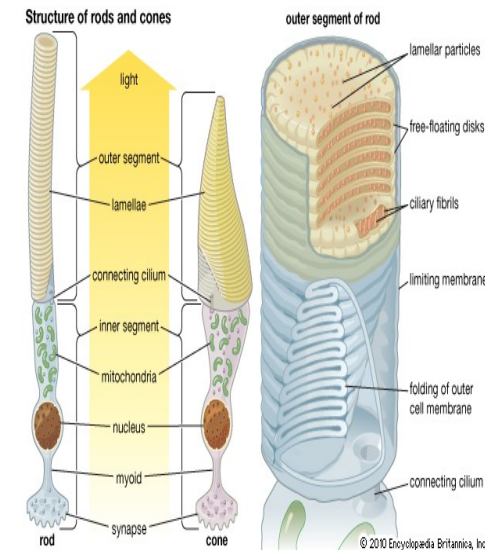


Světlo a osvětlení

Mgr. Aleš Peřina, Ph. D.

Fyziologie vidění

- Optická soustava oka
- Rhodopsin: chromoprotein, který díky cis-/trans- izomerii pigmentu (retinol, vit. A) mění membránový potenciál neuronů a zahajuje neurofyziologický děj



Encyclopedia Britannica Inc.

Tma

- Protiklad světla, atribut noci
- Postřehnutelný úbytek světla.
- V přeneseném slova smyslu „období temna“, symbol ošklivosti, úzkosti a strachu.
- Tma je také prostředím pro regeneraci organismu, pro podporu obrazotvornosti, prostředím k navození pocitu soukromí a intimity.

Světlo

- Světlo se stalo dostupné, je vždy a všude.
- Avšak světlo narušilo přirozené prostředí a prolomilo adaptační mechanismy člověka.
- Je lépe vidět na práci, lze neustále zvyšovat nároky na člověka a jeho zdroje, je lépe vidět na cestu, takže se díky uměle vyrobenému světlu dokážeme pohybovat relativně bezpečně i v noci.

