

تعاریفی از ادبیات علمی

عوامل انسانی آن زمینه است که در انجام تحقیقات مربوط به خصوصیات روانی، اجتماعی، جسمی و بیولوژیکی انسان، حفظ اطلاعات به دست آمده از آن تحقیق و تلاش برای استفاده از این اطلاعات با توجه به طراحی، بهره برداری یا استفاده از محصولات یا سیستم‌هایی برای بهینه سازی عملکرد، سلامت، ایمنی و یا زیست پذیری انسان.



ارگونومی در محیط کار

شرکت‌ها و بنگاه‌های پیشرو، ارگونومی را در تمامی فرآیندهای کاری در نظر می‌گیرند. وزارت کار و صنایع آمریکا با مطالعه‌ی ۲۵۰ مورد به این نتیجه رسید که ارگونومی در کاهش هزینه‌ها، افزایش بهره‌وری، کیفیت محصول و به طور کلی تأمین اهداف شرکت‌ها مؤثر است.

محیط کار ارگونومیک قطعاً بهره‌وری کارکنان را افزایش می‌دهد. اما منظور از ارگونومی در محیط کار چیزی فراتر از چیدمان صندلی‌ها و استفاده از صفحه‌کلید مناسب است. محیط کار ارگونومیک نه تنها بهره‌وری را افزایش می‌دهد بلکه آسایش بیشتری برای کارکنان فراهم و روحیه‌شان را تقویت می‌کند.



در مقابل کارکنان سالم و باروحیه بهتر کار می‌کنند. این چرخه‌ی به هم پیوسته‌ی پیشرفت و هم‌افزایی، مشخصه‌ی اصلی ارگونومی خوب و اثرگذار است. بسیاری از عناصر ارگونومیک که تأثیر مستقیم بر بهره‌وری، راحتی و روحیه‌ی کارکنان دارند، به آسانی و با هزینه‌ای اندک قابل تنظیم و پیاده‌سازی هستند. در ادامه با این عناصر آشنا می‌شوید.

توصیه‌های ارگونومیک برای داشتن زندگی سالم

- ۱) ورزش
- ۲) نوشیدن آب
- ۳) ارزیابی محیط کار برای تغییرات ارگونومیک
- ۴) ارزیابی ابزار کار
- ۵) ارزیابی عادت و برنامه‌ی خواب‌تان
- ۶) کاهش اضطراب
- ۷) چکاپ پزشکی
- ۸) یادداشت‌برداری از دردها
- ۹) پاداش

سینجمان