

LEITZ®

Lider Kadınlar için Ergonomik Çalışma Rehberi

DENİZ ALAYAT

Önemli Not

Bu rehber bilgilendirme amaçlı hazırlanmıştır.

Tıbbi teşhis veya tedavi yerine geçmez.

Mevcut bir sağlık probleminiz varsa egzersiz veya çalışma düzeni değişiklikleri
öncesinde bir uzmana danışmanız önerilir.

Bu rehber senin için.

Eğer...

Gün sonunda ne yaptığını tam hatırlamıyorsan,

Öğleden sonra 3'te zihnin kapanıyorsa,

Çok çalışmana rağmen verimli hissetmiyorsan,

Masadan kalkınca boynun ya da sırtın tutulmuşsa,

Odaklanmak için sürekli çaba harcıyorsan,

Akşam eve döndüğünde gerçekten bitmiş hissediyorsan,

Gün içinde enerjinin ne zaman düştüğünü bile fark etmiyorsan...

Bu rehber seni bilgilendirmek için değil, seni harekete geçirmek için hazırlandı.



"Çok çalışıyorum ama ilerlemiyorum."

Sorun odaklanamaman değil.

Sorun, seni desteklemeyen bir ortamda çalışıyor olman.

Çok çalışıyorsun.

Ama çalışma sistemin yok.

Enerjin var.

Ama çalışma alanın seni tüketiyor.

Odaklanmak istiyorsun.

Ama bedenine buna izin vermiyor.

Beden yorulunca zihin kapanır. Bu bir motivasyon sorunu değil, fiziksel bir sorun.

BEDENDE NE OLUYOR?	ZİHİNDE NE OLUYOR?
Boyun gergin	Sabrın azalır
Gözler yorgun	Karar vermen zorlaşır
Masa dağınık	Zihnin dağınık hisseder
Hareket yok	Enerjin düşer
Işık hatalı	Konsantrasyonun azalır
Sırt ağrısı var	Toplantılarda odağın azalır
Bilekler gergin	Yazarken hata oranın artar
Ayaklar yere değmiyor	Gün bitmeden pes etmek isteyebilirsin

Zihinsel yorgunluk, fiziksel bir iz bırakır.

Sırt ağrısı ve aynı zamanda boyun ağrısı, masa başında çalışırken kötü duruştan kaynaklanabilir.

Hatalı duruş

Kas gerginliği

Yorgunluk

Odak kaybı

Enerji kaybının en yaygın fiziksel nedenleri

Kötü oturma duruşu	<div style="width: 85%;"></div>	%85
Hatalı ekran yüksekliği	<div style="width: 78%;"></div>	%78
Yetersiz aydınlatma	<div style="width: 65%;"></div>	%65
Hareketsizlik	<div style="width: 72%;"></div>	%72
Dağınık masa	<div style="width: 55%;"></div>	%55

Bunu tersine çevirmek mümkün. Doğru kurulmuş bir çalışma alanı enerjini korur, karar verme kapasitenin önündeki fiziksel engelleri kaldırır.

Son bir hafta içinde öğleden sonra en çok hangi belirtileri kendinde fark ettin?



Farkında olmadan yaptığın 7 hata

- 1** Ekranı çok alçak tutmak
Boyun sürekli eğik kalır. Günde 8 saat bu pozisyonda gerilim birikir.
- 2** Klavye için uzanmak
Omuz kasları kasılı çalışır. Fark etmiyorsun ama beden hissediyor.
- 3** Işığın ayarlamamak
Ekran vuran parlama nedeniyle gözlerin sürekli telafi için ekstra çalışır.
- 4** Öğle yemeğini masada yemek
Ne yediğini, ne de çalıştığını tam anlıyorsun. Zihin hiç dinlenmiyor.
- 5** Tuvalete gitmeyi ertelemek
Beden sinyalin bastırmak stres yanıtını tetikler. Farkında bile değilsin.
- 6** Yanındakine e-posta atmak
İş arkadaşının yanına gitmek yerine ekrana bakmak hareketsizliğe dönüşür.
- 7** Saatlerce kıpırdamadan oturmak
Kan dolaşımı yavaşlar, enerjin düşer. 'Odak kaybı' değil hareketsizlik sorunu.

