

Рабочее пространство

Винникова Алина

СОДЗ-19

Общие требования к организации рабочего места:



Данные требования регулируются Трудовым кодексом РФ, Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами (СанПиН) и другими правовыми документами.



Главная цель организации рабочего места – обеспечить высококачественное и эффективное выполнение работ с соблюдением установленных сроков и при полноценном использовании закрепленного за работником оборудования.



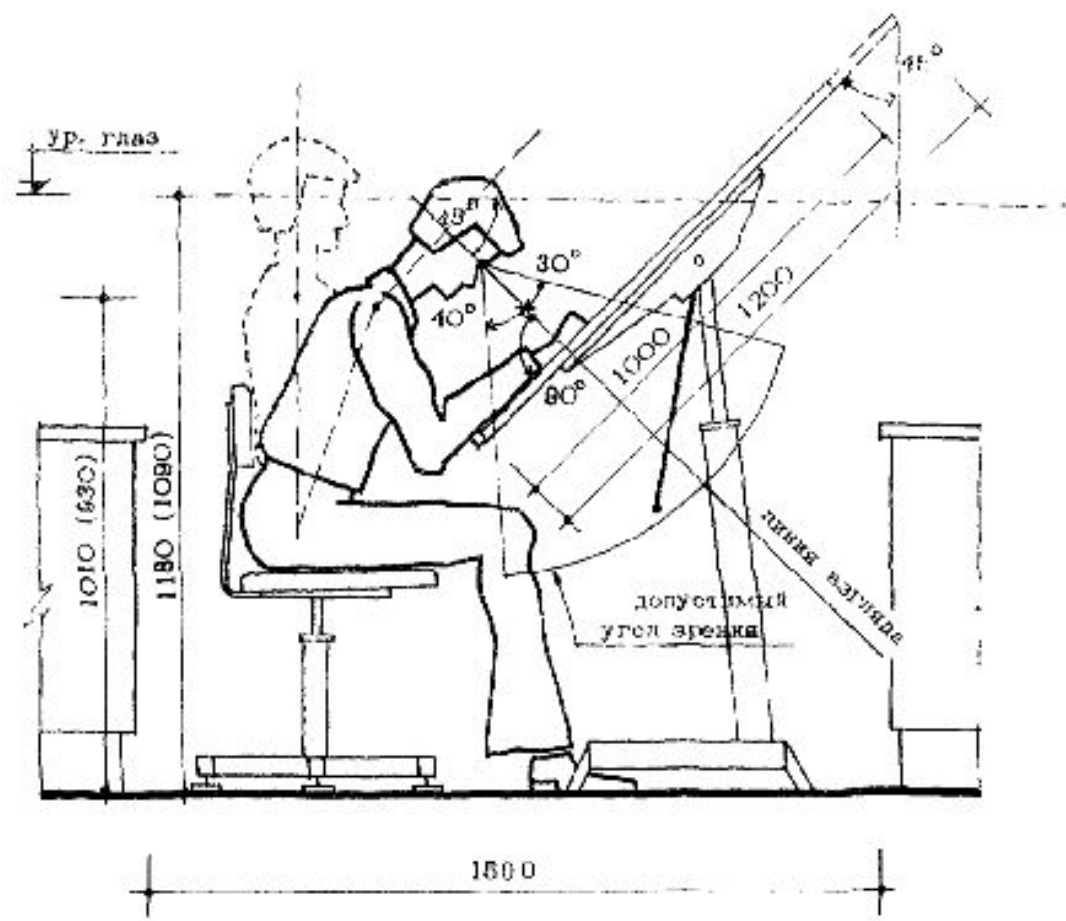
Для ее достижения к рабочему месту предъявляются требования организационного, технического, эргономического, санитарного, гигиенического и экономического характера.

