

Resumen
Conceptos fundamentales
sobre

ERGONOMÍA

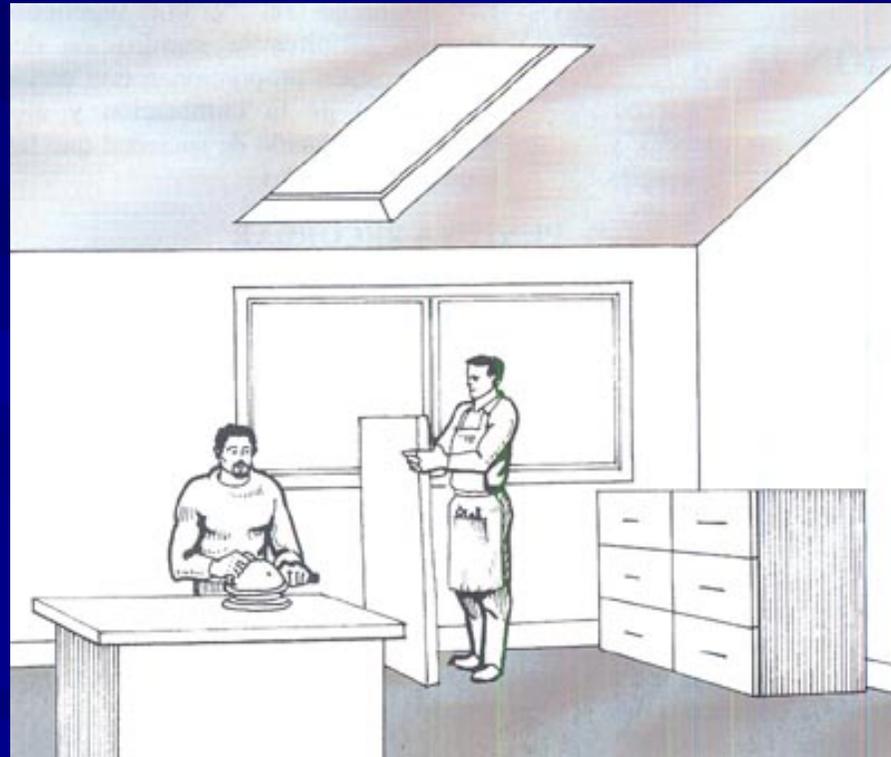
6. ILUMINACIÓN

Iluminación

Incrementar el uso de la luz natural

- Puntos a recordar:

El uso de la luz natural reduce su factura eléctrica y es beneficioso para el medio ambiente



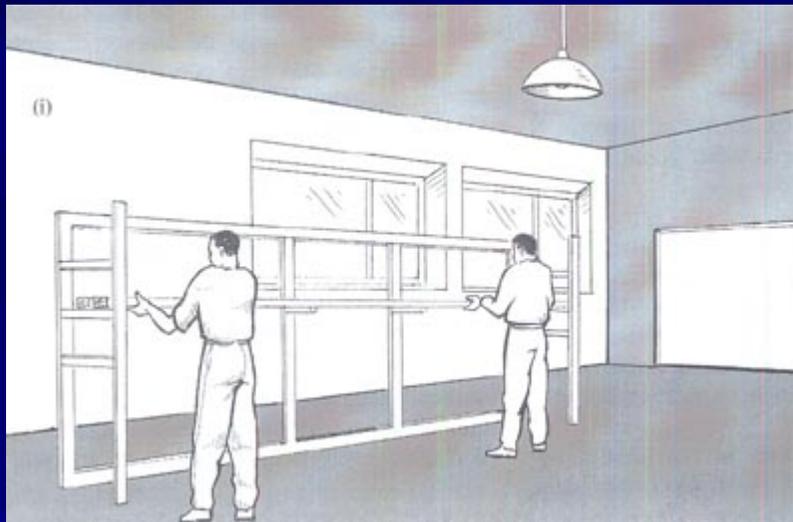
El uso de luz natural reduce los costes de energía

