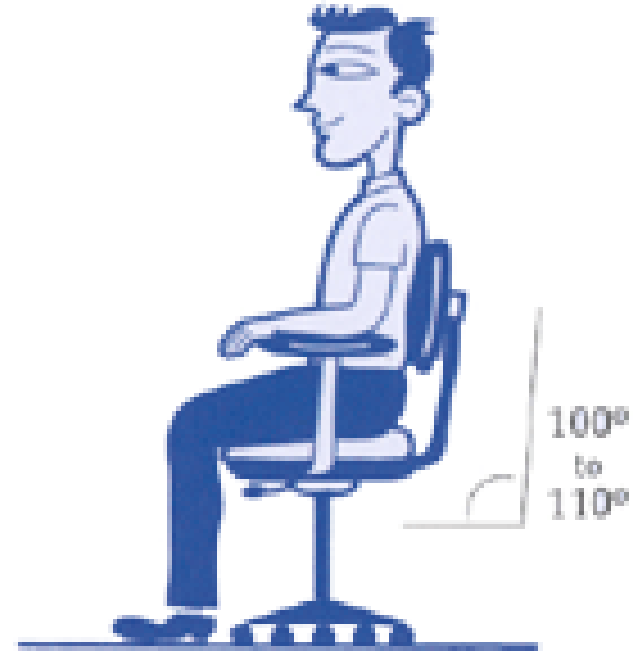


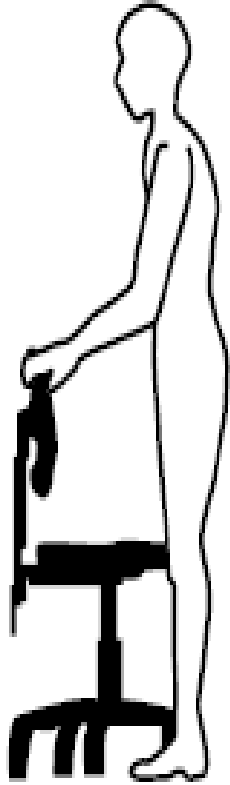
Ofis ergonomisi

Doç. Dr. Cavit Işık Yavuz
cavityavuz@gmail.com

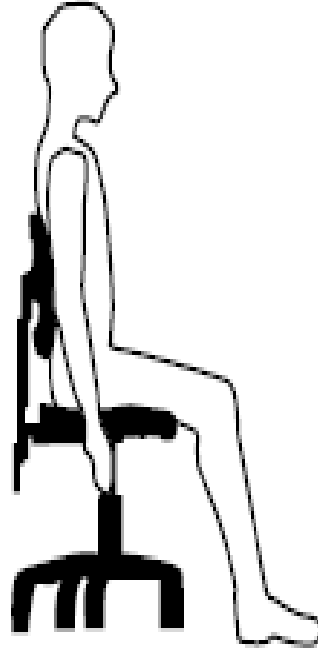
4 adımda ofisi gözden geçirmek

- 1. Sandalye

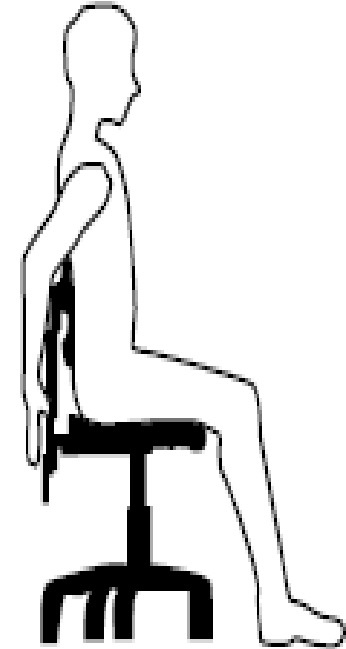




Diz yüksekliđi