Рабочее место:

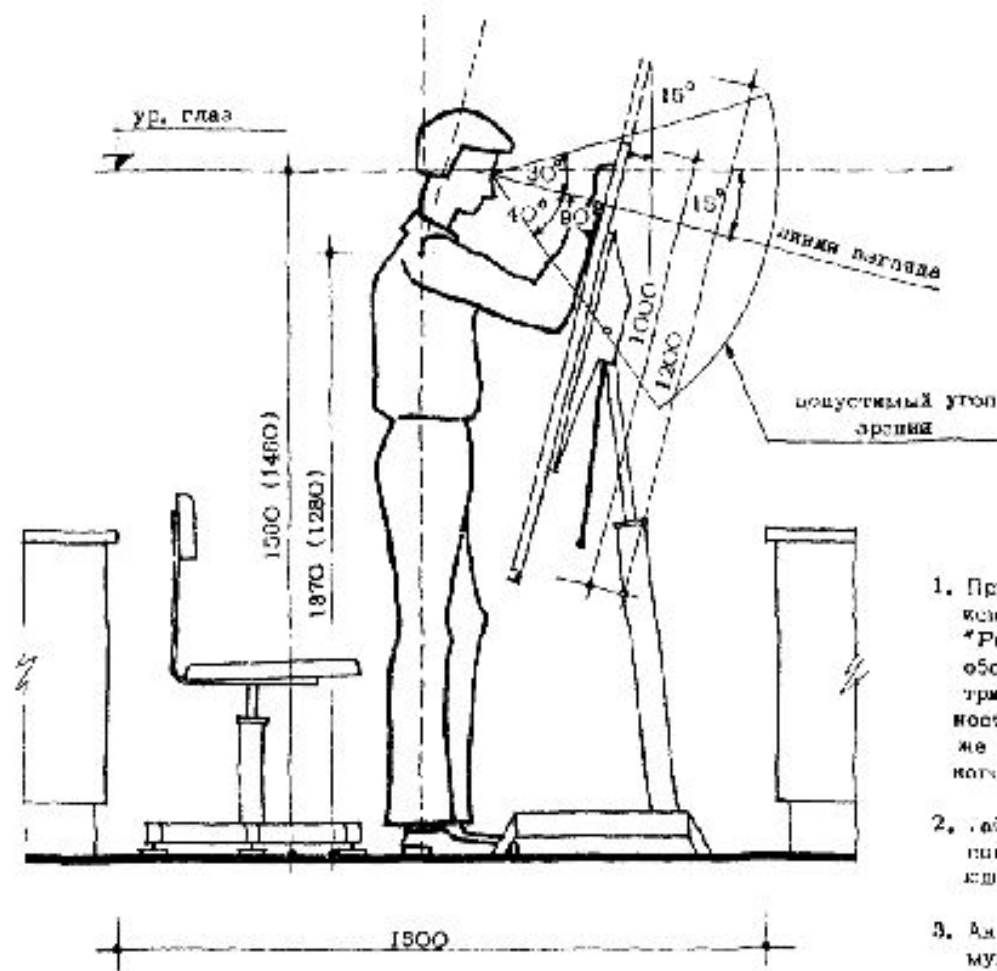
Рабочее место для выполнения работ сидя организуют при легкой работе, не требующей свободного передвижения работающего, а также при работе средней тяжести в случаях, обусловленных особенностями технологического процесса.

Рабочее место для выполнения работ стоя организуют при физической работе средней тяжести и тяжелой, а также при технологически обусловленной величине рабочей зоны, превышающей ее параметры при работе сидя.

1. ПРИ РАБОТЕ В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ



2. ПРИ РАБОТЕ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ



1. При работе в положении сидя
2. При работе в положении стоя
3. Антропометрические данные мужчины

