

Spis treści

CZĘŚĆ I. TEORETYCZNE PODSTAWY PROJEKTOWANIA ŚRODOWISKA DLA OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ	1
1. Definicje ergonomii i niepełnosprawności	3
1.1. Ergonomia	3
1.2. Niepełnosprawność	5
Pytania i polecenia sprawdzające	8
2. Przepisy prawne dotyczące projektowania środowiska	9
Pytania i polecenia sprawdzające	12
3. Źródła finansowania adaptacji dla osób z niepełnosprawnością	13
3.1. Finansowanie likwidacji barier w środowisku zamieszkania osoby z niepełnosprawnością	14
3.2. Finansowanie likwidacji barier architektonicznych, adaptacji pomieszczeń i dostosowania stanowiska pracy dla osoby z niepełnosprawnością	18
Pytania i polecenia sprawdzające	19
4. Praca i zatrudnianie osób z niepełnosprawnością	21
4.1. Uprawnienia pracowników z niepełnosprawnością	23
4.2. Wspieranie zatrudnienia osób z niepełnosprawnością	23
Pytania i polecenia sprawdzające	24
5. Wybrane zakresy i zasięgi ruchu	25
5.1. Zakresy ruchów kręgosłupa	25
5.2. Zakresy ruchów kończyny górnej	26
5.3. Wymiary wózków inwalidzkich	28
5.4. Powierzchnie manewrowe i strefy zasięgów osób z wybranym zaopatrzeniem ortopedycznym	29
5.4.1. Powierzchnie manewrowe	29
5.4.2. Strefa zasięgu kończyn górnych	30
5.5. Zakresy pola widzenia i strefa wygodnej manipulacji	32
Pytania i polecenia sprawdzające	34

CZĘŚĆ II. WYTYCZNE DO PROJEKTOWANIA ŚRODOWISKA . .	35
6. Wytyczne ogólne	37
6.1. Okna i drzwi	38
6.1.1. Okna	38
6.1.2. Drzwi	38
6.2. Oświetlenie	40
6.2.1. Rodzaje źródeł światła	40
6.2.2. Moc i barwa oświetlenia	41
6.2.3. Ustawienie źródła światła	42
6.3. Wentylacja, ogrzewanie i klimatyzacja	44
6.3.1. Wentylacja	44
6.3.2. Ogrzewanie	45
6.3.3. Klimatyzacja	46
6.4. Ciągi komunikacyjne	47
6.4.1. Pochylnie	47
6.4.2. Wejścia do budynku	49
6.4.3. Wiatrołapy	49
6.4.4. Schody	50
6.4.5. Windy i platformy	54
6.4.6. Korytarze	57
Pytania i polecenia sprawdzające	58
7. Wytyczne do projektowania wybranych pomieszczeń	59
7.1. Kuchnia	59
7.1.1. Wytyczne ogólne	60
7.1.2. Lokalizacja, wielkość i typ kuchni	60
7.1.3. Podłoga	62
7.1.4. Płaszczyzny robocze	62
7.1.5. Szafki kuchenne	63
7.1.6. Lodówka	65
7.1.7. Zlewozmywak	65
7.1.8. Płyta kuchenna i piekarnik	66
7.2. Łazienka	68
7.2.1. Wytyczne ogólne	68
7.2.2. Porecze	69
7.2.3. Umywalka	70
7.2.4. Toaleta	70
7.2.5. Kabina prysznicowa	72
7.2.6. Wanna	73
7.2.7. Lustro	74
7.2.8. Szafki	74
7.2.9. Pralka i suszarka	75
7.2.10. Bidet	75
7.3. Sypialnia	76
7.3.1. Wytyczne ogólne	76
7.3.2. Łóżko	76

