

# AFITUV NEWS

עריכה: שחר אזולאי

גיליון מס' 1 | ינואר 2012

עלון חברת ניתוב

## עובדים יקרים,

עם פרוס השנה האזרחית החדשה, שתביא איתה חידושים ופרויקטים חדשים, מצאנו לנכון להוציא דף מידע תקופתי וליידע אתכם, אחת לשלושה חודשים, באמצעות דף מידע זה בחדשות ובהתרחשויות בחברה.

בברכה,

**הנהלת ניתוב**



## ההון האנושי

### עובדים חדשים שהצטרפו לחברה ברבעון האחרון:

#### רוז'ה חדד:

מהנדס מכונות. לפני 5 שנים יצא לפנסיה מוקדמת מתרכובות ברום, שם עבד 30 שנה. בחמש השנים האחרונות הספיק לנוח, לטייל ברחבי העולם ולשחק טניס.



#### שחר אזולאי:

בוגרת מינהל עסקים בהתמחות שיווק. הצטרפה לחברת ניתוב לתפקיד מנהלת קשרי לקוחות. בשעות הפנאי אוהבת לבשל ולעסוק בפעילויות ספורט



#### מיכאל ברונשטיין

מהנדס אזרחי, הגיע אלינו מחברת לודן הנדסה, בה עבד כ-13 שנה. למיכאל 20 שנות ניסיון בפיקוח בעבודות עפר, בטון וקונסטרוקציות



## ההון האנושי

### אנדריי איזוצ'ייב

מהנדס מכונות- צנרת, כח וחום. לפני שהגיע לחברת ניתוב עבד כעצמאי בתחום ייעוץ הנדסי לחברות קבלניות במשך כשנתיים. מתגורר בכפר סבא ובעקבות עבודתו בניתוב כמתכנן צנרת עבר יחד עם משפחתו להתגורר בערד. לאנדריי שתי בנות ובזמנו הפנוי יעדיף לנגן בגיטרה, לקרוא ספרים ולעשות סקי.



### אליאס זקנון

מנהל עבודה באתרי בנייה וממונה בטיחות. לאליאס 40 שנות ניסיון בתחום. הגיע אלינו מחברת Group+Mw בה עבד כ- 3 שנים. בעברו שימש כמדריך מקצועי לצעירים במכללת עתיד חיפה בענף הבניה. אליאס מתגורר בחיפה ובעקבות עבודתו בניתוב עבר להתגורר עם משפחתו בערד.



**בהצלחה לכולם!**



## נא להכיר מקרוב: אמג'ד נעמאנה

"אני אוהב את השקט השורר במשרד ואת סוג העבודות בהם אני עוסק"



את אמג'ד הכרתי ב'שיחות מסדרון' שהתקיימו בינינו, נא להכיר: אמג'ד, בן 36 נשוי עם שני ילדים עובד בניתוב שמונה חודשים והדרך עוד סלולה. אמג'ד גדל בכפר עראבה בצפון



והשאלה הנשאלת היא מה מוביל אדם לחצות את הארץ מהירוק שבצפון לדרום המדברי?

אז למה בעצם הגעת לדרום, לבירת הנגב?

למרות הלימודים בתחום ההנדסה היה לי חלום לעבוד במערכת החינוך בישראל ובשנת '97 הוצע לי לעבוד במערכת החינוך במגזר הבדואי בדרום, הגעתי לבאר שבע, זה היה קצת הלם לא לראות את כל הירוק בעיניים אבל הייתה לי מטרה. למערכת החינוך לא התקבלתי לפי התכנית אז לפי תכנית המגירה התחלתי לעבוד במשרד להנדסה. כעבור שנה חזרתי לצפון, למדתי חשמל בתים עד שהגיעה ההצעה ממשרד ההנדסה בבאר שבע לחזור ל-3 חודשים נוספים בלבד... רק ששלושת החודשים התארכו עד היום.