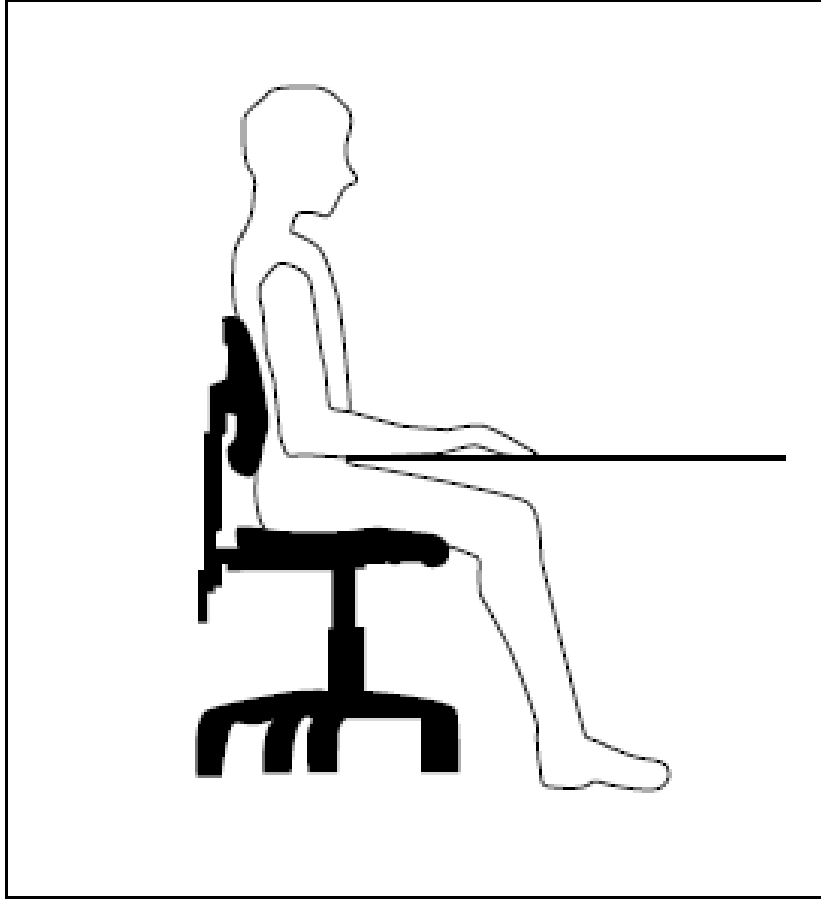


Oturma yüzeyi derinliđi



Sırt desteđi

Ayakta dururken oturma yeri diz kapađı seviyesinde
Ağırlık eğit dağılmalı
Diz arkasına baskı olmamalı
Sırt desteđine izin verecek derinlik



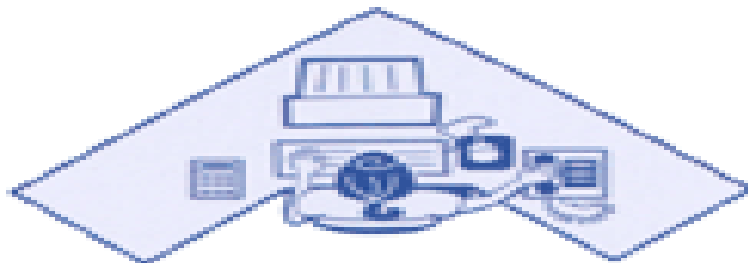
Dirsek hizası

- 2. Klavye





AVOID OVERREACHING!



KEEP WORK CLOSE!

