

ERGONOMİ

BİLGİSAYAR KULLANIMI VE SAĞLIK

**Ekran teknolojilerinin kullanımında
dikkat edilmesi gerekenler**

ERGONOMİ NEDİR?

- Günlük hayatımızın her anında; uyurken, çalışırken, araba kullanırken, ekran (bilgisayar, cep telefon ve televizyon) karşısında, temizlik ve yemek yaparken ... vücudumuza zarar vermeden onu doğru kullanmaktır.



Doğru

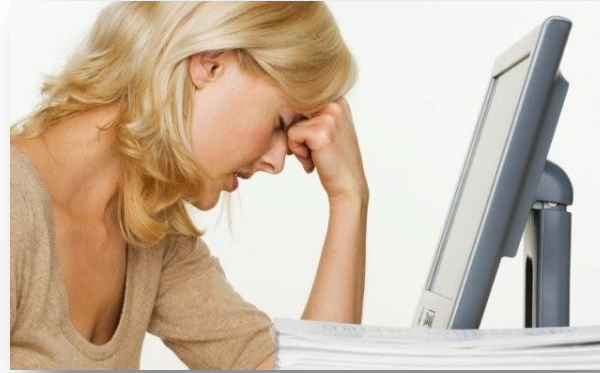


Yanlış





Bilgisayarların, bilinçsizce ve uzun süre kullanıldığı zaman sağlık sorunlarına dönüşeceğini gerçeğini de hepimiz çok iyi biliyoruz.



Bu şikayetler kimilerinde

- Baş
- Gözler
- Boyun
- Omuzlar ve kollar
- Eller ve parmaklar
 - Bilek ve ön kol
 - Dirsekler
 - Yukarı sırt
- Aşağı sırt ve bel
- Kalça ve bacaklar
 - Dizler
- Ayak ve ayak bileklerinde

önce kısa sürede ağrılar başlıyor.

Daha sonra tutulma veya kasılmayla kendini gösteriyor.

Bazen de kimilerinde **halsizlik, isteksizlik ve görme bozuklukları** ortaya çıkabiliyor.

Bilgisayarların bilinçsizce kullanımı uzun süre kullanıldığı zaman **sağlık sorunlarına** dönüşeceğini de hepimiz çok iyi biliyoruz.



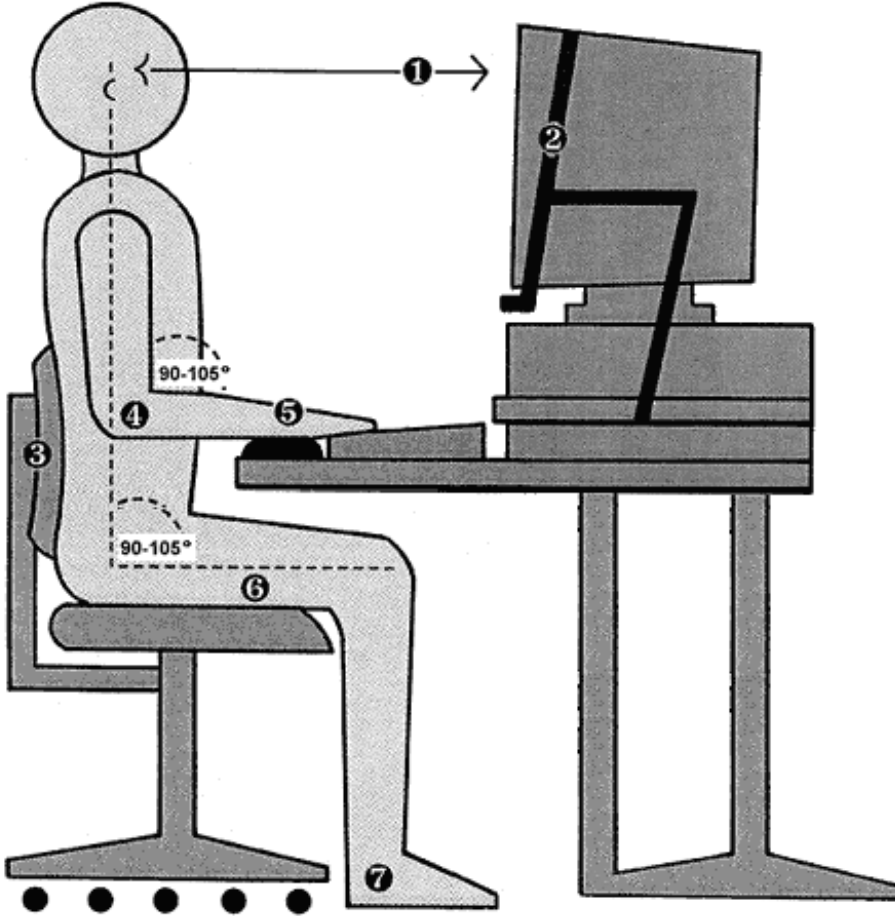
- Disk Kayması
- Boyun Fıtığı
- Bel Fıtığı
- Bilek Kireçlenmesi
- Diz Kireçlenmesi
- Dirsek Kireçlenmesi
- Omuz ve
- Boyun Tutulması

PEKİ NE YAPMALIYIZ?

