

## Вариативная самостоятельная работа 2.1

### Оценка эргономики рабочего места программиста

#### Параметры микроклимата

<b>Теплое время года</b>	
Нормативное значение температуры	23 - 25°C
Максимальная температура	28°C
Относительная влажность	40 - 60%
<b>Холодное время года</b>	
Нормативное значение температуры	22 - 24°C
Допустимое понижение	на 1 - 2°C
Кратковременное понижение в течении дня на	3 - 4°C

#### Освещение

<b>Нормы уровня освещенности</b>	
На рабочем месте, в переговорной или конференц-зале	500 люкс
На рабочем месте при письме, чтением	600 – 750 люкс
<b>Виды освещения</b>	
Локальный свет, расположенный прямо на рабочем месте	настольные или подвесные лампы, бра, светильники
Общий (отраженный) свет	потолочные и подвесные лампы
Кратковременное понижение в течении дня на	3 - 4°C
<b>Яркость и температура цвета</b>	
Цветовая температура ламп	Холодная гамма
Свет на рабочем месте	
Мощность настольной LED-лампы	8-10 Вт
Мощность настольной традиционной лампы	60 Вт

#### Шум и вибрация

Допустимые уровни звука (при учете шума от кондиционеров, вентиляции и воздушного отопления)	75 дБА
--	--------

## Электромагнитное и ионизирующее излучения

Напряженность электрического поля	5 Гц - <2 кГц	25 В/м
	2 кГц - <400 кГц	2,5 В/м
Напряженность магнитного поля	5 Гц - <2 кГц	250 нТл
	2 кГц - <400 кГц	25 нТл
Плотность потока энергии	300 МГц - 300 ГГц	10 мкВт/см <sup>2</sup>
Напряженность электростатического поля		15 кВ/м

## Эргономические требования к рабочему месту

<b>Рабочее пространство</b>	
Ширина	не менее 700 мм
Глубина	не менее 400 мм
Высота рабочей поверхности стола над полом	700-750 мм
<b>Поверхность для письма</b>	
Ширина	не менее 600 мм
Глубина	не менее 400 мм
<b>Пространство для ног под рабочей поверхностью</b>	
Высота	не менее 600 мм
Ширина	не менее 500 мм
Глубина	не менее 400 мм

## Режим труда

Режим труда определяется в соответствии с Правилами внутреннего трудового распорядка, установленными в организации.