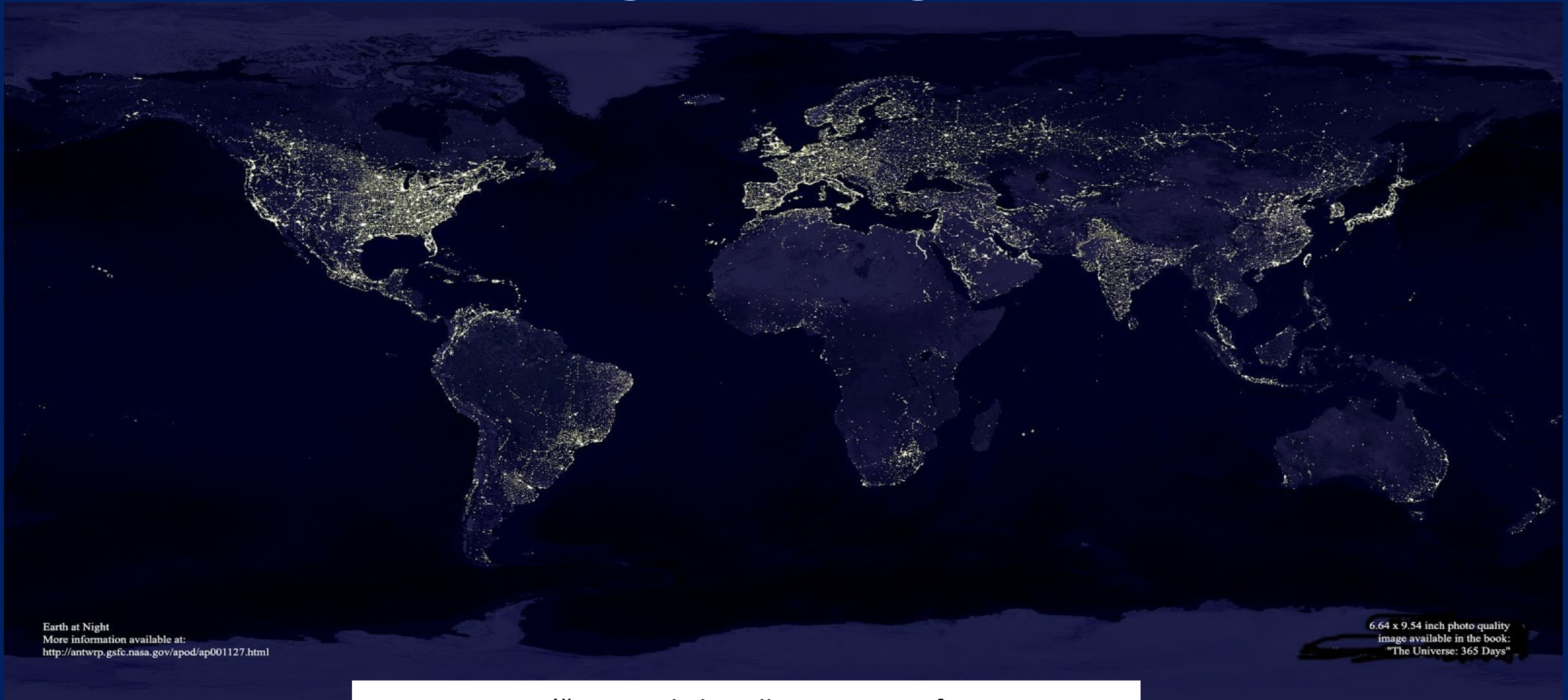
Světlo a zdraví

- Zrakový komfort: fyziologické, psychologické a estetické hledisko
- Zrakový diskomfort a zraková únava
 - Zvýšená frekvence chyb, příspěvek k rozvoji neurologických a psychiatrických chorob
- Oslnění
 - Jasem nebo kontrastem; úrazy, osoby se ztíženou schopností pohybu a orientace
- Synchronizace denních rytů
- Sluneční záření: zdroj přirozeného světla, produkce vit. D
- ***Za vším hledej melatonin***

Světlo a melatonin

- Hormon epifýzy, produkt acetylace serotoninu při sníženém množství světla, navozuje rytmus spánku.
- 5 % populace udává, že v ložnici pociťuje nadměrné množství světla rušícího spánek, 20 % populace uvádí jako ochranu před světlem nutnost zatemňování ložnice.
- Agentura IARC zařadila nepřetržité svícení, rušivé noční osvětlení a chronický *jet-lag* syndrom za pravděpodobný karcinogen (2A)
- Epidemiologické důkazy na zvýšené riziko rakoviny prsu a leukémie u dětí narozených exponovaným ženám
- Další epidemiologické důkazy naznačují souvislost s rozvojem *diabetu mellitu* a obezity.

