



معاونت بهداشت

مرکز سلامت محیط و کار

## "بسته آموزشی روشنایی در محیط کار"

گردآوری : مهندس حمید اقتصادی، مهندس میرمسیح مسلمی عقیلی

مرکز سلامت محیط و کار

اداره کنترل عوامل شغلی موثر بر سلامت

۱۳۸۷

## **با تشکر از کارشناسان محترم بهداشت**

**حرفه ای دانشگاههای علوم پزشکی سراسر کشور که در اجرا و  
پیشبرد اهداف برنامه همکاری می نمایند و نیز سپاس و  
قدردانی ویژه از جناب آقای دکتر رستم گل محمدی ریاست  
محترم دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی همدان که در  
کلیه مراحل اجرای برنامه و تدوین دستورالعملهای استاندارد  
یکسان سازی شده سنجش روشنایی در محیطهای شغلی ما را  
یاری دادند.**

## فهرست

شماره صفحه	مدرجات
۱	❖ مقدمه
۳	● فصل اول
۴	- تعاریف
۷	- کمیت‌های روشنایی
۱۰	● فصل دوم
۱۲	- تاریخچه نور
۱۳	- نور مرئی
۱۴	- آناتومی چشم
۱۶	- عوامل موثر بر دیدن
۲۲	● فصل سوم
۲۴	- طراحی روشنایی
۲۵	- طراحی روشنایی طبیعی
۲۷	- طراحی روشنایی مصنوعی
۳۱	- تقسیم بندی لامپها
۳۵	● فصل چهارم
۳۸	- اندازه گیری و ارزیابی روشنایی
۴۴	- مخاطرات نور بر سلامتی
۴۶	● فصل پنجم
۴۸	- آشنایی با فرم‌های یکسان سازی شده و دستورالعمل تکمیل آنها
۵۸	❖ ضمایم
۵۹	- استانداردهای کشوری روشنایی
۶۷	- مستندات
۶۹	❖ منابع

## مقدمه:

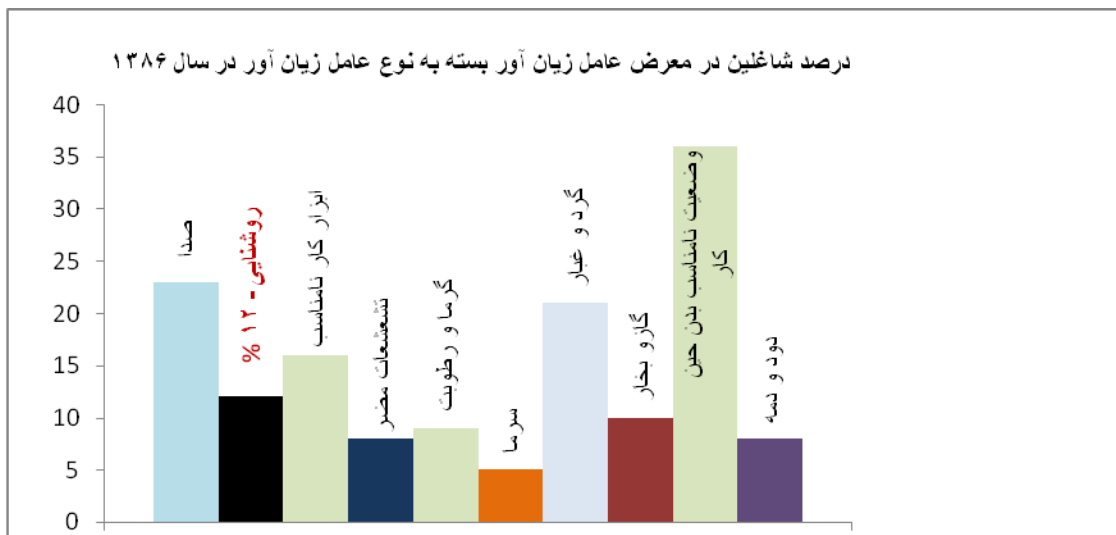
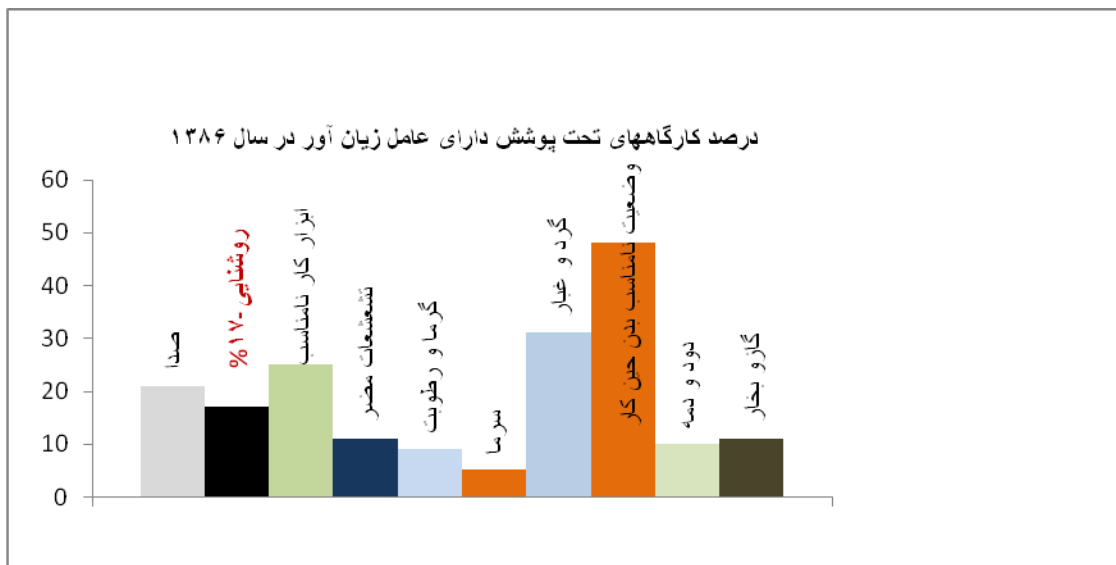
بی شک مس بینایی مهمترین مسی است که فداوند در وجود انسانها آفریده است. دردنیای امروز اکثر مردم بیشتر اوقات فود را در داخل اماکن و سافتمانهای سربسته ای می گذرانند که متی در طول روز نیز با نور مصنوعی پراغها روشن می گردند. از طرفی با توسعه و پیشرفت و صنعتی شدن جوامع و نیازهای بومود آمده ، فعالیت انسانها به امری شبانه (روزی تبدیل گشته که تامین روشنایی در جهت انجام کارها مساله ای اجتناب ناپذیر فواهد بود.

از آنجایی که سیستم بینایی انسانها بیشترین تطابق را با نور طبیعی حاصل از نور فورشید دارد، لازم است که در طرامی سیستمهای روشنایی مصنوعی بیشترین انطباق با نور روز در نظر گرفته شود.

روشنایی بعنوان یک عامل فیزیکی در ممیطهای کار مطرح میباشد که در صورت فراهم نبودن کیفیت و کمیت مناسب آن می تواند به ریسک فاکتوری برای پیدایش برفی عوارض یا افتلالات بینایی ، جسمی و رومی ویا موادث در ممیطهای کاری مبدل گردد.

مطابق با شافصهای آماری کشوری بهداشت مرفه ای که توسط مرکز سلامت ممیط وکار(معاونت سلامت وزارت بهداشت اعلام گردیده است در سال ۱۳۸۵ مدود ۱۱ درصد کارگاههای تمت پوشش کشور فاقد سیستم روشنایی مناسب بوده و نیز ۱۱ درصد نیروی کار شاغل در کارگاههای تمت پوشش بازدید در معرض روشنایی نامناسب می باشند. همچنین آمارها نشان می دهد که در سال ۱۳۸۶ نزدیک به ۱۷ درصد کارگاههای تمت پوشش کشور فاقد سیستم روشنایی مناسب بوده و ۱۲ درصد شاغلین تمت پوشش بازدید در معرض روشنایی نامناسب می باشند.

درصد کارگاههای دارای عامل زیان آور و شاغلین در معرض عامل زیان آور در سال ۱۳۸۶																			
صدا		روشنایی		ابزار کار نامناسب		تشعشعات مضر		گرما و رطوبت		سرما		گرد و غبار		گاز و بخار		وضعیت نامناسب بدن حین کار		دود و دمه	
کارگاه	شاغلین	کارگاه	شاغلین	کارگاه	شاغلین	کارگاه	شاغلین	کارگاه	شاغلین	کارگاه	شاغلین	کارگاه	شاغلین	کارگاه	شاغلین	کارگاه	شاغلین	کارگاه	شاغلین
21	23	17	12	25	16	11	8	9	9	5	5	31	21	11	10	48	36	10	8



# فصل اول

تعاریف مربوط به بهداشت حرفه ای ، عوامل  
زیان آور محیط کار ، کمیت‌های  
اصلی روشنایی

پس از مطالعه این فصل انتظار می رود

- ✓ بهداشت حرفه ای را تعریف کنید
- ✓ عوامل زیان آور محیط کار را بشناسید
- ✓ عوامل فیزیکی محیط کار را تعریف کنید
- ✓ کمیت‌های اصلی روشنایی را بدانید

## بهداشت مرفه‌ای

بهداشت مرفه‌ای علم و هنری است که با پیش‌بینی، شناسایی، اندازه‌گیری، ارزیابی، کنترل و ارزشیابی عوامل و شرایط زیان‌آور محیط‌کار و انجام مراقبت‌های بهداشتی، درمانی، وظیفه مفض سلامت کارکنان و شاغلین و افراد وابسته به آنها را دارد.

✓ پیش‌بینی، عبارت است از تمصیل اطلاعات اولیه از عوامل زیان‌آور احتمالی محیط کار، با توجه به نوع شغل می‌باشد.

✓ شناسایی، عبارت است از بررسی اولیه عوامل زیان‌آور موجود در محیط‌کار با کمک مواس‌پنم‌گانه.

✓ اندازه‌گیری، سنجش دقیق عوامل زیان‌آور محیط با استفاده از تجهیزات و دستگاه‌های اندازه‌گیری می‌باشد.

✓ ارزیابی، تجزیه و تحلیل نتایج اندازه‌گیری و مقایسه آنها با حدود تماس شغلی و نتیجه‌گیری در مورد مطلوب یا نامطلوب بودن شرایط محیط‌کار

✓ کنترل، مجموعه اقدامات مهندسی، محیطی و مدیریتی بهداشت مرفه‌ای است که منجر به کاهش یا حذف مواجهه و تماس شاغلین با عامل می‌گردد.

✓ ارزشیابی، عبارت است از بررسی میزان اثربخشی اقدامات کنترلی انجام‌شده

## عوامل زیان‌آور محیط کار

شرایط موجود در محیط کار هستند که به دلیل تممیل فشارهای بیش‌از‌مدتوان انسان (کارگر) سیستمها و اندام‌های بدن انسان اعم از سیستم اسکلتی-عضلانی، سیستم عصبی، ایمنی، فونرسانی، روانی و غیره، سلامت فرد را به‌فطر انداخته و باعث وقوع عارضه یا آسیب می‌شوند.



## عوامل زیان آور محیط کار به این شرح می باشند :

- ✓ عوامل فیزیکی : صدا ، ارتعاش ، روشنایی ، گرما و رطوبت ، سرما ، فشار هوا ، پرتوها .
- ✓ عوامل شیمیایی : کلیه مواد شیمیایی جامد ، مایع ، گاز و بخار و مواد محلول ( گردوغبار ، دود ، دمه ، مه و غیره ) .
- ✓ عوامل بیولوژیک ( زیست شناختی ) : ویروس ها ، باکتری ها . انگلها ، ریکتزیاها ، قارچها و غیره .
- ✓ عوامل ارگونومیک (وضعیت های نامناسب ارگونومیکی) : وضعیت های نامناسب بدن در مین کار ، عدم تناسب جسمی بین کارگر و کارمموله ، ابزارکار نامناسب و غیره .
- ✓ عوامل مکانیکی : هر عامل موجود در محیط کار که باعث ایجاد ماده یا آسیب گردد مانند ابزار کار، لبه های تیز و یا کار در ارتفاع

عوامل فیزیکی محیط کار ، دسته ای از عوامل موجود در محیط کار می باشند که با وضعیت فیزیکی محیط کار مرتبط هستند مانند روشنایی که به عنوان یک عامل فیزیکی در محیط های کار مطرح می باشد و در صورتی که شرایط توصیه شده و استاندارد آن رعایت نگردد می تواند به عاملی زیان آور در محیط های کار مبدل گردد.

## تعاریف و کمیت‌های روشنایی :

### شدت نور (I)

قوت و تراکم نور سطوح شده از منبع نورانی در فضا را گویند که با واحد کاندلا اندازه گیری می شود

### شار نوری

میزان نور سطوح شده از یک منبع نورانی را می گویند که با واحد لومن بیان می شود .

### بهره نوری لامپ

نسبت شار نوری منبع به توان الکتریکی مصرفی آنرا بیان می کند ، که با واحد لومن بر وات بیان می شود.

### بهره الکتریکی لامپ

بیان کننده میزان تبدیل انرژی الکتریکی توسط منبع نوری به شار نورانی بر مسب درصدی از یک لامپ ایده آل می باشد.

### شدت روشنایی (E)

میزان توان نوری تابیده بر واحد سطح را گویند که با واحد لومن بر متر مربع (لوکس) بیان می شود.  
واحد انگلیسی شدت روشنایی لومن بر فوت مربع یا فوت کندل (fc) می باشد.

$$10.76 \text{ lux} = 1 \text{ lum/ft} = 1 \text{ fc}$$

### درخشندگی (L)

نسبت مقدار نور منتشر شده از یک منبع به سطح منبع که با واحد کاندلا بر متر مربع یا نیت و کاندلا بر سانتیمتر مربع یا استیلب بیان می شود.

$$1 \text{ استیلب} = 10000 \text{ نیت}$$

### کنتراست (c)

بیان کننده افتلاف درخشندگی بین جسم با زمینه ای که جسم در آن قرار دارد می باشد که هرچه بیشتر باشد دید راحت تر است.

$L_1, L_2 =$  درخشندگی جسم و زمینه ( $L_1 > L_2$ )

$$C = \frac{L_1 - L_2}{L_1} \times 100$$

### رنگ دهی (شافص تجلی رنگ)

شافصی که قدرت تمایز رنگ محیقی اجسام و تصاویر رنگی را در زیر نور لامپ (منبع نورانی) در مقایسه با نور طبیعی بیان می کند .

### لامپهای التهابی (رشته دار)

گروهی از لامپها هستند که عبور جریان برق از رشته فلزی داخل لامپ باعث ایجاد حرارت و تشعشع می گردد.

### لامپهای تفلیه در گاز

گروهی از لامپها هستند که عبور جریان برق از گاز باعث تمریک و ساطع شدن نور می گردد.

