



LEITZ®

EV DEN ÇALIŞANIN AKILLI REHBERİ

İnsan bedeni günde 8 saat sabit bir sandalyede oturmak için tasarlanmadı. Sadeleşme yaklaşımımızı bugün bedeniniz üzerindeki yükü, omurgadaki baskıyı ve zihindeki dağınıklığı azaltmak için kullanıyoruz.

Bu rehberde, ev ofisinizi sadece "çalışılan bir yer" olmaktan çıkarıp hareket ettiğiniz, ürettiğiniz ve iyi hissettiğiniz bir yaşam alanına dönüştüreceğiz.



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 Leitz iş birliği kapsamında hazırlanmıştır.

2 DAKİKALIK *reset* RUTİNİ

Boyun Açma:

Başını yavaşça sağa yatır, sağ elinle hafifçe destekle. 10 saniye bekle. Tersi için tekrarla.

Omurga Uzatma:

Oturduğun yerde (veya oturma topu üzerinde) ellerini yukarı kenetle, tavana uzan. Sırtını dik tut, derin nefes al.

Omuz Gevşetme:

Derin bir nefes al, omuzlarını kulaklarına doğru çek, 5 saniye tut. Bırak ve aşağı düşür. 3 kez tekrarla.

Bilek Rahatlatma:

Kollarını öne uzat, ellerini "dur" işareti yapar gibi geriye çek. 10 saniye bekle, sonra yumruk yap ve içe doğru bük. 10 saniye bekle.

Göz Dinlendirme (20-20-20 Kuralı):

20 dakikada bir, 20 saniye boyunca, 20 metre (6 metre) uzağa bak.

Denge Tahtası Mikro Hareket:

Ayakta çalışırken veya telefon görüşmesinde denge tahtası üzerinde hafifçe sağa-sola yanaş. Bacak kasları aktif kalır.

*Fiziksel rahatsızlığınız varsa egzersizlere başlamadan önce sağlık profesyonelinize danışın. Hareket ederken ağrı hissederseniz durun. Zorlamayın. Bedeninizi dinleyin.

“

İnsan bedeni günde 8
saat sabit bir
sandalyede oturmak
için tasarlanmadı.
Araştırmalar, uzun
sürelili hareketsiz
oturmanın sağlık
üzerindeki olumsuz
etkilerini gösteriyor.

”

**Bu rehberde sana bol bol
esnemeyi ve hareket etmeyi
hatırlatacağız.**



SIK YAPILAN Yanlışlar

HATA	SONUÇ	ÇÖZÜM
Laptop açıp doğrudan kullanmak başka deyişle Yanlış ekran pozisyonu	• Boyun 45° eğik, 3 ay sonra ağrı • Işık yansımaları, göz yorgunluğu	• Laptop standı + harici klavye • Ekran parlaklığını ayarla • Ekranı pencereye dik açıda yerleştir
Bir masanın olmaması ya da Kanepe-yatak ofisi	• Omurga C şeklini alır • Bel fıtığı riski artar	• Kendine bir "köşe" belirle • Taşınabilir laptop standı + harici klavye
Mükemmel kurulumu beklemek	• Hiçbir şey değişmez	• Bugün 1 şey değiştir ilk adımı at. Gerisi gelir.
"Pahalı ekipman olmadan olmaz" algısı	• Harekete geçilmez	• Evdeki kitaplarla laptop yüksekliği ayarla • Havlu ile bilek desteği yap • Sonra bütçene göre yatırım yap
Saatlerce hareketsiz kalmak	• Kan dolaşımı yavaşlar • Enerji düşer	• Mikro hareket ritüelleri • Sit-stand masa kullan
"Molayı atlamak daha verimli" yanılgısı	• Öğleden sonra verim sıfır	• Mola = verim yatırımı • 10 dk mola, 50 dk kaliteli çalışma
"Çalışma alanı = yaşam alanı" karışması	• İş bitmez • Ev huzuru biter	• Fiziksel sınır çiz • Masanın "kapalı" hali olsun
Masaüstünü depo gibi kullanmak	• Kaos ve düzensizlik	• Pegboard ve dikey depolama
Karanlıkta çalışmak	• Gözleri yorar, uyku halini artırır	• Masayı pencereye dik konumlandır • Ekran parlaklığını ayarla
Sadece estetiğe odaklanmak	• Sağlık ve ergonomi ihmal edilir	• Önce ergonomi, sonra dekorasyon

