

Параметр	Описание	Рекомендации/Меры	Источник нормативов
Параметры микроклимата	Температура, влажность, скорость движения воздуха.	Температура 20-22°C, влажность 40-60%, скорость воздуха не более 0.2 м/с.	ГОСТ Р 56274-2014 docs.cntd.ru
Освещение	Уровень освещенности в рабочей зоне.	Важно обеспечить освещенность не менее 300 Лк для общего освещения и 500 Лк для рабочей зоны.	ГОСТ Р 50923-96 docs.cntd.ru
Расчет освещенности	Для расчета можно использовать формулы или калькуляторы.	Рекомендуется использовать равномерное освещение с минимальными бликами и тенями.	ГОСТ Р 50923-96 docs.cntd.ru
Шум	Уровень шума в рабочей зоне.	Уровень шума не должен превышать 55 дБ в дневное время и 45 дБ ночью.	ГОСТ 12.1.003-83
Вибрация	Динамическое воздействие на рабочее место.	Не более 0.2 м/с ² (по данным ГОСТ 12.1.012-90) в зоне работы.	ГОСТ 12.1.012-90
Электромагнитное излучение	Воздействие от экранированных и неэкранированных устройств.	Могут быть использованы экранирующие средства и фильтры.	СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03 ТрудКонтроль
Ионизирующее излучение	Уровень радиации от электронных устройств.	Уровень радиации должен быть минимальным, учитывая тип используемой техники.	ГОСТ 12.1.051-80
Эргономические требования	Комфортное расположение рабочих элементов.	Стул с регулировкой высоты, монитор на уровне глаз, клавиатура на уровне локтей.	ГОСТ 12.2.032-78
Режим труда	Длительность работы и перерывов.	Работа по 45 минут с 10-15 минутами перерыва. После 4 часов – длинный перерыв (30 минут).	СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03 ТрудКонтроль
Расчет уровня шума	Оценка воздействия шума на здоровье.	При уровне шума более 60 дБ требуется использование защитных наушников.	ГОСТ 12.1.003-83