پرسش :

کدام مورد از وظایف بهداشت حرفه ای نسبت به موارد دیگر دارای اولویت می باشد؟

- شناسایی

- پیش بینی

- اندازه گیری

فوت کندل واحدی است برای بیان :

- درخشندگی

- میزان نور ساطع شده از منبع

- مقدار توان نوری رسیده به سطح

# فصل دوم

## تاریخچه نور، نحوه تولید نور ، آناتومی چشم و عوامل موثر بر دیدن

پس از مطالعه این فصل انتظار می رود

- ✓ نحوه تولید نور را بدانید
- ✓ خصوصیات نور مرئی را بشناسید
- ✓ عوامل موثر در رویت اشیاء را نام ببرید

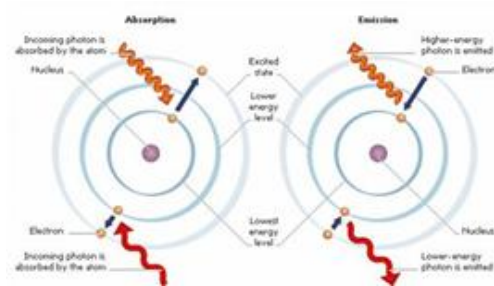
## تاریخچه نور :

اصولاً تعیین ماهیت نور از گذشته فکر بشر را به خود مشغول کرده بود. یونانیان قدیم براین باور بودند که نور از ذرات فیلی کوچک تشکیل شده که از پیشم خارج شده و پیش از برخورد با اشیا سبب رویت آنها میشود. ارسطو این نظریه را به این ترتیب اصلاح کرد که نور از ذرات فیلی کوچک تشکیل شده که از اجسام گدافته یا نورانی ساطع و باعث پیدایش بینایی می گردد. که بعدها نیوتن این نظریه (نظریه ذره ای) را پذیرفت.

با کشف امواج الکترومغناطیسی توسط هرتز در سال 1888 امواج نورانی بصورت قسمت کوچکی از طیف وسیع امواج الکترومغناطیسی شناخته شد. بعدها تئوری کوانتم پیشنهاد گردید که در واقع بیان کننده این موضوع بود که انرژی نورانی بصورت ذرات کوچک و مجزا ازهم بنام فوتون تولید یا جذب می شود. (پلانک 1903)

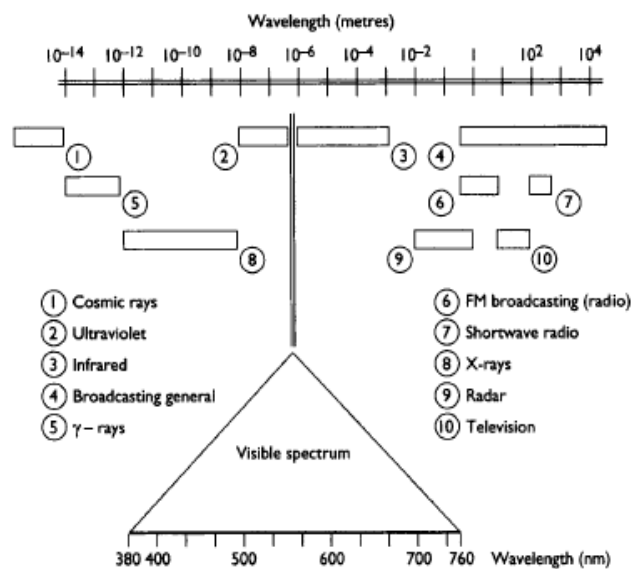
تئوری مکانیک موجی که هم اکنون نیز قوت دارد توسط بروگلی و شرودینگر در 1925 ارائه شد که در واقع تلفیقی از تئوریهای موجی و ذره ای میباشد.

آنچه که در تولید و انتشار نور مورد تایید است اینکه با تممیل انرژی مانند گرما ویا الکتریسیته به الکترونها این الکترونها از مدار اصلی خود به مدارات بالا پرتاب شده و چون تداوم انرژی وارده بر الکترون لمظه ای است الکترون بلافاصله به مدار اصلی خود بازگشته و در این بازگشت انرژی اضافی بصورت فوتون آزاد میشود



### نور مرئی

پس از شناخت امواج الکترومغناطیسی و مطالعه خواص آنها این حقیقت که نور مرئی جزئی از طیف امواج الکترومغناطیسی است کشف گردید. همانطور که در شکل پایین می بینید طیف نور مرئی طول موجهای بین 380 تا 760 نانومتر را شامل میشود و امواج رادیویی طول موجهای بزرگتر و پس از آن امواج مادون قرمز، نور مرئی ماوراء بنفش ، اشعه مجهول و گاما به ترتیب قرار گرفته اند.



### طیف امواج الکترومغناطیسی



## آناتومی چشم :

چشم انسان دارای شکلی کروی با قطر تقریبی 25 میلیمتر می باشد. مرکبات چشم در جهات مختلف توسط 6 ماهیچه انجام می گیرد. صلبیه خارجی ترین لایه چشم را تشکیل میدهد که دارای عروق فونی می باشد که در جلوی چشم شفاف بوده و قرنیه نامیده میشود. مشیمیه لایه ای است که در زیر صلبیه قرار دارد که در جلوی چشم به مردمک فتم میشود که به آن عنبیه می گویند. عنبیه با تغییر شدت نور مردمک را تنگ و گشاد می کند. مایع داخل چشم را زجاجیه و مایع بین عدسی و قرنیه را زلالیه می نامند. در پشت قرنیه عدسی قرار دارد که عمل تطابق و هدایت پرتوهای روشنایی و تصاویر را انجام می دهد. شبکیه در پشت کره چشم قرار دارد و مدود 132 میلیون سلول گیرنده مسی نور دارد که 125 میلیون از این تعداد به شکل میله ای و 7 میلیون به شکل مخروطی میباشد. لکه زرد نقطه ای است در سطح شبکیه که تراکم گیرنده ها در آن به بیشترین مقدار می رسد که برای تمرکز روی تصاویر چشم پرتوها را به این نقطه هدایت می کند. نقطه کور یا لکه سیاه ممل فروع اعصاب بینایی می باشد که کمترین تعداد سلول عصبی در آن وجود دارد.

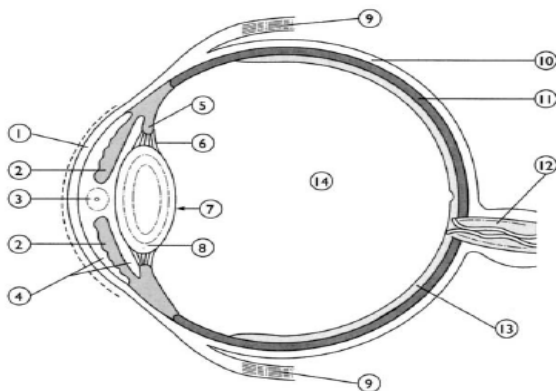
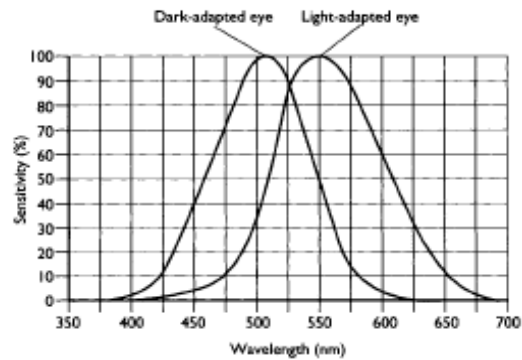


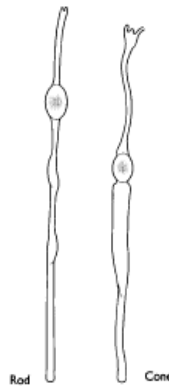
Figure 4.1 Cross-section through human eye. 1 Cornea; 2 Iris; 3 Pupil; 4 Anterior chamber containing aqueous humour; 5 Ciliary muscle; 6 Suspensory ligament; 7 Lens capsule; 8 Crystalline lens; 9 Rectus muscle (in sclera); 10 Sclera; 11 Choroid; 12 Optic nerve; 13 Retina; 14 Vitreous cavity containing vitreous humour.

- نمایی از برش عرضی چشم انسان

گیرنده های میله ای مساسیت بالایی به نور دارند و برای دید در شب یا نور پایین بکار می روند اما سلولهای مخروطی در تشخیص رنگ بکار می روند ولی مساسیت کمتری نسبت به نوع میله ای برای دید دارند. بیشترین مساسیت طیفی سلولهای مخروطی در طول موج 555 نانومتر و سلولهای میله ای در طول موج 507 نانومتر می باشد



### منمنی مساسیت چشم انسان در نور شب و روز



### نمایی از سلولهای میله ای و مخروطی

معمولاً برفی از افراد بدلائل بیماری یا فقر ویتامین یا عوامل ژنتیکی دچار نقص بینایی می گردند. بطور مثال کمبود ویتامین A که نقش مهمی در بینایی ایفا می کند روی گیرنده های میله ای اثر کرده باعث کاهش دید در تاریکی می گردد. به این حالت از ناتوانی شب کوری می گویند. برفی از افراد نیز بدلیل عیوب انکساری قادر به

روشنایی در محیط کار

درک واضح تصاویر نیستند. عیوب انکساری شامل دوربینی ، نزدیک بینی و آستیگماتیسم می باشد. از بیماریهای دیگری که میتوان نام برد کدورت زلالیه(آب مروارید)و کدورت زجاجیه(آب سیاه) میباشد.

## عوامل موثر بر دیدن

علاوه بر سلامتی چشم انسان و لزوم کیفیت مطلوب روشنایی عوامل زیر نیز در رویت اشیاء و تصاویر نقش مهمی دارند:

- ✓ اندازه شیء یا تصویر
- ✓ مدت زمان رویت تصویر
- ✓ درخشندگی
- ✓ تباین
- ✓ انعکاس سطوح
- ✓ طول موج
- ✓ رنگ
- ✓ شدت روشنایی

## اندازه:

هرچه اندازه جسم یا تصویر بزرگتر و فاصله آن به چشم نزدیکتر باشد رویت آن آسانتر خواهد بود

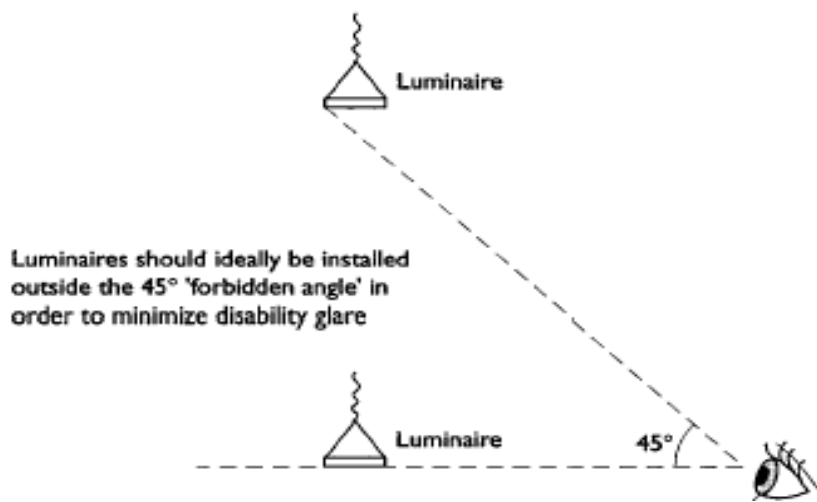
## مدت زمان رویت:

هر چه مدت زمان دیدن جسم یا تصویر برای بیننده بیشتر باشد قدرت درک آن برای فرد بیشتر خواهد بود. حداقل زمان رویت برای تشخیص تصویر 0.17 ثانیه است.

## درفشندگی :

یکی دیگر از فاکتورهای مهم در رویت اشیا درفشندگی می باشد. بطور کلی رویت اشیا در درفشندگی زیر 0.01 کاندلا بر متر مربع با تفکیک رنگ اجسام مقدور نمی باشد(دید شب) اما در ممدوده درفشندگی بین 0.01 تا 3 کاندلا بر متر مربع دید برفی رنگهای تیره امکان پذیر می گردد(دید میانی)ولی در درفشندگی بالاتر از 3 کاندلا برمتر مربع تشفیص رنگ بطور کامل امکان پذیر می گردد(دید روز)

بیشترین میزان درفشندگی قابل تممل برای چشمها در مین دید مستقیم ، بطور تقریبی ۷۵۰۰ کاندلا بر متر مربع می باشد. فیرگی یکی از عوامل آزار دهنده در انجام فعالیتهای بصری است که ناشی از افزایش مفرط روشنایی در میدان بصری افراد بوجهود می آید که معمولاً از دو طریق ممدودیت فعالیت و آزار پیشمی باعث افتلال در کارکرد می شود. بنابراین توصیه می گردد که منابع روشنایی تامد امکان فارچ از ممدوده زاویه ای ۴۵ درجه از خط دید مستقیم فرد قرار گیرند .

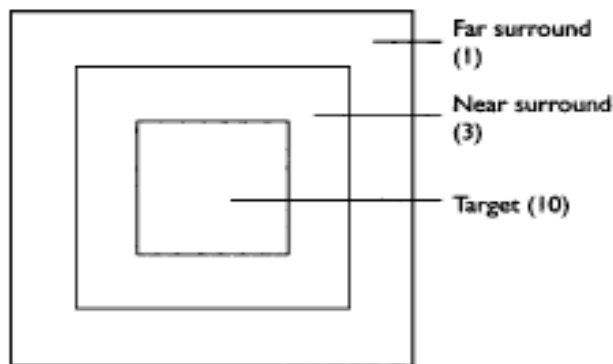


محل مطلوب نصب منابع روشنایی

آسمان شب بدون ماه	۰.۰۰۰۱ کاندلا بر متر مربع
آسمان صاف روز	۴۰۰۰ کاندلا بر متر مربع
سطح لامپ رشته ای ۱۰۰ وات شیشه ای	۶۵۰۰۰۰۰ کاندلا بر متر مربع
خورشید ظهر	۲۰۰۰۰۰۰۰۰ کاندلا بر متر مربع

### میزان درخشندگی برخی منابع روشنایی

معمولاً در حالت مطلوبی از توزیع روشنایی بر سطح کار در فعالیتهای بصری بایستی بطور تقریبی نسبت ۱۰ به ۳ به ۱ رعایت گردد ، که این نسبتها بیان کننده میزان نور رسیده به هر یک از قسمتهای سطح کار ( مرکزی یا نقطه هدف - مابین مرکز و محیط - محیط یا اطراف سطح ) می باشد .



### تباین :

هر چه اختلاف نسبی بین درخشندگی جسم با زمینه ای که در آن قرار گرفته است بیشتر باشد دیدن جسم در آن زمینه راحتتر خواهد بود. جهت رویت فوب بایستی تباین از 0.5 بیشتر باشد.

## انعکاس سطوح

هر چه ضریب انعکاس سطح اشیا و سطوح داخلی بنا مناسب باشد، دیدن تصاویر و اجسام (امتگر ممکن می گردد. بطور مثال توصیه میگردد که در طراحی سطوح داخلی بنا برای سقف ضریب انعکاس 0.7 برای دیوارها 0.5 و برای کف 0.3 لحاظ گردد.

## طول موج

چشم انسان نسبت به طیف نور مرئی حساسیت متفاوتی دارد. بطوریکه در نور روز بیشترین حساسیت چشم انسان در نامیه طول موج 555 نانومتر (نامیه طیف رنگی سبز و زرد) است اما در شب در نامیه 507 نانومتر (نامیه طیف رنگ آبی) قرار دارد.

## رنگ

از لحاظ روانشناسی، رنگها دارای اثرات و پیامهای متفاوتی روی انسان هستند و می توانند حالاتی از قبیل اضطراب، سردی، گرمی، افسردگی ویا تمریک کنندگی ایجاد کنند

نام رنگ	تفیل مرارتی رنگ	اثر روانی
آبی	سرد	آرامش بخش
سبز	فیلی سرد	آرامش بخش
قرمز	گرم	تمریک کننده
زرد	فیلی گرم	ممرک ضعیف
قهوه ای	بی اثر	بی موصلاگی
بنفش	سرد	اضطراب

## شدت روشنایی

چنانچه شدت روشنایی روی سطوح از 100 لوکس (10 فوت کندل) کمتر باشد دید (نگاه) ممدود می گردد و تشخیص مشکل می شود.

