

Coraz krótsze dni w sezonie zimowym sprawiają, że światło w naszych biurach pali się niemal bez przerwy. Eksperci przypominają, jak ważne jest odpowiednie oświetlenie w miejscu pracy szczególnie wtedy, gdy za oknem brakuje światła naturalnego

W okresie jesienno-zimowym większość z nas cierpi na permanentny brak światła dziennego. Gdy wstajemy rano do pracy, zwykle jest jeszcze ciemno, a gdy po południu wracamy zmęczeni do domu zazwyczaj również zapadł już zmrok. Taka pora roku i aura za oknem nie wpływają dobrze na naszą ogólną kondycję psychiczną i fizyczną. Jesteśmy bardziej podatni na infekcje i przeziębienia, ale również na jesienno-zimową chandrę i brak dobrego humoru. Dlatego w tym czasie szczególną rolę odgrywa odpowiednio zaprojektowane i dobrane sztuczne oświetlenie, zarówno w naszych domach i mieszkaniach, ale przede wszystkim w miejscu pracy.



Światło ma znaczenie

Prawidłowe oświetlenie w biurze to podstawa. W dużej mierze to, jakie panują pod tym względem warunki w miejscu pracy, przekłada się bezpośrednio na samopoczucie pracowników i skuteczność wykonywanych przez nich obowiązków. Podstawą właściwego funkcjonowania w pomieszczeniach biurowych jest dobranie optymalnego oświetlenia. Dlatego też, aby zapobiec spadkowi energii i motywacji do działania, powinno ono być zaprojektowane w sposób konsekwentny i rozsądny. Kiedy możliwości wykorzystania światła dziennego się kończą, należy więc pomyśleć o właściwym doświetleniu wnętrza za pomocą sztucznego światła.

- Przy projektowaniu oświetlenia we wnętrzu biurowym trzeba wziąć pod uwagę kilka bardzo istotnych kwestii, m.in. położenie obiektu oraz wymiary powierzchni, następnie tryb pracy (nocny lub dzienny) oraz jej charakter (np. praca głównie przed komputerem) – wyjaśnia Maciej Leonhard z firmy LARS proponującej inteligentne rozwiązania oświetleniowe oparte na technologii LED. Równie ważne jest określenie, czy dana przestrzeń biurowa jest zbudowana

na planie otwartym czy dominują w niej raczej mniejsze pomieszczenia przeznaczone dla maksymalnie kilku osób. Dobór oświetlenia determinuje również rodzaj wnętrza biurowego oraz funkcja, jaką powinno spełniać. Zatem bez względu na to czy projektujemy oświetlenie call center, sali konferencyjnej, holu, recepcji, pokoju szkoleniowego czy nawet pomieszczenia gospodarczego, powinno być ono zorganizowane w sposób elastyczny, dopasowane do przeznaczenia przestrzeni oraz potrzeb użytkowników. - Oświetlenie może pełnić również funkcję drogowskazu, ułatwiając poruszanie się po całej przestrzeni biurowej, może także wskazywać istotne punkty czy miejsca, jak np. wyjście na klatkę schodową czy wyjście ewakuacyjne. Jest to istotne szczególnie z punktu widzenia bezpieczeństwa pracy – podkreśla Maciej Leonhard.

Światło jako element dekoracyjny może także pomóc podkreślić walory estetyczne wnętrza, tworząc w nim przyjazny nastrój i klimat.

Światło w biurze

Oświetlenie biurowe można podzielić na główne i miejscowe (punktowe).

W pierwszej kolejności konieczne jest zaprojektowanie oświetlenia głównego, ponieważ dostarcza ono najwięcej światła, doświetlając całą przestrzeń biurową. W biurach o charakterze otwartego planu i rozległej powierzchni, najczęściej stosuje się świetlówki liniowe, umieszczane w płytach sufitów podwieszanych. Taki rodzaj oświetlenia jednak rzadko występuje samodzielnie. - Aby uzyskać możliwie najlepszy efekt, oświetlenie główne często wspomaga skoncentrowane oświetlenie miejscowe, czyli różnego typu lampki, halogeny oraz bardzo modne i popularne produkty korzystające z technologii LED (m.in. węże świetlne, neony, światłowody, przewody, panele, tuby, dostępne w różnych kolorach i kształtach) – tłumaczy Maciej Leonhard. Światło punktowe jest nie tylko użytecznym rozwiązaniem, ale również bardzo wygodnym z punktu widzenia indywidualnego użytkownika. Dodatkowe źródło światła na biurku (np. lampkę), można bowiem dowolnie ustawiać na wysokość oraz optymalnie regulować kąt padania wiązki światła. – Szczególnie dobrze sprawdzają się w biurach wszelkie elementy świetlne, w których zamiast tradycyjnych żarówek czy świetlówek, znajdują się diody LED. Są one zdecydowanie trwalsze i bardziej energooszczędne, a i możliwości ich zastosowania stale rosną – mówi Maciej Leonhard.

Praca biurowa to wbrew pozorom bardzo męczące zajęcie. Od długiego siedzenia za biurkiem może ucierpieć nasz kręgosłup, a od ciągłego patrzenia w ekran monitora - również wzrok. Aby wypełnianie obowiązków służbowych było sprawne

i efektywne, a wśród pracowników panowało zadowolenie i wysoka motywacja, konieczne jest zapewnienie optymalnych warunków do pracy. Właściwie dobrane oświetlenie to jeden z podstawowych wyznaczników komfortu i bezpieczeństwa

w miejscu pracy. Warto o nim pomyśleć zawczasu!

Yasna Communications