

	İSTANBUL TEKNİK ÜNİVERSİTESİ Gemi İnşaatı ve Deniz Bilimleri Fakültesi	Doküman No: GİDB.İSG.T02
		Revizyon No: 00
	BİLGİSAYAR KULLANIM TALİMATI	Revizyon Tarihi: 00
		Yayın Tarihi: 06.03.2017
		Sayfa No: 1/4

1. AMAÇ: Bu talimatın uygulanmasındaki amaç; ofis çalışanlarının olası tehlike ve risklere karşı almaları gereken önlemleri belirleyerek sağlık ve güvenliğini tehlikeye atmayacak biçimde çalışmalarını sağlamaktır.

2. KAPSAM: Bu talimat tüm ofis çalışanlarını kapsar.

3. UYGULAMA:

Bilgisayarın karşısında otururken şunlara özen göstermeliyiz :

- Masa yüksekliği 65-75 cm.
- Yüksekliği ayarlanabilir, sırtı bele uygun ve esnek bir ergonomik koltuk.
- Omuzlar rahat bırakılmış
- Dik oturulmuş ve sırt desteklenmiş
- Kollar yatay veya biraz yukarıda
- Dirsek ve eller düz bir çizgide
- Bacakların üst kısmı yatay
- Dizler 90 veya 110 derece açıda olmalı.

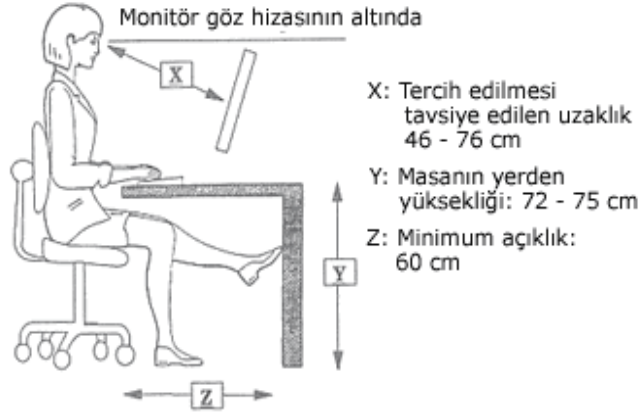
Gözlerimizin sağlığı için:

- Bilgisayar kullanmadan önce bir göz muayenesinden geçmeli, görme bozukluğu varsa tedavi olunmalı veya gözlük kullanılmalı
- Ekrandan 45-75 cm. uzakta oturmalı
- Ekranın üst kenarı ile göz hizasının aynı seviyede olmasına dikkat etmeli
- Kağıt tutucu kullanıyorsak bunu ekranla aynı hizada tutmalı
- Ofis aydınlatması 500-750 lux arasında ve indirekt olmalı
- Işık ekrana dik açıyla gelmemeli
- Işık ekranda yansıma ve parlama yapmamalı
- 15-20 dakikada bir kısa süre gözleri uzağa odaklayarak göz kaslarının dinlenmesi sağlanmalı.

SORUMLU	KONTROL EDEN	ONAYLAYAN
PERSONEL	İŞ GÜVENLİĞİ UZMANI	İŞVEREN VEKİLİ

 	İSTANBUL TEKNİK ÜNİVERSİTESİ Gemi İnşaatı ve Deniz Bilimleri Fakültesi	Doküman No: GİDB.İSG.T02
		Revizyon No: 00
	BİLGİSAYAR KULLANIM TALİMATI	Revizyon Tarihi: 00
		Yayın Tarihi: 06.03.2017
		Sayfa No: 2/4

- 1,5-2 saat aralıklarında mola vererek oda havalandırılmalı ve egzersizler (esneme hareketleri) yapılmalı.



Bilgisayar Ekipmanlarının Kullanımı:

Monitör

- Ekranın çalışma pozisyonunuza uygun mesafede ve üst noktasının göz hizasında olmasına dikkat edilmelidir.
- Ekran görüş alanı, gözün yatay görme hizasından 15⁰-20⁰ eğimde bulunmalıdır.
- Ekran görüntüsü stabil olmalı, görüntü titrememeli ve benzeri olumsuzluklar bulunmamalı.
- Ekranı rahatsız edebilecek yansıma ve parlamaların olmamasına dikkat edilmelidir.
- Ekranın ayrı bir kaide veya ayarlanabilir bir masa üzerinde kullanılabilir olmasına dikkat edilmelidir.
- Ekranı görünen karakterlerin kolayca seçilir şekil ve formda, uygun büyüklükte olmasına, satır ve karakterler arasında yeterli boşluk bulunmasına dikkat edilmelidir.

Klavye

- Klavyenin, el ve kolların yorulmaması ve rahatça çalışabilmesi için ekrandan ayrı ve hareketli olmasına dikkat edilmelidir.

