

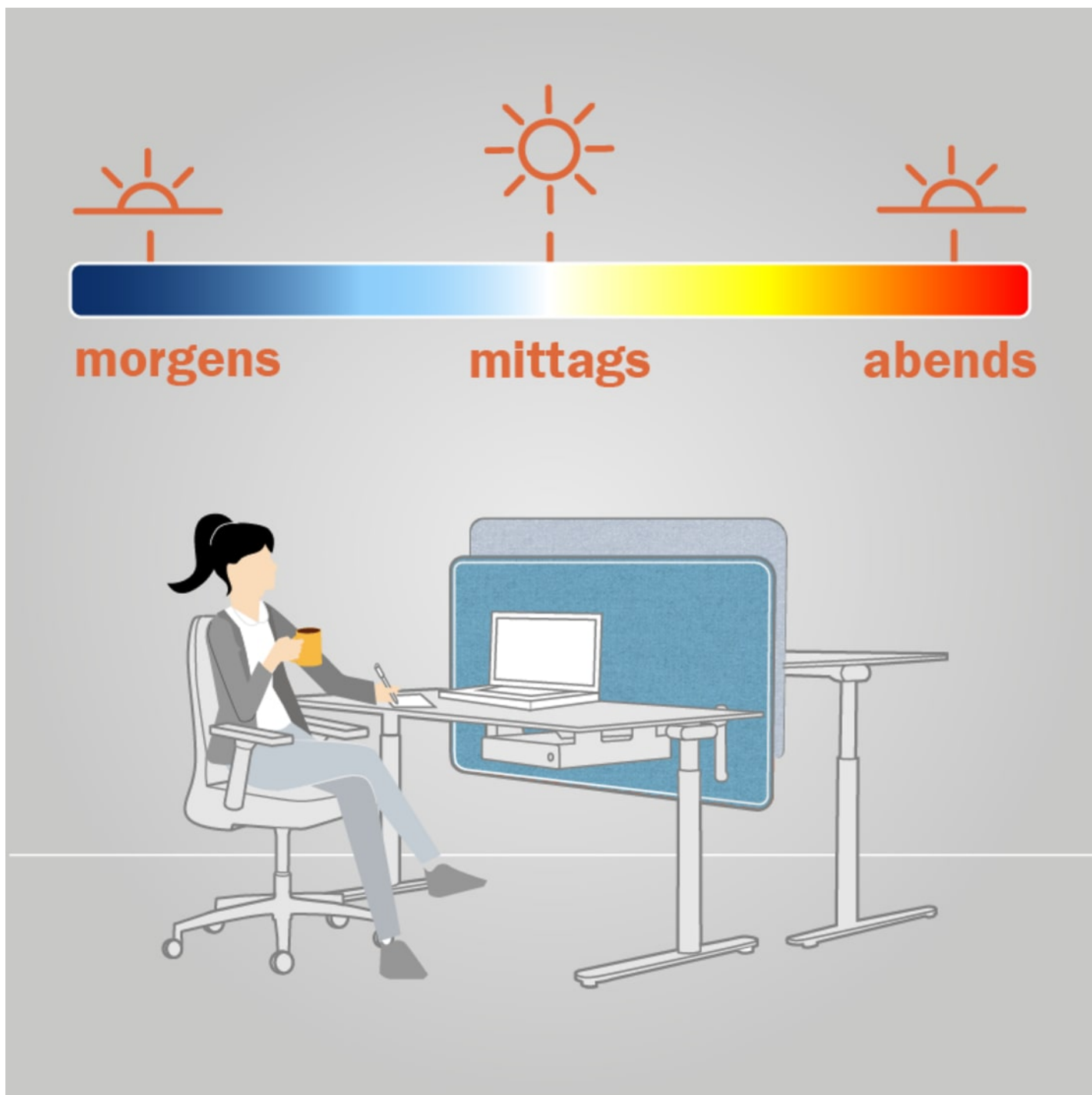


Verlichting op de werkplek

LICHT AAN!

