

Doküman No	Yayınlanma Tarihi	Revizyon Tarihi	Revizyon No	Sayfa
ÜİSGB.TL.36	01.01.2020	00	00	1 / 2

1. Bu talimatın uygulanmasındaki amaç; çalışanların çalışma ortamlarında olası tehlike ve risklere karşı almaları gereken önlemleri belirleyerek sağlık ve güvenliğini tehlikeye atmayacak biçimde çalışmalarını sağlamaktır.
2. Ofisleri / çalışma alanlarınızı temiz ve düzenli tutunuz.
3. Ofislerde ve bina içerisinde normal şartlarda koşmayınız, yürüyünüz.
4. Çay, kahve gibi sıcak içeceklerin dökülmemesine dikkat ediniz.
5. Dolap kapaklarını ve masa çekmecelerini açık bırakmayınız.
6. Yürürken aynı zamanda evrak okumayınız.
7. Dolapların en üst kısmına dosya, klasör vb. koymayınız. Dosyaları, klosörleri dolap içerisinde düzenli bir şekilde koyunuz.
8. Raflara, yüksek yerlere ulaşabilmek için portatif merdiven kullanınız.
9. Raflara alabileceği kapasiteden çok dosya, klosör vb. eşya koymayınız.
10. Masa, sandalye veya çekmeceleri yüksekte bir noktaya ulaşmak için kullanmayınız.
11. Ofislerde sigara içmeyiniz.
12. Ofislerde kaymaya, düşmeye neden olabilecek arızalı yerleri derhal teknik personele bildirin.
13. Evraklardaki zımba tellerini çıkarabilmek için mutlaka zımba teli sökücü kullanınız.
14. Ofislerde bulunan makas, maket bıçağı gibi kesici aletlere dikkat ediniz. Emniyetli olan kesici aletleri kullanınız.
15. Bilgisayar ekranı yüzünüzün tam karşısında olacak şekilde ayarlanmalıdır. Bilgisayar kullanırken sürekli sağa ya da sola dönmek kronik boyun ve sırt ağrısına neden olabilir.
16. Ekranlı araçlarla çalışmada monitörünüz gözlerden en az **65 cm** uzakta olmalıdır.
17. Monitörün üst çerçevesi göz hizasında olmalıdır.
18. Çok kullanılan malzemeler kolay erişebilecek yerde olmalıdır.
19. Sık kullanılmayan malzemeler uzak bir mesafeye konmalıdır. Böylece kan dolaşımı sağlanır ve uzun süreli oturaktan oluşan rahatsızlık giderilir.
20. En doğru duruş bir sonraki duruştur. Düzenli biçimde farklı duruşlar belirleyiniz, aynı pozisyonda devamlı kalmayınız.
21. Klavye kullanırken en az biçimde güç sarf edin.
22. Telefon, fare referans materyalleri gibi çalışma araçlarına uzanırken zorlayıcı hareketlerden kaçınınız.
23. Dirsek, ön kol ve bileklerin sert yüzeylere dayanmasından kaçınınız.
24. Klavye ellerin bilekle düz bir düzlem oluşturacağı biçimde kullanılmasına izin verecek mesafede olmalıdır.
25. Ayakta dururken koltuğun oturma yerinin en yüksek noktası diz kapağı seviyesinin altına gelmelidir. Ağırlığın eşit dağılabilmesi için koltuğun oturma kısmının arkasında baskı hissedilirse koltuk yükseltilmeli, önünde baskı hissedilirse koltuk alçaltılmalıdır.
26. Koltuk ve sandalyeleri kontrol ediniz. Arızası, problemi olanları onartınız.
27. Çalışma alanı için koltuk yükseltildiğinde ayaklar için ek bir destek kullanınız.
28. Kalça-bacak arası **130°** olmalıdır. Geriye yaslanarak oturmada ağırlığın büyük bir kısmı sırt desteği tarafından taşındığından bel kasları daha az çalışır.

