

La iluminación en los Centros Educativos

¿Qué se entiende por una buena iluminación?

Es aquella que se adecúa a las características de la actividad que se realiza, teniendo en cuenta:

- los riesgos para la seguridad y la salud de los trabajadores y
- las tareas visuales que se desarrollan, de manera que permita evitar los accidentes y ver la tarea sin dificultad ni esfuerzos visuales extraordinarios.

Zona o parte del lugar de trabajo	Nivel mínimo de iluminación (Lux)
Zonas donde se ejecuten tareas con:	
- Bajas exigencias visuales	100 lux
- Exigencias visuales moderadas:	200 lux
- Exigencias visuales altas:	500 lux
- Exigencias visuales muy altas:	1.000 lux
Áreas o locales de uso ocasional	50 lux
Áreas o locales de uso habitual	100 lux
Vías de circulación de uso ocasional	25 lux
Vías de circulación de uso habitual	50 lux

Estos niveles se duplicarán cuando existan riesgos de caída o choque o bien, un error de apreciación visual puedan suponer un peligro.

Exigencias visuales en los centros educativos



Bajas

Moderadas

Altas



Si la intensidad luminosa no es adecuada a las necesidades de la tarea, trae como consecuencias **lesiones oculares, dolores de cabeza y accidentes** provocados por una mala iluminación.

¿Cómo iluminar un espacio?

La iluminación **natural** debe ser **preferente**, ya que produce menor cansancio a la vista, permite apreciar mejor los colores, es la más económica y produce un aumento del bienestar.

La iluminación **artificial** debe complementar la luz natural. La **distribución y tipo** de los niveles de iluminación debe ser lo más uniforme posible.

La iluminación **general**, distribuida de manera uniforme por todo el local, debe estar protegida y provista de **difusores** que dispersan la luz y colocadas **lo más alto posible**.

La iluminación **localizada** cerca del plano de trabajo, debe **ocultar el foco** luminoso de la vista del trabajador.

Evitar **deslumbramientos**, **directos**, o **indirectos**, producidos por superficies reflectantes, como en planos de trabajo y pizarras, utilizando superficies mates.

En **puestos de trabajos de oficina**, lo ideal es que **la luz incida lateralmente** sobre el plano de trabajo, situado perpendicular al plano de las ventanas.

El uso de lámparas **LED** consiguen un **ahorro energético** en torno al 92% respecto al uso de bombillas.

El INSST pone a disposición un [Cuestionario de autoevaluación de su puesto de trabajo](#) y una breve guía de soluciones.

