

SPIS TREŚCI

	Przedmowa do wydania polskiego	8
	Wstęp	10
1. Praca w mieszkaniu	Krótkie omówienie rozdziału	11
	Podstawy fizjologii pracy	12
	Praca i siła mięśni	12
	Statyczna i dynamiczna praca mięśni	13
	Zużycie energii	15
	Częstość tętna człowieka jako miara obciążenia fizycznego	19
	Prace zręcznościowe	20
	Obciążenie robocze podczas pracy w gospodarstwie domowym	22
	Zużycie energii przy pracy w gospodarstwie domowym	22
	Częstość uderzeń serca podczas pracy w gospodarstwie domowym	25
	Statyczne obciążenie mięśni przy pracach w gospodarstwie domowym i w podobnych sytuacjach	28
	Plecy	31
	Czas pracy	34
2. Użytkowanie mieszkania	Krótkie omówienie rozdziału	39
	Badania mieszkań	39
	Badania mieszkań w Szwecji	40
	Badania mieszkań w Szwajcarii	44
	Badania mieszkań we Francji	50
	Badania mieszkań w Republice Federalnej Niemiec	52
	Badania mieszkań w Anglii	56
	Czego nas uczą badania w zakresie użytkowania mieszkań	57
3. Przestrzeń ruchowa człowieka	Krótkie omówienie rozdziału	61
	Przestrzeń ruchowa i wymagana wielkość pomieszczenia	62
	Przestrzeń ruchowa człowieka w pozycji stojącej lub siedzącej	63
	Anatomiczne wymiary ciała w pozycji spoczynkowej	63
	Przestrzeń ruchowa kończyn (pionowa i pozioma strefa zasięgu)	67
	Przestrzeń ruchowa w stosunku do mebli i wyposażenia mieszkania	68
	Wysokości robocze przy siedzącej pozycji ciała	69
	Wysokości robocze przy pozycji stojącej	69
	Przestrzeń ruchowa przy pochylonych pozycjach ciała	72
	Przestrzeń ruchowa i wysokości robocze w wyposażeniu kuchni	73
	Przestrzeń ruchowa w stosunku do szaf i półek	77
	Przestrzeń ruchowa w stosunku do umywalki	81
	Przestrzeń ruchowa człowieka w pomieszczeniach i na traktach komunikacyjnych	82
	Analizy traktów komunikacyjnych w kuchni	82
	Przestrzeń ruchowa na traktach komunikacyjnych	83
	Wielkość pomieszczenia wymagana ze względów psychologicznych	85
4. Projektowanie mebli mieszkań iowych określone przez Fizjologię	Krótkie omówienie rozdziału	87
	Sen i wypoczynek z fizjologicznego punktu widzenia	88
	Mebel do siedzenia	91
	Pozycja siedząca z punktu widzenia fizjologii i ortopedii	91
	Ergonomiczne metody badań	100
	Fotele	103

	Krzesła do pracy	117
	Krzesła wielofunkcyjne	125
	Łóżko	134
5. Wymiary oraz projektowanie pomieszczeń i elementów budowlanych	Krótkie omówienie rozdziału	138
	Kuchnia	140
	Typy kuchni	140
	Powierzchnie kuchni	140
	Miejsca do pracy	141
	Szafy i półki	145
	Kuchnia z miejscem do spożywania posiłków	146
	Kuchnie wewnętrzne	146
	Ściany, podłogi i balkony kuchenne	147
	Pomieszczenia sanitarne	148
	Pokój mieszkalny i jadalnia	152
	Sypialnia i pokój dziecienny	156
	Balkony	161
	Klatka schodowa i drzwi wejściowe	164
	Wspólne pralnie i pomieszczenia do prac domowych	166
	Wspólne pralnie	167
	Sprzęt	168
	Sprzęt do prania w domu (w pomieszczeniach do pracy)	169
	Urządzenia do prania w łazience	170
	Miejsce do prac przy bieliźnie	170
6. Klimat pomieszczeń	Krótkie omówienie rozdziału	171
	Pojęcia i definicje	172
	Bilans cieplny organizmu ludzkiego	173
	Wymiana ciepła między ciałem człowieka a otoczeniem	175
	Komfort	178
	Fizjologiczne znaczenie komfortu	178
	Temperatury odczuwane	179
	Chłdomierz (kalorymetr na niskie temperatury)	179
	Temperatura odczuwana zależnie od temperatury powietrza i otaczających powierzchni	180
	Temperatury odczuwane zależnie od temperatury i wilgotności względnej powietrza	182
	Temperatury odczuwane zależnie od temperatury i przepływu powietrza	183
	Zalecenia dotyczące kształtowania klimatu w pomieszczeniu	183
	Temperatury komfortowe powietrza	183
	Wymagania dotyczące powierzchni otaczających pomieszczenie	188
	Wymagania dotyczące wilgotności względnej	191
	Wymagania dotyczące przepływu powietrza	197
	Podsumowanie zaleceń	197
	Ogrzewanie	198
	Wymagania podstawowe dotyczące systemu ogrzewania	198
	Ocena różnych systemów ogrzewania z punktu widzenia ergonomii mieszkania	198
	Okna i klimat pomieszczenia	202
	Znaczenie okien w Zimie	202
	Znaczenie okien w lecie	202
	Osłona przeciwsłoneczna	207
	Jakość powietrza i przewietrzanie	212
	Zużyte powietrze w pomieszczeniu	212
	Miara wentylacji	215
	Rodzaje wentylacji	215
	Zapotrzebowanie powietrza	218
	Zalecenia dotyczące wentylacji mieszkania	219
7. Oświetlenie	Krótkie omówienie rozdziału	221
	Pojęcia i definicje	222
	Podstawy fizjologiczne	223
	Wymagania fizjologiczne w stosunku do oświetlenia	228
	Oświetlenie sztuczne	231