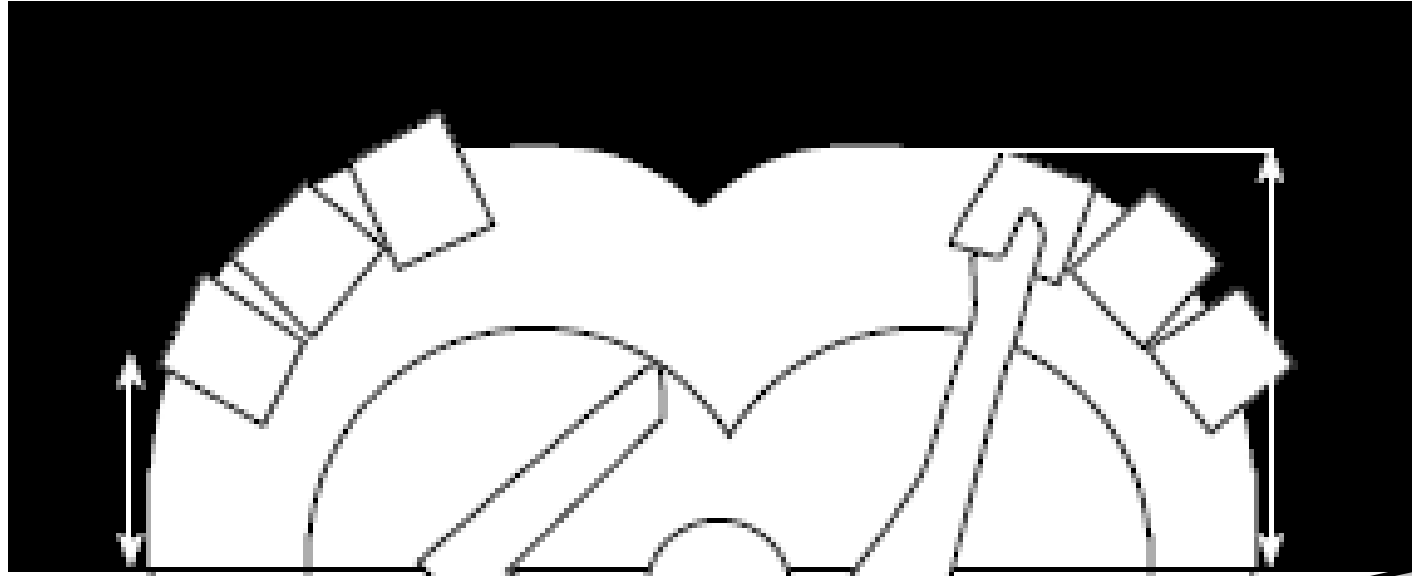
RIGHT!



RIGHT!



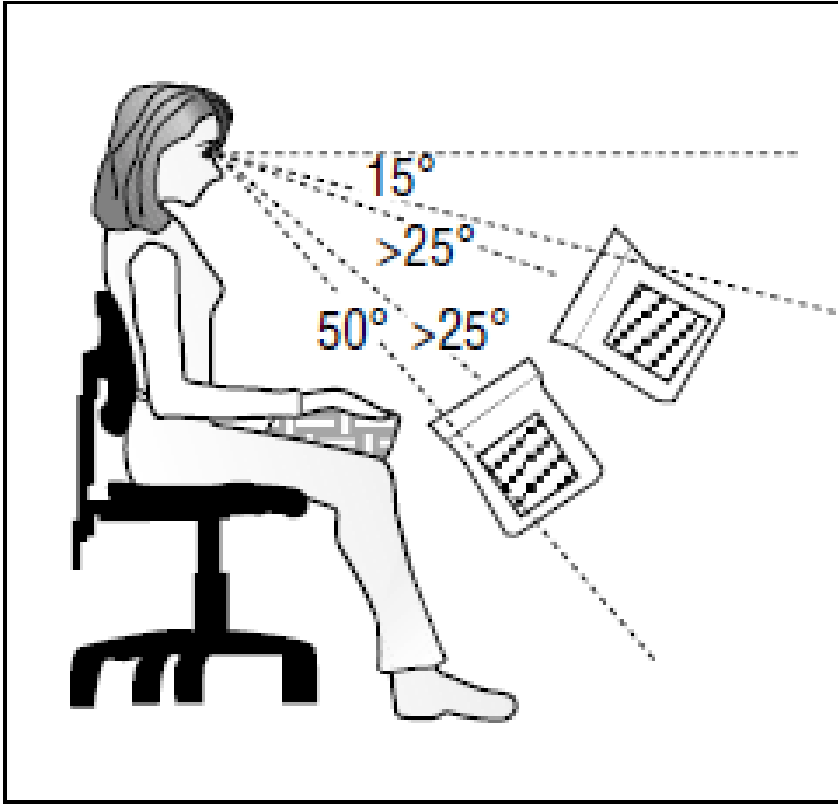
- 3. Çalışma masası(Monitör, doküman, telefon)



