Вариативная самостоятельная работа 2.1

Оценка эргономики рабочего места программиста

Параметры микроклимата

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

Освещение

|  |  |
| --- | --- |
| **Нормы уровня освещенности** | |
| На рабочем месте, в переговорной или конференц-зале | 500 люкс |
| На рабочем месте при письме, чтением | 600 – 750 люкс |
| **Виды освещения** | |
| 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°С |
| **Яркость и температура цвета** | |
| 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^2 |
| Напряженность электростатического поля |  | 15 кВ/м |

Эргономические требования к рабочему месту

|  |  |
| --- | --- |
| **Рабочее пространство** | |
| Ширина | не менее 700 мм |
| Глубина | не менее 400 мм |
| Высота рабочей поверхности стола над полом | 700-750 мм |
| **Поверхность для письма** | |
| Ширина | не менее 600 мм |
| Глубина | не менее 400 мм |
| **Пространство для ног под рабочей поверхностью** | |
| 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.