

ארגונומיה לעובדי ניקיון

עובדי ניקיון עלולים לסבול ממגוון פגיעות. הפגיעות השכיחות כוללות כאבי גב, כתפיים, וגפיים. סקר שנערך במוסד לבטיחות ולגיהות בשנת 2022, אשר השווה עבודת ניקיון לשאר ענפי העבודה, העלה שעובדי ניקיון סבלו יותר מפגיעות אלו ונעדרו יותר מעבודתם.

מאת נטע ספירשטיין-הדר, BA, BScPT, מדריכת ארגונומיה ארצית, המוסד לבטיחות ולגיהות

עובדי ניקיון עלולים להיחשף לסיכונים בריאותיים רבים, כגון החלקות, נפילות וחשיפה לכימיקלים. הגורם העיקרי לתחלואה הוא פגיעות שריר-שלד.

המלצות לבריאות הגב:

- ✓ מתכופפים מהברכיים, לא מהגב.
- ✓ מסתובבים מהרגליים, ללא פיתול הגב.
- ✓ מוודאים שיש אחיזה טובה בציוד – עדיף שיהיו ידידות הרמה.
- ✓ שומרים את העומס קרוב לגוף.
- ✓ ממקמים ציוד בשימוש תדיר בגובה שבין המותניים לבית החזה (בעגלות ציוד, אחסון במדפים וכו').



מניעת תנוחות קיצוניות:

רצוי לשמור על מנחים ניטרליים -

- ✓ להפנות את הגוף לכיוון העבודה ולהימנע מפיתול הגב והצוואר.
- ✓ לעבוד בגובה המותניים בגב ישר, ככל האפשר, כדי להימנע מכיפוף הגב והצוואר.
- ✓ פעולות ניקוי באזורים נמוכים יתבצעו בישיבה על כיסא או בכריעה על הברכיים על משטח מרופד, או עם ברכיות.
- ✓ להתקרב, ככל האפשר, אל המשטח שאותו מנקים.
- ✓ במקום להושיט את הידיים מעל גובה הכתף, יש להשתמש בדרגש.
- ✓ לשמור על שורש כף יד ישר.



מניעת תנועות חוזרניות:

- ✓ לגוון משימות בדרגות קושי שונות.
- ✓ להשתמש בכל יד לסירוגין.

מניעה של הפעלת כוח יתר:

- ✓ להשתמש בעגלות עם גלגלים גדולים ותקינים לצורך הזזת ציוד כבד, גדול וחריג.
- ✓ להשתמש בפחים קטנים ולרוקנם בתדירות גבוהה.
- ✓ להשתמש בפחים מרכזיים עם מכסים קטנים או עם דושת רגל.
- ✓ להניח ולשנע דלי עם מים על עגלה, ולמלא את הדלי במים על ידי צינור.
- ✓ להשתמש בעגלת ציוד כאשר חפצים כבדים וחפצים שבשימוש תדיר ממוקמים קרוב לגוף.
- ✓ לדחוף את העגלה בשתי הידיים.



ארגונומיה לעובדי ניקיון

מניעת עומס סטטי:

- ✓ רצוי להימנע מלעבוד בתנוחה אחת לאורך זמן, כגון עמידה ממושכת.
- ✓ בעבודה הדורשת עמידה ממושכת, מומלץ להשתמש במשטח עמידה ארגונומי.
- ✓ מומלץ להניח מדי פעם רגל אחת על שרפרף, לסירוגין.
- ✓ בעבודה נמוכה, מומלץ לגוון בין ישיבה על כיסא נמוך לבין כריעה.

מניעת לחץ בעת מגע:

- ✓ רצוי להימנע מלחץ הנוצר במגע בין כלי העבודה לגוף.
- ✓ מומלץ לבחור כלי עבודה בעלי ידידות מתאימות.

