



Bilgisayarlar:

1. Masa üzerine monte edilmiş/konulmuş olan bilgisayarlar kullanma talimatına uygun kullanılmalıdır.
2. Mesai saatleri sonunda bilgisayar mutlaka kapatılmalı ve elektrik kablosu prizden çıkartılmalıdır.

Ekran:

3. Kafa ve gövdenin tam karşısında olacak şekilde, bakış çizgisine dik olarak ayarlanmalıdır.
4. Periyodik olarak, uzaktaki bir nesneye odaklanarak gözler dinlendirilmeli, gözleri ıslatmak için düzgün aralarla durmalı ve gözler kırılmalıdır.
5. Ekran ile kullanıcı arasında en az 20'inç mesafe olmalıdır.
6. Ekran pencereye dik şekilde yerleştirilmelidir.
7. Titrek ve parlak ışık olmadığı için LCD ekran kullanılmalıdır.
8. Periyodik olarak temizlenmeli ve tozları alınmalıdır.
9. Ekranı ışık yansımamalı, eğer zorunlu ise, ekrandaki parlaklığı önlemek için pencere koyu bir perde ile örtülmelidir.



Bilgisayarla çalışırken:

10. Ara verip dinlenmeli, bazen ayağa kalkmalı, kan dolaşımı için dolaşmalı, uzaklara bakılmalıdır.
11. Her 20-30 dakikada 1 veya 2 dakika, her 1 saatlik çalışma sonrası 5-10 dakika başka şeyle meşgul olunmalıdır.
12. Yemek aralarında bilgisayardan uzak durulmalıdır.
13. Gözler periyodik olarak avuç içi ile 15-20 saniye kapatılıp dinlendirilmelidir.

Sandalye:

14. Dönebilir ve devrilmeye karşı emniyetli,
15. Oturma yüksekliği 42 - 55 cm arası,
16. Mümkünse arka yükseklik omuz hizasına kadar,
17. Yaslanma yeri beli destekleyecek şekilde, genişliği 36-48 cm,
18. Oturma yüzeyi basınç dağılımını homojen dağıtabilen formda ve sünger malzemeden olmalıdır.



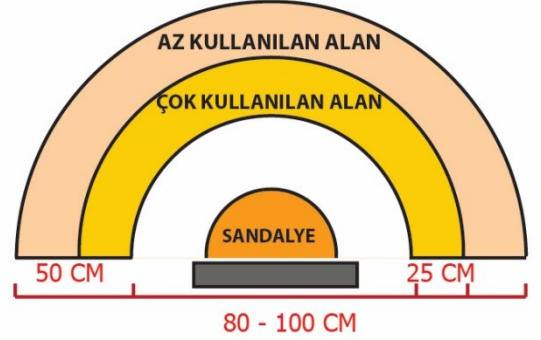
Masa:

19. Yüksekliği: 68 - 76 cm.
20. Derinliği: 80 - 100 cm,
21. Genişliği: 120 - 160 cm
22. Bacakları serbest hareket ettirme yüksekliği 65 cm,
23. Işığı yansıtmayan mat yüzey
24. Sallanmayan, sabit durabilecek şekilde olmalıdır.
25. Ayak dayanağı; 10 - 25 derece eğimli, 45x35 cm boyutlarında olmalıdır.



İş aletleri düzenlemesi:

26. Ekran, klavye, kağıt tutucu vb. kendi aralarında uyumlu olmalıdır.
27. Vücudun pozisyonunu yormayacak konumda yerleştirilmelidir.
28. En iyi düzenleme, elemanların aynı hat üzerinde yerleştirilmesidir.
29. Kişi bunları kullanırken vücudunu çevirmek zorunda kalmamalıdır.



Çöp Kutuları:

30. Cam kırıkları çöp kutuları içine atılmamalı,
31. Şayet cam eşya kırılırsa yerdeki kırıklar toplanacak ve kalın bir kâğıda sarılmalı,
32. Bu kağıt paket üzerine "**DİKKAT CAM KIRIĞI**" ibaresi yazıldıktan sonra iş günü sonunda çöp kutuları yanına yere bırakılmalıdır. Böylece temizlik yapan şahısların ellerinin kesilmesi önlenecektir.

