
Obsah

Obsah	5
Seznam obrázků.....	10
Seznam tabulek.....	12
Úvod	14
1 Ergonomie.....	15
1.1 Historie a vývoj ergonomie.....	18
1.2 Antropometrie	19
1.2.1 Historický vývoj antropometrie.....	19
1.2.2 Využití antropometrie v ergonomii	22
1.2.3 Získávání antropometrických údajů	23
1.2.4 Moderní metody modelování člověka	28
2 Člověk a jeho fyziologie.....	31
2.1 Oběhová soustava	32
2.1.1 Srdce	33
2.1.2 Krevní cévy.....	36
2.2 Dýchací soustava	37
2.2.1 Dýchací trubice.....	37
2.2.2 Plíce	39
1. Mechanismus dýchání	39
2.2.3 Obranné dýchací reflexy.....	40
2.2.4 Nemoci dýchacích cest	40
2.3 Opěrná soustava	40
2.3.1 Kost.....	41
2.3.2 Morfologie kostry	42
2.4 Pohybová soustava.....	43

2.4.1	Příčně pruhované svalstvo.....	43
2.4.2	Mechanismus kontrakce.....	44
2.4.3	Hladké svalstvo	45
2.4.4	Srdeční sval	45
2.5	Látková a energetická přeměna	45
2.5.1	Příjem potravy	45
2.5.2	Složky potravy.....	46
2.5.3	Racionální výživa.....	48
2.5.4	Metabolismus	48
3	Stroje, zařízení a jejich interakce s člověkem	51
3.1	Ergonomické požadavky na konstrukci stroje coby pracoviště operátora	53
3.2	Vybavení pracoviště	56
3.3	Oznamovače	57
3.3.1	Optické oznamovače	57
3.3.2	Akustické oznamovače.....	58
3.3.3	Jiné oznamovače	59
3.4	Ovladače	59
3.4.1	Ovládací pulty	62
3.4.2	Nářadí.....	62
3.5	Návrh pracoviště.....	62
3.5.1	Volba vhodné pracovní polohy	63
3.5.2	Volba vhodného rozměrového řešení pracoviště	68
3.5.3	Zohlednění zorného pole pracovníka	73
3.5.4	Návrh osvětlení pracoviště.....	73
4	Pracovní prostředí a jeho interakce s člověkem	76
4.1	Fyzická zátěž	77
4.1.1	Svalové zatížení.....	77

1.	Fyziologické změny vyvolané svalovým zatížením.....	79
4.1.2	Fyziologický přístup k posuzování fyzické zátěže	80
4.1.3	Jiné přístupy v posuzování fyzické zátěže.....	86
4.2	Zvuk	88
4.2.1	Měření hluku.....	89
4.2.2	Účinky hluku	92
4.3	Vibrace	97
4.4	Základní charakteristiky vibrací	98
4.4.1	Účinky vibrací	99
4.5	Osvětlení	103
4.5.1	Denní osvětlení	105
4.5.2	Umělé osvětlení	107
4.5.3	Sdružené osvětlení	109
4.5.4	Barva v pracovním prostředí	110
4.6	Mikroklimatické podmínky	111
4.6.1	Teplota vzduchu.....	111
4.6.2	Vlhkost vzduchu	114
4.6.3	Proudění vzduchu	115
4.6.4	Tlak vzduchu	116
4.6.5	Sálavé teplo.....	116
4.6.6	Prašnost a čistota ovzduší	116
4.7	Psychická zátěž při práci.....	117
4.7.1	Lidská psychika, složky psychiky	119
4.7.2	Správa informací.....	122
4.7.3	Trénink.....	125
4.7.4	Motivace	127
4.7.5	Psychická zátěž.....	130

4.7.6	Důsledky nadměrného psychického zatížení	132
4.8	Biologické faktory pracovního prostředí.....	133
4.8.1	Biologické faktory pracovního prostředí v lesnictví	135
5	Bezpečnost a ochrana zdraví při práci v lesnictví	141
5.1	Rizika práce v lese a bezpečnostní opatření při práci v lese	142
5.2	Časté příčiny pracovních úrazů	146
5.3	Všeobecné požadavky k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví při práci (BOZP) 147	
5.3.1	Povinnosti zaměstnavatele v rámci prevence pracovních rizik:.....	148
5.3.2	Co by měly obsahovat pokyny k zajištění BOZP na lesním pracovišti	150
5.4	Traumatologický plán.....	159
5.4.1	Písemná forma traumatologického plánu	159
5.4.2	Mapová část traumatologického plánu.....	159
6	První pomoc	163
6.1	Zásady poskytování první pomoci.....	164
6.2	Doprava zraněných	165
6.3	Poranění a úrazy	167
6.4	Kardiopulmonární resuscitace	168
6.5	Vymknutí, vykloubení a zlomeniny	169
6.5.1	Popáleniny, úpaly a omrzliny.....	170
6.5.2	Šok.....	172
7	Přehled platné legislativy	176
7.1	EU – pravomoci a předpisy	177
7.2	ČR – legislativa	178
7.3	Vybrané podrobnosti k nejdůležitějším předpisům	180
7.3.1	Zákon č. 262/2006 Sb. Zákoník práce.....	180
7.3.2	Zákon č. 309/2006 Sb. o bezpečnosti a ochraně zdraví při práci ve znění pozdějších předpisů	185

7.3.3	Zákon č. 258/2000 Sb. o ochraně veřejného zdraví a o změně některých souvisejících zákonů.....	190
7.3.4	Zákon č. 251/2005 Sb. O inspekci práce ve znění pozdějších předpisů....	193
7.3.5	Zákon č. 174/1968 Sb. o státním odborném dozoru nad bezpečností práce 195	
7.3.6	Zákon č. 372/2011 Sb. o zdravotních službách a podmínkách jejich poskytování.....	197
7.3.7	Nařízení vlády č. 290/1995 Sb., kterým se stanoví seznam nemocí z povolání 197	
7.3.8	Nařízení vlády č. 201/2010 Sb. o způsobu evidence úrazů, hlášení a zasílání záznamu o úrazu	198
7.3.9	Nařízení vlády č. 28/2002 Sb., kterým se stanoví způsob organizace práce a pracovních postupů, které je zaměstnavatel povinen zajistit při práci v lese a na pracovištích obdobného charakteru	199
	Použitá literatura.....	202
