

Eine gute Beleuchtung ...

... ist das A und O für das Arbeiten am PC. Darauf weisen die Berufsgenossenschaften hin, die für Sicherheit und Gesundheitsschutz von 43 Millionen Beschäftigten in drei Millionen Betrieben zuständig sind. Viele, die im Büro oder zu Hause am Computer arbeiten, klagen über rasche Ermüdung, Kopfschmerzen oder brennende Augen. Unzureichende Lichtverhältnisse können nach Meinung der BG-Experten die Ursache



für solche Beschwerden sein. Um diese Beschwerden zu vermeiden, ist darauf zu achten, dass die Beleuchtung am Arbeitsplatz keine zu großen Helligkeitsunterschiede aufweist und auf dem Bildschirm keine Spiegelungen verursacht. Der Bildschirmarbeitsplatz sollte sich nicht unmittelbar am Fenster befinden, und die Blickrichtung beim Arbeiten soll parallel zur Fensterfront verlaufen. Insgesamt muss die Beleuchtung so hell sein, dass von Papiervorlagen und vom Bildschirm gleichermaßen gut abgelesen werden kann. Wichtig ist auch, dass sich einfallendes Tageslicht am Arbeitsplatz durch geeignete und verstellbare Lichtschutzeinrichtungen wie Jalousien (unser Bild) regulieren lässt. Einzelplatzbeleuchtung (Tischleuchten) ist für Bildschirmarbeitsplätze in der Regel nicht geeignet. Sie führt meist zu den unerwünschten Helligkeitsunterschieden im Arbeitsbereich. Wer aber auf eine individuelle Arbeitsplatzbeleuchtung dennoch nicht verzichten möchte, sollte spezielle Tischleuchten nur in Verbindung mit einer ausreichenden Allgemeinbeleuchtung verwenden.