Τοποθέτηση φωτιστικού δίπλα στην οθόνη: Πρακτικές συμβουλές

Γιατί έχει σημασία η σωστή τοποθέτηση

Όταν εργάζεστε ή διαβάζετε μπροστά από μια οθόνη, ο φωτισμός του χώρου παίζει καθοριστικό ρόλο στην άνεση και την απόδοσή σας. Ένα λάθος τοποθετημένο φωτιστικό μπορεί να δημιουργήσει αντανακλάσεις στην οθόνη, να κουράσει τα μάτια σας ή να σκιάζει το βιβλίο ή τα έγγραφα που έχετε μπροστά σας. Η λύση δεν είναι να δουλεύετε στο σκοτάδι, ούτε να φωτίζετε υπερβολικά τον χώρο. Η ισορροπία είναι το ζητούμενο.

Η βασική αρχή είναι να έχετε ένα φωτιστικό που φωτίζει την επιφάνεια εργασίας σας χωρίς να φωτίζει απευθείας τα μάτια σας ή να αντανακλάται στην οθόνη. Αυτό ακούγεται απλό, αλλά στην πράξη απαιτεί προσοχή σε μερικές λεπτομέρειες. Ας δούμε τα βήματα για να το πετύχετε.

Βήμα 1: Επιλέξτε τον κατάλληλο τύπο φωτιστικού

Δεν είναι όλα τα φωτιστικά κατάλληλα για χρήση δίπλα σε οθόνη. Τα φωτιστικά γραφείου LED είναι η πιο συνηθισμένη και αποδοτική επιλογή, καθώς προσφέρουν σταθερό φως χωρίς τρεμόπαιγμα και με μικρή κατανάλωση ενέργειας. Αναζητήστε ένα μοντέλο με ρυθμιζόμενο βραχίονα, ώστε να μπορείτε να κατευθύνετε το φως ακριβώς εκεί που το χρειάζεστε. Ένα πορτατίφ ή ένα επιτραπέζιο φωτιστικό με εύκαμπτο λαιμό είναι επίσης καλές λύσεις. Αποφύγετε τα φωτιστικά με διάχυτο φως που φωτίζουν όλο το δωμάτιο, γιατί αυξάνουν τις πιθανότητες αντανάκλασης.

Βήμα 2: Τοποθετήστε το φωτιστικό στη σωστή πλευρά

Γενικά, το φωτιστικό πρέπει να τοποθετείται στην αντίθετη πλευρά από το χέρι με το οποίο γράφετε. Αν είστε δεξιόχειρας, βάλτε το φωτιστικό αριστερά σας, και αν είστε αριστερόχειρας, δεξιά. Έτσι αποφεύγετε να ρίχνει σκιά το χέρι σας πάνω στο χαρτί ή στο πληκτρολόγιο. Αν έχετε δύο φωτιστικά, ένα σε κάθε πλευρά, μπορείτε να πετύχετε ακόμα πιο ομοιόμορφο φωτισμό.

Βήμα 3: Ρυθμίστε το ύψος και τη γωνία

Η λάμπα πρέπει να βρίσκεται λίγο πάνω από το ύψος των ματιών σας, ώστε το φως να πέφτει στην επιφάνεια εργασίας και όχι στα μάτια σας. Αν το φωτιστικό είναι πολύ χαμηλά, το φως θα σας τυφλώνει. Αν είναι πολύ ψηλά, μπορεί να δημιουργεί αντανακλάσεις στην οθόνη. Η ιδανική γωνία είναι περίπου 30-45 μοίρες από την κατακόρυφο. Ρυθμίστε τον

βραχίονα έτσι ώστε η φωτεινή δέσμη να καλύπτει το έγγραφο ή το βιβλίο σας χωρίς να φωτίζει την οθόνη.

