



Wanneer kloppen de omgevingsfactoren van de werkplek?

De werkplek is niet los te zien van de werkomgeving, al kan die daar wel een autonoom onderdeel van uitmaken. Voor de werkomgeving gelden algemene regels en voorschriften, voor de werkplek meer individuele. Het comfort en welbevinden van de medewerker worden echter voor zowel de werkomgeving als de werkplek bepaald door een aantal factoren, waarvan verlichting, akoestiek en klimaat de belangrijkste zijn.

Die drie factoren moeten kloppen: de medewerker moet het niet te koud of te warm hebben, er moet voldoende frisse lucht voorhanden zijn, en voldoende licht; met name daglicht speelt een belangrijke rol voor de gezondheid en het prestatievermogen. En als je geconcentreerd wilt werken, moet het om je heen rustig zijn.

ALLES IN HET JUISTE LICHT ZIEN

Er zijn enkele aspecten die bepalend zijn voor een goede verlichting op en rond de werkplek. Zo moet er geen verblinding of weerkaatsing optreden (door daglicht dan wel kunstlicht), moeten de tekens op het beeldscherm goed te lezen zijn, en moet worden voorkomen dat de ogen zich telkens moeten aanpassen aan verschillende lichtsterktes.

Verder:

- moet de ruimte gelijkmatig verlicht zijn;
- moet het licht van ramen en lampen niet worden weerkaatst in het beeldscherm of op het werkblad;
- zorgt de totale verlichting voor een contrastrijke, ruimtelijke waarneming;
- kan een te felle verlichting ook schadelijk zijn vanwege de belemmering van de visuele waarneming;
- is een lichtsterkte op het werkblad van circa 500 Lux voldoende.

Die 500 Lux is afhankelijk van de prestatie van de lamp en de hoogte van die lamp ten opzichte van het werkblad. Over het algemeen geldt dat bij een hoogte van 2 meter een lamp van ongeveer 25 Watt de juiste verlichting biedt, op een hoogte van 3 meter is dat ongeveer 30 Watt.



Tips

- Positioneer het bureau haaks op een raam;
- Zorg dat het beeldscherm minstens 60cm van het raam af staat om verblinding te voorkomen;
- vermijd grote verschillen in lichtsterktes binnen het kijkveld;
- maak zoveel mogelijk gebruik van daglicht;
- zorg dat het binnentredende daglicht gedimd kan worden, bijvoorbeeld door jalouziën;
- kies meubels met een mat, niet weerkaatsend oppervlak;
- maak het beeldscherm regelmatig schoon;
- positioneer het beeldscherm tussen twee plafondlampen zodat het licht daar van de zijkant op valt. Dat zorgt voor een minimum aan verblinding.

WELKE LAMPEN ZIJN GESCHIKT?

Er is dus een verschil tussen algemene verlichting in de werkomgeving (meestal vanaf het plafond) en specifieke verlichting op de directe werkplek (meestal middels een bureaulamp).



Teneinde een te groot verschil in lichtsterkte te vermijden, is het aan te raden de specifieke verlichtingsoplossing (de bureaulamp) alleen te gebruiken in combinatie met de algemene verlichting. Overigens beperken we ons hier tot kunstlicht.

• Algemene verlichting

De algemene verlichting wordt meestal verzorgd door tl-lampen die ofwel direct vanaf het plafond hangen, of geïntegreerd zijn in een verlaagd (systeem)plafond. Met deze oplossing moet de gehele ruimte zo gelijkmatig mogelijk worden uitgelicht. Voor die gelijkmatige, diffuse verdeling zijn dan spiegelroosters in de armaturen, onder de eigenlijke lampen aangebracht. Een

andere oplossing is wanneer het licht van de lampen juist omhoog gericht is, naar het plafond waardoor het licht dan niet alleen wordt gedempt, maar ook wordt verspreid.

• Specifieke, individuele verlichting

Inmiddels hebben diverse onderzoeken uitgewezen dat een combinatie van algemene en specifieke verlichting ideaal is voor een beeldschermwerkplek. Op die manier kan de individuele behoefte aan licht op de werkplek persoonlijk worden geregeld: de bureaulamp voor de specifieke verlichting kan immers door de gebruiker in de door hem/haar gewenste positie worden gezet, en in het ideale geval kan de lichtsterkte ook worden aangepast aan de taak van dat moment: dimmen bij beeldschermwerk, feller bij leeswerk vanaf een papieren document. Bovendien is bewezen dat oudere werknemers behoefte hebben aan een krachtiger lichtsterkte dan jongeren, dus wat dat betreft is – zeker in het geval van flexwerkplekken – een dimbare bureaulamp aan te raden.



