



Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir



▶ ERGONOMİK RİSKLER



REHBERLİK VE TEFTİş
BAşKANLIğI



Uluslararası
Çalışma
Örgütü

► Ergonomik Riskler: Nedir ve Neden Önemlidir?

► Ergonomik riskler, insan ile iş, araç-gereç ve çevre arasında uyumsuzluk olduğunda ortaya çıkar: Uygunsuz duruş, tekrarlayan hareketler, ağır kuvvet kullanımı veya uzun süreli aynı pozisyona bağlı çalışma. Bu tür koşullar, çalışanın vücuduna gereksiz yük bindirir ve zamanla sağlık sorunlarına yol açar. **Ergonomik riskler önemlidir çünkü:**

- Kas-iskelet sistemi rahatsızlıklarına zemin hazırlar.
- Dikkat dağınık, yorgunluk artar ve iş kazası riski yükselir.
- Verimlilik düşer, çalışan memnuniyeti azalır, işin sürdürülebilirliği zarar görür.



► Ergonomik Risk Faktörleri

Aşağıdaki koşullar işyerinde ergonomik risklerin oluşmasına neden olur:

Uygunsuz duruş: Öne eğilme, belin zorlanması, uzun süre oturma ya da ayakta kalma.

Kuvvet kullanımı: Ağır kaldırma, zorlayıcı hareketler.

Tekrarlayan hareketler: Sürekli aynı el-kol hareketinin yapılması.

Statik çalışma / durağan pozisyon: Değişmeyen pozisyonda uzun süreli çalışma.

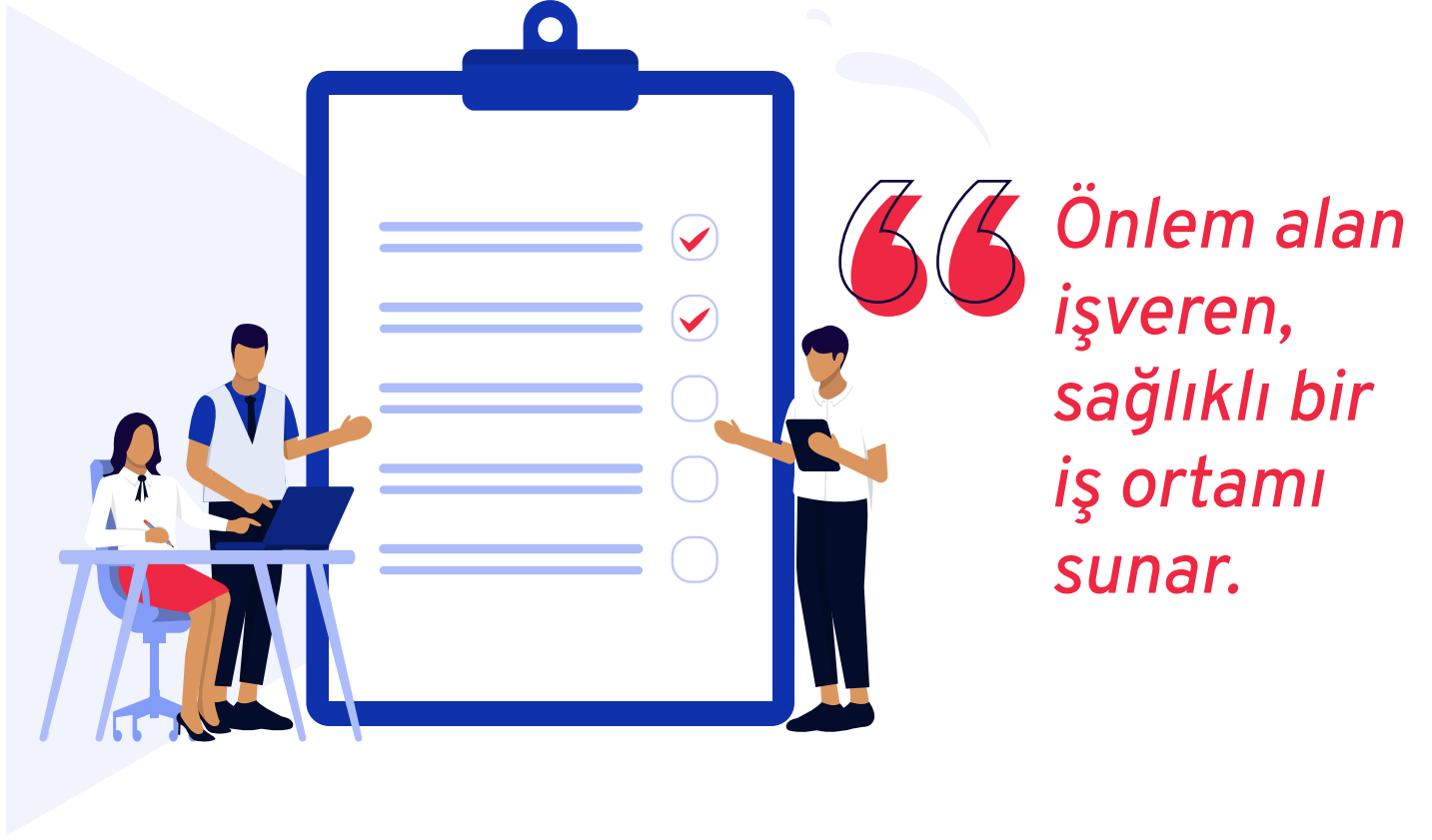
Çevresel koşullar: Uygun olmayan aydınlatma değerleri, gürültü, yüksek-düşük sıcaklık/nem, titreşim, dar alan.

