

# BİLGİSAYAR KULLANIMI VE SAĞLIK (ERGONOMİ)

BİLGİSAYAR KULLANIMINDA DİKKAT EDİLMESİ  
GEREKEN NOKTALAR

# BİLGİSAYAR VE SAĞLIK



Bilgisayarların, bilinçsizce ve uzun süre kullanıldığı zaman sağlık sorunlarına neden olabildiği de bir gerçek.



# BİLGİSAYAR KULLANIMINA BAĞLI RAHATSIZLIK NEDENLERİ

- Bilgisayar kullandıktan sonra aşağıdaki bölgelerinizde çeşitli rahatsızlıklarla karşılaşabilirsiniz.

Bu sağlık sorunları kimilerinde

- ✓ Baş
- ✓ Gözler
- ✓ Boyun
- ✓ Omuzlar ve Kollar
- ✓ Dirsekler
- ✓ Bilek ve Ön Kol
- ✓ Eller ve Parmaklar
- ✓ Aşağı Sırt ve Bel
- ✓ Yukarı Sırt
- ✓ Kalça ve Bacaklar
- ✓ Dizler
- ✓ Ayak ve Ayak Bilekleri

**tutulma** veya **kasılmayla** kendini gösterirken, kimilerinde **halsizlik**, **isteksizlik** ve **görme bozuklukları** olarak ortaya çıkabiliyor.



# Bilgisayar kullanıcılarını uzun bir zaman sonra bekleyen tehlikelerden bazıları:

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



# YANLIŞ HAREKETLER VE OTURUŞ ŞEKLİ







# GÖZ BOZUKLUKLARI



- 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 çalışan kişilerde sık görülür.
- Yanma, batma, kızarıklık, sulanma gibi yakınmalar ekrana bakarak çalışan kişilerde göz kırpmaya sayısındaki belirgin azalmaya bağlı olabilir.
- Ekranın gözlerden 50 - 70 cm. uzakta ve göz hizasından biraz aşağıda bulunması yorgunluk yakınmalarının azalmasını sağlayabilir.
- Çalışma sırasında sık ara vermek ve aralarda örneğin pencereden uzak nesnelere bakmak göz sağlığı açısından önemlidir.

# BEL, BAŞ VE BOYUN AĐRILARI

- Bu rahatsızlıklar bilgisayar kullanımı ile ilgili olarak sıklıkla uzun süre hareketsiz kalma, stres, uygun olmayan duruş biçimi gibi nedenlerle ortaya çıkarlar. Kas, kemik, sinir ve damarların aşırı gerilme ve uygun olmayan duruş biçimlerine bağlı olarak Őekil bozuklukları bu tip hastalıkları yaratabilir.







**PEKİ NE  
YAPMALIYIZ?**

• Yanlış bilgisayar kullanımından kaynaklanan sağlık sorunlarından etkilenmek istemiyorsanız, bilgisayar kullanırken dikkat etmeniz gereken bazı kurallar var..



# 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.



# AYARLANABİLİR SANDALYE KULLANIMI

- ▶ 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.
- ▶ Ekrana olan uzaklığınızın 50-70 cm arasında olmasına özen gösterin.



# UYGUN MASA SEÇİMİ



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

# IŞIK YANSIMALARINDAN KORUNUN



- ▶ 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.

# ORTAMI HAVALANDIRIN

- Bilgisayarın bulunduğu mekânın havasının mutlaka belli aralıklarla nemlendirilmesini sağlayın.



# UZUN SÜRE HAREKETSİZ KALMAYIN

- Uzun süre hareketsiz oturmak rahatsızlık ve kas yorulmasına yol açabileceği için, çalışırken küçük molalar verilip esneme egzersizleri yapılmalıdır. Bilgisayarda uzun süre çalışacaksanız en azından saatte bir, mümkünse daha da sık olarak kısa molalar verin.





