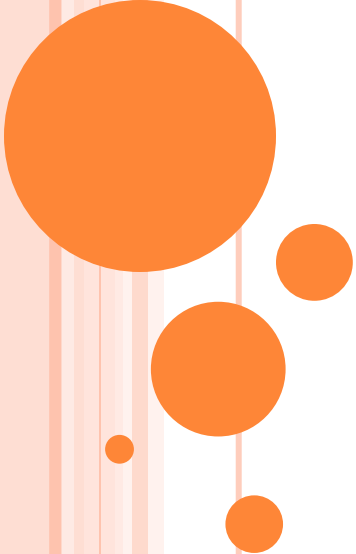




EKRANLI ARAÇLARIN KULLANIMI

ERGONOMİ

ZORLAYICI TRAVMALAR :

- Göz yorgunluğu, kas gücünün aşırı kullanımı, uygun olmayan duruş biçimi, uzun süre ekranlı araç karşısında ara vermeden çalışma, aşırı iş yükü duygusu, zihinsel yorgunluk ve stres ile gürültü, ısı, nem ve aydınlatmanın neden olduğu olumsuzluklarının tümünü ifade eder.



ÇALIŞMA MERKEZİ :

- Operatörün oturduğu sandalye, ekranlı aracın konulduğu masa, bilgi kayıt ünitesi, monitör, klavye, yazıcı, telefon, faks, modem ve benzeri aksesuar ve ekranlı araçla ilgili tüm donanımların tamamının veya bir kısmının bulunduğu çalışma yerini, ifade eder.



- Bilgisayar ekranınızın gözünüzden 50-75 cm uzakta ve göz hizanızdan 20 derece aşağıda durmasına özen gösteriniz.



- 15 dakikada göz kaslarınızı gevşetmek için uzaktaki nesnelere odaklanınız.
- Basit egzersizler ve gevşeme hareketleri yapın.





15-20 saniye iki kez



10-15 saniye



8-10 saniye
her iki yone



15-20 saniye



3-5 saniye
3 kez



10-12 saniye
her iki kol



10 saniye



10 Saniye



Her iki kol
8-10 saniye arazi



Her iki yone
8-10 saniye



10-15 Saniye



Ellerinizi asagi salin ve
dairesel olarak sallayin



AŞAĞIDAKİ DURUMLARDA İŞÇİLERİN GÖZ MUAYENELERİ YAPILMALIDIR;

- - ekranlı araçlarla çalışmaya başlamadan önce,
- - düzenli aralıklarla ve
- - ekranlı araçla çalışmalardan kaynaklanacak görme zorluğu olduğunda.



- Muayene sonuçlarına göre gerekiyorsa işçiler oftalmolojik testlere tabi tutulmalıdır.

(Oftalmoloji: Görme yolları hastalıkları ve cerrahisiyle ilgilenen bir tıp bilim dalıdır.)



- Ekranada görünen karakterler kolayca seçilebilecek şekil ve formda, uygun büyüklükte olacak, satır ve karakterler arasında yeterli boşluk bulunacaktır.



- Ekran görüntüsü stabil olacak, görüntünün titremesi ve benzeri olumsuzluklar bulunmayacaktır.



- Parlaklık ve karakterler ile arka plan arasındaki kontrast, operatör tarafından kolaylıkla ayarlanabilecektir.



- Ekran, operatörün ihtiyacına göre kolaylıkla her yöne döndürülerek ayarlanabilir olacaktır.
- Ekranın ayrı bir kaide veya ayarlanabilir bir masa üzerinde kullanılması mümkün olacaktır.



- Kullanıcıyı rahatsız edebilecek yansıma ve parlamalar önlenecektir.



- Klavye, operatörün el ve kollarının yorulmaması ve rahatça çalışabilmesi için ekrandan ayrı ve hareketli olacaktır.



- Klavyenin ön tarafına, operatörün bileklerini dayayabileceği özel destek konulmalıdır.
- Operatörün elleri ve kolları için klavyenin önünde yeterli boşluk olmalıdır.



- Klavyenin rengi mat olacak ve ışığı yansıtmayacaktır.



- Klavye karakterlerinin yerleri kullanımı kolaylaştıracak şekilde düzenlenmiş olmalıdır.
- Çalışma pozisyonuna göre, tuşlar üzerindeki semboller kolaylıkla seçilebilecek, düzgün ve okunaklı olmalıdır.



