

SPIS TREŚCI

1. WPROWADZENIE	5
1.1. Zakres książki	5
1.2. Rozwój biokulturowy człowieka	5
2. ERGONOMIA I JEJ PRZEDMIOT BADAŃ	9
3. PODSTAWOWE BADANIA PROWADZONE DLA POTRZEB ERGONOMII	14
3.1. Badania antropometryczne dla potrzeb ergonomii	14
3.1.1. Dobór, kolejność zbierania i dostarczania danych antropometrycznych ...	17
3.1.2. Układy odniesienia w badaniach antropometrycznych	18
3.1.3. Forma danych antropometrycznych dla potrzeb projektowych	21
3.1.4. Gromadzenie danych antropometrycznych dla potrzeb projektowych	22
3.1.5. Zróżnicowanie struktur ciała człowieka	26
3.2. Niektóre badania fizjologiczne wysiłku fizycznego i ich wykorzystanie w ergonomii	32
3.2.1. Wydatek energetyczny	32
3.2.2. Praca mięśni	33
3.2.3. Monotypowość ruchów	35
3.2.4. Zmęczenie	35
3.2.5. Pozycje ciała podczas pracy	35
3.2.6. Odpoczynek	45
3.2.7. Ocena wysiłku fizycznego	47
3.3. Badania psychologiczne dla potrzeb ergonomii	48
3.3.1. Przepływ informacji w układzie „człowiek–maszyna”	48
3.3.2. Obciążenie psychiczne człowieka	49
3.4. Materialne środowisko pracy	50
3.4.1. Oświetlenie	51
3.4.2. Hałas	51
3.4.3. Mikroklimat	52
3.5. Podstawowe elementy projektowania stanowisk pracy	52
4. ERGONOMIA NA CO DZIEŃ. UWAGI OGÓLNE	55
LITERATURA CYTOWANA I ZALECANA	71
OŚRODKI ZAJMUJĄCE SIĘ ERGONOMIĄ W POLSCE	72