DARBA VIETU IEKĀRTOŠANA ATBILSTOŠI ENERGONOMIKAS PRASĪBĀM

• Darba vietas mēbeļu (galdu, krēslu) konstrukcijai jārada katram darbiniekam iespēju noregulēt ērtu darba pozu atkarībā no auguma īpatnībām. Biežāk izmantojamie darba piederumi jānovieto pēc iespējas optimālākajā darba zonā.

• Darba galda augstumam jābūt regulējamam no 680 līdz 760 mm.

• Darba galda virsmas izmēriem jābūt vismaz 1600 ⋅ ⋅ 900 mm.

• Zem galda jābūt telpai kāju novietošanai, vismaz 600 mm augstai, 500 mm platai un 650 mm dziļai.

• Darba krēslam jābūt regulējamam (iespēja regulēt sēdekļa augstumu, atzveltnes augstumu, kā arī atzveltnes noliekuma leņķi). Jābūt iespējai brīvi veikt katra šī parametra regulēšanu.

• Darba krēslam jābūt ar roku balstiem.

• Krēsla pārklājuma materiālam jābūt gaisu caurlaidīgam, pusmīkstam, neslidenam, tādam, kas neelektrizējas.

• Ja darbiniekam nepieciešams, ieteicami kāju paliktņi, garums - 400 mm, platums – 350 mm līdz 150 mm, ar iespēju mainīt slīpuma leņķi no 00 līdz 200.

DARBA UN ATPŪTAS REŽĪMS, KAS ATKARĪGS NO VEICAMĀ DARBA RAKSTURA:

• 8 stundu ilgā darba dienā darbiniekiem jāievēro pusdienas pārtraukums un 2 – 3 reglamentēti pārtraukumi, katrs no tiem 10 minūšu garumā.

• 8 stundu ilgā darba dienā nepārtraukts darbs (datu ievadīšana, tekstu rediģēšana u. tml.) pie datora nedrīkst pārsniegt 4 stundas. Pēc katras stundas ieteicams 5 - 10 minūšu pārtraukums, pēc katrām 2 stundām - 15 minūšu pārtraukums.

• Ievadāmo (apstrādājamo) zīmju (simbolu) skaits nedrīkst pārsniegt 30 tūkstošus 4 darba stundās.

• Pārtraukumu laikā ieteicami fiziski vingrinājumi.

APGAISMOJUMS PIE DATORA:

• Dabiskajam apgaismojumam jābūt no sāniem, vēlams no logiem, kas atrodas ziemeļu pusē.

• Dabiskā apgaismojuma koeficientam (DAK - procentuālā attiecība: iekšējais apgaismojums ārējais apgaismojums) telpās jābūt būvnormatīviem CN un N II - 4-79, t.i., pie augstas precizitātes darbiem - ne mazāk par 1,5%, pie vidējas precizitātes darbiem - ne mazāk par 1%.

• Telpās jānodrošina kombinētais mākslīgais apgaismojums (vispārējais un vietējais).

• Vispārējā apgaismojuma sistēmā mākslīgā apgaismojuma lielums horizontālajā plaknē nedrīkst būt zemāks par 300 lx.

• Kombinētā apgaismojuma sistēmā (vispārējais un vietējais apgaismojums) apgaismojuma lielums nedrīkst būt zemāks par 750 lx.

• Sistemātiski strādājot ar displeju un strādājot dialoga režīmā ar negatīvas polaritātes datoru (gaišas zīmes uz tumša fona), vispārējais mākslīgais apgaismojums horizontālajā plaknē nedrīkst būt mazāks par 200 lx.

• Apgaismes ķermeņiem jānodrošina vienmērīgs apgaismojums, kas nerada apžilbinošus atspulgus uz ekrāna un tastatūras.

• Ja nav speciālas gaismu izkliedējošas lampas, tad gaismas ķermenis jāapgādā ar aizsargstiklu vai monitora ekrāns - ar speciālu aizsargfiltru, kas pasargā operatoru no apžilbšanas un gaismas atstarošanas.

• Nav pieļaujams datoru novietojums ar ekrāniem vienam pret otru.

• Vietējais apgaismojums jānovieto tā, lai novērstu gaismas staru krišanu tieši darbinieka acīs.

• Apgaismes ķermeņu aizsargarmatūrai jābūt ne mazākai par 30 0 C.

• Gaismas pulsācijas koeficientam jābūt ne lielākam par 10%.