

المحتويات

الصفحة	الموضوع
	الفصل الأول الارجونوميكس Ergonomics
١٧	• مقدمة
١٧	• تاريخ الارجونوميكس
	<i>History of Ergonomics</i>
٢٤	• حقائق وآراء الارجونوميكس
	الفصل الثاني المفاهيم (الآراء) الخاصة بالارجونوميكس
٤٣	• المفاهيم والآراء الخاصة بالارجونوميكس
٤٤	• مصطلح الارجونوميكس
٤٥	• الأغراض (أو الأهداف) الخاصة بالارجونوميكس
٤٦	• طرق تحقيق أهداف الارجونوميكس
٤٨	• موائمة المهمة أو الواجب مع الفرد
٥٠	○ وصف مكان العمل
٥١	○ عوامل مخاطر العمل من خلال
٥١	○ الخصائص البدنية
٥٢-٧١	• الخصائص البدنية للمهمة أو الواجب (وضع الجسم، القوي، السرعة، التكرار، فترة الاداء، وقت الاستشفاء، الجهد الحركي الثقيل، الاهتزاز القطعي).
٨١	• تعريفات أو مصطلحات الارجونوميكس
٧٢	<i>Defenation or Glossary of Ergonomics</i>

خصائص البيئية للمهمة أو الواجب التي تقع على الفرد من إجهاد حراري،
برودة - اهتزازات وإضاءة وضوضاء.
لما الفصل الثالث فقد تناول تقييم لحالات ومخاطر الإرجونوميكس ،
تحديدها، مع الإشارة إلى الخطوط الإرشادية لتقويم حالات الخطر، والتي
مشتت حسب حالات الخطر - إضافة إلى بعض الموضوعات المرتبطة بهذا
الموضوع..... ، بينما تعرضنا في الفصل الرابع إلى
الإرجونوميكس البنى، وأهميته للصحة والسلامة ، والمخاطر النفسية
والعاطفية ، وفي الفصل الخامس تناولنا بإسهاب الإرجونوميكس ومشكلة
التكيف في مجال العمل ، مع النظر إلى العوامل التشريعية الوظيفية المؤثرة
في الإرجونوميكس من خلال الفصل السادس ، أما الفصل السابع فقد تضمن
برامج الإرجونوميكس ، مع الإشارة إليه كعلم تصميم في ضوء اختلافات
الكائن البشري، وذلك في الفصل الثامن، في حين تطرق الفصل التاسع إلى
الإرجونوميكس في المجال الرياضي بدء من تلوث على المستويات العالمية
قياسات الجسمية ، والأبعاد واحتياجات الفراغ بشيء من التفصيل، مع
قولنا للإرجونوميكس والتقنيات الحديثة، والأسس الفلسفية التي اعتمدت
عليها الأجهزة الحديثة مع الإشارة إلى مبادئ تصميم ومراحل تخطيط
الأجهزة الرياضية وعلاقتها بالإرجونوميكس .
لما من تلك كله أن نكون قد نجحنا في إمداد قراءنا الأعزاء بثقافة
ومعلومات ومعارف جديدة متعلقة بهذا العلم الحديث نسبياً - وبما يسمح لهم
بالتعرف على جنباته، والاستعانة به في حياتهم العلمية .
ولخيراً لا يسعنا في نهاية تقديمنا هذا إلا أن نتقدم بجزيل الشكر
والامتنان إلى المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع ، بالإسكندرية
والتي شرفنا من خلالها بنشر مؤلفاتنا باعتبارها أحد دور النشر المتميزة
بمحافظة الإسكندرية، وكذلك مزيد من الشكر والامتنان إلى المهندس / هيثم
شتا المدير المسئول عن المكتبة المصرية لإخراجه هذا المؤلف في هذه
الصورة الطيبة .

ولئن كنا عاجزين عن شكر الجميع
فالله خير جزاء

المؤلفان

أ. / زكي محمد محمد حسن
د. / نصار سيد نصار

الصفحة	الموضوع
--------	---------

الفصل الرابع الارجونوميكس البدني Physical Ergonomics

١١٩	• قانون العمل الطبيعي البدني
١١٩	• الارجونوميكس البدني - قانون العمل الطبيعي
١٢٠	• حول القانون المهني للصحة والسلامة
١٢١	• للمخاطر النفسية
١٢٢	• للمخاطر المتصلة بالحالة العاطفية
١٢٢	• للرقابة علي مكان العمل
١٢٢	• للعلاج (أو المعالجة)
١٢٣	• دراسة حالة
١٢٤	

الفصل الخامس الارجونوميكس (قانون العمل الطبيعي) ومشكلة التكيف في مجال العمل

١٢٩	• الأجونوميكس وقانون العمل.
١٣٠	• الأرجونوميكس والاقتصاد.
١٣٣	• تجاهل متطلبات الأرجونوميكس.
١٣٣	• الأرجونوميكس ونظر التشريع.
١٣٥	• دراسات ونتائج في مجال الأرجونوميكس.
١٣٨	• دراسات أخرى أظهرت نفس الفوائد.
١٤٠	• التقييم الزمني والاستغناء والملاحظات اليومية.
١٤٢	• ماذا عن العائد المادي للنقدي، وزيادة الإنتاج.
١٤٣	• الإنتاج الاقتصادي.