بطور فاصله چهار عامل زمان رویت جسم- اندازه جسم- میزان روشنایی جسم و تباین در مشاهده اجسام و تصاویر موثرند

### Four Factors of Visibility:

- Time (speed)
- Size
- Luminance
- Contrast

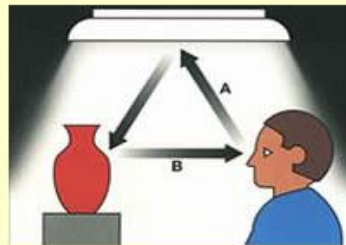


Illustration courtesy of OSRAM SYLVANIA

پرسش :

کدام یک از عوامل زیر در مشاهده اجسام و تصاویر موثر نیست ؟

- اندازه اشیاء
- طول مدت رویت
- جنس اجسام

بیشترین حساسیت چشم انسان در نور روز به کدام طول موج می باشد ؟

- ۳۸۰
- ۵۵۵
- ۵۰۷

از لحاظ روانشناسی کدام رنگ آرامش بخش نمی باشد ؟

- آبی
- سبز
- بنفش



# فصل سوم

## اصول طراحی روشنایی ، روشنایی طبیعی و روشنایی مصنوعی

پس از مطالعه این فصل انتظار میرود

- ✓ مشخصات روشنایی مطلوب را بدانید
- ✓ با اصول کلی طراحی روشنایی طبیعی آشنا شوید
- ✓ مهمترین فاکتورهای مد نظر در طراحی روشنایی مصنوعی را نام ببرید
- ✓ انواع لامپها را بشناسید

## طراحی روشنایی

در تامین روشنایی در طی روز می توان از نور فورشید که دارای طیف کاملی بوده و سازگاری مناسبی با سیستم بینایی انسانها از لحاظ فیزیولوژیکی و روانی دارد استفاده کرد. اما در کنار بهره مندی از نور روز میتوان از نور الکتریکی یا ترکیبی از هر دو آنها بهره گرفت.

### اهداف طراحی روشنایی مطلوب

- ✓ کمک و تسهیل در انجام کار
- ✓ ایجاد یک محیط مناسب برای فرد
- ✓ کاهش حوادث احتمالی در محیط کار
- ✓ از بین بردن عوارض و استرسهای روانی
- ✓ کاهش بیماری یا ناراحتیهای چشمی
- ✓ افزایش بهره وری

### شرایط روشنایی مطلوب :

شدت روشنایی بایستی مطابق با استانداردهای پیشنهادی باشد. بطور مثال روشنایی (اهروها) بین 100 تا 150 لوکس و برای دفاتر تایپ و ماشین نویسی 300 تا 600 لوکس باشد.

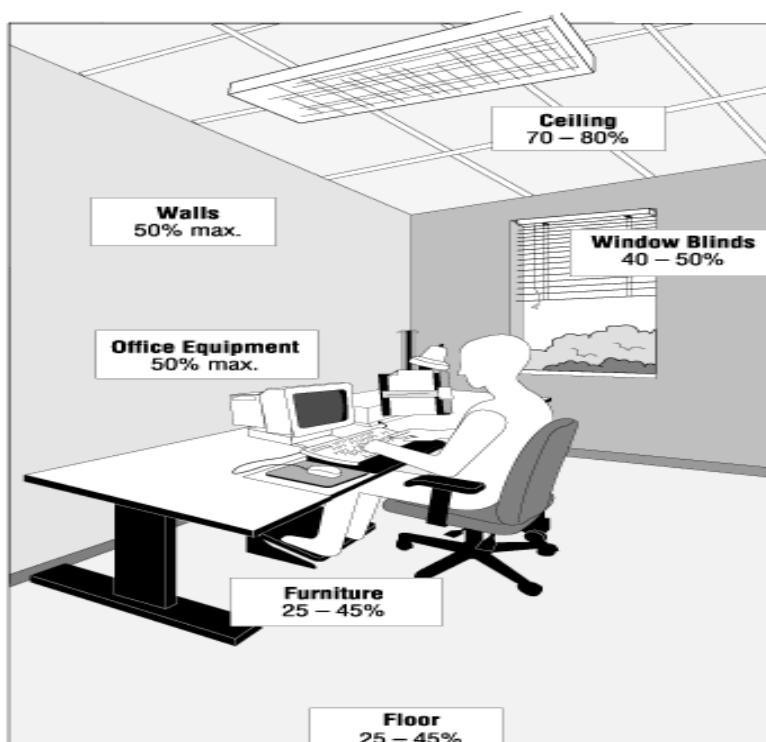
- ◀ منابع روشنایی مورد استفاده جهت تامین روشنایی بایستی دارای رنگ دهی مناسب باشند. این عامل با رنگ دهی نور روز که عدد 100 در نظر گرفته می شود مقایسه می گردد. بطور مثال لامپهای رشته ای مورد استفاده در منازل رنگ دهی مدود 100 ولامپهای جیوه ای رنگ دهی مدود 24 دارند
- ◀ عدم وجود سایه روشن در محل دید فرد یا محیط کار
- ◀ عدم ایجاد فشارهای چشمی سوزش یا سردرد برای فرد در محیط کار
- ◀ نبود تلاش اضافی از سوی فرد برای دیدن سطح کار که پیامد آن بوجود آمدن وضعیتهای نامطلوب بدنی و دردهای کمری و گردنی می باشد

- ◀ عدم قرارگیری منابع روشنایی در نامیه دید مستقیم فرد
- ◀ نبود سطوح انعکاس دهنده مزاحم در نامیه دید فرد در محیط کار

## اصول طراحی روشنایی طبیعی

در تامین روشنایی منازل مسکونی، اماکن عمومی و محیطهای کار اولویت با نور روز میباشد. اصولاً یکسری از مواردی که در طراحی روشنایی طبیعی بایستی در نظر گرفته شود به شرح زیر میباشد:

- وضعیت قرارگیری پنجره ها یا نورگیرها مناسب باشد. بطور مثال پنجره های اصلی روبرو سمت جنوب نصب گردند.
- مسامت پنجره ها بایستی برای نورگیری مکان کافی باشند. (بسته به نوع کار 5 تا 30 درصد مسامت ممل کار در نظر گرفته شوند)
- پوشش سطوح داخلی بایستی دارای رنگ و ضریب انعکاس مناسب در جهت توزیع نورمال (روشنایی باشند). بطور مثال ضریب انعکاس مدود 0.7 برای سقف، 0.3 برای کف و 0.5 برای دیوارها در نظر گرفته شود.
- موقعیتهای اقلیمی فصول سال و ساعاتی از شبانه روز که فعالیت صورت می پذیرد در نظر گرفته شود.
- ممل نصب پنجره ها تا حد امکان در نزدیکی سقف باشد.
- تمامی دستگاہها و ابزارالات مورد استفاده و یا سطوح کار دارای پوشش رنگ مناسب با ضریب انعکاس مدود 0.5 باشند.
- پیش بینی روشنایی مناسب از نوع مصنوعی جهت مواقع مورد نیاز مانند روزهای ابری
- نظافت مرتب و دوره ای سیستم روشنایی مصنوعی، سطوح کارگاه و ابزار و ماشین آلات



ضریب انعکاس مناسب سطوح در محیط کار

ضریب بازتابش $\rho(\lambda)$	نوع مصالح
۸۰-۹۹	آینه
۷۵-۹۵	آلومینیوم پرداخت شده آندی
۷۰-۸۰	آلومینیوم پرداخت شده
۶۰-۶۵	روکش کروم
۵۵-۶۵	فولاد ضد زنگ
۳۵-۶۵	سنگ آهک
۸۰	سنگ مرمر سفید
۸۰	گچ خشک تازه
۴۵	گچ خشک کهنه
۲۰-۴۵	سیمان پرتلند
۱۰-۲۵	آجر
۸۰	کاشی سفید

ضریب انعکاس برقی مواد

ضریب بازتابش $\rho(\lambda)$	رنگ
۰/۸۰	سفید
۰/۶۵	زرد
۰/۵۰	صورتی روشن
۰/۴۵	آبی روشن
۰/۴۰	قرمز روشن
۰/۱۵	سبز تیره
۰/۱۵	قهوه‌ای تیره
۰/۰۵	سیاه

ضریب انعکاس برقی رنگها

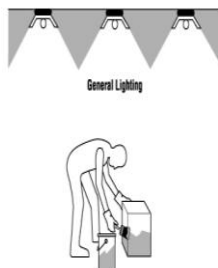
## طراحی روشنایی مصنوعی

مساله ای که در طراحی روشنایی مصنوعی بایستی در نظر گرفت این است که اثر روشنایی روز در این نوع طراحی دفالت داده نشود تا سیستم روشنایی ما در شب یا زمانهایی که اثر روشنایی روز مداخل است کرای کافی داشته باشد.

### انواع سیستمهای روشنایی مصنوعی

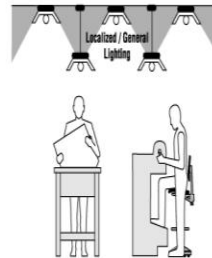
- سیستم روشنایی عمومی
- سیستم روشنایی موضعی
- سیستم روشنایی ترکیبی (عمومی و موضعی)

General lighting provides fairly uniform lighting. An example would be ceiling fixtures that light up large areas.



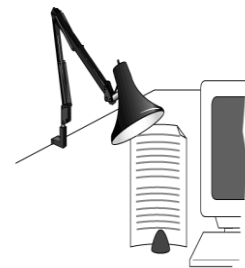
روشنایی عمومی

Localized-general lighting uses overhead fixtures in addition to ceiling fixtures to increase lighting levels for particular tasks.



روشنایی ترکیبی (موضعی و عمومی)

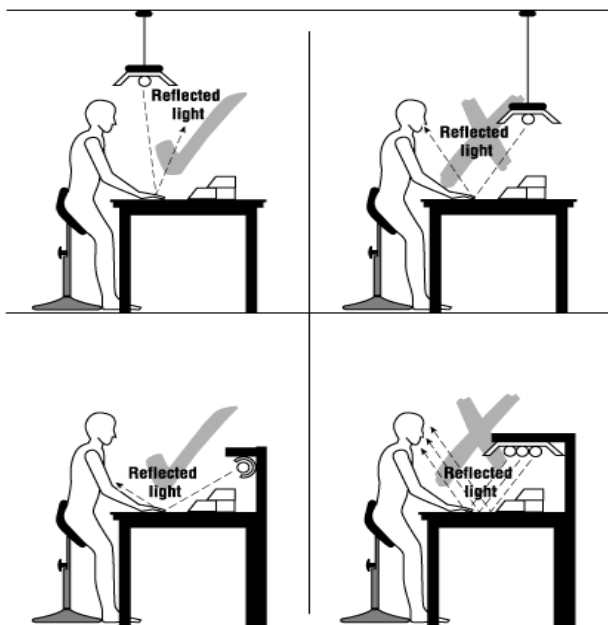
Local (or task) lighting increases light levels over the work and immediate surroundings. Local lighting often allows the user to adjust and control lighting and provides flexibility for each user.



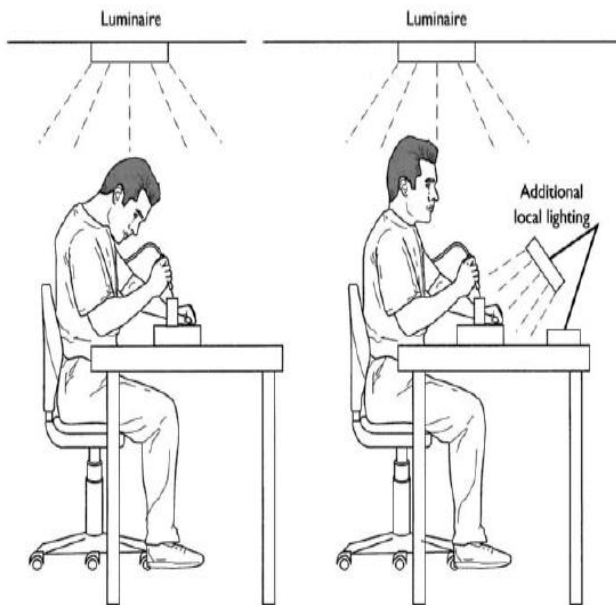
روشنایی موضعی

نمایی از انواع سیستمهای روشنایی مصنوعی

روشنایی در محیط کار



نمایش طراحی روشنایی مصنوعی مناسب  
و نامناسب در شکل مقابل



تاثیر روشنایی مناسب و کافی بر وضعیت بدنی فرد

## اصول مد نظر در طراحی روشنایی مصنوعی

یکی از روشهای بکاررفته در طراحی روشنایی مصنوعی روش لومن می باشد که در سال 1920 توسط هریسون و آندرسون در آمریکا پایه گذاری شد. هدف از مناسبه روشنایی به این روش تعیین تعداد منابع نور و محل نصب منابع در راستای تامین شدت روشنایی متوسط می باشد

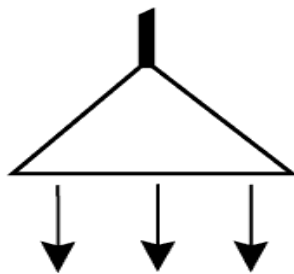
**مهمترین فاکتورهای دخیل در طراحی روشنایی به روش فوق به شرح ذیل می باشد :**

### - تعیین سیستم توزیع روشنایی مطلوب

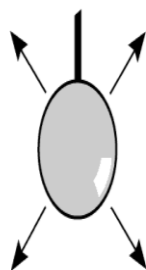
نوع روشنایی	نسبت پخش نور به پالین	ضریب بهره نوری روشنایی روی کار
مستقیم	٪۹۰-۱۰۰	۰/۴۵-۰/۶۰
نیمه مستقیم	٪۶۰-۹۰	۰/۴۵-۰/۵۵
پخش یکنواخت	٪۴۰-۶۰	۰/۲۵-۰/۵
مستقیم غیر مستقیم	٪۴۰-۶۰	۰/۲۵-۰/۴۵
نیمه غیر مستقیم	٪۱۰-۴۰	۰/۲۵-۰/۲۵
غیر مستقیم	٪۰-۱۰	۰/۱۵-۰/۲

انواع سیستمهای توزیع نور با ضریب بهره نور و پخش نور

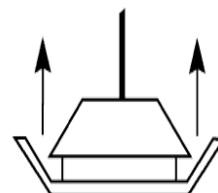




سیستم توزیع نور مستقیم



سیستم توزیع نیمه مستقیم



سیستم توزیع غیر مستقیم

همانطور که در شکل‌های بالا دیده می‌شود با توجه به روشنایی مورد نیاز و تعداد منبع روشنایی و در نظر گرفتن ملاحظات هزینه‌های نگهداری سیستم، مناسبترین سیستم توزیع روشنایی توسط طراح انتخاب می‌گردد.

## تعیین نوع لامپ

تعیین منبع نور مناسب با کار و کیفیت نور مورد نظر از مهمترین فاکتورهای طراحی سیستم‌های روشنایی مصنوعی می‌باشد. در تعیین نوع لامپ عواملی از قبیل توان الکتریکی لامپ، ضریب بهره نوری لامپ و نوع کار در حال انجام دخیل می‌باشد.

