

## РАБОЧЕЕ МЕСТО: КАК СЕЛЬДИ В БОЧКЕ

**Панасенкова Ирина**, директор компании «Планета ИВ»

Высокие арендные ставки вынуждают руководителей «уплотнять» сотрудников, оптимизируя использование рабочего пространства. «Плотная упаковка» типа «сельди в бочке» не добавляет эффективности и оптимизма труда и зачастую является причиной снижения трудоспособности и мотивации к работе.

Рабочее место — зона трудовой деятельности одного или нескольких исполнителей, оснащенная всем необходимым для выполнения производственных заданий.

Каждое рабочее место должно быть организовано в соответствии с современными технологическими, эргономическими, организационно-экономическими и социальными требованиями. Наиболее высоким организационно-экономическим уровнем, новизной технологического

оснащения, прогрессивностью планировок и систем обслуживания, отличаются рабочие места, созданные по типовым проектам. Кроме того, типовые рабочие места наиболее выгодны и по затратам на организацию.

Организация рабочих мест, направленная в целом на повышение результативности труда каждого работника, предполагает:

- целесообразную планировку рабочих мест, обеспечивающую

применение рациональных методов и приемов труда;

- комфортные и безопасные условия работы;
- оснащение рабочего места средствами и предметами труда;
- рациональное, эффективное обслуживание.

«Плохо организованное рабочее место» — не только дополнительный фактор затрат для работодателя, но и риски возникновения несчастных случаев, профессиональных заболеваний. Для инженерно-технических и административных работников это ещё чревато возникновением офисного синдрома, включающего в себя нарушения в различных органах и системах человека в связи с воздействием на него различных факторов окружающей рабочей среды. Так, например, недостаточное освещение или вредный шум приводят к росту числа ошибок, снижению результатов работы и их качества, увеличению сроков выполнения заданий. А длительное сидение за компьютером приводит к напряжению мышц и нарушению цикла кровообращения, и, как следствие, формирует хронические заболевания.

### Целесообразная планировка

Многих руководителей предприятий устраивает работа «по Станиславскому» — в предлагаемых обстоятельствах, ког-

да сотрудники работают в помещениях без окон и естественного освещения, в тесноте и шуме, в недопустимых режимах температуры и влажности и других мало пригодных условиях. Исключения составляют компании, строго контролируемые органами надзора, например, банки, медицинские учреждения. Но и подобные предприятия часто «на троечку» соблюдают условия труда.

При организации офисного рабочего пространства полезно руководствоваться нормам СанПиН (Санитарные Правила и Нормы), чтобы расстановка мебели, провода, дополнительные устройства не мешали проходу, располагались эргономично.

### Комфортные и безопасные условия работы

#### Де-юре (для галочки)

Условия труда регламентируются нормами и требованиями, изложенными в Трудовом Кодексе Российской Федерации (ТК) (гл. 34) и СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03 (ст. III). Согласно Приказу Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 12 декабря 2012 г. N 590н и регламентам, описанным в Приложении к указанному документу, офисные работники должны иметь адекватные всем нормам ТК и уровню современных технологий условия труда. Тем более что

на персональных компьютерах (в том числе мобильных компьютерных устройствах) сегодня работают и в офисах на производстве, и непосредственно в производственных помещениях.

### Де-факто (для дела)

Состояние и конфигурация рабочих мест должны быть приведены в соответствие с требуемыми нормами условий труда, и тогда работник будет иметь безопасную «пространственно-временную капсулу» для выполнения своих обязанностей. На производстве закон обязывает следить за условиями труда, а в офисе нормы организации рабочих мест не редко игнорируются чаще всего из экономических соображений.

При подготовке офисного помещения к работе следует опираться на основные параметры условий труда и их значения.

Так, самый здоровый для человека свет — **естественный дневной**. Глубина офисных помещений не должна превышать 6 метров от окна, лучше использовать стеклянные перегородки, которые обеспечивают хорошую звукоизоляцию, не препятствуя проникновению естественного света. Кроме того, требуется регулярно мыть окна в офисе: пыль, осевшая на стеклах, за месяц снижает светопропускание до 30 %.

**Освещенность** рабочего места — не менее 300 лк (Люкс — 1Люмен на кв. м). Световой поток (измеряется в Люмен) всегда указан в характеристике лампы.

