

Оценка эргономики рабочего места программиста

Параметр	Критерий	Норматив	
Микроклимат	Температура	Холодное время года	Теплое время года
		22..24 °С	23..25 °С
	Относительная влажность воздуха	40..60%	40..60%
	Скорость движения воздуха	До 0.1 м/с	0.1..0.2 м/с
Освещение	Освещение рабочего места	Не менее 300 лк	
	Естественное освещение	Не ниже 1.2..1.5%	
Электромагнитное излучение	Ультрафиолетовое и инфракрасное излучение	10..100 мВт/м ²	
Вибрация и шум	Уровень шума	Не более 49 дБ	
Эргономика	Характеристики для мебели и аппаратуры	<ul style="list-style-type: none"> - Высота стола, чтобы работник мог свободно сидеть. - Ногам ничего не должно мешать. - Матовая или антибликовая поверхность стола. - Не менее четырех ящиков для документов. - Возможность регулировки экрана. - Кресло должно быть мягкое и регулируемое, а его передний край закруглен. 	
Режим труда	Время, которое должен работать и отдыхать рабочий	Рабочий должен работать не более 8 ч каждый день, нахождение в непрерывной работе не более 2 часов, также есть перерывы, каждые 2 часа по 15-20 минут.	
Вентиляция, отопление и кондиционеры	Контроль микроклимата рабочего места	Системы отопления и системы кондиционирования следует устанавливать так, чтобы ни теплый, ни холодный воздух не направлялся на людей. На производстве рекомендуется создавать динамический климат с определенными перепадами показателей. Температура воздуха у поверхности пола и на уровне головы не должна отличаться более, чем на 5 градусов. В производственных помещениях помимо естественной вентиляции предусматривают приточно-вытяжную вентиляцию. Основным	

		<p>параметром, определяющим характеристики вентиляционной системы, является кратность обмена, т.е. сколько раз в час сменится воздух в помещении.</p>
<p>Методы защиты от шума</p>	<p>Механизмы изолирующие рабочее место от шума</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Звукоизоляция ограждающих конструкции, уплотнение по периметру притворов окон и дверей - Звукопоглощающие конструкции и экраны - Глушители шума, звукопоглощающие облицовки.