

ADAM BÜLTEN

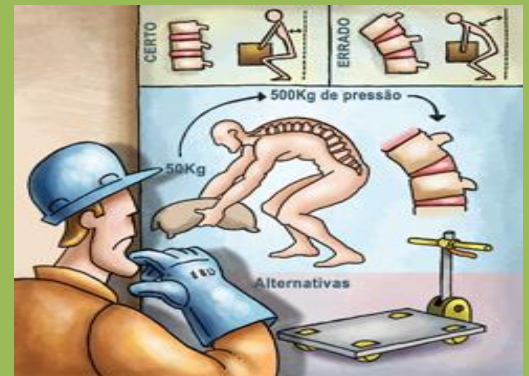
Mayıs 2011

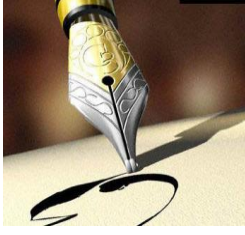
Sayı: 02



ATATÜRK'Ü ANMA GENÇLİK
VE SPOR BAYRAMI

AYIN KONUSU
ERGONOMİ





EDİTÖRÜN KALEMİNDEN

E-Bültenimizin bu sayısına, kurtuluş mücadelesini başlattığı günü doğum günü kabul eden Ata'mızın isteği üzerine bayram olarak kutlanmaya başlanan 19 Mayıs ATATÜRK'Ü ANMA GENÇLİK VE SPOR BAYRAMI'mızı kutlayarak başlamak istedik. Günün anlamına yakışır şekilde biz de Ata'mızı minnet ve saygıyla anıyoruz

İlk sayımızda “YENİLEŞİM” konusunda sizlere güzel bir makale sunmuştuk. Umarız siz de memnun kalarak okumuşsunuzdur. Bu sayımızda da yine çok önemli ancak pek çok zaman atladığımız bir konu üzerinde durmak istedik; “ERGONOMİ”.

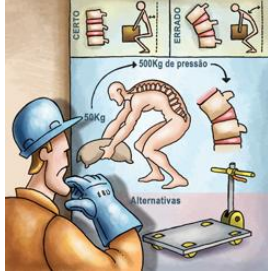
Ergonomik çalışma koşulları ile faaliyet göstermek işletme dinamiklerinin daha iyi işlemesine ve sonuçta sizin kazanmanızı sağlayacak değerler oluşturmanıza yardımcı olacaktır. Çalışma ortamınızın ergonomik olması, daha az yorgunluk ve daha sağlıklı bir işgücü anlamına gelmektedir.

Bültenlerimize internet sitemizdeki Bilgi Havuzu bölümünden ulaşabilirsiniz (www.adamdanismanlik.com/index.php?s=havuz)



AYIN KONUSU

ERGONOMİ



ERGONOMİ

Ergonomi, çalışanların biyolojik, psikolojik özelliklerini ve kapasitelerini göz önünde tutarak, insan – makina – çevre uyumunun tabii ve teknolojik kurallarını ortaya koyan çok disiplinli bir bilim dalıdır. Yunanca'da ergo iş, nomos ise yasa anlamına gelmektedir.

Ergonomi biliminin amaçları

1. İnsanlar tarafından kullanılan araç gereç ve düzeneklerin kullanım etkinliğinin artırılması
2. Günlük hayatta karşılaşılan insan kullanımına ve etkileşimine açık olan her şeyin insana uygun tasarımıyla:
 - a. İnsan performansının artması
 - b. İnsan güvenliğinin sağlanması
 - c. İnsan sağlığının korunması ve iyileştirilmesi
 - d. İnsan mutluluğunun ve doyumunun sağlanması amaçlanır.

İş etkinliği; kişinin yetenekleri, fiziksel iş kapasitesi, araçların tasarımı, araçlar, makineler, çalışma yeri düzenlemesi, iş tasarımı ve eğitim gibi birçok değişkene bağlıdır. İş etkinliği görev üzerinde dikkat ve konsantrasyonunun optimum olduğu dönemin ötesine geçerse, performans düşer bu da kendisini çıktı ya da üretim hızında düşme, hata sayısında ve kazalarda artma ile gösterir.

İş Hayatında Yorgunluk ve Dinlenme

Yorgunluk, birçok durumun tanımlanması için kullanılmaktadır:

1. Dikkatte azalma
2. Algılamanın yavaşlaması ve azalması
3. Güdülenmede azalma
4. Fiziksel ve mental performans hızında azalma
5. Aynı çıktının sağlanabilmesi için daha büyük oranda enerji harcanması
6. İsteksizlik, yorgunluk ve rahatsızlık duygusu.