- Artık bazı alışkanlıkları değiştirme vakti...

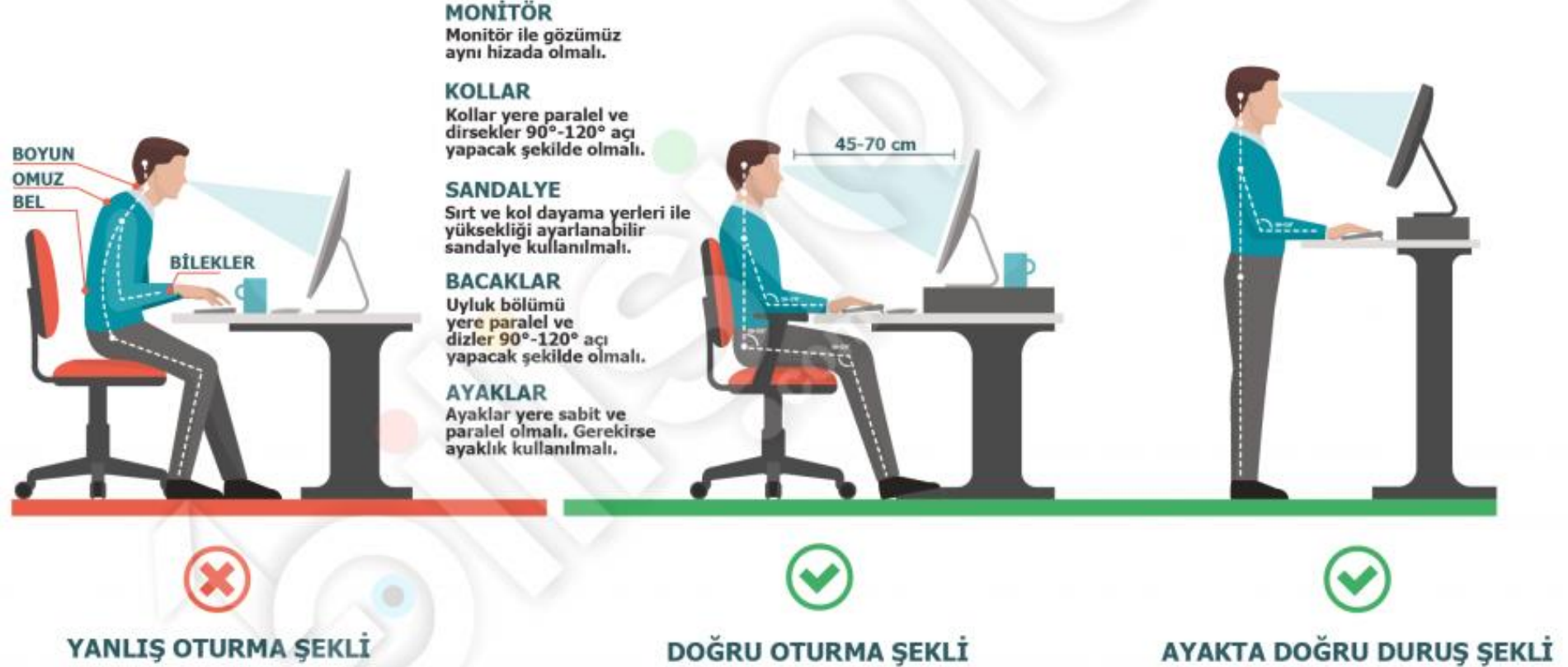


Nelere dikkat etmeliyiz?