LICHTKLEUR

Onder lichtkleur verstaat men de kleurindruk die ontstaat wanneer licht op een wit oppervlak valt. In het gunstigste geval verschijnen neutrale of warmwitte lichtkleuren. Volspectrumlampen benaderen de samenstelling van het natuurlijke daglicht het dichtst, al is dat tevens te bereiken met halogeenlampen want die verspreiden ook UV-straling. De laatstgenoemde zijn echter niet aan te bevelen vanwege hun lichtspectrum, hoge stroomverbruik en warmtontwikkeling.

DE WERKOMGEVING 'STILLER' MAKEN

Geluiden, lawaai maar ook (telefoon)gesprekken van collega's, verkeersgeluiden van buitenaf, enzovoort, kunnen de concentratie verstoren en zelfs schadelijk zijn voor de gezondheid van de kantoorwerker. De geluidssterkte wordt uitgedrukt in decibel. Voor kantoorwerk ligt de aanbevolen maximale geluidssterkte op 55 db (A), in het geval dat een grotere concentratie nodig is voor een taak die dat vereist, is een maximum van 35-45 dB (A) voorwaarde.

GROTE HERRIEMAKERS VERMIJDEN

Bij de aanschaf van kantoorapparatuur wordt meestal niet gekeken naar de geluidsproductie van, bijvoorbeeld, een MFP of soms nog erger, een shredder. Dergelijke apparatuur hoort sowieso te worden opge-



steld in een aparte ruimte, of in een hoek die zoveel mogelijk afgeschermd is. Apparaten die toch nogal wat herrie produceren, kunnen worden afgezonderd met schermen, kappen of geluiddempende onderleggers. Is een aparte ruimte niet mogelijk, dan kunnen scheidingswanden of kasten met geluiddempende afwerking uitkomst bieden. Daarnaast kunnen wand-, vloer- en plafondafwerking ook voor geluiddemping zorgen door middel van een speciale afwerking. Daar zijn allemaal specifieke oplossingen voor. Geluiden die via de vensters binnenkomen, kunnen worden gedempt door het aanbrengen van dubbel glas of voorzetramen. Minder luidruchtige, maar daarom misschien zelfs meer irritatie opwekkende geluidsproducenten kunnen bijvoorbeeld zijn de pc met een verkeerd afgestelde koelingsventilator, of een ringtone van de smartphone van een collega. Met name in dat laatste geval geldt: probeer een beetje rekening te houden met elkaar.

EEN GOED KLIMAAT IS MAAKBAAR

Als in een ruimte waar mensen werken, een goed klimaat heerst, kan dat klachten voorkomen zoals verkoudheid, allergie, vermoeidheid, enzovoort. Daarnaast wordt het welbevinden gestimuleerd. Maar wat houdt dat in, een goed klimaat? We geven een korte opsomming:

- voor kantoorwerk geldt een ruimtetemperatuur van 21 à 22 graden Celsius als optimaal;
- echter: mensen verschillen als het gaat om wat zij de ideale omgevingstemperatuur vinden, daarom kan een bandbreedte worden aangehouden van 19 tot 22 graden Celsius. Bij hoge buitentemperaturen mag de temperatuur maximaal

26 graden Celsius bedragen.

- de relatieve luchtvochtigheid moet 50 procent zijn;
- de lichtsnelheid mag maximaal 0,15 m/sec bedragen.

Vaak is de lucht in een kantoor te droog. Dat veroorzaakt huidproblemen, droge slijmbeurzen en luchtweginfecties. Het ruimteklimaat kan op diverse manieren worden beïnvloed:

- **stootluchten is beter dan continu luchten.**

Zorg dat er regelmatig kort wordt gelucht, dus dat er verse lucht wordt aangevoerd in de ruimte. Bijvoorbeeld door het openen van ramen. Bovendien zorgt zo'n regelmatige verversing ook dat er minder elektrostatische opladingen optreden.

- **planten helpen de lucht te verschonen.**

Groene en waterplanten produceren niet alleen zuurstof en verhogen de luchtvochtigheid. Sommige planten zorgen ook voor het onschadelijk maken van giftige stoffen zoals formaldehyde, benzol en kooldioxide.

- verdampingsbakken en luchtbevochtigingsapparaten verhogen eveneens de luchtvochtigheid.
- als de buitentemperatuur in de zomer te hoog is, gebruik dan de buitenjalouzieën om die te verlagen.
- zorg dat de luchtbehandelingsapparatuur regelmatig wordt onderhouden.
- let er bij de inrichting op dat materialen (vloerafwerking, meubels) geen schadelijke gassen uitstoten.
- plaats printers, kopieerapparatuur en dergelijke in aparte, goed geventileerde ruimtes. ■