

## Çalışma Performansı ve RSI

Ofislerde sıkça duymaya alışık olduğumuz "Proje bitti ama ben de bittim" şeklindeki sözlerin genelde sorumlusu, uzun ve molasız çalışma saatleridir. Ödemelerinize kaynak olacak müşterinin "Ne oldu bizim iş?" diye kapınıza dayandığı, yumurtanın ise çoktan içeri girdiği ofisinizde, bilgisayarların gürültüsüne artık bir de eklemlerinizden gelen korkunç sesler eklenmiştir.

Her gün klavye ve fare ile çalışmaktan oluşabileceği düşünülen Tekrarlamalı Zormala Hastalığı (RSI)'nın belki de yeni kurbanı sizsiniz. En çok bilekleri, parmakları ve kolları etkileyen bu hastalık, ileriki safhalarda kişilere çok acı verebiliyor ve çalışmalarını engelleyebiliyor. Bu ve benzeri hastalıklardan korunup sağlıklı bir çalışma hayatına sahip olunması için ise uymanız gereken basit kurallar bulunmakta.

Bu kuralları birkaç ana başlık altında toplamak gerekirse;

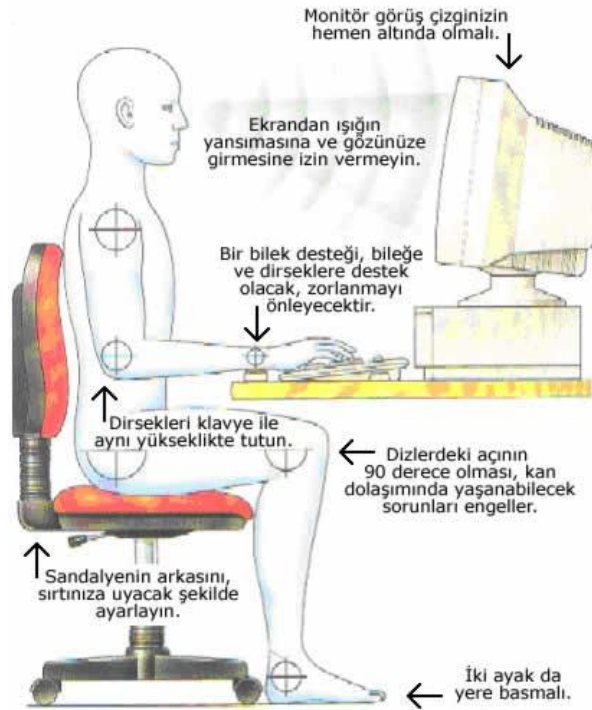
1. Gözler: Gözler uzun süre aynı mesafeye odaklanırsa zorlanabilir. Bu yüzden her on dakikada bir ekrandan başka bir yere bakın ve gözlerinizi daha uzaktaki bir objeye odaklayın.

2. Duruş: Bilgisayar başında oturmak omuzlarınız ve sırtınızın alt bölümünü zorlayabilir. Bu yüzden iyi bir sandalyede oturmak önemlidir. Sırtınızın alt tarafına destek olacak ve otururken iki ayağınızın yere değmesine izin verecek bir sandalye kullanın.

Dirsekleriniz ve dizleriniz 90 derece bükülmüş olmalı. Monitör ve klavyenizin tam karşısına oturun. Klavyeniz dirseklerinizle aynı yükseklikte olmalı. Kaslarınız ve eklemlerinizdeki gerilimin önüne geçmek için düzenli aralıklarla omzunuzu oynatıp, ellerinizi sallayın.

3. Molalar: Çalıştığınız her bir saat için on dakika mola vermeyi unutmayın. Bu gözlerinizi ve vücudunuzun diğer bölümlerini dinlendirecektir.

Aşağıda yer alan grafiği inceleyerek bilgisayar başında geçireceğiniz yorucu saatleri en az zararla atlatabilirsiniz.



Çalışma ortamınızın temel sağlık kriterlerine uygun olup olmaması da performansınızı önemli ölçüde etkilemektedir. Yeterli havalandırma ve ses düzeyinin dikkatinizi dağıtmayacak ölçüde düzenlenmesi dikkat edilmesi gereken hususlar arasında olmalıdır.

R. Orçun Madran