7.3.3.	Szafa i garderoba	78
7.3.4.	Okno i oświetlenie	80
7.4.	Pokój dzienny	81
7.4.1.	Wytyczne ogólne	81
7.4.2.	Kanapa i fotele	81
7.4.3.	Meble do przechowywania	82
7.4.4.	Szafka na sprzęt audiowizualny	83
7.4.5.	Stół i krzesła	84
7.4.6.	Stoliki pomocnicze i okolicznościowe	85
7.5.	Pomieszczenie i stanowisko pracy	86
7.5.1.	Wytyczne ogólne	86
7.5.2.	Pomieszczenie	88
7.5.3.	Dojście do stanowiska pracy	91
7.5.4.	Stanowisko pracy	92
7.5.5.	Krzesła rehabilitacyjne	98
7.5.6.	Pomoce techniczne	100
	Pytania i polecenia sprawdzające	101
8.	Wytyczne do projektowania wybranych obiektów użyteczności publicznej i transportu	103
8.1.	Szkoła	103
8.2.	Urząd	107
8.3.	Transport	111
8.3.1.	Lotnisko	111
8.3.2.	Autobus, tramwaj i przystanek	113
8.3.3.	Pociąg i dworzec kolejowy	114
8.3.4.	Samochód	116
8.4.	Przeście dla pieszych	122
8.4.1.	Wytyczne ogólne	123
8.4.2.	Sygnalizacja dźwiękowa	123
8.4.3.	Faktura powierzchni	123
	Pytania i polecenia sprawdzające	124
CZĘŚĆ III.	ERGONOMIA WYKONYWANIA CZYNNOŚCI ŻYCIA CODZIENNEGO	125
9.	Wykonywanie czynności w pozycji stojącej.	127
9.1.	Prasowanie	128
9.2.	Gotowanie i przygotowywanie posiłków	130
9.3.	Sprzątanie	131
	Pytania i polecenia sprawdzające	132
10.	Wykonywanie czynności w pozycji siedzącej	133
10.1.	Pisanie i rysowanie	135
10.2.	Dobór wózka inwalidzkiego	137
10.3.	Przestrzeń do wykonywania codziennych zajęć	138
	Pytania i polecenia sprawdzające	139

11. Podnoszenie i przenoszenie rzeczy i osób	141
Pytania i polecenia sprawdzające	146

CZĘŚĆ IV. WYBRANE ADAPTACJE POMAGAJĄCE W ERGONOMICZNYM WYKONYWANIU CZYNNOŚCI ŻYCIA CODZIENNEGO 147

12. Wybrane podstawowe czynności życia codziennego	149
12.1. Kąpiel	149
12.1.1. Przykładowe składowe czynności	149
12.1.2. Wybrane adaptacje środowiskowe	150
12.1.3. Wybrane modyfikacje czynności	154
12.2. Ubieranie się – zakładanie skarpet	154
12.2.1. Przykładowe składowe czynności	155
12.2.2. Wybrane adaptacje środowiskowe	155
12.2.3. Przykładowe modyfikacje czynności	157
12.3. Jedzenie	157
12.3.1. Przykładowe składowe czynności	158
12.3.2. Wybrane adaptacje środowiskowe	158
12.3.3. Wybrane modyfikacje czynności	161
12.4. Korzystanie z toalety	162
12.4.1. Przykładowe składowe czynności	162
12.4.2. Wybrane adaptacje środowiskowe	162
12.4.3. Przykładowe modyfikacje czynności	164
Pytania i polecenia sprawdzające	165
13. Wybrane złożone czynności życia codziennego	167
13.1. Lekkie prace domowe – odkurzanie	167
13.1.1. Przykładowe składowe czynności	167
13.1.2. Wybrane adaptacje czynności	168
13.1.3. Przykładowe modyfikacje czynności	169
13.2. Przygotowanie jedzenia – kanapki	169
13.2.1. Przykładowe składowe czynności	169
13.2.2. Wybrane adaptacje środowiskowe	170
13.2.3. Przykładowe modyfikacje czynności	171
13.3. Odpoczynek i sen	172
13.3.1. Przykładowe składowe czynności	172
13.3.2. Wybrane adaptacje środowiskowe	172
13.3.3. Wybrane modyfikacje czynności	174
13.4. Robienie zakupów	175
13.4.1. Przykładowe składowe czynności	175
13.4.2. Wybrane adaptacje środowiskowe	176
13.4.3. Wybrane modyfikacje czynności	177
Pytania i polecenia sprawdzające	178

14. Wybrane czynności związane z czasem wolnym, wypoczynkiem i życiem społecznym	179
14.1. Gry towarzyskie i komputerowe	179
14.1.1. Przykładowe składowe czynności	180
14.1.2. Wybrane adaptacje środowiskowe	180
14.1.3. Przykładowe modyfikacje czynności	183
Pytania i polecenia sprawdzające	184
 Piśmiennictwo	185
Skorowidz	191