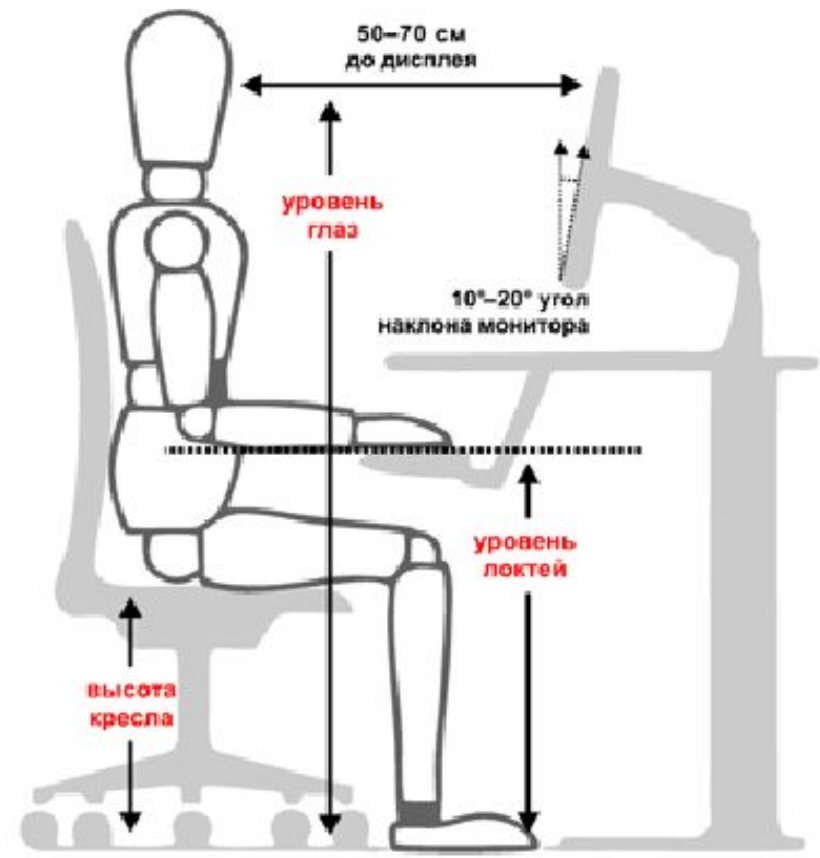
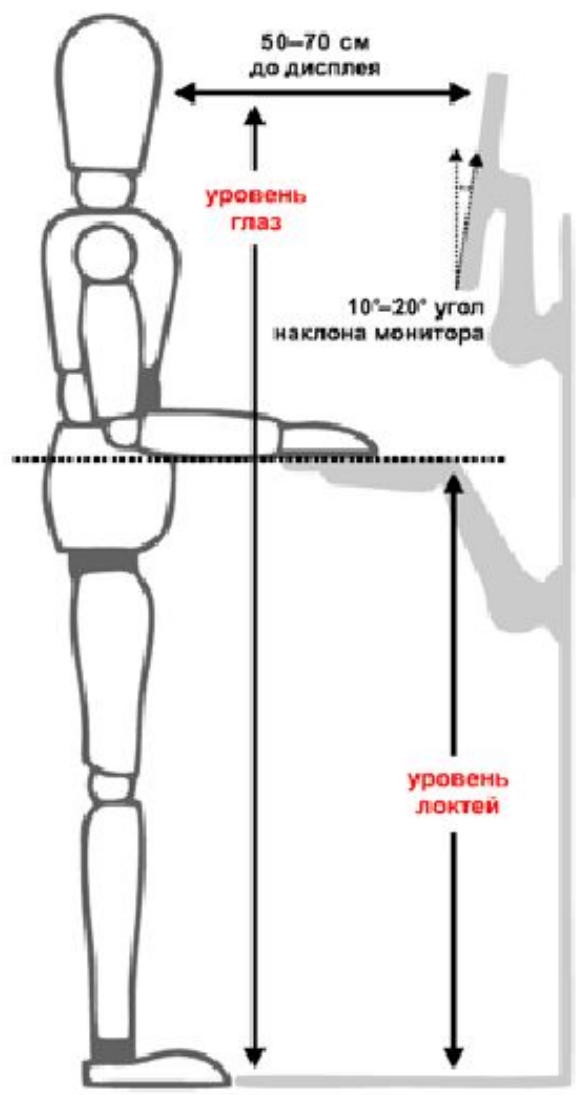



Оптимальное положение работника достигается регулированием:

- При выполнении работ сидя:
 1. Высоты рабочей поверхности, сиденья и пространства для ног.
 2. Высоты сиденья и подставки для ног (если высота рабочей поверхности не регулируется). Если работник низкого роста, увеличивают высоту рабочего сиденья и подставки для ног на необходимую величину. Эта величина должна равняться разности между существующей высотой рабочей поверхности и высотой, которая оптимально соответствует росту конкретного работника.

Оптимальное положение работника достигается регулированием:

- При выполнении работ стоя:
 1. Высоты рабочей поверхности.
 2. Подставки для ног, если высота рабочей поверхности не регулируется. Если работник низкого роста, увеличивают высоту подставки для ног. Организация рабочего места и конструкция оборудования должны обеспечивать прямое и свободное положение корпуса тела работающего или наклон его вперед не более чем на 15° .