1. Ekranın üst kenarı göz hizasında;
2. Ekran kol boyu mesafede (40-80cm)
3. Koltuk arkalığı iyi bir bel desteği sağlar
Koltuk arkalığı ve oturağın yüksekliği ile yatıklığı kullanıcı tarafından kolayca ayarlanabilir
4. Klavye yüksekliği, kol ile ön kolun gevşek ve yere paralel durmasına imkan sağlar
Bilekler düzgün
5. Eğer gerekiyorsa, yumuşak yüzeyli ve hareketli bir bilek desteği
6. Çalışma yüzeyinin altında bacaklar için geniş alan
Bacaklar yere paralel
7. Ayaklar tamamen yere veya bir ayaklığa basıyor

BİLGİSAYAR BAŞINDA ERGONOMİK ÇALIŞMA ŞEKLİ



Bilgisayar Kullanırken Dikkat Etmemiz Gerekenler

- Her bir saatlik çalışma süreleri sonunda mutlaka ara verilerek gözler dinlendirilmeli ve hareketli egzersizler yapılmalıdır.

25 dakikadan daha fazla bilgisayar başında kalmamak beden ve ruh sağlığımız açısından önemlidir.



Dik oturmalıyız.

Ekran **göz hizasına** gelmeli.

50 - 70 cm

Ekrana yakından bakılmamalı.

Bilekler mutlaka **desteklenmeli**.

90-120°

90-120°

90-120°

Koltuk yüksekliği **ayarlanabilir** olmalı.

Ayaklar **yer ile temas etmeli**, yer ile temas etmediği durumda desteklenmeli.



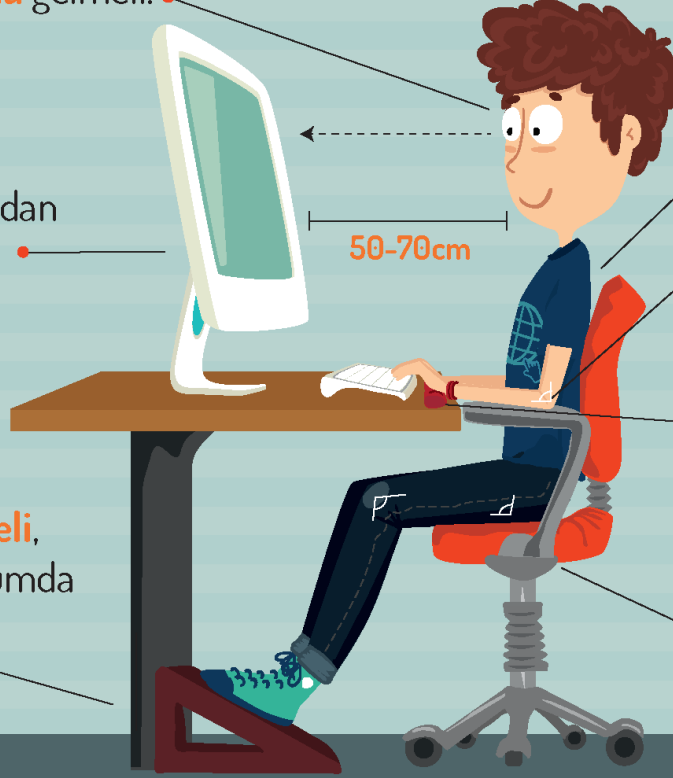
NASIL OTURSAM?

BİLGİSAYAR KULLANIRKEN DİKKAT ETMEMİZ GEREKENLER

Ekran **göz hizasına** gelmeli.

Ekrana yakından bakılmamalı.

Ayaklar **yer ile temas etmeli**, yer ile temas etmediği durumda desteklenmeli.



Dik oturmalıyız.

Kollar dirseklerden **90 derece** kırılmalı.

Bilekler klavye kullanırken **desteklenmeli**.

Koltuk yüksekliği **ayarlanabilir** olmalı.



Her bir saatlik çalışma süresi sonunda 5-15 dakikalık aralar verilmeli.

