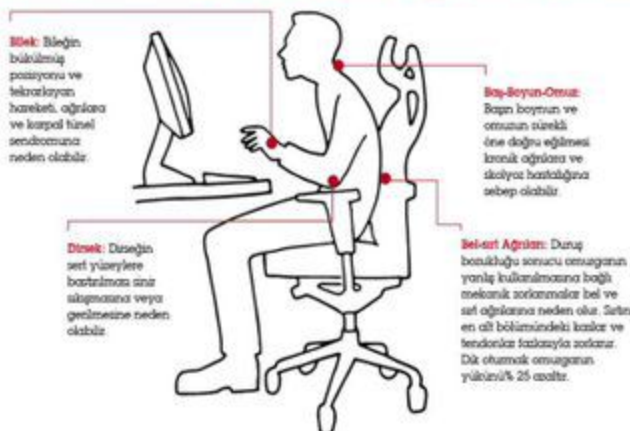


Çalışma Hayatı ve Ergonomi

Masa başında uzun süre oturma ve bilgisayar kullanmanın yol açtığı duruş bozuklukları ve diğer rahatsızlıkların etkilerini en aza indirebilmek için ergonomiye önem vermekteyiz.



Yanlış ❌



Yanlış ❌



Doğru ✅

Bunları biliyor musunuz?

Masa başında bilgisayarla çalışırken;

- 20 dk. aralarda gözler elerından ayrılıp uzaktan bir noktaya odaklanmalı. 10-15 sn. gözler kapatılıp dinlendirilmelidir.
- Sık sık göz kapama işlemi yapılmamalıdır.
- Oturma alanı olarak göz-ekran uzaklığı en az kol mesafesi kadar uzaklıkta (60-70 cm.) olmalıdır.
- İpğin karpidan, yani bilgisayarın üstünden gelmemesi sağlanmalıdır.
- Ekran üzerine düşen yansımaları önlemek için monitörün eğim açısı değiştirilmelidir.
- Monitörün tepe noktası göz seviyesinden 3-5 cm daha aşağıda olmalıdır.
- Yaz yazarken sadece 2 parmak kullanılmamalıdır.
- Otururken ayaklar düz olarak yere temas etmeli, diz ve dizlelerde 90 derece açı olmalı. bükler nötr pozisyonunda tutulmalıdır.
- Mouse kullanırken bilekliği mousepadler tercih edilerek bileğin düz bir çizgide tutulması sağlanmalıdır.
- El ve avuç içinin yukarı ve aşağı doğru döndürme hareketi fazla yapılmamalıdır.
- Duruş değiştirilerek hareketatı kalan veya sürekli aynı hareketi yapan bölgelerin hareket ettirilmesi gerekmektedir.

* Koç Üniversitesi İş Sağlığı ve Güvenliği birimi kaynaklarından alıntılanmıştır.



AYBÜ - İSG
İş Sağlığı ve Güvenliği Koordinatörlüğü