Грубую (без учета рассеивания, отражения и естественных источников) оценку освещенности помещения можно получить, разделив общий световой поток всех ламп на площадь помещения.

Можно оценочно измерить освещенность, например, с помощью фотоаппарата: взять лист обычной белой бумаги, расположить перпендикулярно падающему свету в месте, где нужно померить освещенность. Лист должен занимать практически весь кадр. Светочувствительность фотоаппарата выставить на **100 единиц**, а диафрагму на 4, и при этих показателях определить выдержку. Знаменатель выдержки необходимо умножить на 10. Это и будет освещенность места в люксах. Например, время выдержки составляет 1/30 секунды. Тогда освещенность составляет 300 лк.

**Цветопередача** измеряется индексом (Ra) или CRI (colour rendering index). Это относительная величина, показывающая, насколько хорошо в свете данного источника видны другие цвета: например, при синем свете будут хуже видны синие цвета. За эталон (100 Ra) принят солнечный свет, при этом лампы накаливания имеют лучший индекс цветопередачи — около 97—99 Ra. Комфортная для человека цветопередача — 80—100 Ra.

**Цветовая температура** (единица измерения: Кельвин, К).

**Цветовая температура** источника света определяется путем сравнения с так называемым «черным телом». Лам-

па накаливания с тепло-белым светом имеет, например, цветовую температуру 2700 К, а люминесцентная лампа с цветностью дневного света — 6000 К.

**Управление светом.** В стандартных люминесцентных светильниках используются дешёвые пускорегулирующие аппараты (ПРА), но желательно использовать электронные ПРА (ЭПРА). Преимущества ЭПРА заключаются в быстром зажигании ламп, отсутствии жужжащего звука от дросселя, фильтре, убирающем мерцание, а также более экономичной эксплуатации ламп.

Маркировка люминесцентных ламп обычно содержит 3 цифры, первая характеризует индекс цветопередачи  $1 \times 10$  Ra. Вторая и третья цифры указывают на цветовую температуру лампы. Например, наиболее распространенные 640 лампы — это лампы с плохой цветопередачей  $6 \times 10 = 60$  Ra и цветовой температурой  $40 \times 100 = 4000$ К. В офисах предпочтительно использовать 840-е лампы.

Решение эргономических задач при организации рабочего места с целью обеспечить комфортные и безопасные условия работы предполагает соответствии следующим требованиям.

Так, **допустимый уровень шума**, который не наносит вреда слуху даже при длительном воздействии на слуховой аппарат, должен быть — 55 децибел (дБ) в дневное время и 40 дБ ночью. Нормальный уровень шума в мегаполисах сегодня существенно превышен.

Например,

- разговорная речь — 45–60 дБ, в зависимости от громкости голосов;
- автомобильный — до 120 дБ;
- шум интенсивного уличного движения — до 80 дБ;
- шум работы офисного оборудования, пылесоса — до 80 дБ;
- шум работающего мотоцикла, поезда — 90 дБ;
- шум ремонтных работ — до 100 дБ;
- приготовление пищи на плите — 40 дБ;
- шум леса от 10 до 24 дБ;

### К СВЕДЕНИЮ

**Люминесцентные лампы Т8**, используемые сегодня в большинстве офисных помещений, имеют не менее шести моделей, каждая из которых предназначена для определенных условий работы. Поэтому важно подбирать конкретную лампу по характеристикам и рекомендациям от производителя.

### К СВЕДЕНИЮ

**ЭРГОНОМИКА** (от греч. *ergon* — работа *nomos* — закон) — научная и проектировочная дисциплина, сформировавшаяся на стыке психологии, физиологии, гигиены труда, биомеханики, антропологии и ряда технических наук. Эргономика исследует систему «человек—машина» и изучает определенные свойства, обусловленные местом и ролью человека в ней и получившие название «человеческого фактора» в технике.

*Большой психологический словарь.*  
Сост. Мещеряков Б., Зинченко В.  
Олма-пресс. 2004.

Измерить уровень шума можно, воспользовавшись соответствующими приложениями (как платными, так и бесплатными) для смартфонов.

**Высота рабочей поверхности** (стола) должна быть подобрана под каждого работника на уровне локтя или чуть ниже его, что снижает усталость и нагрузку на плечевой пояс. Это «правило локтя» справедливо как для сидячей, так и для стоячей работы. При работе с клавиатурой высота, на которой должны находиться пальцы, должна быть чуть ниже уровня локтя. Поэтому желательно оснащать офис рабочими столами с регулируемой высотой.