Iluminación

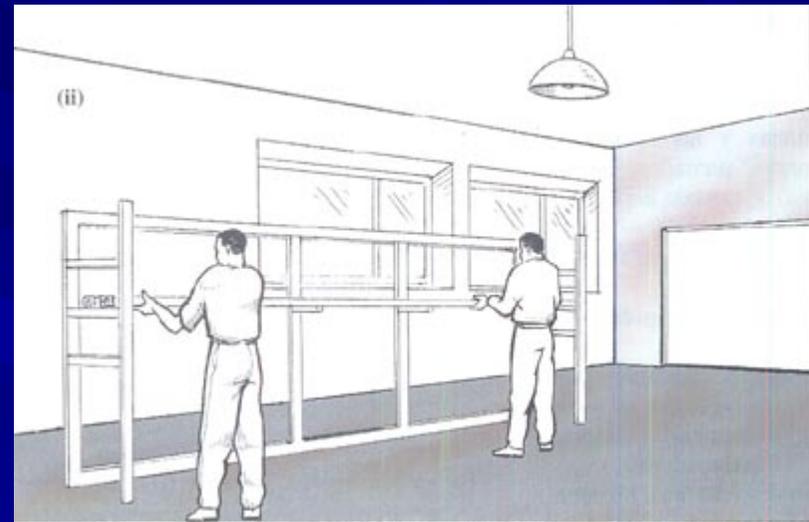
Usar colores claros para las paredes y techos cuando se requieran mayores niveles de iluminación

■ Puntos a recordar:

Las paredes y techos de color claro crean un ambiente de trabajo efectivo y confortable



Antes



Después

Los colores claros en las paredes y techos mejoran las condiciones de iluminación y la atmósfera del lugar de trabajo

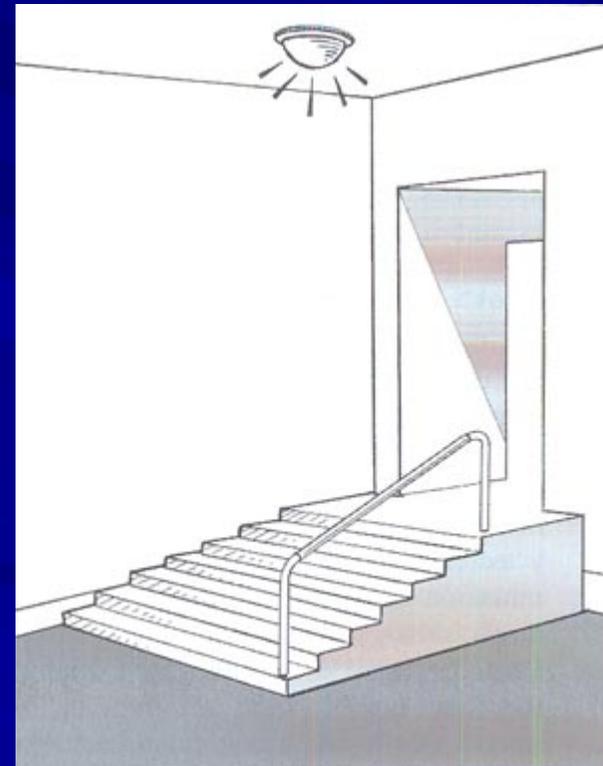
Iluminación

Iluminar los pasillos, escaleras, rampas y demás áreas donde pueda haber gente

■ Puntos a recordar:

Una buena iluminación en escaleras y pasillos puede prevenir los accidentes en los trabajadores y visitantes, reduce el daño a los productos y mejora la imagen de la empresa

La buena iluminación de escaleras y pasillos previene los accidentes y reduce el daño de los productos



Iluminación

Iluminar los pasillos, escaleras, rampas y demás áreas donde pueda haber gente

■ Puntos a recordar:

Una buena iluminación en escaleras y pasillos puede prevenir los accidentes en los trabajadores y visitantes, reduce el daño a los productos y mejora la imagen de la empresa



