

Obsah

1	Úvod do ergonomie	7
2	Definice ergonomie	10
3	Vývoj ergonomie	12
4	Základní pojmy	16
5	Faktory ovlivňující ergonomii prostředí	18
6	Antropometrie	19
6.1	Historie antropometrie a měření člověka	20
6.2	Antropometrické rozměry	26
6.2.1	Hlavní poznatky z antropometrických měření	30
6.3	Stavba lidského těla, páteř	33
7	Pracovní polohy	39
7.1	Stoj a práce vstoje	41
7.1.1	Stoj a nejčastější poruchy držení těla, vliv na organismus	42
7.1.2	Ergonomické požadavky pro pracovní polohy vstoje	44
7.2	Sezení a práce vsedě	45
7.2.1	Základní požadavky na ergonomii židle	47
7.2.2	Rozměrové požadavky sedacího nábytku	52
7.3	Alternativní sezení	63
7.3.1	Klekačka	63
7.3.2	Balanční míč	68
7.3.3	Podpora pro práci vstoje	70
7.4	Sezení a práce s počítačem	70
7.4.1	Zdravotní aspekty práce s počítačem	71
7.4.2	Ergonomické požadavky na práci s počítačem	75
7.4.3	Požadavky na zařízení počítače	77

8	Osvětlení	79
9	Pracovní režim	80
10	Ergonomie pro hendikepované osoby	81
10.1	Požadavky na sed osob se zdravotním postižením	82
10.2	Prostor pro hendikepované osoby	86
10.3	Požadavky na stavbu a interiér	90
11	Faktory hluk	95
11.1	Infrazvuk	97
11.2	Ultrazvuk	98
11.3	Osvětlení a zraková zátěž	99
11.4	Osvětlenost a věk člověka	101
11.5	Tepelný komfort vnitřního prostředí	102
12	Vnímání barev	105
12.1	Barva jako symbol	106
12.2	Barva z fyzikálního hlediska	107
12.3	Fyziologie a barva	107
12.4	Barva a její vnímání	110
13	Psychologie	117
14	Postup ergonomů při řešení problémové situace	121
15	Přehled nejdůležitějších kritérií ergonomického hodnocení	123
16	Závěr	130
	Nejdůležitější legislativní podklady vztahující se k ergonomii	131
	Literatura	134