

SPIS TREŚCI

WPROWADZENIE.....	7
1. DEFINICJA I ZAKRES ERGONOMII	9
1.1. Interdyscyplinarność ergonomii	11
1.2. Przykłady ergonomicznych rozwiązań	14
Bibliografia.....	24
2. ERGONOMIA STANOWISKA PRACY, PROJEKTOWANIE I DIAGNOZA	26
2.1. Układ człowiek – obiekt techniczny	26
2.2. Antropometria w ergonomii	29
2.2.1. Przykłady obliczeń antropometrycznych.....	34
2.2.2. Wykorzystanie danych antropometrycznych w procesie kształtowania przestrzennego stanowiska pracy	37
2.3. Projektowanie ergonomiczne	42
2.3.1. Projektowanie elementów informacyjnych	52
2.3.2. Projektowanie elementów sterujących	67
2.4. Diagnoza ergonomiczna.....	76
Bibliografia.....	81
3. FIZJOLOGIA PRACY	84
<i>Wydolność fizyczna</i>	94
Bibliografia.....	100
4. OBCIĄŻENIE ORGANIZMU CZŁOWIEKA PRACĄ.....	101
4.1. Praca fizyczna.....	101
4.1.1. Praca dynamiczna	105
<i>Metody pomiaru wydatku energetycznego</i>	105
<i>Klasa ciężkości wysiłku fizycznego</i>	114
<i>Prace powtarzalne (monotypowe)</i>	116
<i>Monotonia</i>	120
<i>Ręczne prace transportowe</i>	123
4.1.2. Praca statyczna	143
<i>Pozycja ciała przy pracy</i>	144

<i>Metody oceny obciążenia pracą statyczną</i>	157
4.1.3. Zmęczenie fizyczne	175
4.2. Praca umysłowa	183
<i>Ocena obciążenia wysiłkiem umysłowym</i>	186
<i>Zmęczenie układu nerwowego</i>	188
Bibliografia.....	193
5. OBCIĄŻENIE PSYCHICZNE PRACĄ ORAZ STRES	197
5.1. Metody oceny obciążenia psychicznego pracą	198
5.2. Optymalizacja obciążenia psychicznego pracą	204
5.3. Stres i jego główne przyczyny	207
<i>Prewencja stresu psychospołecznego</i>	217
5.4. Mobbing	222
Bibliografia	227
6. ORGANIZACJA PRACY – RYTMY BIOLOGICZNE CZŁOWIEKA	
A PRACA ZMIANOWA I NOCNA.....	229
6.1. Rytm biologiczny człowieka	229
6.2. Praca zmianowa	232
<i>Systemy czasu pracy i wymiar czasu pracy</i>	233
6.3. Praca nocna.....	236
6.4. Skutki zdrowotne pracy zmianowej.....	238
6.5. Program prewencji negatywnych skutków pracy zmianowej i nocnej	245
Bibliografia.....	249