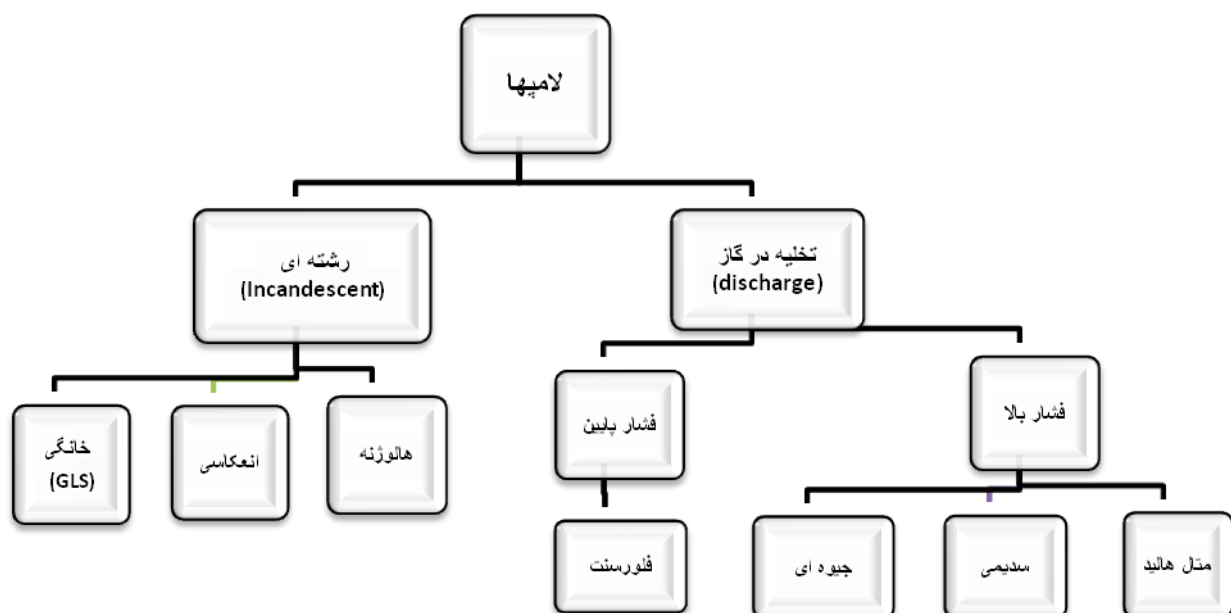
بطور مثال لامپ‌های رشته‌ای (التهابی) با وجود توان الکتریکی بالا و رنگ دهی بسیار خوب موجب ایجاد حرارت بالا شده در حالی‌که ضریب بهره نوری پایینی دارند ولی لامپ‌های فلورسنت بهره نوری بالاتر اما رنگ دهی پایینتری نسبت به نوع التهابی دارند. در مواردی که ارتفاع محل عامل محدود کننده‌ای باشد مثلاً نصب لامپ‌های فلورسنت در

روشنایی در محیط کار

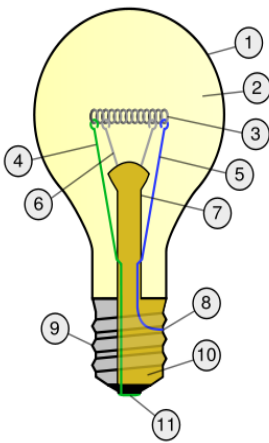
ارتفاع بالاتر از 6 متر از سطح کار بدلیل پایین بودن توان نوری لامپ تامین روشنایی مورد نیاز را با اشکال مواجه میسازد ولی برای این ارتفاع لامپهای با توان نوری بالا مانند لامپهای گازی فشار بالا مناسب می باشند.

## تقسیم بندی لامپها

بطور کلی لامپها به دو دسته اصلی لامپهای رشته ای (فیلاماندار) و لامپهای تخلیه در گاز می گردند

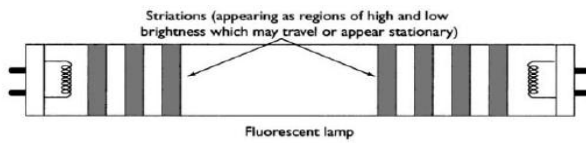


## روشنایی در محیط کار

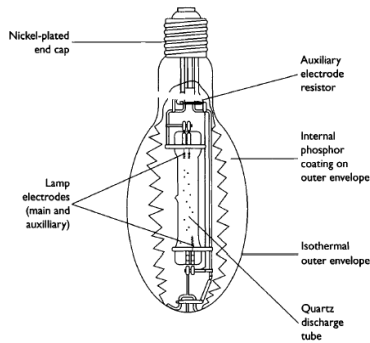


1. Glass bulb
2. Low pressure inert gas
3. Tungsten filament
4. Contact wire (goes out of stem)
5. Contact wire (goes into stem)
6. Support wires
7. Stem (Glass mount)
8. Contact wire (goes out of stem)
9. Cap (Sleeve)
10. Insulation (Vitrile)
11. Electrical contact

نمایی از لامپ رشته ای (Incandescent) : GLS



نمایی از لامپ فلورسنت (Fluorescent)



نمای لامپ جیوه ای فشار بالا

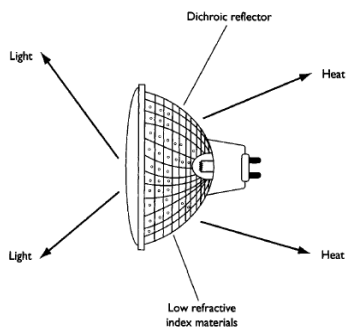


Figure 7.7 Dichroic reflector lamp.

نمای لامپ رشته ای انعکاسی

## مهمترین مشخصات مد نظر در لامپها جهت بکارگیری آنها به شرح زیر می باشد :

- توان نوری منابع
- ضریب بهره نوری لامپها
- رنگ دهی لامپها
- درخشندگی لامپها
- عمر لامپها

نوع لامپ	استفاده عمومی	بهره نوری (کارایی)	رنگ دهی
التهابی	خانگی	ضعیف	خوب
فلورسنت	اماکن اداری	خوب	نسبتاً خوب
جیوه ای	اداری ، کارخانجات	مناسب	خوب تا متوسط
کم فشار سدیمی	جاده ها	خوب	ضعیف
پرفشار سدیمی	تجاری، کارخانجات	خوب	نسبتاً خوب
متال هالید	تجاری، کارخانجات	خوب	خوب

### برخی خصوصیات لامپها

نوع لامپ	بهره نوری (لومن بر وات)	رنگ دهی	درخشندگی (کاندلا بر متر مربع)	عمر (ساعت)
رشته ای ۱۰۰ وات شیری	۱۳	۱۰۰	۳	۱۰۰۰
رشته ای ۱۰۰ وات هالوژنی شیشه ای	۳۰	۱۰۰	۱۵۰۰	۳۰۰۰
پرفشار جیوه ای ۴۰۰ وات شیشه ای	۴۹	۲۰	۴۶۰	۲۴۰۰۰
پرفشار سدیمی ۴۰۰ وات شیشه ای	۱۱۰	۲۵	۶۰۰	۲۴۰۰۰
کم فشار سدیمی ۸۰ وات	۱۵۰	۵	۱۰	۲۴۰۰۰
متال هالید ۴۰۰ وات	۷۵	۶۵	۱۴	۳۴۰۰۰
فلورسنت ۴۰ وات	۳۵	۹۶	۰.۴	۶۰۰۰

- **خصوصیات لامپها** : عمر مفید- بهره نوری- رنگ دهی- درخشندگی

پرسش :

کدام یک از موارد زیر از اهداف طراحی روشنایی مطلوب می باشند ؟

- تسهیل در انجام کار
- کاهش حوادث
- کاهش استرسهای روانی
- همه موارد

کدام گروه از لامپهای زیر بیشترین کاربرد را در مصارف اداری دارند ؟

- لامپهای التهابی تنگستن
- لامپهای فلورسنت
- لامپهای سدیمی
- لامپهای متال هالید

کمترین طول عمر مربوط به کدام گروه از لامپهای زیر است ؟

- لامپهای فلورسنت
- لامپهای تنگستی
- لامپهای سدیمی
- لامپهای جیوه ای

# فصل چهارم

## اندازه گیری و ارزیابی روشنایی مخاطرات بهداشتی نور

پس از مطالعه این فصل انتظار می رود

- ✓ با اصول کلی اندازه گیری روشنایی در محیط کار آشنا شوید
- ✓ روشهای مورد استفاده برای اندازه گیری روشنایی را نام ببرید
- ✓ خطرات ناشی از ازدیاد نور و کمبود نور را بر سلامتی بدانید

## تعیین متوسط شدت روشنایی عمومی مورد نیاز

متوسط شدت روشنایی مورد نیاز بستگی مستقیم به نوع کار در حال انجام در آن مکان دارد. بالطبع هر چه دقت مورد نیاز برای انجام کار بیشتر باشد میزان روشنایی مورد نیاز بالاتر خواهد بود. میزان روشنایی مورد نیاز با توجه به استانداردهای پیشنهادی توسط سازمانهای مربوطه تعیین می گردد. در کشور ما نیز شدت روشنایی اماکن مسکونی ، اداری ، عمومی و صنایع که به تایید کمیته فنی بهداشت مرفه ای کشور رسیده و در کتابچه مدود مجاز تماس شغلی که توسط وزارت بهداشت ، درمان و آموزش پزشکی منتشر گردیده ، آورده شده است.

میزان روشنایی (لوکس)	نوع فعالیت
۳۰	فضاهای عمومی با محوطه تاریک
۵۰	معايير مورد استفاده جهت ملاقاتهای موقت و کوتاه
۱۰۰	مکانهای کاری که فعالیت بصری بطور موقت انجام می گیرد
۳۰۰	انجام فعالیتهای بصری با تباین بالا و مقیاس بزرگ
۵۰۰	انجام فعالیتهای بصری با تباین متوسط یا سایز کوچک
۱۰۰۰	انجام فعالیتهای بصری در تباین خیلی کم یا مقیاس خیلی کوچک
۱۰۰۰۰ - ۳۰۰۰	انجام فعالیتهای بصری در نزدیکی آستانه توانایی افراد برای تشخیص یک تصویر

جدول میزان شدت روشنایی توصیه شده برای اماکن و کارهای متفاوت

### برگرفته از IESNA Lighting Handbook

شدت روشنایی (لوکس)	نوع فعالیت
۵۰ تا ۱۰۰	حمل و نقل (جابجا کردن)
۱۲۵ تا ۲۵۰	کار غیر دقیق
۲۵۰ تا ۵۰۰	کار نیمه دقیق
۵۰۰ تا ۱۰۰۰	کار دقیق
بیشتر از ۱۰۰۰	کارهای خیلی دقیق

شدت روشنایی کلی توصیه شده برای برخی فعالیتها



## اندازه گیری و ارزیابی روشنایی

منظور از این کار تعیین میانگین روشنایی موجود در سطوح محیط کار می باشد که در جهت حفظ و تامین سلامتی افراد بایستی بطور مستمر و متناوب انجام گیرد

### اصولاً قبل از شروع به اندازه گیری روشنایی در محیط باید نکات زیر مورد توجه قرار گیرد :

#### • منظور از اندازه گیری

تعیین این مساله که اندازه گیری شدت روشنایی عمومی محل کار مورد نظر است یا اینکه تعیین شدت روشنایی موضعی مد نظر است

#### • وسیله اندازه گیری

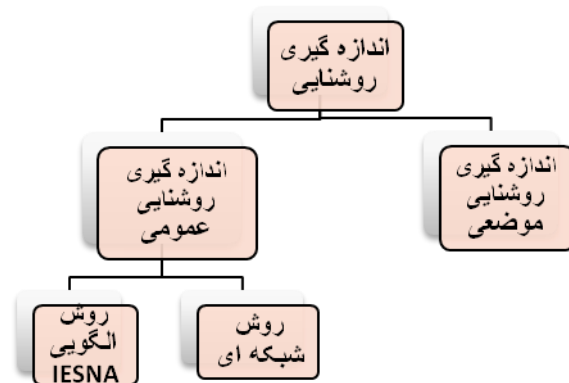
بایستی قبل از اندازه گیری از قابلیت یا محدودیت دستگاههای سنجش مورد استفاده تمت عنوان نورسنج یا لوکسمتر آگاه بود.

#### • زمان سنجش

معمولاً جهت ارزیابی روشنایی مصنوعی اماکن ، محوطه ها و متی منازل باید اندازه گیریها در شب انجام پذیرد. در صورتی که ارزیابی طبیعی و مصنوعی بطور توام مد نظر باشد لازم است سنجش در ساعات مختلف روز و شب انجام گیرد.

#### • روش اندازه گیری

بطور کلی دو روش برای اندازه گیری روشنایی پیشنهاد می شود



## روش اندازه گیری روشنایی موضعی

هدف از این روش ، اندازه گیری روشنایی در محل استقرار کارگر می باشد. در این روش دستگاه نورسنج روی میز کار قرار گرفته و میزان روشنایی رسیده به سطح کار اندازه گیری می شود. در مین اندازه گیری بایستی مراقب بود تا سایه فرد روی دستگاه ایجاد اختلال نکند. بدین منظور از نورسنجهایی با فتوسل متمرک استفاده می شود. معمولاً طول سیم متصل به سلول مساس (فتوسل) در این نوع نورسنجها ۲ متر می باشد، که از مزایای آن به شمار می رود.

## • روش اندازه گیری روشنایی عمومی

این روش با انتخاب تعدادی ایستگاه اندازه گیری در فواصل معین در محیط کار و سنجش در ارتفاع معینی از سطح زمین (ارتفاع میز کار که معمولاً ۷۰ تا ۸۰ سانتیمتر در نظر گرفته می شود) بوسیله دستگاه لوکسمتر در راستای افق انجام می گیرد ، که به دو روش زیر صورت می گیرد :

### روش شبکه ای

در این روش که برای بیان توصیفی و گرافیکی توزیع روشنایی داخلی یا محوطه ای کاربرد دارد نقشه ساده ای از محل کار ترسیم و سطح محیط کار را به مربعهایی به طول ۳ تا ۱۰ متر با توجه به وسعت محیط تقسیم می کنیم.

شدت روشنایی عمومی متوسط محل از میانگین شدت روشنایی نقاط اندازه گیری شده در وسط هر فانه مربع شکل حاصل می گردد.

## روش الگویی

این روش توسط انجمن مهندسين (روشنایی امریکای شمالی بر مبنای الگوهای پایه گذاری شده است. این روش برای سنجش شدت (روشنایی مکانهای مورد استفاده قرار میگیرد که پیدمان منابع روشنایی در آنها از یکی از ۶ الگوی پیشنهادی انجمن فوق الذکر پیروی کرده باشد.

در شکلهای نشان داده شده در صفحه بعد نمونه پیدمان منابع روشنایی مصنوعی و الگوهای پیشنهادی و نیز به نمونه انجام محاسبات مربوط به سنجش شدت روشنایی در هر یک از الگوها اشاره شده است.

## کالیبراسیون

اصولاً به منظور اطمینان از صحت و دقت اندازه گیریها و اطلاعات بدست آمده کاربر بایستی قبل از انجام سنجش اقدام به کالیبره نمودن دستگاههای اندازه گیری نماید.

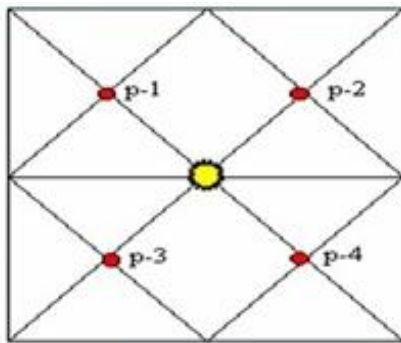
در نورسنجیهای هاگنر که یکی از کاملترین و رایجترین دستگاههای سنجش روشنایی و درخشندگی می باشند معمولاً به ۳ روش مکانیکی ، خارجی و داخلی عمل کالیبراسیون صورت می گیرد.

در کالیبراسیون مکانیکی زمانی که دستگاه خاموش است عقربه آن بایستی روی عدد صفر قرار گرفته باشد، در غیر اینصورت با پیمانندن پیچی که در دستگاه تعبیه شده است آنرا صفر می کنیم.