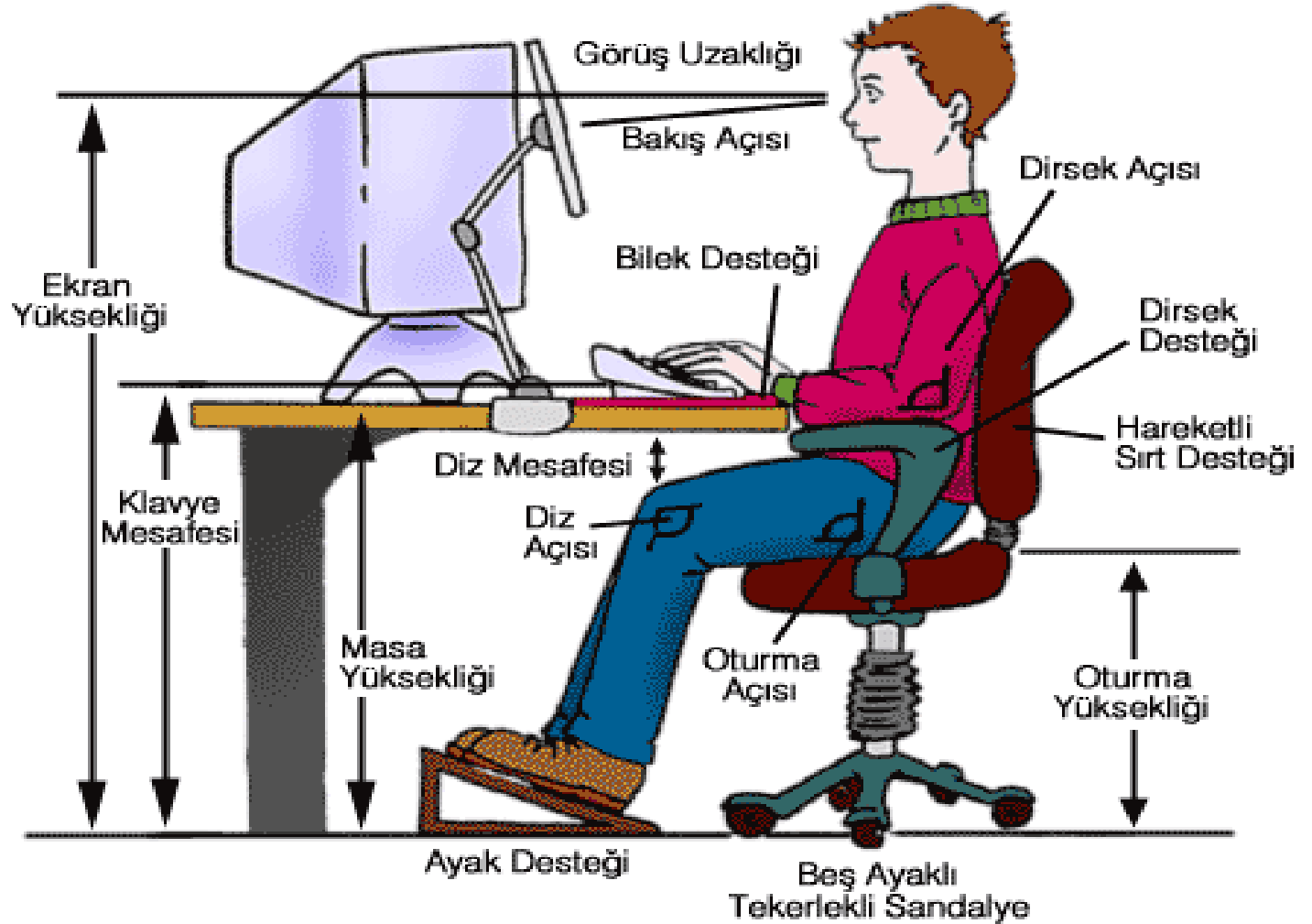


Ara verildiği sırada gözler dinlendirilmeli (Kitap okumak veya televizyon izlemek gibi aktivitelerden kaçınılmalı.).



Ara verildiği sırada hareketli egzersiz yapılmalı (Bisiklet sürmek, yürüyüş yapmak, paten kaymak vb.).

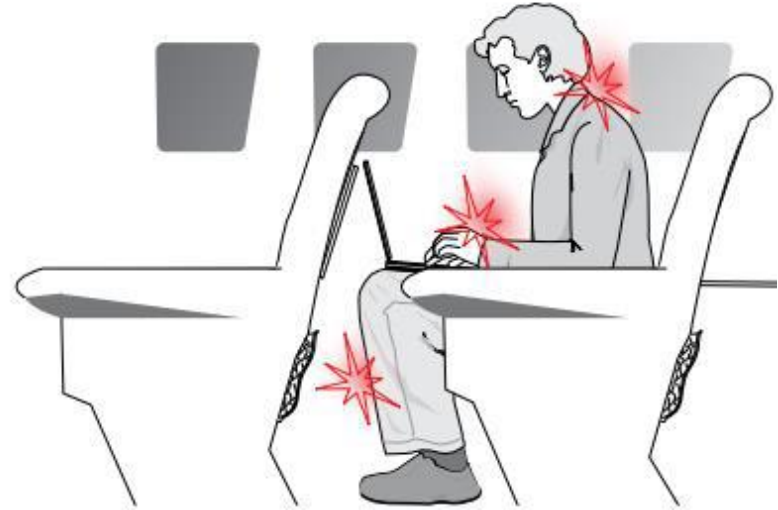
İşte bu da doğru oturuş şekli



Bilgisayar karşısında otururken yapılan hatalar ve sonuçlarını konuşalım.



