

Światło a komfort pracy w biurze

Projektując stanowisko pracy warto odpowiedzieć sobie na kilka pytań: w jakim miejscu będzie usytuowane nasze biurko?, ile godzin będziemy przy nim spędzać?, jak duża przestrzeń będzie nam potrzebna? Odpowiedzi na te oraz inne pytania zależą przede wszystkim od specyfiki wykonywanego przez nas zawodu, ponieważ architekt czy projektant potrzebują znacznie większej przestrzeni niż np. informatyk. Pomocne może okazać się również odwołanie do pojęcia ergonomii...

Ergonomia biur

Jest to nauka zajmująca się zasadami i metodami dostosowywania warunków pracy do właściwości fizycznych i psychicznych człowieka. Na optymalną ergonomię pomieszczenia składają się m.in.: zapewnienie wystarczającej przestrzeni do pracy, odpowiednia konstrukcja biurka i innych mebli, możliwość regulowania oparcia i wysokości fotela, dobór właściwego oświetlenia czy obniżenie poziomu natężenia hałasu. Niewiele osób zdaje sobie sprawę, że istotnie przyczynia się do tego także właściwe ustawienie biurka względem okna.

Istota naturalnego światła w biurze

Zadaniem oświetlenia (o czym mówią zarówno przepisy BHP, jak również normy Kodeksu Pracy) jest zapewnienie odpowiednich warunków do sprawnej pracy. Nadmierne zmęczenie wzroku wpływa na wydajność i powoduje złe samopoczucie. Dlatego tak ważne jest przebywanie w jasnym, dobrze oświetlonym światłem dziennym pomieszczeniu. Biurko najlepiej ustawić przodem lub bokiem (lewym dla osób praworęcznych, albo prawym dla leworęcznych) do okna, ponieważ jedynie wtedy padające światło nie utrudnia pisanie i nie męczy wzroku. Taka sytuacja może mieć miejsce np. wtedy, gdy promienie słoneczne padają na monitor komputera. Dobrze, aby powierzchnia blatu była dodatkowo oświetlona sztucznym światłem (najlepiej górnym lub ze stojącej na biurku lampki). Powinno ono stanowić jedynie uzupełnienie oświetlenia naturalnego, jednak nie może całkowicie go zastąpić. Długotrwałe przebywanie w pomieszczeniu ze sztucznym oświetleniem, często doprowadza do przemęczenia wzroku, a w dłuższej perspektywie nawet do jego pogorszenia. Warto zatem już na etapie planowania biura rozważyć te kwestie i wprowadzić pewne zmiany.

Alternatywny wariant

Jeżeli nie mamy możliwości umieszczenia naszego biurka w pobliżu okna lub gdy znajduje się ono w zaciemnionym miejscu, warto zadbać o oświetlenie najbardziej zbliżone do światła dziennego. Dobrze w tej roli sprawdzają się np. lampy z żarówką halogenową, której światło w małym stopniu męczy wzrok. Warto pamiętać o tym, że dopływ światła, podobnie jak poziom hałasu czy spełnianie przez gabinet funkcji reprezentacyjnych nie tylko wpływa na wizerunek naszej firmy, ale także na atmosferę w nim panującą. Urządzając biuro musimy zadbać zarówno o elegancję, jak również o jego funkcjonalność i wygodę. Idealnym rozwiązaniem wydaje się zatem połączenie światła naturalnego ze sztucznym, wykorzystywanym odpowiednio do pory dnia i warunków atmosferycznych.

Jeśli okna to jakie

Decydując się na montaż lub wymianę okien, warto pomyśleć o propozycji odpowiadającej naszym oczekiwaniom. Powinniśmy wybrać okno, które dzięki swoim parametrom nie tylko zwiększy komfort pracy, ale również przyczyni się do optycznego powiększenia naszego biura. Taką ofertę znajdziemy np. u producenta okien PVC, firmy Oknoplast – Kraków. Atutem produktów tej firmy jest m.in. nowoczesna szyba Thermoline 1,0, gwarantująca największy komfort użytkowania, poprzez przenikalność termiczną wynoszącą 1,0 W/m²K. Zastosowana w oknie unikatowa kompozycja warstw tlenków metali szlachetnych nie powoduje zwiększenia refleksyjności szyb (odbicia światła). Cechują je ponadto doskonałe właściwości m.in. bardzo dobra przejrzystość, wysoka izolacyjność akustyczna czy estetyka wykonania. Okna otwierają się sposobem uchylno – rozwieralnym, a funkcja mikrowentylacji powoduje, że nie odczuwamy problemu zaparowanych szyb. Oknoplast – Kraków dodatkowo proponuje swoim klientom różne kolory okien, których największą zaletą jest stabilność koloru nawet po wielu latach użytkowania. W warunkach dużej wilgotności częstym rozwiązaniem są nawiewniki AERECO, których czujniki kontrolują dopływ świeżego powietrza do wnętrza pomieszczenia. Wszystkie te cechy sprawiają, że nie tylko nadamy naszemu gabinetowi indywidualny charakter, ale również będziemy efektywniej wykonywać swoją pracę.