در کالیبراسیون خارجی به کمک دست یا هر وسیله دیگری با پوشاندن فتوسل از رسیدن نور به آن جلوگیری کرده و سپس دستگاه را روشن می کنیم که در این حالت بایستی عقربه روی صفر باشد ، والا به کمک دکمه روی دستگاه آنرا صفر می کنیم.

در کالیبراسیون داخلی که برای کالیبره کردن دستگاه در وضعیت سنجش درخشندگی بکار میرود ابتدا دستگاه را در حالتی مانند دستگاه دوربین فیلمبرداری گرفته و از عدسی پیشمی نگاه می کنیم. در این حالت عقربه بایستی روی صفر باشد در غیر اینصورت توسط پیچی که روی دستگاه تعبیه شده آنرا تنظیم می کنیم.

روشنایی در محیط کار

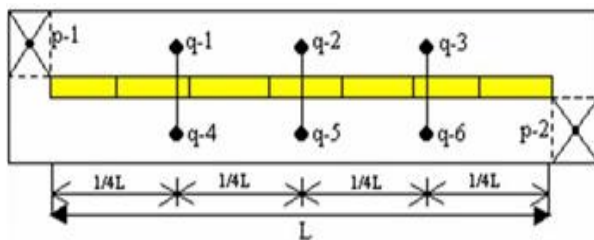


کد A

$$E_{avg} = \frac{P_1 + P_2 + P_3 + P_4}{4}$$

کارگاههایی با یک منبع روشنایی مانند دفاتر اداری و کارگاههای کوچک

کارگاه به چهار مربع تقسیم و در وسط هر مربع یک نقطه اندازه گیری می شود.



کد B

$$E_{av} = \frac{QN + P}{N + 1}$$

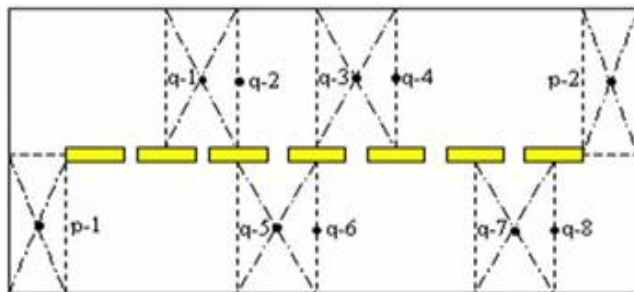
کارگاههایی با یک ردیف لامپ خطی پیوسته مانند راهروها و خطوط مونتاژ

دو نقطه در گوشه های کارگاه و شش نقطه در طرفین لامپها انتخاب می گردد (نقطه ها در 1/4 طول لامپها باشد

Q: میانگین شش نقطه

P: میانگین دو نقطه در گوشه ها

N: تعداد نقاط اندازه گیری شده



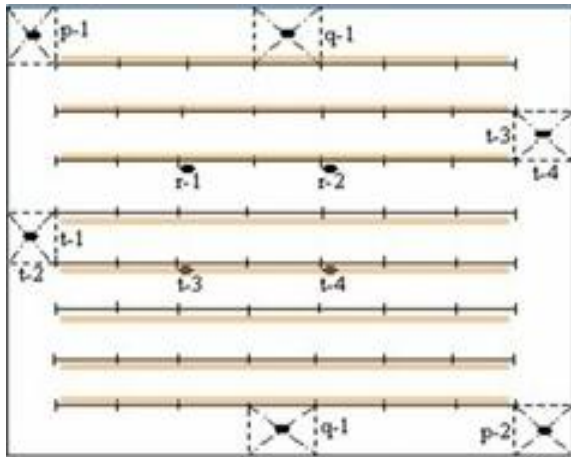
کد C

$$E_{av} = \frac{Q(N - 1) + P}{N}$$

کارگاههایی با یک ردیف لامپ خطی منفصل مانند راهروها

دو نقطه در گوشه و هشت نقطه در طرفین لامپها بطوری که نقاط روبروی هم نباشند

روشنایی در محیط کار



$$E_{av} = \frac{QN + T(M - 1) + P + RN(M - 1)}{M(N + 1)}$$

کد D

کارگاههایی با چند ردیف لامپ خطی متصل مانند کارگاه بافندگی

دو نقطه در گوشه ها ، دو نقطه در شمال و جنوب ، چهار نقطه در وسط و چهار نقطه در شرق و غرب کارگاه انتخاب می شود.

P: میانگین گوشه ها

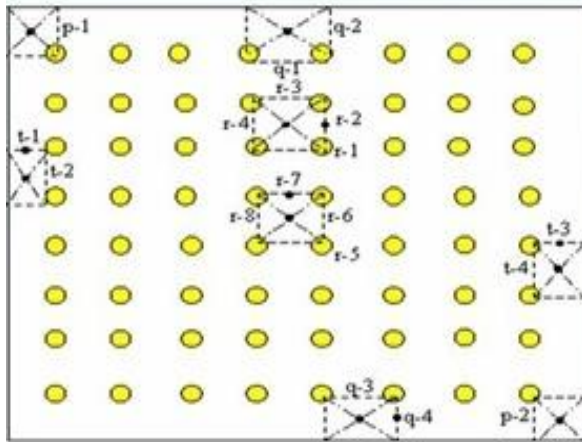
Q: میانگین شمال و جنوب

R: میانگین نقاط در وسط کارگاه

T: میانگین نقاط در شرق و غرب کارگاه

M: تعداد ردیف منابع روشنایی

N: تعداد منابع روشنایی در هر ردیف



$$E_{av} = \frac{Q(N - 1) + T(M - 1) + P + R(N - 1)(M - 1)}{MN}$$

کد E

کارگاههایی با چند ردیف لامپ نقطه ای

دو نقطه در گوشه کارگاه ، هشت نقطه در وسط ، چهار نقطه در شرق و غرب و چهار نقطه در شمال و جنوب کارگاه اندازه گیری میشود.

کارگاههایی با منابع روشنایی نصب شده در اطراف کارگاه یا

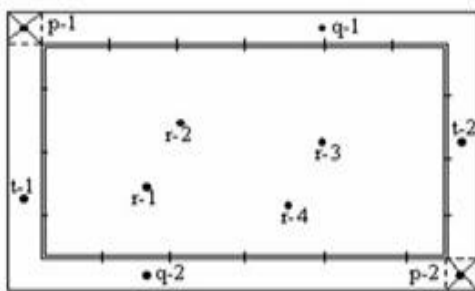
روی دیوارها مانند سایتهای کامپیوتر

دو نقطه در گوشه ها ، چهار نقطه تصادفی در وسط کارگاه ، دو نقطه در شرق و غرب و دو نقطه در شمال و جنوب سنجش میشود.

نقاط اندازه گیری شده در شمال و جنوب کارگاه و شرق و غرب و نیز گوشه های کارگاه در فاصله ۶۰ سانتیمتری دیوارها باشند.

L: طول کارگاه

W: عرض کارگاه



کد F

$$E_{av} = \frac{8Q(L - 8) + 8T(W - 8) + 64P + R(L - 8)(W - 8)}{WL}$$

#### Model EC1-X



The Hagner EC1-X Digital Luxmeter has the same features as the EC1 above but instead of being built-in, the detector is connected to the instrument by a 2 meter flexible lead.

#### Model L-202



The Hagner Special Luminance Meter, model L-202, is a small, portable and simple but functional instrument, specially designed for measurement and evaluation of the luminance at road tunnel entrances and their surroundings. The measuring range is 0 - 200,000  $\text{cd/m}^2$ .

The L-202 is used to determine what measuring range is required for a stationary Tunnel Photometer before it is ordered.

#### Model S4



The Hagner S4 Universal Photometer is a precision instrument for measuring luminance (measuring angle  $1^\circ$ ) and illuminance, in the field as well as in the laboratory, over a range of 0.01 - 199,900  $\text{cd/m}^2$  and lux, respectively. It can also be used for the determination of a number of photometric quantities.

The full range of Hagner Special Detectors as well as several accessories can be used with the S4.

When measuring luminance, the area measured is seen through an optical viewing system. Illuminance is measured by means of a cable connected detector.

#### Models TP200 & TP200-X



The Hagner TP200 & TP200-X Digital Photometers have the same features as the models EC1 & EC1-X above but with the addition that the reading can be switched between metric (lux) and imperial (footcandle) units. The measuring ranges are thus 0.1 - 200,000 lux and 0.01 - 20,000 fc.

دستگاههای سنجش روشنایی و درخشندگی (هاگنر)

## مخاطرات بهداشتی نور برای انسان

بطور کلی نور نامناسب و غیر استاندارد موجب ایجاد ناراحتی و بیماری ، و حتی وقوع حوادث در محیط کار می گردد. این عوارض و ناراحتیها می تواند بعلت ازدیاد نور و یا کمبود نور در محیط بویجود آید.

### مخاطرات نور زیاد

مقدار بالای نور و یا ترکیب نادرست طیف نور می تواند منجر به بروز سردرد، فستگی ، استرس ، تمریک چشمها و اضطراب گردد.

طی تحقیقات بعمل آمده مشخص گردید ، که ازدیاد نور(نور فلورسنت) می تواند منجر به بروز سردردهای میگرنی و فستگی و حتی تاثیر در افزایش فشار خون افراد ، وفامت مال بیماران قلبی – عروقی و ایجاد افتلالات جنسی گردد.

### مهمترین عوارض ناشی از کمبود نور

✓ فشارهای چشمی

✓ سردرد

✓ سرگیجه

✓ فستگی

✓ احساس درد در نامیه گردن و کتف بعلت وضعیت نامناسب بدن و تلاشهای اضافی بمنظور

دیدن و خواندن

✓ نیستاگموس\*

\*به مرکات غیر ارادی چشم در جهات مختلف اطلاق می شود.

### پرسش :

بهترین زمان سنجش روشنایی مصنوعی چه موقعی می باشد ؟

- در طی روز
- در شب
- ساعات مختلف شبانه روز

مناسبتترین سیستم روشنایی مصنوعی در فعالیتهای شغلی کدام مورد می باشد ؟

- کاربرد سیستم روشنایی عمومی
- کاربرد سیستم روشنایی موضعی
- بکارگیری سیستم روشنایی ترکیبی (عمومی و موضعی)

کدام عارضه از عوارض غیر مستقیم ناشی از کمبود نور می باشد ؟

- فشارهای چشمی
- سردرد و سرگیجه
- احساس درد در ناحیه گردن و کتف

بهترین ارتفاع جهت سنجش روشنایی موضعی چقدر می باشد ؟

- ارتفاع ۷۰ تا ۸۰ سانتیمتری از سطح زمین
- ارتفاعی سطحی که کار بر روی آن انجام می گیرد
- هر ارتفاع دلخواه

بهترین روش اندازه گیری روشنایی عمومی مکانهایی که چیدمان منابع روشنایی یکی از ۶ الگوی پیشنهادی انجمن مهندسين روشنایی آمریکای شمالی می باشد کدام روش است ؟

- روش الگویی
- روش شبکه ای
- روش موضعی



# فصل پنجم

آشنایی با فرمهای یکسان سازی شده اندازه گیری روشنایی  
و  
دستورالعمل نحوه تکمیل آنها

در پایان این فصل انتظار می رود :  
چگونگی تکمیل هریک از فرمهای اندازه گیری روشنایی و  
درخشندگی را بدانید

معاونت بهداشتی دانشگاه / دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ..... مرکز خدمات بهداشتی درمانی

آزمایشگاه یا مرجع اندازه گیری کننده : .....

اطلاعات عمومی

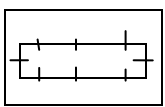
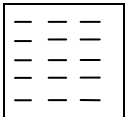
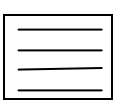
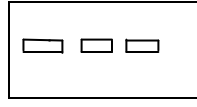
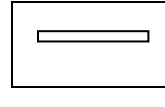
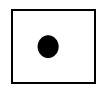
نام کارگاه .....	نام کارفرما .....	محصول تولیدی .....
تعداد واحد .....	تعداد شاغلین .....	تلفن و نمابر .....
آدرس .....		

اطلاعات اختصاصی

نام واحد .....	تعداد کارگران .....	نوع فعالیت .....	مساحت واحد .....	مساحت پنجره ها .....
نوع و تعداد منابع روشنایی مصنوعی سالم .....				
وضعیت جوی هنگام اندازه گیری	ابری	آفتابی	نیمه ابری	
وضعیت هوای واحد از لحاظ وجود آلاینده ها	تمیز	متوسط	کثیف	
وضعیت پاکیزگی منابع روشنایی (لامپها و حبابها)	تمیز	متوسط	کثیف	
وضعیت پاکیزگی پنجره ها	تمیز	متوسط	کثیف	
دیوارها : جنس .....	رنگ : .....	تمیز	متوسط	کثیف
سقف : جنس .....	رنگ : .....	تمیز	متوسط	کثیف
کف : جنس .....	رنگ : .....	تمیز	متوسط	کثیف

چیدمان منابع روشنایی مصنوعی

منظم  کد .... نامنظم  (چنانچه گزینه نامنظم را انتخاب نموده اید به فرم A2 مراجعه کنید.)

					
F	E	D	C	B	A

جدول گزارش اندازه گیری شدت روشنایی عمومی منظم

t3	t2	t1	q4	q3	q2	q1	p2	p1	شماره ایستگاه
									شدت روشنایی (لوکس)
r8	r7	r6	r5	r4	r3	r2	r1	t4	شماره ایستگاه
									شدت روشنایی (لوکس)

مشخصه های کلی نورسنجی

نام و مدل دستگاه نورسنج .....	روش کالیبراسیون .....	ساعت و تاریخ نورسنجی .....
-------------------------------	-----------------------	----------------------------

نتایج :

حداقل شدت روشنایی : ..... حداکثر شدت روشنایی : ..... متوسط شدت روشنایی : ..... شدت روشنایی توصیه شده

روشنایی  روشنایی نیاز به اصلاح دارد  روشنایی زیر حد استاندارد است  روشنایی بالاتر از حد استاندارد است

مطلوب است

تعداد کارگران در معرض روشنایی نامطلوب .....

نظریه کارشناسی در خصوص علت روشنایی نامناسب: رنگ و جنس نامناسب سطوح انعکاس  کثیفی منابع و سطوح

انعکاس



**گزارش اندازه گیری روشنایی موضعی و درخشندگی (فرم B)**

معاونت بهداشتی دانشگاه / دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ..... مرکز خدمات بهداشتی درمانی

.....  
آزمایشگاه یا مرجع اندازه گیری کننده : .....

اطلاعات عمومی

نام کارگاه .....	نام کارفرما .....	محصول تولیدی .....
تعداد واحد .....	تعداد شاغلین .....	تلفن و نمابر .....
آدرس .....		

اطلاعات اختصاصی

نام واحد .....	تعداد کارگران .....	نوع فعالیت .....	تاریخ سنجش .....	ساعت سنجش .....
مساحت واحد .....	مساحت پنجره ها .....	جهت پنجره ها .....		
وضعیت جوی هنگام اندازه گیری	ابری <input type="checkbox"/>	آفتابی <input type="checkbox"/>	نیمه ابری <input type="checkbox"/>	
وضعیت هوای واحد از لحاظ وجود آلاینده ها	تمیز <input type="checkbox"/>	متوسط <input type="checkbox"/>	کثیف <input type="checkbox"/>	
وضعیت پاکیزگی منابع روشنایی (لامپها و حبابها)	تمیز <input type="checkbox"/>	متوسط <input type="checkbox"/>	کثیف <input type="checkbox"/>	
وضعیت پاکیزگی پنجره ها	تمیز <input type="checkbox"/>	متوسط <input type="checkbox"/>	کثیف <input type="checkbox"/>	
دیوارها : جنس .....	رنگ : .....	رنگ : .....	رنگ : .....	
سقف : جنس .....	رنگ : .....	رنگ : .....	رنگ : .....	
کف : جنس .....	رنگ : .....	رنگ : .....	رنگ : .....	

