



UPPSTÅR BLÄNK?

När ljuset kommer från fel håll uppstår irriterande blänk på arbetsytan och på bildskärmen.

TESTA: Om den här texten är svåräst måste du ändra ljusriktningen. Kontrollera om ljus från armaturer eller fönster ger störande reflexer i bildskärmen.

LÖSNING: Flytta armaturen eller vrid arbetsplatsen. Byt till en armatur med effektiv avskärmning eller undvik alltför koncentrerat ljus. Måla ytan i matt färg. Måste ni ha blanka ytor är ljusa bättre än mörka.



BLIR DU DIREKT BLÄNDAD?

Man kan bländas av belysningen utan att veta om det.

TESTA: Fäst blicken på synobjektet. Håll upp Ljusskivan så att den skärmar av armaturen eller fönstret. För sedan undan Ljusskivan utan att släppa arbetsytan med blicken. Upprepa provet några gånger. Ser du bättre och det känns behagligare när ljuskällan är avskärmd så är du direkt bländad.

LÖSNING: Skaffa en avbländad armatur, sänk eller flytta befintlig armatur eller vrid arbetsplatsen.

BELYSNINGS
BRANSCHEN

LJUSSKIVAN

ÄR DET FRITT FRÅN STÖRANDE SKUGGOR?

Skuggor på arbetsytan är störande.

TESTA: Sitt eller stå i din normala arbetsställning och betrakta arbetsytan. Skuggar du arbetsytan med någon del av kroppen? Finns det något föremål eller någon inredningsdetalj som skymmer ljuset?

LÖSNING: För att få bort störande skuggor, flytta armaturerna eller arbetsplatsen och komplettera med platsbelysning.

KOMMER LJUSET FRÅN FEL HÅLL?



Om ljuset kommer från fel håll kan du bli bländad av reflexer från blanka ytor.

TESTA: Håll eller lägg skivan i mitten av arbetsområdet med denna text mot dig. Sätt en penna i skivans centrumhål. Faller pennans skugga inom det här gula området kommer ljuset från fel håll.

LÖSNING: Flytta armaturen eller prova att vrida arbetsplatsen. Undvik blanka och speglande material.

ÄR BELYSNINGSSTYRKAN TILLRÄCKLIG?

SVART TEXT PÅ VIT BAKGRUND

PROBLEM? Här är kontrasten stor mellan den svarta texten och den vita bakgrunden. Texten är lätt att läsa även om belysningen är otillräcklig. På samma sätt förekommer också hög kontrast vid många arbetsplatser.

TESTA: Titta på arbetsytan från olika håll.

LÖSNING: Detaljer eller text kanske syns bättre med en annan ljusriktning. Tänk också på att man i sin vanliga arbetssituation ofta tittar på arbetsytan under lång tid.



SVART TEXT PÅ GRÅ BAKGRUND

PROBLEM? Här är kontrasten liten mellan text och bakgrund. Det krävs mycket mer ljus för att man ska se utan onödig ansträngning.

TESTA: Ibland är det möjligt att prova om belysningsstyrkan är tillräcklig genom att antingen sänka armaturen närmare arbetsytan eller hålla Ljusskivan närmare lampan.

LÖSNING: I vissa fall kan kontrasten förbättras genom att ljusriktningen ändras. I andra fall kan man förbättra situationen genom att ändra färgsättningen.



ÄR DIN BELYSNING INDIVIDUELLT ANPASSAD?

Vi har olika behov av ljus. Därför är det viktigt att kunna reglera belysningsnivån på sin arbetsplats. En lösning med ett styrsystem är också mer energieffektiv.

TESTA: Kan du själv reglera din belysning och dämpa eller öka ljusnivån?

LÖSNING: Välj en smart lösning som är lätt att reglera och anpassar sig automatiskt efter dagsljusinflödet och släcks automatiskt när du lämnar rummet.



ÄR OMGIVNINGEN LAGOM LJUS?

För stor skillnad i ljushet mellan arbetsytan och omgivningen tröttar ut ögonen. Likaså är alltför jämt ljus tröttsamt då det skapar för lite omväxling och stimulans – våra hjärnor behöver variation.

TESTA: Prova med att först lägga Ljusskivan på arbetsytan och sedan hålla den vid sidan av.

LÖSNING: Är skillnaden i ljushet för stor kan en bättre allmänbelysning och bättre omfältsljus vara lösningen.

LJUSSKIVAN

TESTA BELYSNINGEN PÅ DIN ARBETSPLATS

NÄR DU TESTAT LJUSET

Om testen med Ljusskivan visar att belysningen är bristfällig bör den undersökas noggrant. Ta upp frågan med din närmaste chef eller företagets skyddsombud.

Fler tips om bra belysning och hur fel kan åtgärdas hittar du på www.ljusskivan.se.

Kontakta gärna oss på info@belysningsbranschen.se om du har frågor.

**BELYSNINGS
BRANSCHEN**

www.belysningsbranschen.se