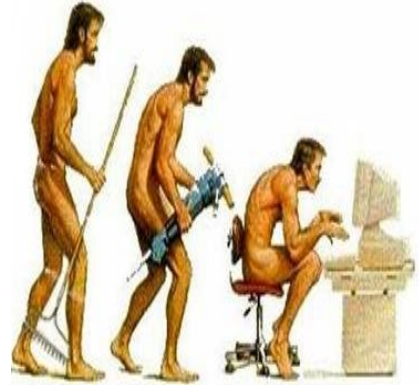
Yorgunluk kişinin performansında bir bozulmaya neden olur. Her ne kadar basit fiziksel yorgunluk, otomatik fabrikalar ve maddeleri kaldırma ve taşıma araçları sayesinde giderek azaltılsa da herhangi bir iş belirli süre devam edecek olursa, kişilerin büyük çoğunluğu bir molaya gereksinim duyarlar.

Dinlenme, ya da kendini toplama uyku, dinlenme araları ve eğlenme zamanları ile sağlanır. Uygun aralar ve dinlenme dönemleri konulduğunda tazelenmiş bir optimum etkinlik dönemine başlanabilmektedir. Dört tip iş arası vardır:

1. Spontane (anlık) aralar; aşırı zorlayıcı işlerde çalışanın kendisince verilir.
2. Maskelenmiş aralar; halen yapılan işle ilgili olmayan ikincil bir işin yapılmasıdır.
3. İş koşullu aralar; bir makinenin temizlenmesi, çalışma masasının düzenlenmesi çalışma arkadaşlarına danışmak üzere çalışma alanından ayrılma vb. sebebiyle verilen aralardır.

4. Önceden programlanmış aralar için endüstri işlerinde çalışanlara aşağıdaki çalışma- dinlenme araları önerilmektedir:
- Çalışma sürecinin dinlenme araları sağladığı orta şiddetteki işlerde, sabah bir ara, öğleden sonra bir ara (10-15 dakika). Yiyecek içeceklerle birlikte.
 - Yüksek çalışma hızıyla bekleme arası olmaksızın sürdürülen işlerde, sabah ve öğleden sonra yiyecek- içeceklerle birlikte ara, ayrıca günün her iki çalışma yarısında bir veya iki kısa 5 er dakikalık aralar.

Dinlenmenin yanı sıra kişilerin performansını arttırmak, iş kazalarını ve meslek hastalıklarını önlemek amacıyla özellikle uzun süreli aynı işi yapanları duruş ve hareket konusunda bilinçlendirmek gereklidir. Kurallara uygun oturma, ayakta durma, duruş değiştirme, el ve kol duruşları, yük kaldırma, taşıma, itme ve çekme yapılması sağlanmalı ayrıca işe uygun temel duruş belirlenmeli ve çalışma alanı kişinin yaptığı işe ve fiziksel özelliklerine uygun olarak düzenlenmelidir.



Çevre Faktörleri

Gürültü, titreşim, aydınlatma, iklim kontrolü gibi çevre faktörleri de göz önünde bulundurulmalıdır. Gürültü Kontrol Yönetmeliği'ne uyulması ve işitmenin korunmasına ilişkin önlemlerin gürültüye ve kullanıcıya göre seçilmesi iki önemli noktadır.

- Titreşimin zararlı etkilerinin önüne geçmek için titreşimi kaynaktan kesmek ve iletilmesine engel olmak gerekir.

- Makine bakımlarının belirlenen aralıklarla yapılması şarttır.
- Çalışma ortamı ışık yoğunluğunun belirlenmiş sınırlar içinde olması, ışığın kalitesinin ve parlaklığın uygun olması çalışanın görmesinde doğabilecek sorunları ortadan kaldırma, çalışma veriminin artırılması ve hataların engellenmesi açısından önemlidir.
- İklim kontrolünün sağlanması için çalışma ortamının ısısı, havanın nemi ve hava akımları dengelenmeli, ayrıca ortamın, işin ve temas edilen malzemelerin özelliklerine uygun şartlar hazırlanmalı ve önlemler alınmalıdır.



Son söz olarak Kanada’da yapılan bir araştırmayı sizlerle paylaşmak istedik:

Brisson C. ve arkadaşları Kanada’da büyük bir üniversitede 627 bilgisayar kullanıcısında mesleki kas iskelet hastalıkları sıklığı ve ergonomi eğitimi programının etkinliğini randomize kontrollü olarak araştırmışlardır. Değerlendirme direkt gözlemler, kendi cevaplamalı sorgulama formu ve fizik muayeneyle, eğitimden 2 hafta önce ve 6 ay sonra yapılmıştır. Sonuçta eğitim grubunda 40 yaş altında çalışanlarda kas iskelet hastalığı sıklığı sorgulamayla %29’dan %13’e, fizik muayeneyle %19’dan %3’e inmiştir. Diğer gruplarda kas iskelet hastalığı sıklığının değişmediği belirtilmiştir.

