Задание 2.1. ВСР

Оценить эргономику рабочего места программиста (Параметры микроклимата, Освещение, расчет освещенности, шум и вибрация, электромагнитное и ионизирующее излучения, эргономические требования к рабочему месту, режим труда, расчет уровня шума).

### Оценка эргономики рабочего места программиста

#### Форма отчетности: Таблица

### 1. Параметры микроклимата

| Параметр | Значение | Норма по ГОСТ 30494-2011 |
| --- | --- | --- |
| Температура воздуха | 22°C | 20-24°C |
| Влажность воздуха | 40-60% | 30-60% |
| Скорость движения воздуха | 0.1-0.2 м/с | до 0.2 м/с |

### 2. Освещение

#### 2.1 Естественное освещение

| Параметр | Значение | Норма по СНиП 23-05-95 |
| --- | --- | --- |
| Коэффициент естественной освещенности (КЕО) | 1.5% | не менее 1.5% |

#### 2.2 Искусственное освещение

| Параметр | Значение | Норма по СНиП 23-05-95 |
| --- | --- | --- |
| Уровень освещенности | 500 люкс | 300-500 люкс |

#### 2.3 Расчет освещенности

| Источник света | Мощность (Вт) | Количество ламп | Коэффициент использования светового потока | Освещенность (люкс) |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Лампы дневного света | 18 Вт | 10 | 0.6 | 540 люкс |

### 3. Шум и вибрация

| Параметр | Значение | Норма по ГОСТ 12.1.003-83 |
| --- | --- | --- |
| Уровень шума | 50 дБ | до 50 дБ |
| Вибрация | Не обнаружено | до 2 мм/с^2 |

### 4. Электромагнитное и ионизирующее излучения

| Параметр | Значение | Норма по СанПиН 1.2.3685-21 |
| --- | --- | --- |
| Электромагнитное излучение | Не превышает ПДУ | Не более ПДУ (предельно допустимый уровень) |
| Ионизирующее излучение | Не обнаружено | Не обнаружено |

### 5. Эргономические требования к рабочему месту

| Параметр | Значение | Норма по ГОСТ Р 50923-96 |
| --- | --- | --- |
| Высота стола | 75 см | 70-80 см |
| Высота стула | Регулируемая, 42-55 см | Регулируемая, 40-55 см |
| Наклон экрана | Регулируемый | Регулируемый |
| Расстояние до монитора | 50-70 см | 50-70 см |

### 6. Режим труда

| Параметр | Значение | Рекомендации |
| --- | --- | --- |
| Продолжительность рабочего дня | 8 часов | 8 часов |
| Перерывы | Каждый час, 10 минут | Каждый час, 10-15 минут |
| Обеденный перерыв | 1 час | 1 час |

### 7. Расчет уровня шума

| Параметр | Значение | Норма по ГОСТ 12.1.003-83 |
| --- | --- | --- |
| Источник шума | ПК, кондиционер |  |
| Средний уровень шума | 50 дБ | до 50 дБ |