הפחתת חשיפה לרטט:

- ✓ לבחור במכשירים בעלי עוצמת רטט נמוכה.
- ✓ להפעיל מכשיר רוטט ידני במהירות נמוכה ולהימנע מאחיזה חזקה מדי.
- ✓ לוודא שהמכשיר תקין. אם אינו תקין, יש להודיע לאחראי.
- ✓ להשתמש בכפפות סופגות רטט, המותאמות לגודל כף היד של העובד.
- ✓ להתאים מושבים מונעי רטט לכלי רכב רוטטים.
- ✓ להגביל את זמן החשיפה לרכיבה על כלי רכב רוטט.

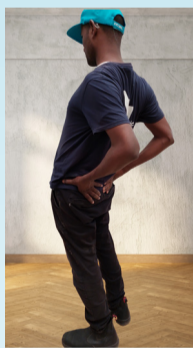


הפחתת חשיפה לטמפרטורות קיצוניות:

- ✓ להתאים ביגוד לטמפרטורה.
- ✓ להשתמש בכפפות המתאימות לגודל כף היד.

לשמירת בריאותך ולמניעת פגיעה מומלץ:

- ✓ לנעול נעליים סגורות, נוחות ותומכות.
- ✓ להתייעץ עם מומחה לגבי שימוש במדרסים.
- ✓ במצב של כריעה להשתמש בריפוד.
- ✓ להתאים כפפות לגודל כף היד.



וכן, רצוי:

- ✓ לבצע תרגילים לחימום הגוף כהכנה לעבודה.
- ✓ לנצל הפסקות למתיחות.
- ✓ לגוון בין משימות.
- ✓ לשמור על אורח חיים בריא.

סיכום

בעבודות ניקיון קיימים גורמי סיכון רבים למערכת השריר-שלד. אפשר להפחית את החשיפה ולהקל על העבודה על ידי התאמת הסביבה והרגלי העבודה.



ארגונומיה לעובדי ניקיון

מקורות

הפחתת עומס שלד-שריר בעבודות ניקיון, ד"ר יוהנה גייגר, דצמבר 2012, המוסד לבטיחות ולגיהות,
<https://www.osh.org.il/uploadfiles/yo1929d2012.pdf>

סקר בריאות תעסוקתית ישראל 2022, ד"ר לליב אגוזי, מחלקת מחקר המוסד לבטיחות ולגיהות,
https://www.osh.org.il/UploadFiles/11_2022/Occupational_health_survey_2022.pdf

Occupational Health Clinics for Ontario Workers (OHCOW), <https://www.youtube.com/watch?v=z3ycSUMHqcE>

Occupational Health and Safety for Hotel Housekeepers: Towards a framework for international standards to protect workers and advance workers' rights: Background, Analysis and Draft Proposal prepared for the International Union of Foodworkers (IUF) by the Labor Law Clinic at Cornell Law School,
https://pre2020.iuf.org/w/sites/default/files/Occupational_Health_and_Safety_Standards_for_Housekeepers.pdf

Samudio, Manuel G. "Ergonomic Best Practices: Janitors, Custodians, and Housekeepers." Paper presented at the ASSE Professional Development Conference and Exposition, Denver, Colorado, USA, June 2017.,
<https://onepetro.org/ASSPPDCE/proceedings-abstract/ASSE17/All-ASSE17/79195>

Goggins, Rick. "Hazards of Cleaning Strategies For Reducing Exposures to Ergonomic Risk Factors." Prof. Safety 52 (2007): No Pagination Specified.,
<https://onepetro.org/PS/article-abstract/32941/Hazards-of-Cleaning-Strategies-For-Reducing?redirectedFrom=fulltext>

Rupesh Kumar, Shrawan Kumar, Musculoskeletal risk factors in cleaning occupation—A literature review, International Journal of Industrial Ergonomics, Volume 38, Issue 2, 2008, Pages 158-170,
https://www.academia.edu/3247023/Musculoskeletal_risk_factors_in_cleaning_occupation_A_literature_review