Las sombras duras hacen difícil el trabajo

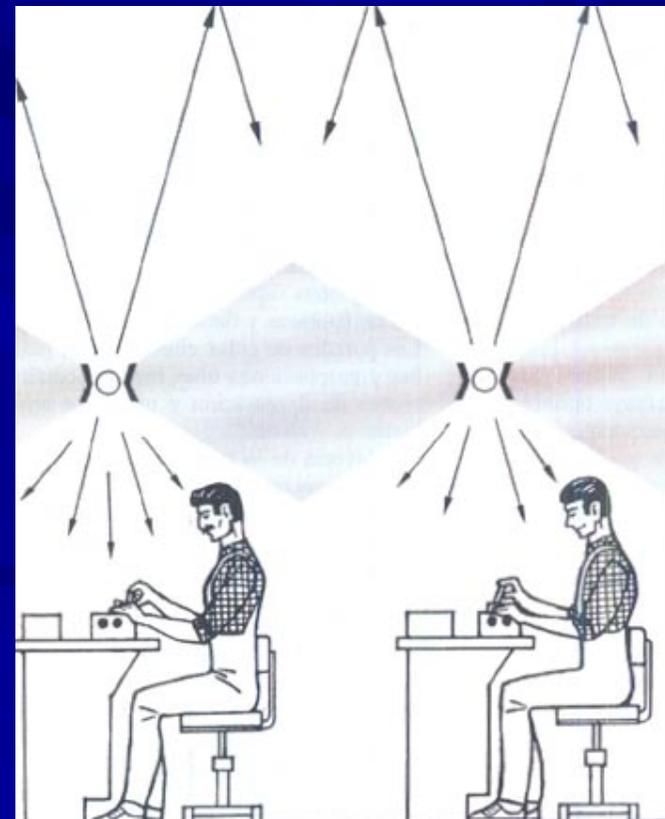
Iluminación

Iluminar el área de trabajo y minimizar los cambios de luminosidad

■ Puntos a recordar:

Evite diferencias grandes de luminosidad en el lugar de trabajo debidas a la distribución desigual de luminarias y a la ausencia de una reflexión adecuada (en techos y paredes).

Una combinación de luz directa y reflejada proporciona la mejor visibilidad



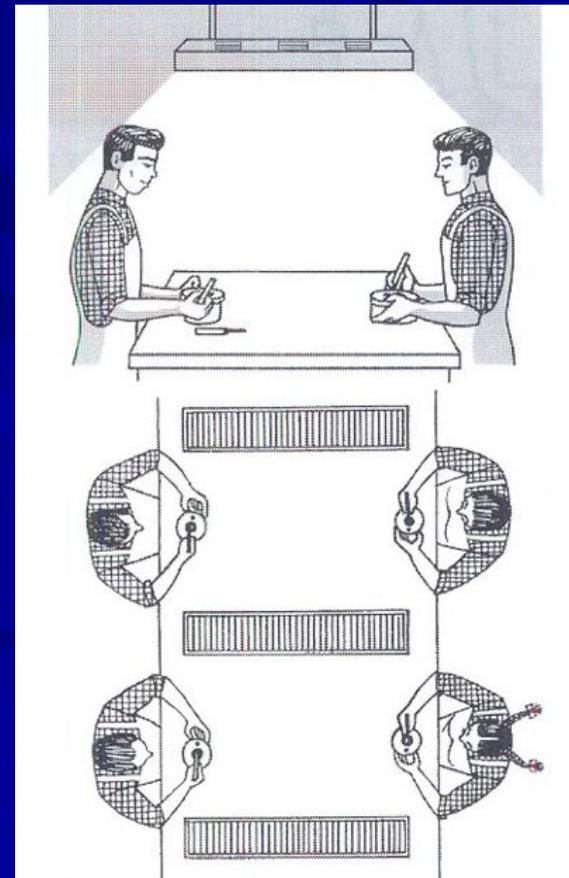
Iluminación

Proporcionar suficiente iluminación a los trabajadores, de forma que puedan trabajar en todo momento de manera eficiente y confortable

■ Puntos a recordar:

Proporcione una iluminación suficiente y de buena calidad a un coste mínimo. Hay varias formas de mejorar la iluminación

Iluminación de bancos de taller para trabajar con objetos grandes



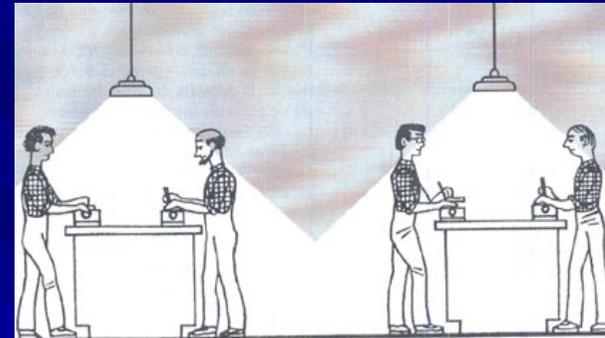
Iluminación

Proporcionar suficiente iluminación a los trabajadores, de forma que puedan trabajar en todo momento de manera eficiente y confortable

