

Nõuanne: millega peaks kontori ja kodubüroo valgustuse valikul arvestama?

Valgus mõjutab meie psüühikat, meie käitumist ja emotsioone ning eelkõige töövõimet. Näiteid pole vaja kaugelt otsida. Päikesepaistelise ilmaga on enamik inimesi heatujulised ja erksad, täis teotahet. Vihmase ilmaga aga teadagi kuidas.

Tahtmata ülearu süveneda valguse tekitatavatesse keerulistesse keemilistesse ja füüsikalistesse protsessidesse võib üldjuhul öelda, et hämaras valguses on raskem säilitada reibast tuju ja head töövõimet. On küll paljuski individuaalselt erinev, kui palju valgust keegi heaks enesetundeks vajab, aga mõningad üldised seaduspärasused siiski kehtivad.

Kindlasti on olemas järgmine seos: sooja, kollaka tooniga valgus (näiteks hõõglambi oma) põhjustab enamikul inimestel unisust ja töövõime langust ja sellega seoses on stress kergem tekkima. Seevastu pisut jaheadama tooniga valgus hoiab meeled erksad ja inimene suudab pikemalt täie pingega töötada. See on muidugi individuaalselt väga erinev.

Mida tuleks kontorivalgustuse puhul arvesse võtta? Enam levinud valgustid tänapäeva büroodes ja kontorites on kas ripplakke süvitatud või lae külge kinnitatud luminofoorvalgustid. Seda tüüpi valgustuse heaks küljeks on asjaolu, et tööpind saab suhteliselt hästi valgeks, nad on energiasäästlikud ja töötavad kaua, erihoolust vajamata. Paraku on niisugustel valgustitel üks ühine puudus. Ruumis, kus on aknaid vähe või puuduvad hoopis, jääb lagi (tihti ka seinad) vähem valgustatuks, halvemal juhul koguni hämarusse. Lahenduseks oleks niisuguste valgustite kasutamine, mis annavad valgust korraga nii alla kui ka üles, sest see tagab tunduvalt suurema valguskomforti.

Kontorivalgustid ei pruugi sugugi olla kõik ühetalised plekist "kastid", võimalik on muuta firma meeldejäävaks ka eripäraste valgustitega. Tööpinna valgusti võib kinnitada nii lakke kui seinale, ka põrandavalgusti tuleb kõne alla. Julgemalt tasuks kasutada ka muid



valgustikorpusete värvitoone kui valge – vedab ju enamik meist suurema osa oma ärkveloleku ajast tööle – ja kes tahaks viibida visuaalselt igavas ruumis.

Kontorivalgustus on eriti oluline just arvutitega töötamise puhul. Kui kontorivalgustid ei ole varustatud elektrooniliste vilkumisvabade süüteseadmetega, on silmale märkamatu valguse värelusest põhjustatud probleemid kerged tekkima. Väreluse tasakaalustamiseks kasutatakse tihti laudadel laua- ehk kohtvalgusteid, mis peaksid olema halogeen- või hõõglambiga ja aitavad laevalgustuse halba mõju vähendada. Nii mõnedki, kes tunnetavad laest tuleva valguse ebameeldivat mõju, eelistavad töötada vaid lauavalgusti valgel, kuid ka siin on mõningaid ohtusid. On tõestatud, et tugev kontrast laual asuva paberilehe või arvutiekraani valgustuse ja ümbritseva ruumi hämaruse vahel mõjub pikapeale häirivalt (mõelge kas või pimedas ruumis teleri vaatamisele). Selle vältimiseks on firma Targetti töötanud välja nii kodubüroosse kui ka kontorisse sobiva lauavalgusti Starlet – mis annab korraga valgust nii alla tööpinna kui ka valgustab pisut ümbritsevat ruumi. Mõnele meeldib aga selline poolhämar valgus väga, väidetakse, et siis ei sega ümbritseva ruumi detailid mõttetööd. Oluline on jälgida, et erinevate eelistustega inimesed ei satuks sel juhul samasse ruumi tööd tege-ma, ka ei kujuta ma hästi ette kliendina sellisesse hämarasse kontorisse sisenemist...

Kontorivalgustite valik on küllaltki suur, ostmisel tasub kindlasti eelnevalt uurida, kui suur osa ostetava

AS Hektor Light



valgusti valgusest jõuab alla ja kui palju suunatakse üles, siis on hiljem ebameeldivaid üllatusi vähem. Niisugused valgustid maksavad tavaliste luminofoorvalgustitega võrreldes enamasti küllaltki palju. Soodsama alternatiivina soovitan eri valgustitüüpide kasutamist paralleelselt: üldine valgus lae seest või pealt ja tööpinnavalgustus kergelt laest allapoole toodud valgusteid kasutades.