# EKRANA BAKARKEN..



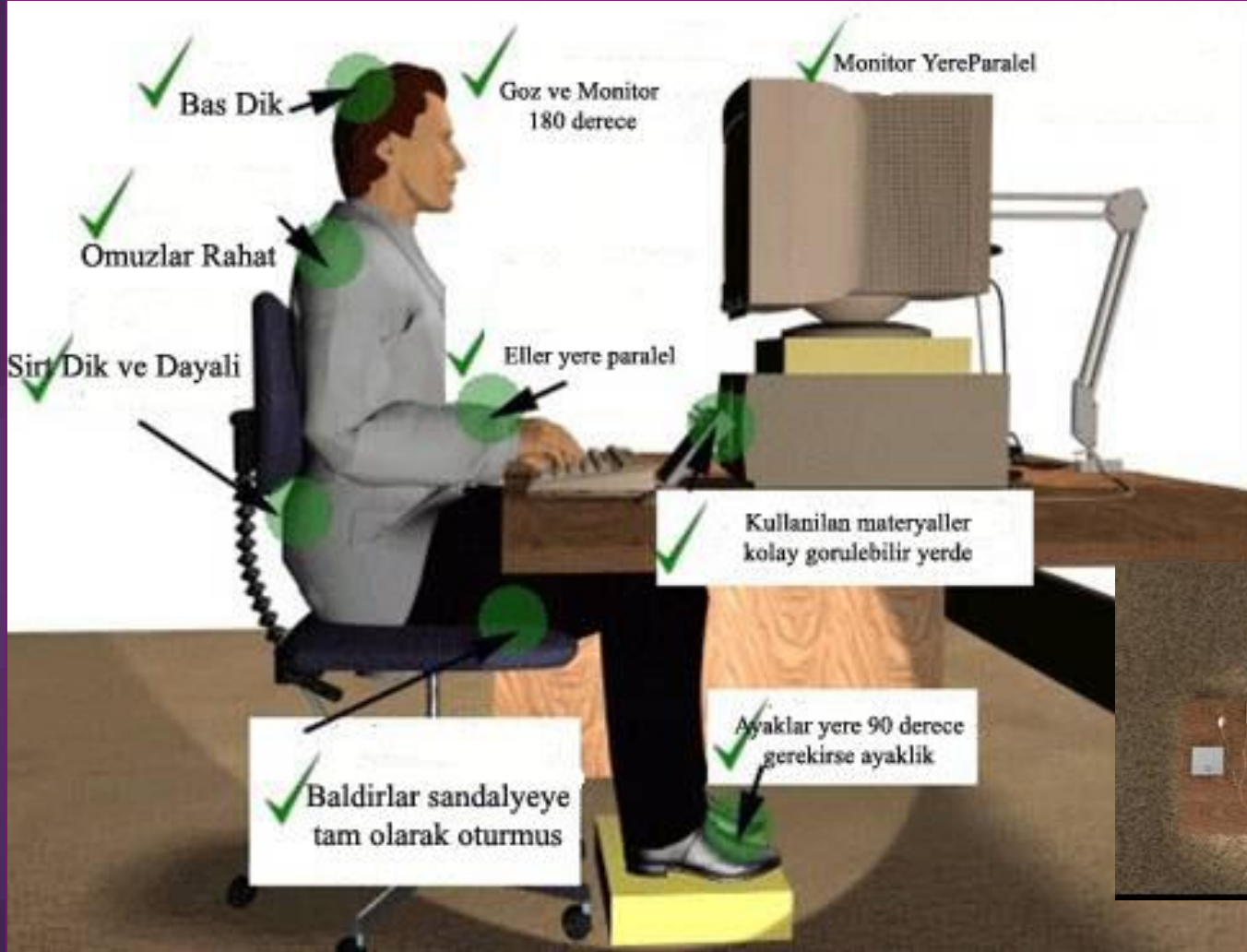
- ▶ Gözlerinizi kırpmayı unutmayın. Aslında göz kırpmak düşünmeksizin, kendiliğinden yaptığımız bir eylemdir.
- ▶ Ancak insanlar normal şartlarda bilgisayar kullanırken daha az göz kırpar. Bu durum gözler için zararlıdır. Göz kırpmak, gözlerinizi doğal olarak koruyup nemlendirir ve göz kuruluğunun önlenmesine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

