

לעבוד נכון מהבית: ארגונומיה מול מסך הזום

מתחילת הפנדמיה העולמית רבים מאיתנו נמצאים במשרדים מאולתרים בבית, ומנהלים ישיבות מקוונות בתוכנות כגון זום לאורך שעות ארוכות. בעת ההסתגלות למצב החדש, חלקינו מגלים שאנו חשופים לגורמי סיכון לפגיעות שריר ושלד בצוואר, בגב או בידיים.

משרד הבריאות והאגודה הישראלית לארגונומיה ולהנדסת אנוש מציעים לכם עצות כיצד להתנהל מול מסך

הישיבה הממושכת, הריכוז המוגבר והיעדר התנועה מול המסך עלולים לגרום לעייפות עיניים, כאבי ראש, ולכאבי צוואר וגב. סידור נכון של סביבת העבודה והקפדה על כללי הארגונומיה, יכולים לשמור על בריאותכם גם מול מסך הזום!



דמות אישה יושבת ליד שולחן כתיבה.
צלם: יעקב ששפורטה, מפורסם באישור

סידור עמדת העבודה הביתית

- בעבודה עם מחשב נייד, מומלץ להשתמש במקלדת ובעכבר חיצוניים.
- על המקלדת והעכבר להימצא בגובה המרפקים המאפיינת ישיבה נוחה. אם אתם חשים צורך, הגביהו את הכיסא או הוסיפו כרית למושב.
- הגביהו את מסך המחשב הנייד לגובה העיניים. אפשר להיעזר בערימת ספרים או באילתורים אחרים.

מסך הזום

- יש למקם את המצלמה מולך כדי למנוע צורך בפיתול הראש בזמן הישיבה.
- אם נדרש, התקינו למסך הנייח מצלמה חיצונית.
- שקלו את השימוש באוזניות ובמיקרופון: כשמתאמצים לשמוע או כשנאלצים להרים את הקול, נוצר מאמץ גם בשרירי הצוואר.
- הגדירו את איפיוני המסך כדי למנוע מאמץ בעיניים. לדוגמה, הגבירו את הניגודיות או הגדילו את הגופנים כפי שנדרש.

הפסקות - תנועה - הרפיה !

- **גיוון מנחים; גיוון תנועות**
- הקפידו על מעברים בן עמידה לישיבה: פגישה שאינה דורשת הקלדה היא הזדמנות מצוינת להגביה את המסך לגובה העיניים ולעמוד.
- גם בזמן שאתם יושבים, רצוי לאמץ תנוחות גוף שונות; לדוגמה, הישענו לאחור או ריכנו לפניכם.
- נסו לקיים "ישיבה בהליכה" עם מחשב לוח (טבלט) או טלפון חכם.
- הקפידו לרווח את הישיבות לצורך ריענון, מתיחת הגוף והאיברים וכדי להרפות את העיניים.

ארגון "חדר ישיבות" בבית

- ארגנו אזור ייעודי לקיום ישיבות – זאת הזדמנות להתרחק משולחן העבודה הקבוע ולשנות מיקום!
- בחרו באזור מאורר ובעל תאורה טובה, וכמובן דאגו לחיבור מרשתת חזק ויציב.
- התמקמו באזור פרטי ומבודד ככל האפשר מהסחות-דעת של הבית: מאמצים להתרכז, לשמוע או לראות מלווים במאמצים גופניים!

ישיבה נוחה

- אם משענת הכיסא מאפשרת כיוונון, התאימו את זווית וגובה המשענת כדי לספק תמיכה לגב.
- אם בלתי אפשרי לכוונן את משענת הכיסא, הוסיפו תמיכה לגב התחתון.
- וודאו שישנה תמיכה זמינה לאמות בזמן ההקלדה; השענו את האמות על ידיות הכיסא או על השולחן.
- תמכו את כפות הרגליים על הרצפה, בעזרת הדום, או בכל אמצעי נוח וזמין אחר: עם ערימת ספרים, קרטון או בכל חפץ אחר.

למידע נוסף:

למעבר לאתר משרד הבריאות:

<https://www.health.gov.il/UnitsOffice/HD/PH/Employee/Pages/Ergonomics.aspx>
למעבר לאתר האגודה הישראלית לארגונומיה והנדסת אנוש: <http://www.ihfea.org.il>

** הנחיות אלו אינן מחליפות יועץ מקצועי או טיפול רפואי. במקרה הצורך יש לפנות לגורם מקצועי. **