**Правильное освещение офисного рабочего места**

Когда, засидевшись за каким-то документом, вы понимаете, что уже не в силах ничего разобрать, дел — тьма, и вам ничего не светит, начинайте с главного — проверьте, что не светит. Возможно, в вашем офисе просто никуда не годное освещение.  
   
В принципе, думать о высоком или строить планы борьбы с конкурентами можно и в потемках. Но работать за компьютером и получать информацию из внешнего мира (80% которой — визуальная), лучше при свете. Часто нерадивые работодатели стараются сэкономить на освещении рабочих мест, ставят некачественные светильники, для дорогого оборудования используют неподходящие комплектующие.  
   
Наиболее здоровый свет, по оценкам медиков, «живой», естественный. В отличие от «неживого», искусственного, он активизирует биохимические процессы в организме и поднимает настроение. Но в наших широтах солнце светит не каждый день. Поэтому в рабочий «полночь», при недостаточной естественной освещенности выручают искусственные источники света.  
  
ВЫСШИЙ СВЕТ  
  
При здоровом подходе к делу освещение должно отвечать нескольким условиям.  
   
1. Необходимо, чтобы в офисе было достаточно света. Российские компании постепенно переходят на европейские стандарты освещения, которые на 30% выше устаревших советских норм. Согласно европейскому подходу, освещение на рабочем месте, согласно этим нормам, должно быть от 500 люкс.  
   
2. Свет должен струиться ровно. Даже если человек не замечает мерцания, это все равно может привести к психологическому дискомфорту, а со временем — и к серьезным психологическим проблемам.  
  
3. Лучи света не должны бликовать на мониторах и отражающих поверхностях. Бликующие поверхности плохо действуют на глаза.  
  
4. Специалисты рекомендуют использовать комбинированное освещение. Оптимально, когда помимо ламп общего освещения у вас есть и собственная настольная лампа, плафон которой можно направлять и поворачивать, как удобно только вам. Однако использовать здесь традиционные лампы накаливания нежелательно. Помимо того, что они светят, они еще и греют, перегружая систему кондиционирования. Поэтому чаще в этих целях используют светильники с компактными люминесцентными лампами. Рекомендуется их устанавливать выше линии зрения, чтобы свет не бил в глаза.  
   
Помимо двухуровневого освещения, комфортно сочетать в помещении холодный и теплый свет.  
   
5. Мировая офисная тенденция — мягкая подсветка стен, потолков, пола, ступеней, поручней. Это создает более уютную, комфортную и спокойную обстановку, а скрытые источники света не режут глаз. Если подсветка по уровню освещенности составляет одну треть от освещенности рабочего места, этого достаточно для хорошего самочувствия.  
   
Чем старше человек, тем лучше должно быть освещено его рабочее место. 50-летнему специалисту требуется для эффективной работы в 3 раза больше света, чем 20-летнему.  
   
ВСЕ ВКЛЮЧЕНО  
  
Пространство на рабочем столе обычно разделено на несколько зон. Например, часто бывает, что в центре находится компьютер — его необходимо освещать сверху, дабы не возникало рези в глазах от яркого света монитора. Слева от компьютера можно «застолбить» место для чтения и работы с документами. Тут нужно завести небольшую настольную лампу, которая будет освещать только необходимую зону.  
   
Тогда с правой стороны будет удобно расположить место для общения. Здесь, наоборот, стоит избегать направленного света, чтобы разговор не походил на допрос («Смотреть в глаза! Где партизаны?!»). Правильным вариантом освещения будет источник дневного света, желательно, расположенный слева от рабочего места. В целом же на рабочем столе должны на 100% освещаться клавиатура и документы, с которыми вы работаете, а остальная поверхность может быть и не столь яркой (30%).  
  
Фактически, с помощью света человек отделяет свое рабочее место от остального помещения, и это помогает сосредоточиться, сконцентрировать внимание и быстрее переделать свои «пять килограмм работы».  
   
Свойство света зонировать помещение стали активно использовать компании-разработчики офисной мебели. Так появились офисные перегородки со встроенными лампочками, которые моделируют пространство и свет одновременно. Еще одно новаторское решение — офисные столы с вмонтированными в корпус светильниками разной световой направленности.  
   
В международной системе мер освещенность обозначают в специальных единицах — люкс (от латинского «lux» — свет). Наиболее комфортно человек с нормальным зрением воспринимает освещенность примерно в 300 люкс. Чтобы, не напрягаясь, читать журнал или документ на мониторе компьютера, требуется освещенность не менее 500 люкс. Сколько это в обычных «лампочках» накаливания? Одна лампочка 100 ватт создает освещение в 100 люкс на расстоянии 1,5 м от нее. Лампочка мощностью 150 ватт в метре над столом обеспечивает 500 люкс.  
   
Забота о здоровье, высокие требования к гибкости и удобству монтажа, стремление к снижению энергопотребления привели к разработке общеевропейской концепции EIB (European Installtion Bus) для «интеллектуальных зданий». Системы ЕIВ осуществляют комплексное управление энергопотреблением, освещением, микроклиматом (отопление, кондиционирование, вентиляция), управляют жалюзи и ролл-ставнями и т.д. Эти технологии уже успешно внедряются во многих современных офисах.  
  
СВЕТ ИЗ ИЗБЫ  
   
Традиционные лампы накаливания, больше известные как «лампочки Ильича», остались в прошлом веке, главным образом, из-за небольшого срока службы и своей неэкономичности. Им на смену приходят люминесцентные светильники. Такие достоинства, как компактность, комфортная цветопередача, обилие и красочность света, равномерность распределения светового потока, незначительное выделение тепла, простота обслуживания и энергосбережение делают их наиболее конкурентоспособными.  
   
На пятки им наступают галогенные лампы — максимально приближенные к естественному свету, но они дороговаты и более чувствительны к перепадам напряжения (их лучше использовать в комплексе с трансформатором). Очень популярными становятся растровые светильники, универсальные, достаточно экономичные и достаточно удобные в монтаже.  
  
Последний тренд на рынке светового оборудования — светодиодные лампы. Они с одной стороны характеризуются высокими характеристиками освещенности, с другой стороны — достаточно экономичны и долговечны.  
    
Недостаточное освещение, помимо угрюмого настроения, грозит тьмой недугов, таких как: близорукость, астигматизм (нечеткое изображение из-за нарушения сферической кривизны роговицы или хрусталика), светобоязнь (повышенная чувствительность глаза к дневному или искусственному свету), депрессия, частые головные боли, расстройство нервной, иммунной, пищеварительной и других систем.