



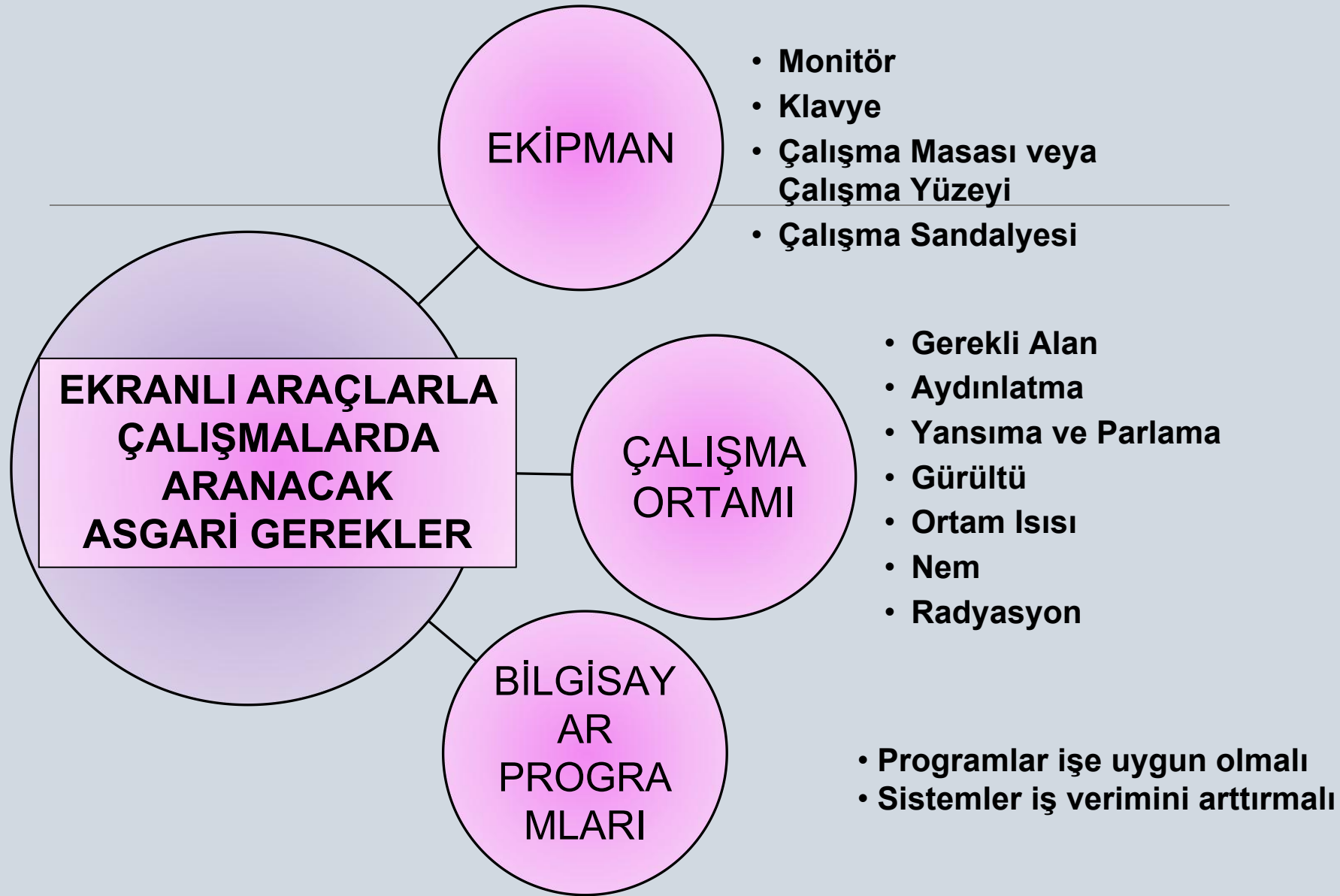
SAMSUN CUMHURİYET BAŞSAVCILIĞI İŞ SAĞLIĞI VE GÜVENLİĞİ BİRİMİ

TEMEL İSG EĞİTİMİ TEKNİK KONULAR

EKRANLI ARAÇLARLA ÇALIŞMA

EKRANLI ARAÇ

Uygulanan işlemin içeriğine bakılmaksızın ekranında harf, rakam, şekil, grafik ve resim gösteren her türlü araç.