Light at Night

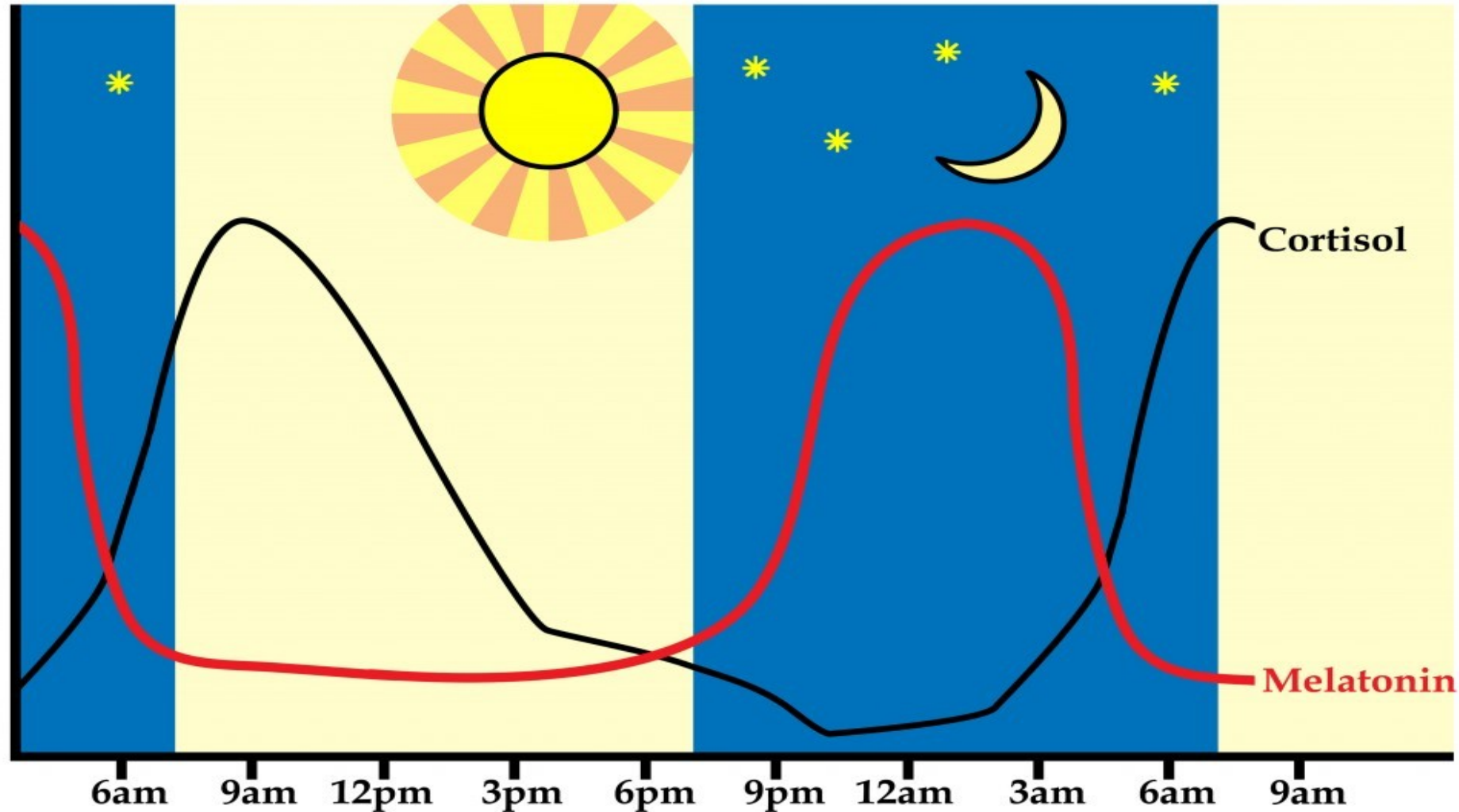


Earth at Night
More information available at:
<http://antwrp.gsfc.nasa.gov/apod/ap001127.html>

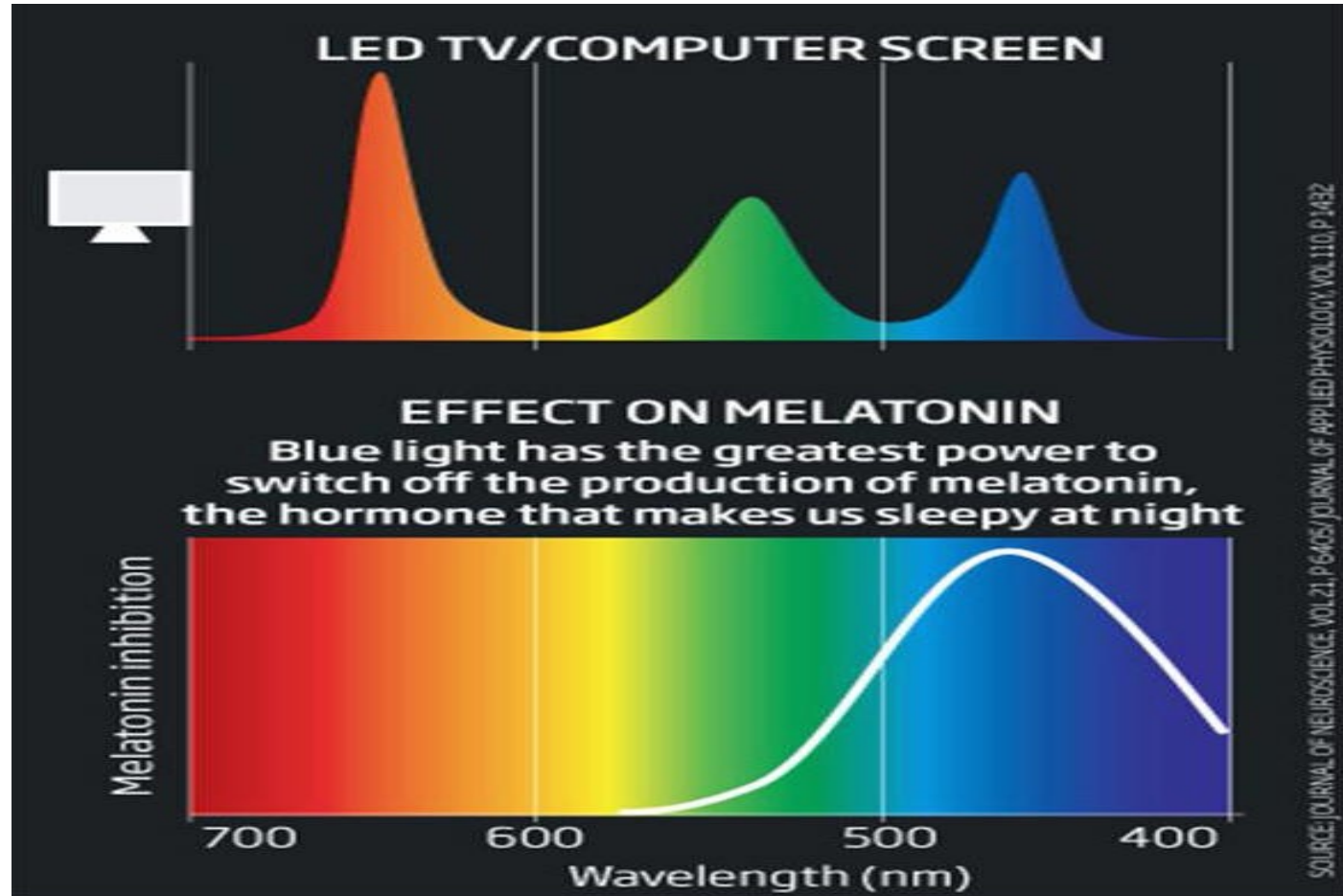
6.64 x 9.54 inch photo quality
image available in the book:
"The Universe: 365 Days"

