

1. עלייה בסיכון לתאונות: עובדים עייפים נמצאים בסיכון גבוה יותר למעורבות בתאונות עבודה בשל ירידה בערנות וביכולת התגובה.²
2. טעויות אנוש: עייפות מגבירה את הסיכוי לטעויות אנוש, כמו אי הקפדה על נהלי בטיחות או שימוש לא נכון בציוד.³
3. תאונות חמורות יותר: תאונות המתרחשות כתוצאה מעייפות נוטות להיות חמורות יותר בשל חוסר היכולת להגיב במהירות וביעילות.²

דרכי מניעה

כדי להפחית את הסיכון לתאונות עבודה הנגרמות מעייפות, ניתן לנקוט במספר צעדים:

1. ניהול שעות עבודה: הגבלת שעות העבודה והבטחת זמני מנוחה מספקים בין משמרות יכולים להפחית את העייפות.²
2. שיפור תנאי העבודה: יצירת סביבת עבודה נוחה עם תאורה מתאימה, טמפרטורה נוחה והפחתת רעש יכולים לסייע בהפחתת העייפות.³
3. תמיכה בעובדים: מתן תמיכה נפשית ופיזית לעובדים, כולל יעוץ והדרכה בנושאי ניהול לחץ ושחיקה, יכולים לשפר את רווחת העובדים ולהפחית את העייפות.¹

לסיכום

עייפות היא גורם משמעותי המשפיע על בטיחות בעבודה, והיא קשורה באופן ישיר לעלייה בסיכון לתאונות עבודה. ניהול נכון של שעות העבודה, שיפור תנאי העבודה ומתן תמיכה לעובדים יכולים לסייע בהפחתת העייפות ובמניעת תאונות.

מקורות

1. המוס"ל, לחץ ושחיקה ובריאות העובדים
2. המוס"ל, עייפות בעבודה ועייפות במשמרות
3. פסיכולוגיקל, תאונות עבודה סיכונים השלכות ומניעה

רוצים לתרום לקידום הבטיחות? חושבים שיש לכם נושא רלוונטי שיכול לעניין את חברי העמותה ובעורכם בכם הרצון לכתוב בצורה מקצועית לכולם, כתבו לנו ונדאג לפרסם מאמרים רלוונטיים לחברי העמותה.

לשכת ממוני הבטיחות בישראל - מקצוענים זה אנחנו (ע.ר.) היא עמותה שהוקמה כדי לשמש כגוף המקצועי המאחד את כל ממוני הבטיחות בעבודה תחת ארגון יציג אחד אמיתי, ארגון שכל חבריו ביקשו להצטרף אליו כדי.

ההרשמה לסמינריון חורף 2025 במלון ליאונרדו פלאז'ה מרשת פתאל 5 כוכבים באילת נמצאת בעיצומה!

מבצע חבר מביא חבר ל-10 חדרים אחרונים... 90 החברים שנרשמו לסמינריון יהיו רשאים לצרף אליהם בתשלום אף את חבריהם וקרובי משפחתם... מה איתכם?

הרשמה דרך איריס - 055-5570919.

עו"ד רוני שדה, יו"ר לשכת ממוני הבטיחות בישראל - מקצוענים זה אנחנו.

עייפות והשפעותיה על הביצועים בעבודה

מאת ארז נוב - ממונה בטיחות

עייפות משפיעה על תפקוד העובדים במספר דרכים:

1. ירידה בריכוז ובערנות: עייפות גורמת לירידה ברמת הערנות והריכוז, מה שמוביל לטעויות בשיקול דעת ובקבלת החלטות.¹
2. האטה בתגובות: עובדים עייפים מגיבים לאט יותר לאירועים סביבתיים, מה שמגביר את הסיכון לתאונות.²
3. פגיעה בזיכרון: עייפות פוגעת בזיכרון לטווח קצר, מה שעלול להוביל לשכחת נהלים חשובים או צעדים קריטיים בביצוע משימות.²

הגורמים לעייפות בעבודה

מספר גורמים תורמים לעייפות בעבודה:

1. חסך בשינה: עבודה במשמרות לילה או שעות עבודה ארוכות פוגעות באיכות ובכמות השינה, מה שמוביל לעייפות מצטברת.²

2. לחץ ושחיקה: לחץ מתמשך ושחיקה בעבודה מגבירים את תחושת העייפות ומפחיתים את יכולת ההתאוששות של הגוף.¹

3. תנאי עבודה לא נוחים: תנאי עבודה כמו תאורה לקויה, רעש או טמפרטורה לא מתאימה יכולים להחמיר את תחושת העייפות.³

הקשר בין עייפות לתאונות עבודה

מחקרים רבים מצביעים על קשר ישיר בין עייפות לתאונות עבודה: