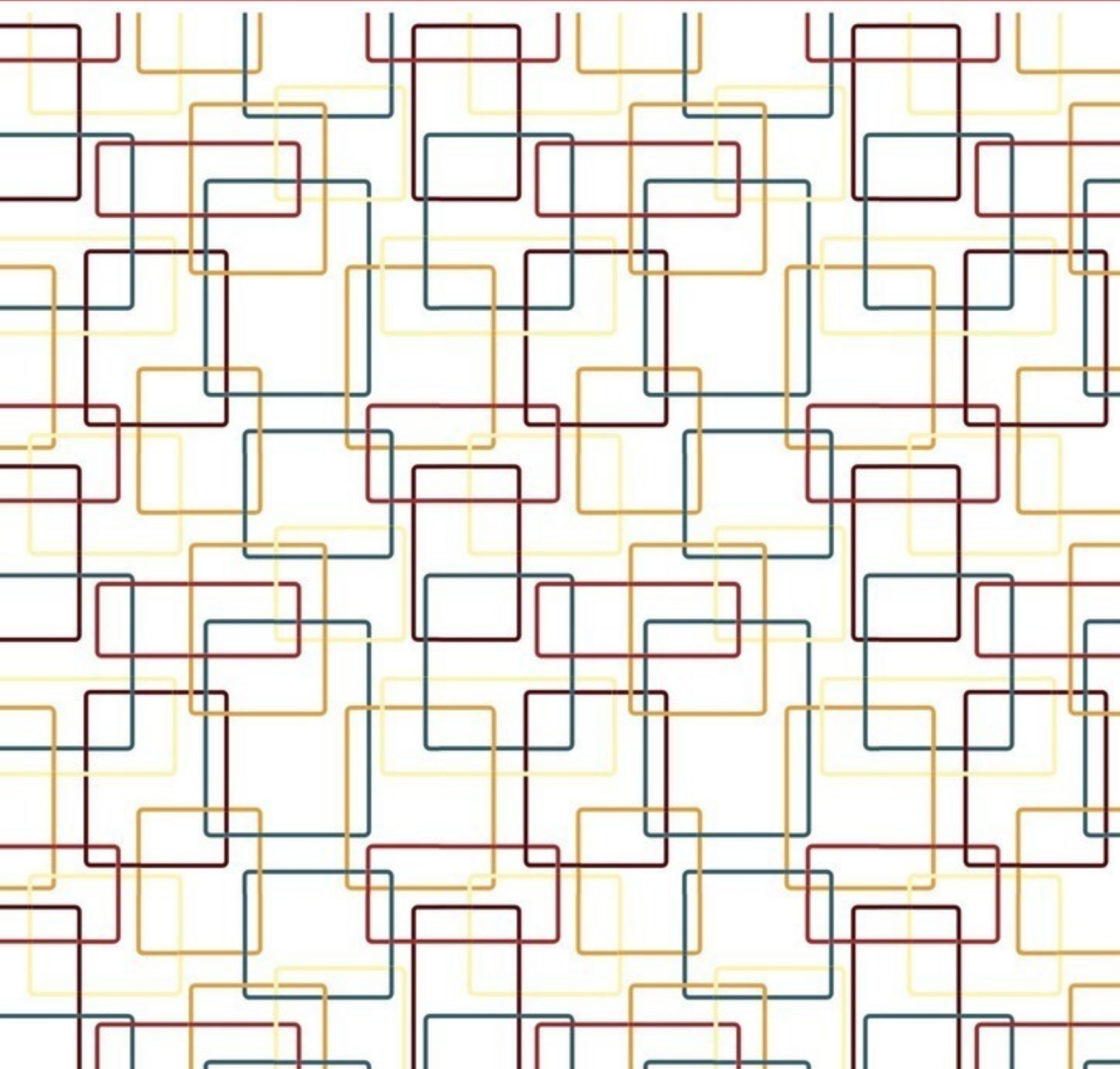


АВТОР-СОСТАВИТЕЛЬ
АНТОН ШАДУРА

Эргономика рабочего пространства



Антон Шадура

**Эргономика рабочего
пространства**

«Издательские решения»

Шадура А. А.

Эргономика рабочего пространства / А. А. Шадура —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-606121-7

В книге подробно описана организационная технология — эргономика рабочего пространства: содержание, принципы, правила и методы эргономики, преимущества и недостатки. В книге также приводятся рекомендации по рационализации рабочего пространства. Практической частью книги является чек-лист оценки рабочего места с точки зрения эргономики. Книга будет полезна специалистам, задачей которых является повышение производительности труда.

ISBN 978-5-00-606121-7

© Шадура А. А.
© Издательские решения

Содержание

Эргономика: понятие	6
Принципы эргономики	8
Рабочее пространство	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Эргономика рабочего пространства

Автор-составитель Антон Анатольевич Шадура

ISBN 978-5-0060-6121-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Эргономика: понятие

Эргономика – это наука, которая занимается изучением взаимодействия человека и окружающей среды с целью создания оптимальных условий для работы и жизни. Она исследует вопросы, связанные с проектированием и использованием различных инструментов, оборудования, мебели и других объектов, которые используются человеком в повседневной жизни и работе.

Эргономика основывается на принципах безопасности, удобства, эффективности и эстетики. Она учитывает все аспекты работы человека, включая физические, психологические и социальные факторы.

Основная цель эргономики – создание продуктов и систем, которые обеспечивают максимальную производительность и комфорт для пользователей. Она включает в себя множество аспектов, таких как дизайн, материалы, форма и размер продукта, а также расположение и использование элементов управления.

Одной из главных задач эргономики является разработка и внедрение стандартов и норм, которые позволяют обеспечить безопасность и комфорт работников на рабочем месте. Это может включать в себя разработку правил по размещению оборудования, выбору материалов и инструментов, а также обучение сотрудников правилам безопасности при работе на оборудовании.

Кроме того, эргономика также занимается изучением взаимодействия человека с компьютером и другими электронными устройствами. Она разрабатывает методы и инструменты, которые помогают уменьшить нагрузку на глаза, руки и спину при работе с компьютером, а также повысить эффективность и точность работы.

В рамках эргономики разрабатываются различные методы и инструменты, такие как антропометрические исследования, эргонометрические тесты, анализ рабочих мест, проектирование и разработка оборудования, материалов и технологий.

Эргономика имеет широкий спектр применения, начиная от производства автомобилей и самолетов до проектирования офисных столов и стульев. Она также применяется в медицине, спорте и других областях, где люди работают или занимаются физической активностью.

Еще одним важным аспектом эргономики является учет психологических факторов, таких как мотивация, усталость, стресс и внимание. Эти факторы могут влиять на производительность и безопасность труда, поэтому эргономические решения должны учитывать их влияние.

Применение эргономических принципов в различных сферах позволяет повысить производительность труда, уменьшить количество травм и заболеваний, улучшить качество жизни и безопасность людей. Эргономика также помогает создавать более удобные и функциональные продукты и системы, которые облегчают жизнь и работу людей.



Принципы эргономики

Принципы эргономики – это набор правил и рекомендаций, которые помогают создать комфортные условия для работы человека с компьютером или другими устройствами. Эргономика учитывает физические, психологические и социальные аспекты работы человека, чтобы обеспечить эффективность и безопасность труда.

1. Принцип повторяемости – это принцип эргономики, который говорит о том, что работа должна быть выполнена с наименьшим количеством движений. Это позволяет снизить усталость и повысить производительность труда.

2. Принцип удобства – это принцип, который рекомендует использовать устройства и инструменты, которые удобны для пользователя. Например, клавиатура должна быть удобной для набора текста и иметь оптимальный размер клавиш.

3. Принцип безопасности – это принцип, который требует использования устройств и инструментов, которые безопасны для здоровья пользователя. Например, монитор должен иметь оптимальную яркость и контрастность, а клавиатура – не должна иметь острых краев.

4. Принцип соответствия – это принцип, который говорит о том, что устройство должно соответствовать потребностям пользователя. Например, если пользователь работает с документами, то устройство должно иметь достаточно памяти для хранения большого количества файлов.

5. Принцип гибкости – это принцип, который позволяет пользователю изменять настройки устройства в зависимости от своих потребностей. Например, можно настроить размер шрифта и яркость монитора в соответствии с личными предпочтениями.

6. Принцип простоты – это принцип, который гласит, что устройство должно быть простым в использовании и не требовать от пользователя дополнительных знаний и навыков. Например, устройство должно иметь интуитивно понятный интерфейс и простые настройки.