**Расстановка мебели, прокладка коммуникаций** не менее важна для организации рабочего пространства. В офисе важно эргономично спланировать расстановку мебели и расположение коммуникационных портов (розеток) так, чтобы провода не тянулись через активную рабочую зону и, в то же время, ко всем устройствам было удобно подступиться для обслуживания.

Часто в офисах происходит непрерывная миграция сотрудников вместе со своей «пространственной капсулой», что отнимает время и затрудняет работу. Оптимизировав пространство и стандартизовав оснащение рабочих мест, можно добиться того, чтобы любой сотрудник мог находиться за любым рабочим местом без необходимости перемещения мебели и техники, если специфике работы это не повредит. Речь, разумеет-

ся, не идет о руководителях и ключевых фигурах бизнеса, хотя таковые сегодня достаточно мобильны.

## Оснащение рабочего места

**Организуем...  
(Руководство  
для работодателей)**

**или Требуем...  
(Руководство для работников)**

Любая отрасль имеет свои особенности и спецификации необходимого оборудования для каждого рабочего места. Оснащение производственных рабочих мест стандартизовано в рамках отрасли, описание алгоритма оснащения таких мест требует отдельных инструкций в зависимости от специфики производства, а вот офисные рабочие места практически не зависят от отрасли.

Поскольку в ТК и сопутствующих документах нет регламентов для технического оснащения офисных рабочих мест, то в качестве ориентировочного варианта оснащения рабочего места сотрудника офиса (или магазина, торговой точки) можно воспользоваться таблицей. При выборе составляющих рабочего пространства необходимо учитывать выделенный для этих целей бюджет, в котором обязательно должна быть заложена и статья на обслуживание этих составляющих.

# ЭКСПЕРТНЫЙ СОВЕТ

**Таблица.** Примерные варианты оснащения офисных рабочих мест

Тип рабочего места	ИТ-компоненты (оборудование)		Требования к рабочему месту	Бюджет, руб., без затрат на обслуживание
	Основные	Дополнительные		
Руководитель	<ul style="list-style-type: none"> <li>• блок бесперебойного питания;</li> <li>• системный блок;</li> <li>• монитор;</li> <li>• клавиатура;</li> <li>• «мышь»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• WEB-камера</li> <li>• сканер</li> <li>• цветной принтер</li> </ul>	компьютер часто не является основным рабочим инструментом. Возможен вариант мультимедийного моноблока с экраном не менее 19 дюймов	35000–45000
Секретарь, офис-менеджер	<ul style="list-style-type: none"> <li>• принтер или доступ к устройству печати в сети</li> <li>• телефонный аппарат</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• WEB-камера</li> <li>• сканер</li> <li>• цветной принтер</li> </ul>	важна эргономика периферийных устройств (клавиатура, «мышь») и качество монитора, а также компактность и низкая шумность системного блока	25000–35000
Менеджер		<ul style="list-style-type: none"> <li>• ксерокс или многофункциональное устройство</li> <li>• WEB-камера</li> <li>• сканер</li> </ul>	важна эргономика периферийных устройств (клавиатура, «мышь») и качество монитора	30000–40000
Мобильный менеджер		<ul style="list-style-type: none"> <li>• планшетный компьютер</li> <li>• мобильный телефон</li> </ul>	важна эргономика мобильных устройств, использование беспроводных интерфейсов	20000–30000
Бухгалтер		<ul style="list-style-type: none"> <li>• ксерокс или многофункциональное устройство</li> <li>• цифровая клавиатура</li> <li>• калькулятор</li> </ul>	важно высокое качество монитора размером не менее 19 дюймов, высокая производительность процессора (3.0 ГГц и выше), оперативная память не менее 4 Gb	35000–45000
Кладовщик		<ul style="list-style-type: none"> <li>• принтер этикеток</li> <li>• сканер штрих-кодов</li> </ul>	важна компактность системного блока и пылевлагозащитность корпусов устройств	30000–40000
Продавец		<ul style="list-style-type: none"> <li>• сканеры штрих-кодов</li> </ul>	важна компактность системного блока для удобного размещения в недоступных для клиентов местах, а также хорошее качество монитора	20000–25000
Кассир		<ul style="list-style-type: none"> <li>• оборудование для проверки купюр</li> <li>• кассовое оборудование</li> <li>• устройства считывания</li> </ul>	важна компактность системного блока для удобного размещения в недоступных для клиентов местах	20000–25000

Таблица. Окончание.