**جدول گزارش اندازه گیری شدت روشنایی موضعی و درخشندگی**

										شماره ایستگاه
										نوع فعالیت
										شدت روشنایی (لوکس)
										شدت روشنایی توصیه شده
										نتیجه سنجش روشنایی
										شاغلین در معرض روشنایی نامطلوب
										میزان درخشندگی (کاندلا بر متر مربع)
										نتیجه سنجش درخشندگی
										شاغلین در معرض درخشندگی نامطلوب

• میزان درخشندگی مطلوب در محدوده ۶۵۰۰ - ۶۵ کاندلا بر متر مربع در نظر گرفته شود.

مشخصه های کلی نورسنجی

نام و مدل دستگاه نورسنج ..... روش کالیبراسیون ..... ساعت و تاریخ نورسنجی .....

**نتایج سنجش روشنایی موضعی :**

تعداد ایستگاه مورد سنجش ..... موارد سنجش مطلوب .... موارد سنجش نامطلوب ..... شاغلین در معرض روشنایی نامطلوب .....  
تعداد موارد اصلاح شده .....

**نتایج سنجش درخشندگی :**

تعداد ایستگاه مورد سنجش ..... موارد سنجش مطلوب .... موارد سنجش نامطلوب ..... شاغلین در معرض درخشندگی نامطلوب .....  
تعداد موارد اصلاح شده .....

نام و نام خانوادگی تکمیل کننده فرم : ..... سمت : ..... تاریخ و امضاء : .....

**فرم جمع بندی گزارشات اندازه گیری روشنایی عمومی و موضعی ( فرم TI )**

معاونت بهداشتی دانشگاه/ دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی .....

معاونت بهداشت استان  مرکز بهداشت شهرستان  .....  
.....

مرکز بهداشتی درمانی  آزمایشگاه بهداشت حرفه ای  .....  
 سالانه  ۶ ماهه اول

**جدول جمع بندی گزارشات روشنایی عمومی ( منظم و نامنظم )**

جمع			>۵۰۰			۵۰-۴۹۹			۲۰-۴۹			<۲۰			بعد کارکنان (نفر)	موضوع
ایستگاه	واحد	کارگاه	ایستگاه	واحد	کارگاه	ایستگاه	واحد	کارگاه	ایستگاه	واحد	کارگاه	ایستگاه	واحد	کارگاه		
																موارد سنجش
																شاغلین در معرض
																تعداد موارد روشنایی نامناسب بدلیل
															رنگ و جنس نامناسب سطوح انعکاس	
															منابع روشنایی ناکافی و عدم تناسب آنها	
																کثیفی منابع وسطوح انعکاس
																عدم تناسب چیدمان و زوایای تابش منابع

### دستورالعمل نحوه تکمیل فرم گزارش اندازه گیری روشنایی عمومی (A1)

هدف از تکمیل این فرم جمع آوری اطلاعاتی پیرامون روشنایی عمومی کارگاهها و مواردی که در نحوه توزیع و کیفیت روشنایی موثرند می باشد.

#### اطلاعات کلی:

در بالای فرم نام معاونت بهداشتی/سلامت دانشگاه/ دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ، نام مرکز بهداشت شهرستان، نام مرکز بهداشتی درمانی شهری یا روستایی و یا آزمایشگاه یا هر مرجع صاحب صلاحیت که اندازه گیری را انجام داده است ذکر می گردد.

#### اطلاعات عمومی:

در این قسمت نام کارگاه، نام کارفرما یا خویش فرما و محصول نهایی تولید شده در کارگاه را به همراه تعداد واحدهای کارگاه و تعداد افرادی که در این کارگاه مشغول بکار می باشند ثبت می گردد. چنانچه کارگاه خدماتی باشد نوع خدمت و در مورد کارگاههایی که چند محصول تولید می کنند نام مهم ترین محصول تولیدی ذکر می گردد. در محل مربوط به آدرس و تلفن ، آدرس دقیق پستی محل کارگاه به همراه شماره تلفن و نمابر ثبت می گردد.

#### اطلاعات اختصاصی:

این قسمت مربوط به ثبت اطلاعات جزئی تر واحد یا واحدهای موجود در کارگاه می باشد که شامل : نام واحد یا در صورت نبود نام ، نوع فعالیت آن ذکر می گردد. در کارگاههایی که تنها دارای یک واحد می باشند در محل نام واحد، نام کارگاه ذکر می شود. در کارگاههای چند واحدی به ازای هر واحد یک برگ فرم A1 دیگر تکمیل می شود. در قسمت دیگری از جدول، تعداد کارگران شاغل در واحد و فعالیت در حال انجام در آن واحد ذکر می گردد. مساحت کل واحد و پنجره های موجود در کارگاه یا هر واحد در قسمت مربوطه بر حسب واحد متر مربع ثبت می شود.

در قسمت دیگر نوع و تعداد منابع روشنایی مصنوعی سالم و معیوب مشخص می شود. بطور مثال: ۲ لامپ فلورسنت سالم و ۱ لامپ رشته ای معیوب

وضعیت هوای کارگاه از نظر آلاینده های موجود و موثر بر روشنایی ، وضعیت پاکیزگی منابع روشنایی و نیز وضعیت پنجره ها را با توجه به ۳ گزینه تمیز، متوسط و کثیف مشخص کرده و نیز وضعیت جوی هوا در حین اندازه گیری روشنایی با توجه به ابری ، آفتابی یا نیمه ابری بودن آن مشخص می گردد.

در قسمت دیگر، جنس مصالح بکاررفته ، رنگ سطوح و میزان پاکیزگی آنها در سقف ، کف و دیوارهای کارگاه یا واحد مشخص می گردد. بطور مثال جنس مصالح بکاررفته را با توجه به اینکه از سنگ ، سیمان ، آجر... باشد تعیین می گردد. در قسمت دوم رنگ سطوح مشخص شده و در قسمت سوم میزان پاکیزگی سطوح با توجه به ۳ گزینه تمیز، متوسط و کثیف مشخص می گردد. معمولاً سعی می شود از مصالح و رنگهایی استفاده شود که بطور متوسط ضریب انعکاس ۰/۳. برای کف ، ۰/۵. برای دیوارها و ۰/۷. برای سقف لحاظ گردد.

## چیدمان منابع روشنایی مصنوعی

در این قسمت نوع چیدمان منابع روشنایی نصب شده در محل کارگاه یا واحد با توجه به منظم یا نامنظم بودن آنها تعیین می گردد. در صورتی که چیدمان منابع از نوع منظم باشد نوع چیدمان با یکی از کدهای A,B,C,D,E,F مشخص می گردد و در صورتی که از نوع نامنظم باشد با علامت زدن گزینه نامنظم به فرم A2 مراجعه می گردد.

### مشخصه های کلی نورسنجی :

در این قسمت نام و مدل دستگاه نورسنج مورد استفاده جهت نورسنجی واحد یا کارگاه ،تاریخ و ساعت نورسنجی به همراه روش کالیبراسیون مورد استفاده جهت کالیبره کردن دستگاه ثبت می شود.

### جدول گزارش اندازه گیری شدت روشنایی عمومی منظم

این جدول جهت انعکاس نتایج سنجش و بررسی روشنایی کارگاههایی است که توزیع منابع روشنایی در آنها بصورت منظم می باشد. نحوه محاسبه میانگین شدت روشنایی عمومی در کارگاههایی با چیدمان منابع روشنایی منظم به تفصیل در صفحات ۴۱ و ۴۲ آمده است.

### نتایج و نظریه کارشناس در خصوص وضعیت روشنایی:

حداقل ، حداکثر و متوسط شدت روشنایی ثبت شده در جدول گزارش اندازه گیری شدت روشنایی منظم یا نامنظم در فرم A1 یا فرم A2 بر حسب واحد لوکس در قسمت مربوطه نوشته می شود. میزان شدت روشنایی توصیه شده کشوری نیز در قسمت دیگری یادداشت می گردد.

در قسمت مربوط به نظریه کارشناس در خصوص وضعیت روشنایی با توجه به اطلاعات بدست آمده در رابطه با متوسط روشنایی عمومی کارگاه ، مقایسه بین روشنایی متوسط بدست آمده با حد مطلوب و توصیه شده کشوری انجام می شود و یکی از گزینه های روشنایی در حد مطلوب است یا نامطلوب است و نیاز به اصلاح دارد تیک زده می شود. همچنین تعداد کارگران در معرض روشنایی نامطلوب در صورت وجود در قسمت مربوط ثبت می شود.

در پایین قسمت مربوط به نتایج نظریه کارشناسی ، کارشناس علت روشنایی نامناسب را با انتخاب گزینه های مربوطه مشخص می کند.

در صورتی که وضعیت روشنایی کارگاه با توجه به بازدیدهای قبلی اصلاح گردیده با انتخاب گزینه های موجود روش اصلاح مشخص می شود.

بخشی از پایین فرم جهت اظهار نظر و پیشنهادات کارشناسی پیش بینی شده که تکمیل کننده فرم نظرات اصلاحی خود را در خصوص وضعیت روشنایی کارگاه بیان می کند.

**\* نکته :** در انتهای فرم ردیفی به منظور ثبت اطلاعات کلی از وضعیت روشنایی کارگاههای چند واحدی تعبیه گردیده که این قسمت فقط برای کارگاههای چند واحدی تکمیل می شود. تکمیل کننده فرم پس از تکمیل اطلاعات هر یک از واحدهای کارگاه چند واحدی ، در فرمهای A1 بطور جداگانه این قسمت را تکمیل می کند. به این ترتیب که ، در صورتی که یکی از واحدهای کارگاه فاقد روشنایی مطلوب باشد وضعیت کلی روشنایی کارگاه مذکور را نامطلوب اعلام می کند، و در غیر این صورت وضعیت روشنایی کارگاه مطلوب می باشد. دقت گردد که وضعیت کلی روشنایی کارگاه چند واحدی تنها در یکی از فرمهای مربوط به واحدهای کارگاه مربوطه (فرم A1) تکمیل گردد.

نام و نام خانوادگی فرد تکمیل کننده فرم به همراه سمت وی در پایین فرم نوشته شده و توسط وی امضاء می شود

با توجه به توضیحات داده شده در قبل ، در قسمت بالای فرم ، مشخصات درخواستی شامل نام کارگاه و نام واحدی که روشنایی عمومی با چیدمان نامنظم منابع روشنایی آن کارگاه سنجیده می شود وارد می شود. سپس پلانی از کارگاه به همراه محل استقرار دستگاهها، منابع روشنایی نصب شده و ایستگاههایی که در آن سنجش روشنایی صورت گرفته ، در نقشه کارگاه مشخص می شود. یاد آوری می گردد که جهت تعیین ایستگاهها برای سنجش روشنایی عمومی در این کارگاهها از طریق روش شبکه ای که در صفحه ۴۰ به آن اشاره شده اقدام می گردد. جهت تکمیل جدول نیز با توجه به ایستگاههای در نظر گرفته شده در پلان کارگاه میزان شدت روشنایی ثبت شده برای هر ایستگاه را در مقابل شماره ایستگاه خود وارد کرده و نتایج کلی حاصل از اندازه گیریها را در قسمت مربوط به نتایج فرم A1 ثبت و به آن ضمیمه می گردد.

**\* توضیح اینکه** در صورتی که کارگاه دارای توزیع منابع روشنایی منظم باشد تنها فرم A1 تکمیل می شود. در صورتیکه کارگاه دارای توزیع منابع روشنایی نامنظم باشد فرم A2 نیز تکمیل و ضمیمه فرم A1 می شود.

در صورتی که کارگاه چند واحدی باشد، به ازای تعداد واحدها با توجه به نوع چیدمان منابع روشنایی ، یک برگ فرم A1 یا هر دو فرم (A1 و A2) تکمیل و ضمیمه می شوند.

جهت سهولت کاربرد ، فرمهای A1 و A2 به صورت پشت و رو تکثیر و در اختیار بازرس قرار می گیرد.

#### دستورالعمل نحوه تکمیل فرم گزارش اندازه گیری روشنایی موضعی و درخشندگی (فرم B)

هدف از تکمیل این فرم دستیابی به اطلاعاتی در خصوص وضعیت روشنایی موضعی و درخشندگی در یک موقعیت شغلی یا ایستگاه کاری خاص می باشد. نحوه تکمیل اطلاعات عمومی، اختصاصی و مشخصه های کلی نورسنجی و ... در فرم گزارش اندازه گیری روشنایی موضعی و درخشندگی همانند فرم روشنایی عمومی توضیح داده شده در قبل می باشد. بنابراین تنها لازم است نحوه تکمیل جدول مربوط به گزارشات شرح داده شود.

در اولین ردیف جدول شماره مربوط به هر ایستگاه مورد سنجش نوشته می شود.

در ردیف دوم فعالیت و شغل اصلی کارگر در محل اندازه گیری هر ایستگاه گنجانده می شود.

در ردیف سوم شدت روشنایی موضعی اندازه گیری شده برای هر ایستگاه در سطح کار بطور جداگانه ثبت می شود.

در ردیف چهارم شدت روشنایی استاندارد توصیه شده کشوری برحسب لوکس ثبت می شود.

در ردیف پنجم میزان درخشندگی ثبت شده برای ایستگاه اندازه گیری و ثبت می گردد. لازم به ذکر است که سنجش درخشندگی با توجه به وضعیت موجود و نیاز در سه سطح مختلف اندازه گیری می شود. سطح اول مربوط به سطح کار یا منطقه ای است که بیشترین دید کارگر روی آن متمرکز می باشد، سطح دوم مربوط به سطوح یا دیوارهایی هستند که مقابل دید مستقیم کارگر قرار گرفته باشند و سطح سوم مربوط به سطح میز کاری است که کارگر روی آن در حال انجام فعالیت می باشد.

در ردیف ششم نتیجه کلی سنجش روشنایی موضعی و درخشندگی ایستگاه در مقیاس با روشنایی و درخشندگی توصیه شده (میزان درخشندگی مطلوب توصیه شده ۶۵۰۰ - ۶۵ کاندلا بر متر مربع) با عبارات مطلوب و نامطلوب بیان می گردد.



روشنایی در محیط کار

در پایین جدول ، مشخصه های کلی نورسنجی از قبیل نام و مدل دستگاه نورسنج، روش کالیبراسیون و ساعت و تاریخ اندازه گیری در قسمت مربوطه ثبت می شود.

نتایج کلی از تعداد سنجش روشنایی موضعی و درخشندگی کارگاه با توجه به اطلاعات ثبت شده ، در قسمت مربوطه ثبت می شود.

در زیر قسمت مربوط به نتایج ،پیشنهادات اصلاحی کارشناس تکمیل کننده فرم به همراه دلایل عدم مطلوبیت وضعیت روشنایی موضعی و درخشندگی ایستگاههای مورد سنجش در کارگاه یا واحد مربوطه یادداشت می شود.

در انتها نام و نام خانوادگی تکمیل کننده فرم ، به همراه سمت وی نوشته و امضاء می شود.