Подставка для ног должна иметь рифленую поверхность, бортик по переднему краю высотой 10 мм, ширину не менее 300 мм, длину не менее 400 мм. Если работы выполняются сидя, высота подставки для ног не должна быть менее 500 мм. Для удобного, возможно близкого подхода к столу или оборудованию необходимо предусмотреть пространство для стоп размером не менее 150 мм по глубине, 150 мм по высоте и 530 мм по ширине.

Форма рабочей поверхности зависит от характера выполняемой работы. Она может быть прямоугольной, иметь вырез для корпуса работника или углубление для настольного оборудования и т.д. При необходимости на рабочую поверхность устанавливаются подлокотники.

Освещение

- Правильная организация зоны моторного поля она призвана решить целый ряд разнообразных задач. Существуют два основных подхода к их решению.
- Первый прежде всего рассчитан на повышение эффективности труда, а значит, нацелен на приспособление человека к условиям работы.
- Второй – на создание комфортных условий для работы, а значит, на приспособление работы к человеку. Как правило, эти подходы сосуществуют, но одному из них уделяется большее, другому меньшее внимание.
- На повышение эффективности труда, безусловно, повлияет правильное распределение функций между работником и техническими средствами. Этому же будут способствовать такой отбор работников и такая их подготовка, которые позволят им точно, быстро, согласованно и качественно выполнять необходимые задачи. Вместе с тем работник должен получать достаточную и достоверную информацию обо всех происходящих процессах.

Ошибки при конструировании рабочего места:

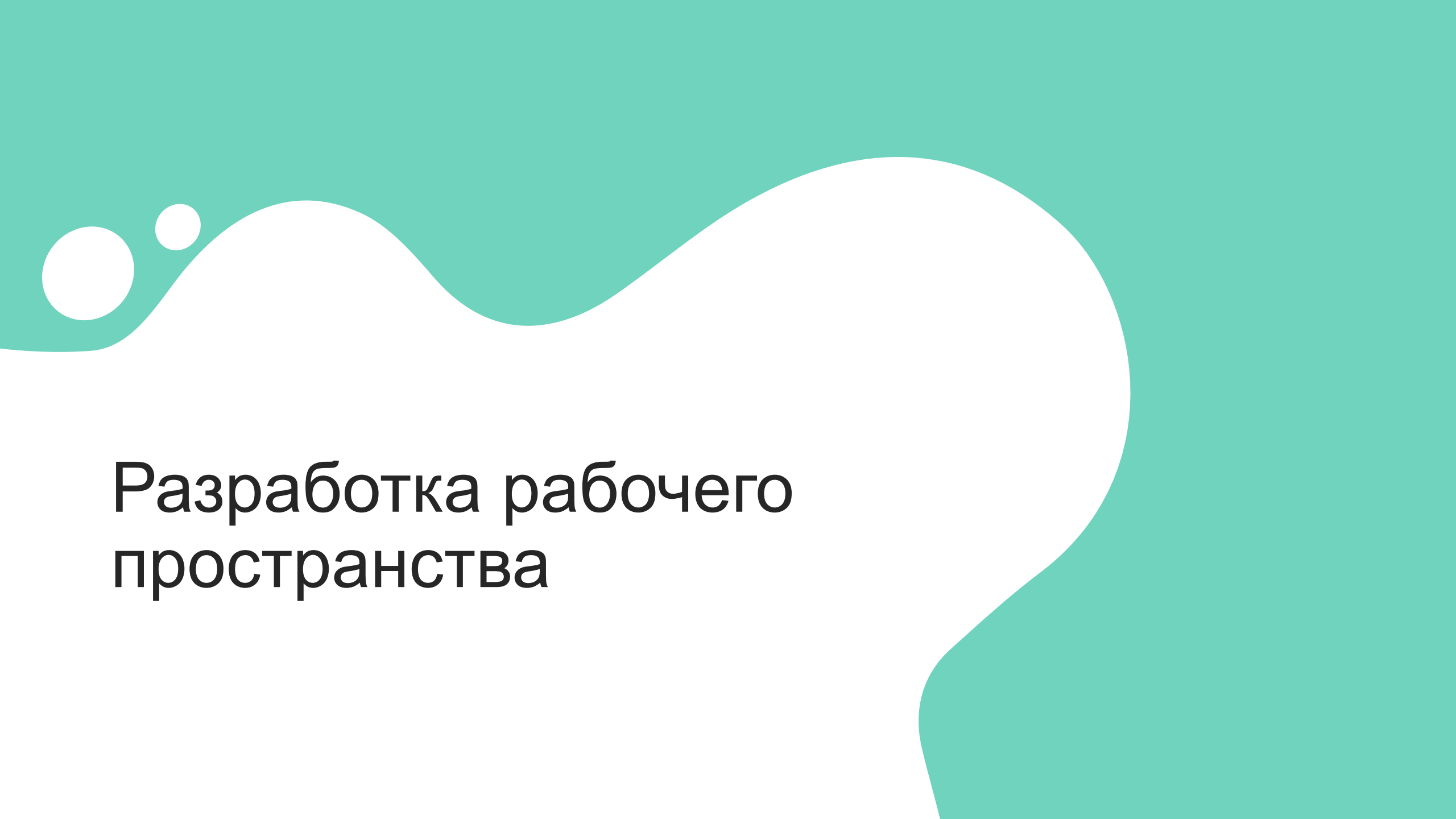
- Вредные для здоровья позы, чрезмерное напряжение тела, скованность, недостаток или избыток освещения, неудобное расположение органов управления или средств отображения информации – это далеко не безобидные следствия пренебрежения принципами эргономики. Каждый из этих факторов или тем более их сочетание могут привести к заболеваниям, психическим стрессам, ошибкам в поведении людей, к авариям, порче оборудования, несчастным случаям.
- Не случайно один из основных ГОСТов включает вопросы эргономики в задаче охраны труда: «Организация должна определять те операции и виды деятельности, которые связаны с выявленными опасностями и факторами охраны труда, согласующимися с ее политикой и целями в области охраны труда.
- Организация должна планировать эти виды деятельности, включая техническое обслуживание, эксплуатацию и ремонт оборудования, с тем чтобы гарантировать выполнение соответствующих нормативных требований охраны труда путем... разработки и использования методов проектирования оснащения рабочих мест, производственных процессов, оборудования с учетом требований эргономики, обеспечивая исключение или снижение производственного риска непосредственно в месте его проявления».