PEKİ YA DİZÜSTÜ BİLGİSAYARLAR? İşte en yanlış oturum şekilleri



PEKİ YA DİZÜSTÜ BİLGİSAYARLAR?

- Dizüstü bilgisayarları masa başına oturmadan uzun süreli kullanmayın.
- Yatak gibi rahat mekânlarda dizüstü bilgisayarla çalışırken, ister istemez öne doğru eğiliriz ya da bilgisayarı kucağımıza alırız.
- Bu tür uzun süreli kullanımlar duruş bozukluğu, omuz, boyun ve bel kaslarının zorlanması ile şiddetli ağrılar duyulmasına neden olabilir.
- Bu riski azaltmak için, dizlerinizin üstüne koyduğunuz bilgisayarın ekranını yükseltmek için bacaklarınızın üzerine mutlaka bir destek (kalın bir kitap gibi) koyun.



Doğru fare kullanımı

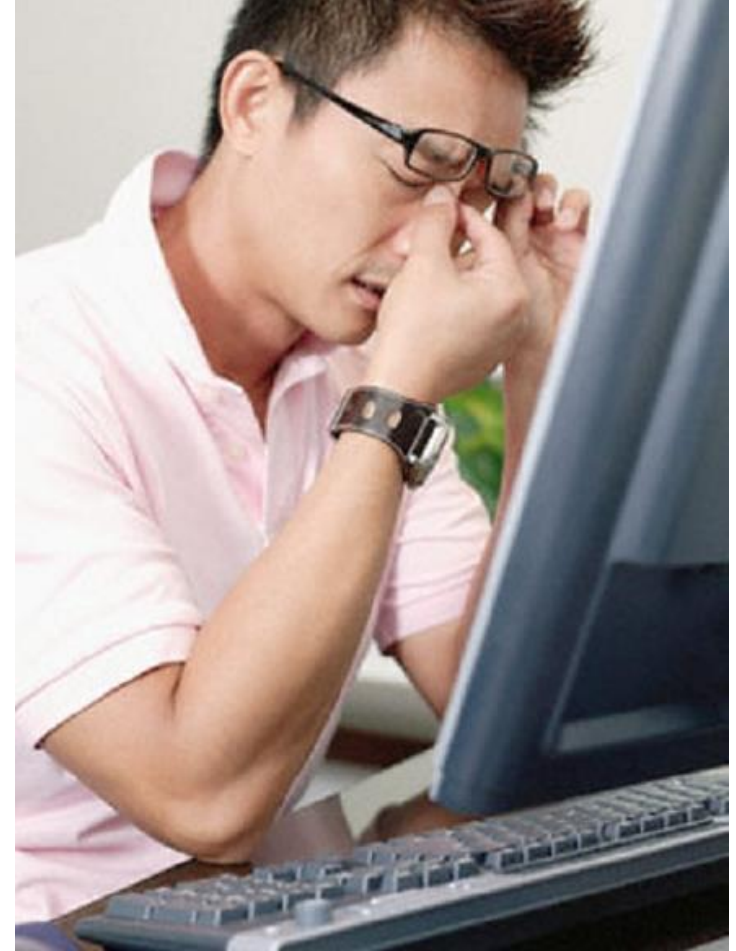
- Yanlış fare seçimi ve yanlış tutuş, el bileklerinde zamanla dayanılmaz ağrılara sebep olacaktır.



- Nelere dikkat etmeliyiz?
- Elimize uygun büyüklükte fare seçimi ve fareyi tüm avucumuzun kavrayacağı şekilde doğru tutuş,
- kollarımızın masanın üstünde olması,
- aşağı sarkıtılmaması sayesinde bu şikayetlerden kurtulabiliriz.

Gözlerimize dikkat edelim...

- Uzun süre bilgisayar karşısında çalışma sonrası
- göz çevresi ve başta ağrı,
- gözlerde yorgunluk hissi,
- yanma, batma ve kızarıklık görülebilir.
- Yakınmalar daha çok günde 4-6 saatten fazla bilgisayar karşısında sürekli ekrana bakan kişilerde sık görülür.
- Yanma, batma, kızarıklık, sulanma gibi yakınmalar ekrana bakarak çalışan kişilerde göz kırpma sayısındaki belirgin azalmaya bağlı olabilir.
- ***Çalışma sırasında 30 dakikada bir, sık sık ara vermek***
- ***Ara sıra uzak nesnelere bakmak göz sağlığı açısından önemlidir. (örneğin pencereden dışarı)***
- ***Ekranın gözlerden 50 - 70 cm. uzakta ve göz hizasından biraz aşağıda bulunması yorgunluk yakınmalarının azalmasını sağlayabilir.***



EKRANA BAKARKEN..



