

Uzaktan Çalışmada İş Güvenliği Kontrol Listesi

Ergonomi

- Çalışanın duruşu ergonomik açıdan kurallara uygun mu? (Vücudun, başın, gövdenin, kol ve bacakların; kas-iskelet sistemini zorlamayacak şekilde çalışma düzlemiyle paralel olması sağlanmalıdır.)
- Çalışma ortamında aydınlatma yeterli mi? Ekranda parlama ve yansımalar engellenmiş mi? (Aydınlatma ya da pencereden gelen ışık bilgisayar ekranında parlamaya sebep olmamalı.)
- Çalışma ortamında çalışma düzeni (bilgisayar, evraklar vb.) için yeterince yer var mı?

Elektrik

- Elektrik kabloları iyi durumda mı? (Prizler veya elektrik kabloları hasarlı olmamalı, kablolar ekli olmamalı, uzatma kablosu kullanımından kaçınılmalı)
- Yeterli sayıda priz var mı? (Yüksek akım çeken cihazlar doğrudan prize takılmalı)
- Çalışma sonrasında kullanılan bilgisayar ve diğer ekipmanlar kapatılıp ekipmanların fişi prizden çekiliyor mu?
- Prizler su ve su buharından korunacak şekilde konumlandırılmış mı?

Acil Durumlar

- Olası deprem durumunda sarsıntı geçtikten sonra gidilecek en yakın toplanma alanları biliniyor mu?
- Evinizde devrilme riski olan dolaplar sabitlenmiş mi?
- Bulduğunuz ortamda yaşam üçgeni oluşturulabilecek sağlam eşyalar ve alanlar biliniyor mu?
- Bulduğunuz çalışma ortamında yangın ve diğer acil durumlara karşı binanın nasıl ve hangi acil çıkış kapıları kullanılarak tahliye edileceği biliniyor mu?
- Çalışma yapılan alanda yangın söndürme cihazı var mı?
- Var ise söndürme cihazı ve yangın ihbar butonu yerleri biliniyor mu?
- Çalışma alanında yangın algılama dedektörü ve alarmı var mı?
- Acil durumlarda irtibat kurulması için kurum ve kişi bilgileri biliniyor mu?
- Kaza/olay olması halinde iş güvenliği birimine de haber verilmesi gerektiği biliniyor mu?

Ek Kaynaklar

- Koç Akademi'de bulunan sağlık bölümü üzerinden uzaktan çalışırken dikkat etmeniz gereken ek içeriklere ulaşabilirsiniz. <https://www.kocakademi.com/egitim/ofis-ici-saglik-ve-ergonomi-kilavuzu/>
- Koç Üniversitesi İSG Birimi tarafından hazırlanan "[Uzaktan Çalışmalarda İş Sağlığı ve Güvenliği](#)" infografisini inceleyebilirsiniz.