Těž: www.lightpollutionmap.info

Cirkadiánní produkce melatoninu



Modré světlo:
nejúčinnější
disruptor
melatoninu.



The pepper persp.

Harvard Light Exposure Assessment questionnaire (Bajaj et al., 2011)

During a typical day, describe your exposure to the below specified light sources. Please fill in as applies, for each single day of your 7-day trial, and circle the hours at which you had a meal, like indicated in the example below.*

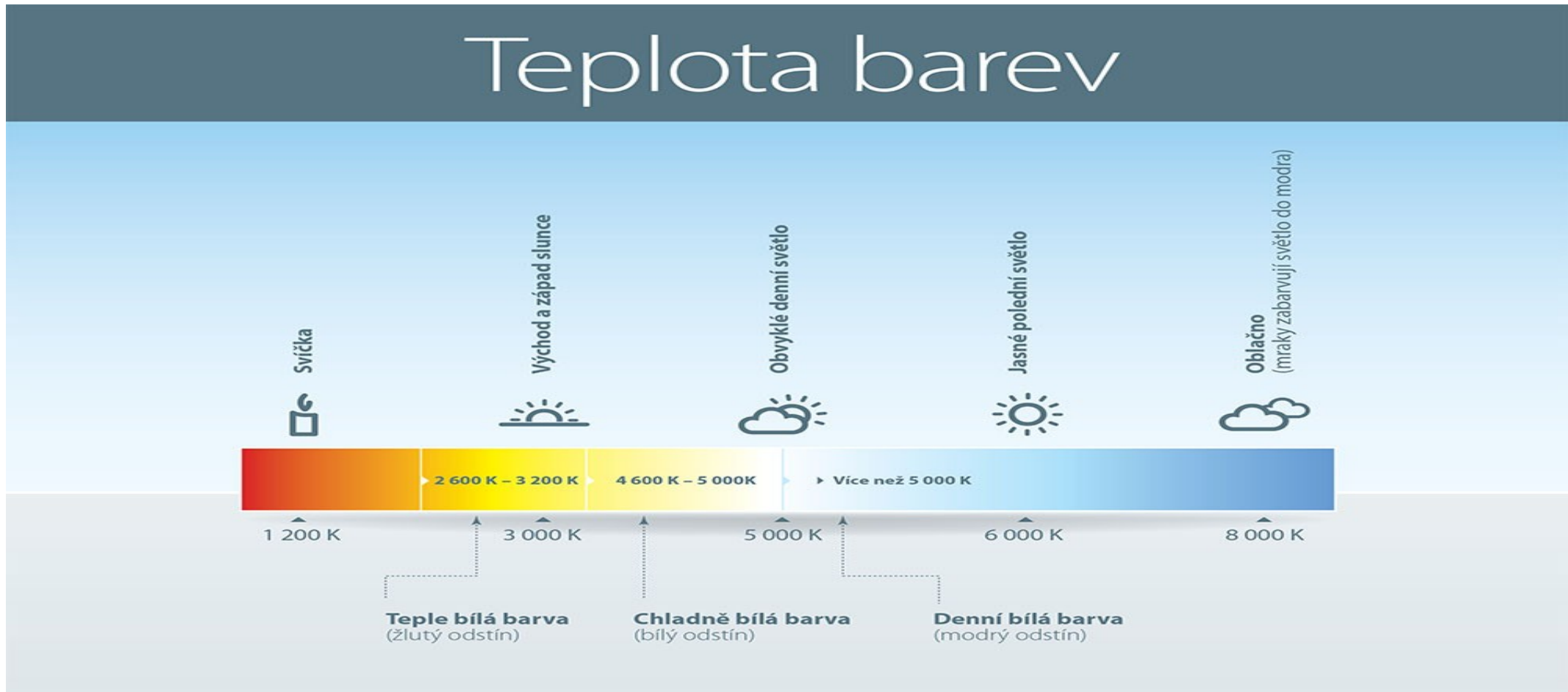
- H...Halogen Lamp F...Fluorescent Lamp I...Incandescent light O...Other Artificial Light Source
- N...Natural Light (Indoors) S...Sunlight, Natural Light (Outdoors) D...Darkness

