



## Sağlıklı İş Yerleri YÜKÜ HAFİFLETİN



# İş yerinde hareket et



## Önemli noktalar

- Birçok işin masa başı olmasıyla, hareketsiz bir yaşam tarzının sağlık sorunlarıyla bağlantısını kanıtlayan daha fazla bulgu ortaya çıkıyor.
- Vücutlarımızın harekete ihtiyacı var. Hareketsiz duruşlardan kaçınmak çalışmayı sürdürülebilir kılmamızın bir parçasıdır.
- Uzun süre oturmak, sağlık risklerine neden olabileceğinden oturmak yerine sadece ayakta durmak da çözüm değildir.
- Vücut duruşunun mümkün olduğunca çok değiştirilmesi önemlidir. Çalışanlar, çalışma esnasında tercihen oturma, ayakta durma ve hareket etme arasında değişen çeşitli pozisyonları benimseyebilmelidir.
- Oturmanın en iyi yolu, oturuşun sürekli olarak değiştirildiği "dinamik oturma"dır.
- İşverenler ve çalışanlar birlikte çalışarak daha aktif çalışma yollarını teşvik etmenin pratik yollarını bulabilirler<sup>1</sup>.
- Bir sonraki duruşumuz en iyi duruştur!

Tüm bilgilendirici dokümanlar ve diğer kampanya materyalleri EU-OSHA's Healthy Workplaces Campaign web sitesinden (<https://healthy-workplaces.eu>) indirilebilir.

1) Bu dokümandaki iyi uygulama örnekleri zorunlu değildir ve tüm iş yerleri için geçerli olmayabilir.

## Sağlıklı İş Yerleri Yükü Hafifletir

Avrupa İş Sağlığı ve Güvenliği Ajansı (EU-OSHA), işle ilgili kas-iskelet sistemi hastalıkları (KISH) ve bunları önlemenin önemi konusunda farkındalık yaratmak için 2020 ile 2022 yılları arasında Avrupa genelinde bir kampanya yürütmektedir. Kampanyanın amacı, işverenleri, çalışanları ve diğer paydaşları, KISH'ların önlenmesi için işbirliği yapmaya ve AB genelindeki çalışanların kas ve iskelet sistemi sağlığını iyileştirmeye teşvik etmektir.

## Neden daha az oturup daha çok hareket etmeliyiz?

Hareketsiz yaşam tarzı hem işte, hem de iş dışında yaygınlaşmakta ve hareketsiz yaşam tarzlarının sağlık üzerindeki olumsuz etkilerine dair kanıtlar artmaktadır. Sağlık riskleri, kas-iskelet sistemi hastalıklarının yanı sıra diyabet ve kalp damar hastalıklarının içerir. Hareketsiz yaşam tarzı, depresyon ve bazı kanser türleriyle de ilişkilendirilir. Hareketsiz yaşamın sağlığımız üzerindeki bu etkilerinin nedeni, vücudumuzun kan pompalamak ve oksijen dolaşımını sağlamak için harekete ihtiyaç duymasındır. Uzun süre aynı pozisyonda kalmak, pozisyonu sık sık değiştirmeye kıyasla kaslara ve tendonlara daha fazla yük bindirir. Kronik kas-iskelet hastalığı olan bir kişinin uzun süre oturmaması ve hareketsiz duruşlardan kaçınması, işi sürdürülebilir kılmamanın önemli bir parçasını oluşturur.

Oturma sırasında dik durmak, omurga disklerine daha az yük bindirse de bu duruşu uzun süre sürdürmek faydalı olmayabilir. Oturma duruşlarının sürekli değiştirildiği "dinamik oturma" tercih edilmelidir.

Çalışırken daha hareketli olma iş performansını ve iş memnuniyetini de artırabilir. Bu yüzden bir sonraki duruşumuz en iyi duruştur!



Uzun süreli oturma, ofis çalışmalarına ek olarak kasiyerlik, müşteri hizmetleri, çağrı merkezi, üretim hattı, laboratuvar ve kontrol odaları gibi işlerde çalışmanın ve araç kullanmanın karakteristik bir özelliği olabilir.