الصفحة	الموضوع
--------	---------

٧٤	• للخصائص البيئية للمهمة أو الواجب.
٧٥	• ضغوط (أو اجهاد) الحرارة.
٧٦	• ضغوط (أو اجهاد) البرودة.
٧٧	• الاهتزاز الكلي للجسم.
٧٨	• الإضاءة.
٧٨	• للضوضاء
٧٣	• الاهتزاز القطعي (اهتزاز اليد والذراع)

الفصل الثالث تقييم وتحليل مخاطر الارجونوميكس

٩٧	• تصميم الحاسب الآلي
٩٧	• شاشات للحاسب الآلي
١٠١	• تقييم مكان لحالات مخاطر الارجونوميكس
١٠٢	• تحديد وجود مخاطر الارجونوميكس
١٠٣	• التقدير الكمي لدرجة مخاطر الارجونوميكس
١٠٨	• للخطوط الإرشادية لتقويم حالات المخاطر البيئية
١٠٩	• للخطوط الإرشادية مصنفة حسب حالات المخاطر البيئية
١١١	• لولت تحليل ارجونوميكية أخرى
١١١	• لمنع والتحكم في حالات المخار الارجونوميكية
١١٢	• التحكم الهندسي
١١٣	• التحكم الإداري
١١٥	• التحكم في أسلوب العمل

الفصل السادس

العوامل التشريعية الوظيفية المؤثرة في الإرجونوميكس

١٤٧

١٤٩

١٥١

١٥٢

١٥٥

١٥٦

١٥٧

١٥٩

• العمود الفقري للإنسان.

• استمع إلي عضلاتك .

• القلب للرائع.

• كيفية العثور علي الوضع الصحيح.

• أرجونوميكس الحركة.

• المساحة المحيطة بالعامل (المؤدي).

• مركز العمل.

• متطلبات ارتفاع العمل.

الفصل السابع

برامج الأرجونوميكس

١٦٥

١٦٦

١٦٧

١٦٧

١٦٨

١٧٠

١٧١

• دراسة فاعلية الأفراد في قانون العمل الطبيعي.

• نظم دراسة فاعلية الأفراد في بيئة العمل .

• العوامل الأثرطرات الخاصة ببرامج الأرجونوميكس.

• برامج علم تصميم مكان العمل وفقاً للعمال.

• نظام علم تصميم مكان العمل وفقاً للعمال .

• إطار المتخصص داخل قاعدة ضبط العمل.

• للنص المنشور للجمعية الدولية للأرجونوميكس.

• والخاص بالأرجونوميكس في المجال المهني.

الموضوع

الفصل الثامن

علم الأرجونوميكس هو علم التصميم
في ضوء اختلافات الكائن البشري

١٩٩

١٩٩

٢٠٦

٢٠٦

٢٠٧

٢٠٨

٢١٠

• مقدمة

• فوائد علم الأرجونوميكس

• علم الأرجونوميكس والتصميم

• التصميم المتصل بالعمر

• التصميم للجميع

• لتوسع البيئي

• تطبيقات الأرجونوميكس

الفصل التاسع

الإرجونوميكس في المجال الرياضي

٢٢٣

٢٢٥

٢٢٨

٢٣٠

٢٣٧

٢٤٦

٢٥٢

٢٥٤

٢٥٥

• للمستويات العالمية للرجل .

• العلاقات السبعية - التبادلية بين منسوب بالنسبة
للآخر لدى الرجل .

• المستويات الشائعة لديورر .

• الرجل (الأبعاد) احتياجات الفراغ .

• لقاعات (والصالات) الرياضية .

• مقاييس الرسم الخاص بالصالات المتعددة الاستخدام .

• الأحجام الخاصة بالقاعات والصالات الرياضية
المنفذة بالنسبة للمنافسة.• تدريب القوة العضلية للكبار والصغار - البنين
والبنات .

• تأثير حجرة الأنتقال .

الفصل الأول

الارجونوميكس *The Ergonomics*

• مقدمة *Introduction*

• تاريخ الارجونوميكس

History of Ergonomics

• تعريفات أو مصطلحات الارجونوميكس

Defenation and Glossary of Ergonomics

• حقائق وآراء الارجونوميكس

Realities and Openiones for Ergonomics

الموضوع	الصفحة
---------	--------

- قانون العمل الطبيعي (الارجونوميكس) في المجال الرياضي. ٢٥٧
- الارجونوميكس والتقنيات الحديثة. ٢٥٨
- الأسس الفلسفية التي اعتمدت عليها الأجهزة الحديثة. ٢٥٨
- المجتمع متغير وغير ثابت. ٢٦٦
- المبادئ العامة لتصميم الأجهزة الرياضية. ٢٦٧
- مراحل التخطيط لتصميم الأجهزة الجديدة. ٢٧٤
- مراحل تصميم الأجهزة داخل الشركات المتخصصة. ٢٧٤
- مبادئ عامة لتخطيط وتصميم الأجهزة الرياضية.