

Категория оценки	Параметры	Стандарты/ Требования	Примечания
Микроклиматические параметры	Температура	20-24°C (лето) 22-26°C (зима)	Избегать перегрева или переохлаждения
	Относительная влажность	40%-60%	Избегать слишком сухого или влажного воздуха
	Скорость движения воздуха	0.1-0.2 м/с	Избегать сильных сквозняков или застоя воздуха
Освещение	Освещенность рабочей поверхности	500-750 люкс	Избегать слишком яркого или тусклого света
	Равномерность	Более 0.6	Избегать неравномерного освещения
	Контроль бликов	Отсутствие прямых или отраженных бликов	Использование антибликовых экранов или светильников
Расчет освещения	Расчет освещенности	На основе площади помещения, количества светильников и светового потока	Использование люксметра для фактических измерений
Шум и вибрация	Уровень шума	≤55 дБ (А)	Избегать длительного воздействия высокого уровня шума
	Вибрация	Отсутствие заметной вибрации	Избегать вибрации оборудования или мебели
Электромагнитное и ионизирующее излучение	Интенсивность электромагнитного поля	Соответствие стандартам Международной комиссии по защите от неионизирующего излучения (ICNIRP)	Избегать длительного воздействия сильных электромагнитных полей
	Ионизирующее излучение	Отсутствие источников ионизирующего излучения	В офисной среде обычно отсутствует ионизирующее

			излучение
Эргономика рабочего места	Высота стола и стула	Регулируемая высота стула, высота стола 70-75 см	Обеспечить положение ног на полу, колени под углом 90 градусов
	Положение монитора	Верх монитора на уровне глаз, расстояние 50-70 см	Избегать чрезмерного изгиба или напряжения шеи
	Положение клавиатуры и мыши	Клавиатура и мышь должны быть близко к телу, руки расслаблены	Избегать изгиба запястий
	Спинка стула	Поддержка поясницы, регулируемая спинка	Обеспечить хорошую поддержку поясницы
Режим работы	Продолжительность работы	Перерыв 5-10 минут каждый час	Избегать длительной непрерывной работы
	Активность в перерывах	Упражнения для расслабления глаз и растяжки	Профилактика усталости глаз и мышечной скованности
Расчет уровня шума	Измерение шума	Использование шумомера для измерения уровня звука (А-взвешенный)	Обеспечить соответствие уровня шума стандартам
	Меры по снижению шума	Использование звукоизоляционных материалов, наушников с шумоподавлением	При необходимости применять меры по снижению шума

1. Микроклиматические параметры: Контроль температуры и влажности важен для комфорта и продуктивности программиста.

2. Освещение: Хорошее освещение снижает усталость глаз и повышает эффективность работы.

3. Шум и вибрация: Высокий уровень шума может отвлекать и вызывать усталость, а вибрация может влиять на стабильность оборудования.

4. Электромагнитное и ионизирующее излучение: Хотя уровень электромагнитного излучения в офисах обычно низкий, важно учитывать его длительное воздействие.

5.Эргономика рабочего места: Соответствующее эргономике оборудование помогает предотвратить заболевания опорно-двигательного аппарата.

6.Режим работы: Правильное распределение работы и отдыха помогает избежать длительного пребывания в одной позе.

7.Расчет уровня шума: Регулярные измерения уровня шума помогают обеспечить соответствие стандартам здоровья.

8.Микроклиматические параметры: Параметры, влияющие на комфорт (температура, влажность, скорость воздуха).

9.Освещенность: Уровень освещения на рабочей поверхности.

10.Шумоподавление: Меры по снижению уровня шума.

11.Эргономика: Наука о создании комфортных и безопасных условий труда.