## Mevzuat ve öneriler

Uzun süreli oturma, Avrupa'da her herhangi bir güvenlik ve sağlık mevzuatı tarafından özel olarak kapsanmasa da, işverenlerin riskleri değerlendirme ve işi çalışanlara uygun hale getirme sorumluluğu vardır. Ekranlı araçlarla çalışmayı düzenleyen mevzuat, ekran başında çalışma süresini azaltmak için düzenli molalar ve aktivite değişiklikleri yapılmasını gerekli kılmaktadır.

İş yerinde oturmaya ilişkin öneriler aşağıdaki gibi özetlenebilir<sup>1</sup>:

- Her bir iş gününde 5 saatten fazla oturmayın.
- En az, her 20-30 dakikada bir küçük molalar verin.
- 2 saat oturduktan sonra mutlaka en az 10 dakika ayakta durun.
- Aktif bir tarzda çalışın ve oturma, ayakta durma ve yürüme eylemlerinde bulunarak pozisyonunuzu değiştirin.

## İş yerinde hareket

Dinamik oturmamız, sık sık mola vermemiz, esnememiz ve hareket etmemiz gereklidir. Bunu yapmanın en iyi yolu ise iş rutininizin daha küçük bir bölümünde oturmak ve daha büyük bir bölümünde hareket etmektir. Uzun süre ayakta kalmak da sağlık risklerine yol açabildiğinden, oturmak yerine sadece ayakta durmak çözüm değil. İş yerine ve risk değerlendirmesine bağlı olarak daha dinamik bir iş ortamı oluşturmak için basit önlemler alınabilir. Hareket etmek, riskleri önlemenin, iyi bir ergonomi sağlamanın ve yaşam kalitesini artırmanın bir parçası olmalıdır.

1) [https://oshwiki.eu/wiki/Musculoskeletal\\_disorders\\_and\\_prolonged\\_static\\_sitting](https://oshwiki.eu/wiki/Musculoskeletal_disorders_and_prolonged_static_sitting)

## İşverenler neler yapabilir?

- Çalışanların oturma, ayakta durma ve yürüme eylemleri arasında geçiş yapmasını sağlayabilir ve çalışanları mola vermeye, hareket etmeye ve esneme hareketleri yapmaya teşvik edebilir.
- Maksimum oturma süreleri, esneme ve hareket etme süreleri belirleyebilir.
- Toplantılara esneme aktivitesi ekleyebilir ve gerekirse çalışanları toplantılarda ayağa kalkıp hareket etmeye ve esnemeye teşvik edebilir.
- Toplantı odalarında ve kafeteryalarda ayakta durma alanı tahsis edebilir.
- Hem oturma, hem ayakta çalışmaya imkan veren masalar sağlayabilir.
- Oturma duruşunu değiştirmeye olanak tanıyan iyi koltuklar sağlayabilir.
- Dinlenme odasına pilates topu, yoga matı vs. gibi basit ekipmanlar koyabilir.
- Çalışanların yürürken konuşabilmesi için kablosuz telefonlar sağlayabilir.
- Odalardaki yazıcıları kaldırabilir ve çöp kutularını odalardan ortak kullanım alanlarına taşıyabilir.
- Mola vermeyi ve esneme hareketleri yapmayı hatırlatıcı bilgisayar uygulamaları sağlayabilir.

## Çalışanlar daha hareketli olmak için neler yapabilir?

- İş arkadaşlarına e-posta veya telefonla ulaşmak yerine onların yanına gidebilir, kısa toplantılar için ayakta durabilir veya yürüyebilir.
- Cep telefonunu uzakta tutabilir ve arama için yerlerinden kalkabilir.
- Merdivenleri kullanabilir, buna asansörden bir kat önce inerek başlanabilir.
- Kısa da olsa esnemek ve ayağa kalkmak için küçük molaları çalışma tarzının bir parçası haline getirebilir.
- Aracını ofis girişinden uzağa park edebilir.
- Hatırlatması için telefonunda "ekran molası" veya "zamanlayıcı" uygulamaları kullanabilir.
- Otur-kalk çalışma masası varsa, duruş sık sık değiştirilebilir.
- Su içilebilir. Böylece kan dolaşımını hızlanır ve bu da tuvalete daha sık yürümek anlamına gelir.
- Öğle arasında kısa bir yürüyüşe çıkılabilir.



