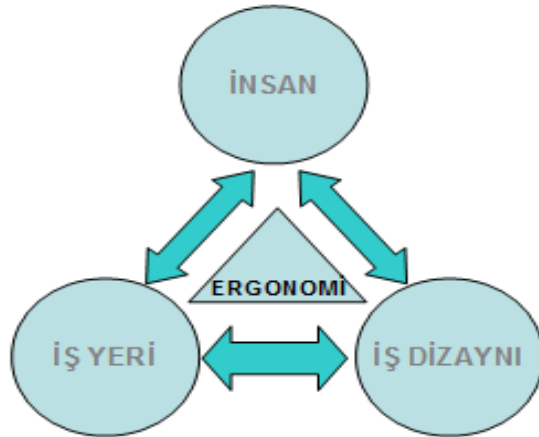


Ekranlı Araçlarla Çalışmalarda Sağlık ve Güvenlik Önlemleri



ERGONOMİ NEDİR ?



Ergonomi, insanın işe uydurulmasından daha çok, işi insana uydurmaktır. Yani , **işe göre insan değil, insana göre iş** demektir.

Yunanca "ergon = iş, çalışma", "nomos = yasa" anlamına gelen sözcüklerin birleştirilmesiyle " Ergonomi" sözcüğü elde edilmiştir.

EKRANLI ARAÇLARLA ÇALIŞMA

Ekranlı araçla çalışma; çalışanın asıl işi olmak kaydıyla, uygulanan işlemin içeriğine bakılmaksızın ekranında harf, rakam, şekil, grafik ve resim gösteren araçlarla yapılan çalışmalardır.



Ekranlı araçlarla alışanlarda;

- Gözde kuruma hissi, ağrı, yanma, kızarma, kumlanma, görme bulanıklığı, baş ve boyun ağrısı gözlenebilir.



HANGİ DURUMLARDA GÖZ MUAYENELERİ YAPILMALIDIR

- Ekranlı araçlarla çalışmaya başlamadan önce,
- Düzenli aralıklarla
- Ekranlı araçla çalışmalardan kaynaklanacak görme zorluğu olduğunda.



Bilgisayar ekranınızın gözünüzden
50-75 cm uzakta ve göz
hizanızdan **20 derece** aşağıda
durmasına özen gösteriniz.



15 dakikada bir kez göz kaslarınızı gevşetmek için uzaktaki nesnelere odaklanınız.

Basit egzersizler ve gevşeme hareketleri yapınız.





15-20 saniye iki kez



10-15 saniye



8-10 saniye
her iki yone



15-20 saniye



3-5 saniye
3 kez



10-12 saniye
her iki kol



10 saniye



10 Saniye



Her iki kol
8-10 saniye uanti



Her iki yone
8-10 saniye



10-15 Saniye



Ellerinizi asagi saim ve
dairetel olarak sallayin

- Kullanıcıyı rahatsız edebilecek yansıma ve parlamalar önlenecektir.
- Klavye, operatörün el ve kollarının yorulmaması ve rahatça çalışabilmesi için ekrandan ayrı ve hareketli olacaktır.



- Klavyenin ön tarafına, operatörün bileklerini dayayabileceği özel destek konulmalıdır.
- Operatörün elleri ve kolları için klavyenin önünde yeterli boşluk olmalıdır.



- Klavyenin rengi mat olacak ve ışığı yansıtmayacaktır.
- Klavye karakterlerinin yerleri kullanımını kolaylaştıracak şekilde düzenlenmiş olmalıdır.



