

Эргономика рабочего места программиста

Параметр	Критерий	Норматив
Параметры микроклимата	Температура	В холодное время года нормальный показатель 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 0,1 м/с
Освещение	Освещение рабочего места	Офисы с использованием компьютеров должны иметь освещенность не менее 300 лк;
	Показатель ослепленности	от 10% до 40%
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	В пределах 10...100мВт/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 682-760 мм; - высота поверхности для клавиатуры 650 мм; - возможность регулировки экрана
	Кресло:	- высота 420-550 мм над уровнем пола;

		<ul style="list-style-type: none">- сиденье мягкое;- 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 65 дБ