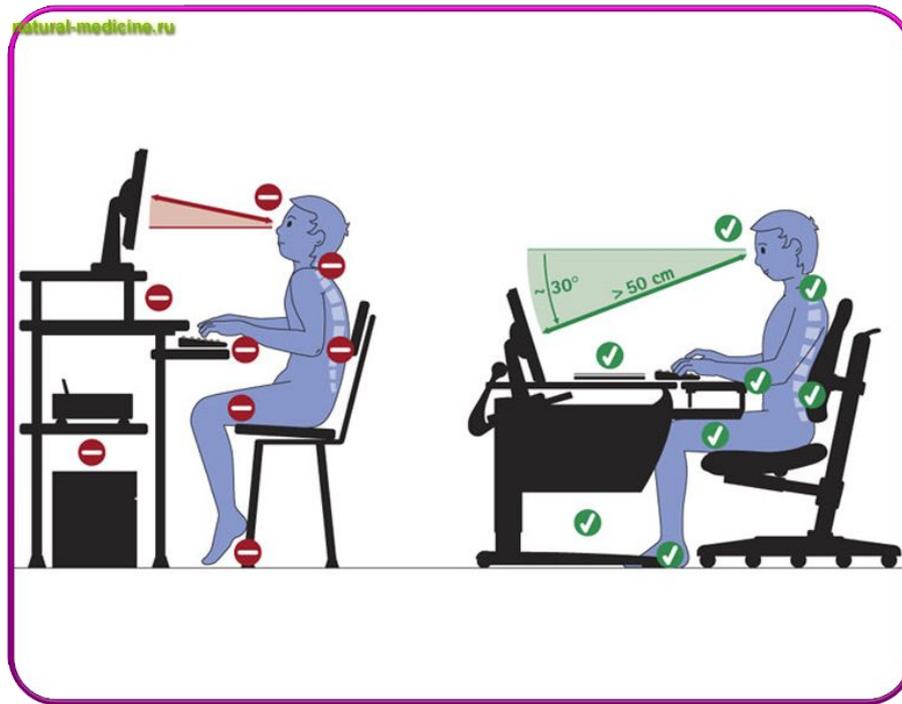


# **Эксплуатационные требования к компьютерному рабочему месту**

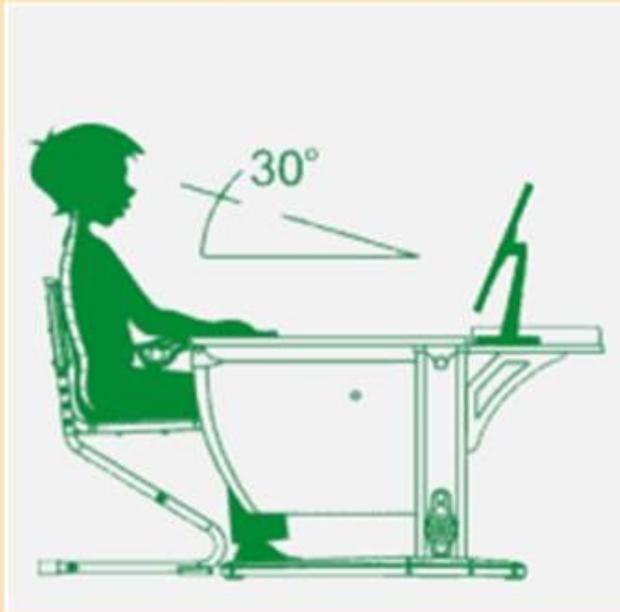
# Эксплуатационные требования к компьютерному рабочему месту

- это комплекс обязательных характеристик, которым должно отвечать рабочее место с ПК.

Не  
правильно



Правильно





# Вот наилучший способ посадки за компьютером



Экран монитора должен находиться в 50-70 см от глаз. Обе ступени должны стоять на полу.

Плечи расслаблены .

Локти слегка касаются туловища .

Предплечья находятся на той же высоте, что и клавиатура.