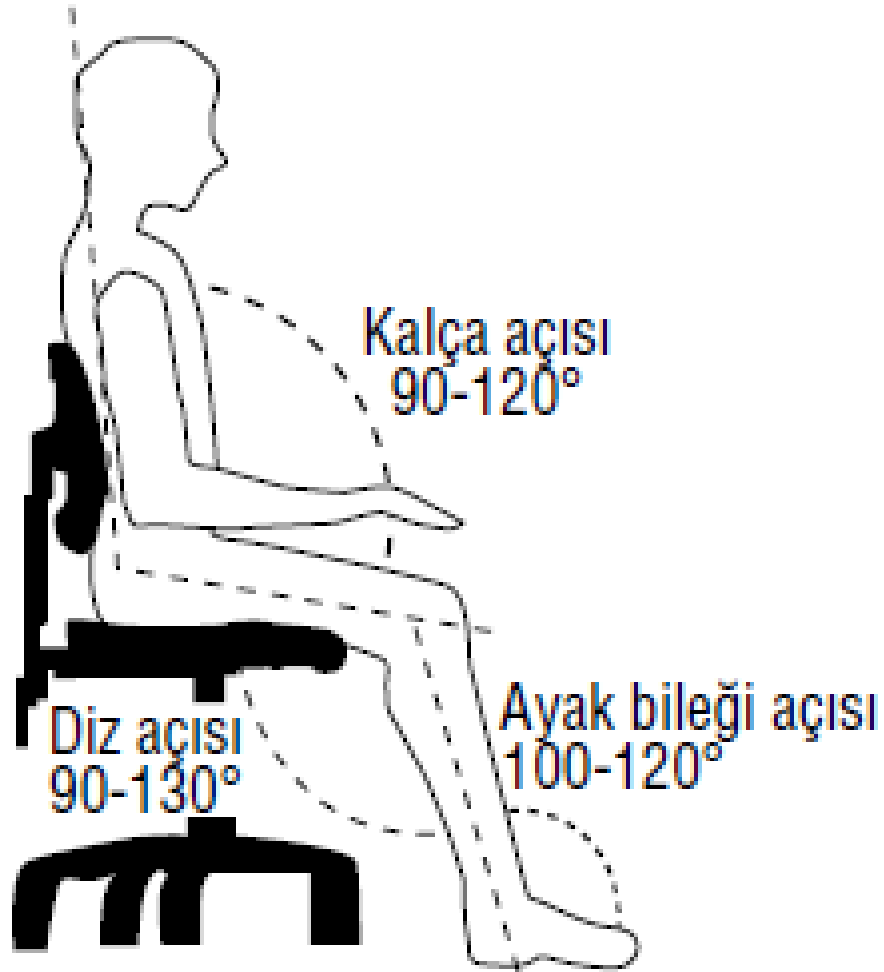
Birinci kuşak

İkinci kuşak

İşin %75-80'i



Monitör gözlerden en az 65 cm uzakta
Göz yorgunluğu açısından açı ve mesafe önemli
Uzak ve büyük punto vb ile kullanım





ERGONOMICS

HELPS TO ADAPT JOBS TO THE PEOPLE WHO PERFORM THEM



HAZARDS CAN OCCUR IN OFFICE ENVIRONMENTS TOO

AVOID THIS . . . BY AVOIDING THESE!