Hazırlayan Çağla ÖZÜNÖZÜ İş Güvenliği Uzmanı	Sistem Onayı Suat ÇALMAZ İş Sağlığı ve Güvenliği Şefi	Sistem Onayı Özcan TÜRKOĞLU Genel Müdür	Yürürlük Onayı Zekeriya ŞANLIER Yönetim Kurulu Başkanı
--	---	---	--

Doküman No	Yayınlanma Tarihi	Revizyon Tarihi	Revizyon No	Sayfa
ÜİSGB.TL.36	01.01.2020	00	00	2 / 2

29. Daha az süreli ama sık sık her **10 dakika** da **30 saniye** ara vermek gereklidir. Kısa molalar kas ve eklemlerin dinlemesine ve yenilenmesine yardımcı olur. Bununla birlikte **15 dakikalık** kahve molaları da ihmal edilmemelidir.
30. Masa başı çalışma esnasında bilek - el düzlemi yatay olmalıdır. Bilek düz tutulmalıdır.
31. Aynı kasların aşırı kullanımını engellemek için farklı kas gruplarını çalıştıracak işleri dönüşümlü yapınız.
32. Çalışma esnasında belirli aralıklarla gözlerinizi bir süre kapatarak, uzağa bakarak ve sürekli kırparak dinlendirin.
33. Bilgisayar ekranı ve fon ortamı arasında yeterli aydınlatma olmasını sağlayınız.
34. Gün boyu belirli aralıklarla ayağa kalkın ve koltuğunuzu ayarlayın. Koltuğunuzun ayarını değiştirmek eklemlerinizin duruş değiştirmesini sağlar ve koltuğun neden olduğu kas ve doku ezilmelerini engeller.
35. Gün içerisinde düzenli aralıklarla **30 – 60 saniyelik** gerilme egzersizleri yapın. Kan dolaşımını düzenler, uzun süre oturmadan doğan rahatsızlıkları azaltır, verimliliği artırır.
36. Yerden ağır malzeme kaldırırken belin incinmemesi için dizlerin kırılması ve kuvvetin belden değil bacaklardan alınmasını sağlayınız. Elle taşıma kurallarına riayet ediniz.
37. Çok sayıda eşyayı taşımak için el arabası kullanılması yararlı olacaktır.
38. Mesai sonunda odanızdan ayrılırken ışıkları söndürüp, elektrikli aletleri (ısıtıcı, klima, prize takılı cep telefonu şarj cihazı vb.) mutlaka kontrol ediniz.
39. Odanızdaki tüm elektrikli aletlerin kablolarının, fiş ve prizlerinin uygun ve emniyetli olmasını sağlayınız. Ayrıca sarkan ve ekli elektrik kablolarının açıkta durmasını engelleyiniz.
40. Yangın söndürücüler ve acil çıkış yerlerini mutlaka öğreniniz.
41. Yürüme yollarında, çalışma alanınızın zemininde takılıp düşebilecek malzemeler bulundurmuyunuz.
42. Çalışma ortamınızda kendiniz ya da çevrenizdekiler için gördüğünüz tehlikeleri **ÜSPER İş Sağlığı ve Güvenliği Birimi'** ne bildiriniz.
43. İş güvenliği uzmanı ve işyeri hekimi talimatlarına uyunuz.
44. Uyarı işaret ve ikaz levhalarının yerlerini kesinlikle değiştirmeyiniz.
45. Yangın söndürme cihazlarının yerlerini değiştirmeyiniz.
46. Meydana gelebilecek herhangi bir iş kazası veya ramak kala olayları derhal **ÜSPER İş Sağlığı ve Güvenliği Birimi** ve birim sorumlunuza haber veriniz.
47. Olağan üstü bir durumda derhal ulaşılmaması gereken acil durum numaralarını öğreniniz.

Hazırlayan
Çağla ÖZÜNÖZÜ
İş Güvenliği Uzmanı

Sistem Onayı
Suat ÇALMAZ
İş Sağlığı ve Güvenliği Şefi

Sistem Onayı
Özcan TÜRKOĞLU
Genel Müdür

Yürürlük Onayı
Zekeriya ŞANLIER
Yönetim Kurulu Başkanı