

TEKRARLANAN İŞ



Tekrarlanan iş nedir?

- Sık sık aynı hareketleri arka arkaya yapıyorsunuz. (dakikada >2 kez) ve
- Uzun süreli aynı hareketleri yapıyorsunuz (günde >2 saat ve/veya aralıksız >1 saat)

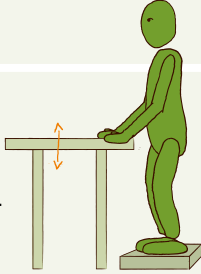
Bu örneğin hasat, ayıklama ve mahsul işlerinde meydana gelir



Önlemler

İşten önce

- Çalıştığınız yerin işe uygun ayarlanması ve doğru iş tutumu hakkında talimat alın.
- İş (masa)nızı doğru yüksekliğe getirin veya bir platform kullanın



İş sırasında

İş sırasında

- Dönüşümlü olarak ayakta durun ve oturun
- Bant veya masa veya sıradaki yerinizi değiştirin
- Başka bir iş tutumu gerektiren görevlerle işi değiştirin



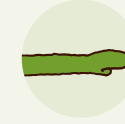
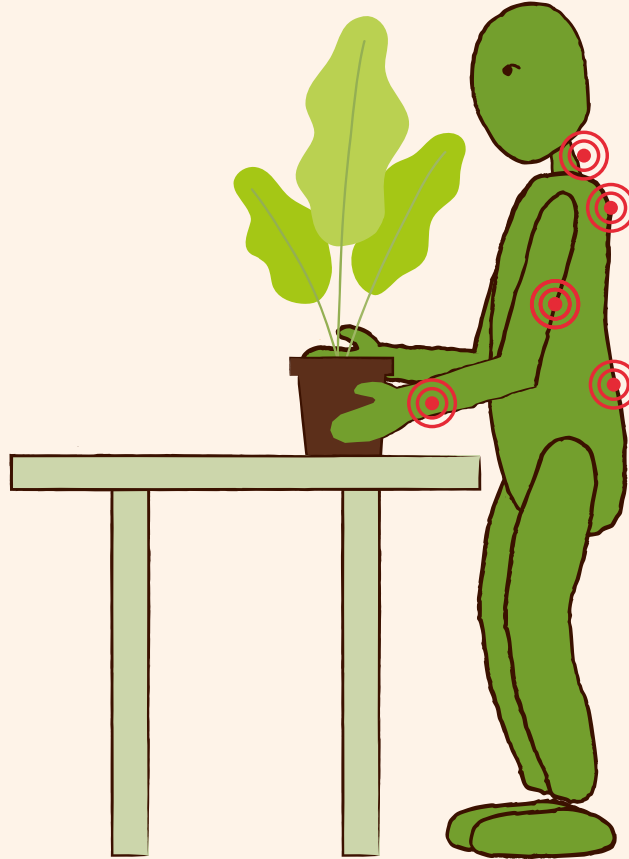
Bant veya masa veya sıraya yakın durun



Omzunuzu ve dirseğinizi düşük ve rahat tutun



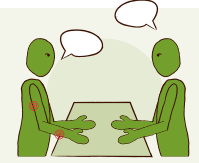
Riskler



El bileğinizi düz tutun



Düzenli olarak işe kısa bir ara verin



Engellerinizi ve yeni başlayan fiziksel şikayetlerinizi amirinizle görüşün

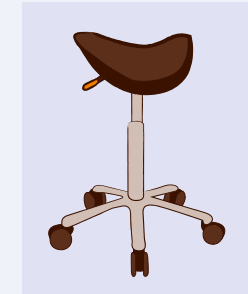
İşten sonra



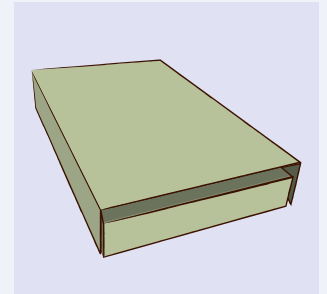
Spor yapın ve hareket edin



Yardımcı araçlar



Sele tabure, sandalye



Platform / yükselti