

# ERGONOMİK RİSK ETMENLERİ

# AMAÇ

- İşyerindeki sağlığı ve güvenliği olumsuz etkileyecek ergonomik risk etmenleri ve bu risk etmenlerine karşı alınacak iř sağlığı ve güvenliği tedbirleri
- Ofis ortamında iř sağlığı ve güvenliği
- İşyerlerinde oluşabilecek iř kazaları ve meslek hastalıklarına engel olmak

# ERGONOMİ

**Ergonomi**, maksimum iş güvenliği ve verimlilik sağlamak amacıyla, insanların anatomik ve bilişsel özelliklerinin, çalıştıkları çevre ve sistemlerin incelenmesine ve bu öğeler arasında maksimum uyumun sağlanmasına yönelik çalışmaların bütünü olarak tanımlanabilir.

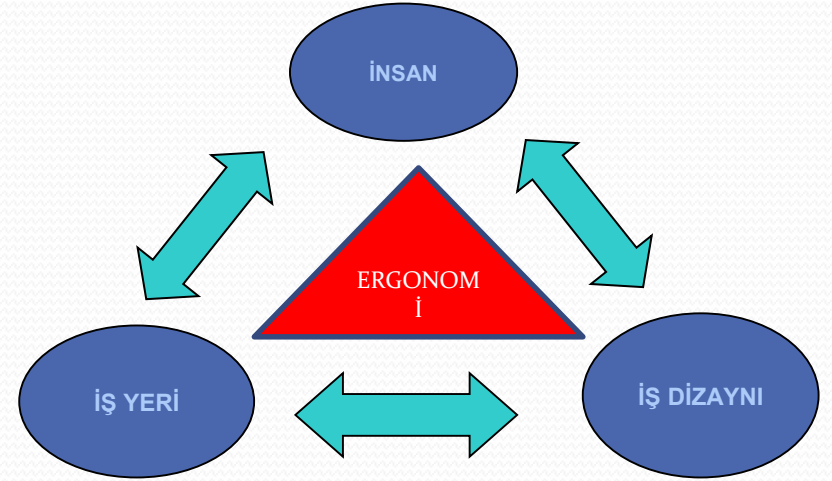
- İnsanın davranışsal ve biyolojik özelliklerini inceler ve bunlara uygun yaşama ve çalışma ortamları yaratır

**Yaşamın insana uygun hale getirilmesi**

## AMAÇ

- Çalışanla işi arasında iyi bir uyum sağlamak
- İnsanın çalışırken aşırı zorlanmalar yüzünden yıpranmasını önlemek
- Bu uyum sayesinde iş başarısını yükseltmek

**Ergo:** İş - **Nomos:** Bilim - **Ergonomi:** İşbilim



# ERGONOMİ RİSKLERİ

Sağlık sektörü  
Hizmet ve temizlik işleri  
İmalat sektörü  
Uzun yol sürücülüğü  
Tarım işçileri  
Sporcular  
**Ofis çalışanları ve bilgisayar  
kullanan meslek grupları**

- Yapılan işin sürekli **tekrarı**
- **Kuvvete** dayalı çalışma
- Kasları yoran bir şekilde **çalışma**
- **pozisyonu**
- **Mekanik gerilme**
- Olağandışı **sıcaklıklar**
- **Titreşim**

Ergonomik riskler en sık **kas iskelet sistemi** rahatsızlıklarına neden olur

- Kaygan ve ıslak zeminler
- Düzgün olmayan döşeme yüzeyi, döşemede seviye farkları
- Tıkanık ve dar geçitler
- İş gereksinimine uygun sayıda olmayan personel sayısı
- Yetersiz aydınlatma

# OFİSLERDE ERGONOMİ

Ofisler topluca ve uzun süreli bulunulan yerler olduğundan dolayı temiz ve bakımlı olmasına azami özen gösterilmelidir. Personelin vücut ölçülerine göre ayarlanabilir eşyalar tercih edilmelidir.

Ofisler personelin rahatça hareket edeceği, her personele minimum **2 m<sup>2</sup>** hareket olanağı sağlanacak şekilde düzenlenmelidir.

Ofisler sık sık havalandırılmalı, ortamdaki hava kalitesinin düşmesi önlenmeli, her personele minimum **10 m<sup>3</sup>** hava düşecek şekilde düzenleme yapılmalıdır. Toz, polen gibi uçan partiküller için portatif hava temizleyicilerin kullanılması faydalı olacaktır.

Genel aydınlatmada ışık kaynakları mümkün olduğu kadar yükseğe yerleştirilmelidir. Alçak ışık kaynakları yansımayı ve kamaşmayı arttırır.

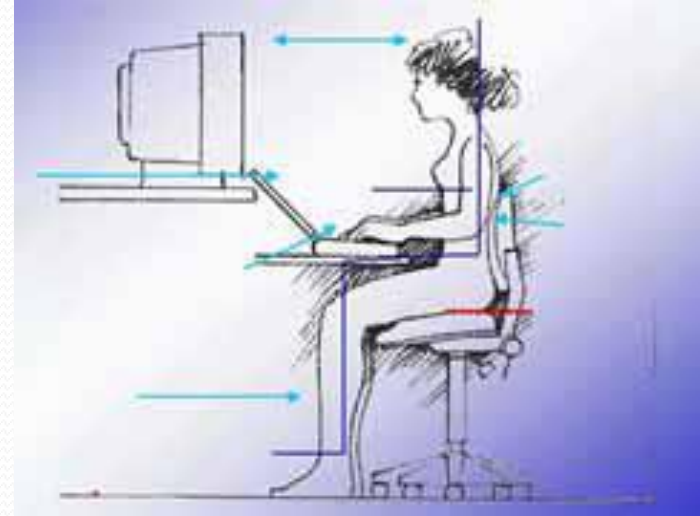
Ofislerde pencere bulunmasının ve pencerelerin açık tutulmasının personelin motivasyonu üzerinde olumlu etkisi olacaktır.

Ofis çalışmaları yüksek dikkat gerektirdiğinden dolayı, sürekli gürültü önlenmeli, yüksek ses çıkaran cihazlar izole edilmelidir.

Ofis ortamında ısı 20 – 22° C civarında tutulmalıdır.

# OFİSLERDE ERGONOMİ

- Kollar yazı yazarken, yere paralel tutulmalı ve bilekler bükülmemeli
- Sandalyeye oturduğumuz da belimizi ve sırtımızı yaslamalı, ayaklarımız yere dik olmalı
- Ekranın üst kenarı göz hizasında veya az aşağısında olmalı
- Işık yansımaları ve ekranlar pencerelere dik olacak şekilde yerleştirilmeli
- Her 20-30 dk'da bir 1-2 dakikalık aralar verilmeli ve bilgisayardan gözleri ayırıp 10 sn kadar dinlendirilmeli
- Dik oturma, omurgaya yaklaşık % 25 daha az yük binmesini sağlar
- Ekrana uzaklık 50-70 cm kadar olmalı
- Çalışırken başı eğmek veya geriye atmak eğiliminden kaçınılmalı



# OFİS EGZERSİZLERİ