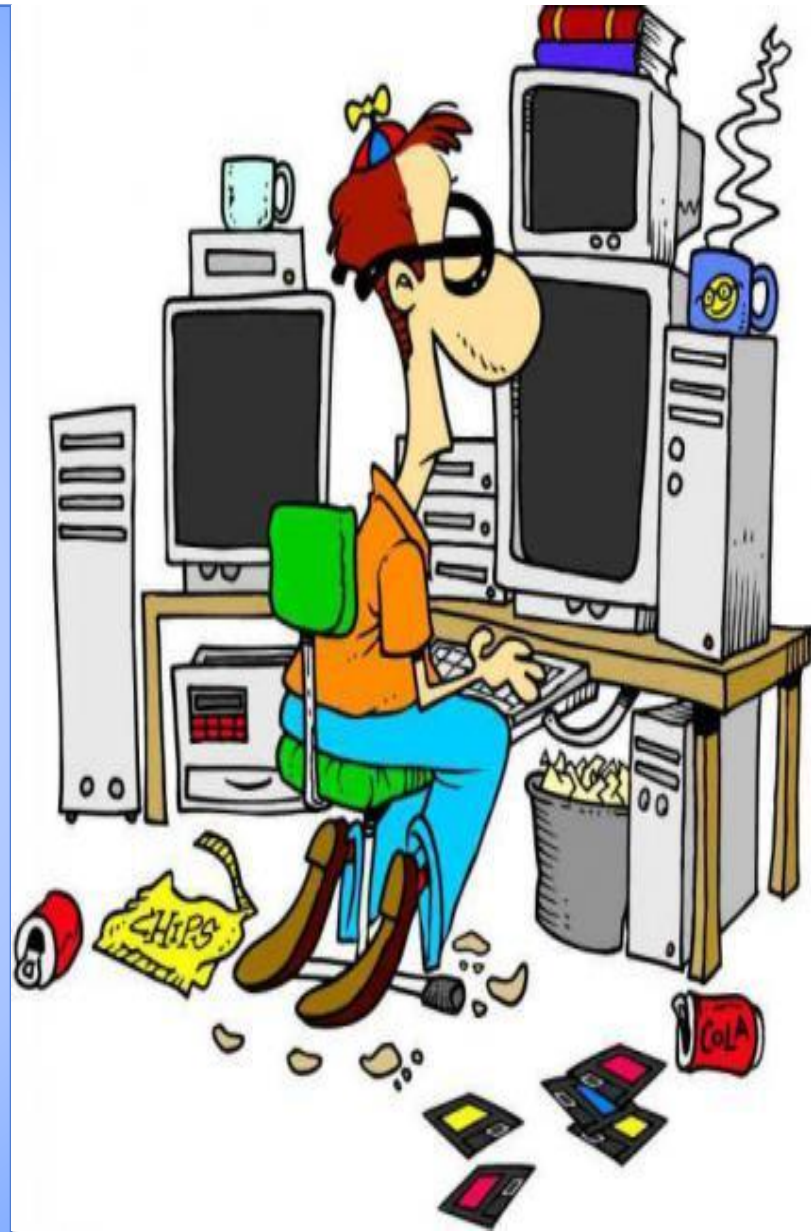
- Çalışma masası veya çalışma yüzeyi; ekran, klavye, dokümanlar ve diğer ilgili malzemelerin rahat bir şekilde düzenlenebilmesine olanak sağlayacak şekilde ve yeterli büyüklükte olacak ve yüzeyi ışığı yansıtmayacak nitelikte olmalıdır.



- Operatörün rahatsız edici göz ve baş hareketleri ihtiyacını en aza indirecek şekilde yerleştirilmiş ve ayarlanabilir özellikte doküman tutucu kullanılacaktır.



- Çalışanın rahat bir pozisyonda olması için yeterli alan olmalıdır.



- Sandalye dengeli ve operatörün rahat bir pozisyonda oturabileceği ve kolaylıkla hareket edebileceği şekilde olmalıdır.