Kuna luminofoorlampe toodetakse paljudes toonides, annab see võimaluse luua valguse tooni abil ruumile erinev meeleolu. Sooja tooniga valgus (3000K) sobib hästi ruumidesse, kus tahetakse saavutada kodust ja hubast õhkkonda, enamik inimesi tunneb end selles valguses väga hästi. Sooja valgustooni kasutamisel peaks valgustihedus seetõttu olema pigem pisut kõrgem 500 luks (lx) normist, see aitab vältida unisust. Seda tooni valguse juures on hea asjaolu, et kui samas ruumis on kasutusel ka hõõg- või halogeenlambid, ei teki eri tüüpi valgustite vahel silmaga nähtavat konfliktit ja tulemus sobib kindlasti paljudele.

Laialdast kasutust on leidnud ka neutraalvalge (4000K) valgus, see ei ole ei liiga külm ega liiga soe ja annab büroosse sobiva ametliku õhkkonna. On veel hulk valgusallikaid, mille valgus sarnaneb rohkem või vähem klassikalise päevalgusega, aga enamiku inimeste jaoks tunduvad need liialt pealetükkivalt külmad ja "sinised". Tegelikult loetakse naturaalseks päevalguseks kergelt pilvise päeva valgust, siis kui päike otseselt ei paistagi. Võimalusel proovige ja leidke ise en-

Võimalikud valguslahendused kontoris

1. Soovitatav on kasutada segavalgustust: kui üldvalgustuseks on sobivaimad luminofoorvalgustid, siis lauavalgustiteks sobivad rohkem hõõg- või halogeenvalgustid.

2. Laest tulev valgus häirib vähem, kui valgustites on elektroonilised süüteseadmed.

3. Lahenduseks saab olla ka mingi hulga valgustite väljalülitamine öhtusel ajal, kui kliendid enam ei käi.

4. Näiteks niinimetatud Ameerika tüüpi kontor, kus töötajad on üksteisest eraldatud madalate vaheseintega ja iga töökoha valgustamiseks eraldi riputatakse laest alla luminofoorvalgustid, mis kõik on eraldi sisselülitatavad. Töötaja lülitab tööle tulles valgusti sisse ja kohalt lahkudes jälle välja. Nii saavutatakse suur energia kokkuhoid, iga inimene saab ise valida endale sobivaima valgusrežiimi ning ka sekretäril on ruumist päris hea ülevaade, kes töö / kes väljas. Sellise variandi puhul tuleb aga kindlasti silmas pidada üldise valgustuse olemasolu, et viimane töötaja kontorist käsi-kaudu lahkuma ei peaks.

5. Põhjamaades eriti populaarne on töökoha valgusti, mis kujutab endast luminofoorlampidega põrandavalgustit. Pika jala otsas seisev ja laua otsa paigaldatuna "sirutub" see töölaua kohale. See on ka näiteks parim võimalus kodubüroo puhul, kus vajadus korraliku tööpinnavalgustuse järele võib olla ajutine või lühiajaline.

6. Euroopas ja ka meil üha populaarsust võitev büroovalgustuse variant on laest kuni ühe meetri kaugusele riputatud luminofoorvalgusti, mille valgusest osa suunatakse otse alla töökohale, osa aga lakke, mis sealt siis kaudse valgusena tagasi peegeldub. Selle variandi plussiks on asjaolu, et lagi ei ole enam päris hämar, ka on niisuguse valgusti läheduses mugavam olla. Soovitan seda võimalusel kindlasti ise järele proovida.

7. Populaarsed on ka luminofoorvalgustitest koostatud niinimetatud moodulsüsteemid, see tähendab valgusteid ühendatakse kas pikuti üksteise otsa jadasse või koostatakse neist mingi kujund – ruut, ristkülik, rist vms. Sellistele valgustitele saab juurde tellida ka näiteks sama korpuse külge kinnitatud suundlambiga halogeenvalgusti – siis kaob vajadus eraldi lauavalgusti järele sootuks.

dale sobiv valguse toon, siis on teie tööpäevad tulemusrikkad ja stressivabad.

Kui on plaanis uue kontori ehitus või vanade ruumide remont, soovitan kindlasti kaaluda erinevaid võimalusi ka valgustuse parandamiseks ja nõu pidada spetsialistidega, sest kokkuhoid sel pinnal võib hiljem kurjalt kätte maksta.

Priit Prass, AS-i Hektor Light projektijuht