

Эргономика рабочего места программиста

Параметр	Требуемые показатели	
Козффициент отражения в помещении	Для потолка: 60-70% Для пола: 30% Для других поверхностей: 30-40%	
Освещение	300-500лк	
Температура воздуха	Холодный период года: 22-24°	Теплый период года: 23-25°
Скорость движения воздуха	До 0,1 м/с	0,1-0,2 м/с
Относительная влажность	40-60%	
Уровень шума	50-80дБ	
Электромагнитное и ионизирующее излучения		
Напряженность электрической составляющей электромагнитного поля	10В/м	
Напряженность магнитной составляющей электро-го поля	0,3А/м	
Напряженность электростатического поля	Не более 20кВ/м	
Интенсивность уф и инфракрасного излучения от экрана монитора	10-100мВт/м²	
Эргономические требования к рабочему месту		
Рабочий стол	Ширина: 800-1400 мм Глубина: 800-1000 мм Высота: 680-760 мм	
Высота сиденья над уровнем пола	420-550 мм	
Расстояние нахождения монитора от глаз	50-60 см	
Площадь рабочего места	Не менее 4 м²	
Режим труда		
Суммарное время регламентированных перерывов, мин	При 8-часовой смене	При 12-часовой смене
1 категория	30	70
2 категория	50	90
3 категория	70	120
Расчет уровня шума		
Уровень шума подсчитывается:	$L_{\Sigma}=10*\lg\sum_{i=1}^{i=n} 10^{0,1*Li}$,где Li-уровень звукового давления i-го источника шума, n-кол-во источников шума	
Источник шума	Уровень шума, дБ	
Жесткий диск	40	
Вентилятор	45	
Монитор	17	
Клавиатура	10	
Принтер	45	
Сканер	42	