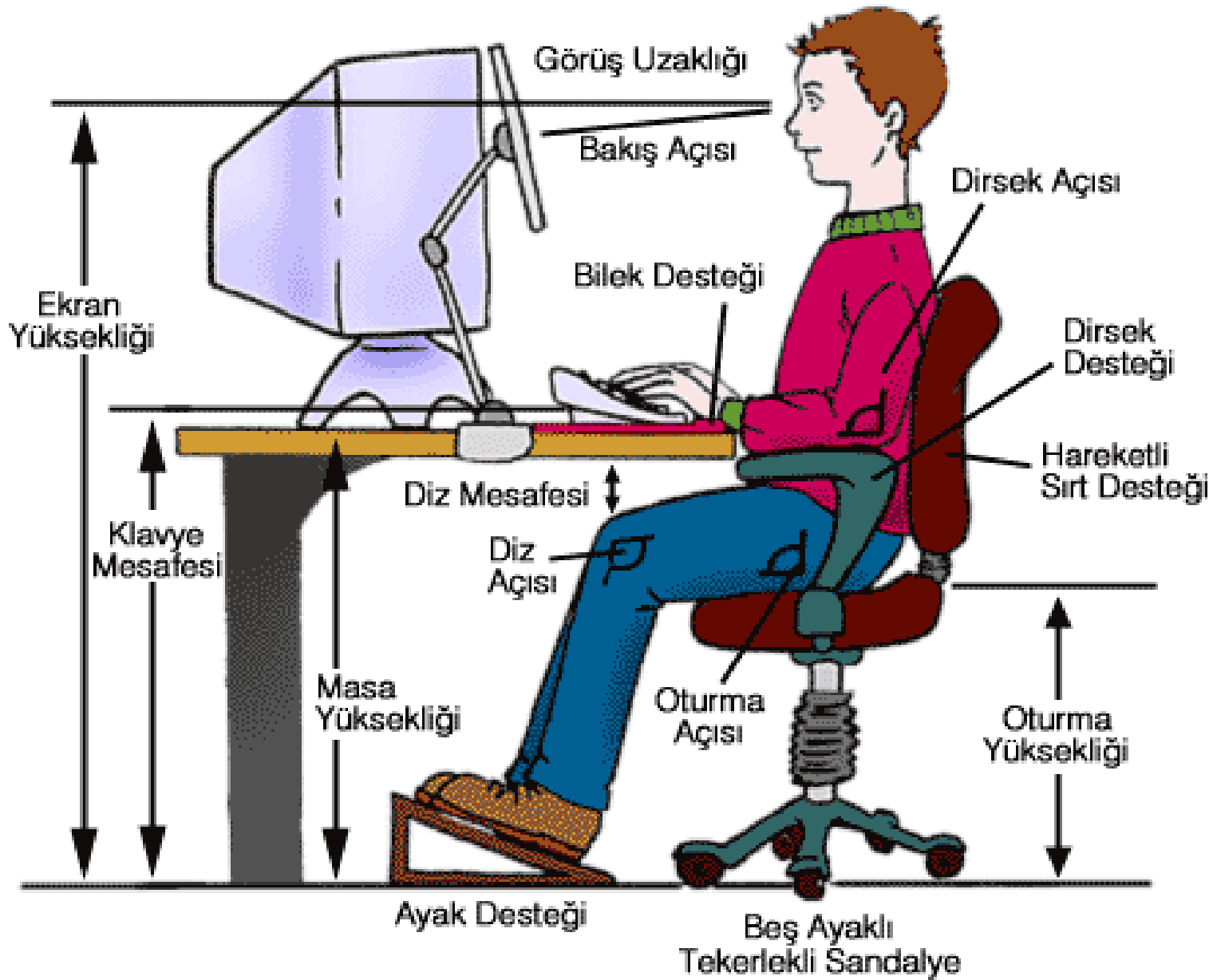


- Oturma yerinin yüksekliği ayarlanabilir olmalıdır.



- Sırt dayama yeri öne-arkaya ve yukarı-aşağı ayarlanabilir, sırt desteği bele uygun ve esnek olacaktır.
- İstendiğinde operatöre uygun bir ayak dayanağı sağlanacaktır.