Bunların hepsini aynı anda düzeltmene gerek yok. Bugün bir tanesini seç ve alışkanlıklarını değiştirmeye şimdi başla.

Bu soruları kendine sor.

Dürüstçe cevaplamanı istiyorum.

Bu sorular bir test değil. Çalışma sisteminle ilgili sana tutacağım bir ayna.

Masadan kalktığında vücudunun neresini hissediyorsun?

Gün boyunca enerji kaybının tam olarak ne zaman başladığını fark ediyor musun?

Çalışma alanın sana hazır ve aktif mi hissettiriyor, yoksa bunaltıcı mı?

Odaklanamadığında, en son ne zaman hareket ettiğini kontrol ediyor musun?

Bir hafta boyunca hiç ergonomi hatası yapmasan hayatın nasıl değişirdi?

Çalışma ortamınla ilgili değiştirmek istediğin, hep ertelediğin bir alışkanlığın var mı?

Ŗu an çalışma ortamın nasıl?

Her 'evet' bir puan.

Kutucukları işaretle. Kaç puan aldığını say.

- Ekranın st kenarı göz hizamda.
- Ayaklarım yere düz basıyor.
- Bileklerim düz, klavye ulařılabilir mesafede.
- Masam sadece bugün kullandığım Ŗeyleri içeriyor.
- Işığım ekrana değil bana geliyor.
- Son 2 saatte en az bir kez kalktım.
- Bel blgem destekleniyor.
- Ekrana olan mesafem yaklaşık bir kol uzunluğu.

1 – 3 Puan

Acil Düzenleme Zamanı

Çalışma alanın Ŗu an seni aktif olarak tüketiciler. Bugün sadece bir Ŗeyi değiştir: ekranını yukarı al ya da masandan bir Ŗey kaldır. Küçük bir adım, birikerek büyük fark yaratır.

4 – 6 Puan

İyi Başlangıç, Devam Et

Doğru yndesin. Birkaç temel düzenleme yaptın ama hala enerji sızdıran noktalar var. Bu hafta içinde bir madde daha işaretle ve alışkanlığa dönüştürmek için adım at.

7 – 8 Puan

Sistemin Kurulu

Çalışma alanın seni destekliyor. Ŗimdi sıra bunu alışkanlık olarak korumaya geldi. Her sabah masana oturmadan önce bir dakika gözden geçir.

Liderler sistem kurar.

*Çok çalışmak değil, akıllı çalışmak.
Sistem farkı budur.*

SİSTEM OLMADAN	SİSTEM İLE
<i>Her gün enerjin azalır</i>	Enerjiyi korumak için alanın olur..
<i>Odaklanmak için çaba harcarsın.</i>	Ortam odaklanmayı kolaylaştırır.
<i>Masadan bitkin kalkarsın.</i>	Gün sonunda hala kapasiten olur.
<i>Bedenin seni engelliyor diye düşünürsün.</i>	Beden bir araç, engel değil.
<i>Ağrı normalin olur.</i>	Ağrı bir sinyal. Destek alırsın.
<i>Toplantılarda konsantre olamazsın.</i>	Dinlenmiş zihin daha net düşünür.
<i>Akşam eve bitkin dönersin.</i>	Sisteminle enerji tasarrufu yaparsın..
<i>Her gün karar değiştirirsin.</i>	Sistem kararı otomatikleştirir.

Lider gibi çalışmak, her gün yeniden karar vermemek demek. Sistemini kur. Kalanını sistem yürütsün.

Doğru araç = doğru ergonomik sistem

Ergonomiyi bilmek yetmez. Doğru araçlar bunu alışkanlığa dönüştürür. Başlıklara tıklayarak ürün sayfalarına ulaşabilirsin.

