

## Эргономика рабочего места программиста.

Параметр	Допустимый показатель	
Температура воздуха	Зимой: 22-24 °С	Летом: 23-25 °С
Влажность воздуха	40-60% (допускается до 75%)	
Скорость движения воздуха	0,1-0,2 м/с	
Уровень шума	50-80 дБ	
Расчет уровня шума		
Источник шума	Уровень шума, дБ	
Жесткий диск	40	
Вентилятор	45	
Монитор	17	
Клавиатура	10	
Принтер	45	
Сканер	42	
Уровень шума считается по формуле	L=10*lgΣ <sub>i=1<sup>i=n</sup></sub> 10 <sup>0,1*Li</sup> ,где Li-уровень звукового давления i-го источника шума, n-кол-во источников шума	
Расчет уровня освещенности		
Освещенность считается по формуле	F <sub>общ</sub> = $\frac{E*S*k*z}{\eta}$ , где E – заданная минимальная освещенность, S – площадь помещения (A – длина комнаты – 6 м; B – ширина комнаты – 4 м; h – высота комнаты – 4 м); k – коэффициент запаса, учитывающий старение ламп и загрязнение светильников (k = 1,5); z – отношение средней освещенности к минимальной (z = 1,1 для люминисцентных ламп); η - коэффициент использования светового потока; определяется в зависимости от коэффициентов отражения от стен, потолка, рабочих поверхностей, типов светильников и геометрии помещения.	
Освещение	300-500 лк	
Коэффициент отражения в помещении	Для потолка: 60-70% Для пола: 30% Для других поверхностей: 30-40%	
Электромагнитное и ионизирующее излучения		
Напряженность электрической составляющей электромагнитного поля	10В/м	
Напряженность магнитной составляющей электро-го поля	0,3А/м	
Напряженность электростатического поля	Не более 20кВ/м	
Интенсивность уф и инфракрасного излучения от экрана монитора	10-100мВт/м <sup>2</sup>	

Эргономические требования к рабочему месту		
Рабочий стол	Ширина: 800-1400 мм Глубина: 800-1000 мм Высота: 680-760 мм	
Высота стула	420-550 мм	
Расстояние монитора от глаз	50-60 см	
Площадь рабочего места	Не менее 4 м <sup>2</sup>	
Режим труда		
Суммарное время регламентированных перерывов, мин	8-часовая смена	12-часовая смена
1 категория	30	70
2 категория	50	90
3 категория	70	120