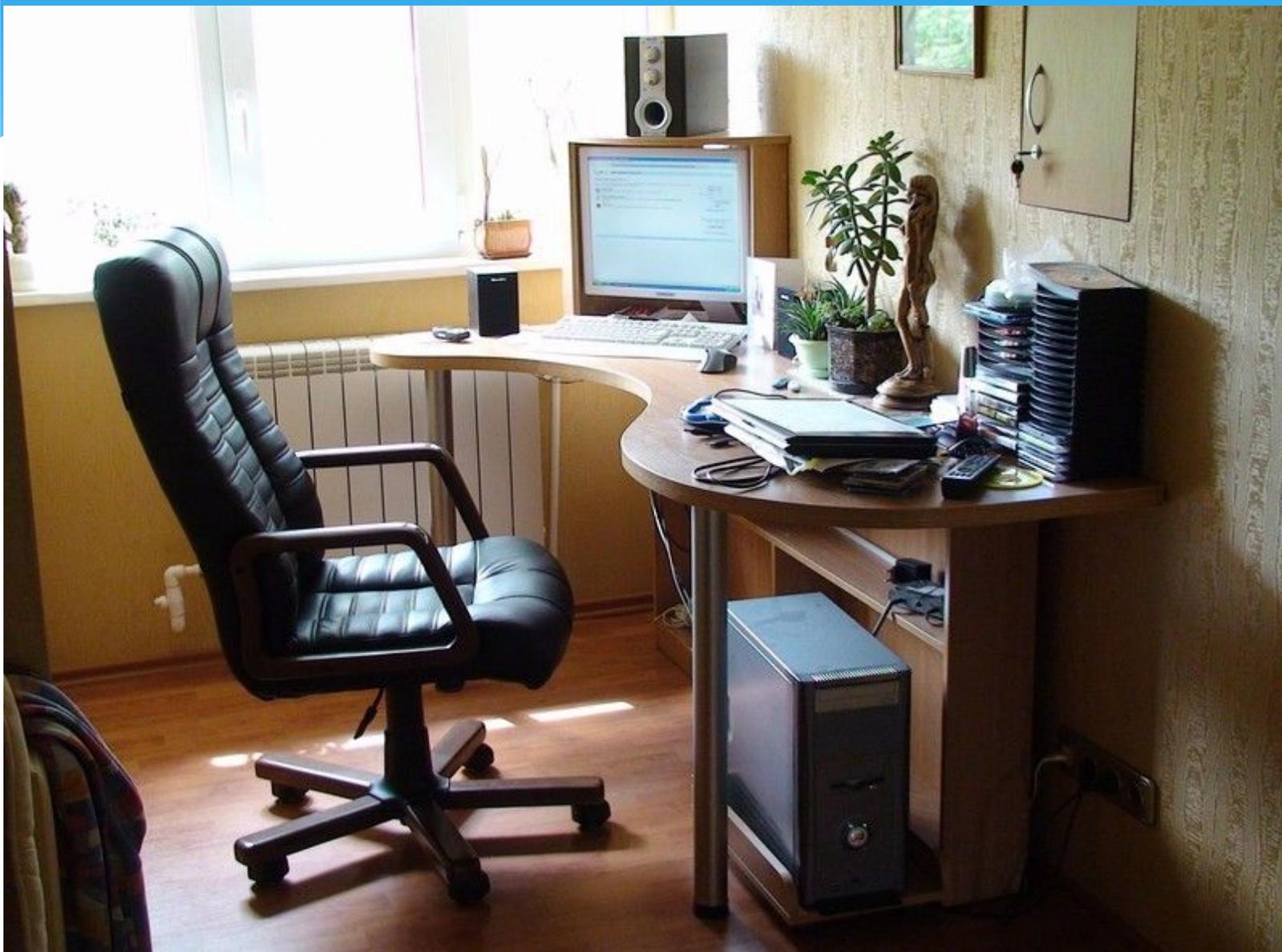
Спина расположена вертикально.

# Требования к освещению рабочего места

- \* 1-естественный свет должен падать на рабочее место слева.
- \* 2-создавать как можно меньше бликов и блеска на поверхностях предметов, особенно мониторов .
- \* 3-быть общим (на все помещение).
- \* 4-быть равномерным (без мигания)
- \* 5-Для освещения помещений с ПК нормативами требуется применять светильники типа ЛПО



\* Таким должно быть освещение



# Требования к шуму

- \* 1-соблюдения общих требований к помещениям в части расположения рабочих мест и зон;
- \* 2-использования шумопоглощающих и шумоизолирующих материалов в отделке;
- \* 3-применения дополнительных мер (например, хорошим дополнительным поглотителем шума является плотная однотонная ткань, повешенная в складку на расстоянии 15–20 см от стены или окна).

# Рабочий стол

- \* 1-позволяет удобно расположить оборудование с учетом характера работы
- \* 2-минимальная ширина — не менее 600 мм, минимальная длина — не менее 1 200 мм, высота — в пределах от 680 до 800 мм
- \* 3-пространство под столом позволяет свободно помещать и вытягивать ноги
- \* 4-имеет дополнительную поверхность для клавиатуры либо позволяет расположить ее на расстоянии 100–300 мм от края стола.
- \* 5-поверхность матовая или полуматова.



# Рабочий стул

- \* 1-обеспечивает работнику физиологически удобную позу и позволяет изменять ее в течение рабочего времени
- \* 2-сиденье регулируется от 440 до 550 мм по высоте и от  $-5$  до 15 градусов по наклону вперед
- \* 3-поверхность спинки — 300 мм в высоту и 380 мм в ширину, наклон и расстояние от сиденья регулируются
- \* 4-поверхность сиденья, спинки, подлокотников должна быть полумягкой, не скользкой, не электризоваться и хорошо очищаться

# Идеальный вариант



# Санитарно-гигиенические требования к рабочему месту

- \* требования к материалам для отделки и мебели подразумевают, что они должны легко содержаться в чистоте;
- \* требования к расположению рабочих мест (по занимаемой площади и кубатуре воздуха) следуют из такого расположения людей, чтобы, во-первых, не допустить быстрого распространения инфекций, а во-вторых, обеспечить успешную эвакуацию при пожаре.



# Требования электро- и пожарной безопасности

- \* **Электробезопасность обеспечивается разработкой правил и нормативов работы с оборудованием. Работники должны быть ознакомлены с ними и обязаны выполнять.**
- \* **Пожарная безопасность должна быть организована как система предотвращения пожара и система защиты. Например, во всех помещениях должен быть план эвакуации людей при пожаре, персонал должен знать и выполнять элементарные правила пожарной безопасности и поведения в случае ЧП.**

# Внимание!



ПОМНИТЕ! НЕЛЬЗЯ ТУШИТЬ ВОДОЙ  
горящие электрические устройства,  
подключенные в электрическую сеть



# Итоги

- \* **Правильная организация рабочего места — сложный, многоступенчатый процесс, который лучше всего доверять специалистам. Если же ответственному лицу придется решать вопрос самостоятельно, следует как можно более полно учесть все предъявляемые требования законов и нормативов.**