TRIPPING ON
POWER CORDS



BAD
ERGONOMICS



OPEN CABINETS

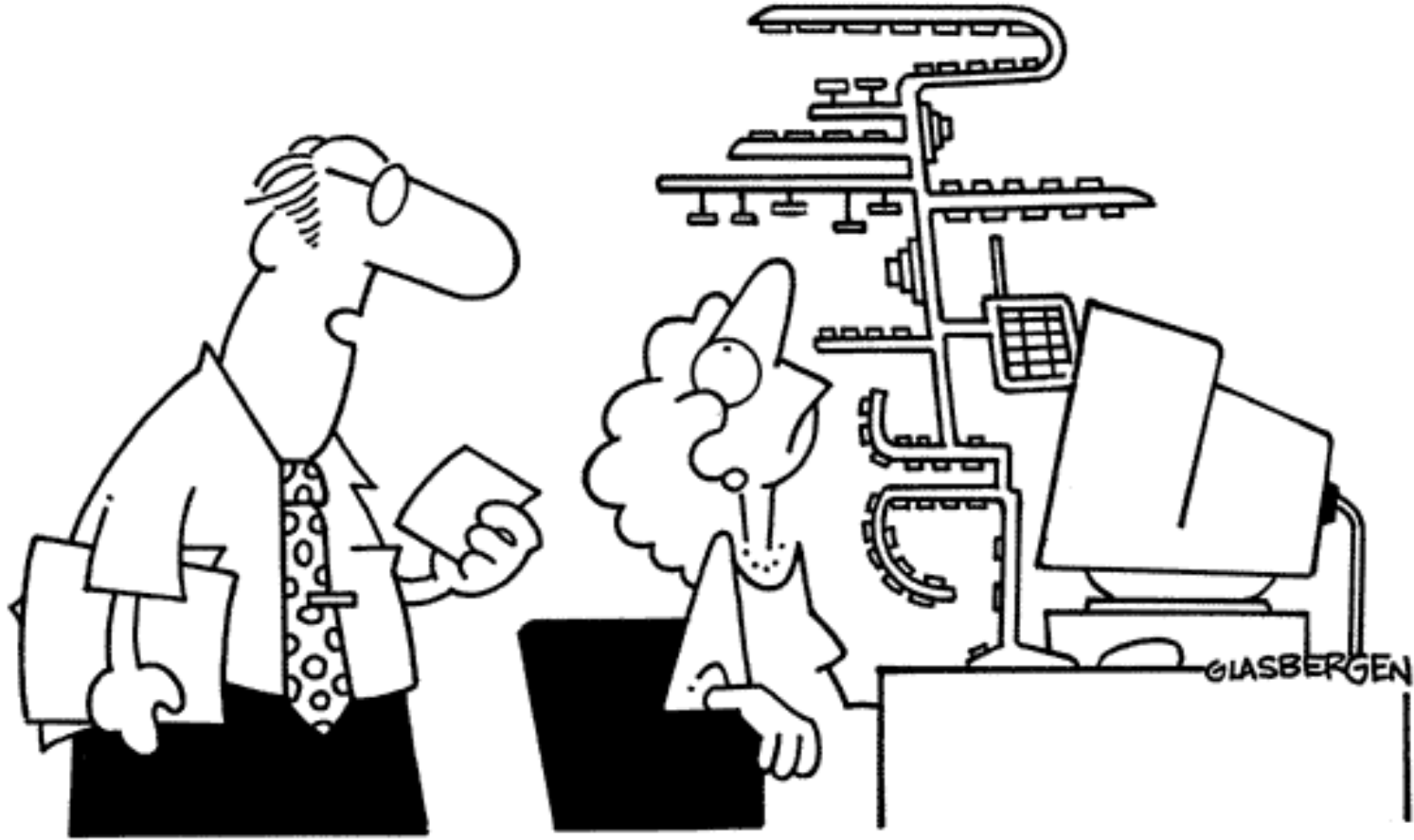
ALWAYS USE GOOD SAFETY PRACTICES

BODY MECHANICS



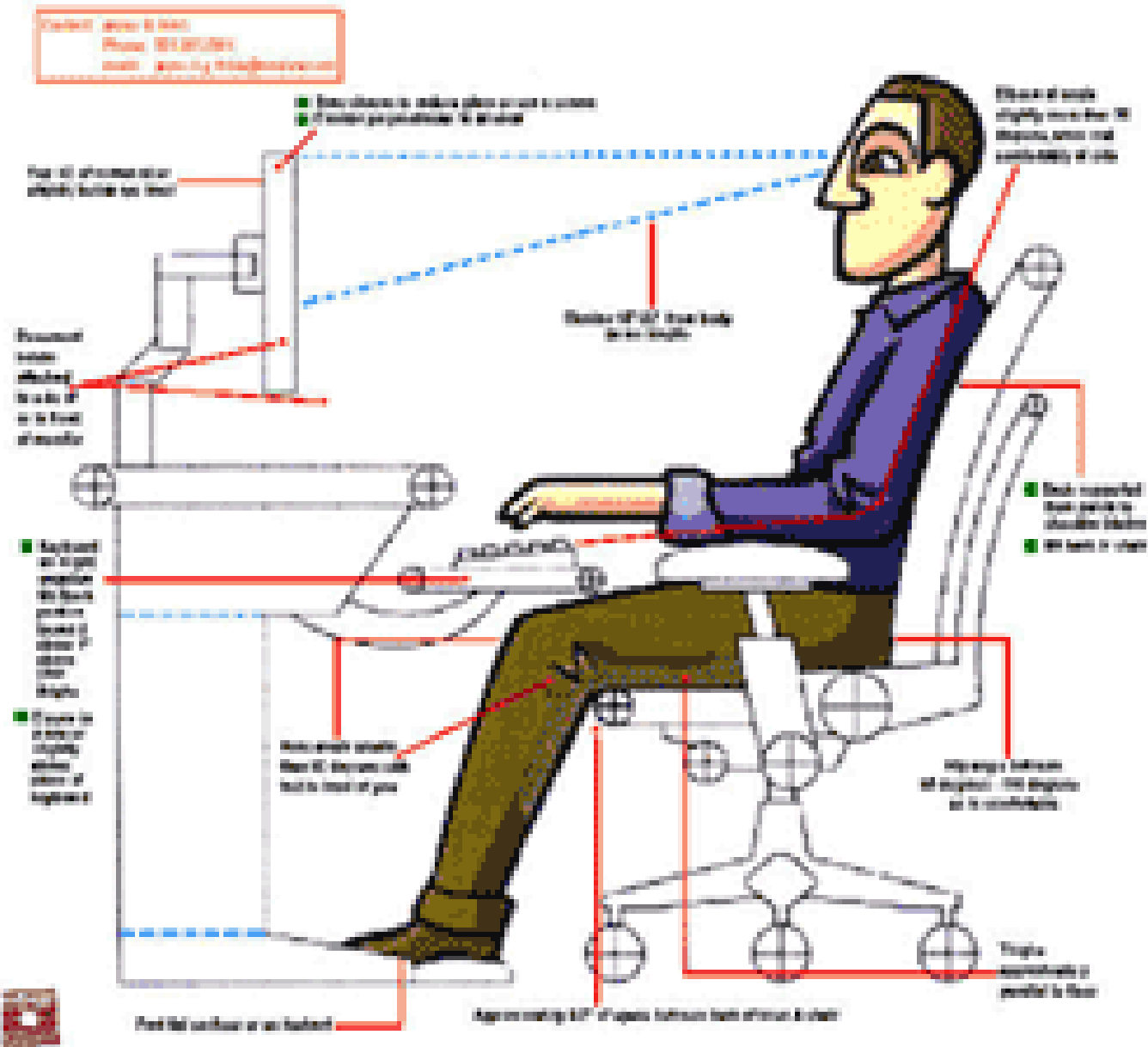
PREVENTION
COMPUTER INJURY

New York Medical Group



Ergonomik bir klavye. Kullanımını öğrendiğinizde yazma hızınız %6 artmış olacak

Ergonomics for the Computer Workstation



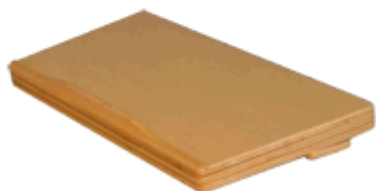




iStockphoto



- 4. Molalar ve ara
 - Her 20-30 dakikada bir 1-2 dakikalık kısa ara
 - Saat başı 5-10 dakika ara ya da iş değişimi
 - Öğlen arası bilgisayar başından uzaklaşma
 - aralıklı olarak uzaklara bakma(Monitör kullanımı)
 - Ara sıra göz kapaklarını 10-15 saniye kapama









