

# **PODSTAWY ERGONOMII i BiHP**

Wymagania ergonomiczne dla  
stanowiska pracy z  
komputerem

Temat powyższy oparty jest o program **ErgoEASER**

**Przydatne adresy internetowe:**

<http://www.hss.energy.gov/ergoeaser/download.html>

- strona umożliwiająca pobranie programu ErgoEASER

[http://ergonomia.ioz.pwr.wroc.pl/download/ergoeaser-opis\\_programu.pdf](http://ergonomia.ioz.pwr.wroc.pl/download/ergoeaser-opis_programu.pdf)

- instrukcja obsługi do programu

<http://www.ergonomia.e-ar.pl/strony/komp.html>

- ergonomiczne stanowisko komputerowe

<http://www.ciop.pl/15040>

- jak prawidłowo siedzieć

Projekt opisu własnego stanowiska dla chętnych (prawidłowe wykonanie projektu spowoduje podwyższenie oceny o pół stopnia) w oparciu o program **ErgoEASER**.

Projekt powinien zawierać:

- zdjęcie swojego stanowiska komputerowego;
- wymiary potrzebne do wprowadzenia do programu (swojej osoby oraz stanowiska);
- wnioski (co należy zmienić w stanowisku komputerowym, tak aby spełniało warunki ergonomicznej).