**ספר משהו שלא יודעים עליך:**

לא ויתרתי על החלום להיות מורה ועם הזמן, לפני 12 שנה, בין השנים 2001-1999 הייתי מורה בחטיבת ביניים ולימדתי מתמטיקה. אמנם העבודה כמורה היוותה שליחות עבורי ועבודה שמאוד רציתי אך מערכת החינוך בישראל נוגדת את מה שאני מאמין בו ואם נדמה את מערכת החינוך למפעל שחומר הגלם שלו הוא הילדים שלנו ויש בו תהליך שיוצר מוצר מסוים הייתי ממליץ לסגור את המפעל עקב כשלים רבים.

## נא להכיר מקרוב: אמג'ד נעמאנה

**מהו התפקיד שלך בניתוב ואיך נראה היום שלך בחברה?**

התפקיד שלי הוא מתכנן בתחום ההנדסה האזרחית. בדרך כלל אני מגיע למשרדים בסביבות השעה 7:15, משעה זו מתחיל עם הכוס קפה ריכוז ותעדוף משימות לכל היום. התחלת העבודה הינה בדפדוף קל במייל ומענה למיילים לפי הצורך. אני אוהב את השקט ששורר במשרד ואת סוג העבודות שאני עוסק בהן.

שעה 13:00 הינה שעת ארוחת הצהריים והאתנחתא הקלה. את זמן הארוחה אני מנצל לדפדוף קל באינטרנט וקריאת חדשות. לקראת שעה 16 מתחיל בסיכום היום ומתן ריכוז לכל המשימות למחרת. בדרך כלל אני עוזב את משרדי החברה בשעה 17:00.



**באילו עבודות עסקת לאחרונה?**

עבודות שיקום במתקן 10 במפעל רותם, חיזוק מתקני ברום נגד רעידות אדמה במפעל ברום כלור בסדום.



## יושבים בריא



רבים מאתנו יושבים שעות כל יום מול המחשב בעבודה או בבית. ישיבה ממושכת תורמת ללחץ על הגב, כאבי גב ופרקים ולבעיות נוספות, במיוחד אם לא יושבים נכון. לפי נתוני איגוד הכירופרקטים הבריטי 32% מהבריטים מבליים יותר מעשר שעות ביום בישיבה מול שולחן במשרד, מחציתם לא עוזבים את השולחנות אפילו כדי לאכול צהריים. וזה לא כולל את הזמן שהם מבליים בישיבה בבית. המצב בישראל בוודאי אינו שונה. אז איך נכון לשבת?

כדי לצמצם את השלכות הישיבה הממושכת, אם אתם יושבים מול שולחן מחשב וודאו כי מתקיימים התנאים הבאים:

**מיקום המסך** - כדי לשמור על הצוואר, מסך המחשב צריך להיות בגובה העיניים (כשהגבול העליון של המסך מעט גבוה מהעיניים).

**מיקום הרגליים** - הקפידו שהשטח ליד הרגליים יהיה פנוי כך שתוכלו להזיזן תוך כדי עבודה. כפות הרגליים צריכות להיות מונחות על הרצפה והברכיים צריכות להיות נמוכות יותר מהירכיים (ניתן להשתמש בהדום או שרפרף). שימו לב שמושב הכסא לא נוגע בקיפול הברך. "בזמן הישיבה צריך להיות מרחק של אגרוף שמפריד בין הכסא לקיפול הברך" מסביר יו"ר האיגוד הישראלי לאורתופדיה ומנהל [המחלקה לאורתופדיה במרכז הרפואי סורוקה](#), פרופ' דן עטר.

**זווית הישיבה** - הזווית בה אתם יושבים חשובה מאוד. גם אם תמיד אמרו לכם לשבת זקוף, זו לא התנוחה הטובה ביותר לישיבה מול מחשב. ב-2006 פורסם מחקר שהראה כי ישיבה זקופה מזיקה לגב. חוקרים סקוטים וקנדיים הראו כי ישיבה כשהגב בזווית של 90 מעלות לרגליים, מביאה למתח לא הכרחי בגב. לפי המחקר, התנוחה הטובה ביותר בה צריך לשבת מול שולחן, היא כאשר נשענים על הכיסא לאחור, בזווית של כ-135 מעלות.



