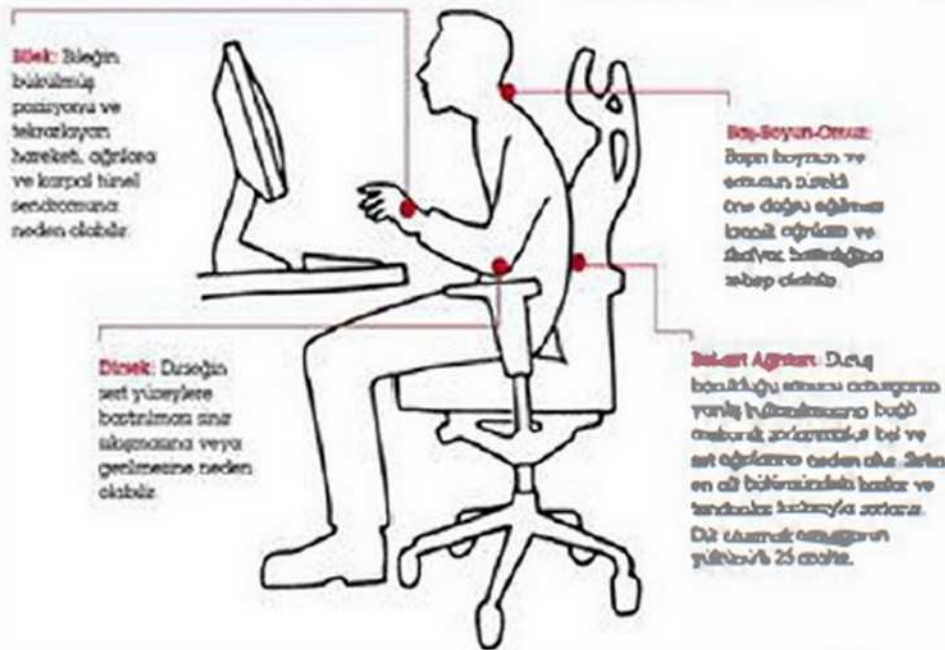


Çalışma Hayatı ve Ergonomi

Masa başında uzun süre oturmanın 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. aralıklarla gözler ekrandan ayrılıp uzakta bir noktaya odaklanmalı. 10-15 sn. gözler kapatılıp dinlendirilmelidir.
- Sık sık göz kırpması işlemi yapılmamalıdır.
- Oturma alanı göz-ekran uzaklığı en az kol mesafesi kadar uzaklıkta (60-70 cm) olmalıdır.
- İşin karpal, yani bilgisayarın üzerinden gelmemesi sağlanmalıdır.
- Ekran üzerine düşen yansımanın önlenmek için monitörün eğim açısı değiştirilmelidir.
- Monitörün tepe noktası göz seviyesinden 3-5 cm daha aşağıda olmalıdır.
- Yan yazarken sadece 2 parmak kullanılmalıdır.
- Otururken ayaklar düz olarak yere temas etmeli, diz ve dirseklerde 90 derece açı olmalı. bacaklar nötral pozisyonda tutulmalıdır.
- Mouse kullanırken bilekli mousepadler tercih edilerek bileğin düz bir çizgide tutulması sağlanmalıdır.
- El ve avuç içinin yukarı ve aşağı doğru dönme hareketi fazla yapılmamalıdır.
- Duruş değiştirilerek hareketli kalan veya sürekli aynı hareket yapan bölgelerin hareket ettirilmesi gerekmektedir.