

	Strana
Předmluva	
1. Úvod	6
1.1 Ergonomie, její pojetí, definice a cíl	6
1.2 Historický vývoj ergonomie	7
1.3 Ergonomie a ostatní disciplíny	10
2. Systém člověk - stroj - prostředí	12
2.1 Systémové pojetí	12
2.2 Kriteria systému ČSP	16
3. Člověk	19
3.1 Člověk jako subsystém	19
3.2 Fysiologické vlastnosti člověka	23
3.2.1 Rozměry člověka	23
3.2.2 Pohyblivost	24
3.2.3 Tělo	26
3.2.4 Energie	28
3.2.5 Síla	30
3.2.6 Počítky a vjemy	32
3.3 Psychologické vlastnosti člověka	38
3.3.1 Druhá signální soustava	38
3.3.2 Temperament	38
3.3.3 Schopnosti	41
3.3.4 Charakter	44
3.3.5 City	45
3.3.6 Volní jednání	47
3.4 Spolehlivost lidského činitele	48
3.4.1 Spolehlivost člověka	48
3.4.2 Metody zjišťování spolehlivosti člověka	49
3.4.3 Zvyšování lidské spolehlivosti	50
4. Stroj	51
4.1 Rozměrové řešení	51
4.1.1 Pohlaví a stáří člověka	51
4.1.2 Pracovní poloha	53
4.1.3 Pohybový prostor	54
4.1.4 Zorné podmínky	57
4.1.5 Speciální podmínky práce	59
4.1.6 Metody rozměrového projektování	60
4.2 Ovládače a sdělovače	61
4.2.1 Ovládače	62
4.2.2 Sdělovače	66
4.2.3 Vztahy mezi ovládači a sdělovači	72
4.3 Vybavení pracoviště	75
4.3.1 Nářadí a pomůcky	75
4.3.2 Sedadla	77
4.3.3 Pomocná zařízení	82

	Strana
4.4 Základy technické estetiky	82
4.4.1 Směry technické estetiky	82
4.4.2 Estetická kritéria	83
5. Pracovní prostředí	87
5.1 Osvětlení	87
5.1.1 Základní pojmy	87
5.1.2 Hodnocení osvětlení	89
5.1.3 Výpočet osvětlení	100
5.1.4 Měření osvětlení	103
5.2 Záření	103
5.2.1 Neionisující	103
5.2.2 Ionisující	104
5.3 Hluk	105
5.3.1 Základní pojmy	105
5.3.2 Hodnocení hluku	106
5.3.3 Výpočet hluku	109
5.3.4 Měření hluku	111
5.3.5 Řešení hluku	112
5.4 Vibrace a otřesy	113
5.5 Klimatické podmínky	115
5.5.1 Teplota	116
5.5.2 Vlhkost	118
5.5.3 Proudění	118
5.5.4 Čistota	119
5.5.5 Tlak	122
5.5.6 Ionisace	122
5.5.7 Ostatní	123
5.6 Barva	123
5.6.1 Základní pojmy	123
5.6.2 Význam barev	125
5.6.3 Barevné řešení	126
5.6.4 Metoda barevného řešení	128
5.6.5 Bezpečnostní význam barev	129
5.7 Pracovní zátěž	131
5.7.1 Základní pojmy	132
5.7.2 Fyzická zátěž	132
5.7.3 Psychická zátěž	136
5.7.4 Únava	140
5.8 Organizace práce	141
5.8.1 Ekonomie pohybů	141
5.8.2 Režim práce	142
5.9 Motivace	145
5.9.1 Potřeby	145
5.9.2 Zájmy a cíle	146
5.9.3 Návyky	147
5.9.4 Ideály	147
5.9.5 Odměny a tresty	147

	Strana
5.10 Mezilidské vztahy	148
5.10.1 Skupina	148
5.10.2 Jedinec a skupina	149
5.11 Bezpečnost práce	150
5.11.1 Základní pojmy	150
5.11.2 Úraz	153
5.11.3 Vznik úrazu	155
5.11.4 Nebezpečnost stroje	158
5.11.5 Prevence proti úrazu	171
5.11.6 Ekonomičnost prevence	174
5.12 Hygiena práce	176
5.12.1 Nemoci	176
5.12.2 Hygienická zařízení	177
5.12.3 Zásady duševní a tělesné hygieny	178
5.13 Sociální podmínky	179
6. Vedení lidí	181
6.1 Úloha psychologie a sociologie v řízení	181
6.2 Zásady a činnosti při vedení lidí	182
6.3 Personální řízení	191
6.4 Řízení sociálního rozvoje	192
7. Ergonomická racionalisace	194
7.1 Základní pojmy	194
7.2 Etapy ergonomické racionalisace	194
8. Normování práce	199
8.1 Základní pojmy	199
8.2 Dělení času	200
8.3 Normalisovaná symbolika	204
8.4 Měření spotřeby času	204
8.5 Metody pro stanovení normy času	207
8.6 Ukazatele práce	212
9. Závěr	214
10. Seznam literatury	215
11. Seznam obrázků	218
12. Seznam tabulek	219