

## Zu hell, zu dunkel oder blendend: Maßnahmen für eine angenehme Beleuchtung

Die richtige Beleuchtung ihre Sicherheit und wirkt sich positiv Ihr Wohlbefinden aus. Eine ungeeignete Beleuchtung kann dazu führen, dass Sie Ihre Augen beanspruchen, geblendet werden oder sich weniger wohlfühlen. Im Folgenden finden Sie eine Sammlung möglicher Maßnahmen bei ungeeigneter Beleuchtung, die Sie selbst ergreifen können. Generell hilft es den Arbeitsplatz günstig zu Fenstern und Leuchtmitteln auszurichten. Eventuell können Sie auch Ihren Arbeitsplatz mit Jemanden tauschen, der z. B. weniger lichtempfindlich ist.

### Sie werden **geblendet**?

- Platzieren Sie eine Abschirmung: z. B. eine Trennwand oder Jalousien
- Lassen Sie Glühbirnen austauschen. Die neue Glühbirne sollte dann weniger stark leuchten oder einen weicheren Leuchttönen besitzen.

### Ihr Arbeitsplatz ist **zu dunkel**?

- Leuchten Sie ihren Arbeitsplatz direkt aus (z. B. Schreibtischlampe, Klemmlampe, etc.)
- Nutzen Sie möglichst das Tageslicht: entfernen Sie alles, was das Tageslicht abschirmt (z. B. Jalousien öffnen).
- Lassen Sie verschmutzte Leuchtmittel reinigen.
- Bringen Sie zusätzliche Leuchtmittel an Ihrem Arbeitsplatz an.

### Lampen sind **defekt**?

Defekte Beleuchtung sollte zeitnah gemeldet bzw. ausgetauscht werden. Was Sie außerdem machen können:

- Machen Sie einen Verbesserungsvorschlag: es gibt professionelle Beratung zu Beleuchtung durch Fachfirmen, die ein individuelles Beleuchtungskonzept für eine Organisation und ihre spezifischen Aufgaben erstellen.

Bei einigen Maßnahmen benötigen Sie die Unterstützung durch die Organisation (insbesondere, wenn bauliche Veränderungen vorgenommen werden oder Geräte und Hilfen angeschafft werden sollen). Sie können dies bei ihren Vorgesetzten als Verbesserungsvorschlag einreichen. Zu Vorbereitung eines Gesprächs oder eines Verbesserungsvorschlags können Sie das Handout "Störende Umgebungsfaktoren\_Gespräch mit Führungskraft vorbereiten" aus "2. Wie kann Ihre Führungskraft Sie bei Änderungen unterstützen?" verwenden.

Quelle: angelehnt an:

Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA), Hrsg., 2019. Gefährdungsfaktoren: Ein Ratgeber; Dortmund, Abgerufen am 30.01.2020, von [www.baua.de/gefaehrdungsfaktoren](http://www.baua.de/gefaehrdungsfaktoren)

Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA), (o. D.). Beleuchtung von Arbeitsstätten. Abgerufen am 19.03.2020 von [https://www.baua.de/DE/Themen/Arbeitsgestaltung-im-Betrieb/Physikalische-Faktoren-und-Arbeitsumgebung/Beleuchtung/\\_functions/BereichsPublikationssuche\\_Formular.html?nn=8630236](https://www.baua.de/DE/Themen/Arbeitsgestaltung-im-Betrieb/Physikalische-Faktoren-und-Arbeitsumgebung/Beleuchtung/_functions/BereichsPublikationssuche_Formular.html?nn=8630236)