Psikososyal etkenler: Zaman baskısı, monotonluk, düşük motivasyon.



► Nasıl Korunulur?

İşverenin Sorumluluğu & Ortak Adımlar



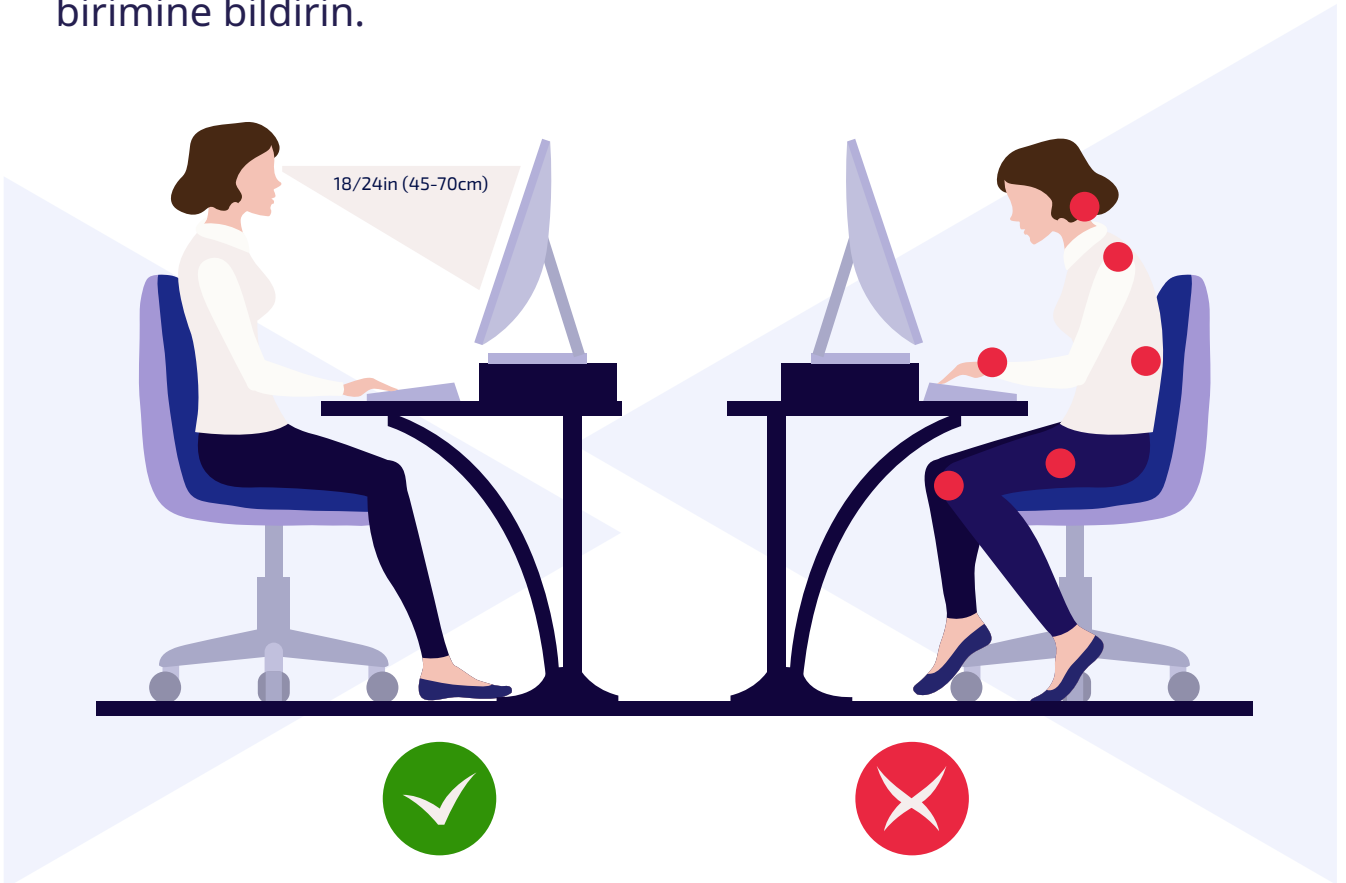
“Önlem alan işveren, sağlıklı bir iş ortamı sunar.”

