



• **ülve végzett munka,**

Az ágazatban használatos ülő munkahelyek (összeszerelő, forrasztó, javító, stb.) általában hasonlóak a számítógépes munkahelyekhez, azzal a kiegészítéssel, hogy a klaviatúra helyén történik a munkavégzés és a munkaasztalon megmunkáló eszközöket, helyi világítást és helyi elszívást és szükség esetén állítható helyzetű nagyító lencsét is elhelyeznek. A munkahely berendezései legyenek igény és az egyéni paraméterek szerinti vízszintesen és függőlegesen is állíthatók.

Az asztal felülete az elvégzendő munkához, az anyagok, a segédanyagok és az eszközök tároláshoz elegendő méretű legyen! Az állítható lábtámasz alkalmazása is célszerű egyéni igények szerint.



A nem megfelelő munkahely kialakítása és / vagy a munkavállaló rossz testtartása miatt az ülő munkát végzők körében mozgásszervi panaszok jelentkezhetnek:

- nyakfájdalom,
- nyakmerevség,
- fejfájás,
- derékproblémák,
- ínhüvelygyulladás,
- alkarba vagy ujjakba sugárzó zsibbadás.

A munkakörnyezet ergonomikus kialakítása mellett fontos a helyes ülés megtanulása, a görgős szék magasságának, dőlésszögének megfelelő beállítása, másrészt a mindennapi ülőmunka során nyújtó-, ízületeket mobilizáló gyakorlatok végzése.

A munkavállaló egészségének és tartós munkavégző képességének megőrzése érdekében nagyon fontos a megfelelő munkahelyi ergonómia kialakítása.

A munkahelyi komfort biztosításának a fentiekén kívül számos területe létezik, így például a világítástechnika, a színdinamika, stb.

Mindenképpen célszerű ezen a területen jártas szakemberre bízni a munkahelyek felmérését és a szükséges intézkedések meghatározását.

Ergonómia a munkahelyeken

Az **ergonómia** az ember – gép – munka környezet kapcsolatát vizsgáló tudományág. Az ergonómia a görög *ergon* = munka, valamint a *nomos* = tan, törvény szavakból alkotott szóösszetétel. Célja a szűkebb és tágabb munkakörnyezet, a gépek, munkaeszközök emberhez igazítása, az emberi fizikai adottságoknak lehetőleg jobban megfelelő munkaeszközök és munkakörnyezet kialakítása. Az ergonómia legfontosabb ágai:

a) a termékek ergonómiája:

a berendezés, gép, munkaeszköz olyan kialakítása, amely megkönnyíti a használatot, a kezelhetőséget, a működtetést. A szoftver ergonómiája is a felhasználóbarát kialakítást jelenti. Az üzemszerű használaton túl a hibaelhárítás és a karbantartás emberközpontú megvalósítása is termék ergonómia körébe tartozik.

Fontos tényezők a tárgyak/eszközök:

- anyaga,
- mérete,
- alakja,
- kialakítása,
- a súlya,
- a jelző és kezelőelemek elhelyezése.

Arra kell törekedni, hogy a tárgy / munkaeszköz működtetése ne legyen kényelmetlen, fárasztó, ne jelentsen többlet igénybevételt a használójára vagy annak környezetére.

b) a munkafolyamat ergonómiája:

a munkahely, a munkaeszközök, a munkakörnyezet kialakításával, a munkavégzés során fellépő terhelések meghatározásával, értékelésével és csökkentésének módjaival foglalkozik. Fő célja a terhelés mérséklése, a tevékenység hatékonysága növelése, a balesetek kockázatának csökkentése.

c) a szoftver-ergonómiája:

megfelelő alkalmazásával csökkenthető a pszichés terhelés, megteremthetők a kevésbé fárasztó folyamatos munka feltételei, növelhető a felhasználók munkájának hatékonysága (ez az ún. felhasználóbarát szoftver).

MIÉRT FONTOS AZ ERGONÓMIA EBBEN AZ ÁGAZATBAN?

Mint az előző kérdésekre adott válaszokból is kiderül minden ágazatban fontos az ergonómia. Fontos a munkavállaló számára, hogy a munkahelyén jól (komfortosan) érezze magát, fontos a munkáltató számára, hogy termelékenysége minél magasabb szintet érjen el és munkavállalóinak az egészsége, munkavégző képessége ne sérüljön a kedvezőtlen munkahelyi adottságok miatt.

AZ ÁGAZATRA JELLEMZŐ MUNKATEVÉKENYSÉGEK:

• anyagmozgatás, álló munka:

általában a kézi anyagmozgatás járhat együtt álló munkával és ez okozhat statikus és/vagy monoton dinamikus terhelést is. Ilyen munka például a munkadarabok szállítószalagra való kézi felrakása, vagy arról történő kézi leszedése.

Arra kell törekedni, hogy minél kevesebb legyen a monoton, állandóan ismétlődő mozdulat a folyamatban, ugyanakkor úgy kell kialakítani a munkahelyet, hogy a munkavállaló szabadon megválaszthassa, hogy meddig végzi ülve vagy állva a munkáját. A harmadik lehetséges variáció az üleptámasz (álló-támasz) alkalmazása.



Fontos, hogy bármelyik kézi munkavégzés esetén a munkavégzés szintjéhez (magasságához) és a munkavállaló testméreteihez legyen állítható a segédeszköz magassága. A lábszár és a lábfej részére is legyen elegendő hely.

Munkavédelem a számítógép, elektronikai, optikai termék gyártása ágazatban