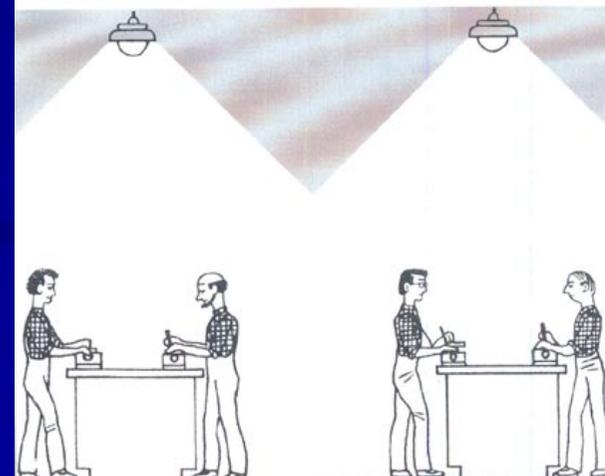
■ Puntos a recordar:

Proporcione una iluminación suficiente y de buena calidad a un coste mínimo. Hay varias formas de mejorar la iluminación

Antes



Después



Las luminarias altas proporcionan una mejor distribución de la luz

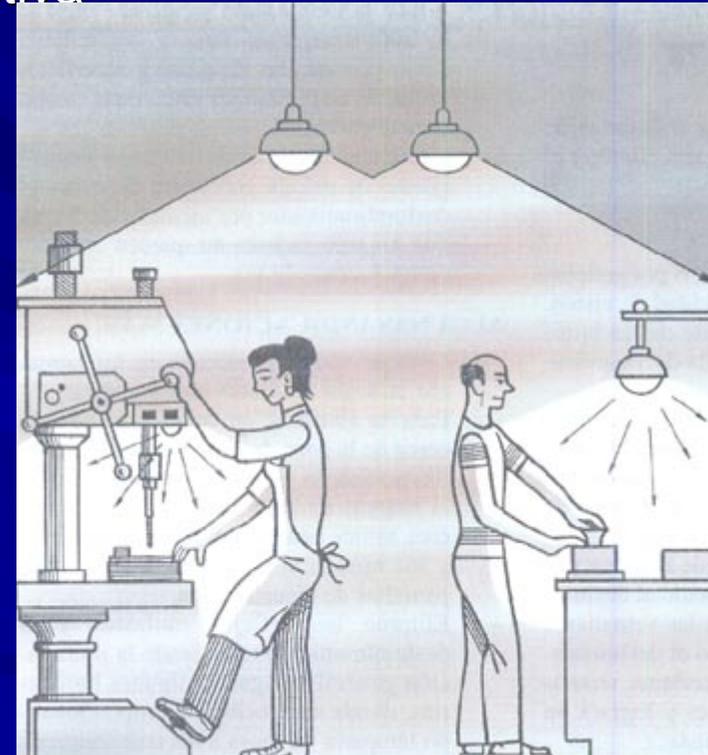
Iluminación

Proporcionar iluminación localizada para los trabajos de inspección o precisión

- Puntos a recordar:

La iluminación localizada, situada adecuadamente, reduce el coste energético y es sorprendentemente efectiva

Una combinación de iluminación general y localizada ayuda a satisfacer los requerimientos específicos de diferentes actividades