- İşyerinde ergonomik risk değerlendirmesi yapılmalı ve sonuçlar belgeye dönüştürülmeli.
- Çalışma istasyonu, araç-gereç ve çevre, çalışan anatomisine uygun tasarlanmalı; masa, sandalye, monitör yükseklikleri, erişim uzaklıkları gibi kriterler gözetilmeli.
- Ergonomi eğitimleri sunulmalı: doğru duruş, ekipman kullanımı eğitimleri ve erken belirti bildirimi.
- İş organizasyonu sürdürülebilir olmalı: vardiya sistemleri oluşturulmalı, iş-ara değişimleri yapılmalı, hareketlilik desteklenmeli.
- Çevre koşulları izlenmeli: Gürültü, ışık, sıcaklık-nem, titreşim gibi ergonomiyi etkileyen etkenler kontrol edilmeli.

► Nasıl Korunulur?

Çalışanın Rolü & Günlük Uygulamalar

- Doğru duruşu benimseyin: Omuzlar gevşek, bel nötr pozisyonda olmalı, ayaklar yere tam basmalı.
- Ağır kaldırma/taşıma işlerinde uygun teknik kullanın: “Dizden bükül, yükü gövdeye yakın tut.”
- Uzun süre oturma veya ayakta kalma durumlarında pozisyon değiştirin, kısa süreli molalar verin.
- Ekipman ve araçları doğru kullanın: Bilekler düz, ekran göz hizasında olmalı; el-kol hareketleri rahat olmalı.
- Çevre koşullarını fark edin: Işık parlaklığı, titreşim, ısı gibi rahatsızlık verici etkenleri işverene bildirin.
- Erken belirtileri (ağrı, tutukluk, uyuşma) görmezden gelmeyin; İSG birimine bildirin.



► Sürdürülebilir Uygulamalar & İzleme

- Ergonomik risklerin sürekli izlenmesi ve iyileştirilmesi, uzun-vadeli sağlık ve performans için kritik önemdedir. **İşyerlerinde şu uygulamalar önerilir:**

Periyodik değerlendirme: Yılda bir ya da iş değişikliği sonrası ergonomik analiz yapılmalı.

Göstergelerin takibi: Kas-iskelet sistemi rahatsızlıkları, devamsızlık oranları, iş kazaları açısından veri tutulmalı.

Çalışan katılımı: Çalışanlar ergonomik değerlendirme sürecine dâhil edilmeli; geri bildirim mekanizmaları kurulmalı.

Yenileme ve modernizasyon: Çalışma istasyonları, ekipman ve araçlar teknolojik ve ergonomik gelişmelere göre güncellenmeli.



© Uluslararası Çalışma Örgütü - 2025

Bu eser, Creative Commons Attribution 4.0 Uluslararası Lisansı altında lisanslanmıştır. Kullanıcı, lisans kapsamında belirtilen şekilde bu orijinal eseri yeniden kullanabilir, paylaşabilir (çoğaltabilir ve yeniden dağıtabilir) ve uyarlayabilir (yeniden düzenleyebilir, yapabilir, dönüştürebilir ve üzerine ekleme yapabilir). Kullanıcı, orijinal eserin kaynağı olarak ILO'yu açıkça göstermeli ve orijinal içerikte değişiklik yapıldıysa bunu belirtmelidir.

Bu yayın, Uluslararası Çalışma Örgütü (ILO) Türkiye Ofisi ile Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığı Rehberlik ve Teftiş Başkanlığı (RTB) iş birliğinde yürütülen "İş Teftiş Rehberlik ve Sosyal Diyalog Yoluyla İşyeri Uyumunun Güçlendirilmesi" projesi kapsamında hazırlanmıştır.

Bu yayın Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir. İçeriği yalnızca ILO sorumluluğundadır ve Avrupa Birliği'nin görüşlerini yansıtmaz.