

# UYGULAMALI OFİS ERGONOMİSİ

Ofiste çalışanlarda boyun, üst ekstremitte ve bel ağrısı başta olmak üzere, diğer tüm kas iskelet hastalıklarından korumak üzere temel ergonomi farkındalığı oluşturmak amacıyla hazırlanan eğitim programıdır

Aynı zamanda ergonomik sorunları stratejik çözümler ile kontrol altına alabilen ergonomi programlarının hazırlanması için gerekli bilgi ve beceri paylaşımı sağlamaktadır.

Kurs sırasında işe bağlı bel ağrısı, boyun ve üst ekstremitte hastalıkları ve diğer ergonomik sorunları ve ergonomik riskleri tanıma ve değerlendirme, Hızlı Maruziyet Değerlendirme Yöntemi, ofiste vücudu doğru kullanma teknikleri, ekipmanın ergonomik yerleşimi, egzersiz ve fiziksel aktivite, ergonomik programının oluşturulması ve yönetimi konuları işlenecektir.

## Kurs sonrası katılımcıdan beklenenler:

- Ofiste ergonomik riskleri tanımak
- Ergonomik riskleri değerlendirmek
- Hızlı Maruziyet Yöntemi (Quick Exposure Check) kullanabilmek
- Boyun, kol ve bel ağrılarının belirtilerini, risk etkenlerini tanımlamak
- Omurgayı ve vücudu doğru kullanmak
- İş istasyonunda ergonomik düzenlemeleri yapmak
- İş yeri egzersizlerini uygulamak
- Etkin ergonomi programı planlamak ve uygulamak

**Kurs Tarihi:** 22 Eylül 2012 / Cumartesi 09:00-17:00

**Eğitmen:** Prof. Dr. Emel Özcan  
İstanbul Üniversitesi İstanbul Tıp Fakültesi  
Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Anabilim Dalı  
Kas İskelet Hastalıkları ve Ergonomi Birimi Sorumlu Öğretim Üyesi

**Organizasyon:**  | 

**Kurs Yeri:** OTEL MİDİ ANKARA  
Karyağdı Sokak No:40 06540 Çankaya/ Ankara  
Tel: 0 312 409 64 34  
Fax: 0 312 409 64 00  
[www.midihotel.com](http://www.midihotel.com)

**Kursun dili:** Türkçe'dir.

**Kayıt:** Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon, Spor Hekimliği, Ortopedi, Romatoloji uzman ve asistanları ile iş yeri hekimleri, aile hekimleri ve diğer iş sağlığı güvenliği profesyonellerin katılımına açıktır. Katılımcı sayısı 25 kişi ile sınırlı olup başvuru önceliğe göredir.

**Kayıt ücreti:** 400 TL  
Kayıt ücretine;  

- Katılım sertifikası
- Kahve molaları ve ikramlar
- Öğle yemekleri

dahil olup, KDV hariçtir.

**Ön Kayıt için:** <http://www.doktorus.com>

## UYGULAMALI OFİS ERGONOMİSİ KURS PROGRAMI

- 08.30- 09.00 Kayıt ve Tanışma
- 9.00 - 09.45 Başarılı Ergonomi Stratejilerinin Oluşturulması ve Yönetimi
- 09.45 - 10.30 İşe Bağlı Kas İskelet Hastalıkları, Bel ağrısı ve Boyun ve Üst Ekstremitte Hastalıkları
- 10.30 - 11.00 Mola
- 11.00 - 11.45 Ergonomik Risk Etkenleri ve Risk Değerlendirme Yöntemleri
- 11.45 - 12.30 Hızlı Maruziyet Değerlendirme (HMD) - Quick Exposure Check (QEC) Yöntemi
- 12.30 - 13.30 Öğle Yemeği
- 13.30 - 14.00 Fiziksel Aktivite ve İş Yeri Egzersizleri ve Uygulama
- 14.00 - 15.00 Ergonomik Sorunlar ve Çözümleri, Uygulama
- Fiziksel İş Çevresi Modifikasyonu ve Vücudu Doğru Kullanma Teknikleri
- 15.00 - 15.30 Mola
- 15.30 - 16.30 Vaka Çalışmaları, Uygulama  
(Risk Değerlendirme ve Kontrolü, Ergonomi Programı Oluşturma)
- 16.30 - 17.00 Tartışma