

CEVAP ANAHTARI - Ergonomik Tehlikeler

EĞİTMEN

TARİH

1. Soru

Ergonomi disiplininin temel amacı nedir?

✓ B) İş sistemlerini çalışanların fiziksel ve zihinsel kapasitelerine uygun hale getirerek konforu artırmak

Ergonomi, iş sistemlerini çalışanların fiziksel ve zihinsel kapasitelerine uygun hale getirerek işin insana uygunluğunu sağlamayı ve konforu artırmayı amaçlayan bir bilim dalıdır.

2. Soru

Ekranlı araçlarla çalışmalarda göz sağlığını korumak için uygulanan 20-20-20 kuralı neyi ifade eder?

✓ B) Her 20 dakikada bir 20 fit (yaklaşık 6 metre) uzağa 20 saniye boyunca bakmayı

20-20-20 kuralı, ekran karşısında uzun süreli çalışmalarda göz kaslarının yorulmasını önlemek için her 20 dakikada bir 20 fit uzağa 20 saniye boyunca bakılmasını öngören bir yöntemdir.

3. Soru

Elle Taşıma İşleri Yönetmeliği uyarınca yetişkin erkek çalışanlar için belirlenen maksimum yük sınırı nedir?

✓ D) 25 kg

Elle Taşıma İşleri Yönetmeliği uyarınca yetişkin erkek çalışanlar için maksimum yük sınırı 25 kg, kadın çalışanlar için ise 15 kg olarak belirlenmiştir.

4. Soru

Karpal tünel sendromundan korunmak için el bileğinin çalışma sırasında alması gereken en ideal pozisyon nedir?

✓ C) Bükülmeden düz ve nötr bir pozisyonda tutulması

Karpal tünel sendromu, el bileğinden geçen median sinirin baskı altında kalması sonucu oluşur; bunu önlemek için bileğin çalışma sırasında nötr ve düz bir pozisyonda tutulması gerekir.

5. Soru

İş istasyonlarında ekranın üst kenarı kullanıcı için hangi hizada konumlandırılmalıdır?

✓ D) Kullanıcının göz hizasında veya biraz altında

Ekranlı Araçlarla Çalışmalarda Sağlık ve Güvenlik Önlemleri Hakkında Yönetmelik gereği ekranın üst kenarı göz hizasında veya biraz altında olmalıdır; bu, boyun kasları üzerindeki baskıyı azaltır.

6. Soru

Statik yükün kas-iskelet sistemi üzerindeki olumsuz etkisini azaltmak için hangi idari yöntem uygulanmalıdır?

✓ A) İş rotasyonu ile farklı kas gruplarının çalıştırılması

İş rotasyonu, çalışanın farklı görevler arasında geçiş yapmasını sağlayarak aynı kas grubunun sürekli statik yük altında kalmasını engeller ve yorgunluğu azaltır.

7. Soru

Ağır yük kaldırma işleminde omurga sağlığını korumak için uygulanması gereken en güvenli teknik hangisidir?

✓ A) Sırtı dik tutarak bacak kaslarından güç almak

Güvenli kaldırma için dizler bükülerek çömelmeli, sırt dik tutulmalı ve kuvvet bel kaslarından değil bacakların en güçlü kas grubu olan quadricepslerden alınmalıdır.

8. Soru

Ekip halinde yük taşırken dikkat edilmesi gereken en kritik kural nedir?

✓ C) Hareketlerin senkronize edilmesi ve bir komuta sistemiyle çalışılması

Ekip çalışmasında yükün dengesiz dağılmasını önlemek ve yaralanmaları engellemek için tüm üyelerin aynı anda hareket etmesi ve bir koordinatör komutasında senkronize çalışması hayati önem taşır.

9. Soru

Bir çalışanın gün boyu sürekli aynı tempoda tekrarlayan hareketler yapması sonucu dokularda biriken mikroskobik hasara ne ad verilir?

✓ A) Kümülatif hasar

Kümülatif hasar, uzun süre boyunca düşük yoğunluklu ama sürekli tekrarlanan hareketlerin dokularda biriktirdiği aşınmadır ve dinlenme süresi yetersiz kaldığında doku zedelenmesine yol açar.

10. Soru

Hamile bir çalışanın ağır yük taşıma işlerinde görevlendirilmesi ile ilgili yasal yaklaşım nedir?

✓ B) Ağır yük kaldırma, taşıma, itme veya çekme işlemlerinden kesinlikle muaf tutulmalıdır

Elle Taşıma İşleri Yönetmeliği uyarınca, hamile çalışanlar ağır yükleri kaldırma, taşıma, itme veya çekme işlemlerinden kesinlikle muaf tutulmalıdır çünkü bu tür aktiviteler karın içi basıncı artırarak sağlık riskleri oluşturur.