



ATATÜRK MESLEKİ ve TEKNİK ANADOLU LİSESİ

EKRANLI ARAÇLARLA ÇALIŞMA TALİMATI

Dök. No:	ASML.TL.09
Yayın No:	01
Yayın Tarihi:	04.02.2022
Rev. No:	00
Rev. Tarihi:	
Sayfa No:	Sayfa 1 / 1

1. Ekranla göz arası mesafe en az 60 cm. olacak şekilde ayarlayın.
2. Klavyenin önünde kollarınızı yaslayabileceğiniz uygun bir boşluk bırakın.
3. Sırtınızı dik ve koltuğa dayalı, başınızı dik, baldırlarınızı sandalyeye tam oturmuş olarak ayarlayın.
4. Ekranı dikey konuma ayarlayın.
5. Çalışma masanızı, ekran, klavye, dokümanlar vd. malzemeleri rahatça alabilecek genişlikte seçin, rahat hareket edebilmeniz için üzerinde yeterli alan bulundurun.
6. Oturma kısmı aşağı ve yukarı, sırt dayama kısmı öne arkaya ayarlanabilir, bele uygun ve esnek bir sandalyede oturun.
7. Ekranlı araçlarla çalışmaya başlamadan önce ve düzenli aralıklarla göz muayenesi yaptırın.
8. Yapay aydınlatma kaynakları ile güneş ışığının ekran üzerindeki parlama ve yansımalarını önleyin.
9. Çalışma sırasında gözlerinizi ve kol-bacak kaslarınızı kısa süreli egzersizlerle dinlendirin.

