



.../.../.....

**1. AMAÇ:** Bu talimatın amacı, çalışanlara sağlıklı bir çalışma ortamının sağlanması, işyerindeki sağlık tehlike ve risklerinin tanımlanması ve kontrol altına alınabilmesi amacıyla uygulamaların tanımlanmasıdır.

**2. KAPSAM:** Bu talimat tüm Bilgi Sistemleri Kullanım çalışanlarını kapsar.

### 3. UYGULAMA:

1. Bu talimatta yazılı olan konulara öncelikle uyacağım, diğer çalışanların da uymalarını gözetleyeceğim. Alınması gereken önlemler alınmadan çalışmaya başlamayacağım. Önlemlerin alınması konusunda yetersiz kaldığımda ilgili sorumluya bildirip, önlemlerin alınmasını takip edeceğim.
2. Çalışma ortamında aşırı gürültü yapan cihaz ve makineler bulundurmuyacağım; bu tür cihaz ve makineler gerekirse dışarı alarak ya da izole edilerek gürültü yapmasını engelleyeceğim. (Ofislerde gürültü düzeyi ortalama 50-55 dB aralığında olmalıdır.)
3. İç ortam sıcaklığı kış ve yaz durumuna belirlenen uygun sıcaklık durumuna göre ortamı havalandıracağım. (Ortam sıcaklığı ortalama 20-26 C' dir.)
4. Çalışma ortamında solunan hava yeterince temiz ve uygun nemde olması için bu maksatla ortamı sürekli olarak havalandıracağım. (İç ortam bağıl nem değerinin %30-70 aralığında; ideal hava akımı 150 mm/sn civarında olmalı, 510 mm/sn üzerine çıkmamalı, 100mm/sn düzeyine düşmemelidir.)
5. Havalandırma sistemleri ve klimaların servis bakımları düzenli yaptırılmasını takip edeceğim olması muhtemel sorunları amirime rapor edeceğim.
6. Ofis mimarisine göre masamı oturma düzenimi doğal ışıktan maksimum düzeyde yararlanacak biçimde düzenleyeceğim. Aydınlatmanın yeterli olmadığı durumlarda suni aydınlatmadan yararlanacağım. İşyerinde sağlanan aydınlatmada ışık gözü rahatsız ediyorsa değiştirilmesini isteyeceğim.
7. İşyerinde pencerelerin açık olduğu durumlarda sarkmayacağım kendimi ve çalışma arkadaşlarımı tehlikeye düşürecek manevralar yapmayacağım.
8. Aynı pozisyonda uzun süre çalışılan durumlarda, aldığım eğitimlerde öğrendiğim bel ve boyun ağrılarının neden olduğundan, uygun dinlenme aralıklarında oturma pozisyonumu değiştirerek boş kaldığımda oturarak yapılan egzersiz hareketlerini yapacağım.
9. İşyerinde taban döşeme ve kaplamalarında oluşan kaygan veya engebeli durumlarda dikkatli geçeceğim ve düzeltilmesini talep edeceğim.
10. Elektrik kablolarının dağınık bir şekilde durmaması için çaba göstereceğim basit olanları açıkta olmayanları toparlayacağım, teknik uzmanlık gerektiren toparlamalarda, teknik destek ekibinden yardım isteyeceğim. İzolasyonu bozulmuş elektrik kablolarını, yalıtkan muhafazaları hasar görmüş elektrikli alet ve cihazları gördüğümde derhal ilgililere ve kurum yetkililerine haber vereceğim.
11. İş için en uygun araç ve ekipmanlarla çalışmaya dikkat edeceğim.
12. Monitörleri gözümden en az 65 cm uzakta tutacağım. Monitörler oturma yüksekliğime göre gözümü kapatıp açtığımda, göz hizam monitörün orta noktasına gelecek şekilde ayarlayacağım.
13. Bilmediğim ve sorumlusu olmadığım araç, gereç, teçhizat, makine ve elektronik malzemeyi kesinlikle kullanmayacağım, bunların anahtarları, düğmeleri ve ayarlarına dokunmayacağım.
14. Yapabileceğime emin olsam bile, kendi görev alanım ve görev tanımım dışında kalan bir işi yapmaya kalkışmayacağım, görevim dışındaki işlerde kendiliğimden çalışmayacağım.
15. Klavyenin ön tarafına, bileklerimi dayayabileceğim yumuşak bir alan oluşturacağım. Klavyede parlak ve ışığı yansıtan renkler kullanmayacağım. Mümkünse, bilek destekli Mouse pad'leri kullanacağım.
16. Çalışma masası veya çalışma yüzeyi, ekran, klavye, dokümanlar ve diğer ilgili malzemeler rahat bir şekilde ulaşılmasına olanak sağlayacak şekilde düzenleyeceğim.

