

PRATİK PERFORMANS DEĞERLENDİRME - Ergonomik Tehlikeler

KATILIMCI AD

KATILIMCI SOYAD

DEĞERLENDİREN

TARİH

İMZA

Bu form, eğitim sonrası katılımcının pratik becerilerini değerlendirmek için kullanılır. Lütfen her bir kriteri dikkatli bir şekilde gözlemleyerek değerlendiriniz.

İş İstasyonu Düzenlemesi

Monitörün üst kenarı göz hizasında konumlandırılmış mı?

Ekranın üst kenarı göz hizasında veya biraz altında olmalı, boyun bükülmeden ekran izlenebilmelidir.

☐ Evet ☐ Hayır

Sandalye yüksekliği ve sırt desteği ergonomik standartlara uygun mu?

Ayaklar yere tam basmalı, dizler 90 derece açıda olmalı ve bel desteği omurganın doğal kavsini desteklemelidir.

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

Klavye ve fare kullanımı sırasında el bilekleri nötr pozisyonda mı?

Bilekler bükülmeden, düz bir hat üzerinde ve ön kollar desteklenmiş şekilde çalışma yapılmalıdır.

☐ Evet ☐ Hayır

Manuel Taşıma ve Duruş

Yük kaldırma esnasında dizler bükülerek sırt dik tutuluyor mu?

Ağırlık merkezi yere yakın tutulmalı ve kaldırma işlemi bacak kasları kullanılarak yapılmalıdır.

☐ Evet ☐ Hayır

Yük taşırken gövde rotasyonu (dönme hareketi) yapılıyor mu?

Yük taşırken vücut bükülmemeli, yön değişimi ayaklarla yapılmalıdır (dönme hareketi yapılmamalıdır).

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

Egzersiz ve Mola Yönetimi

Uzun süreli ekran başı çalışmalarda önerilen mikro molalar veriliyor mu?

Çalışan, kas gerginliğini azaltmak için belirli aralıklarla ayağa kalkıp önerilen esneme hareketlerini yapmalıdır.

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

Çalışma Ortamı Faktörleri

Ekran konumlandırması yansımaları ve göz yorgunluğunu önleyecek şekilde mi?

Işık kaynakları ekrana dik gelmemeli, yansıma ve parlama en aza indirilmelidir.

☐ Evet ☐ Hayır

Genel Değerlendirme ve Notlar

(Değerlendirici notları için alan)

Değerlendiren İmza

Tarih