Эргономика рабочего места программиста

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Параметр | | Значение |
| Микроклимат  (теплое время года) | Температура воздуха в помещении | 23…25 °С |
| Относительная влажность | 40…60% |
| Скорость движения воздуха | 0,1…0,2 м/с |
| Микроклимат  (холодное время года) | Температура воздуха в помещении | 22…24°С |
| Относительная влажность | 40…60% |
| Скорость движения воздуха | до 0,1 м/с |
| Коэффициент отражения | для стен | 0,5 - 0,6 |
| для пола | 0,3 - 0,5 |
| для потолка | 0,7 - 0,8 |
| Освещенность | поверхности экрана | не менее 300 лк |
| поверхности стола | 300-500 лк |
| Коэффициент естественного освещения | | более 1,2 % |
| Напряженность электрического поля (на расстоянии 50 см от монитора) | | 10 В/м |
| Напряженность электромагнитного поля (на расстоянии 50 см от монитора) | | 0,3 А/м |
| Уровень шума | | не более 50 Дб |
| Площадь рабочего места | | не менее 6 м2 |
| Рабочая поверхность стола | высота | 680 - 800 мм |
| ширина | 1200 - 1400 мм |
| глубина | 700 - 800 мм |
| Пространство для ног | высота | не менее 600 мм |
| ширина | не менее 500 мм |
| глубина (на уровне вытянутых ног) | не менее 650 мм |
| Рабочий стул | ширина поверхности сиденья | не менее 400 мм |
| глубина поверхности сиденья | не менее 400 мм |
| высота поверхности сиденья | 400 - 550 мм |
| угол наклона спинки | ± 30° |
| длина подлокотников | не менее 250 мм |
| ширина подлокотников | 50 - 70 мм |
| Расстояние от края стола до клавиатуры | | 150 - 400 мм |
| Расстояние от экрана монитора до глаз | | 650 мм ± 50 мм |
| Продолжительность непрерывной работы | | не более 2 часов |