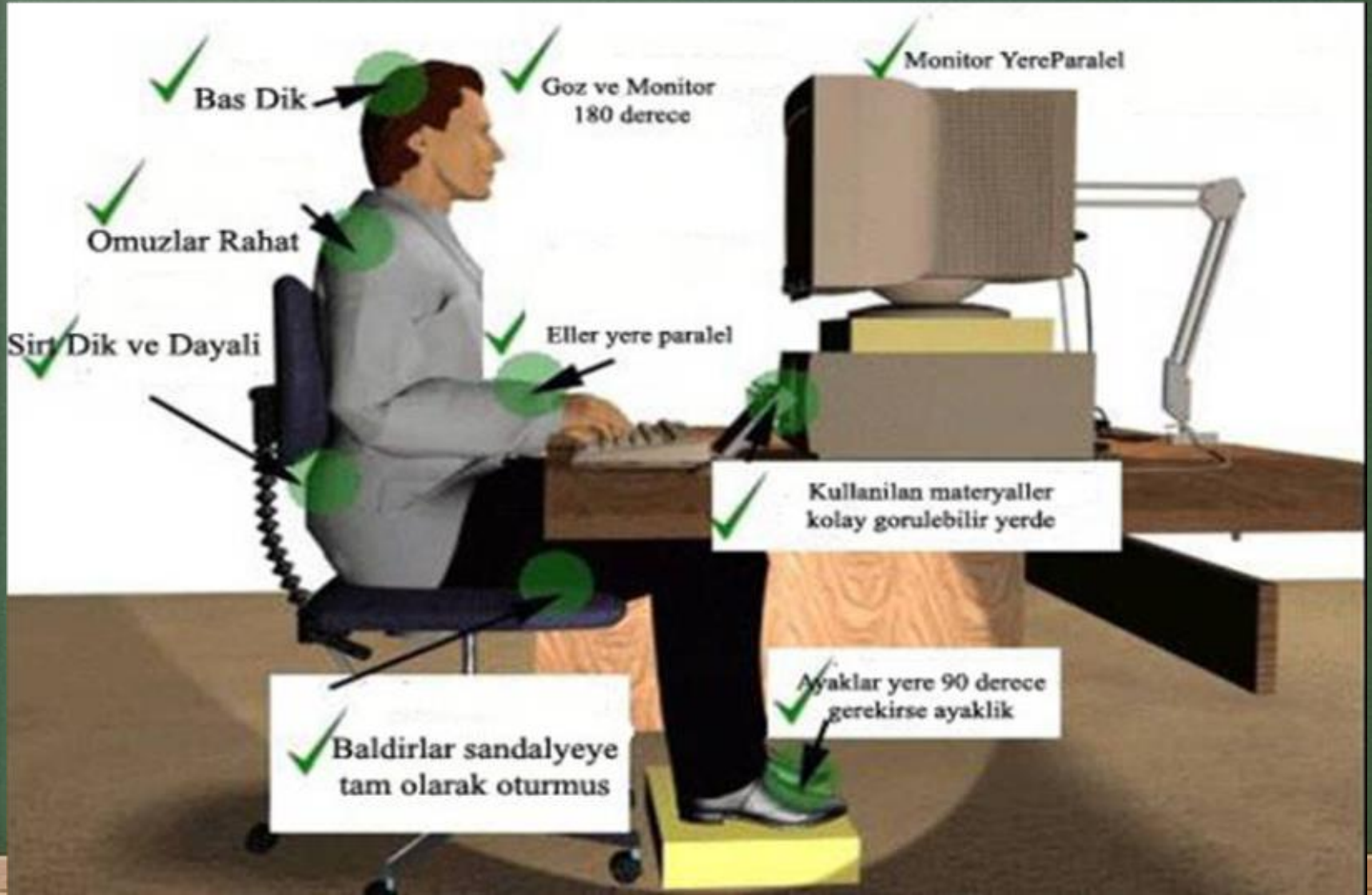
- Çalışma pozisyonuna göre, tuşlar üzerindeki semboller kolaylıkla seçilebilecek, düzgün ve okunaklı olmalıdır.