Цветовая гамма:

- Производительность труда зависит не только от освещения помещения, но и от его эстетического состояния. Смысл состоит в том, чтобы на каждом рабочем месте любого предприятия трудовой процесс доставлял эстетическое удовлетворение, а результаты труда были более эффективными.
- Оптимальные условия труда предполагают современный уровень культуры производства, определяют степень комфорта и безопасность. Физиологи и психологи давно уже доказали, что на центральную нервную систему человека и его психофизиологические функции большое влияние оказывают различные цвета.
- Цветовая гамма взаимосвязана с условиями внешней среды и имеет свои физические и психофизиологические характеристики. Таким образом, получается, что окраска, как производственного помещения, так и оборудования должна решаться на основе научных выводов. Разные цвета оказывают разное воздействие на человека, поэтому цветовое оформление помещений является действенным фактором улучшения условий труда и жизнедеятельности.

Цветовая гамма:

- Теплые цвета действуют возбуждающе, тонизируют, повышают работоспособность.
- Холодная гамма расширяет пространство, помогает сосредоточенности и самоуглубленности.
- Белый - нейтрален, но дает ощущение чистоты.
- Коричневые тона традиционно ассоциируется со стабильностью и достатком владельца. Все оттенки этого спектра успокаивают и помогают сосредоточиться для принятия важных решений.
- Фиолетовый и черный угнетающе действуют на психику.
- Также стоит учитывать иные тонкости. Чем выше интеллектуальный уровень сотрудников, тем более сложные оттенки они предпочтут. Тяга к спокойным цветам увеличивается с возрастом. Важны и особенности темперамента. Флегматиков тонизируют акценты красного и оранжевого, холериков успокоит сине-зеленая гамма.



