

**Egészség, biztonság, környezet**

# Ergonómia

- görög *ergon* (teljesítmény) és *nomos* (törvény) szavakból származik
- célja, olyan munkakörülmények kialakítása, melyek az emberi adottságoknak leginkább megfelelnek, és a dolgozók egészségének megőrzését leginkább segítik

# Feladatok

1. a megfelelő helyiség kijelölése,
2. az iroda ergonomikus bútorokkal történő felszerelése,
3. ergonomikus számítástechnikai hardvereszközök
4. ergonomikus számítástechnikai szoftvereszközök
5. a szükséges és egyben kötelező munkaközi szünetek beiktatása,
6. biztonságos üzemeltetési feltételek biztosítása
7. környezetkímélő eljárások alkalmazása

# Helyiség

- Szellőztethető legyen
- Legyen elég tér
- Árnyékoló az ablakon
- Világos falak
- Járófelülete legyen akadálymentes, zajcsökkentő
- Klíma



# Ergonomikus bútorok

- Szék
  - Állítható magasság
  - Állítható háttámla
  - Görgős
  - Megfelelő méret
- Asztal
  - Megfelelő méret
  - Fiók
  - Lekerekített sarok



# Számítástechnikai hardvereszközök

- Billentyűzet
  - Csuklótámasz
  - Dönthető
- Egér
  - Megfelelő méret
  - Görgő
  - Alátét

# Számítástechnikai hardvereszközök

- Képernyő
  - szemünk és a képernyő között 50-70 cm távolság
  - a képernyő felső szélét állítsuk szemmagasságba
  - Állítható magasság
  - Forgatható legyen
  - Alacsony sugárzás
  - Képfressítési frekvencia magas

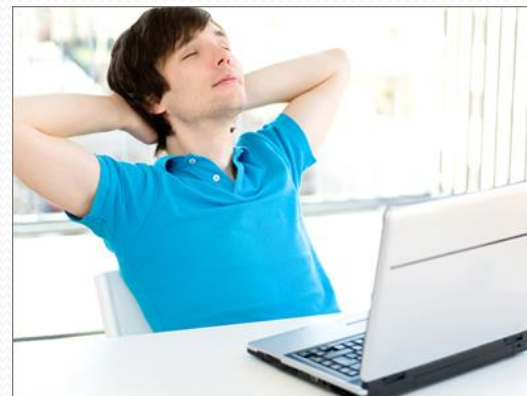
# Számítástechnikai szoftvereszközök

- könnyen átlátható,
- gyorsan el lehet sajátítani a kezeléséhez szükséges ismereteket,
- kezelése egyszerű
- látás-, hallás-, mozgásszervi fogyatékkal élő felhasználók is eredményesen tudják használni,
- a felhasználót érthető, egyértelmű visszajelzések, hibaüzenetek, magyarázatok segítik
- az információk a képernyőn tömören, logikus sorrendbe rendezetten, és nem zavaró színösszeállításban jelennek meg,
- sok beépített funkciót tartalmaz, melyek egy gombnyomásra előhívhatók,
- magyar nyelvű dokumentációval rendelkezik



# Munkaközi szünetek beiktatása

- Képernyő előtti munkavégzésre:
  - Óránként legalább tízperces szünet
  - Napi hat órát ne haladja meg
  - Mozgás
  - Séta



# Biztonságos üzemeltetési feltételek

- Vezetékkötegek
- Érintésvédelem
- Földelés
- Munkavédelmi, tűzvédelmi oktatás
- Poroltó
- Füstérzékelő

# Környezetkímélő eljárások

- TCO' 99 szabvány
- különböző alkatrészek egymástól könnyedén szétválaszthatóak legyenek
- a 100 gramm tömeget meghaladó műanyag alkatrészek csak azonos anyagból készülhetnek,
- a termékek nem tartalmazhatnak veszélyes anyagokat
- Digitális dokumentum
- Iratmegsemmisítő
- Szelektív hulladékgyűjtés (pl. festékpatron)

