

Эргономика рабочего места программиста

таблица

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
Освещенность	поверхности экрана	<= 300 лк
	поверхности стола	300-500 лк
Коэффициент естественного освещения		> 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		≤ 50 дБ
Площадь рабочего места		≥ 6 м ²
Рабочая поверхность стола	высота	680 - 800 мм
	ширина	1200 - 1400 мм
	глубина	700 - 800 мм
Пространство для ног	высота	≥ 600 мм
	ширина	≥ 500 мм
	глубина (на уровне вытянутых ног)	≥ 650 мм
	ширина поверхности сиденья	≥ 400 мм

Рабочий стул	глубина поверхности сиденья	≥ 400 мм
	высота поверхности сиденья	400 - 550 мм
	угол наклона спинки	$\pm 30^\circ$
	длина подлокотников	≥ 250 мм
	ширина подлокотников	50 - 70 мм
Расстояние от края стола до клавиатуры		100 - 400 мм
Расстояние от экрана монитора до глаз		650 мм \pm 50 мм
Продолжительность непрерывной работы		≤ 2 часов
Продолжительность рабочего дня		8 часов