**Оценка эргономики рабочего места программиста**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Параметр** | **Критерий** | **Норматив** | |
| Микроклимат | Температура | Холодное время года | Теплое время года |
| 22..24 оС | 23..25 оС |
| 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/м2 | |
| Вибрация и шум | Уровень шума | Не более 49 дБ | |
| Эргономика | Характеристики для мебели и аппаратуры | - 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 параметром, определяющим характеристики вентиляционной системы, является кратность обмена, т.е. сколько раз в час сменится воздух в помещении. | |
| Методы защиты от шума | Механизмы изолирующие рабочее место от шума | - Звукоизоляция ограждающих конструкции, уплотнение по периметру притворов окон и дверей  - Звукопоглощающие конструкции и экраны  - Глушители шума, звукопоглощающие облицовки. | |