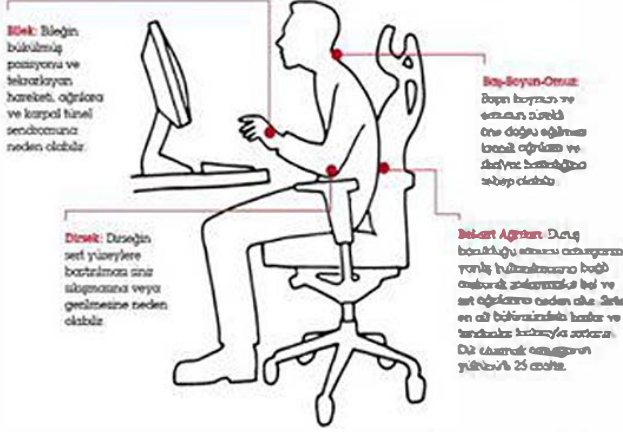


Çalışma Hayatı ve Ergonomi

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 ekranından ayrılıp uzaktan bir noktaya odaklanmalı. 10-15 sn. gözler kapatılıp dinlendirilmelidir.
- Sık sık göz kapama işlemi yapılmamalıdır.
- Ortalama olarak göz-ekran uzaklığı en az kol mesafesi kadar uzaklıkta (60-70 cm.) olmalıdır.
- İpğin karpalın, yani bilgisayarın üzerinden gelmemesi sağlanmalıdır.
- Ekran üzerine düşen yansımaları önlemek için monitörün eğim açısı değiştirilmelidir.
- Monitörün tepesi noktası göz seviyesinden 3-5 cm daha aşağıda olmalıdır.
- Yazı yazarken sadece 2 parmak kullanılmalıdır.
- Okunurken ayakkar düz olarak yere temas etmeli, diz ve dirseklerde 90 derece açı olmalı, bilekler nötral pozisyonda tutulmalıdır.
- Mouse kullanırken bilekliği mousepadler tercih edilerek bileğin düz bir çapıde tutulması sağlanmalıdır.
- El ve avuç içinin yukarı ve aşağı doğru dönme hareketi fazla yapılmamalıdır.
- Duruş değiştirilerek hareketler kolların veya sürekli aynı hareketi yapan bölgelerin hareket ettirilmesi gerekmektedir.

* Koç Üniversitesi İş Sağlığı ve Güvenliği birimi kaynaklarından alıntılanmıştır.