## Dinamik oturma

Oturma duruşunuzu şu şekilde çeşitlendirebilirsiniz:

- öne, arkaya ve yanlara eğilerek,
- sırtınızdan destek alıp kalçanızı ileri iterek ve sırt desteğiniz olmadan kalçanızı geri çekerek,
- oturma ağırlığınızı bazen sağınıza, bazen solunuza vererek,
- varsa dinamik sandalyenizin "sırt desteği" ayarını kullanarak,
- öne eğik bir şekilde oturduğunuzda masadan destek alarak,
- bilgisayarda yoğun çalıştığınız zamanlarda küçük molalar verip ellerinizi, bileklerinizi ve parmaklarınızı esneterek,
- omuzlarınızı döndürerek ve boynunuzu çevirerek,
- yaklaşık her 30 dakikada bir, özellikle boynunuzda, bileğinizde, omuzlarınızda veya sırtınızda gerginlik hissettiğinizde, ayağa kalkıp esneyerek ve 20-30 saniye hareket ederek,
- her 2 saatte bir hafif egzersiz yaparak,
- çalışmaya ara verip birkaç kez derin ve yavaşça nefes alıp vererek - bunu yapmak rahatlatıcı ve omurga için faydalıdır.

## İş istasyonunda yapabileceğiniz basit esnemeler

- Kollarınızı başınızın üstüne kaldırıp kollarınızla daireler çizin.
- Omuzlarınızı silkeleyip birkaç kez öne ve arkaya döndürün.
- Gergin noktalara yoğunlaşarak, boynunuzu hafifçe soldan sağa çevirin.
- Ayak bileklerinizi döndürün, ayak parmaklarınızı gerdirin ve ayaklarınızı esnetin.
- Bir dizinizi yere doğru çevirip kalçanızı ileri iterek kalça kaslarınızı esnetin.
- Sandalyenizde arkanıza yaslanıp üst kollarınızı sandalyenin arkasına bastırarak göğsünüzü ve omuzlarınızı esnetin.
- Ellerinizi sandalyenizin arkasında birleştirip omuzlarınızı geriye doğru esnetin.

## Araç kullanırken

Sürücülerin mesai saatlerinde ayakta durması pek kolay olmasa da, şu öneriler göz önünde bulundurulabilir:

- Koltuğunuzu ayarlayın.
- Sürüş sırasında oturma duruşunuza dikkat edin ve direksiyonun üstüne eğilmeden kaçının. Otururken hareket edin ve duruşunuzu değiştirin.
- Hareket etmek için ve sırt esnetmeleri için düzenli molalar verin.
- Telefonla görüşme, mesaj gönderme, mola verme, yemek yeme vs. için daima aracınızdan dışarı çıkın.

## Değişiklikler yapmak

Karşılıklı görüş alışverişi olmadan ve çalışanların katılımıyla belirlenmediği süreç, hareketsiz yaşam tarzını değiştirmeye yönelik eylemlerin başarısız olması muhtemeldir. Her iş yeri farklıdır ve katı prosedürler dayatmak yalnızca kızgınlığa neden olur. Çalışanların, nasıl çalışacakları konusunda esneklik ve kontrol sahibi olması gerekir. Bazı çalışanlar esnemek için çalışmaya ara vermenin verimliliklerini azaltacağından endişelenebilir. Bu konu, çalışanların da kendi fikirlerini öne sürebileceği toplantılar ve anketlerle ele alınabilir. Yöneticiler bu çalışmalara bağlılıklarını göstermeli ve yol gösterici olmalıdır.



## Örnek tartışma soruları:

- İş yerinizde görevlerin planlanma ve yerine getirilme şekli, oturma ve ayakta durma seçeneklerini mümkün olduğunca bir araya getirecek biçimde nasıl yeniden düzenlenebilir? Mesai saatlerine kısa süreli egzersizler nasıl dahil edilebilir?
- İş yeriniz daha aktif olma konusunda size nasıl destek olabilir? Yönetim, ofiste daha fazla hareket etmeyi ve "dinamik oturma"yı teşvik etmek için neler yapabilir?
- Kişiler neler yapabilir? Halihazırda yaptığınız iki şeyi ve bundan sonra yapacağınız iki yeni şeyi belirtin.