- ***Gözlerinizi kırpmayı unutmayın.***
Aslında göz kırpmak düşünmeksizin, kendiliğinden yaptığımız bir eylemdir.
- Ancak insanlar normal şartlarda bilgisayar kullanırken daha az göz kırpar. Bu durum gözler için zararlıdır.
- Göz kırpmak, gözlerinizi doğal olarak koruyup nemlendirir ve göz kuruluğunun önlenmesine yardımcı olur.
- ***Her 20 dakikada bir önünüzdeki ekrana bakmaktan vazgeçip yaklaşık 5-6 metre uzaklıktaki bir nesneye bakarak göz kaslarınızın gevşemesini sağlayın.***

Sağlıklı bir ortamda bilgisayar
kullanmak için bilinmesi gerekenler

Temiz hava şart

Bilgisayarın bulunduğu mekânın havasının mutlaka belli aralıklarla havalandırılmasını ve nemlendirilmesini ve temizlenmesini sağlayın.



AYARLANABİLİR SANDALYE KULLANIN

- Çalışma sandalyesi satın alırken yükseklik ile sırtlığının ayarlanabilir olup olmadığına dikkat edin.
- Sandalyenin yanlarda kolları dinlendirebilecek yerlerinin olması ve sırtlığının dik olması çalışma sırasında sizi rahat ettirir.
- Sandalyeye oturduğunuz zaman başınızın dik, sırtınız destekli, kollarınız rahat, gözleriniz ekranın tam karşısında olsun.
- Ekranı olan uzaklığınızın 50-70 cm arasında olmasına özen gösterin.



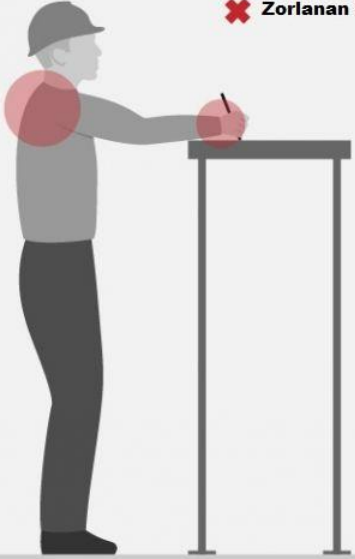
UYGUN MASA SEÇİMİ



- Yüksek masalar çalışmak için uygun değildir.
- Aynı şekilde çok alçak masalar da...
- Oturulan masanın yüksek olmaması, omuzların yüksekte kalmaması gerekir. Omuzlar ne aşağı inmeli ne de yukarı çıkmalıdır.

ÇALIŞMA MASASI ÇOK YÜKSEK

- ✘ Gergin omuzlar
- ✘ Zorlanan bilekler



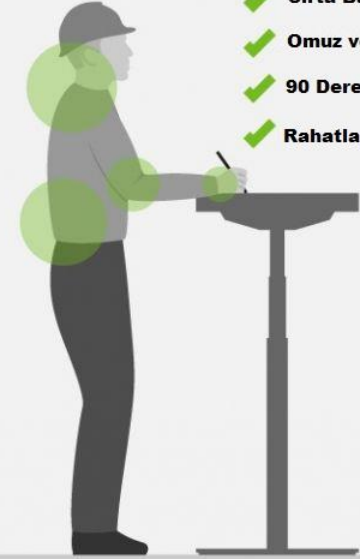
Çalışma Masası Çok alçak

- ✘ Gergin Boyun
- ✘ Bel Kısımına Baskı
- ✘ Zorlanan bilekler



Yükseklik Ayarlı İş Masası

- ✓ Sırta Baskını Yok Olması
- ✓ Omuz ve Boyunda Rahatlama
- ✓ 90 Derece Dirsek
- ✓ Rahatlamış Bilekler



