



“Ergonomi”

İşin insancıllaştırılarak verimliliğin artırılmasıdır



Hacı Ahmet Mh. Muhsin Yazıcıoğlu Cd. No.1
Kasımpaşa/Beyoğlu



OFİSTE Ergonomi



İŞ SAĞLIĞI VE
GÜVENLİĞİ
ŞUBE
MÜDÜRLÜĞÜ

Ofiste ergonomik koşullar nasıl sağlanır?

- Ofisler topluca ve uzun süreli bulunulan yerler olduğu için temiz ve düzenli tutulmalıdır.
- Masa, sandalye vb. çalışma gereçleri, çalışanın vücut ölçülerine göre ayarlanabilir olanlardan tercih edilmelidir.
- Sürekli kullanılan cihazlar çalışanın kol erişim mesafesinde olmalıdır.
- Ofisler personelin rahat hareket edebileceği şekilde düzenlenmelidir.
- Ofisler sık sık havalandırılmalı ortamdaki hava kalitesinin düşmesi önlenmelidir.
- Genel aydınlatmada ışık kaynakları mümkün olduğu kadar yükseğe yerleştirilmelidir.
- Açık renkli eşyalar camlar ve parlak yüzeyler ışığı yansıttığı için görüşte kamaşma ve rahatsızlığa sebep olur, mat eşyalar tercih edilmelidir.
- Fotoğraf, bitki, tablo gibi kişiliğe hitap eden nesneler psikolojik olarak iş yerine bağlılığı artırır.

- Ofis çalışmaları yüksek dikkat gerektirdiği için sürekli gürültü önlenmeli ve büyük ses çıkaran cihazlar izole edilmelidir.
- Ofislerde ortam ısısı iklim şartlarına göre ayarlanmalıdır.
- Yüksekliği, kolçak yüksekliği ayarlanabilir ve hareket kabiliyetini kısıtlamayan, 5 tekerlekli döner koltuklar tercih edilmelidir.
- Dik oturma, omurgaya yaklaşık %25 daha az yük binmesini sağlar ve birçok sırt problemini önler. Bu sebeple personele doğru oturma pozisyonun önemi aşılanmalıdır.
- Ekrandaki yazı karakterlerinin büyüklüğü 2.6 mm.'nin altına düşmemeli, ekran tozlu kalmamalı ve görüntüde titreşim olmamalıdır.



Kollar yazı yazarken, yere paralel tutulmalı ve bilekler bükülmemelidir.

Uzun süreli "mouse" kullanımının avuç içi, parmak ve bileklerdeki sinirlerde sorun oluşturduğu anlaşılmaktadır. (Karpal Tünel Sendromu)

Bu yüzden "mouse" kullanımı minimuma indirilmeli, işlemler mümkün olduğunca klavye ile yapılmalıdır. Ergonomik mouse'lar ve mouse pad'leri temin edilip kullanılmalıdır.

1 saatlik çalışma sonunda 5-10 dakikalık, 2 saatlik çalışma sonunda 15-20 dakikalık dinlenme verilmeli, bu süre ekrandan uzakta, mümkünse dinamik hareket içeren bir şekilde değerlendirilmelidir.

Çok uzun süreyle, kesintisiz olarak veri girişi vb. bilgisayar çalışması yapan personelin monotonluk ve diyalog eksikliği sebebiyle psikolojik rahatsızlıklar yaşayabileceği, göz önünde bulundurulmalıdır.