17. Çalışma sandalyemi dengeli ve rahat bir pozisyonda oturarak, kolaylıkla hareket edebileceğim şekilde kullanacağım. Oturma yerimin yüksekliğini ekrana göre, göz hizam ekranın orta noktasına gelecek şekilde ayarlayacağım. Sırt dayama yerine sırtımı yaslayarak oturacağım gerekirse bel desteği kullanacağım.
18. İş Sağlığı ve Güvenliği ile ilgili önlemleri göz önünde bulundurarak kendimi ve çevremdekileri riske atmayacak şekilde çalışacağım.
19. Çalışma ortamında iş süreçlerine göre uygun ve işveren tarafından sağlanan koruyucu donanım talimatlarına uygun kullanarak çalışacaktır.
20. Çalışma ortamında İş Sağlığı ve Güvenliği ile ilgili bulundurulması gereken ikaz ve uyarı levhalarına uyarak çalışacağım.
21. Kendisini ve çevresini etkileyeceğini gözlemlediği tehlike, risk ve ramak kala olayları yazılı ve/veya sözlü olarak ilgililere ileteceğim.
22. İşyerindeki makine araç ve gereçlerini ve ilgili donanımlarını sağlık ve güvenlik işaretlerine, talimatlarına göre verilen eğitim ve uyarılar doğrultusunda kullanacağım.
23. Görevime başlamadan önce görev yerimdeki ve çevremdeki beni ve çevremdekilerin güvenliğini tehdit edici bir durum olup-olmadığını kontrol edeceğim. Tespit ettiğim tehlikeli ve olumsuz durumları süratle ilgililerine ve amirlerime bildireceğim.
24. Görevime başlamadan önce işimle ilgili araç, teçhizat, alet-edevat, bilgisayar, telefon, telsiz vb.nin faal durumda olup olmadığını, uygun evsafa bulunup bulunmadığını mutlaka kontrol edeceğim. Araç, makine ve malzemelerin kendisini ve etrafını kontrol etmeden çalıştırmayacağım.
25. Görev yerlerimde kullandığım malzemeler ve oda demirbaşları ile ilgili arıza, bakım-onarım veya tehlike arz eden bir durum söz konusu olduğunda, tehlikeyi belirten ikaz levhalarını mutlaka asacağım, ilgili ve yetkili personel tarafından tehlikeli durumun ortadan kaldırılmasını sağlayacağım. Yetkisiz onarım yapmayacağım ve yaptırmayacağım.
26. Her türlü araç, gereç teçhizat ve malzemenin kullanma, bakım ve emniyet talimatlarını eksiksiz uygulayacağım.
27. Elektrik düğmeleri ve prizler ile kullanılan cihazların elektrik düğmelerine ve elektrik aksamlarına ıslak elle dokunmayacağım. Elektrik donanımları ve bilgisayar klavye, maus ve benzeri aksamlarını sıvı temasından koruyacağım, yanında ve yakınında çay kahve ve benzeri içecekleri tüketmeyeceğim.
28. Bir yangın tehlikesi hissettiğimde, “YANGINDA VE TABİİ AFETLERDE HAREKET TARZLAR” ında belirtildiği şekilde hareket edeceğim. Mesai içi ve mesai dışı olmasına göre gerekli yerleri haberdar edeceğim ve gerekli reaksiyonu göstereceğim.
29. Diğer tabii afetlerde (Deprem, sel vb.) panik yapmadan ve inisiyatif kullanarak, talimatlar doğrultusunda hareket edeceğim. Gaz kaçağı ve benzeri durumlarda gerekli önlemleri alacağım ve ilgilileri haberdar edeceğim.
30. Sigara içilmemesi gereken yerlerde asla sigara içmeyeceğim.
31. Görevli olduğum odalarda patlayıcı, parlayıcı ve yakıcı maddeler ile kokuşacak şeyler bulundurmayacağım.
32. Görevli olduğum yerler dışında ve bulunmamam gereken yerlerde bulunmayacağım.
33. Girilmesi yasak yerlere izinsiz olarak kesinlikle girmeyeceğim.
34. Acil durumlarda, Acil Durum Toplanma Bölgesinde toplanılması konusunda çalışanları yönlendireceğim.
35. Sabotaj, terör saldırısı, toplumsal olaylar ve/veya personel, öğrenci vs. olay çıkarması halinde, derhal amirlerime haber vereceğim, gerekirse 155’i arayacağım. Amirimden gelecek bilgiye göre hareket edeceğim. Bu tür durumlarda, asla hiç kimse ile tartışmayacağım; yakın temasta mücadele etmeyeceğim.

.....  
.....  
.....

**NOT: Her alışan kendi emniyetini almakla yükümlüdür. Yapılacak için gereğine uygun olarak iř güvenliği ile ilgili her türlü araç, gereç ve vasıtaları ilgililerden isteyip kullanmak zorundadırlar. Aksi takdirde meydana gelebilecek kaza ve neticelerden ve iř güvenliği talimatlarını bilmemekten dolayı geçireceğiniz veya sebep olacağınız bir kazadan dolayı sorumlu olacağınızı unutmayınız.**

Bilgehan řAHİN  
İř Güvenliği  
Uzmanı  
Sertifika No:  
237572

Utku ÇELEBİ  
İř Güvenliği Uzmanı  
Sertifika No:134241

Okan DUMAN  
İřyeri Hekimi  
Sertifika No:16992/98

.....  
Adı-Soyadı-İmza  
T.C. Kimlik No