EXAMPLE:

DATE 01/01/2007																							<input type="checkbox"/> NIGHT SHIFT WORKHOURS FROM					TO		OR <input type="checkbox"/> DAYSHIFT WORKHOURS FROM					TO		OR <input type="checkbox"/> OFF WORK				
1am	2am	3am	4am	5am	6am	7am	8am	9am	10am	11am	noon	1pm	2pm	3pm	4pm	5pm	6pm	7pm	8pm	9pm	10pm	11pm	12am																		
D	D	D	D	D	D	I	N	F	F	F	S	F	F	F	F	H	F	F	F	I	I	H	H																		

Chromaticita zdroje světla

- Teplota, která odpovídá teplotě absolutně černého tělesa, vyzařujícího světlo stejného spektrálního složení (K)

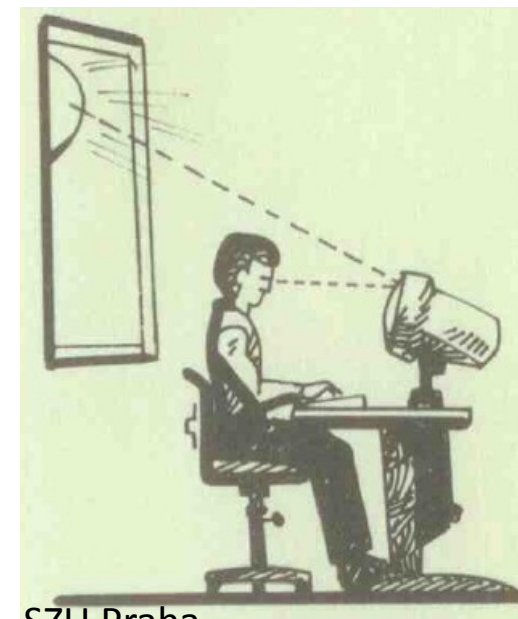


Technika osvětlování

- Denní osvětlení přímým nebo rozptýleným slunečním světlem (až 100 tis. lx)
 - Prioritně v místech s trvalým pobytém osob
- Podle zdroje
 - Přirozené: insolace místnosti 1,5 hod., č. d. o. = 0,5 – 3,5 %
 - Umělé (100 lx běžná činnost, > 1.000 lx náročná činnost)
 - Teplotní: žárovky (wolfram, halogen)
 - Luminiscenční (Na výbojky, Hg zářivky, polovodičové LED...), SBS?
 - Kombinované
 - Likvidace odpadů (nebezpečná vlastnost, množství)

Hygienické limity

- Posuzovaná hlediska
 - Intenzita a rovnoměrnost osvětlení (lx nebo č. d. o.)
 - Min. 0,5 % (prům. 1%) při kombinovaném osvětlení nebo min. 1,5 % (prům. 3 %) při výhradním denním osvětlení
 - Kritický detail
 - Práce se zrakovou náročností
 - Rozlišení detailů (2.000 – 20.000 luxů)
 - Zvláštní světelné podmínky (jas anebo kontrast)
 - Práce se zobrazovacími jednotkami (PC monitory); riziko prohloubení refrakčních vad
- vyžaduje zařazení přestávky 5 až 10 min. každé 2 hod.



SZU Praha

Závěr

- Světlo hraje nezastupitelnou roli v procesu vnímání reality zrakem.
- Jako osvětlení rozumíme způsob „přivedení“ světla na místo pobytu člověka.
- Intenzita osvětlení je významným ergonomickým prvkem.
- Nadměrné svícení škodí životnímu prostředí a zdraví.