Sorun alanları

- Tekrarlayan hareketler
- Zorlayıcı hareketler
- Aşırı güç harcayıcı hareketler
- Statik vücut pozisyonları
- Kötü postür
- Kol ve vücudun yanlış vücut mekaniği ile kullanımı
- Lokalize temasa bağlı stres

Bilgisayar kullanımı risk faktörleri

- Tekrarlamalı hareketler
- Yanlış klavye pozisyonu
- Ön kolun desteklenmesi
- Yetersiz molalar
- Uzun süre klavye kullanımı
- Mouse kullanımı
- Postür bozukluğu
- İş memnuniyeti
- Bilgisayarla çalışma süresi

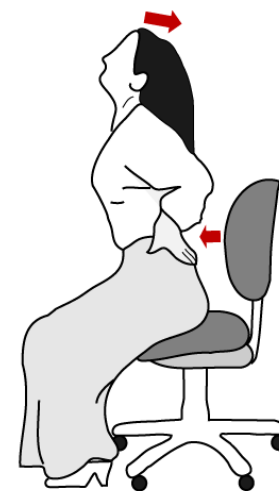
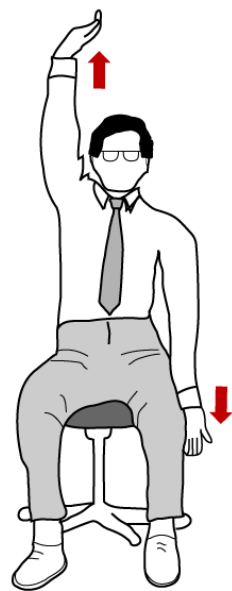
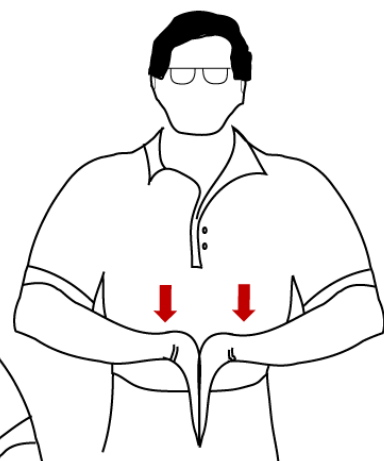
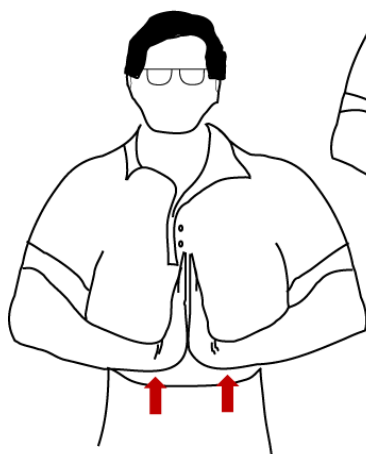
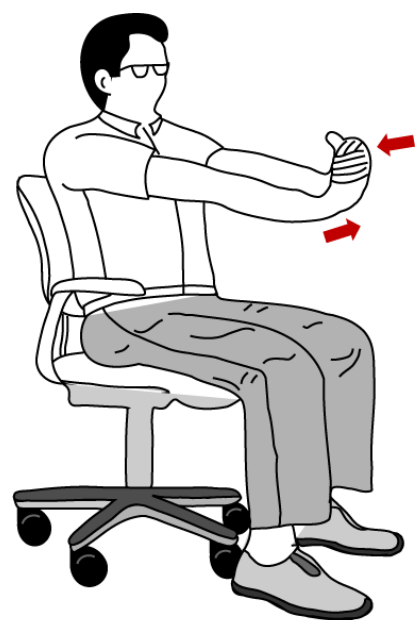
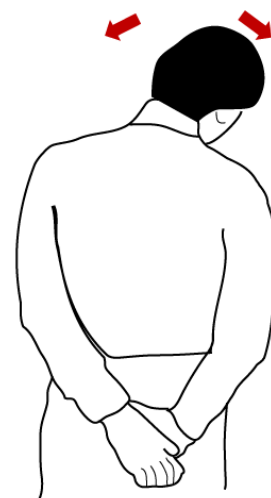
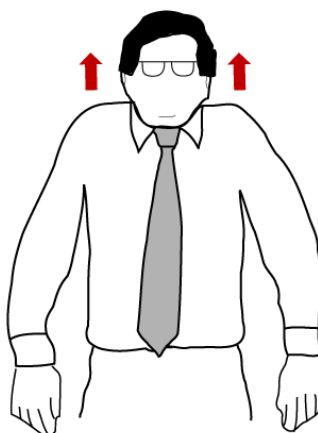
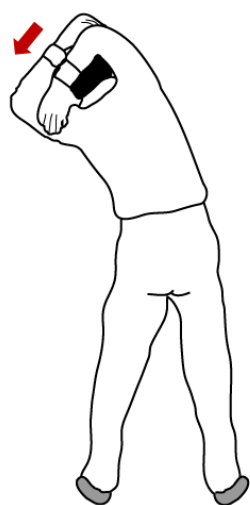
Bir çalışmada postür risk faktörleri

