**Оценить эргономику рабочего места программиста**

| Название параметра | Общее понятие | Расчеты |
| --- | --- | --- |
| Параметры микроклимата | Компьютер сам по себе выделяет тепло? именно поэтому при вычисление комфортного микроклимата стоит учитываать этот фактор. | Так, в холодное время года стоит соблюдать температуру 22..23 градуса: иметь влажность 40…60%.  В теплые времена года нужно соблюдать температуру 23…26 градуса; иметь влажность 40…60 %.[[1]](#footnote-0) |
| Освещение | иметь правильное освещение на рабочем месте программиста очень важно, ведь если оно будет неправильно, то человек будет страдать от глазных заболеваний. | общая освещенность должна составлять 300лк, а комбинированная - 750лк. Не стоит забывать, что освещение должно быть равномерным - то есть свет от ламп и компьютера, должен соответствовать. |
| Расчет освещенности | Бывают три вида освещения: искусственный( от лампы, компьютера и т.п.), естественный ( от света из окна) и совмещенная. | Освещение должно быть комбинированное и Равномерное |
| Шум и вибрация | Шумы и вибрация ухудшают условия труда. От них у человека начинается головная боль, он становится раздражительным, происходить | Уровень шума на рабочем месте программистов и операторов видеоматериалов не должен превышать 50 дБА. |
| Электромагнитное и ионизирующее излучение | Исчерпывающих данных относительно опасности воздействия излучения от мониторов на работающих с компьютерами не существует. но все равно следует придерживаться правилам безопасности | Напряженность электрической составляющей электромагнитного поля на расстоянии 50см от поверхности видеомонитора 10 В/м |
| Эргономические требования к рабочему месту | Такие требования должны соблюдаться каждым человеком в силу своего видения. Но есть общие аспекты, которые нужно соблюдать для поддержания здоровья. | ДИСПЛЕЙ- размещается в центре;СИСТЕМНЫЙ БЛОК размещается в предусмотренной нише стола;КЛАВИАТУРА - в зоне в центре, перед дисплеем«МЫШЬ» - справа;СКАНЕР -слева;ПРИНТЕР справа;ДОКУМЕНТАЦИЯ: необходимая при работе - в зоне легкой досягаемости ладони - , а в выдвижных ящиках стола - литература, неиспользуемая постоянно. рекомендуемая высота сиденья над уровнем пола находится в пределах 420-550мм. Поверхность сиденья мягкая, передний край закругленный, а угол наклона спинки - регулируемый. |
| Режим труда | Важно следовать своему настроенному расписанию, чтобы организм не чувствовал стресса, от разного режима сна, работы и употребление пищи. | ДЛя каждого человека перерывы на отдых свои. Но при этом важно чтоб работа не занимала больше 8 часов, иначе случится перегруз и выгорание. |
| Расчет уровня шума | Для того чтобы рассчитать уровень шума нужно знать чему равен он у техники. | Жесткий диск- 40 дБ  Вентилятор-45 дБ  Монитор-17 дБ  Клавиатура- 10 дБ  принтер- 45 дБ  Сканер- 42 дБ |

1. [Эргономика рабочего места программиста (allbest.ru)](https://otherreferats.allbest.ru/life/00053724_0.html) [↑](#footnote-ref-0)