

Вариативная самостоятельная работа 2.1

Оценка эргономики рабочего места программиста

Параметры микроклимата

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

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°C
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 работы программиста определяется в соответствии с Правилами внутреннего трудового распорядка, установленными в организации.