**Bijlage 2 - Verlichting**

Een goede verlichting kan de visuele mogelijkheden van een slechtziende vergroten. Een slechte verlichting kan een negatief effect hebben. Verkeerde verlichting kan bij langdurig gebruik leiden tot klachten als hoofdpijn, overmatige vermoeidheid of een branderig gevoel achter de ogen. Storende elementen moeten dus zoveel mogelijk worden voorkomen. We noemen hier bijvoorbeeld te weinig of te veel licht en hinder van direct licht of reflecties. Daglicht dat door de ramen binnenvalt is zeer variabel en kan tot zeer hoge lichtniveaus oplopen. Effectieve zonwering is dan noodzakelijk om dit licht te dempen tot aanvaardbare niveaus.

We kunnen onderscheid maken tussen algemene of basisverlichting enerzijds en werkplek- of taakverlichting anderzijds.

De basisverlichting maakt het mogelijk om zich goed voort te bewegen en te oriënteren in een ruimte.

**Hoe licht is licht?**

Lichtsterkte wordt aangegeven in lux, de hoeveelheid licht die op een bepaalde oppervlakte terecht komt. Om een idee te krijgen van lichtsterktes in een aantal verschillende situaties:

* Bij een heldere nacht met een volle maan: lichtsterkte 0,27 lux
* Kaarslicht: 1 lux
* verlichting in huis: tussen de 80 en 150 lux sterk
* een kantoorruimte is meestal verlicht met 300 tot 500 lux
* op een bewolkte dag is het licht buiten ongeveer 1.000 tot 2000 lux
* een heldere dag, geen direct zonlicht: 10.000 tot 30.000 lux
* direct zonlicht heeft een sterkte tussen 30.000 en 130.000 lux

**Taakverlichting**

Taakverlichting is het licht dat men gebruikt bij het uitvoeren van een specifieke activiteit. Het is vaak nodig om kleine details te kunnen onderscheiden.

Een taak met fijne details vereist meer licht. Lezen is bijvoorbeeld een activiteit waar veel mensen extra verlichting bij gebruiken. Het licht is dan nodig om het contrast van de achtergrond (het papier) met de voorgrond (de letters) goed zichtbaar te maken.

Waar moet goede taakverlichting aan voldoen:

* directe verlichting;
* verlichtingsbron die op korte afstand van de taak gebracht kan worden om het niveau plaatselijk te kunnen verhogen, zonder de hele ruimte te verlichten;
* de lichtbron moet zo min mogelijk warmte afgeven, omdat de lichtbron dicht op de taak gebruikt wordt. Daardoor is een gloeilamp of halogeenlamp af te raden;
* gelijkmatig verdeeld licht is belangrijk;
* houd rekening met lichthinder door reflectie van witte en/of glanzende oppervlakken (wit/glanzend papier, een rvs aanrecht, een grote witte onder- of achtergrond);
* de gebruiker dient zich niet tussen lichtbron en taak te bevinden.

Voor taakverlichting zijn diverse lampen en uitvoeringen beschikbaar, met verschillende lichtniveaus. Wanneer er regelmatig en structureel van papier moet worden gelezen, raden wij een taaklamp aan.