

Bazen çalışma yaşamındaki kötülükler, çok masum görünümlü olurlar. Onlardan bir kötülük geleceğini hiç beklemezsiniz. Sözelimi, bilgisayar ekranları... Bize kah bilgi veren, kah büyük yarar sağlayan, kah bizi eğlendiren bilgisayar ekranları, bize kötülük de edebiliyorlar. Bilgisayar ekranlarıyla çalışmalarda, bu kötülüklerden sakınılması için bazı önlemlerin alınması gerekmektedir. Bu önlemler, Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığı tarafından çıkarılan "Ekranlı Araçlarla Çalışmalarda Sağlık ve Güvenlik Önlemleri Hakkında Yönetmelikle (RG. : 16 Nisan 2013 / 28620) sıralanmıştır.

Ekranlı araçların insana yaptığı kötülükler iki grup halinde toplanabilir:

### **Bunlardan birincisine zorlayıcı travmalar denilmektedir.**

- Göz yorgunluğu,
- Kas gücünün aşırı kullanımı,
- Uygun olmayan duruş biçimi,
- Uzun süre ekranlı araç karşısında ara vermeden çalışma,
- Aşırı iş yükü duygusu,
- Zihinsel yorgunluk,
- Stres ile gürültü,
- Isı, nem
- Aydınlatmanın neden olduğu olumsuzluklar "zorlayıcı travmaları" oluşturmaktadır.

### **İkinci etmen çalışılan ortamdan kaynaklanan sorunlardır.**

- Bilgisayar başında oturan çalışanın oturduğu sandalye,
- ekranlı aracın konulduğu masa,
- bilgi kayıt ünitesi, ekran,
- klavye ve yazıcının sınırladığı alan çalışma ortamıdır ve ortam kurallara uygun olmadığı sürece bir çok soruna yol açar.

### **Ekranlı çalışmalarda ara dinlenmeler de çok önemlidir.**

- İşveren ekranlı araçlarla yapılan çalışmalarda kaynaklanan iş yükünü azaltmalı; bunun için

uygun bir çalışma planı yapmalı,

- Çalışanların sık sık ve kısa sürelerle ara vermesini sağlamalı,
- Gerekliğinde çalışanların dönüşümlü olarak ekran başında çalışmalarını sağlamalıdır.
- Sürekli ekrana bakan kişiler her 55 dakikada 5 dakika gözlerini kapamalı; sıcak kompres yapmalıdırlar.
- Ekranlı çalışmalarda, tehlike altındaki organların başında, gözler gelmektedir.
- Gözlerin korunabilmesi için, işe girmeden önce ve çalışırken, çalışanların gözleri periyodik olarak muayeneden geçirilmelidir

### Çalışma ortamında ve araç-gereçlerde alınacak önlemler :

- **Ekranlar** : Yazı karakterleri ya da grafikler, kolayca seçilebilecek büyüklük ve biçimde olmalıdır.
  - Satır ve karakter aralıklarının yeterli olmasına özen gösterilmelidir.
  - Görüntüde titreme, yansıma ve parlamalar olmamalıdır.
  - Parlaklık, ön-arka plan arasındaki zıtlıklar, çalışan tarafından kolaylıkla ayarlanabilmelidir.
- **Klavyeye** : Ekrandan ayrı ve hareketli olmalı; operatörün el ve kollarının yorulmamasına ve rahatça çalışmasına olanak verilmelidir.
  - **Çalışma masası ve yüzeyi** : Operatörün rahatsız edici göz ve baş hareketleri yapmasını en aza indirecek şekilde yerleştirilmeli; ayarlanabilir özellikte bir dokuman tutucu bulundurulmalıdır. Araç gereçlerin yerleştirilmesine elverişli büyüklükte olmalı, yüzey ışığını yansıtılmamalıdır.
  - **Sandalye** : Dengeli ve çalışanın rahat bir pozisyonda oturabileceği ve kolaylıkla hareket edebileceği şekilde olmalı; oturma yerinin yüksekliği kolayca ayarlanabilmelidir. Sırt yaslama yeri, öne arkaya ve yukarı aşağı ayarlanabilir olmalı; istenildiğinde çalışan için uygun ayak dayanağı da sağlanmalı; ergonomi ilkeleri ile uyumlu olmasına dikkat edilmelidir.
- Çalışma ortamında, donanımların yanı sıra, aydınlatmanın yeterli olması gerekmektedir.
- Gürültünün dikkat dağıtmamasına ve iletişimi engellememesine özen gösterilmelidir.
- Ortamı ısısı, 19-22 derecede ; nem uygun düzeyde olmalıdır.
- Çalışanların ekranlı çalışmalarda kullandıkları programlar, işe uygun, kolay anlaşılabilir ve kullanılabilir olmalıdır.