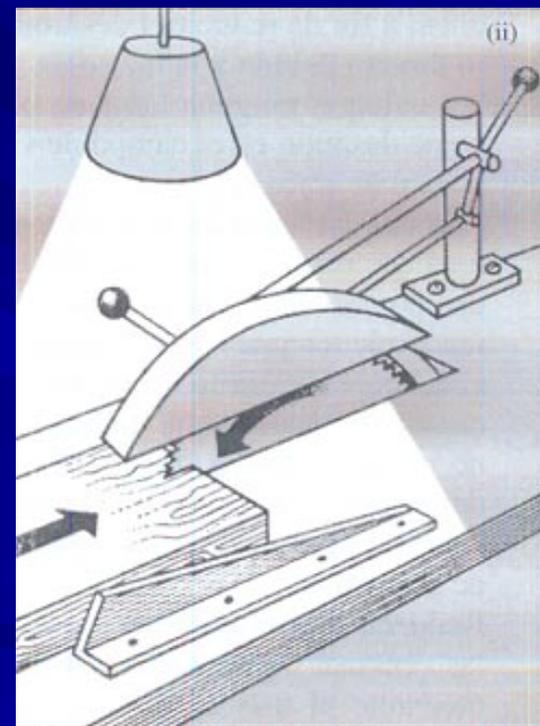
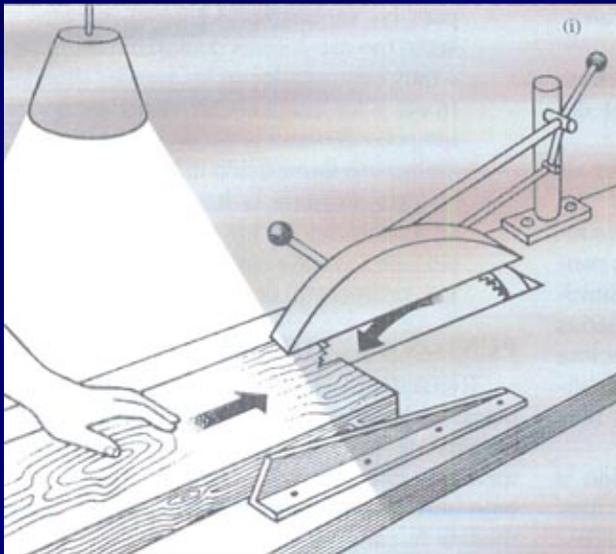


Iluminación

Proporcionar iluminación localizada para los trabajos de inspección o precisión

■ Puntos a recordar:

La iluminación localizada, situada adecuadamente, reduce el coste energético y es sorprendentemente efectiva



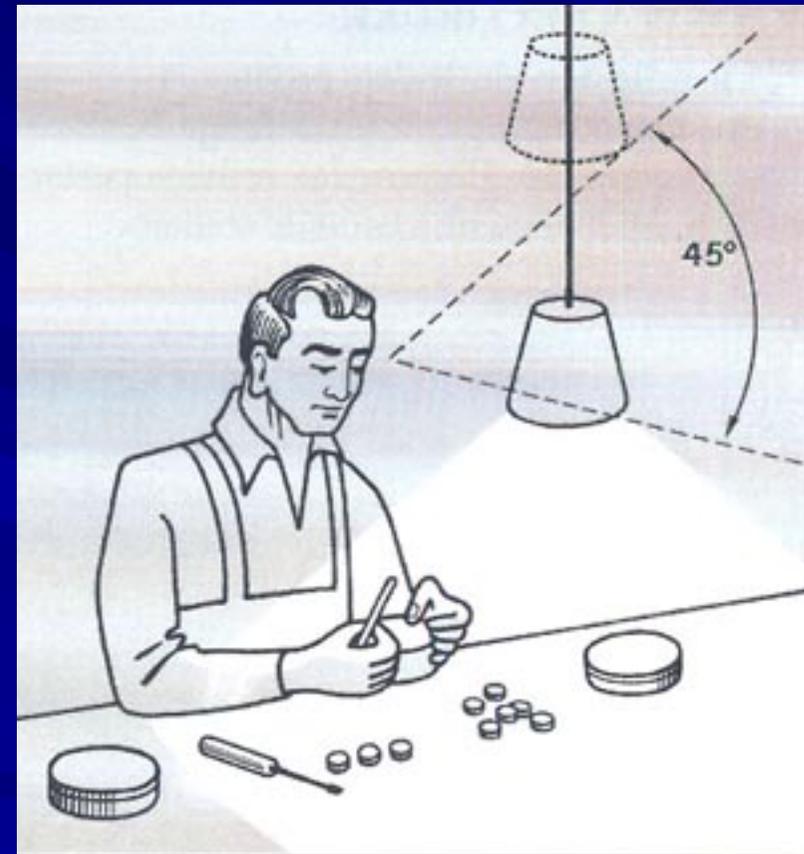
Reorientación de una fuente de luz para mejorar la eficiencia y la seguridad

Iluminación

Reubicar las fuentes de luz o dotarlas de un apantallamiento apropiado para eliminar el deslumbramiento directo

- **Puntos a recordar:**
Evitando el deslumbramiento directo se puede mejorar mucho la visibilidad de los elementos de la tarea sin necesidad de incrementar la intensidad de la iluminación. Un trabajo libre de deslumbramiento mejora en gran medida la calidad del trabajo y reduce el discomfort de los operarios

