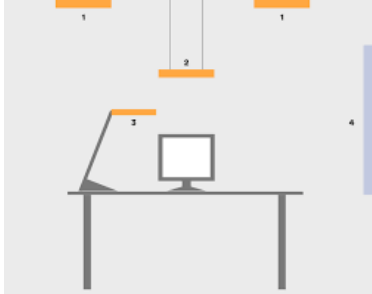




Arbeitsschutz Newsletter

Beleuchtung am Arbeitsplatz

Die Beleuchtung **am Arbeitsplatz** hat enormen Einfluss auf die Gesundheit und Leistungsfähigkeit Ihrer Mitarbeiter. **Gutes Licht** fördert die Motivation,



Konzentration, Effektivität und Zufriedenheit. Es hilft den Beschäftigten, mögliche Gefahren rechtzeitig zu erkennen und Unfälle zu vermeiden.

Herbst und Winter sind geprägt von Dunkelheit.

Vor allem zu diesen Jahreszeiten kommt es auf die richtige Beleuchtung am Arbeitsplatz an.

Das Tageslicht lässt sich im Winter nur selten blicken. Doch für das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit von Beschäftigten ist Tageslicht von Bedeutung, denn am Arbeitsplatz kann unzureichendes Licht zu gesundheitlichen Beschwerden sowie Fehlbeanspruchungen führen und das **Unfallrisiko** steigen lassen. Es ist daher ratsam, an Arbeitsplätzen das Tageslicht so gut wie möglich zu nutzen. Doch in den dunklen Jahreszeiten kommt kaum ein Arbeitsplatz ohne künstliche Beleuchtung aus.

Künstliche Beleuchtung am Arbeitsplatz

Wie die Beleuchtung an Arbeitsplätzen gestaltet sein sollte, regelt die [Arbeitsstättenverordnung \(ArbStättV\)](#). Genauer beschreibt zudem die [Technische Regel für Arbeitsstätten Beleuchtung \(ASR A 3.4\)](#). Dort steht, dass eine künstliche Beleuchtung erforderlich ist, wenn Tageslicht aus örtlichen und zeitlichen Gründen nicht in ausreichendem Maße vorhanden ist. Arbeitsstätten müssen mit angemessener künstlicher Beleuchtung ausgestattet sein, um den Sicherheits- und Gesundheitsschutz von Beschäftigten zu gewährleisten. Wichtig ist, dass mit zunehmendem Alter das Sehvermögen nachlässt. Augen neigen dann zu Empfindlichkeit und benötigen mehr Licht. So kann sich eine höhere Anforderung an die Beleuchtungsqualität ergeben.

Bei Büroarbeitsplätzen mit Tätigkeiten wie Schreiben und Datenverarbeitung muss die Beleuchtung mindestens 500 Lux betragen. Sind technische Zeichnungen per Hand Teil der Arbeit, müssen es mindestens 750 Lux sein. Ebenfalls bei einem Werkstattarbeitsplatz in der Metallverarbeitung. Weitere Werte:

| | |
|-----------------------------------------------|---------|
| Verkehrsflächen und Flure mit Fahrzeugverkehr | 150 lux |
| Versand- und Verpackungsbereiche | 300 lux |
| Laboratorien, Messplätze | 500 lux |
| Grobe Montagearbeiten | 300 lux |
| Lagerräume mit Leseaufgabe | 200 lux |

Die Mindestwerte dürfen nicht unterschritten werden. Zudem ist die Flimmerfreiheit der künstlichen Beleuchtung auch ein wichtiger Aspekt. Dies kann sich unter anderem aus der Gefährdungsbeurteilung ergeben.

Gesundes Arbeiten

Bei der Arbeit genügend trinken, ist leichter gesagt als getan. Viele sind einfach zu beschäftigt oder denken gar nicht daran. Das ist paradox, da Stress, psychische und körperliche Belastung und Klimaanlage unseren Wasserbedarf erhöhen. Ernährungswissenschaftler empfehlen, 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit pro Tag zu trinken. Schließlich besteht er zu 50 bis 70 Prozent aus Wasser und ist erst richtig in seinem Element, wenn er optimal mit Flüssigkeit versorgt wird.

Für weitere Informationen fragen Sie Ihren Betriebsarzt oder Ihre Fachkraft für Arbeitssicherheit.

Nadine Schneider

Koordinatorin Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin

Volljuristin

Quelle/Text: <https://www.arbeitssicherheit.de>, www.brita.de, www.denios.de