

Daha Sağlıklı ve Verimli Bir Çalışma Alanı İçin Ergonomi Rehberi

Masa başında uzun saatler geçirmek; sırt ağrısından obezite ve kalp rahatsızlıklarına kadar pek çok sağlık riskini beraberinde getirir. Bu rehber, doğru ekipman yerleşimi, ideal ortam koşulları ve hareket stratejileriyle bu riskleri minimize etmenin yollarını sunar.

İdeal Çalışma Alanı Kurulumu

Monitör Yerleşimi İçin 3 Altın Kural

Ekran üst kenarı göz hizasında, bir kol mesafesi uzakta ve pencereye paralel olmalıdır.



500 Lüks Aydınlatma ve 20-22°C Sıcaklık

Göz yorgunluğunu önlemek ve odaklanmayı artırmak için bu ideal değerleri hedefleyin.



Ayarlanabilir Ekipman Tercih Edin

Vücut ölçülerinize uyum sağlayan, yüksekliği ayarlanabilir masa ve sandalyeler ergonominin temelidir.



İdeal Çalışma Ortamı Parametreleri



Sıcaklık
20 - 22 °C



Işık Seviyesi
500 - 750 Lüks



Kişisel Alan
En az 1,5 m²

Hareket ve Dinamik Çalışma



Günün %50'sini oturarak

%25'ini ayakta

%25'ini hareket ederek

50-25-25 Sihirli Formülü

Günün %50'sini oturarak, %25'ini ayakta ve %25'ini hareket ederek geçirin.

En İyi Duruş Bir Sonraki Duruştur

Sabit kalmak yerine sık sık pozisyon değiştirin ve sandalyede hareketli olun.

Gün İçine Hareket Serpiştirin

Telefonla konuşurken yürümek veya e-posta yerine mesleğinizin yanına gitmek kan dolaşımını hızlandırır.

Ekran Başında Sağlığınızı Koruyun: Yasal Hak ve Sorumluluklarınız

Türkiye’de ekranlı araçlarla çalışanlar için yasal sağlık ve güvenlik önlemleri ve ideal çalışma ortamı standartları.

İşverenin Temel Yükümlülükleri



Risk Değerlendirmesi Yapmak

Görme, fiziksel sorunlar ve mental stres gibi riskleri değerlendirip önlem almalıdır.



Kapsamlı Eğitim Vermek

Doğru oturuş, göz koruma, egzersizler ve ara dinlenmeleri konularında eğitim sağlamalıdır.



Göz Muayenesi Sağlamak

İşe başlamadan önce ve düzenli aralıklarla çalışanların göz muayenelerini yaptırmalıdır.

Ergonomik Çalışma Ortamı Nasıl Olmalı ?



Monitör: Göz Hızası ve Parlamasız

Ekran, göz hizasında, uygun mesafede olmalı ve üzerinde yansıma bulunmamalıdır.



Sandalye: Ayarlanabilir ve Destekleyici

Yüksekliği, sırt eğimi ayarlanabilmeli ve beli tam desteklemelidir.



Masa ve Klavye: Yeterli Alan ve Konfor

Klavye ekrandan ayrı olmalı ve bilek desteği için yeterli alan bırakılmalıdır.