

Obsah

Předmluva	11
Úvod	15
1 Proč mluvit o ergonomii.....	21
1.1 Hodnocení pracovišť.....	22
1.2 Ergonomický design pracovišť.....	25
1.3 Pohybový – kosterní a svalový aparát.....	28
1.3.1 Připravenost k výkonu	30
1.3.2 Vnucené pracovní polohy	32
1.3.3 Fyzická zátěž.....	39
1.3.4 Ruční manipulace s břemeny.....	41
1.3.5 Onemocnění pohybového aparátu	43
1.4 Stres – psychická a duševní zátěž	46
1.5 Předávání informací a školení.....	50
2 Ergonomické faktory spojené s pracovištěm	53
2.1 Tepelná pohoda organismu	54
2.2 Mikroklimatické podmínky.....	55
2.2.1 Teplota prostředí	56
2.2.2 Vlhkost	58
2.2.3 Proudění vzduchu	58
2.3 Větrání	59
2.4 Odsávání	61
2.5 Osvětlení	61
2.6 Hluk.....	68
2.7 Vibrace	72
2.8 Nářadí a strojní zařízení	75
2.9 Dispoziční uspořádání pracovního prostoru.....	78

3	Ergonomické faktory spojené s pracovním místem.....	83
3.1	Charakteristiky dílenského pracoviště.....	83
3.1.1	Práce vstoje	83
3.2	Charakteristiky kancelářského pracoviště	87
3.2.1	Správný způsob sezení	87
3.2.2	Kancelářský stůl.....	93
3.2.3	Kancelářská židle	96
3.3.1	Monitor	103
3.3.2	Klávesnice	105
3.3.3	Počítačová myš	106
3.3.4	Tiskárny, skenery.....	106
3.3.5	Zvuková zařízení a videokamery	107
3.3.6	Přenosný počítač	108
3.4	Zdravotní problematika práce s počítačem	108
3.4.1	Muskuloskeletální potíže.....	109
3.4.2	Oční zátěž	111
3.4.3	Uspořádání pracoviště	113
Závěr		119
Literatura		121

Seznam tabulek a obrázků

Tabulka 1.1	Hodnoty vzrůstu populace	25
Tabulka 1.2	Orientační tabulka pro hodnocení pracovních poloh.....	36
Tabulka 1.3	Limity pro manipulaci s břemeny	42
Tabulka 2.1	Příklady doporučeného osvětlení.....	63
Tabulka 2.2	Kontrolní list vhodnosti osvětlení.....	66
Tabulka 2.3	Kontrolní list hodnocení hluku	71
Tabulka 2.4	Kontrolní list pro hodnocení působení vibrací.....	74

Tabulka 3.1 Kontrolní list pracoviště s dlouhodobým stáním	86
Tabulka 3.2 Kontrolní list správného posedu u stolu na kancelářské židli	92
Tabulka 3.3 Kontrolní list posouzení kancelářského stolu.....	95
Tabulka 3.4 Kontrolní list posouzení kancelářské židle.....	101
Tabulka 3.5 Kontrolní list posouzení uspořádání pracoviště	114
Obrázek 0.1 Grafické znázornění mnohooborové ergonomie.....	15
Obrázek 0.2 Ergonomické stresory	16
Obrázek 0.3 Vztah mezi BOZP a ergonomií	17
Obrázek 1.1 Příklad možného vyhotovení popisného kontrolního listu.....	23
Obrázek 1.2 Náčrt rozměrových dispozic	26
Obrázek 1.3 Obratle a meziobratlové ploténky.....	29
Obrázek 1.4 Zobrazení odchylek od denního průměru biologického cyklu	31
Obrázek 2.1 Znázornění kombinace druhů osvětlení.....	62
Obrázek 2.2 Příklady špatného a správného vedení ručního nářadí ...	76
Obrázek 3.1 Druhy sezení	90
Obrázek 3.2 Zásady správného způsobu sezení.....	91
Obrázek 3.3 Příklady špatných a správných poloh hlavy a rukou	110
Obrázek 3.4 Pravidla správného sestavení pracoviště s počítačem ...	112

Obrázek 1.3, zdroj: <https://www.anatomicke-pomucky.cz/modely-obratlu/122-model-lid-skych-bedernich-obratlu-tri-spojene-pruzne-4053083001279.html> , <http://www.smsystem-peltramova.cz/vyhrez-plotenek-pricina-bolesti-zad>

Další obrázky, zdroj: VÚBP, v.v.i., Ing. Jiří Tilhon