Una lámpara apantallada debe ser colocada a la altura apropiada



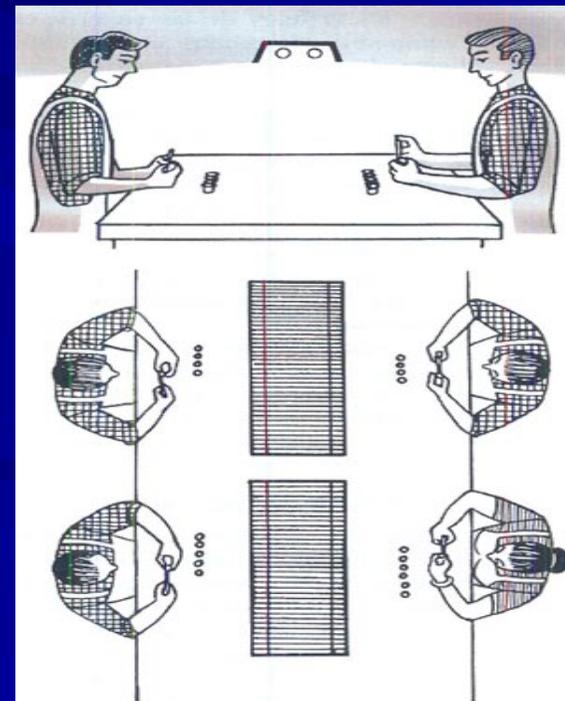
Iluminación

Reubicar las fuentes de luz o dotarlas de un apantallamiento apropiado para eliminar el deslumbramiento directo

■ Puntos a recordar:

Evitando el deslumbramiento directo se puede mejorar mucho la visibilidad de los elementos de la tarea sin necesidad de incrementar la intensidad de la iluminación. Un trabajo libre de deslumbramiento mejora en gran medida la calidad del trabajo y reduce el discomfort de los operarios

Iluminación de bancos de taller para trabajar con objetos pequeños

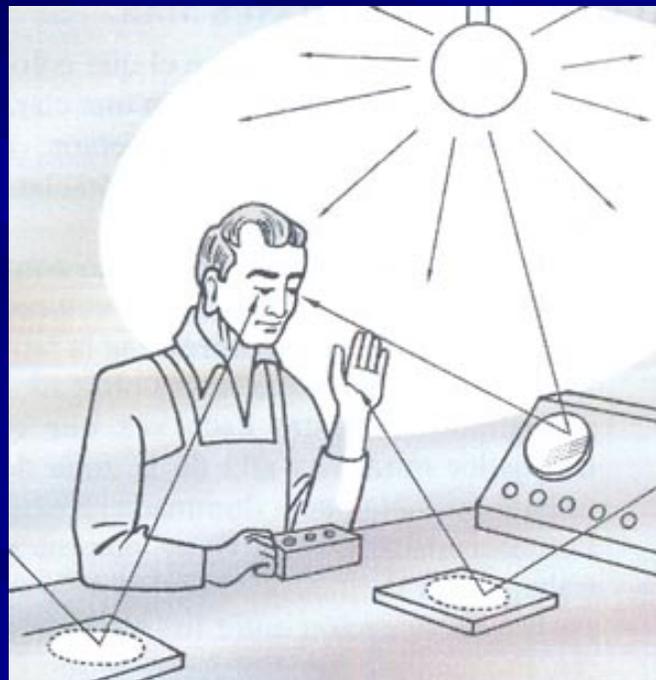


Iluminación

Eliminar las superficies brillantes del campo de visión del trabajador

- Puntos a recordar:

La reflexión de la luz producida por las superficies brillantes provoca fatiga ocular y bajo rendimiento. Elimine los reflejos perturbadores del campo de visión de trabajo



Deslumbramiento por reflejos (indirecto)

Iluminación

Eliminar las superficies brillantes del campo de visión del trabajador

- Puntos a recordar:

La reflexión de la luz producida por las superficies brillantes provoca fatiga ocular y bajo rendimiento. Elimine los reflejos perturbadores del campo de visión de trabajo