Laptop Standı

Ekranı göz hizasına taşır. Boyun ve omuz gerginliğini önemli ölçüde azaltır. Birden fazla açı ve yükseklik kombinasyonu ile tam ihtiyacın olan konumu bulursun. Laptop hava akışını da destekler.

Boyun ağrısı

Ayakta Çalışma Masası Dönüştürücü

Mevcut masana ekleyerek ayakta çalışma düzenine geçebilirsin. Kutulumu çok kolay olup, yüksekliği saniyeler içinde değiştirir. Araştırmalar saatte 15-30 dakika ayakta durmanın enerji ve odak üzerinde olumlu etki yarattığını gösteriyor.

Hareketsizlik

Monitör Standı

Monitörü doğru yüksekliğe getirir, altında aksesuar saklama alanı sağlar. Masa alanından yer kazanırken hem görüş hem duruş sorununu çözer.

Görüş açısı

Ergonomik Ofis Taburesi

Sallama hareketi yapan yuvarlak taban sırtı güçlendirir ve hareketi teşvik eder. 46-79 cm arasında yükseklik ayarlı, ayakta çalışma masasıyla birlikte de kullanılabilir.

Sırt & hareket

Oturma Topu

Çalışırken seni aktif tutar, çekirdek kaslarını çalıştırır ve iyi bir duruş için destek sağlar. Duruşu iyileştirmek ve sırt ağrısını hafifletmek için sırt ve çekirdek kas hareketini teşvik eder.

Duruş & core

Ayak Desteği

Ayakların yere değmiyorsa kan dolaşımı bozulur, bacaklarda ağırlık hissi ve konsantrasyon güçlüğü başlar. Ters çevrilerek ayak bileği salıncağı olarak da kullanılabilir.

Bacak gerginliği

Ayakta Çalışma Masası

Günün bütününü masada geçirmek zorunda değilsin. Yükseklik ayarlı masa ile oturma ve ayakta durma arasında istediğin zaman geçiş yap. Sırt ağrısı, enerji düşüşü ve duruş sorunlarını köklü biçimde azaltır.

Sırt & enerji

Masaüstü Düzenleyiciler

Dağınıklık zihinsel enerji tüketir. Her şeyin belirli bir yeri olduğunda karar vermek yerine odaklanmaya enerji kalır. Masanı bir sistem olarak kur. Neyin nerede olduğundan ve ulaşabildiğinden emin ol.

Dikkat dağınıklığı

Tüm Leitz Ergonomi Ürünleri

Çalışma alanını nasıl dönüştürürsün?

Büyük bir yenilemeye gerek yok. Küçük ama bilinçli değişiklikler çalışma deneyimini köklü biçimde dönüştürür.

1

Ekranı yukarı al

Monitörün üst kenarı göz hizanda olsun. Laptop kullanıyorsan mutlaka bir stand kullan.

2

Koltuğunu ayarla

Ayakların yere değsin, dizlerin 90 derece olsun. Bel desteğin doğru pozisyonda mı? Bedenini gözlemlle.

3

Masayı sadeleştir

Yalnızca bugün kullanacağın araçları masanda bırak. Geri kalanı organize et.

4

Işığını düzenle

Pencere ekrana değil sana bakmalı. Akşamları sıcak ışık kullan, mavi ışığı azalt.

5

Hareket alışkanlığı kur

Her 45-60 dakikada bir kalk, 2 dakika hareket et. Takvime hatırlatıcı ekle.



Günün ideal dağılımı: 60-30-10 kuralı

%60

Oturarak

%30

Ayakta

%10

Hareket ederek

Bu hedefe ulaşmak için masanızı değiştirmenize bile gerek yok; basit ve uygun fiyatlı bir masa dönüştürücü, oturmadan ayakta durmaya kolayca geçiş yapmanızı sağlar.



Şimdi sıra sende.

Bilgin var. Sistemin var. Geride kalan tek şey: başlamak.

Bugün 1 şeyi değiştir.

