

ERGONOMÍA EN OFICINAS DE OBRA:

Iluminación, problemas y recomendaciones

Deslumbramientos

Directos

Fuentes de luz molestas en el campo visual del trabajador (luminarias del techo, ventanas, lámparas auxiliares, etc.).

Indirectos (reflejos)

Fuentes de luz que se reflejan en la pantalla, en la mesa, etc.

Nivel de iluminación insuficiente

para realizar la tarea con comodidad.

Garantizar un nivel de iluminación adecuado a la actividad realizada

Para tareas habituales de oficina (lectura y escritura), se recomiendan 500 lux.

Incrementar el nivel de iluminación si los trabajadores lo requieren:

- Por su edad o por tener menor capacidad visual.
- Por realizar trabajos de precisión con mayores exigencias visuales (diseño CAD, dibujo técnico, interpretación de planos, etc.).

Evitar fuentes luminosas y ventanas en el campo visual del trabajador:

- Utilizar lámparas con difusores o pantallas.
- Instalar cortinas o persianas que amortigüen la luz de las ventanas.
- Cambiar la posición de las luminarias.

Orientar el puesto respecto a las ventanas, de forma que la luz se reciba de lado, no de frente ni de espaldas.

Modificar la ubicación del ordenador sobre la mesa para evitar los reflejos, siempre que no suponga adoptar posturas inadecuadas. La pantalla debe estar frente al usuario.

Usar pantallas con tratamiento antirreflejo, ajustar brillo y contraste.

Seleccionar mesas, armarios, suelos, etc., con acabado mate.

FINANCIADO POR:

COD. ACCIÓN ES2017-0040