

Оценка эргономики рабочего места программиста.

Характеристика рабочего места	Рекомендуемые параметры
Микроклимат	оптимальная температура воздуха – 22-25 °С, оптимальная относительная влажность не более 75%, скорость движения воздуха не более 0,2 м/с.
Освещение	Должно присутствовать естественное освещение, а также комбинированного освещение (общее и местное)
Расчёт освещенности	<p>Среднюю освещенность в помещении определяют как среднеарифметическое значение измеренных освещенностей в контрольных точках помещения по формуле:</p> $E_{\text{ср}} = \frac{1}{N} \sum_{i=1}^N E_i,$ <p>где E_i — измеренные значения освещенности в контрольных точках помещения, лк; N — число точек измерения.</p>
Шум и вибрация	До 50дБ
Электромагнитное и ионизирующее излучения	Электромагнитное - до 10 мкбэр/ч; ионизирующее до 100 мкР/ч.
Эргономика	<p>Экран видеомонитора должен находиться от глаз пользователя на расстоянии 600-700 мм;</p> <p>Поверхность рабочего стола должна иметь коэффициент отражения 0,5 – 0,7;</p> <p>Высота рабочей поверхности стола должна регулироваться в пределах 680-800 мм;</p> <p><u>Конструкция рабочего кресла должна обеспечивать:</u></p> <p>Ширину и глубину поверхности сиденья не менее 400 мм;</p> <p>Поверхность сиденья с закругленным передним краем;</p>

	<p>Регулировку высоты поверхности сиденья в пределах 400 – 550 мм и углам наклона вперед до 15 град., и назад до 5 град.;</p> <p>Высоту опорной поверхности спинки 300±20 мм, ширину – не менее 380 мм и радиус кривизны горизонтальной плоскости – 400 мм;</p> <p>Угол наклона спинки в вертикальной плоскости в пределах ±30 градусов;</p> <p>Регулировку расстояния спинки от переднего края сиденья в пределах 260 – 400 мм;</p> <p>Стационарные или съемные подлокотники длиной не менее 250 мм и шириной 50 – 70 мм;</p> <p>Регулировка подлокотников по высоте над сиденьем в пределах 230±30 мм и внутреннего расстояния между подлокотниками в пределах 350 – 500 мм.</p>
Режим труда	Не более 40 часов в неделю (ст. 91 ТК РФ)
Оценка уровня шума на рабочем месте	$L = 20 \lg \frac{P}{P_0},$ <p>где где L - уровень звукового давления, дБ;</p> <p>P - измеряемая среднеквадратичная величина звукового давления, Па;</p> <p>$P_0 = 2 \cdot 10^{-5}$ Па - пороговая величина среднеквадратичного звукового давления (приблизленно соответствующая порогу слышимости тона частоты 1000 Гц).</p>

Используемые источники:

1. Гигиенические требования к проектированию вновь строящихся и реконструируемых промышленных предприятий: Санитарно-эпидемиологические правила. — М.:

Федеральный центр госсанэпиднадзора Минздрава России, 2003. — 40 с.

2. ГОСТ 24940-96. — Межгосударственная научно-техническая комиссия по стандартизации, техническому нормированию и сертификации в строительстве (МНТКС). — 1996 г. — 14 с.
3. О ВВЕДЕНИИ В ДЕЙСТВИЕ САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИХ ПРАВИЛ И НОРМАТИВОВ САНПИН 2.2.2/2.4.1340-03. — МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ. — 2003. — 33 с.