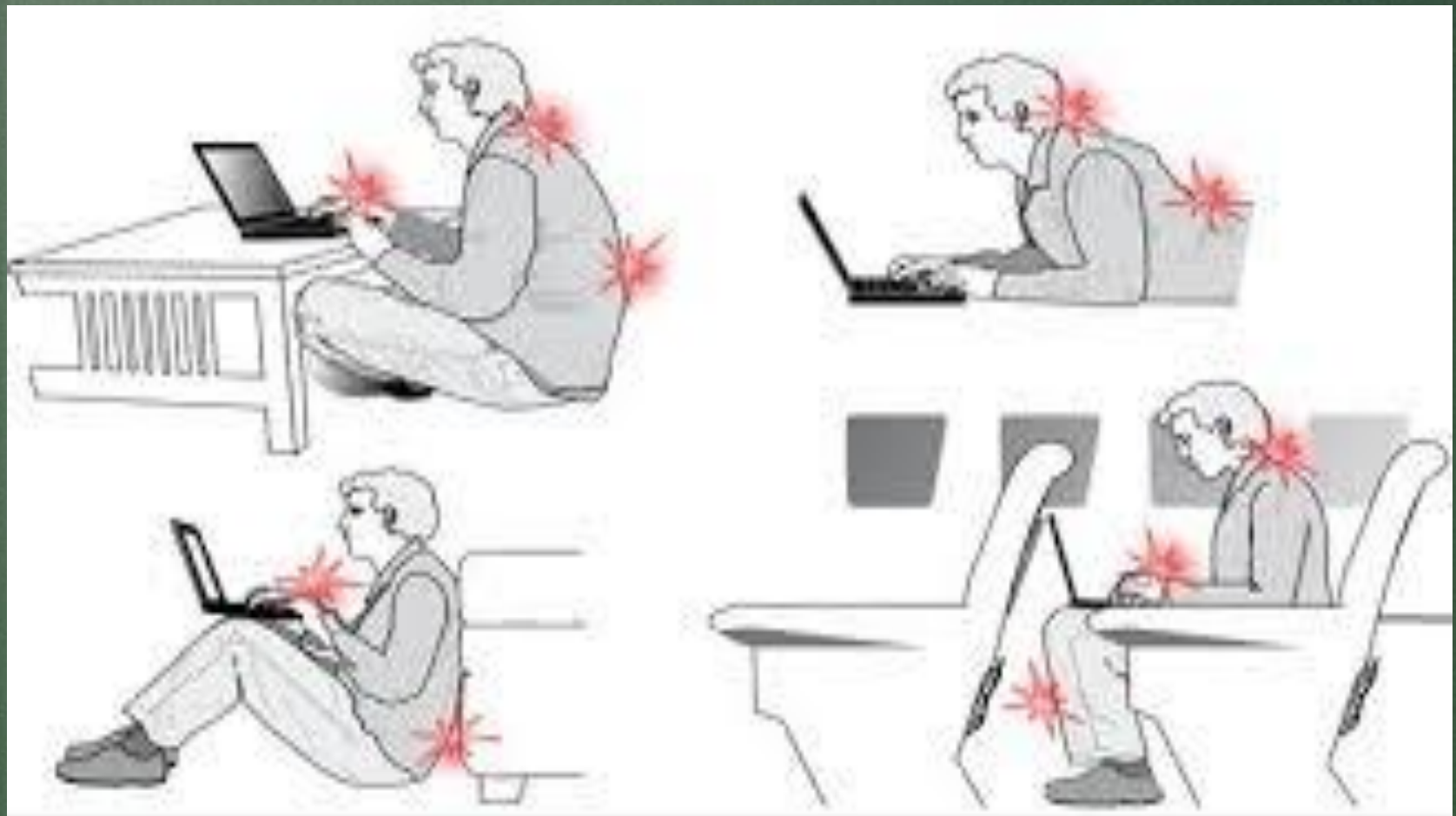


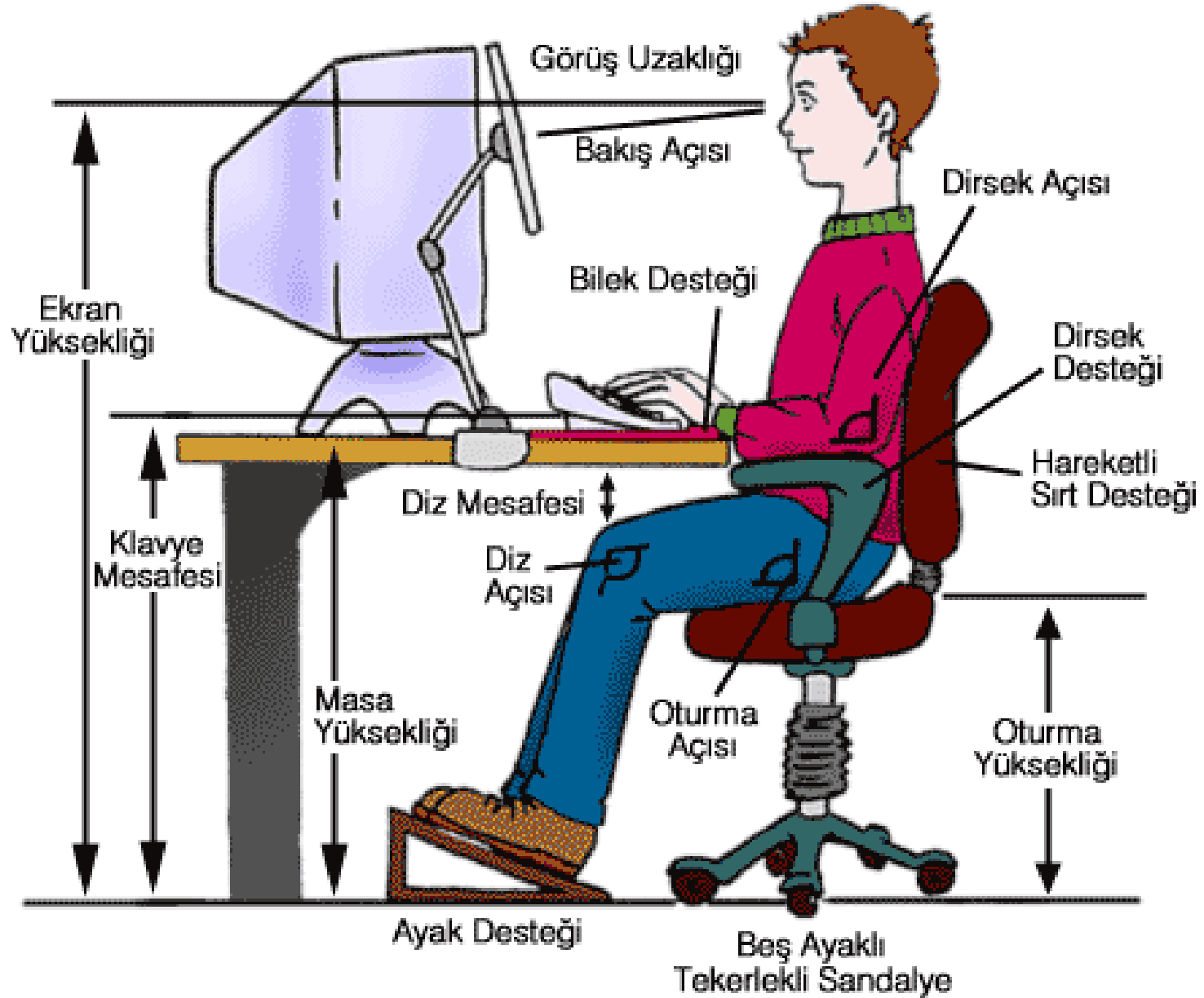




İdeal Oturuş ve duruş Şekilleri









12.1 Ergonomic Video.wmv.mp4