Klavye-dirsek arası yükseklik farkı

Klavye ile dirseğin iç kısmı arasındaki açı

Klavye omuz abduksiyon ve fleksiyon açısı

Masa ile “j” tuşu arasındaki mesafe



- Resmi Gazete Tarihi: 16.04.2013 Resmi Gazete Sayısı: 28620

EKRANLI ARAÇLARLA ÇALIŞMALARDA SAĞLIK VE GÜVENLİK ÖNLEMLERİ HAKKINDA YÖNETMELİK

- İşveren, işyerinde gerçekleştireceği risk değerlendirmesinde; çalışma merkezlerinde ekranlı araçların kullanımından kaynaklanan riskleri, özellikle görme, fiziksel sorunlar ve mental stresle ilgili riskleri de dikkate alarak, bu risklerin etkileri, yol açabileceği ilave etkiler ile risklerin bir arada olmasından kaynaklanabilecek olumsuz etkilerin ortadan kaldırılması veya en aza indirilmesi için her türlü sağlık ve güvenlik önlemlerini alır.

Çalışanların bilgilendirilmesi ve eğitimi

- Eğitim, özellikle aşağıdaki konuları içerir:
- a) Ekranlı araçlarla çalışmalarda riskler ve korunma yolları,
- b) Doğru oturuş,
- c) Gözlerin korunması,
- ç) Gözleri en az yoran yazı karakterleri ve renkler,
- d) Çalışma sırasında gözleri kısa sürelerle dinlendirme alışkanlığı,
- e) Gözlerin, kas ve iskelet sisteminin dinlendirilmesi,
- f) Ara dinlenmeleri ve egzersizler.

- Ek– 1
- EKRANLI ARAÇLARLA ÇALIŞMALARDA ARANACAK ASGARİ GEREKLER
- **1. Ekipman**
- **a) Genel hususlar**
- Bu tür ekipmanların kullanımı çalışanlar için risk kaynağı olmamalıdır.
- **b) Monitör**
- Ekran, operatörün/çalışanın çalışma pozisyonuna uygun mesafede ve göz hizasında olmalıdır.
- Ekranda görünen karakterler, kolayca seçilir şekil ve formda, uygun büyüklükte olmalı, satır ve karakterler arasında yeterli boşluk bulunmalıdır.
- Ekran görüntüsü stabil olmalı, görüntü titrememeli ve benzeri olumsuzluklar bulunmamalıdır.
- Parlaklık ve karakterler ile arka plan arasındaki kontrast, operatör/çalışan tarafından kolaylıkla ayarlanabilmelidir.
- Ekran, operatörün/çalışanın ihtiyacına göre kolaylıkla her yöne döndürülerek ayarlanabilir olmalıdır.
- Ekran, ayrı bir kaide veya ayarlanabilir bir masa üzerinde kullanılabilir olmalıdır.
- Ekranda kullanıcıyı rahatsız edebilecek yansıma ve parlamalar olmamalıdır.