Ergonomi

1. Adım – Görsel Sadeleşme (Zihin Detoksu)

Masanın üzerindeki her gereksiz obje, zihninde açık kalmış bir sekme gibi.

Sadece şu an kullandığın 3 ana nesne masada kalsın.

Masayı depo olarak kullanma. Bir pegboard ile kulaklık ve notlarını duvara taşı.

Amacımız: Temiz masa, berrak zihin.

O sırada ihtiyacın olmayan eşyalar eşyaların derli toplu kalması, odadan odaya kolay taşınması için saklama kutularını tercih edebilirsin.



2. Adım - Vücudunu ekipmana uydurma, ekipmanı vücuduna uydur.

Gözler: Ekranın üst kenarı göz hizasında olmalı. (Boynundaki 10 kg'lık hayali yükten kurtul!)

Dirsekler ve Dizler: 90° kuralını uygula.

Leitz Dokunuşu: Laptop kullanıyorsan mutlaka bir Laptop Standı ile ekranı yükselt. Harici bir klavye/mouse kullanarak bileklerini özgürleştir. İyi bir bilek desteği için mouse ile bilek destekli mouse pad ya da klavye için bilek desteği kullanmayı unutma.

Ergonomi - devam

3. Adım – Enerji ve Odak Yönetimi

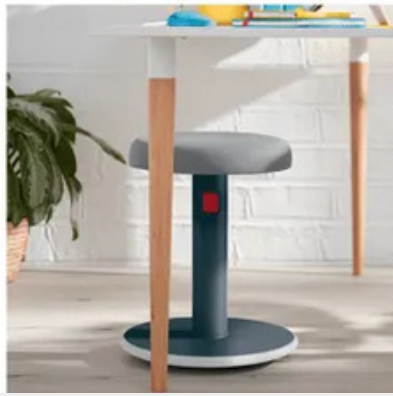
Zamanı değil, enerjini yönet.

Altın Saatler (09:00-12:00): En zor işi bu blokta yap.

Telefonun bildirimlerini kapat.

Çöküş Bölgesi (13:00-15:00): Rutin işler ve e-postalar için.

Kapanış Ritüeli: Mesai biterken masanı "yarına hazır" hale getir. Laptopu kapatmak yetmez, zihnini de o masadan uzaklaştır.



4. Adım – Hareket (30-30-30 Kuralı)

Sürekli pozisyon değiştirerek bedeni şaşırt.

30 Dakika Otur: Hareketli tabure veya oturma topu ile aktif otur.

30 Saniye Esne: Kollarını yukarı uzat, omuzlarını düşür.

30 Dakika Ayakta Çalış: Mümkünse bir yüksekliği ayarlanan bir masa ile ayakta çalış.

Öneri: Ayakta dururken bir denge tahtası ya özel mat kullanmak, mikro hareketlerle bacak kaslarını canlı tutar.





STANDARD

mini test



LEITZ®

Kendine şu soruları sor:

- Ekrana bakmak için başımı öne eğmem gerekiyor mu? → HAYIR olmalı
Bileklerim düz mi, yoksa bükülü mü? → DÜZ olmalı
Sırtım koltuğa yaslanmış mı? → EVET olmalı
Omuzlarım yukarı çekilmiş mi? → HAYIR olmalı

Günlük Ev Ofisi Kontrol Listesi

- ☐ Ekran göz hizasında
- ☐ Bilekler nötr pozisyonda
- ☐ Ayaklar yere basıyor
- ☐ Saat başı hareket edildi
- ☐ Masa yüzeyi sade

ÖNEMLİ: Bu test genel ergonomi farkındalığı içindir. Kronik ağrınız varsa fizik tedavi uzmanına başvurun.