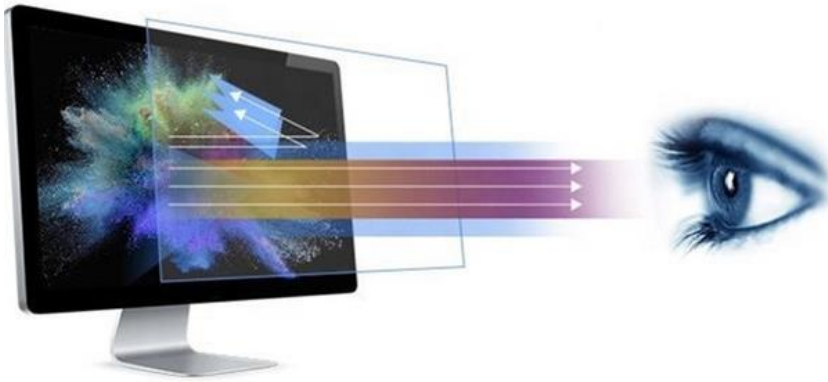
BİLGİSAYAR SATIN ALIRKEN...



- Bilgisayar satın alırken işlemcisinin, bellek kapasitesinin veya çoklu ortam özelliklerinin yanında bilgisayar monitörünün ne kadar radyasyon yaydığı, klavye ve faresinin ergonomik olup olmadığı gibi konulara da dikkat edin.

İŞIK YANSIMALARINDAN KORUNUN

- Işık kaynağının
- (Pencereden gelen ışık)
- (Evdeki aydınlatma)
- monitöre dik gelmemesine dikkat edin.
- Aynı şekilde gözlerinize de...
- Bu durumda gözleriniz çok yorulacaktır.



Oda aydınlatması için gündüzleri gün ışığı kullanın. Akşamları ise lambanın ışık şiddetinin normalden yarı yarıya daha az olmasını sağlayarak ışık yansımalarını aza indirmeye çalışın. Monitörünüzü yan tarafı pencereye bakacak biçimde yerleştirerek pencereden gelen ışık yansımalarından korunun.

Bel, Baş ve Boyun Ağruları



- Yanlış sandalye seçimi
- Sandalyede yanlış oturuş
- Uygun olmayan duruş biğimi
- Uzun s¼re hareketsiz kalma
- Ayakların yere basmaması
- Sırt ve belin koltuğa yaslanmaması
- Masa boyunun uygun olmaması
- Sandalyenin y¼ksek ya da alęak olması

gibi nedenlerle ortaya ęıkarlar. Kas, kemik, sinir ve damarların aşırı gerilme ve uygun olmayan duruş biğimlerine bağlı olarak Őekil bozuklukları bu tip hastalıkları yaratabilir.

Nelere dikkat etmeliyiz?

1. Dizler 90 derece açıda durmalı ve ayaklar yere temas etmelidir. Dirsek ile eller aynı hizada bulunmalıdır.
2. Her 1 saat sonunda çalışmaya 5-15 dakika ara verilmeli ve yürüyüş, bisiklet sürme, spor hareketleri gibi egzersizler yapılmalıdır.
3. Ekranın altına ayakta durulmamalıdır. Oturma pozisyonu rahat olmalıdır. Oturma pozisyonu otururken ayakta durulmamalıdır. Oturma pozisyonu otururken ayakta durulmamalıdır.
4. Ekrana çok yakın veya çok uzak olmamalı, gözümüz ile ekran arasında 50-70 cm olmalıdır. Çalışırken ekran göz hizasında olmalıdır.
5. Oda içerisinde yeterli ışık olmalıdır. Karanlık odada sadece ekran ışığı gözü aşırı yoracaktır.
6. Ara sıra gözlerimizi ekrandan kaldırıp uzak bir noktaya odaklama yöntemi ile göz kaslarımıza da egzersiz yaptırılmalıdır.