# 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.

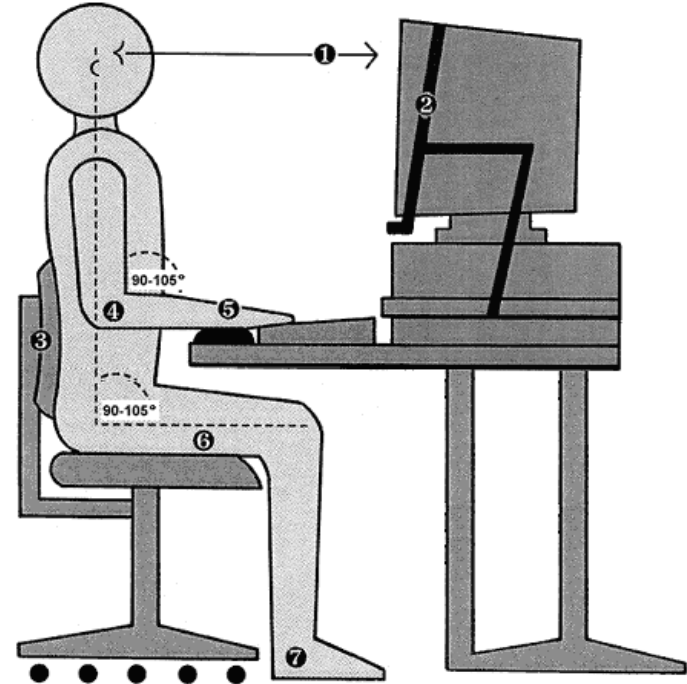


# İDEAL OTURUŞ VE DURUŞ ŞEKİLLERİ

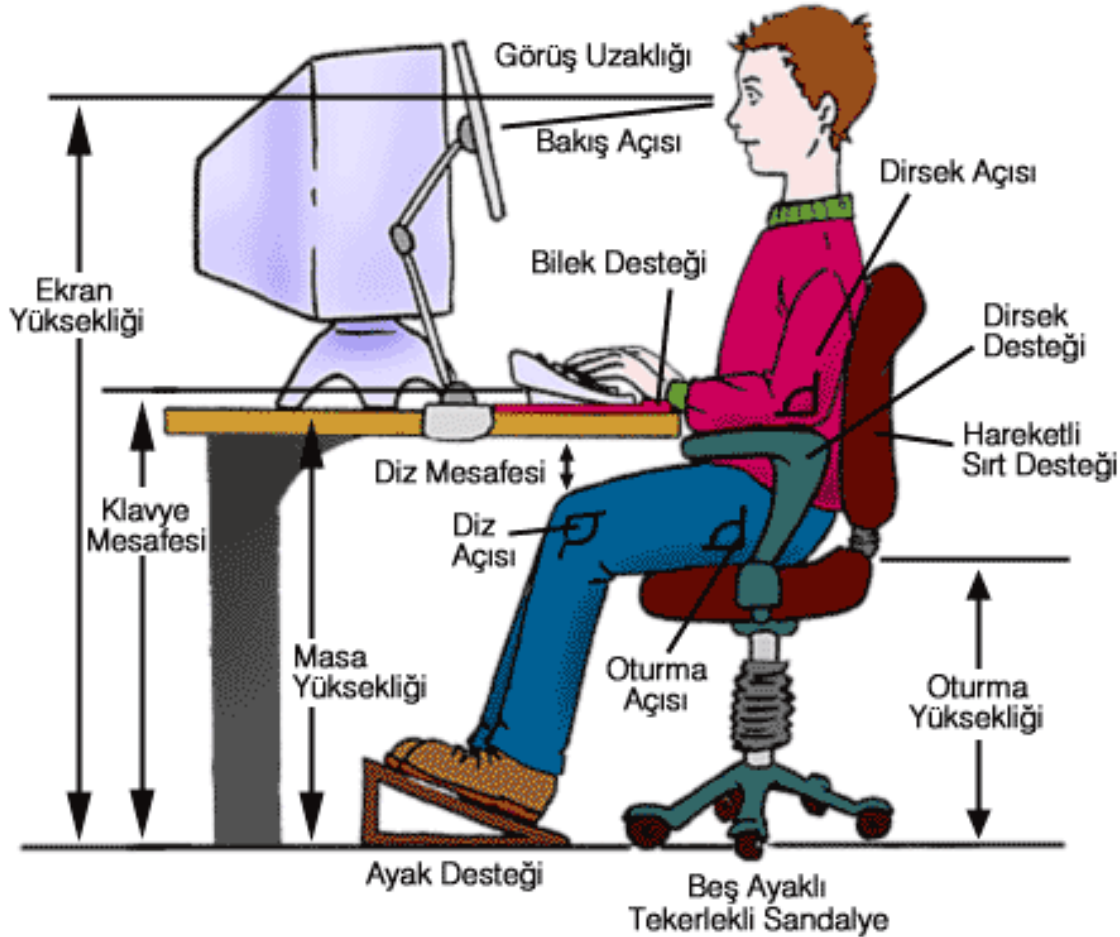


# İDEAL ÇALIŞMA ORTAMI

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



# BİLGİSAYAR KARŞISINDA DÜZGÜN OTURUŞ ŞEKLİ



# Basit Eksersizler

Sizi bekleyen  
felaketlerden  
korunmak için  
yandaki  
hareketleri  
mutlaka yapınız.



# Sırt ve Omuz Eksersizleri



- ▶ Ayađa kalkınız ve sağ elinizle sol omzunuzu sol elinizle sağ omzunuzu kavrayınız.
- ▶ Başınızı kolunuzun aksi yonunde evirebildiđiniz kadar hareket ettiriniz.



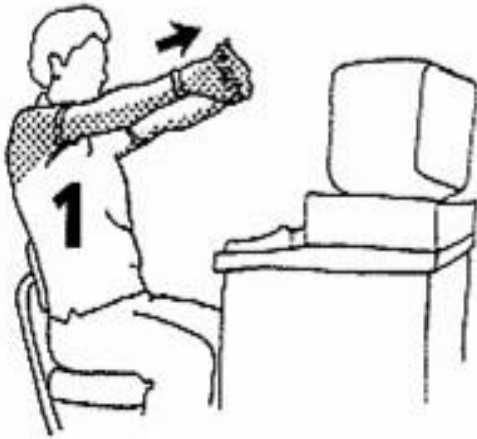
# Baş ve Boyun Eksersizleri



- 
- ▶ Boynunuzu beşer kez sağa sola öne ve arkaya doğru hareket ettiriniz
  - ▶ Başlangıçta kendinizi zorlamayınız. Gün geçtikçe ve Boyun kaslarınız güçlendikçe zaten hareket mesafesi artacaktır.

# Bilgisayar ve Sandalye Eksersizleri

- Resimde görmüş olduğunuz hareketleri her iki saatta bir kez mutlaka yapınız.Kendinizi daha iyi hissedeceksiniz.



15-20 saniye iki kez



10-15 saniye



8-10 saniye  
her iki yone



15-20 saniye

# Bilgisayar ve Sandalye Eksersizleri



3-5 saniye  
3 kez



10-12 saniye  
her iki kol



10 saniye



10 Saniye

# Bilgisayar ve Sandalye Eksersizleri



Her iki kol  
8 -10 saniye arasi



Her iki yone  
8-10 saniye



10-15 Saniye



Ellerinizi asagi salin ve  
dairesel olarak sallayin