

İŞBAŞI İSG KONUŞMALARI (TOOLBOX TALKS)

No: 242

Tercüme: Julide TUNASELİ
26 Ekim 2011

KİŞİSEL ERGONOMİ

Kaynak: <http://www.toolboxtopics.com/Gen%20Industry/Personal%20Ergonomics.htm>

Ergonomi nedir? Ergonomi, aletlerin ve görevlerin çalışma alanına uygunlaştırma bilimidir. Diğer bir deyişle, ergonomi; sizin işe uygun olmanızdan ziyade, işin size uygun olmasına çalışır. Ergonominin amacı; kaslar, sinirler ve eklemler üzerindeki stresten kaynaklanan yaralanmaları ve hastalıkları azaltmak veya ortadan kaldırmaktır. Bu tür yaralanmalar uzun zamandır çalışma alanlarında var olmakla birlikte, bunlarla ilgili iş güvenliği standartları oldukça yenidir. Eğer İşçi Sağlığı ve Güvenliği Müfettişleri yetersiz ergonomi uygulamalarının çalışanın esenliğine tehdit olduğunu tespit ederse, güvenli bir çalışma alanı sağlamak maddesine uygunsuzluktan şirkete ikaz verebilir.

Ergonomi ile ilgili birçok yaralanma gerçekleşmektedir ve birçok tabir bu yaralanmaları ifade eder. En yaygın kullanılan terimler kas-iskelet sistemi hastalıkları veya kümülatif travma bozukluklarıdır. Onlar ayrıca, tekrarlanan hareketler veya stres bozuklukları olarak da bilinirler. Ne denirse densin, her sene raporlanan tüm iş yeri hastalıklarının yaklaşık yarısını oluşturmaktadırlar. Bunlara teknik olarak hastalık denmektedir, Çünkü bir kazada ortaya çıkan tek bir olayın sonucu olmaktan ziyade, zamanla gelişirler.

Kümülatif travma bozukluklarının fiziksel sorunları: Bunlar genelde ağırlı olurlar ve kaslara, tendonlara, ve sırt, boyun, omuzlar, bilekler, el ve dirseklerdeki sinirlere zarar verirler. Rahatsızlık orta şiddette ve periyodik veya uzun süreli olabilir. Tipik rahatsızlıklar arasında: Tendonit, Tenisçi Dirseği, Tetik Parmak, alt sırt ağrısı, el ve bileklerin karıncalanması veya uyuşmasına sebep olan Karpal Tünel Sendromu ve parmakların beyazlamasına sebep olan Beyaz Parmak - Reynauds Sendromu vardır.

Bozukluklar, aynı hareketi tekrar tekrar yapmaktan veya uzun süre aynı pozisyonda kalmaktan veya bedeni tuhaf pozisyonlarda çalıştırmaktan kaynaklanabilir. Ayrıca, bedene uygun olmayan aletlerle çalışmak, yüksek miktarda beden gücü kullanmak ve ağır titreşim sürelerine maruz kalmaktan da ortaya çıkabilir.

Rahatsızlıklar Nasıl Önlenebilir: Ergonomi ile ilgili bozukluklar, işçiden ofis personeline kadar tüm çalışanlarda ortaya çıkar. Temel ergonomi prensiplerini öğrenerek ve uygulayarak kendinize yardımcı olabilirsiniz. Bozukluğu ortadan kaldırmanın veya azaltmanın çeşitli yolları bulunmaktadır; aşağıda birkaçını bulabilirsiniz:

- Görev için tek eliniz yerine iki elinizi de kullanın – tek bir kas grubuna aşırı yüklenmeyi azaltmak için.
- İş için uygun ve bedeninize ayarlanmış aletleri kullanın.
- Mümkün olduğunca el aletleri yerine elektrikli alet kullanın.
- Tekrarlayan hareketleri içeren görevlerde sıklıkla mola verin.
- Tuhaf hareketleri veya bedeninizi tuhaf pozisyonlarda tutacak durumları önleyin.
- Parmaklarınız üzerindeki, basıncı veya aletin titreşimini azaltacak koruyucu eldivenleri kullanın.
- Bilgisayar kullanımı için—ekranı yüzünüzden 30–50 cm uzakta ve göz hizasından biraz aşağıda tutun.

