

## 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 м <sup>2</sup>
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	$\pm 30^\circ$
	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 $\pm$ 50 мм
Продолжительность непрерывной работы		не более 2 часов