

Kortlægning af belysningsforholdene



Skema

Der udfyldes et skema for hvert arbejdslokale – både for loftsbelysning og arbejdspladsbelysning. Efter skemaet følger en række mulige løsningsforslag til hyppige belysningsproblemer.

Lokale:

Loftsbelysning

Type	
Antal	
Kommentar <ul style="list-style-type: none">• Tilstrækkeligt/for meget?• Blænding/reflekser?• Rigtig placering?• Tændes i sektioner?• Andre kommentarer?	
Løsning	

Kortlægning af belysningsforholdene



Arbejdsbelysning / Anden belysning

Type	
Antal	
Kommentar <ul style="list-style-type: none">• Tilstrækkeligt/for meget?• Blænding/reflekser?• Rigtig placering?• God lyskvalitet?• Andre kommentarer?	
Løsning	

Kortlægning af belysningsforholdene

Vejledning til løsninger



Loftsbelysning

Giver loftbelysningen for lidt lys eller er den for kraftig?

Hvis der er for lidt lys kan løsningen være:

1. Opsætning af lysarmaturer, der lyser bedre op.
2. Supplerende belysning i form af spots, pendler eller bordlamper.

Hvis der er for kraftigt lys kan:

1. Nogle af rørene fjernes.
2. I kan sektionere belysningen sådan, at armaturerne fordeles på flere kontakter.
3. I kan udskifte armaturer med andre, der er mindre kraftige.

Er I generet af blænding, fordi I kan se direkte op på lyskilden?

Løsningen kan være:

1. At slukke for de armaturer, der generer.
2. At placere armaturerne anderledes således, at lyskilden ikke kan ses fra arbejdspladsen.
3. At få monteret nye armaturer, der er bedre afskærmet.

Giver belysningen spejlinger eller refleksioner på arbejdsfeltet eller i skærmen?

Løsningen kan være at flytte arbejdspladsen og belysningen i forhold til hinanden. Det kan også være at armaturerne skal udskiftes med nogle, der er bedre afskærmede. Armaturer med indirekte lys (up-light) evt. kombineret med direkte lys giver ikke så mange problemer ved pc-arbejdspladser.

Kortlægning af belysningsforholdene



Arbejdsbelysning / Anden belysning

Har du ikke tilstrækkeligt lys på dit arbejdsfelt?

Løsningen kan være:

1. At anskaffe en arbejdslampe, hvis du ikke har én.
2. At anskaffe en bedre arbejdslampe, hvis du allerede har en. Lampen skal være med en stabil arm, der er let at manøvrere og med asymmetrisk og flimmerfrit lys.
3. At supplere din arbejdslampe med endnu én, hvis den, du har, ikke lyser arbejdsbordet ordentligt op.

Har du spejling eller reflekser fra arbejdslampen?

Løsningen kan være at anskaffe en god arbejdslampe med asymmetrisk lys og huske at anbringe den således, at lyset kommer ind fra siden og oplyser dit arbejdsfelt og dit tastatur, hvis du arbejder med pc.

Flimrer din arbejdslampe?

Udskift den med en såkaldt flimmerfri arbejdslampe. Den har en HF-forkobling, der sikrer mod synligt flimmer.