

FAKTA OM BELYSNING

Arbejds miljøforholdet og kravene

For meget, for lidt eller forkert placeret belysning kan give blænding og reflekser og dermed bevirke dårlige arbejdsstillinger. U hensigtsmæssig belysning kan give øjengener, hovedpine samt spændinger i skuldre og nakke. Dårlig belysning kan endvidere resultere i, at man overser forhindringer m.m. med fald eller anden ulykke som resultat. Lys skal understøtte den aktuelle arbejdsopgave.

Belysningen skal følge reglerne. I Arbejdstilsynets At-vejledning A.1.5 om kunstig belysning kan man finde vejledning i forhold til, hvordan reglerne kan opfyldes. Her står bl.a., at der skal være en tilstrækkelig almen belysning i arbejdsrummet og en passende særbelysning på den enkelte arbejdsplads. Det kræves, at belysningen ikke må blænde eller genere, f.eks. ved reflekser fra blanke flader eller uheldige skyggevirksomheder.



DS/EN 12464-1:2011 angiver krav til belysningsstyrker på faste arbejdssteder og i forhold til arbejde, der skal udføres.

For at undgå generende reflekser på arbejdsfladen skal loftarmaturet normalt være placeret skråt bagved arbejdsfladen.

Der er særlige krav til placeringen af lys ved arbejde med PC'er (kontorer). Lofts- og bordlyset må bl.a. ikke give spejlinger eller reflekser i skærmen. Der må heller ikke forekomme blænding fra f.eks. dagslys eller lysarmaturer.

Dagslys og udsyn

Ved dagslystilgang gælder, at arbejdsrum skal have en sådan tilgang af dagslys, at de er velbelyste. Det vil normalt sige, at vinduesarealet ved sidelys er mindst 10 % af gulvarealet eller ved ovenlys mindst 7%.

Vinduer og ovenlys skal være udført, placeret og eventuelt afskærmet således, at de ikke medfører blænding, overophedning eller generende kuldenedfald.

I arbejdsrum skal der være udsyn til omgivelserne gennem vinduer eller lignende. Kravet om dagslystilgang kan fraviges, hvor dagslys hindrer produktionen, f.eks. hvis produkterne ikke tåler

dagslys, eller hvis der er tale om rum, hvor man kun kortvarigt opholder sig, f.eks. arkivrum.

Nødbelysning

Hvis det kan være forbundet med en særlig fare, hvis belysningen svigter, skal der være indrettet en forsvarlig nødbelysning, der sikrer den nødvendige orientering.

Gode råd om tiltag og løsninger

En velfungerende arbejdsbelysning er ofte en kombination af:

- Almen belysning – en jævn oplysning af rummet, orienteringslys, grundbelysning.
 - Særbelysning til opgaver der kræver ekstra styrke, placering og farveegenskaber.Hvis der f.eks. skal skelnes detaljer, kan 500-700 lux være en god belysningsstyrke.
- Der kan være brug for at tilpasse lyset til medarbejdere med et svækket og dårligt syn. For eksempel har en medarbejder på 60 år brug for væsentlig mere lys end en 20-årig.
- Lyskilder afgiver mindre lys med tiden. Nedslidte lysstofrør har en tilbøjelighed til at flimre, hvilket er genererende. Udskift disse.
Armaturer giver også mindre lys, når de bliver snavsede. Rengør og vedligehold regelmæssigt.
- Placer arbejdspladser således, at kunstig lys og dagslys ikke reflekteres i blanke emner med retning mod øjnene. Lyset skal helst falde ind fra siden eller skråt bagfra.
Undgå også blænding ved at lyskilder og kraftigt dagslys skinner lige i øjnene eller påvirker øjets opmærksomhed.

Særlige fokusområder for Hotel og restauration

Køkkenpersonale og catering:

Vær særlig opmærksom på, om der er tilstrækkelig med lys på de forskellige arbejdspladser. Belysningsstyrken skal være tilstrækkelig til arbejdsopgaven, ligesom belysningen skal sikre, at farverne på madvarerne gengives korrekt.

Forebyg at der forekommer blænding fra kraftigt dagslys eller uhensigtsmæssigt placerede lyskilder og undgå gener fra reflekser i blanke emner, der skyldes dagslysindfald eller placeringen af den kunstige belysning.

Der skal være tilstrækkeligt udsyn til omgivelserne.

Serveringspersonale:

Der skal være tilstrækkeligt lys til arbejdsopgaverne. Lyset skal f.eks. også forebygge faldulykker. Forebyg at der forekommer blænding fra kraftigt dagslys eller uhensigtsmæssigt placerede lyskilder.

Rengøringspersonale:

Vær særlig opmærksom på at der er tilstrækkeligt lys, således at rengøringen kan finde sted, uden at de ansatte skal anstrenge sig for at se og herved indtage dårlige arbejdsstillinger. Faldulykker kan ligeledes forebygges ved et godt lys.

Reception:

Der skal være tilstrækkeligt lys og velplaceret belysning, således at de ansatte uden gener (reflekser og blændinger) kan arbejde ved skærme mv. i receptionen.

Gode links:

- Dansk Standard DS/EN 12464-1:2011 Belysning ved arbejdspladser