10 GÜNLÜK MİNİ AKSİYON PLANI

Bu plan, alışkanlıklarınızı değiştirmek ve çalışma alanınızı iyileştirmek için tasarlandı.

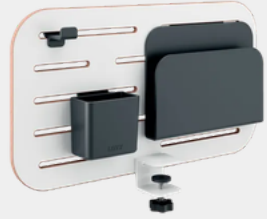
GÜN 1	Farkındalık ve Denetim	Çalışma alanının fotoğrafını çek. Seni rahatsız eden 3 şeyi (kablo karmaşası, alçak ekran, sert sandalye) not et.
GÜN 2	Ekran Ayarı	Boyun ağrısına son: Ekranını göz hizasına yükselt. Laptop standı kullan. (Stand yoksa geçici olarak kitapları kullan, farkı hisset).
GÜN 3	Harici Klavye & Mouse Ergonomisi	Harici klavye ve mouse ile çalışma pozisyonunu düzenle. Omuzların rahat olmalı, bilekler düz pozisyonda.
GÜN 4	Işık ve Hava	Masanı doğal ışığa göre konumlandır. Her saat başı odayı havalandır.
GÜN 5	Masa Detoksu	Masanın üzerindeki her şeyi indir. Sadece "her gün" kullandığın 3-4 objeyi geri koy. Geri kalanları kaldır.
GÜN 6	Dikey Düzen	Pegboard veya düzenleyicilerle kabloları ve aksesuarları duvara taşı. Masa yüzeyi sadeleşsin.
GÜN 7	Ayakta Çalışma Denemesi	Günün en az 30 dakikasını ayakta geçir. (Toplantılar veya e-posta okuma saatleri bunun için ideal).
GÜN 8	Aktif Oturma	Varsa Pilates topu, denge tahtası veya hareketli tabureyi dene. Yoksa her 20 dakikada bir kalkıp su al.
GÜN 9	Otur-Dur-Hareket Döngüsü	Kendi ideal "Otur-Kalk-Hareket Et" döngünü oluştur. Saat başı hareket ritüeli başlat.
GÜN 10	Yeni Akış ve Reset Ritüeli	Son 10 gün nasıl hissettin? Neler sana daha iyi hissettirdi? Haftalık reset ritüelini yazılı hale getir ve takvimde sabitle.

Evden çalışanın hayal listesi



Leitz Ergonomik
Çok Açılı Laptop
Standı

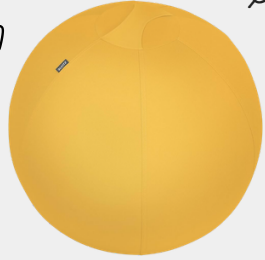
Leitz Masa Düzenleyici
Pegboard



Leitz Ergo
Active
Hareketli
Tabure



Leitz Oturma Topu



Leitz Elektrikli
Sıt Standing
Küçük Çalışma
Masası

Tüm evden çalışma ürünleri



LEITZ®



Mükemmel ofis, en pahalı mobilyaların olduğu değil; bedenine ve zihnine iyi gelen ofistir.

Senin ilk adımın ne olacak?

 Bu rehberi yararlı bulduysan, evden çalışan bir arkadaşınla paylaş!

© 2026 Hale Acun Aydın
Tüm hakları saklıdır.

Bu rehberin tamamı veya bir bölümü, yazılı izin olmadan kopyalanamaz, çoğaltılamaz veya dağıtılamaz.

www.haleacunaydin.com