

# ILUMINACIÓN

NI FU NI FOL

## Medidas preventivas

- Uso preferente de la **luz natural**, complementada con luz artificial en caso de ser insuficiente.
- Disposición de **iluminación general**, junto con **iluminación localizada**, cuando el puesto de trabajo lo requiera.
- Respeto de los **niveles mínimos de iluminación establecidos por ley**.
- **Adecuación** de la iluminación a la actividad, el espacio de trabajo donde se realiza y las condiciones reales del puesto de trabajo (edad, distancia del ojo al objeto, etc.).
- **Orientación** de la luz de forma correcta (hacia los materiales y objetos).
- **Evitar deslumbramientos, reflejos** y proyección de **sombras**. P.ej.:
  - *Colocar las superficies de trabajo entre los puntos de luz y no justo debajo, para evitar que incidan directamente sobre el plano de trabajo.*
  - *Situar las mesas de forma perpendicular a las ventanas para que la luz solar incida de manera lateral sobre el área de trabajo, en particular, en el caso de trabajos con pantallas de visualización de datos.*
- **Mantenimiento adecuado** de las fuentes luminosas.

### Exigencia visual de la tarea

### Iluminación mínima (LUX)

<i>Baja</i>	100
<i>Moderada</i>	200
<i>Allta</i>	500
<i>Muy alta</i>	1000

### Daños

- Dolor de cabeza.
- Cansancio.
- Fatiga visual (sequedad, picor, escozor...).
- Accidentes de trabajo (golpes, caídas, choques...).
- Pérdida de agudeza visual.