Ergonomik Bilgisayar Oturuşu İçin Öneriler:

33. Hareketli, sırt destekli bir sandalye kullanılmalı ve buna yaslanılmalı,
34. Ekranın üst kısmı 5-8 cm yüz seviyesinden yukarda olmalı,
35. Ekranda yansıma olmamalı ihtiyaç olduğunda yansıtmaya filtreli optik yüzlük kullanılmalı,
36. Ekrandan bir kol boyu mesafede oturulmalı,
37. Ayaklar yerde veya sabit ayak desteğinde olmalı,
38. Doküman tutucu kullanılmalı,
39. Klavye ve fare kullanırken bilekler ön kola göre düz olmalı,
40. Kol ve dirsekler vücuda yakın tutularak rahatlatılmalı
41. Ekran ve klavye kullanıcı önüne göre ortalanmalı,
42. Daha yüksek fare platformu veya aşağıya eğilebilen sabit klavye platformu kullanılmalı,
43. Sabit çalışma yüzeyi kullanılmalı ve klavye platformu sabitlenmeli
44. Sıklıkla kısa molalar verilmeli



Basit hareketler:

45. İki saatte bir ayağa kalkarak sağ elini sol omzuna, sol elini sağ omzuna götürerek hareket ettirin.
46. Boynunuzu sağa sola ve öne arkaya hareket ettirin.
47. Kendinizi zorlamadan bel hareketi yapın.
48. Ayağa kalkınız ve sağ elinizle sol omzunuzu, sol elinizle sağ omzunuzu kavrayın.
49. Başınızı kolunuzun aksi yönünde çevirebildiğiniz kadar hareket ettirin.
50. Boynunuzu beser kez sağa sola öne ve arkaya doğru hareket ettirin.
51. Başlangıçta kendinizi zorlamayın. Gün geçtikçe ve boyun kaslarınız güçlendikçe zaten hareket mesafesi artacaktır.



Bilgisayar ve Sandalye Hareketleri:

Resimde görmüş olduğunuz hareketleri her iki saatte bir kez mutlaka yapınız. Kendinizi daha iyi hissedeceksiniz.

Başınızı sırayla sağa ve sola doğru yavaşça çevirip 8 sn bekleyin.



Kulaklarınızı her iki omuz bölgesine yavaşça yaklaştırarak 8 sn bekleyin.



Çenenizi öne doğru yaklaştırarak boyun arkasındaki kasları germeye çalışın. 8 sn bekleyin.



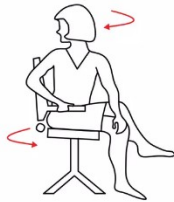
Omuzlarınızı kulaklarınıza doğru kaldırın, 3 sn. bekleyin.
Ardından dairesel hareketlerle öne ve arkaya 5 kez çevirmeye çalışın.



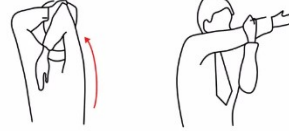
Ellerinizi belinize koyarak, omuzlarınızı geriye doğru yaklaştırıp belinizi çukurlaştırarak 10 sn bekleyin.



Ayağınız yere temas halinde iken diziniz ile gövdenizi ters yönlerde gerilme hissedinceye kadar çevirin.



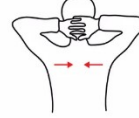
Dirseğinizi arkadan elinizle kavrayarak, ters yöne doğru germeye çalışın. Ardından karşı omuza doğru gerilme hissedinceye kadar önden yaklaştırıp 8 sn bekleyin.



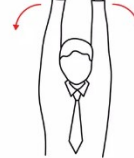
Parmaklarınızı içi içe geçirerek el ayası karşıya bakacak şekilde dirsekler kırılmadan esneme yapın. 8 sn bekleyin.



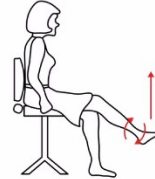
Ellerinizi aynı pozisyonda ve başınızın arkasında iken, dirseklerinizi arkaya doğru uzaklaştırarak 8 sn bekleyin.



El ayanız yukarıda olacak şekilde, sırayla sağa- sola eğilerek 8 sn bekleyin.



Bacağınızı yavaşça yukarı kaldırın. Ayak bileğinizi dairesel hareketlerle çevirin, ardından öne-arkaya doğru germe hareketi yaparak 10 sn bekleyin.



Dirseklerinizi açın, gerdirin ve kapatın, el bileklerinizi dairesel hareketlerle çevirin.