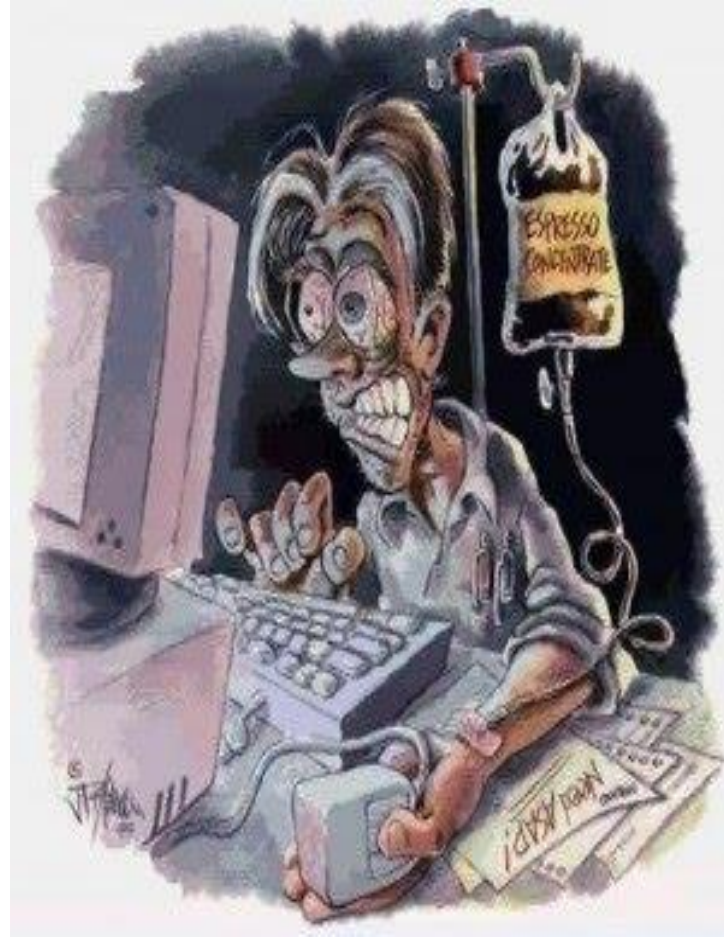
ÇALIŞMA ALANI

- Operatörün oturma şeklini değiştirebilmesi ve rahatça hareket edebilmesi için çalışma merkezi yeterli genişlikte olacak ve uygun şekilde düzenlenmelidir.



AYDINLATMA

- Operatörün gereksinimleri ve yapılan işin türü dikkate alınarak uygun aydınlatma şartları sağlanacak, arka planla ekran arasında uygun kontrast bulunacaktır.



- Yapay aydınlatma kaynaklarının yeri ve teknik özellikleri ekrandaki ve diğer ekipmanlar üzerindeki parlama ve yansımaları önlenerek şekilde olmalıdır.



YANSIMA VE PARLAMA

- Pencere,ler, açıklıklar ve benzeri yerler, saydam veya yarı saydam duvarlar ve parlak renkli cisim ve yüzeylerden ekran üzerine direk ışık gelmeyecek ve mümkünse yansımalar önlenektir.
- Ekranı gelen gün ışığının kontrol edilebilmesi için yatay ve dikey ayarlanabilir perdeler kullanılmalıdır.



GÜRÜLTÜ

- Çalışma merkezlerinde kullanılan ekipmanların gürültüsü çalışanların dikkatini dağıtmayacak ve karşılıklı konuşmayı engellemeyecek düzeyde olmalıdır.



ISI

- Çalışma merkezindeki ekipmanlar çalışanları rahatsız edecek düzeyde ortama ısı vermemelidir.



RADYASYON

- Çalışma merkezindeki görünür ışık dışındaki tüm radyasyonların sağlığa zarar vermeyecek düzeylerde olması için gerekli önlemler alınmalıdır.



NEM

- Çalışma ortamındaki nemin uygun düzeyde olması sağlanacak ve bu düzey korunmalıdır.



BİLGİSAYAR PROGRAMLARI

- Programlar işe uygun olmalıdır.
- Programlar kolay kullanılabilir ve eğer uygunsa operatörün bilgi düzeyine ve deneyimine göre ayarlanabilir olmalıdır.
- Operatörün bilgisi dışında programlara müdahale edilmemelidir.