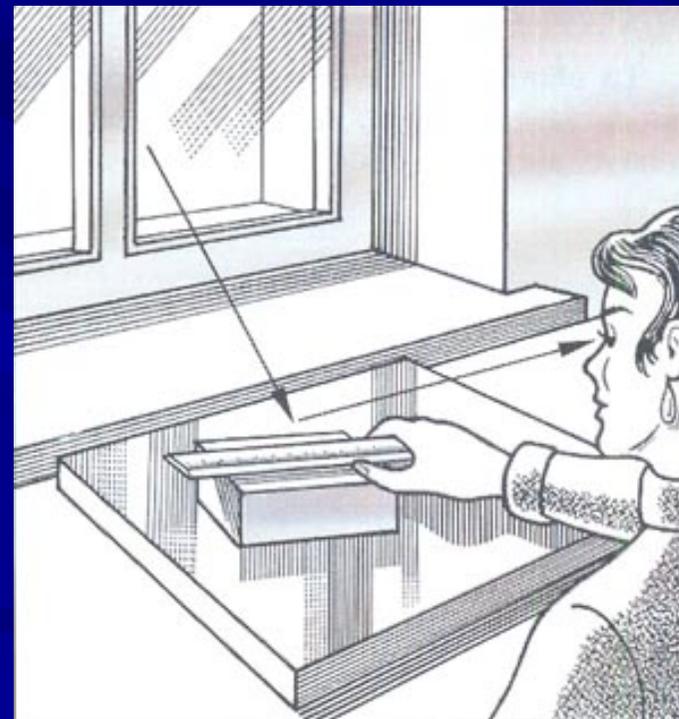
Deslumbramiento indirecto, cuando la luz es reflejada

Iluminación

Eliminar las superficies brillantes del campo de visión del trabajador

- Puntos a recordar:

La reflexión de la luz producida por las superficies brillantes provoca fatiga ocular y bajo rendimiento. Elimine los reflejos perturbadores del campo de visión de trabajo



El deslumbramiento por reflejos causado por una superficie pulida reduce la visibilidad

Iluminación

Elegir un fondo apropiado de la tarea visual para realizar trabajos que requieran una atención continua e importante

■ Puntos a recordar:

La eliminación de potenciales distracciones debidas al entorno de la tarea visual contribuye mucho a la eficiencia y a la seguridad

Una mampara baja ayuda a evitar distracciones Visuales



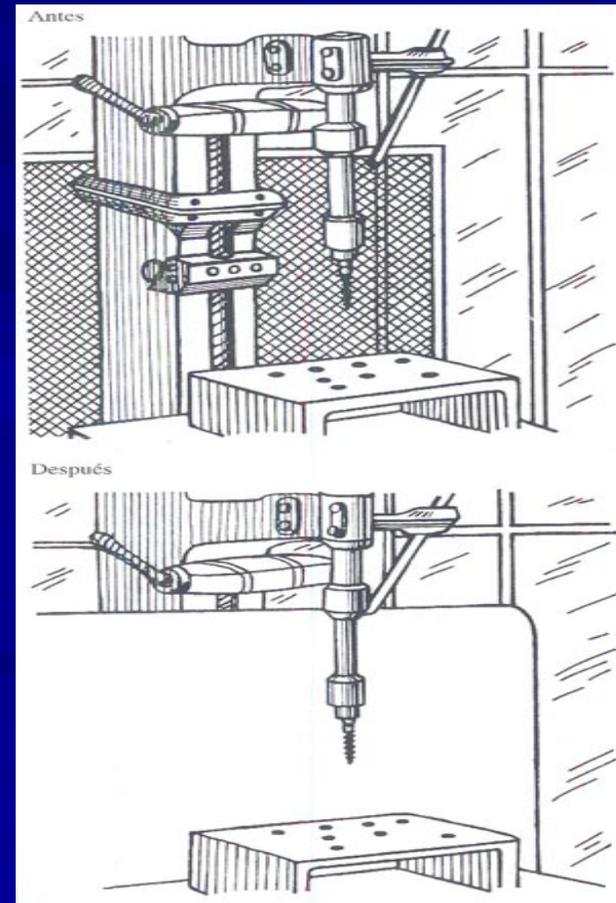
Iluminación

Elegir un fondo apropiado de la tarea visual para realizar trabajos que requieran una atención continua e importante

■ Puntos a recordar:

La eliminación de potenciales distracciones debidas al entorno de la tarea visual contribuye mucho a la eficiencia y a la seguridad

Eliminación con la ayuda de una pantalla de elementos que distraen la atención



Iluminación

Limpiar las ventanas y realizar el mantenimiento de las fuentes de luz

- Puntos a recordar:
Comience el programa de limpieza y mantenimiento de las luminarias y ventanas designando a las personas responsables del mismo

La limpieza de las ventanas y el buen mantenimiento de las fuentes de luz ayuda a incrementar la iluminación