7. Принцип адаптивности – это принцип, который предполагает, что устройство может адаптироваться к индивидуальным потребностям пользователя. Например, программа может автоматически менять настройки в зависимости от времени суток и других факторов.

8. Принцип эффективности – это принцип, который подразумевает использование устройства таким образом, чтобы достичь максимальной эффективности в работе. Например, использование специальных программ и приложений для оптимизации работы с устройством.

9. Принцип универсальности – это принцип, который означает, что устройство должно быть универсальным и подходить для различных задач и пользователей. Например, одно устройство может использоваться для работы с документами, презентациями и таблицами.

10. Принцип надежности – это принцип, требующий использования устройств и инструментов с высокой степенью надежности. Например, компьютер должен быть защищен от вирусов и других угроз безопасности.

11. Принцип разнообразия – этот принцип подразумевает создание различных рабочих мест для разных типов работников. Например, для программистов можно создать отдельные комнаты с хорошей вентиляцией и звукоизоляцией, а для бухгалтеров – более тихие и спокойные места.

12. Принцип экологичности – этот принцип означает, что рабочее место должно быть экологически чистым и безопасным для окружающей среды. Для этого используются специальные материалы и технологии, которые не наносят вреда природе.

13. Принцип эстетики – эргономические изделия и системы также должны быть красивыми и привлекательными для пользователей. Они должны вызывать положительные эмоции и создавать приятную рабочую атмосферу.

14. Принцип функциональности – эргономическая система должна быть функциональной и обеспечивать максимальную эффективность и производительность. Она должна соответствовать требованиям пользователя и задачам, которые он выполняет.

Принципы эргономики являются основой для создания удобных и эффективных устройств и инструментов для работы. Они помогают уменьшить усталость и повысить эффективность труда, обеспечивая безопасность и комфорт для пользователей.



Рабочее пространство

Рабочее пространство – это термин, который используется для описания среды, в которой происходит работа. В нем должно быть удобно, безопасно и комфортно для всех сотрудников. Рабочее пространство должно соответствовать потребностям компании и ее сотрудников. Оно должно быть удобным для работы и обеспечивать безопасность и комфорт для всех участников процесса.

В рабочем пространстве должны быть созданы условия для эффективной работы. Это может включать в себя наличие необходимого оборудования, мебели, освещения и вентиляции. Кроме того, рабочее пространство должно быть безопасным для сотрудников. Все оборудование должно быть в исправном состоянии, а также должны быть приняты меры по предотвращению возможных травм.

Также важно, чтобы рабочее пространство было комфортным для сотрудников. Это может быть достигнуто путем создания уютной атмосферы, установки удобных кресел и столов, а также обеспечения доступа к питьевой воде и другим необходимым ресурсам.

Наконец, рабочее пространство должно быть гибким и адаптивным к изменениям в компании и ее сотрудниках. Это может означать установку дополнительных рабочих мест или изменение расположения мебели в зависимости от потребностей компании.

Первое, что нужно сделать – это выбрать правильное рабочее место. Оно должно быть удобным и эргономичным, чтобы не вызывать усталости и напряжения в спине и шее. Важно также уделить внимание освещению – оно должно быть достаточным и равномерным, чтобы избежать теней и бликов на экране монитора.

Второе – это организация рабочего пространства. Нужно выделить зоны для работы, хранения документов и других необходимых предметов. Также стоит подумать о том, как организовать рабочее пространство, чтобы оно было максимально удобным и функциональным. Например, можно использовать стеллажи для хранения документов, полки для книг и другие элементы мебели.

Третье – это использование современных технологий. Сегодня существует множество программ и приложений, которые помогают оптимизировать рабочий процесс и повысить эффективность работы. Например, программы для управления задачами, календари, мессенджеры и т. д.

Четвертое – это создание комфортной атмосферы. Рабочее пространство должно быть комфортным и уютным. Можно использовать растения, картины или другие элементы декора, чтобы создать приятную атмосферу.

Однако, есть несколько основных элементов, которые следует учитывать при организации рабочего места:

1. *Стол и стул.* Стол должен быть достаточно большим, чтобы на нем поместились все необходимые инструменты и материалы. Стул должен быть удобным и иметь регулируемую высоту, чтобы вы могли настроить его под свой рост.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.