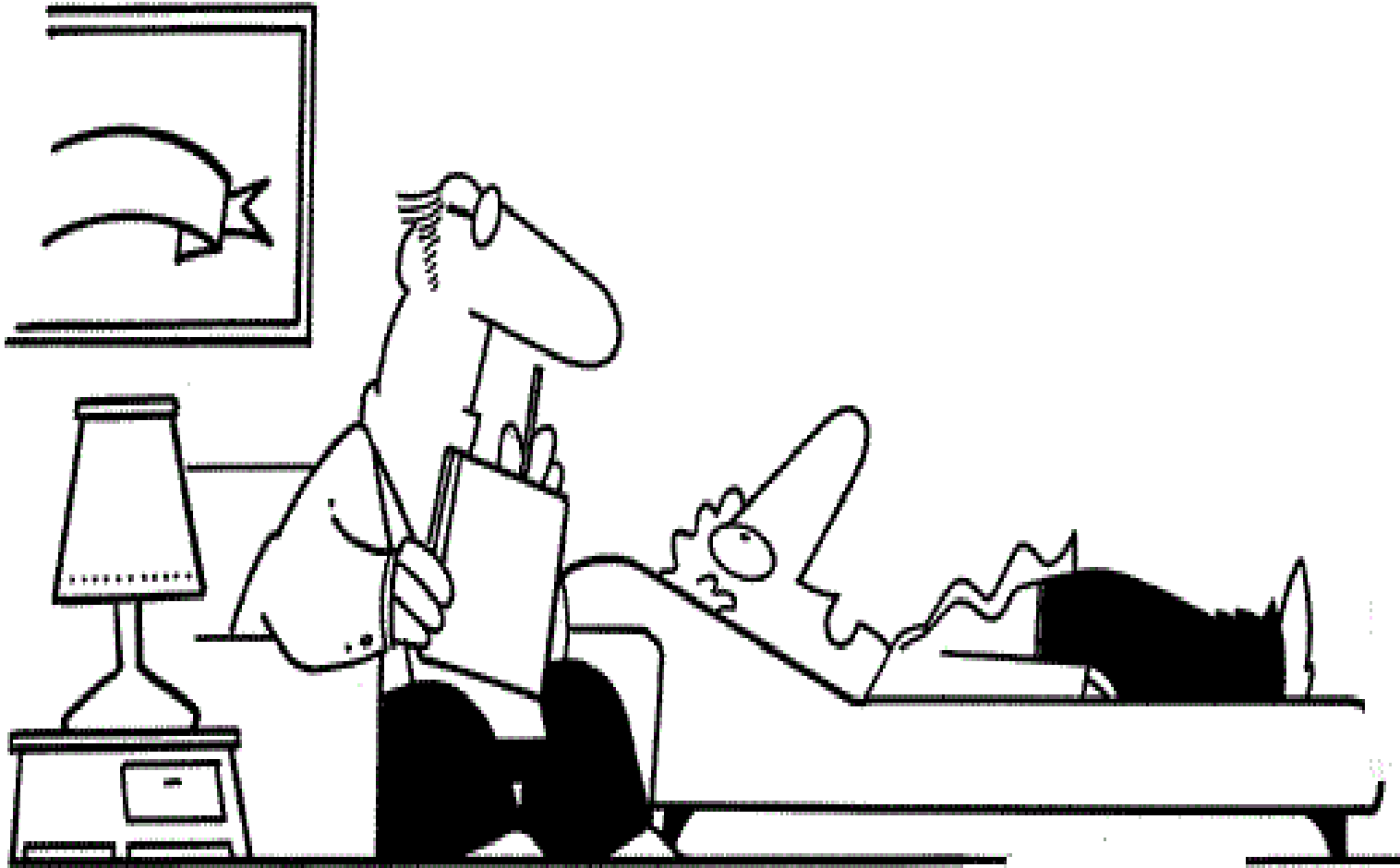


- Sistemler çalışanların verimini artıracak ve kolaylık sağlayacak şekilde geri beslemeli olmalıdır.



- Sistemler operatöre uygun hız ve formatta bilgi verecek şekilde olmalıdır.
- Programlar, özellikle verilerin algılanması ve kullanılması konusunda ergonomi prensiplerine uygun olmalıdır.





Bilgisayar başındayken televizyonuma haksızlık ettiğimi düşünüyorum... Televizyon seyrederken de bilgisayarımı aldatıyormuşum gibi geliyor...