Тип рабочего места	ИТ-компоненты (оборудование)		Требования к рабочему месту	Бюджет, руб., без затрат на обслуживание
	Основные	Дополнительные		
Дизайнер, конструктор, верстальщик	<ul style="list-style-type: none"> <li>• блок бесперебойного питания;</li> <li>• системный блок;</li> <li>• монитор;</li> <li>• клавиатура;</li> <li>• «мышь»</li> <li>• принтер или доступ к устройству печати в сети</li> <li>• телефонный аппарат</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• WEB-камера</li> <li>• сканер</li> <li>• цветной принтер</li> <li>• сетевое дисковое хранилище</li> </ul>	важно высокое качество монитора размером не менее 21 дюймов, высокая производительность процессора (3.4 ГГц и выше), объем диска более 1,5 Тб	от 40000 и более в зависимости от задач
Контент-менеджер специалист SEO		<ul style="list-style-type: none"> <li>• WEB-камера</li> <li>• сканер</li> </ul>	важен большой объем жесткого диска, не менее 1,5 Тб, 4Гб оперативной памяти и хорошая производительность процессора не менее 3 ГГц	30000–35000
Программист		<ul style="list-style-type: none"> <li>• WEB-камера</li> <li>• сканер</li> <li>• сетевое дисковое хранилище</li> </ul>	важен большой объем жесткого диска, не менее 1,5 Тб, 4Гб оперативной памяти и хорошая производительность процессора не менее 3 ГГц	35000–50000
Администратор ИТ		<ul style="list-style-type: none"> <li>• WEB-камера</li> <li>• сканер</li> <li>• дополнительный монитор</li> <li>• сетевое дисковое хранилище</li> </ul>	важен большой объем жесткого диска, не менее 1,5 Тб, 4Гб оперативной памяти и хорошая производительность процессора не менее 3 ГГц	40000–60000

## Эффективное обслуживание

Парк офисной техники и все составляющие «пространственно-временной капсулы» работника требуют регулярного обслуживания. Чем выше стандартизация, тем проще обслуживание и быстрее восстановление в проблемных ситуациях. ИТ-департамент, собственный или аутсорсинговый, обязан обеспечить оперативную поддержку коммуникаций, устройств и программной среды. Поэтому сегодня важна быстрая обратная связь и решение проблем, для

чего не всегда обязательно присутствие того или иного специалиста, — большую роль играет система удаленного управления и быстрота реагирования службы ИТ-поддержки.

Эстетика рабочего места во многом определяет качество работы на этом месте, и ИТ-служба — основное звено, поддерживающее и организующее, в том числе, и эстетику «пространственной капсулы». С беспорядка в кабельном хозяйстве и расстановке оборудования начинается плохая работа ИТ-инфраструктуры. Поэтому филосо-



фия ИТ-департамента сегодня такова — «ИТ-инфраструктура должна быть эстетичной и экологичной». В этом же ключе должен существовать свою деятельность и работник, — не захламлять рабочее место и следить за его состоянием.

### Промежуточные итоги

Законодательно-нормативные акты, регламентирующие условия труда, сильно отстают от прогресса и развития информационных технологий. В то же время, скелет и физиология человека практически не изменялась столетиями, поэтому основные необходимые условия труда (факторы окружающей среды, эргономические параметры рабочей мебели и инструментов, необходимые средства защиты), приемлемые для человеческого организма, в ближайшие несколько десятков лет измениться не должны.

В части обеспечения этих условий и оснащения рабочего места надлежит потрудиться как работодателям, так и сотрудникам.

Иными словами, и в «плотной упаковке» работники тоже могут творить чудеса, проявляя инициативу и новые приемы труда с использованием, например, собственного оборудования, часто более продвинутого, чем предоставленное работодателем. Однако такая ситуация может устраивать работодателя, но вряд ли найдет поддержку со стороны работника.

Сегодня имеет смысл говорить об экологии рабочего пространства, системы, в которой обитатели (работники) проводят много времени. Разумно не превращать эту систему в бочку, — пусть сельди займут свое место на тарелках в столовой.