UZUN SÜRE HAREKETSİZ KALMAYIN

demıştik



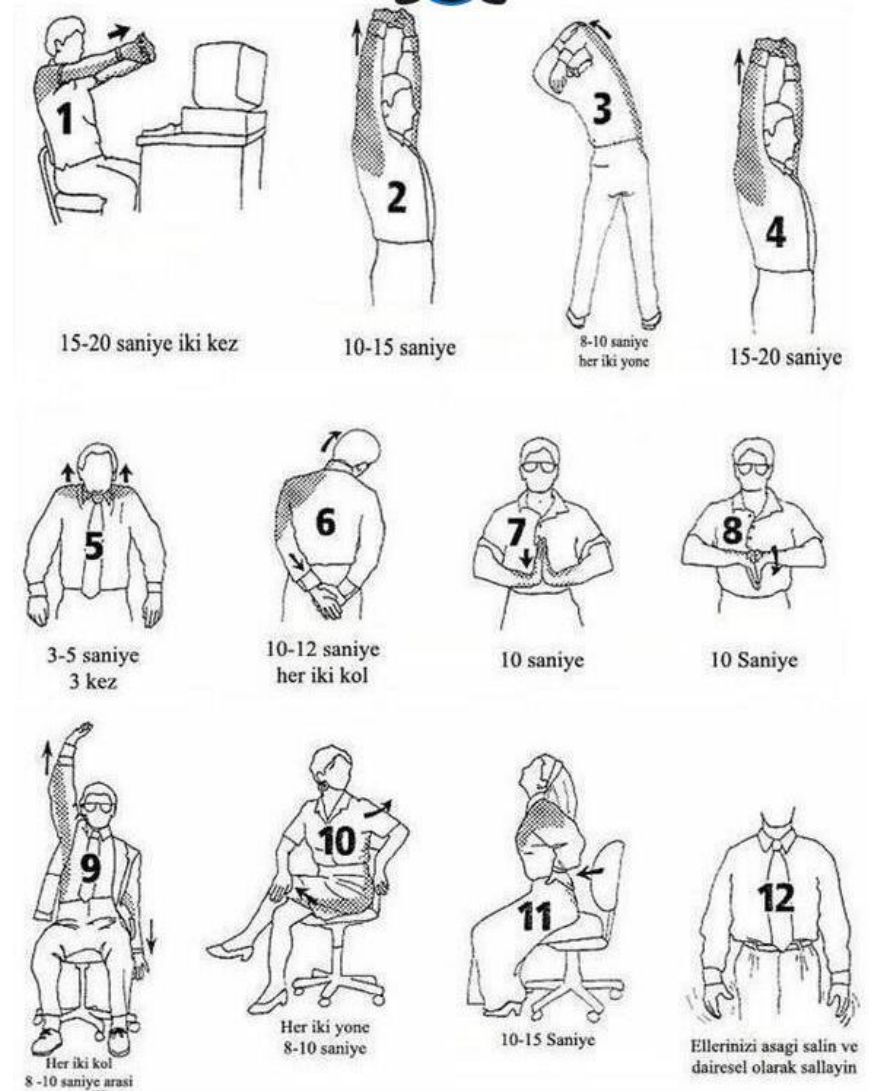
İşte bazı bilgisayar karşısında veya iş yerinde yapılabilecek basit ama önemli Eksersizler

UZUN SÜRE HAREKETSİZ KALMAYIN



Uzun süre hareketsiz oturmak kas yorulmasına, kan dolaşımının yavaşlamasına, beyne oksijenin az gitmesine... yol açar.

Bilgisayarda uzun süre çalışmak zorunda olan meslekler için en azından saatte bir, mümkünse daha da sık olarak kısa molalar verilip esneme egzersizleri yapılmalıdır.





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 arasi



Her iki yone
8-10 saniye



10-15 Saniye



Ellerinizi asagi salin ve
dairesel olarak sallayin

Masa Başında Çalışanları 5 Dakika Ara Verip Bu Egzersizleri Yapmaya Davet Ediyoruz!









Teknolojinin olumsuz etkileri

Google Takibi

Etrafındaki insanları sürekli olarak internette aratmak.

Elektronik Uykusuzluk

Dinlenme saatleri esnasında dahi akıllı telefonla, tabletle, bilgisayarla uğraşmak.

Borderline Selfitis

Kişinin sosyal medyada paylaşmasa bile kendi fotoğrafını günde en az 3 kere çekmesi.

Hayalet Titreşim

Telefon çalmadığı zamanlarda dahi sürekli olarak titreşim hissetmek.

Nomofobi

Cep telefonundan uzaklaşma kaygısı.

Fomo

Gelişmeleri takip edememe kaygısı.

Ego Sörfü

Sürekli olarak ismini internette aratarak hakkında yazılanları öğrenme isteği.

Teknolojinin Etkileri

Internet Siniri

Cihazlardaki performans düşüklüğünün kişide sinire neden olması.

Selfitis

Sürekli kendi fotoğrafını çekip sosyal medyada paylaşmak.

Phubbing

Akıllı telefon bağımlılığı.

Siberkondri

Hastalığını internet üzerinden araştırarak çözmeye çalışmak.

Facebook Depresyonu

Olumsuz olayların sosyal platformlarda tekrar tekrar paylaşılması nedeniyle insanların depresyona sürüklenmesi.

Photolurking

Sosyal medya hesaplarında sürekli fotoğraflara bakarak zaman geçirmek, paylaşımlarını kimlerin takip ettiğini kontrol etmek.

Cheesepodding

İnternette sürekli olarak mp3 indirmek.