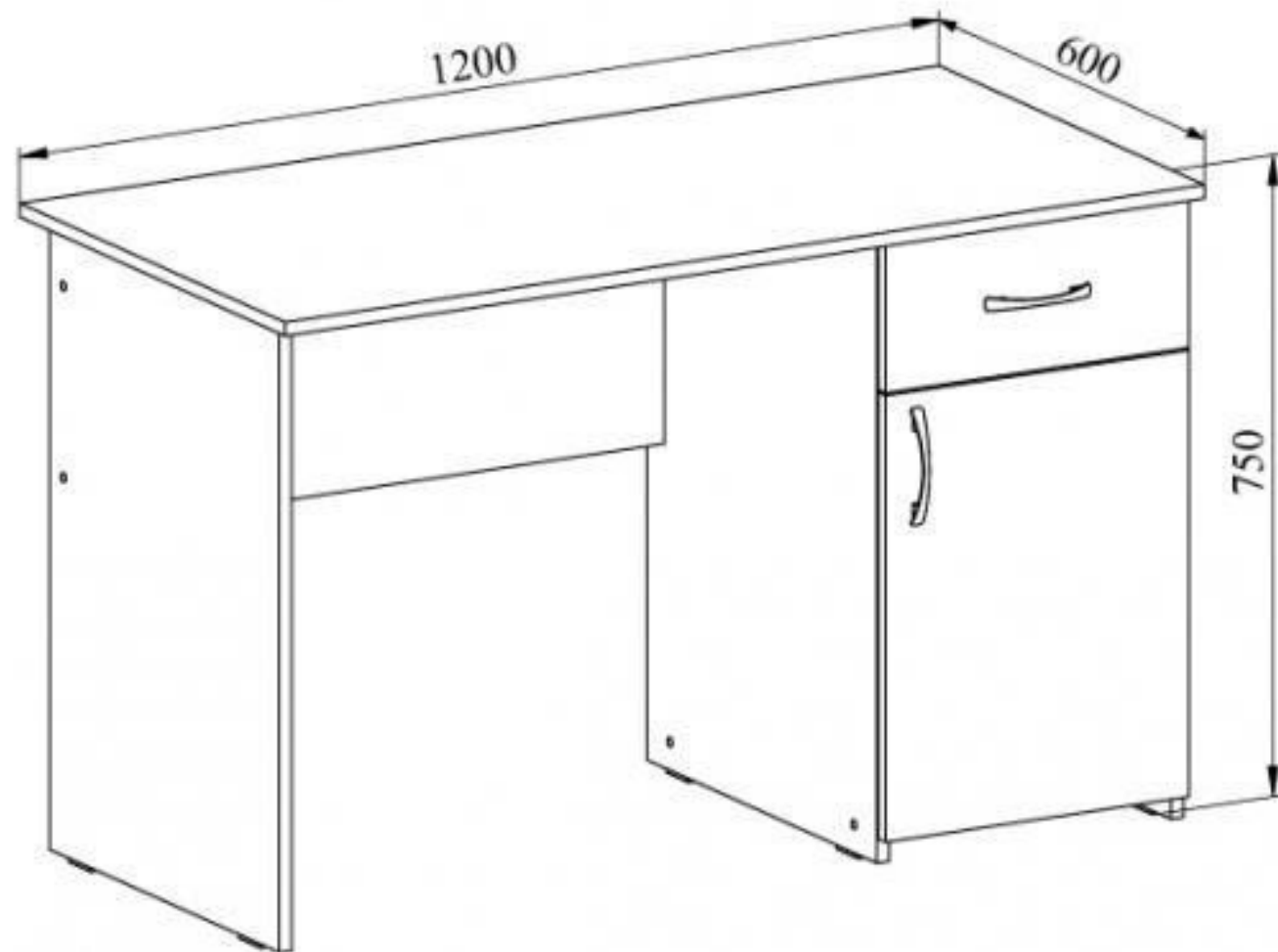
Разработка рабочего пространства

Стол

- Мебель для рабочей зоны:

Выбор стола - основная задача при организации рабочего места. Вокруг него будет выстраиваться остальная мебель и декор. Рабочая поверхность должна быть достаточно большой, чтобы вместить все инструменты, которыми пользуются постоянно.

Стандартные размеры офисного стола - 1200x60x75 см. Регулировать высоту посадки проще с помощью кресла. Когда работник сидит, ноги не должны упираться в стол, тумбы и ящики для хранения. При необходимости нужно использовать специальную подставку для ног.