### دستورالعمل نحوه تکمیل فرم جمع بندی گزارشات اندازه گیری روشنایی عمومی، موضعی و درخشندگی (فرم T)

هدف از تکمیل این فرم دستیابی به اطلاعات جمع بندی شده در خصوص گزارشات اندازه گیری روشنایی عمومی (منظم یا نامنظم ) ، موضعی و درخشندگی می باشد. در این فرم اطلاعات اولیه از فرمهای یکسان سازی شده (فرمهای A1 ، A2 و B) استخراج و با توجه به اهداف از پیش تعیین شده مورد استفاده قرار می گیرد

اطلاعات کلی :

در بالای فرم نام معاونت بهداشتی دانشگاه /دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قید می گردد. با توجه به اینکه گزارشات توسط چه مرجعی جمع بندی گردیده است یکی از قسمتهای مربوط به معاونت بهداشت استان مرکز بهداشت شهرستان به همراه نام شهرستان ویا مرکز بهداشتی درمانی به همراه نام مرکز ویا آزمایشگاه بهداشت حرفه ای صاحب صلاحیت علامت گذاری می گردد.

در قسمت دیگر با توجه به اینکه گزارشات مربوط به آمار ۶ ماهه باشد یا سالانه قسمت مربوطه مشخص می گردد.

در صورتی که گزارشات جمع بندی مربوط به روشنایی عمومی باشد جدول مربوط به جمع بندی گزارشات عمومی تکمیل می شود.

اطلاعات اختصاصی :

نتایج سنجش و بررسیهای انجام شده در جدولی که به این منظور طراحی شده است منعکس میگردد. جدول مشتمل بر چندین ردیف و ستون می باشد که نحوه تکمیل به شرح زیر می باشد :

در ردیف افقی بالایی کارگاهها و واحدهای مورد سنجش به تفکیک بعد کارکنان تقسیم بندی شده است و ستون عمودی سمت راست موضوعات مورد سنجش در گزارشات را بیان می کند.

ردیف اول:

در این ردیف تعداد موارد سنجش روشنایی در کارگاهها و واحدها با توجه به بعد کارکنان ثبت می گردد.

ردیف دوم:

در این قسمت تعداد شاغلین در معرض عامل زیان آور (روشنایی نامناسب) در کارگاهها نوشته می شود.

ردیف سوم:

در این ردیف تعداد کارگاهها و واحدهایی که بدلیل نامناسب بودن رنگ یا جنس سطوح انعکاس (سقف، کف و یا دیوارها) و پایین بودن ضریب انعکاس سطوح در معرض روشنایی نامناسب می باشند ثبت می گردد.

ردیف چهارم:

در این قسمت تعداد کارگاهها و واحدهایی که بدلیل ناکافی بودن منابع روشنایی و یا نامتناسب بودن نور آنها یا معیوب و فرسوده بودن منابع در معرض روشنایی نامناسب قرار گرفته اند نوشته می شود.

ردیف پنجم:

در این ردیف تعداد کارگاه و واحدهایی که بدلیل کثیفی منابع و یا سطوح انعکاس کارگاه (سقف کف و دیوارها) در معرض روشنایی نامناسب قرار گرفته اند ثبت می گردد .

ردیف ششم :

در این ردیف تعداد کارگاه و واحدهایی که بدلیل چیدمان نامناسب و یا زوایای نامناسب تابش منابع در معرض روشنایی نامناسب قرار گرفته اند ثبت می گردد.

ردیف هفتم :

در این ردیف تعداد کارگاه و واحدهایی که بدلیل عدم تناسب مساحت پنجره ها به مساحت کارگاه و یا نامناسب بودن جهت نصب پنجره ها در معرض روشنایی نامناسب قرار گرفته اند (با توجه به نوع کارونور مورد نیاز نسبت ۵ تا ۳۰ درصد در طراحی مساحت پنجره ها به مساحت کف کارگاه رعایت گردد) یادداشت می گردد.

ردیف هشتم :

در این ردیف تعداد کارگاه و واحدهایی که روشنایی نامطلوب آنها به کمک رنگ آمیزی سطوح انعکاس و یا تغییر جنس مصالح بکار رفته در سقف کف و دیوارها اصلاح گردیده است ثبت می گردد.

ردیف نهم :

در این ردیف تعداد کارگاه و واحدهایی که روشنایی نامطلوب آنها با نصب منابع روشنایی جدید و کافی و یا تعویض لامپهای سوخته اصلاح گردیده است و یا ترکیبی از نورهای سفید و زرد در روشنایی بکاررفته است ثبت می گردد .

ردیف دهم :

در این ردیف تعداد کارگاه و واحدهایی که روشنایی نامطلوب آنها با تمیز کردن منابع روشنایی کثیف و یا سطوح انعکاس موجود اصلاح گردیده است نوشته می شود.

ردیف یازدهم :

در این ردیف تعداد کارگاه و واحدهایی که روشنایی نامطلوب آنها با اصلاح چیدمان و زوایای تابش منابع روشنایی برطرف شده است ثبت می گردد .

ردیف دوازدهم :

در این ردیف تعداد کارگاه و واحدهایی که روشنایی نامطلوب آنها با نصب پنجره و بهره مندی از نور طبیعی اصلاح گردیده است ثبت می گردد.

ردیف سیزدهم :

در این ردیف تعداد کارگاههایی که نتیجه سنجش بعمل آمده در آنها زیر حداقل استاندارد باشد ثبت می گردد.

ردیف چهاردهم :

در این ردیف تعداد کارگاههایی که نتایج سنجش روشنایی در آنها مطلوب و مطابق با مقادیر توصیه شده کشوری باشد ثبت می گردد .

ردیف پانزدهم :

در این ردیف تعداد کارگاههایی که نتایج سنجش در آنها نامطلوب باشد ثبت می گردد .

در قسمت پایینی فرم ، جمع بندی گزارشات اندازه گیری روشنایی موضعی و درخشندگی حاصل از فرم B در جدولی که به همین منظور تعبیه شده ثبت می گردد.

این جدول شامل دو ردیف و چندین ستون می باشد که نحوه تکمیل آن بصورت زیر می باشد:

در ستون اول تعداد ایستگاههای اندازه گیری شده از نوع روشنایی موضعی و درخشندگی در کارگاهها ثبت می گردد.

در ستون دوم تعداد ایستگاههایی که سنجش روشنایی موضعی و درخشندگی در آنها مطلوب بوده (با توجه به استانداردهای توصیه شده کشوری ) یادداشت می گردد.

در ستون سوم گزارشات مربوط به موارد سنجش نامطلوب ثبت می شود.

در ستون چهارم تعداد ایستگاههایی که وضعیت روشنایی موضعی و درخشندگی نامطلوب آنها با تدابیر فنی مهندسی لازم اصلاح گردیده ثبت می شود.

در انتها نام و نام خانوادگی تکمیل کننده فرم ، سمت وی به همراه نام و نام خانوادگی کارشناس مسئول واحد و تاریخ تکمیل فرم یادداشت و امضاء می گردد .



# ضمایم و پیوستها

### شدت روشنایی بر حسب لوکس

پیشنهادی	حداقل	محل	ردیف
۵۰۰	۱۵۰	محل‌های عمومی : اتاق مطالعه (نوشتن و خواندن کتاب، مجله و روزنامه)	۱
۲۰۰	۱۰۰	آشپزخانه (ظرفشویی- اجاق و میز کار)	
۱۰۰	۵۰	حمام: روشنایی عمومی	
۵۰۰	۲۲۰	آیینه (برای اصلاح صورت)	
۳۰۰	۱۵۰	سالن ورزشی سرپوشیده	
۱۰۰	۵۰	رختکن، توالت، دستشویی	
۱۵۰	۱۰۰	پلکان	
۱۵۰	۵۰	راهرو، سرسرا، آسانسور	
۵۰۰	۲۰۰	دفاتر و ادارات: تمام کارهای عمومی	۲
۶۰۰	۳۰۰	ماشین نویسی و محل دیکته کردن	
۶۰۰	۳۰۰	حسابداری و ماشینهای حساب و اندیکاتور نویسی	
۳۰۰	۱۰۰	بایگانی	
۱۰۰۰	۵۰۰	اتاق نقشه کشی	
۵۰۰	۲۰۰	اتاق کنفرانس	
۵۰۰	۱۵۰	اتاق انتظار و اطلاعات	۳
۲۰۰	۱۰۰	کتابخانه : قفسه ها (در سطح قائم)	
۲۰۰	۱۰۰	سالن مطالعه	
۵۰۰	۳۰۰	روی میز مطالعه	
۵۰۰	۲۰۰	آموزشگاه : کلاس درس، آمفی تئاتر	۴
۵۰۰	۳۰۰	تخته سیاه (در سطح عمودی)	
۵۰۰	۲۰۰	آزمایشگاه	
۷۰۰	۵۰۰	کلاس کارهای دستی	
۱۰۰	۵۰	درمانگاه و بیمارستان : روشنایی عمومی	۵
۵۰۰	۳۰۰	اتاق معاینه و آزمایشگاهها (آسیب شناسی و تحقیق)	
۵۰۰	۳۰۰	اتاق عمل- روشنایی عمومی	
۸۰۰۰	۳۰۰۰	میز عمل با چراغ مخصوص	
۱۰۰	۷۰	آسیاب غلات : روشنایی عمومی	۶
۵۰۰	۲۰۰	روشنایی محل کار	

### شدت روشنایی بر حسب لوکس

پیشنهادی	حداقل	محل	ردیف
۵۰۰	۱۵۰	<u>کارخانه کنسرو سازی :</u> محل دسته بندی و تفکیک	۷
۲۰۰	۱۰۰	محل پوست کندن	
۲۰۰	۱۵۰	محل پختن	
۵۰۰	۳۰۰	محل قوطی پرکنی	۸
۳۰۰	۲۰۰	نانوانی خمیرگیری	
۲۰۰	۱۰۰	اتاق تنور : روشنایی عمومی	
۵۰۰	۳۰۰	تنور	
۳۰۰	۲۰۰	بسته بندی	۹
۱۵۰	۱۰۰	<u>کارخانه شکلات و آب نبات سازی</u> تهیه مواد اولیه: روشنایی عمومی	
۵۰۰	۳۰۰	روشنایی روی نوار	
۲۰۰	۱۵۰	تزنین و بسته بندی	۱۰
۱۰۰	۷۰	<u>کارخانه لبنیات :</u> سکوی تخلیه	
۳۰۰	۲۰۰	ظرفشویی	
۳۰۰	۲۰۰	ماشین الات تهیه مواد	
۳۰۰	۲۰۰	شیشه پرکنی	
۵۰۰	۳۰۰	آزمایشگاهها	۱۱
۱۰۰	۷۰	<u>کارخانه آرد سازی :</u> روشنایی عمومی	
۳۰۰	۲۰۰	محل تهیه و تخمیر	
۳۰۰	۲۰۰	محل شستشوی لوازم	
۳۰۰	۲۰۰	محل پر کردن	۱۲
۳۰۰	۲۰۰	<u>چاپخانه و گراور سازی:</u> ماشین حروفچینی(روشنایی عمومی )	
۵۰۰	۳۰۰	محل حروفچینی	
۳۰۰	۲۰۰	ماشینهای چاپ- روشنایی عمومی	
۵۰۰	۳۰۰	روی ماشین	
۷۰۰	۵۰۰	میز تصحیح	
۷۰۰	۵۰۰	گراور سازی	
۳۰۰۰	۲۰۰۰	حکاک	

### شدت روشنایی بر حسب لوکس

پیشنهادی	حداقل	محل	ردیف
۳۰۰	۱۰۰	کارخانه شیشه سازی : کوره- روشنایی عمومی	۱۳
۱۵۰	۱۰۰	مخلوط کردن مواد خام- روشنایی عمومی	
۳۰۰	۲۰۰	روی دستگاههای توزین	
۱۵۰	۱۰۰	دمیدن و پرس کردن- روشنایی عمومی	
۳۰۰	۲۰۰	روشنایی محل کار	
۲۰۰	۱۵۰	برش	
۲۰۰	۱۵۰	صیقل دادن	
۳۰۰	۲۰۰	نقره کاری	
۵۰۰	۳۰۰	تراش دقیق	
۵۰۰	۳۰۰	تزئین و جلا و حکاکی	
۳۰۰	۲۰۰	بازرسی: روشنایی عمومی	
۱۰۰۰	۷۰۰	روشنایی محل کار	
۲۰۰	۱۰۰	کارخانه نساجی (پنبه) عدل شکن- روشنایی عمومی	
۳۰۰	۲۰۰	روشنایی محل کار	
۲۰۰	۱۰۰	حلاجی- روشنایی عمومی	
۳۰۰	۲۰۰	روشنایی محل کار	
۳۰۰	۲۰۰	نخ ریسی و دولتابی- روشنایی عمومی	
۵۰۰	۳۰۰	روشنایی محل کار	
۳۰۰	۲۰۰	دوک کردن- روشنایی عمومی	
۵۰۰	۳۰۰	روشنایی محل کار	
۵۰۰	۳۰۰	بافندگی- روشنایی عمومی	
۱۰۰۰	۵۰۰	روشنایی محل کار	
۳۰۰	۲۰۰	رنگرزی- روشنایی عمومی	
۵۰۰	۳۰۰	روشنایی محل کار	
۵۰۰	۳۰۰	آزمایشگاه رنگ- روشنایی عمومی	
۱۰۰۰	۵۰۰	روشنایی محل کار	

### شدت روشنایی بر حسب لوکس

پیشنهادی	حداقل	محل	ردیف
۲۰۰	۱۰۰	<u>کارخانه نساجی (پشم):</u> عدل شکن : روشنایی عمومی	۱۵
۳۰۰	۲۰۰	روشنایی محل کار	
۱۰۰	۵۰	حوضچه ها	
۲۰۰	۱۰۰	محل شستشو- روشنایی عمومی	
۳۰۰	۲۰۰	روشنایی محل کار	
۲۰۰	۱۰۰	حلاجی- روشنایی عمومی	
۳۰۰	۲۰۰	روشنایی محل کار	
۳۰۰	۲۰۰	پشم ریسی و دولا تابی- روشنایی عمومی	
۵۰۰	۳۰۰	روشنایی محل کار	
۳۰۰	۲۰۰	دوک کردن- روشنایی عمومی	
۵۰۰	۳۰۰	روشنایی محل کار	
۳۰۰	۲۰۰	بافندگی- عمومی	
۵۰۰	۳۰۰	روشنایی محل کار	
۱۰۰۰	۷۰۰	چله کشی و تارپیچی- عمومی	
۱۵۰۰	۱۰۰۰	روشنایی محل کار	
۱۰۰	۵۰	<u>کارخانه نساجی (ابریشم طبیعی و الیاف مصنوعی)</u> حوضچه	۱۶
۳۰۰	۲۰۰	ریسندگی و دولاتابی- روشنایی عمومی	
۵۰۰	۳۰۰	روشنایی محل کار	
۵۰۰	۳۰۰	بافندگی - روشنایی عمومی	
۷۰۰	۵۰۰	روشنایی محل کار	
۱۵۰۰	۱۰۰۰	بازرسی منسوجات- روشنایی محل کار	
۳۰۰	۲۰۰	<u>کارخانه صنایع شیمیایی</u> جلو دستگاههای مخلوط کننده و خرد کننده	۱۷
۲۰۰	۱۵۰	روی دستگاههای کنترل و سنجش (سطح عمود)	
۳۰۰	۲۰۰	روی میز کنترل	
۳۰۰	۲۰۰	آزمایشگاهها : روشنایی عمومی	
۵۰۰	۳۰۰	روشنایی محل کار	