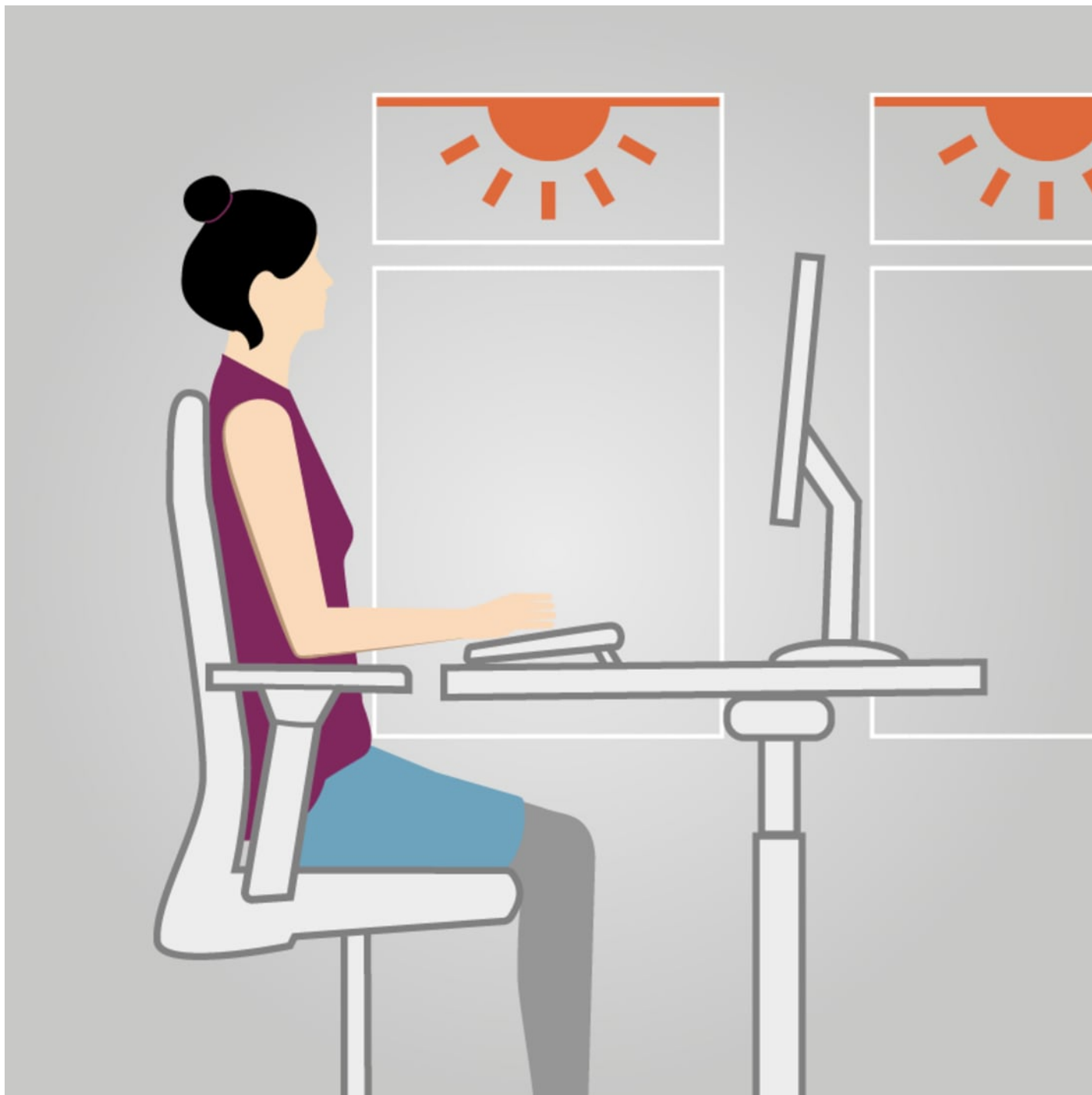
ERGONOMISCHE VERLICHTING OP DE WERKPLEK

Wij nemen ongeveer 90 % van onze omgeving door ons gezichtsvermogen waar. Om optimaal te kunnen zien, is voldoende licht nodig. Met toenemende leeftijd neemt ons gezichtsvermogen af, daarom hebben oudere mensen (ongeveer vanaf 55 jaar) meer licht nodig om goed en zonder inspanningen te kunnen zien.



Onder goed licht verstaan wij wanneer de lichtsterkte in de ruimte circa 300 Lux en direct op de werkplek 500 Lux bedraagt. Voor intensief papierwerk en om fijne structuren te herkennen zijn tot 750 Lux nodig om inspanning te vermijden.

Koudere lichtkleuren verminderen de waarde van het slaaphormoon melatonine in het bed en verhogen zo het rendement. 's Morgens is daarom een blauw-witte lichtkleur aanbevolen. Tegen de middag moet de lichtkleur wit-geel zijn. 's Avonds heeft rood-geel licht een rustgevend effect.



Bij voorkeur zit u in een hoek van 90°. Het licht mag niet op het beeldscherm weerspiegelen. Bovendien is het aangenamer voor de ogen wanneer u niet direct in een lichtbron kijkt.