

INDIVIDUELLE ANPASSUNG ALS VORAUSSETZUNG FÜR ENTSPANNTES SEHEN

Die Beleuchtung muss für jeden Beschäftigten individuell eingestellt werden können, abhängig von seiner Sehkraft und seinen jeweiligen Aufgaben am Arbeitsplatz. Ergonomische Beleuchtungskonzepte bieten hier optimale Möglichkeiten.

Dazu gehören z. B. folgende Komponenten:

- ▶ Blendschutz gegen Sonnenlichteinstrahlung
- ▶ dimmbare Arbeitsplatzleuchten
- ▶ flexible und mobile Stehleuchten
- ▶ Kombination aus direkten und indirekten Leuchten.

Die Möglichkeiten reichen bis hin zu

- ▶ dynamischen Lichtkonzepten, über die sich das Licht für die jeweilige Aufgabe abrufen lässt. Oder die entsprechend der Tages- und Jahreszeit Lichtfarbe, Helligkeit und Abstrahlrichtung verändern.
- ▶ Tageslicht- und Präsenzsensoren, die den Lichtbedarf automatisch anpassen.

DAS KÖNNEN SIE SELBST TUN

Gibt es bei Ihnen noch keines der modernen, ergonomischen Beleuchtungskonzepte, können Sie auch selbst für eine bessere Beleuchtung an Ihrem Arbeitsplatz sorgen:

- ▶ den Bildschirm richtig aufstellen
- ▶ die Beleuchtung immer wieder gut anpassen
- ▶ regelmäßige Bildschirmspausen zur Augen-erholung nutzen
- ▶ passende Sehhilfen tragen, wenn es notwendig ist.

Komfort am Arbeitsplatz ist kein Luxus, sondern die Voraussetzung für gesunde, motivierte und leistungsfähige Mitarbeiter!

Wir informieren Sie aktuell:
www.igmetall.de

- ▶ Themen
- ▶ Gesundheit & Gute Arbeit

SPRECHEN SIE UNS AN!

Der Betriebsrat ist Ihr kompetenter Ansprechpartner! Wir kümmern uns, wenn Sie Augenprobleme wegen der Lichtverhältnisse an Ihrem Arbeitsplatz haben. Wir unterstützen Sie bei Verbesserungsmaßnahmen, damit Sie einen gesundheitsförderlichen Arbeitsplatz bekommen.

Der Betriebsrat weiß, was sinnvoll und machbar ist. Er kennt die gesetzlichen Vorgaben und kann die richtigen Fachleute einbeziehen, die das aktuelle ergonomische Wissen einbringen. Der Betriebsrat hat Mitbestimmungsrechte und kann Veränderungsprozesse anstoßen.

MITGLIED DER IG METALL WERDEN:

Das lohnt sich. Durch die Tarifierhöhungen, durch wertvolle Informationen, Beratung und den Rechtsschutz, der für Mitglieder inklusive ist. Wir setzen uns ein für Gute Arbeit und gesundheitsverträgliche Arbeitsbedingungen.

Hrsg: IG Metall Vorstand, Ressort Arbeitsgestaltung und Gesundheitsschutz; Foto Cover/Grafik: Adobe Stock 02/2019; Foto Innen-seite: Werner Bachmeier; Produktnr. 20286-82207

Beitritts-
formulare gibt es
beim Betriebsrat oder
direkt online:
[www.igmetall.de/
beitreten](http://www.igmetall.de/beitreten)

BELEUCHTUNG IM BÜRO

So geht Ihnen das richtige Licht
am Arbeitsplatz auf!



BELEUCHTUNG IM BÜRO

So geht Ihnen das richtige Licht am Arbeitsplatz auf!



Arbeiten am Bildschirm bedeutet Schwerstarbeit für die Augen. Die richtige Beleuchtung im Büro und rund um den Arbeitsplatz bringt Erleichterung. Die Augen werden geschont, fehlerfreies Lesen am Bildschirm ist dann kein Zufall mehr.

