

## فهرست

۱	مقدمه مترجم بر ویرایش دوم (چاپ سوم)
۵	پیشگفتار
۷	دیباچه
۹	فصل ۱ - مقدمه
۹	ارگونومی چیست؟
۱۱	ارگونومیست (یا متخصص علم ارگونومی) کیست؟
۱۲	اهمیت اجتماعی ارگونومی
۱۳	ارگونومی عمومی و ارگونومی فردی
۱۵	فصل ۲ - وضعیت و حرکات بدن
۱۵	اطلاعاتی در مورد وضعیت بیومکانیک، فیزیولوژی و آنتروپومتری
۱۶	زمینه علم بیومکانیک
۲۰	زمینه علم فیزیولوژی
۲۱	زمینه علم آنتروپومتری
۲۳	وضعیت بدن
۲۴	نشستن
۳۲	ایستادن
۳۵	تغییر وضعیت بدن

۳۷	وضعیت دست‌ها و بازوها
۴۲	حرکات
۴۲	بلند کردن بار
۵۰	حمل بار
۵۲	کشیدن و هل دادن
۵۶	برگه‌بازبینی
۶۱	فصل ۳ - اطلاعات و عملیات
۶۴	اطلاعات
۶۴	اطلاعات بصری
۶۴	حروف
۶۵	نمودارها
۶۶	درک اطلاعات بصری
۶۷	شنوایی
۶۸	حواس دیگر
۶۹	کنترل‌ها
۷۰	قابلیت تشخیص کنترل‌ها از یکدیگر
۷۳	انواع دیگر کنترل‌ها
۷۵	ارتباط بین اطلاعات و عملیات
۷۵	انتظارات
۷۷	برگه‌بازبینی
۷۹	فصل ۴ - عوامل محیطی
۸۰	صدا
۸۰	راهنمایی‌هایی درباره صدا

۸۳	مه‌ار صداهای مزاحم در منبع
۸۴	کاهش میزان صدا از طریق طراحی محیط کار و سازماندهی کار
۸۶	حفاظت از شنوایی
۸۷	ارتعاش
۸۸	راهنمایی‌هایی دربارهٔ ارتعاش
۹۰	جلوگیری از ارتعاش
۹۱	روشنایی
۹۲	راهنمایی‌هایی دربارهٔ شدت نور
۹۳	راهنمایی‌هایی دربارهٔ اختلاف در درخشش نور
۹۴	بهبود وضعیت روشنایی
۹۷	شرایط جوّی
۹۸	راهنمایی‌هایی دربارهٔ آسایش حرارتی
۹۹	راهنمایی‌هایی دربارهٔ گرما و سرما
۱۰۰	کنترل شرایط جوّی
۱۰۲	برگهٔ بازبینی
۱۰۵	فصل ۵ - سازماندهی کار، شغل‌ها و وظایف
۱۰۶	وظایف
۱۰۷	شغل‌ها
۱۱۰	سازماندهی کار
۱۱۰	انواع انعطاف‌پذیر سازمان‌ها
۱۱۲	گروه‌های خودگردان
۱۱۳	سبک مدیریت هدایتگر (مربی‌گری)
۱۱۵	برگهٔ بازبینی
۱۱۷	فصل ۶ - رویکرد ارگونومی
۱۱۸	مدیریت پروژه

۱۲۱	.....	مرحله آغاز پروژه
۱۲۳	.....	مرحله شناسایی مسئله
۱۲۵	.....	انتخاب راه حل ها
۱۲۸	.....	مرحله اجرا
۱۳۱	.....	مرحله ارزیابی
۱۳۲	.....	برگه بررسی و بازبینی
۱۳۵	.....	پیوست - نگاهی بر چند تعریف از ارگونومی