

A decorative graphic on the left side of the slide, consisting of a network of white lines and small circles on a blue background, resembling a circuit board or a neural network.

ERGONOMIKA

2024

ERGONOMIKA DEFINEERIMINE

- **Ergonoomikaks** ehk **ergonoomiaks** nimetatakse teadust, mis tegeleb kolmik Inimene-Masin-Keskkond elementide vastastikuse mõju uurimisega.
- See on teadus inimesele kõige soodsamatest tegevusviisidest, -vahenditest ja -keskkonnast, mis tagavad tegevuse võimalikult suure turvalisuse ja tõhususe. Ning selle käigus võetakse arvesse inimese võimeid ja oskusi, harjumusi ja vajadusi.

ERGONOMIKA LIIGID

- Füüsiline ehk kehaline ergonomika
- Kognitiivne ehk tunnetuslik ergonomika
- Organisatsiooniline ergonomika

FÜÜSILINE EHK KEHALINE ERGONOMIKA

- Füüsilist ergonoomikat puudutavad asjakohalised teemad on tööasendid, materjalide käsitlemine, korduvad liigutused, tööga seotud luu- ja lihaskonna vaevused, töökoha paigutus, ohutus ja tervis
- On muutumas automaatseks ehk normaalseks ja igapäevaseks. Sellele mõeldakse eraldi järjest vähem.
- Kõik sellekohased tegevused on enamasti „MUST BE“ kategoorias.

KOGNITIIVNE EHK TUNNETUSLIK ERGONOMIKA

- Tegeleb vaimse töö, eelkõige tunnetusprotsessiga, probleemide lahendamisega ja teadmistega
- Olulisemad märksõnad on vaimne töökoormus, kvalifitseeritud tulemuslikkus, otsuste tegemine, arvuti ja inimese suhtlemine, inimeste usaldusväärsus, tööstress ja koolitus.

ORGANISATSIOONILINE ERGONOMIKA

- On seotud sotsiotehniliste süsteemide optimeerimisega, sealhulgas nende organisatsiooniliste struktuuride, poliitikate ja protsessidega.
- Põhiliste teemadena käsitletakse meeskonnatööd, osalusdisaini, kommunikatsiooni, meeskonna ressursside haldamist, töö kavandamist, tööaja kujundamist, kogukonna ergonoomikat, koostööd, virtuaalseid organisatsioone, kaugtööd ja kvaliteedijuhtimist.

UUED KARJÄÄRID

- Ergonoomika II liik – tunnetuslik
- Uued tööalased valdkonnad:
 - Coaching
 - Mentorlus
 - Supervisioon
- Ergonoomika III liik – organisatsiooniline
- Uued tööalased valdkonnad:
 - LEAN juhtimine
 - 5S
 - ISO

MÕTTED KAASAVÕTMISEKS

- Ergonoomilised vahendid on normaalne osa töökoha sisustusest. Kui tööandja neisse pole panustanud, siis tuleb vaadata, et kas ei hoolita töötajatest või on majanduslikud raskused.
- Rahulolu uuringutes anda julgesti tagasisidet oma vajadustest tervislikuma töökeskkonna ülesse ehitamiseks.
- Küsige koolitusi just ergonoomika II ja III liigi osas – see paneb ka tööandja antud teemasse süvenema.
- Elukestev õpe on päevakajaline – suunake oma töökeskkonna-inimesed ergonoomi kutset omandama.

The background is a blue gradient with decorative white circuit-like lines in the corners. These lines consist of straight segments and small circles, resembling a stylized electronic circuit or data flow diagram.

TÄNUD KUULAMAST