## יושבים בריא

פרופ' עטר ממליץ על זווית של כ- 100 מעלות שלדבריו מספיקה. "חשוב להקפיד להישען, ולא לרכון קדימה" הוא מבהיר "ניתן להגיע לתנוחה זו גם על כיסא נוקשה שאינו נוטה לאחור, על ידי הנחת כרית מאחורי הגב התחתון".

**מיקום הידיים** - המרפק והאמה צריכים לנוח על השולחן באופן שהם לא תלויים ולא רפויים (הידיים ישרות). כפות הידיים מאוזנות (ישרות) ביחס למקלדת. כדי להגיע לתנוחה זו צריך לקרב את הכסא לשולחן. מומלץ שהשולחן יהיה מאורגן כך שמקלדת המחשב תהיה על השולחן ולא במדף נשלף, כדי למנוע מאמץ של היד.



**הפסקות** - "מידי שעה יש לקום ל 5-10 דקות ולהניע עמוד שדרה צווארי, ואת המותניים ואת הכתפיים, שאם לא כן, יחלו כאבים גם בצוואר ובכתפיים", אומר פרופ' עטר.



## 5 דברים שלא ידענו

1. הסמל של ניתוב נבחר באמצעות תחרות שחברת ניתוב פרסמה בעיתון. הסמל שנבחר זיכה את היוצרת בכרטיס טיסה לחו"ל □
2. העובד הוותיק בחברה הוא גרש שעובד משנת 1992! ואת החישוב תעשו לבד □
3. בשנת 1981 ניתוב השתתפה בפרויקט 'השבת חום' במפעלי ים המלח. ניתוב ביצעה את עבודות התכנון והפרויקט כולו זכה בפרס קפלן המפורסם והיוקרתי.
4. בבעיה שהעסיקה את כל תושבי הדרום כתוצאה מריחות הנפלטים מרמת חובב השתתפה ניתוב יחד עם מכתשים בפרויקט ייחודי ויזמו פתרון אחת ולתמיד לדיכוי הריחות: הזרמת כמויות גדולות של פסולת מלח מים המלח לבריכות האידיול!
5. בשנת 1985 השתתפה ניתוב בתחרות הניהול הארצית של המ.י.ל וזכתה במקום ה-1 וקיבלה מחשבים של IBM. בתחרות השתתפו 40 חברות וארגונים.

**ניתוב שומרת על איכות הסביבה! מהיום ממחזרים ניירות!**



### המונצחים בתחרות הניהול של המ.י.ל היו צוות "ניתוב"

במסגרת השנתי של המ.י.ל, שהתקיים בסוף שבוע שעבר במלון הילטון ת"א, תולקו טרטים לזוכים בתחרות הארצית לניהול שהתקיימה ע"י המ.י.ל.

לצוות חברת "ניתוב" באר שבע בניהולו של גדול מאיר, ענבר יעקוב ולייליאן אורז שזכו במקום הראשון. הוענקה מערכת אישית של י.ב.מ.

לחברת דובק (מקום שני), לחברת רייקס (שלישי), משרד האוצר (רביעי) וקיבוץ גשר (חמישי), הוענקו תוכנות תרומת החברות: איכות, לוגו, עורק ושח זהב ורשף.

### תנו כבוד לתקשורת בינלאומית:

מאות מוזמנים הגיעו לפני שבוע לבית אסיה לחגוג עם חברת "תקשורת בינלאומית" את קבלת הנציגות הבלעדית של חברת התקשורת האמריקאית "ג'ייקום".

אינדונזינאל" מקבוצת קונצרן התקשורת הענק "ג'יי" שמחזור הכנסותיה בשנת 1987 הסתכמו בכ-2.5 מיליארד דולר.

חברת "תקשורת בינלאומית", שהוקמה כחברת בת של החברה להשקעות "קרב" ומנוהלת ע"י שמואל בן טובים (מ.א. במנהל עסקים ו.א. בכלכלה ויחסים בינלאומיים), מספקת - פרט לקשרי עתונות - גם של מגוון של מוצרים על-פי המתכונת האמריקאית. ביניהם שרותי שדולה בארץ ובח"ל, ניהול

חגני הרם - חיובי מנצחים