

Задание 2.1.1 ВСР

Фактор	Требование
Параметры микроклимата	Температура воздуха в холодный период года составляет 22-24 °С, в тёплый период года - 23-25 °С. Относительная влажность воздуха на постоянных рабочих местах должна быть в диапазоне 40-60%, а скорость движения воздуха - 0,1м/с.
Освещение и расчёт освещённости	Помещения, где используется компьютерная аппаратура, должны иметь естественное и искусственное освещение. Естественное освещение должно осуществляться через боковые светопроемы, ориентированные преимущественно на север и северо-восток. Искусственное освещение должно быть в виде системы комбинированного освещения с использованием люминесцентных ламп. Освещённость в зоне размещения рабочего документа должна составлять 300-500 Лк. Местное освещение не должно создавать бликов на поверхности экрана и увеличивать освещённость экрана свыше 300 Лк. Общее освещение следует выполнять в виде сплошных или прерывистых линий светильников, расположенных сбоку от рабочих мест, параллельно линии зрения пользователя ПК.
Шум и вибрация и расчёт уровня шума	Уровень шума на рабочем месте в помещениях, где есть ПК, не должен превышать 50 дБ "А" (Сан НиП 2.2.4/2.1.8.562-96 «Шумы на рабочих местах, в помещениях жилых, общественных зданий и на территории жилой застройки»).
Электромагнитное и ионизирующее излучения	Все видеодисплейные терминалы должны иметь гигиенический сертификат, включающий оценку визуальных параметров. Основным источником электромагнитных излучений от мониторов ПК является трансформатор высокой частоты строчной развертки. Конструкция монитора ПК должна обеспечивать защиту

	<p>от рентгеновского излучения, доза которого не должна превышать ОД мбэр/ч (100 мкр/ч) в любой точке на расстоянии 5 см от экрана и корпуса монитора.</p> <p>Требования к напряжённости электромагнитного поля (на расстоянии 50 см вокруг ПК) по электрической составляющей и плотности магнитного потока индукции.</p> <p>Поверхностный электростатический потенциал не должен превышать 500 В.</p>
Эргономические требования к рабочему месту	<p>Рабочее место должно быть организовано с учетом эргономических требований согласно ГОСТ 12.2.032-78 «ССБТ. Рабочее место при выполнении работ сидя. Общие эргономические требования» и ГОСТ 12.2.061-81 «ССБТ. Оборудование производственное. Общие требования безопасности к рабочим местам».</p> <p>Конструкция рабочей мебели (рабочий стол, кресло, подставка для ног) должна обеспечивать возможность индивидуальной регулировки соответственно росту пользователя и создавать удобную позу для работы.</p> <p>Вокруг ПК должно быть обеспечено свободное пространство не менее 60-120 см. На уровне экрана должен быть установлен оригинал-держатель.</p>
Режим труда	<p>Все пользователи компьютеров должны следовать определённому режиму труда и отдыха, чтобы сохранить своё здоровье. Рекомендуемый режим в зависимости от характера выполняемой работы и времени рабочего дня;</p> <p>Чтобы избежать физического и умственного переутомления в процессе работы, рекомендуется каждые 15 мин отвлекаться от экрана и давать отдых глазам, раз в час рекомендуется покидать рабочее место и подвигаться. Во время перерывов следует проделать несколько физических упражнений;</p>