İŞBAŞI İSG KONUŞMALARI

(TOOLBOX TALKS)

No: 242

Tercüme: Julide TUNASELİ
26 Ekim 2011

- Klavyenizi, bilekleriniz düz ve dirsekleriniz bedeninize yakın olacak şekilde yerleştirin.
- Pozisyonunuzu değiştirin, kan dolaşımını artırmak için gerinin ve düzenli aralıklarla mola verin.

Erken Belirtileri Bildirin: Tekrarlayan hareket yaralanmaları iş yerinde büyüyen bir endişe haline gelmiştir. Ellerinizi, kollarınızda veya boynunuzda uyuşma, karıncalanma veya ağrısı olan kişiler amirlerine bilgi vermelidir. Sorun devam ederse, çalışma alanlarında ve ekipmanlarda yapılacak değişiklikler denenmelidir. Bu basit tavsiye, fiziksel gerginliği ortadan kaldırmanıza ve çalışanların gün boyunca iyi hissetmesine yardımcı olacaktır.

PERSONAL ERGONOMICS

Resource: <http://www.toolboxtopics.com/Gen%20Industry/Personal%20Ergonomics.htm>

What is Ergonomics? Ergonomics is the science of matching tools and tasks to the work environment. In other words, ergonomics tries to make your job fit *you*, rather than making *you* fit your *job*. The purpose of ergonomics is to reduce or eliminate injuries and illnesses that can result from stress on muscles, nerves, and joints. These types of injuries have been common to workplaces for a long time, but safety standards concerning them are new. If OSHA finds that poor ergonomics is a threat to employee well being, it can cite a company for violating its duty to provide a safe and healthy workplace.

A variety of ergonomically-related injuries take place and a variety of terms exist to describe them. The most common terms used are musculoskeletal disorders or cumulative trauma disorders (CTDs). They are also known as repetitive motion or stress disorders. Whatever they're called, they account for approximately one-half of all reported workplace illnesses each year. These are technically called "illnesses" because the problems generally build up over time, rather than being the result of a single event, as in the case of an accident.

Physical problems from cumulative trauma: These usually involve pain and damage to muscles, tendons, and nerves in the back, neck, shoulders, wrists, hands, and elbows. Discomfort can be mild and periodic, or long lasting. Typical ailments include: Tendonitis, "Tennis Elbow," Trigger Finger, lower back pain, Carpal Tunnel Syndrome which causes hands and wrists to tingle or become numb, and Reynauds Syndrome which causes fingers to become white.

Disorders can be caused by making the same motion over and over, staying in one position too long, or working in awkward positions. They also result from working with tools that don't fit the body, using a great deal of physical force, and exposure to long periods of heavy vibration.

How To Avoid Discomfort: Ergonomically related disorders occur to all types of workers, from laborers to office personnel. You can often help yourself by learning and practicing basic ergonomic principals. There are many ways to reduce or eliminate the disorder; here are a few:

- Use two hands instead of one for a task --to reduce excess demand on a single muscle group.
- Use tools that are right for the job and proportioned for your body.
- Use power tools instead of manual tools when possible.
- Take frequent breaks from repetitive motion tasks.

İŞBAŞI İSG KONUŞMALARI (TOOLBOX TALKS)

No: 242

Tercüme: Julide TUNASELİ
26 Ekim 2011

- Avoid repeating awkward movements or holding yourself in awkward positions.
- Wear protective gloves that reduce pressure or tool vibration on your fingers.
- For computer use--keep the screen 12 to 18 inches from your face and just below eye level.
- Position the keyboard so that your wrists are straight and your elbows are close to your body.
- Change positions, stretch often to improve blood circulation, and take breaks regularly.

Report Early Symptoms: Repetitive motion injuries are a growing concern in the workplace. Anyone who experiences numbness, tingling or pain in their hands, arms or neck should seek the advice of a supervisor. Changes in work stations and equipment can often alleviate these problems before they become chronic, and medical attention should be sought if the problem persists. Following this simple advice can help eliminate physical stress and keep employees feeling good all day.