

ÖN TEST - Ergonomik Tehlikeler

AD	SOYAD	GÖREVİ	TARİH	İMZA
.....				

1. Soru

Ergonomi disiplininin temel amacı nedir?

- ☐ A) Sadece çalışma ortamındaki gürültü seviyesini minimize etmek
- ☐ B) İş sistemlerini çalışanların fiziksel ve zihinsel kapasitelerine uygun hale getirerek konforu artırmak
- ☐ C) İş yerindeki tüm mekanik cihazların otomasyonunu sağlamak
- ☐ D) Çalışanların çalışma saatlerini azaltarak iş verimliliğini düşürmek

2. Soru

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

- ☐ A) Her 20 dakikada bir 20 dakika boyunca mola vermeyi
- ☐ B) Her 20 dakikada bir 20 fit (yaklaşık 6 metre) uzağa 20 saniye boyunca bakmayı
- ☐ C) Günde 20 kez göz kırparak 20 santimetreden ekrana bakmayı
- ☐ D) 20 saniyede bir 20 kez ekran parlaklığını değiştirmeyi

3. Soru

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

- ☐ A) 15 kg
- ☐ B) 20 kg
- ☐ C) 30 kg
- ☐ D) 25 kg

4. Soru

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

- ☐ A) Hafifçe yukarıya doğru bükülerek desteklenmesi
- ☐ B) Sürekli olarak aşağıya doğru bükülmesi
- ☐ C) Bükülmeden düz ve nötr bir pozisyonda tutulması
- ☐ D) Sürekli olarak yanlara doğru açılı tutulması

5. Soru

İş istasyonlarında ekranın üst kenarı kullanıcı için hangi hizada konumlandırılmalıdır?

- ☐ A) Kullanıcının göz hizasının 10 santimetre üzerinde
- ☐ B) Kullanıcının göğüs kafesi hizasında
- ☐ C) Kullanıcının çene hizasının çok altında
- ☐ D) Kullanıcının göz hizasında veya biraz altında

6. Soru

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

- ☐ A) İş rotasyonu ile farklı kas gruplarının çalıştırılması
- ☐ B) Çalışanların aynı pozisyonda saatlerce çalışmaya devam etmesi
- ☐ C) Sadece ağır yük taşıma işlerinin artırılması
- ☐ D) Çalışma yüzeylerinin sabit yükseklikte tutulması

7. Soru

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

- ☐ A) Sırtı dik tutarak bacak kaslarından güç almak
- ☐ B) Yükü gövdeden mümkün olduğunca uzak tutmak
- ☐ C) Belden bükülerek hızlıca yükü kavrayıp kaldırmak
- ☐ D) Kaldırma sırasında gövdeyi ani bir hareketle döndürmek

8. Soru

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

- ☐ A) Herkesin kendi hızında hareket etmesi
- ☐ B) Yükü sadece en güçlü olanın taşıması
- ☐ C) Hareketlerin senkronize edilmesi ve bir komuta sistemiyle çalışılması
- ☐ D) Yükün sürekli olarak yerden sürüklenerek taşınması

9. Soru

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

- ☐ A) Kümülatif hasar
- ☐ B) Akut travma
- ☐ C) Statik denge kaybı
- ☐ D) Eklem gevşekliliği

10. Soru

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

- ☐ A) Sadece bel desteği kemeri kullanarak yük taşıyabilir
- ☐ B) Ağır yük kaldırma, taşıma, itme veya çekme işlemlerinden kesinlikle muaf tutulmalıdır
- ☐ C) Yük limitleri dahilinde taşıma yapabilir
- ☐ D) Sadece kısa mesafeli yük taşımalarında çalışabilir