	Lampy i źródła światła	231
	Względy fizjologiczne przy projektowaniu oświetlenia sztucznego	235
	Światło dzienne	237
	Nastłonecznienie	243
	Działanie promieniowania słonecznego	243
	Wielkość promieniowania słonecznego	244
	Ankieta dotycząca nastłonecznienia mieszkań	245
	Zalecenia dotyczące nastłonecznienia mieszkań	249
	Stosowanie barw w mieszkaniu	251
8. Hałas w mieszkaniu	Krótkie omówienie rozdziału	254
	Pojęcia, definicje, wielkości	255
	Podstawy anatomiczne i fizjologiczne	261
	Działanie hałasu	263
	Przyczepienie słuchu spowodowane przebywaniem w hałasie	263
	Zrozumiałość mowy	263
	Uwaga i prace umysłowe	266
	Wpływ hałasu na układ wegetatywny	267
	Zakłócenia snu	267
	Oddziaływania psychologiczne: złe samopoczucie i zakłócenie spokoju	269
	Hałas a zdrowie	271
	Hałas w mieszkaniu	272
	Podział źródeł hałasu	272
	Hałas zewnętrzny i jego oddziaływanie w mieszkaniu	273
	Hałas wewnętrzny i jego oddziaływanie w mieszkaniu	278
	Zalecenia dotyczące ochrony przed hałasem z punktu widzenia ergonomii mieszkania	282
	Ochrona przeciwdźwiękowa w kuchni i w pomieszczeniach sanitarnych	285
9. Podłoga	Krótkie omówienie rozdziału	287
	Podłogi ciepłe dla stóp	287
	Izolowanie przed dźwiękiem bezpośrednim	292
	Zabezpieczenie przed poślizgiem	293
	Łatwość utrzymania w czystości	296
	Ogólna ocena podłóg	297
10. Wypadki w domu	Krótkie omówienie rozdziału	298
	Rozmiary wypadków w domu i ich następstwa	298
	Przyczyny wypadków	301
	Wypadki wśród dzieci	303
	Wypadki osób dorosłych i starszych	307
	Wytyczne skutecznej ochrony przed wypadkami w mieszkaniu	311
11. Mieszkanie dla osób ułomnych oraz w podeszłym wieku	Krótkie omówienie rozdziału	316
	Podstawy statystyczne	317
	Fizjologiczne, psychologiczne i patologiczne zmiany w podeszłym wieku	320
	Przestrzeń ruchowa ludzi w podeszłym wieku	321
	Wymiary urządzeń zainstalowanych w mieszkaniach dla ludzi w podeszłym wieku	323
	Wymiary urządzeń zainstalowanych dla ludzi ułomnych	323
	Przestrzeń ruchowa osób w fotelu na kółkach	323
	Powierzchnie umożliwiające poruszanie się w fotelu na kółkach	324
	Mieszkania dla osób w podeszłym wieku	325
	Potrzeby	325
	Różne rozwiązania mieszkań dla ludzi w podeszłym wieku	327
	Zalecenia ze stanowiska ergonomii mieszkania dotyczące mieszkań dla ludzi w podeszłym wieku, w tym dla osób ułomnych posługujących się sprzętem pomocniczym przy chodzeniu	327
	Mieszkania dla ludzi ułomnych poruszających się w fotelach na kółkach	331
	Bibliografia wydania oryginalnego	334
	Bibliografia uzupełniająca do wydania polskiego	343
	Skorowidz	345