

**ÇANKAYA İŞ SAĞLIĞI VE GÜVENLİĞİ MERKEZİ**

**Adres:** Gazi Mah. Silahtar Cad. No:134 Yenimahalle/ANKARA • **Tel:** (+90) 312 211 16 80 (pbx) • **Faks:** (+90) 312 211 16 83 • www.www.cankayasaglik.com.tr

**İŞBAŞI İSG KONUŞMALARI**

**(TOOLBOX TALKS)**

No: 416 Sayfa No: 1/1

**OFİS GÜVENLİĞİ**



Bilgisayar karşısında oturuş şekli yukarıdaki resimdeki gibi olmalıdır.

Bilgisayar kullanıcılarını uzun bir zaman sonra bekleyen tehlikelerden bazıları:

* Disk Kayması
* Boyun Fıtığı
* Bel Fıtığı
* Bilek,Diz ve Dirsek Kireçlenmesi
* Omuz ve Boyun Tutulması

Yukarıdaki tehlikelerden korunmak için;

* Sırt ve Omuz Egzersizleri
* Baş ve Boyun Egzersizleri
* Bilgisayar ve Sandalye Egzersizleri yapılmalıdır.

**Ofislerde bizi bekleyen tehlikeler;**

* Kayma, takılma ve düşme
* Kapı çarpması
* Keskin kenarlar
* Lamba ve florasanlar
* Ergonomik olmayan ortamlar

Olarak sıralanabilir.

**Bu tehlikelere karşılık alınabilecek önlemler ise;**

* Temizlik yapılırken yerlerin ıslak bırakılmaması .
* Elektrik kablolarının düzgün yerleştirilmesi
* Koridorlarda malzeme bırakılmaması . Merdivenlerden inerken ve çıkarken koşulmaması gerekir.
* Dışa doğru açılan kapılar kullanılmaması . Sigara içme yerlerinde kapı arkasında durulmaması . Masa, komodin, raf gibi ekipmanların kenarlarının keskin yüzeylerinin plastik bantlarla çevrilmesi . Yapıştırıcı bant kesme aparatının el altında bulunmaması,
* Lambaların ve florasanların patlama ya da kırılma tehlikesine karşı koruyucu kapak içerisinde olması.
* Baş üzerine çarpma tehlikesine yol açabilecek raf,dolap vs.konulmaması gerekir.