

Om je werk goed te doen is het belangrijk dat je de tekst op je beeldscherm goed kunt lezen. Soms lukt dit niet omdat je last hebt van het licht: te veel, te weinig, door verblinding of door spiegeling. Er zijn drie manieren om werkruimtes met beeldschermen goed te verlichten:

- directe verlichting: met verlichtingsarmaturen waarbij de zijdelingse lichtuitstraling met behulp van roosters of spiegels is beperkt.
- indirecte verlichting (plafond wordt door omhoog gerichte verlichtingsarmaturen aangestraald) aangevuld met werkplekverlichting. Hierbij is de spiegelingshinder in beeldschermen minimaal.
- een combinatie van directe en indirecte verlichting: hierbij hangen de verlichtingsarmaturen op afstand van het plafond en stralen zowel licht uit naar boven als naar beneden.

De combinatie van direct en indirect licht is de meest wenselijke verlichting.

Voor het bedrijf om preventief of vanwege klachten maatregelen voor verlichting te nemen. Bij klachten over slechte verlichting is het verstandig eerst het verlichtingsniveau te meten om aan de hand van de metingen te bepalen of maatregelen nodig zijn. Een lichtmeting kan eenvoudig met een luxmeter worden uitgevoerd.

De verlichting moet voor voldoende licht en een passend contrast tussen beeldscherm en omgeving zorgen. De verlichting moet passen bij het werk en bij de werknemers. Oudere werknemers hebben bijvoorbeeld meer licht nodig dan jongere. Ook moet hinderlijke spiegeling en verblinding zijn voorkomen.

De aanbevolen verlichtingssterkte voor een kantoorruimte ligt tussen de 300 en 500 lux. Voor andere werkruimtes liggen de aanbevolen lichtsterktes vaak iets lager.

Werkgever

- Gebruik energiezuinige verlichting. Deze verlichting produceert minder hinderlijke warmte. Je bespaart er trouwens ook energiekosten mee.
- Bij de keuze van het type lamp spelen onder meer de kleurtemperatuur (deze geeft aan hoe 'warm' of 'koud' het licht is) en de kleurweergave-index een rol. Werknemers prefereren 'gelig', 'warm' licht met een hoge kleurweergave-index. Hou met de opstelling van een beeldschermwerkplek rekening met lichtinval van buiten. Weer zonodig hinderlijke lichtinval van buiten met de juiste zonwering.

Werknemer

- Is het je te donker op kantoor? Gebruik een eigen werkpleklamp als extra verlichting.
- Heb je last van spiegeling van licht in je beeldscherm? Ga niet in een verkeerde houding zitten om de spiegeling te vermijden, maar stel je beeldscherm anders op.

Goede verlichting helpt werknemers om hun werk gemakkelijker en met minder fouten te doen. Bovendien helpt het om (oog)vermoeidheid en hoofdpijn te voorkomen.