Βήμα 4: Ελέγξτε την ένταση και τη θερμοκρασία χρώματος

Η ένταση φωτισμού πρέπει να είναι αρκετή για να διαβάζετε άνετα, αλλά όχι τόσο δυνατή ώστε να δημιουργεί αντιθέσεις με την οθόνη. Αν το φωτιστικό σας έχει δυνατότητα ρύθμισης έντασης (dimmer), ξεκινήστε από μια μεσαία σκάλα και αυξομειώστε ανάλογα με την ώρα της ημέρας. Η θερμοκρασία χρώματος επηρεάζει επίσης την άνεση. Για διάβασμα και εργασία, ένα λευκό φως γύρω στους 4000-5000 Kelvin (ουδέτερο λευκό) είναι ιδανικό. Αποφύγετε το πολύ ζεστό (κάτω από 3000K) που κάνει τα μάτια να κουράζονται, και το πολύ ψυχρό (πάνω από 6000K) που μπορεί να προκαλέσει πονοκεφάλους.

Βήμα 5: Αποφύγετε τις αντανακλάσεις

Οι αντανακλάσεις είναι ο μεγαλύτερος εχθρός όταν δουλεύετε με οθόνη. Για να τις ελαχιστοποιήσετε, βεβαιωθείτε ότι η λάμπα δεν φωτίζει απευθείας την οθόνη. Αν η οθόνη σας έχει γυαλάδα, σκεφτείτε να χρησιμοποιήσετε μια ματ αντιθαμβωτική μεμβράνη. Επίσης, αποφύγετε να έχετε ανοιχτό παράθυρο ή άλλη φωτεινή πηγή πίσω από την οθόνη, γιατί αυτό δημιουργεί αντιθέσεις που κουράζουν τα μάτια. Αν το φως του ήλιου πέφτει στην οθόνη, μετακινήστε το γραφείο ή χρησιμοποιήστε κουρτίνες.

Αν έχετε επιλέξει ένα φωτιστικό γραφείου LED, οι ρυθμίσεις που περιγράφονται παραπάνω γίνονται ακόμα πιο εύκολες, καθώς τα περισσότερα μοντέλα προσφέρουν δυνατότητα ρύθμισης έντασης και θερμοκρασίας χρώματος. Αυτό σας επιτρέπει να προσαρμόζετε το φως ακριβώς στις ανάγκες σας, είτε διαβάζετε ένα βιβλίο είτε δουλεύετε στον υπολογιστή.

Βήμα 6: Συνδυάστε με τον γενικό φωτισμό του χώρου

Μην βασίζεστε μόνο στο φωτιστικό γραφείου. Ο γενικός φωτισμός του δωματίου (π.χ. ένα φωτιστικό οροφής ή ένα φωτιστικό δαπέδου) πρέπει να είναι αρκετός για να μην υπάρχει μεγάλη αντίθεση ανάμεσα στην οθόνη και τον υπόλοιπο χώρο. Μια καλή πρακτική είναι να έχετε ένα φωτιστικό δαπέδου σε μια γωνία του δωματίου, που να φωτίζει απαλά τους τοίχους, και το φωτιστικό γραφείου να καλύπτει την επιφάνεια εργασίας. Έτσι δημιουργείτε ένα άνετο περιβάλλον χωρίς σκοτεινές γωνίες.

Βήμα 7: Δοκιμάστε και προσαρμόστε

Κάθε άτομο έχει διαφορετικές ανάγκες και κάθε γραφείο είναι διαφορετικό. Αφού τοποθετήσετε το φωτιστικό, καθίστε στη θέση εργασίας σας και παρατηρήστε αν νιώθετε

άνετα. Κοιτάξτε την οθόνη: βλέπετε αντανακλάσεις; Διαβάστε μια σελίδα: υπάρχει σκιά από το χέρι σας; Αν κάτι δεν σας βολεύει, μετακινήστε το φωτιστικό λίγο δεξιά ή αριστερά, ανεβοκατεβάστε τον βραχίονα, αλλάξτε την ένταση. Μην φοβάστε να πειραματιστείτε. Η σωστή τοποθέτηση είναι θέμα δοκιμής και προσωπικής προτίμησης.

Η σωστή τοποθέτηση ενός φωτιστικού δίπλα στην οθόνη δεν είναι δύσκολη, αλλά απαιτεί λίγη προσοχή. Ακολουθώντας αυτά τα βήματα, θα μειώσετε την κούραση των ματιών, θα βελτιώσετε τη συγκέντρωσή σας και θα κάνετε την εργασία ή το διάβασμά σας πιο ευχάριστο. Θυμηθείτε: το φως πρέπει να φωτίζει τη δουλειά σας, όχι εσάς ή την οθόνη.