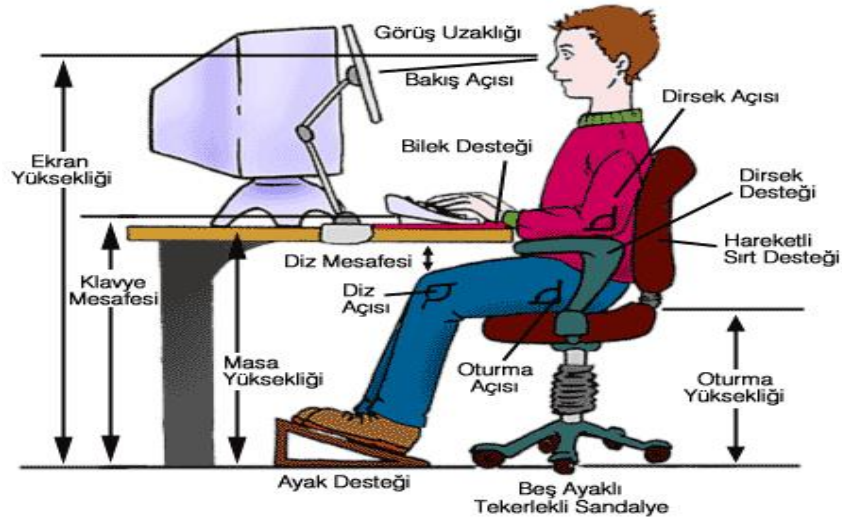
SORUMLU	KONTROL EDEN	ONAYLAYAN
PERSONEL	İŞ GÜVENLİĞİ UZMANI	İŞVEREN VEKİLİ

 	İSTANBUL TEKNİK ÜNİVERSİTESİ Gemi İnşaatı ve Deniz Bilimleri Fakültesi	Doküman No: GİDB.İSG.T02
		Revizyon No: 00
	BİLGİSAYAR KULLANIM TALİMATI	Revizyon Tarihi: 00
		Yayın Tarihi: 06.03.2017
		Sayfa No: 3/4

- Klavyenin ön tarafına bilekleri dayayabileceğiniz özel bir destek bulunmasına dikkat edilmelidir.
- Eller ve kollar için klavyenin önünde yeterli boşluk olmalıdır.
- Klavye yüzeyi ışığı yansıtmayacak şekilde mat olmalıdır.
- Klavye tuşlarının özellikleri ve yerleri klavye kullanımını kolaylaştıracak şekilde olmalıdır.
- Klavye tuşları üzerindeki semboller, çalışma pozisyonuna göre kolaylıkla okunabilir ve seçilebilir nitelikte olmalıdır.

Çalışma Masası veya Çalışma Yüzeyi

- Çalışma masasının veya yüzeyinin; ekran, klavye, dokümanlar ve diğer ilgili malzemelerin rahat bir şekilde düzenlenebilmesine olanak sağlayacak şekilde, yeterli büyüklükte ve ışığı yansıtmayacak nitelikte olmalıdır.
- Rahatsız edici göz ve baş hareketleri ihtiyacını en aza indirecek şekilde yerleştirilmiş ve ayarlanabilir özellikte doküman tutucu kullanılmalıdır.
- Rahat bir pozisyonda olunması için yeterli alan olmalıdır.



SORUMLU	KONTROL EDEN	ONAYLAYAN
PERSONEL	İŞ GÜVENLİĞİ UZMANI	İŞVEREN VEKİLİ

 	İSTANBUL TEKNİK ÜNİVERSİTESİ Gemi İnşaatı ve Deniz Bilimleri Fakültesi	Doküman No: GİDB.İSG.T02
		Revizyon No: 00
	BİLGİSAYAR KULLANIM TALİMATI	Revizyon Tarihi: 00
		Yayın Tarihi: 06.03.2017
		Sayfa No: 4/4

Çalışma Sandalyesi

- Sandalye dengeli ve rahat bir pozisyonda oturabileceğiniz ve kolaylıkla hareket edebileceğiniz şekilde olmalıdır.
- Oturma yerinin yüksekliği ayarlanabilir olmalıdır.
- Sırt dayama yeri öne-arkaya ve yukarı-aşağı ayarlanabilir, sırt desteği bele uygun ve esnek olmalıdır.
- İstendiğinde uygun bir ayak desteği sağlamalıdır.



Bir Sandalyede Neler Aramalıyız?

1. Hidrolik kontrol
2. Sırt kısmının aşağı yukarı hareket edebilmeli
3. Sırt kısmının öne arkaya doğru hareket edebilmeli
4. Koltuk bütünüyle eğilebilmeli
5. 5 adet kolay hareket edebilen bacakları olmalı
6. Sırt kısmı doğal bel kavsini uygun olarak desteklemeli
7. Oturma yeri aşağı yukarı hareket edebilmeli
8. Oturma yerinin ön bölümü eğimli olmalı
9. Koltuk tümüyle kullanıcıya uygun şekilde ayarlanabilir olmalı

SORUMLU	KONTROL EDEN	ONAYLAYAN
PERSONEL	İŞ GÜVENLİĞİ UZMANI	İŞVEREN VEKİLİ