



RAHAT BİR OFİS,
SAĞLIKLI BİR
YAŞAMIN
BAŞLANGICIDIR.



OFİSTE
ERGONOMİ



Sağlık İşleri Dairesi Başkanlığı
İş Sağlığı ve Güvenliği Şube Müdürlüğü

 Veysel Karani Mah. Sevgi Cad. No:1 Osmangazi/BURSA
 isg@bursa.bel.tr

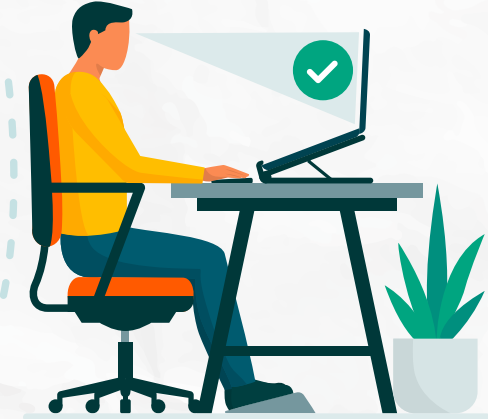
Oturma Pozisyonu

- ◆ Sandalyeniz belinizi desteklemelidir.
- ◆ Ayaklarınız yere tam basmalıdır.
- ◆ Dizleriniz kalça hizasında olmalıdır.



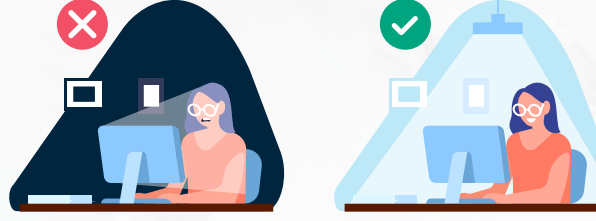
Ekran Konumu

- ◆ Ekran göz hizasında olmalıdır.
- ◆ Mesafe 50–70 cm arasında olmalıdır.
- ◆ Parlama yapmayan bir konum seçilmelidir.



Aydınlatma ve Hava

- ◆ Doğal ışık tercih edilmelidir.
- ◆ Yeterli aydınlatma sağlanmalıdır.
- ◆ Ortam düzenli olarak havalandırılmalıdır.



Klavye ve Fare Kullanımı

- ◆ Dirsekler 90 derece açıyla durmalıdır.
- ◆ Bilekler düz ve rahat olmalıdır.
- ◆ Fare, kolay erişilebilir konumda bulunmalıdır.



Hareket ve Molalar

- ◆ Her 30 dakikada bir kısa mola verilmelidir.
- ◆ Esneme hareketleri yaparak ve birkaç adım atarak vücut hareket ettirilmelidir.
- ◆ Gözler uzak noktalara odaklanmalıdır.



Motivasyonu Artıran Dokunuşlar

- ◆ Düzenli masa, verimli çalışmayı destekler.
- ◆ Bitki ve kişisel detaylar motivasyonu artırır.
- ◆ Konforlu bir ortam, verimli çalışmanın anahtarıdır.

