

## OFİSTE KULLANILABİLECEK ERGONOMİK YARDIMCILAR

Masa başında sağlıklı bir çalışma düzeni sağlamak için ergonomik yardımcıları oldukça faydalıdır. İşte ofis ergonomisinde kullanılabilecek bazı önemli ekipmanlar:

### 1. Ergonomik Sandalyeler

Bel destekli ve yükseklik ayarlı sandalyeler, omurga sağlığını korur.

Oturma süngeri rahat ve uzun süreli kullanım için uygun olmalıdır.

### 2. Ayarlanabilir Masa

Yüksekliği ayarlanabilir masalar, oturarak ve ayakta çalışma arasında geçiş yapmayı sağlar.

### 3. Bilek Destekleri

Klavye ve mouse kullanırken bileklerin doğru pozisyonda kalmasını sağlar.

Bilekte baskıyı azaltarak karpal tünel sendromu riskini düşürür.

### 4. Monitör Yükselticiler

Monitörün göz hizasına uygun şekilde yükseltilmesini sağlar.

Boyun ve sırt ağrılarını önlemeye yardımcıdır.

### 5. Ayak Destekleri

Ayakların yere tam basmadığı durumlarda kullanılır. Dizlerin ve bacakların doğru açıyla durmasını destekler.

### 6. Laptop Standları

Dizüstü bilgisayar kullanıcıları için ekranı göz hizasına yükseltir.

Klavye ve mouse ile birlikte kullanılmalıdır.

### 7. Ergonomik Klavye ve Mouse

El ve bileğin doğal pozisyonda kalmasını sağlar. Ele uyumlu tasarımlar, baskıyı ve yorgunluğu azaltır.

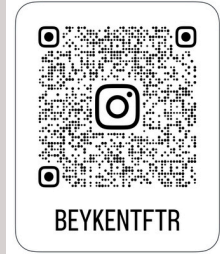
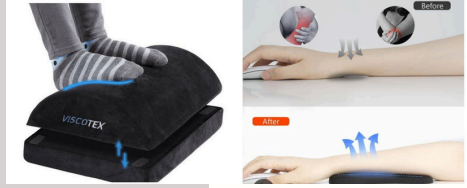
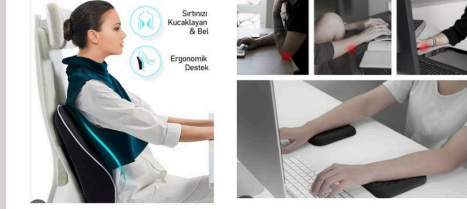
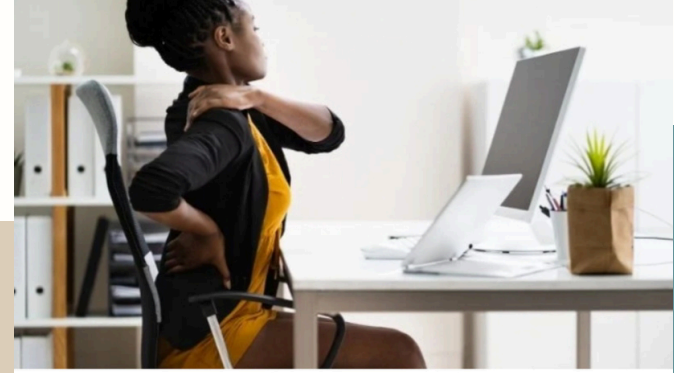
### 8. Ekran Filtresi ve Aydınlatma Ekipmanları

Parlama ve mavi ışığı azaltarak göz yorgunluğunu önler. Masa lambaları ve doğru yerleştirilmiş aydınlatma, çalışma konforunu artırır.

Bu yardımcıları, hem fiziksel rahatsızlıkları önler hem de daha konforlu bir çalışma ortamı sunar. Ofis düzeninizi bu ekipmanlarla iyileştirmek, uzun vadede sağlığınıza korumanıza yardımcı olacaktır.

## " ERGONOMİK YARDIMCILAR İLE EKLEMLERİMİZİ KORUYALIM, KENDİMİZİ YORMAYALIM "

### Masa başında mı çalışıyorsunuz?



# MASA BAŞI OFİS ERGONOMİSİNİN ÖNEMİ

Günümüzde masa başında uzun saatler geçiren çalışanlar, sağlıklı bir iş ortamı oluşturmanın öncelikli adımlarından biri olan ergonomiyi göz ardı edebiliyor. Yanlış oturma pozisyonları, yetersiz destek sağlayan sandalyeler, uygun olmayan masa ve ekran düzenlemeleri, zamanla boyun, sırt ve bel ağrıları gibi ciddi kas-iskelet sorunlarına yol açabilir.

