

Bilgisayar Kullanımında Ergonomi Rehberi

Bilgisayar başında sağlıklı ve verimli çalışmak için doğru duruş, ekipman yerleşimi ve mola düzeni.

Vücut Duruşu ve Oturma Düzeni



✗ YANLIŞ

✓ DOĞRU

90 Derece Kuralı



Dizler, kalçalar ve dirsekler yaklaşık 90 derecelik açıyla tutulmalıdır.



Tam Sırt Desteği

Sırt sandalyeye tamamen yaslanmalı ve belin doğal eğrisi desteklenmelidir.



Ayak Teması

Ayaklar yere düz basmalı, gerekirse bir ayak desteği kullanılmalıdır.

Ekran ve Ekipman Yerleşimi



Göz Hizası ve Mesafe

Ekranın üst kenarı göz hizasında, mesafesi ise 50-70 cm olmalıdır.



Nötr Bilek Pozisyonu

Klavye ve fare kullanılırken bilekler düz tutulmalı ve desteklenmelidir.



Ergonomik Araçlar

Ayarlanabilir sandalye, monitör kolları ve ergonomik fare konforu artırır.

Sağlıklı Çalışma Alışkanlıkları



20-20-20 Kuralı

Her 20 dakikada, 20 saniye boyunca, 20 fit (6 metre) uzağa bakın.



Aktif Molalar

Her saat başı 5-15 dakika mola verip germe egzersizleri yapın.



Düzenli Çalışma Alanı

Sık kullanılan eşyalar el altında olmalı ve alan yeterince aydınlatılmalıdır.