

Документацию на рабочем месте необходимо располагать так, чтобы было удобно доставать, не вставая из-за письменного стола.

Размеры стола: высота должна находиться на уровне — 710 мм, длина — 1300 мм, ширина — 650 мм и глубина — 400 мм.

Монитор компьютера должен быть установлен прямо перед программистом, на расстоянии 60-70 см. при выполнении работы недопустимы повороты головы или корпуса тела пользователя.

Рабочий стол и рабочее место должны иметь высоту, при которой уровень глаз пользователя находится на уровне или не намного выше центра монитора. Туловище пользователя компьютером должно находиться от стола на расстоянии 15-16 см.

Клавиатуру нужно располагать прямо перед пользователем и на такой высоте, чтобы пальцы рук работали на ней свободно, без напряжения, а угол между плечом и предплечьем составлял 100-110 градусов.

Помещения, в которых люди работают на компьютерах, не должны располагаться в подвале и цокольных этажах, но могут находиться на любом другом этаже здания.

Одно рабочее место в помещении должно быть по площади не менее 6 м², объем — 24 м³ при высоте не менее 4 м. Если высота помещения меньше, то рекомендуется увеличить площадь, которая приходится на одно рабочее место.

Шум для помещений расчетчиков и программистов, уровни шума не должны превышать соответственно: 71, 61, 54, 49, 45, 42, 40, 38 дБ

Строительно-акустические методы защиты от шума предусмотрены строительными нормами и правилами (СНиП-II-12-77) это: звукоизоляция ограждающих конструкции, уплотнение по периметру притворов окон и дверей; звукопоглощающие конструкции и экраны; глушители шума, звукопоглощающие облицовки.

Системы кондиционирования и отопления необходимо устанавливать таким образом, чтобы теплый и 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 кроме естественной вентиляции должна быть предусмотрена и приточно-вытяжная.

Вентиляция

Нормирование шума

Гигиенические требования к помещениям с компьютерами

Оптимальные размеры на рабочем месте

Организация рабочего места

Рабочее место программиста
в соответствии с ГОСТ 12.2.032-78

В целях пожарной безопасности нельзя кушать и пить рядом с компьютером.

В помещении, где находится компьютер, нельзя находиться в верхней и влажной одежде.

Освещенность рабочего места

В качестве источников света при искусственном освещении должны применяться преимущественно люминесцентные лампы типа ЛБ Лампы белого света.

Микроклимат на рабочем месте

Рекомендуется на территории предприятия организовывать зеленую зону со скамейками для отдыха и водоемом (бассейны, фонтаны).

В санитарных нормах СН-245/71 установлены величины параметров микроклимата, которые создают комфортные условия.

Освещенность на поверхности стола в зоне размещения монитора компьютера согласно СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03 должна быть 300.500 лк

В помещениях с ПЭВМ необходимо обеспечить следующие величины коэффициента отражения: для потолка: 60...70%, для стен: 40...50%, для пола: около 30%. Для других поверхностей и рабочей мебели: 30...40%.