

### Эргономика рабочего места программиста

Параметр	Критерий	Норматив
Параметры микроклимата	Температура	В холодное время года нормальный показатель это 22°-24°С
	Относительная влажность воздуха	В холодное время года нормальный показатель это 40%-60%
	Скорость движения воздуха	В холодное время года нормальный показатель это до 0,1м/с
Освещение	Освещение рабочего места	Офисы с использованием компьютеров должны иметь освещенность не менее 300 лк;
	Показатель ослепленности	от 10% до 40%
	Коэффициент пульсации	до 15%
Расчет освещенности	Необходимая величина светового потока	Офисы с использованием компьютеров должны иметь освещенность не менее 300 лк;
	Мощность и количество ламп	Величина светового потока, должна соответствовать норме освещенности
Шум и вибрация	Уровень шума	Не должен превышать 50дБА
Электромагнитное и ионизирующее излучение	Рентгеновское излучение	Не превышает 10мкбэр/ч
	Ультрафиолетовое и инфракрасное излучение	лежит в пределах 10...100Вт/м2.
Эргономика рабочего места	Стол: - высота стола позволяет свободно сидеть - нижняя часть стола не мешает ногам - антибликовая поверхность стола - не менее трех ящиков для хранения документов	- высота 682-760мм - высота поверхности для клавиатуры 650 мм - возможность регулировки экрана
	Кресло: - высота 420-550мм над уровнем пола - сиденье мягкое	

Сорокина Ирина, ЗИВТ/19

	- передний край закруглен - наклон спинки регулируемый	
Режим труда	Перерывы. В творческом режиме работы - диалога с ПК	Каждые 2 часа по 15 минут
Расчет уровня шума	Совокупный уровень шума	Не выше 65дБ