

OFİS SENDROMU

VÜCUT DURUŞUNUZU KONTROL EDİN!

BAŞ
Baş geriye yığıl, kulak, omuz ve sırt hizalı

BOYUN
Telefonu baş ve omuzlar arasına koymayın

DİRSEKLER
90 derecenin biraz üzerinde, yanlarda

SANDALYE
Sırt kısmında ayarlanabilir bel desteği

SANDALYE YÜKSEKLİĞİ
Bacaklar 90 dereceden biraz fazla, ayaklar yere ve duvara paralel

KLAVİYE
Direkte aynı yükseklikte, bilekler hafifçe bükülmüş olarak

FARE
Klavyeye benzer ve aynı yükseklikte



GÖZLER
Ekranın (1/3) üstünde
biri seviyesinde

ÇALIŞMALARINIZA UYGUN DOĞRU SANDALYİYİ TERCİH EDİN!

HER 30 DAKİKADA BİR MOLA VERİN!



BEL AĞRISI



EKLEM AĞRISI



BOYUN AĞRISI



BAŞ AĞRISI



AYBÜ - İSG
İş Sağlığı ve Güvenliği Koordinatörlüğü



www.aybu.edu.tr/isg/ramakkala.ybu.edu.tr



isg@ybu.edu.tr



[@aybu_isg](https://twitter.com/aybu_isg)