

Bilgisayar Kullanıcılarının Dikkatine !



Yanlış Hareketler ve Oturuş Şekli



Oturuş ve Klavye Kullanımı



- Düzgün Oturuş Şekli



- Parmakların Düzgün Duruş Şekli

Basit hareketler

- Bilgisayar kullanıcılarını uzun bir zaman sonra bekleyen tehlikelerden bazıları:
 - Disk Kayması
 - Boyun Fıtığı
 - Bel Fıtığı
 - Bilek,Diz ve Dirsek Kireçlenmesi
 - Omuz ve Boyun Tutulması

Aşağıdaki hareketleri yapmanız sizi bu tehlikelere karşı koruyacaktır.



Sırt ve Omuz Hareketleri

- Ayađa kalkınız ve sağ elinizle sol omzunuzu sol elinizle sağ omzunuzu kavrayınız. Başınızı kolunuzun aksi yonunde evirebildiđiniz kadar hareket ettiriniz.



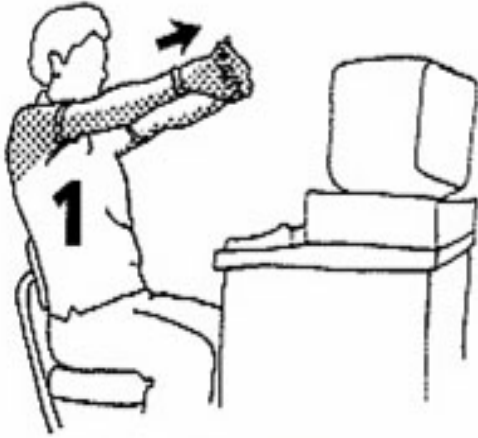
Baş ve Boyun hareketleri

- Boynunuzu beşer kez sağa sola öne ve arkaya doğru hareket ettiriniz
- Başlangıçta kendinizi zorlamayınız. Gün geçtikçe ve Boyun kaslarınız güçlendikçe zaten hareket mesafesi artacaktır.



Bilgisayar ve Sandalye hareketleri

- Resimde görmüş olduğunuz hareketleri her iki saatta bir kez mutlaka yapınız. Kendinizi daha iyi hissedeceksiniz.



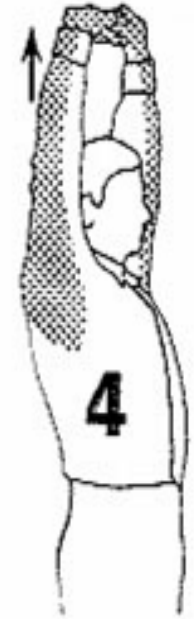
15-20 saniye iki kez



10-15 saniye



8-10 saniye
her iki yone



15-20 saniye

... Bilgisayar ve Sandalye hareketleri ...



3-5 saniye
3 kez



10-12 saniye
her iki kol



10 saniye



10 Saniye

... Bilgisayar ve Sandalye hareketleri



Her iki kol
8 -10 saniye arasi



Her iki yone
8-10 saniye



10-15 Saniye



Ellerinizi asagi salin ve
dairesel olarak sallayin

SAĞLIKLI GÜNLER DİLEKLERİMİZLE

İnsan Kaynakları&Kurumsal İletişim Koordinatörlüğü