SCHLECHTE BELEUCHTUNG FÖRdert AUGENBESCHWERDEN

Extreme Helligkeit, einstrahlende Sonne oder spiegelnde Flächen erschweren die Arbeit am Bildschirm sehr. Etwa 30 bis 40 Prozent der Beschäftigten in Büros klagen über häufige oder ständige Augenbeschwerden:

- ▶ müde, trockene und gerötete Augen
- ▶ brennende oder tränende Augen
- ▶ verschwommene Sicht
- ▶ Doppelt-Sehen.

Die ständig wechselnde Anpassung an unterschiedliche Helligkeiten zwischen Tastatur, Bildschirm und Vorlagen überfordert die Augen. Zwischen 12.000 und 33.000 Blickwechsel am Tag – je nach Aufgabenstellung – sind notwendig. Gleichzeitig ist das Auge durch die dauernd gleiche Entfernung, den gleichen Winkel auf das gleiche Objekt, unterfordert. Beim normalen Sehen schweift das Auge frei umher, die Anforderungen sind ausgewogen.

Folge der Bildschirmarbeit ist oft das so genannte Office- Eye-Syndrom. Durch den verringerten Lidschlag wird das Auge nur ungenügend mit Tränenfilm benetzt.

Es tritt umso häufiger und stärker auf,

- ▶ je länger die tägliche Arbeitszeit am Bildschirm ist
- ▶ je seltener Kurzpausen stattfinden.

Geringe Luftfeuchtigkeit, Zugluft und unzureichend korrigierte Sehfehler wirken zusätzlich verschlechternd.

GUTE SEHBEDINGUNGEN AM ARBEITSPLATZ

Gereizte Augen beeinträchtigen nicht nur die allgemeine Leistungsfähigkeit, sie erhöhen auch die Fehlerquote beim Lesen am Bildschirm.

Ergonomische Beleuchtungsbedingungen erleichtern die Seharbeit, beugen Augenbeschwerden vor und senken die Fehlerraten.

Experten fordern deshalb, dass

- ▶ störende Blendwirkungen vermieden werden
- ▶ Reflexionen und Spiegelungen vermieden werden
- ▶ ausreichende Helligkeit gegeben ist
- ▶ der Kontrast zwischen Bildschirm und Umgebung angemessen ist.

Folgende Punkte sind bei der Beleuchtung entscheidend:

Beleuchtungsstärke

Am Bildschirmarbeitsplatz ist eine Lichtstärke von mindestens 500 Lux erforderlich. Ältere Beschäftigte brauchen es meist etwas heller. Auch in Großraumbüros und im Lesebereich ist eine höhere Lichtstärke gefragt. Die Leuchten müssen so beschaffen sein, dass niemand geblendet wird.

Bildschirmausrichtung

Der Blick auf den Bildschirm sollte grundsätzlich parallel zum Fenster ausgerichtet sein. Deckenleuchten sollten seitlich vom Arbeitsplatz angeordnet sein.

Farbkontraste

Für entspanntes Sehen ist ein ausreichender Kontrast auf dem Bildschirm, aber ein nicht zu hoher Kontrast im nahen Blickfeld nötig. So muss sich das Auge nicht ständig großen Helligkeitsunterschieden anpassen. Sowohl zu heller als auch zu dunkler Hintergrund ermüden das Auge. Gedeckte helle Farben im Sehbereich sind ideal.



Raumbeleuchtung

Licht – am meisten das Tageslicht – wirkt sowohl körperlich als auch psychisch auf den Menschen. Es beeinflusst in hohem Maße unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit. Tageslicht ist in jedem Büro ein Muss. Auch in den Tiefen eines Großraumbüros muss ein Teilblick auf Fensterflächen bzw. ein Anteil von Tageslichteinfall gegeben sein. Zusätzlich sollte die künstliche Raumbeleuchtung ausgewogen und von neutraler Lichtfarbe sein – dem Tageslicht also möglichst ähnlich sein.