## İş yeri örneği 1

Bir yazılım şirketi, iş yerinde hareketsizlik riskine dikkat çekmek ve güçlü bir liderlikle sağlıklı bir iş yeri kültürünü desteklemek için bir farkındalık programı başlatmıştır. Alınan önlemler arasında, çalışanları bilgilendirme, gün içinde hareket etmeye teşvik etme, yüksekliği ayarlanabilir masalar ve toplantıları ayakta yapmak için daha yüksek masalar gibi ergonomik iyileştirmeler ve atölye çalışmaları yer almıştır. Çalışanlara biyolojik geri bildirim takip cihazları verilmiş ve posterlerle, asansöre binmek yerine merdivenleri kullanmak gibi harekete geçme çağruları yapılmıştır. Çalışanlara ayrıca, kişisel sağlık danışmanlığı hizmeti sunulmuş ve işe geri dönüş programında hareketsiz bir çalışma biçiminden uzak durma önerilerine yer verilmiştir. Küçük ödüllerle "sağlıklı yaşam yarışması" etkinlikleri düzenlenmiştir.

Kaynak: <https://osha.europa.eu/en/publications/healthy-workplaces-good-practice-awards-2016-2017-0/view>

## İş yeri örneği 2

Bir orkide üretim tesisinde, molalarda grup esneme aktivitelerine yer verilmiştir. Sabah ve öğle molalarından hemen önce 5 dakikalık bir egzersiz programı uygulanmaktadır. Esneme programını yöneten çalışanlara bir fizyoterapist tarafından eğitim verilmiştir.



# NAPO

## İş yeri tartışmaları için Napo videoları

- Harekete devam:  
<https://www.napofilm.net/en/learning-with-napo/napo-in-the-workplace/keep-moving-work>
- Mola ver:  
<https://www.napofilm.net/en/learning-with-napo/napo-in-the-workplace/take-break>

## EU-OSHA kaynakları

- "Musculoskeletal disorders and prolonged static sitting" (Kas-iskelet bozuklukları ve uzun süre hareketsiz oturma) başlıklı OSHwiki makalesi:  
[https://oshwiki.eu/wiki/Musculoskeletal\\_disorders\\_and\\_prolonged\\_static\\_sitting](https://oshwiki.eu/wiki/Musculoskeletal_disorders_and_prolonged_static_sitting)
- "Promoting moving and exercise at work to avoid prolonged standing and sitting" (Uzun süre ayakta durma ve oturmayı önlemek için iş yerinde hareket ve egzersizleri teşvik etme) başlıklı OSHwiki makalesi:  
[https://oshwiki.eu/wiki/Promoting\\_moving\\_and\\_exercise\\_at\\_work\\_to\\_avoid\\_prolonged\\_standing\\_and\\_sitting](https://oshwiki.eu/wiki/Promoting_moving_and_exercise_at_work_to_avoid_prolonged_standing_and_sitting)
- EU-OSHA'nın KİSH'lerin önlenmesi ve yönetilmesiyle ilgili tematik bölümü: <https://osha.europa.eu/en/themes/musculoskeletal-disorders>
- KİSH konusunda araştırmalar:  
<https://osha.europa.eu/en/research-work-related-msds> (Hareketsiz çalışmanın önlenmesi hakkında raporlar mevcuttur).

## Daha fazla bilgi ve öneri kaynakları:

- BeUpstanding:  
<https://beupstanding.com.au/>
- Up and Down - Up and Down (İngilizce ve Almanca):  
<https://www.baua.de/DE/Angebote/Publikationen/Praxis/A65.html?blob=publicationFile&v=9>
- İş yerinde fiziksel aktivite:  
<https://op.europa.eu/en/publication-detail/-/publication/9fc2b8a0-e537-11e7-9749-01aa75ed71a1/language-en/format-PDF/source-56006094>