## شدت روشنایی بر حسب لوکس

پیشنهادی	حداقل	محل	ردیف
۱۰۰	۵۰	<u>کارخانه رنگ سازی :</u> مخلوط کردن، آسیاب کردن و پودر کردن	۱۸
۲۰۰	۱۰۰	پرکردن و توزین- روشنایی عمومی	
۳۰۰	۲۰۰	روشنایی محل کار	
۵۰۰	۲۰۰	آزمایشگاه رنگ- روشنایی عمومی	
۱۰۰۰	۵۰۰	روشنایی محل کار	
۳۰۰	۲۰۰	<u>کارخانه لاستیک سازی :</u> تهیه مواد اولیه- ماشین مخلوط کنی و ورز دادن	۱۹
۵۰۰	۳۰۰	نوار کردن	
۵۰۰	۳۰۰	تهیه الیاف- برش الیاف و تهیه لایه ها	
۳۰۰	۲۰۰	روی ماشینها	
۲۰۰	۱۰۰	ساخت لاستیک وسایل نقلیه- روشنایی عمومی	
۳۰۰	۲۰۰	روشنایی محل کار	
۳۰۰	۲۰۰	ولکانیزه کردن	
۳۰۰	۲۰۰	بازرسی- روشنایی عمومی	
۵۰۰	۳۰۰	روشنایی محل کار	
۳۰۰	۲۰۰	بسته بندی	
۲۰۰	۱۵۰	<u>کارخانه دخانیات</u> محل برش	۲۰
۲۰۰	۱۵۰	خشک و تخمیر کردن	
۳۰۰	۲۰۰	درجه بندی	
۲۰۰	۱۵۰	<u>کارخانه صابون سازی:</u> روشنایی عمومی	۲۱
۳۰۰	۲۰۰	تابلوهای کنترل	
۳۰۰	۲۰۰	ماشینهای بسته بندی	
۱۵۰	۱۰۰	<u>کارگاههای مکانیکی</u> کارهای خشن-شمارش و بازرسی سطحی- روشنایی عمومی	۲۲
۳۰۰	۱۵۰	روشنایی محل کار	
۳۰۰	۲۰۰	کارهای متوسط- بازرسی اشیاء با شاخص- روشنایی عمومی	
۵۰۰	۳۰۰	روشنایی محل کار	
۱۰۰۰	۷۰۰	کارهای دقیق، کار با وسایل مخابراتی و دستگاههای سنجش و وسایل دقیق	
۲۵۰۰	۱۵۰۰	کارهای خیلی دقیق مانند سنجش و بازرسی اجزا و وسایل ساخته شده	
۳۰۰۰	۱۵۰۰	کارهای بسیار دقیق(کار با چشم مسلح)	

### شدت روشنایی بر حسب لوکس

پیشنهادی	حداقل	محل	ردیف
۲۰۰	۱۵۰	کارگاههای مونتاژ: محل قطعات بزرگ	۲۳
۳۰۰	۲۰۰	محل قطعات متوسط	
۱۰۰۰	۵۰۰	محل صفحات کوچک	
۱۵۰۰	۱۰۰۰	محل قطعات خیلی کوچک	
۳۰۰	۲۰۰	کارگاه ورقکاری: کار با ورقهای فلزی (روی میز کار)	۲۴
۳۰۰	۲۰۰	کار با ماشینهای افزار (صنایع فلزی) روشنایی عمومی	
۵۰۰	۳۰۰	روشنایی محل کار	۲۵
۵۰۰	۳۰۰	الف) با قطعات متوسط روی میز یا روی ماشین و تراش قطعات بزرگ	
۷۰۰	۵۰۰	ب) با قطعات کوچک روی میز کار یا روی ماشین و تراش قطعات متوسط و کوچک و تنظیم ماشینهای خودکار	
۱۵۰۰	۱۰۰۰	ج) با قطعات خیلی ظریف روی میز کار یا روی ماشین و ساختن ابزار و سنجش قطر کالیبر و تراش قطعات دقیق	
۲۰۰	۱۵۰	چوشکاری و لحیم کاری: چوشکاری- روشنایی عمومی	۲۶
۳۰۰	۲۰۰	روشنایی محل کار	
۳۰۰	۲۰۰	لحیم کاری- روشنایی عمومی	
۵۰۰	۳۰۰	روشنایی محل کار	
۳۰۰	۲۰۰	ریخته گری: ماهیچه سازی روشنایی عمومی	۲۷
۵۰۰	۳۰۰	روشنایی محل کار	
۲۰۰	۱۵۰	قالب گیری- قالب گیری معمولی با دست یا ماشین- روشنایی عمومی	
۳۰۰	۲۰۰	روشنایی محل کار	
۳۰۰	۲۰۰	قالب گیری ظریف با دست- روشنایی عمومی	
۵۰۰	۳۰۰	روشنایی محل کار	
۱۰۰	۵۰	ریختن مواد مذاب در قالبهای بزرگ	
۲۰۰	۱۵۰	ریختن مواد مذاب در قالب به روش تزریق- روشنایی عمومی	
۳۰۰	۲۰۰	روشنایی محل کار	
۵۰۰	۵۰	تمیز کردن قطعات ریخته شده	
۳۰۰	۲۰۰	بازرسی قطعات ریخته شده- روشنایی عمومی	
۵۰۰	۳۰۰	روشنایی محل کار	

### شدت روشنایی بر حسب لوکس

پیشنهادی	حداقل	محل	ردیف
۱۰۰	۵۰	<u>کارخانه ذوب آهن:</u> محل تخلیه و انبار مواد اولیه	۲۸
۱۵۰	۱۰۰	محل کوره های بلند	
۱۰۰	۵۰	نورد قطعات بزرگ	
۲۰۰	۱۵۰	نورد و پروفیل سازی	
۳۰۰	۲۰۰	روشنایی محل کار	
۱۰۰	۵۰	حدیده سیمهای کلفت	
۳۰۰	۲۰۰	حدیده سیمهای کارکرده- روشنایی عمومی	
۵۰۰	۳۰۰	روشنایی محل کار	
۳۰۰	۲۰۰	نورد ورقهای نازک- روشنایی عمومی	
۵۰۰	۳۰۰	روشنایی محل کار	
۳۰۰	۲۰۰	بازرسی ورقهای فلزی- روشنایی عمومی	
۵۰۰	۳۰۰	روشنایی محل کار	
۱۵۰	۱۰۰	<u>کارگاه آهنگری</u> کارهای آهنگری	
۳۰۰	۲۰۰	<u>کارخانه خودروسازی</u> مونتاژ قطعات	۳۰
۱۰۰۰	۵۰۰	کارگاه نقاشی(روی بدنه خودرو)	
۳۰۰	۲۰۰	تودوزی	
۵۰۰	۳۰۰	بازرسی نهایی	
۲۰۰	۱۵۰	<u>نیروگاهها:</u> موتورخانه - روشنایی عمومی	۳۱
۳۰۰	۲۰۰	روشنایی محل کار	
۳۰۰	۲۰۰	اتاق فرمان-روشنایی عمومی	
۵۰۰	۳۰۰	روشنایی محل کار(روی تابلوها)	
۲۰۰	۱۵۰	<u>کارگاه صحافی</u> صحافی معمولی- روشنایی عمومی	۳۲
۳۰۰	۲۰۰	روشنایی محل کار	
۳۰۰	۲۰۰	پرش- روشنایی عمومی	
۵۰۰	۳۰۰	روشنایی محل کار	
۳۰۰	۲۰۰	چاپ با فشار روی جلد - روشنایی عمومی	
۵۰۰	۳۰۰	روشنایی محل کار	

### شدت روشنایی بر حسب لوکس

پیشنهادی	حداقل	محل	ردیف
۱۵۰	۱۰۰	<u>صنایع سفالی (سرامیک):</u> تهیه و به عمل آوردن گل	۳۳
۲۰۰	۱۵۰	فرم دادن	
۱۵۰	۱۰۰	کوره	
۷۰۰	۵۰۰	تزیین و لعابکاری	۳۴
۵۰۰	۳۰۰	<u>کارگاه دستکش سازی:</u> بافندگی	
۵۰۰	۳۰۰	برش و پرس	
۱۰۰۰	۷۰۰	دوزندگی- روشنایی محل کار	
۷۰۰	۵۰۰	بازرسی	۳۵
۳۰۰	۲۰۰	<u>کارگاه کلاه دوزی</u> رنگرزی- تمیز کاری- نم د مالی- فرم دادن و غیره	
۷۰۰	۵۰۰	دوزندگی	
۲۰۰	۱۵۰	<u>کارگاه قالببافی:</u> محل انتخاب مواد اولیه رنگ شده روشنایی عمومی	۳۶
۳۰۰	۲۰۰	روشنایی محل کار	
۳۰۰	۲۰۰	کارگاه بافت- روشنایی عمومی	
۵۰۰	۳۰۰	روشنایی محل کار	
۳۰۰	۲۰۰	محل پرداخت	
۱۵۰	۱۰۰	<u>کارگاه دباغی:</u> حوضچه ها	۳۷
۲۰۰	۱۵۰	تمیز کردن و رنگ کردن	
۳۰۰	۲۰۰	پرداخت و برش و غلطکزی	
۵۰۰	۳۰۰	<u>کارگاه سراجی:</u> برش پرداخت و فرم دادن	۳۸
۱۰۰۰	۵۰۰	دوخت	
۷۰۰	۵۰۰	<u>کارخانه کفاشی:</u> بازرسی و انتخاب مواد اولیه	۳۹
۷۰۰	۵۰۰	روی میز کار	
۵۰۰	۳۰۰	روی ماشینها	
۳۰۰	۲۰۰	<u>کارخانه کاغذ سازی</u> مخلوط و خمیر کردن مواد	۴۰
۳۰۰	۱۵۰	برش و تکمیل	
۳۰۰	۲۰۰	<u>کارگاه نجاری</u> ماشینهای اره	۴۱
۳۰۰	۲۰۰	روی میز کار	
۵۰۰	۳۰۰	روی سایر ماشینها	

بند ۲ ماده ۱ قانون وظایف و تشکیلات وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

تامین بهداشت عمومی و ارتقاء سطح آن از طریق اجرای برنامه های بهداشتی خصوصاً در زمینه بهداشت محیط، مبارزه با بیماریها، بهداشت خانواده و مدارس، آموزش بهداشت عمومی، بهداشت کار و شاغلین با تاکید بر اولویت مراقبتهای بهداشتی اولیه، بویژه بهداشت مادران و کودکان با همکاری و هماهنگی دستگاههای ذیربط

ماده ۸۵ قانون کار

برای صیانت نیروی انسانی و منابع مادی کشور رعایت دستورالعملهایی که از طریق شورای عالی حفاظت فنی (جهت تامین حفاظت فنی) و وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی (جهت جلوگیری از بیماریهای حرفه ای و تامین بهداشت کار و کارگر و محیط کار) تدوین می شود برای کلیه کارگاهها، کارفرمایان، کارگران و کارآموزان الزامی است.

ماده ۴ قانون کار

کارگاه محلی است که کارگر به درخواست کارفرما یا نماینده او در آنجا کار می کند، از قبیل موسسات صنعتی، کشاورزی، معدنی، ساختمانی، ترابری، مسافربری، خدماتی، تجاری، تولیدی، اماکن عمومی و امثالهم

ماده ۱۰۵ قانون کار

هر گاه در حین بازرسی به تشخیص بازرس کار یا کارشناس بهداشت حرفه ای احتمال وقوع حادثه یا بروز خطر در کارگاه داده شود بازرس کار یا کارشناس بهداشت حرفه ای مکلف هستند مراتب را فوراً و کتبا به کارفرما یا نماینده او و نیز رئیس مستقیم خود اطلاع دهند.

ماده ۹۲ قانون کار

کلیه واحدهای موضوع ماده ۸۵ این قانون که شاغلین در آنها به اقتضای نوع کار در معرض بروز بیماریهای ناشی از کار قرار دارند باید برای همه افراد مذکور پرونده پزشکی تشکیل دهند و حداقل سالی یکبار توسط مراکز بهداشتی درمانی از آنها معاینه و آزمایشهای لازم را بعمل آورند و نتیجه را در پرونده مربوطه ضبط نمایند.

ماده ۱۵۶ قانون کار

دستورالعملهای مربوط به تاسیسات کارگاه از نظر بهداشت محیط کار مانند غذا خوری و حمام و دستشویی برابر آئین نامه ای خواهد بود که توسط وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی تصویب و به مرحله اجرا در خواهد آمد.

ماده ۲ دستورالعمل تامین سلامت کار در کارگاههای کوچک

امکانات بهداشتی از نظر آئین نامه تامین سلامت کار در کارگاههای کوچک شامل موارد ذیل می باشد

- ۱ - تمهیدات بهداشت حرفه ای مورد نیاز برای کنترل و حذف عوامل زیان آور و شرایط بیماریزای محیط کار
- ۲ - امکانات مورد نیاز جهت تامین تسهیلات بهداشتی مورد نیاز (تاسیسات جنبی کارگاه) شامل دستشویی و توالت و امثالهم مندرج در این آئین نامه
- ۳ - مراقبتهای بهداشتی درمانی شامل کمکهای اولیه، معاینات شغلی

ماده ۴ دستورالعمل تامین سلامت کار در کارگاههای کوچک

مسئولیت نظارت بر حسن اجرای این آئین نامه بعهده بازرسان بهداشت حرفه ای موضوع ماده ۱۰۰ قانون کار است.

ماده ۱۱ دستورالعمل تامین سلامت کار در کارگاههای کوچک

در کارگاه باید به تناسب و سلامت محل، نوع کار (دقت کار) و شرایط اقلیمی به اندازه کافی درب و پنجره برای ورود نور و هوا موجود باشد.

ماده ۱۲ دستورالعمل تامین سلامت کار در کارگاههای کوچک

شیشه درب و پنجره باید بدون شکستگی بوده و همیشه تمیز باشد.

ماده ۱۴ دستورالعمل تامین سلامت کار در کارگاههای کوچک

انباشتن کالا در جلو پنجره ممنوع می باشد.

ماده ۱۵ دستورالعمل تامین سلامت کار در کارگاههای کوچک

مساحت پنجره باید متناسب با مساحت کف کارگاه و نوع کار باشد.

ماده ۱۶ دستورالعمل تامین سلامت کار در کارگاههای کوچک

در کارگاه بایستی میزان صدا، ارتعاش، روشنایی (طبیعی و مصنوعی) پرتوهای یونساز (آلفا، بتا، گاما، ایکس،...) و غیر یونساز (ماوراء بنفش، مادون قرمز، رادیویی، ماکروویو، میدانهای مغناطیسی و الکتریکی پایا) منطبق با استاندارد اعلام شده در کتاب حدود تماس شغلی عوامل بیماریزای محیط کار مصوب وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی متناسب با نوع کار و محل تامین شود.

ماده ۱۷ دستورالعمل تامین سلامت کار در کارگاههای کوچک

منابع روشنایی مصنوعی باید همواره سالم و تمیز باشد.

## فهرست منابع وسایتهای مورد استفاده :

- ۱- دکتر رستم گلمحمدی ، مهندسی روشنایی ، انتشارات دانشجو- همدان- ۱۳۸۶
- ۲- دکتر حسن کلهر، مهندسی روشنایی ، انتشارات شرکت سهامی انتشار- ۱۳۸۰
- ۳- مهندس محمد رنجبران ، طراحی روشنایی محیط کار، دیباگران- ۱۳۸۰
- ۴- کتابچه حدود مجاز تماس شغلی تالیف وزارت بهداشت ،درمان و آموزش پزشکی- ۱۳۸۳
- ۵- **2000** – N.A Smith – Lighting for Safety and Health
- ۶- سایت IESNA (انجمن مهندسين روشنایی آمریکای شمالی)
- ۷- سایت Wikipediya Lighting
- ۸- سایت مرکز ایمنی و بهداشت حرفه ای کانادا (CCOHS OSH Answers: Lighting)