Стул

Рабочее кресло должно быть максимально комфортным. На него ложится главная забота о теле работника. Правильное расположение ног и рук позволит избежать проблем со здоровьем и обеспечит эффективный процесс работы.

Хороший стул для рабочего места должен отвечать следующим критериям:

- Изменяемое по высоте мягкое сиденье - ноги должны доставать до пола и сгибаться под углом в 90 градусов.
- Эргономичная спинка стула с регулирующимся наклоном для поддержки спины и правильной циркуляции крови в организме.

Освещение

- На рабочем месте должно быть достаточно света, его никогда не бывает слишком много. Лучше всего использовать по максимуму естественное освещение и расположить рабочую зону недалеко от окна. Обязательный атрибут - настольная лампа. При необходимости можно установить дополнительное освещение - настенные и напольные светильники. Точечные лампы можно вмонтировать или закрепить на стеллажах, задействовать рейлинги и светодиодные ленты.

Мебель для хранения в домашнем офисе

Существуют три уровня хранения вещей, требуемых для работы - над столом, на столе и под столом. Для максимального удобства лучше задействовать все три уровня. Над столом пригодятся полки для книг и оргтехники, под столом - тумбы и ящики. Расположим мебель так, чтобы до всего можно было легко дотянуться. Над столом разместим полки и шкафчики для книг. Под столом поставим тумбы и ящики для документов и прочих необходимых вещей.

Где можно организовать рабочее пространство?

К сожалению, не у всех в доме есть возможность выделить отдельную комнату под кабинет. Не нужно экономить место для хранения и лучше обустроить лаундж-зону с мягким диванчиком или креслом.

Если отдельной комнаты нет - не беда. Можно обустроить рабочую зону там, где найдется место. Чаще всего люди выбирают для этих целей гостиную. В идеале перед ремонтом нужно продумать общий функционал комнаты, единый стиль и зонирование с рабочим местом.

Для отделения рабочего места подойдут перегородки, ширмы или большой напольный стеллаж, который станет также местом для хранения вещей.

Если гостиная кажется слишком шумной для работы, спальня - более подходящий вариант. Часто в спальне есть возможность расположить стол у окна и заниматься своими делами в спокойной обстановке. Главное позаботиться об отделении зоны для сна - занавески, балдахин и различные перегородки в этом помогут.

Балкон – почти отдельная комната. Плюс балкона - там всегда много света и свежего воздуха, что положительно сказывается на трудоспособности. Минус - площадь ограничена, и мебель придется выбирать исходя их ширины балкона и максимально эффективно задействовать всё пространство. Заранее позаботьтесь об остеклении и утеплении балкона, чтобы там можно было с комфортом находиться круглый год.

Разработка рабочего пространства

Соблюдая все правила разработки рабочего пространства, я попыталась создать рабочее место для работника на дому. Разработка рабочего пространства была сделана в отдельной комнате в светлых тонах, таких как: бежевый, белый, светло-голубой, светло-серый и др. Была использована холодная гамма для создания расширения пространства, которая помогает сосредоточенности и самоуглубленности. Также использован белый - он нейтрален и дает ощущение чистоты.

По центру у стенки размещен офисный стол. Поверхность и "ножки" офисного стола окрашены в белый цвет. К офисному столу прикреплены шкафчики в светло-голубом цвете.

К офисному столу, я подобрала светло-серый стул с мягким сиденьем в белом цвете.

Разработка рабочего пространства

В комнате был размещен ковер и диван, для создания домашнего уюта. Также поставлен большой книжный шкаф и небольшая тумба рядом с офисным столом. Над небольшой тумбой размещены книжные полки.

В качестве декора над офисным столом размещена картина с рисунком "бабочки" и в правом верхнем углу размещены настенные часы в белом цвете. В правом углу комнаты от офисного стола поставлена ваза с сакурным кустом. Также на стенах присутствуют рисунки, такие как: "Белые кролики" и "Луна в облаках". На самом офисном столе поставлена светло-голубая ваза с белыми розами.

В качестве освещения в комнате размещены люстры в стиле "облако" и на офисном столе настольный светильник.

На следующих слайдах прикреплен вид разработки рабочего пространства.





