Эргономика рабочего места программиста

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Параметр | Критерий | Норматив |
| Параметры микроклимата | Температура | В холодное время года нормальный показатель 22-24 ℃ |
| Относительная влажность воздуха | В холодное время года нормальный показатель это 40-60 % |
| Скорость движения воздуха | В холодное время года нормальный показатель это до 0,1 м/с |
| Освещение | Освещение рабочего места | Офисы с использованием компьютеров должны иметь освещенность не менее 300 лк; |
| Показатель ослепленности | от 10% до 40% |
| Расчет освещенности | Необходимая величина светового потока | Офисы с использованием компьютеров должны иметь освещенность не менее 300 лк; |
| Мощность и количество ламп | Величина светового потока, должна соответствовать норме освещенности |
| Шум и вибрация | Уровень шума | Не должен превышать 50дБА |
| Электромагнитное и ионизирующее излучение | Рентгеновское излучение | Не превышает 10мкбэр/ч |
| Ультрафиолетовое и инфракрасное излучение | В пределах 10…100мВт/м2. |
| Эргономика рабочего места | Стол:   * высота стола позволяет свободно сидеть; - нижняя часть стола не мешает ногам; * антибликовая поверхность стола; * не менее трех ящиков для хранения документов | * высота 682-760 мм; * высота поверхности для клавиатуры 650 мм; * возможность регулировки экрана |
| Кресло: | - высота 420-550 мм над уровнем пола; |
|  |  | * сиденье мягкое; * передний край закруглен; * наклон спинки регулируемый |
| Режим труда | Перерывы. В творческом режиме работы - диалога с ПК | Каждые 2 часа по 15 минут |
| Расчет уровня шума | Совокупный уровень шума | Не выше 65 дБ |