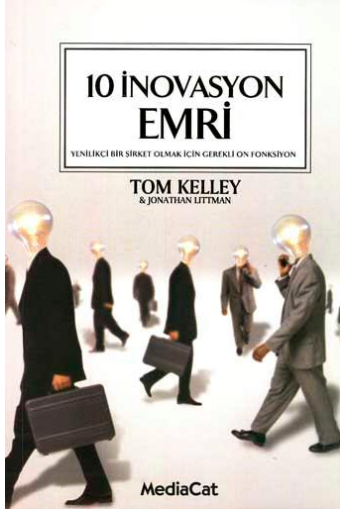
Bu nedenledir ki yukarıda belirttiğimiz “Ergonominin Amaçları’na” ulaşmak için ergonomi bilimi, birçok bilimle iç içe çalışmak zorundadır.



- ✓ Mart ayında sosyal sorumluluk projemiz kapsamında Uludağ Üniversitesi İ.İ.B.F. son sınıf öğrencilerine uzmanımız M. Mehtap Oğuz İSG Temel Eğitimini 44 kişilik katılımı ile gerçekleştirdi.
- ✓ AVERA firmasında ISO 9001:2008 Kalite Yönetim Sistemi çalışmaları Uzmanımız Özlem Akgün tarafından sürdürülmektedir.
- ✓ 2 Mayıs'ta Balıkesir Best Trafo'da İş Güvenliği Eğitimleri İSG uzmanımız M. Mehtap Oğuz tarafından verilmeye başlandı.
- ✓ M. İnci Otomat firmasıyla Yönetim Danışmanlığı çalışmalarımız devam ediyor.

HAZİRAN AYI EĞİTİM PLANIMIZ

2 Haziran	Gıda İşletmelerinde Hijyen Eğitimi
3 Haziran-8 Temmuz	Diksiyon Eğitimi (Cuma günleri 19:00-22:00 saatleri arasında)
4-5 Haziran	ISO 9001:2008 Kalite Yönetim Sistemleri Kuruluş İçi İç Tetkikçi Eğitimi
5 Haziran	İletişim Teknikleri Eğitimi
10-11 Haziran	İSG Kurul Üyeleri Eğitimi
14-15 Haziran	Sunum Teknikleri Eğitimi
17-18 Haziran	Problem Çözme Teknikleri Eğitimi
18-19 Haziran	Uygulamalı BRC/IOP Eğitimi
25-26 Haziran	Uygulamalı BRC FOOD Eğitimi



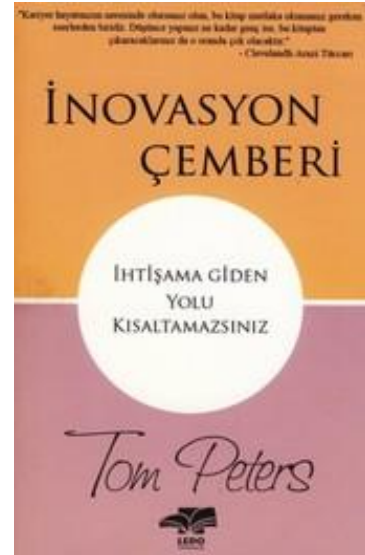
10 İNOVASYON EMRİ

“Dünyanın büyük ve güçlü şirketleri konu inovasyon olduğunda Tom Kelley’e danışıyorlar. Ama Kelley’in deneyimleri yalnızca bu şirketlerin değil sizin de yararlanmanız için artık evinize, ofisinize kadar bu kitapla geliyor. Bu kitabı okurken, belki de hiç bilmediğiniz özelliklerinizi keşfedecek ve inovasyona giden yolda ufkunuzu netleştireceksiniz.”

İNOVASYON ÇEMBERİ

“Kariyer hayatınızın neresinde olursanız olun, bu kitap mutlaka okumanız gereken eserlerden biridir. Düşünce yapınız ne kadar genç ise, bu kitaptan çıkaracaklarınız da o oranda çok olacaktır.”

"1990'lar ve sonrasında, bir işte başarılı olmak konusunda ciddiyseniz, bu kitabı okumanız gerekir. Gerçekten başarıya ulaşmanın bir kılavuzu."





Sası bak sasır



Resimler Görebilmek İçin İki Yöntem;

GERİ ÇEKİLME : Bu metotta önce ekrana iyice yaklaşın. Burnunuza odaklayın gözlerinizi ve yavaş yavaş uzaklaşın ekrandan. 10-20 cm. uzaklaştığınızda hafiften bir derinlik yakalayacaksınız. Bundan sonra o derinliğe odakladığınızda kendinizi resmin o üç boyutlu dünyası içinde bulacaksınız...

YANSIMAYI KULLANMA : Bu metot uygulama açısından en kolay metotlardan biri. Resme bakarken ekranın ardında oluşan yansımanıza odaklanınız. Kendi görüntünüze odaklanırken resim içindeki derinliği de yakalayacaksınız, Daha sonra yakaladığınız derinliğe odaklanınız.