BİLGİSAYAR KULLANIMI RİSK FAKTÖRLERİ

- ✓ Tekrarlamalı hareketler
- ✓ Yanlış klavye pozisyonu
- ✓ Ön kolun desteklenmemesi
- ✓ Yetersiz molalar
- ✓ Fare (mouse)'nin yanlış kullanımı
- ✓ Postür bozukluğu
- ✓ İş memnuniyetsizliği
- ✓ Bilgisayarla uzun çalışma süresi
- ✓ Gözlerin korunmaması

MONİTÖR

- ✓ Ekran, 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 **sabit olmalı, görüntü titrememeli** ve benzeri olumsuzluklar bulunmamalıdır.

MONİTÖR

- ✓ Parlaklık ve karakterler ile arka plan arasındaki kontrast, çalışan tarafından kolaylıkla ayarlanabilmelidir.
- ✓ Ekran, 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.**

KLAVYE

- ✓ Çalışanın el ve kollarının yorulmaması ve rahatça çalışabilmesi için **ekrandan ayrı ve hareketli olmalıdır.**
- ✓ Klavyenin ön tarafına, **çalışanın bileklerini dayayabileceği özel destek konulmalı** ve klavyenin önünde yeterli boşluk olmalıdır.

KLAVYE

- ✓ Klavye yüzeyi ışığı yansıtmayacak şekilde **mat olmalı** ve klavye tuşlarının özellikleri ve yerleri klavye kullanımını kolaylaştıracak şekilde olmalıdır.
- ✓ Klavye tuşları üzerindeki **semboller**, çalışma pozisyonuna göre kolaylıkla **okunabilir ve seçilebilir** nitelikte olmalıdır.

ÇALIŞMA MASASI

- ✓ Ekran, klavye, dokümanlar ve diğer ilgili malzemelerin rahat bir şekilde düzenlenmesine olanak sağlayacak şekilde, **yeterli büyüklükte ve ışığı yansıtmayacak nitelikte** olmalıdır.
- ✓ Çalışanın rahat bir pozisyonda olması için **yeterli alan** olmalıdır.

ÇALIŞMA SANDALYESİ

- ✓ Sandalye dengeli ve çalışanın **rahat bir pozisyonda oturabileceği ve kolaylıkla hareket edebileceği** şekilde olmalıdır.
- ✓ Oturma yerinin yüksekliği **ayarlanabilir** olmalıdır.

ÇALIŞMA SANDALYESİ

- ✓ Sırt dayama yeri öne-arkaya ve yukarı-aşağı ayarlanabilir, **sırt desteği bele uygun ve esnek** olmalıdır.
- ✓ İstendiğinde çalışana uygun bir **ayak desteği** sağlanmalıdır.

BİLGİSAYAR KULLANICILARI İÇİN ERGONOMİ

BİLGİSAYAR İÇİN ÖNERİLEN ÇALIŞMA POZİSYONU

Kullanıcı ile ekran arasındaki mesafe önemli. Ekran, kullanıcı ile aynı yükseklikte olmalı

* Ekranın üst seviyesi kullanıcının göz seviyesinden biraz aşağıda olmalı.
* En az on dakikada bir ekrandan başka bir yere daha uzak bir noktaya odaklanınız.

Klavye:
Erişim kolay olmalı ve o şekilde ayarlanabilmeli ki kollar paralel olarak erişebilmeli

Masa yüzeyi:
Bacakların girebilmesi için yeterince boşluk kalmalı

Ayaklar:
Zeminde veya ayaklık üzerinde rahat olmalı, saatte en az bir kez ayağa kalkınız.

Sandalye:
arkalık rahat ve ayarlanabilir olmalı, yükseklik ayarlanabilmeli



ÇALIŞMA ORTAMI GÖZETİMİ

- ✓ Ofis ortamına göre risk değerlendirmesi sonucunda önleyici ve düzeltici faaliyetler uygulanır.
- ✓ Düzeltici faaliyet sonrası risk değerlendirmesi yenilenir.

ÇALIŞANLARIN SAĞLIK GÖZETİMİ

- ✓ İşe giriş ve periyodik muayenelerde göz muayeneleri yapılır.
- ✓ Gerekli görüldüğünde göz hastalıkları uzmanına sevk edilir.

GÖZ SAĞLIĞI

- ✓ Ekranlı araçlarla çalışmaya başlamadan önce ve çalışmadan kaynaklanabilecek görme zorlukları yaşandığında çalışanların göz muayeneleri yapılır.
- ✓ Gerekliyorsa çalışanlara yaptıkları işe uygun araç ve gereç verilir.



Teşekkür Ederiz