Ergonomik düzenlemeler, yalnızca çalışanların fiziksel sağlığını korumakla kalmaz, aynı zamanda iş performansını ve konsantrasyonu artırarak verimliliği de destekler. Özellikle klavye ve mouse kullanımından kaynaklanan el ve bilek problemleri (örneğin, karpal tünel sendromu) ergonomik yardımcılarla önlenebilir. Ayrıca doğru oturma pozisyonunu teşvik eden sandalye ve masa ayarları, vücudu destekleyerek yorgunluğu azaltır ve daha uzun süre odaklanmayı sağlar.

Ergonomik bir ofis düzeni, çalışanların hem fiziksel hem de zihinsel olarak kendilerini iyi hissetmesini sağlayarak sürdürülebilir bir çalışma ortamı yaratır. Sağlığınızı korumak ve eklem ağrılarından kaçınmak için doğru ekipman ve aksesuarları kullanmayı ihmal etmeyin. Unutmayın, küçük değişiklikler uzun vadede büyük farklar yaratır.

## YANLIŞ OFİS ERGONOMİSİNİN SONUÇLARI

Kötü ofis ergonomisi, masa başında çalışanların sağlığını ciddi şekilde olumsuz etkileyebilir. Yanlış oturma pozisyonu, uygun olmayan masa yüksekliği veya desteklenmeyen eklem hareketleri gibi ergonomik hatalar, uzun vadede fiziksel ve zihinsel sağlık sorunlarına yol açabilir.

Başlıca sonuçları şunlardır:

**Boyun ve Sırt Ağrıları:** Yanlış oturma pozisyonu ve kötü duruş, omurga sağlığını olumsuz etkileyerek kronik ağrılara neden olabilir.

**Karpal Tünel Sendromu:** Mouse ve klavyenin yanlış konumda kullanılması, bileklerde sinir sıkışmasına yol açarak ellerde uyuşma ve ağrıya sebep olabilir.

**Kas-İskelet Problemleri:** Omuz, sırt ve bel bölgesinde kas yorgunluğu ve gerginlik oluşabilir. Uzun vadede duruş bozuklukları ve fitik riskini artırabilir.

**Göz Yorgunluğu:** Bilgisayar ekranına uzun süre yanlış açıda bakmak, göz kuruluğu, bulanık görme ve baş ağrısına neden olabilir.

**Stres ve Verimlilik Kaybı:** Fiziksel rahatsızlıklar, çalışanların motivasyonunu düşürerek zihinsel strese ve düşük iş performansına yol açabilir.

Kötü ergonominin etkilerini önlemek için, uygun bir sandalye, masa düzeni ve doğru oturma pozisyonu gibi basit önlemlerle sağlığımızı korumaya özen gösterin.



## Doğru Ofis Ergonomisi

Doğru ofis ergonomisi, sağlıklı ve verimli bir çalışma ortamı oluşturmak için bazı temel prensipleri içerir. Aşağıda sayısal değerlerle ideal ofis düzenlemelerini bulabilirsiniz:

### 1. Oturma Pozisyonu ve Sandalye Ayarı:

Dizler 90-100 derece açıda bükülmeli, ayaklar yere tam basmalıdır. Sandalye yüksekliği: Kalçalar dizlerden hafifçe yukarıda olacak şekilde ayarlanmalıdır. Bel desteği: Sandalyenin sırt kısmı belin doğal kıvrımını desteklemelidir.

### 2. Masa ve Ekran Yüksekliği:

Masa yüksekliği: 70-75 cm (çalışan boyuna bağlı olarak ayarlanabilir). Bilgisayar ekranının üst kenarı göz hizasında olmalıdır. Ekran, gözlerden yaklaşık 50-70 cm uzakta konumlandırılmalıdır.

### 3. Klavye ve Mouse Konumu:

Klavye masanın üzerinde düz bir şekilde yer almalı, dirsekler 90 derece bükülü ve omuzlar rahat olmalıdır. Mouse, klavyeye yakın bir konumda ve kolay erişilebilir olmalıdır.

### 4. Ekran Açısı:

Ekran, dikey olarak yaklaşık 10-20 derece eğimli olmalı ve yansıma yapmayan bir açıyla yerleştirilmelidir.

### 5. Dinlenme Aralıkları:

Her 20 dakikada bir, en az 20 saniye boyunca uzaktaki bir noktaya bakarak gözler dinlendirilmelidir. Her 1 saatte bir 5-10 dakikalık mola verilerek vücut hareket ettirilmelidir.

### 6. Aydınlatma ve Çevresel Faktörler:

Doğrudan ekrana yansıma yapmayan, homojen bir aydınlatma sağlanmalıdır. Ortam sıcaklığı 22-25°C arasında, nem oranı ise %40-60 seviyesinde olmalıdır.

Bu ergonomik düzenlemeler, hem fiziksel rahatsızlıkları önler hem de çalışma konforunu artırır. Ofis düzeninizi bu kurallara göre ayarlayarak daha sağlıklı bir çalışma deneyimi yaşayabilirsiniz.

