

TURINYS

PRATARMĖ	5
IVADAS	6
1. ERGONOMIKOS MOKSLO SAMPRATA.....	8
2. PATALPŲ PARINKIMAS IR ĮRENGIMAS.....	11
2.1. Patalpos parinkimas.....	11
2.2. Patalpos įrengimas.....	12
2.3. Patalpų apdaila	13
3. PATALPOS PROJEKTAVIMAS	15
3.1. Darbo vietų išdėstymas.....	15
3.2. Įjungimo ir komutacinės įrangos instaliavimo reikalavimai	19
4. DARBO VIETOS ĮRENGIMAS	22
4.1. Kompiuterizuotos darbo vietos baldai	22
4.2. Darbo vietos organizavimas	28
5. PATALPOS IR DARBO VIETOS APŠVIETIMAS	33
5.1. Bendrosios sąvokos	33
5.2. Apšvietimo reikalavimai	35
6. ELEKTROMAGNETINIS SPINDULIAVIMAS	38
6.1. Bendroji dalis.....	38
6.2. Elektromagnetinio spinduliavimo poveikis žmogui	39
6.3. Higienos normų reikalavimai	44
7. KOMPIUTERIZUOTOS DARBO VIETOS ĮRENGINIAI	48
7.1. Monitorius	48

7.1.1. Ergonominiai vaizdo parametrai.....	53
7.2. Klaviatūra	58
7.2.1. Ergonominiai klaviatūros reikalavimai.....	59
8. MIKROKLIMATO PARAMETRAI	63
8.1. Mikroklimatas.....	63
8.2. Triukšmas ir vibracija	63
9. DARBO KOMPIUTERIU MEDICININĖS KONTRAINDIKACIJOS IR JŲ PROFILAKTIKA	66
9.1. Darbo monotonija	67
9.2. Monitoriaus poveikis akims.....	69
9.2.1. Funkciniai ir patologiniai regėjimo sutrikimai.....	69
9.2.2. Regėjimo sutrikimų profilaktikos rekomendacijos ...	73
9.3. Psichofiziologinė apkrova dirbant kompiuteriu.....	75
9.4. Programinių priemonių poveikis žmogaus psichikai.....	79
9.5. Darbo ir poilsio režimas.....	81
10. DARBO VIETOS ATESTACIJA, DARBUOTOJŲ MOKYMAS	84
10.1. Ergonomika ir vadyba	84
10.2. Darbo vietos atestacija.....	85
10.3. Darbo saugos instrukcija dirbančiajam kompiuteriu	87
10.4. Darbo vietos įvertinimo testas	93
TERMINAI IR SAŲOKOS	106
LITERATŪRA	112