.

ככל שמרבים לעבוד בבית, אנו עלולים להיות חשופים לאותם גורמי סיכון ארגונומיים המוכרים במקומות עבודה: תנועתיות חוזרנית, כיפופים חוזרים, תנועות פיתול הגב, עמידה סטטית ממושכת (משולבת לרוב עם כיפוף קל ליד הכיור או השיש), הרמת משאות, מאמצים חוזרים בהושטת ידיים ועוד.

להלן מספר אמצעים להפחתת הסיכונים לפגיעות שלד- שריר במטבח, בבית או במקום העבודה:

ארגון המטבח: משולש העבודה

בארגון העבודה במטבח, נהוג להתייחס לשלושה אזורי תפקוד: אזור האחסון ובעיקר המקרר; אזור ההכנה והניקיון, לרבות כיורים ומשטחי עבודה ואזור הבישול.

שלושת מוקדי הפעילות האלה מהווים את "משולש העבודה במטבח". כדי לאפשר תפקוד נוח במטבח, רצוי שאורך כל צלע במשולש לא תעלה על שלושה מטרים.

יש לוודא כי התנועה בין אזורי התפקוד האלה תתנהל ללא הפרעה של ארונות, ציוד או מכשולים אחרים, ושנתיבי התנועה של אנשים סביב המטבח לא יעברו דרך צלעות המשולש.

כמו כן, רצוי לאחסן פריטי עבודה באזור הקרוב ביותר למקום השימוש בהם. לדוגמה: רצוי שסכינים, לוחות חיתוך וכלים להכנת התבשילים יאוחסנו בארונות בסמוך לאזור ההכנה. סירים וכלים לבחישה רצוי לאחסן ליד אזור הבישול.

משטחי עבודה

רצוי שמשטחי העבודה יהיו חלקים, בעלי שפה מעוגלת וללא פינות חדות העלולות לפצוע אנשים העוברים לידם.

הגובה המומלץ למשטח העבודה - מעט מתחת לגובה המרפק בעמידה. במטבח התעשייתי, מומלץ לספק משטחי עבודה במגוון גבהים, על מנת לאפשר עבודה נוחה לעובדים שונים. במטבח הביתי ניתן לאפשר לכל משתמש לעבוד ליד משטח המתאים לגובהו: לדוגמה, ילדים יכולים להשתמש בשולחן האוכל כמשטח עבודה המותאם לגובה עמידה.

אחסון

תכנון נכון של גובה ומיקום אחסון הציוד במטבח עשוי לחסוך את הצורך בהושטת ידיים מעל לגובה הכתף, או ברכינה לעבר מדפים רחוקים. רצוי לאחסן פריטים הנמצאים בשימוש תדיר בגובה שבין 40 ס"מ ל-120 ס"מ. בארונות נמוכים, אחסון במגירות מאפשר גישה נוחה יותר מאשר ארונות בעלי דלתות נפתחות.

תכנית עבודה מציאותית:

לפני תחילת העבודה, מומלץ לקבוע תכנית עבודה המתאימה ליכולת שלכם. רצוי לחלק את המטלות על פני מספר ימים. לדוגמה: ניתן לערוך קניות, לבצע את ניקיון הבית ולהתחיל בבישולים השונים בימים נפרדים, על מנת למנוע עומס יתר הנובע ממאמצים מרוכזים.

ככל האפשר, תכננו מגוון מטלות לאותו היום: שלבו עבודה בעמידה (כגון בישול, שטיפת כלים ועוד), עם עבודה בישיבה (לדוגמה: ברירת קטניות), ותנועה (כמו סידור השולחן), כדי למנוע עומס המצטבר ללא שינוי בתנוחה. במהלך ההכנה והבישול, רצוי לתכנן סדר פעולות-הכנה, בישול, הגשה ופינוי - בצורה שתבטיח מינימום של פעולות החוזרות על עצמן וזרימה חלקה ככל האפשר של ציוד ושל מזון בין תחנה לתחנה. בעת הבישול, שימוש בלהבות הקרובות מפחית את הצורך בהושטת ידיים רחוק מן הגוף בזמן הטיפול בסיר.

ציוד תקין

- תקינותו של ציוד המטבח בבית או במקום עבודה שומרת על הגב ועל הפרקים:
- אין להשתמש בסירים או בכלים בעלי ידידות רופפות, סדוקות או בלתי תקינות.
 - השחזה סדירה של להבי סכינים וכלי חיתוך מונעת מאמץ יתר ומפחיתה את הסיכון לתאונות.

הרגלי עבודה במטבח

העובדים במטבח הביתי, כמו העובדים במטבחים תעשייתיים, יכולים לסגל לעצמם הרגלי עבודה בריאים. לדוגמה: בזמן עמידה ממושכת מומלץ "לרקוד במקום" ולהעביר משקל מרגל לרגל, על מנת למנוע כאבים ברגליים ובגב. בעת עמידה סטטית, רצוי להניח רגל אחת על מעקה או על תמיכה, ולהחליף מדי פעם בין הרגליים. רעיונות נוספים העשויים למנוע עומס על הגב:

- כדי להפחית בכיפופים חוזרים ובהרמת משא מגובה הרצפה - יש להימנע מהנחת סירים, קניות או ציוד אחר על הרצפה ולו "רק לרגע".
- בשטיפת כלים, מומלץ להימנע מהערמת הכלים בתחתית הכיור. כדי למנוע כיפוף הגב, עדיף להניח את הכלים על השיש עד לשטיפתם.

- בזמן ארגון מדפים נמוכים , סידור מוצרים במקרר או ניקיון בתוך ארונות המטבח, שבו על כיסא, על שרפרף נמוך (או על הרצפה) בגובה מתאים כדי למנוע כיפוף ממושך של הגב.
- החזרת ציוד אחרי השימוש למקום המקובל מונעת חיפושים וכיפופים מיותרים.

תנועתיות לטובת הגב

במהלך עבודה אינטנסיבית בעמידה במטבח, ולאחר כיפופים חוזרים למגירות, למדפים או לרצפה, חשוב לזכור לקחת "פסק זמן" של מספר שניות בכל 20 דקות: למתוח את הגב לאחור, להתהלך מעט ולשחרר את השרירים. שמירה על הגב בעבודה במטבח על ידי תכנון נכון, סידור הסביבה והרגלי עבודה טובים תאפשר לכם ליהנות מארוחות החג ללא עומס מיותר על הגב והפרקים.

למידע נוסף:

HSE Information Sheet

<http://www.hse.gov.uk/pubns/cais24.pdf>