FAKTA OM VARME, KULDE OG TRÆK

Arbejdsmiljøforholdet og kravene

Temperatur

Temperaturen spiller en væsentlig rolle for indeklimaet. Hvis det er for varmt, bliver man let træt, og præstationsevnen bliver mindre.

Nogle vil også opleve, at de lettere bliver utilpasse eller får hovedpine, hvis temperaturen er for høj. Hvis det er for koldt i et rum, eller det trækker, reagerer kroppen ved at spænde mere i musklerne. Dette kan føre til muskelømhed.



Generelt gælder det, at der i arbejdstiden skal være en passende temperatur i arbejdsrummet. Det er påklædning og arbejdets karakter, der afgør, hvilken temperatur der føles mest behagelig. Hvis man bevæger sig meget, skal temperaturen være lavere, end hvis man sidder stille.

Ved stillesiddende eller stillestående arbejde skal temperaturen være mellem 18 og 25 °C, men den mest komfortable temperatur er 20-22 °C. Udføres der arbejde med begrænset legemlig anstrengelse, må temperaturen ikke komme under 15 °C. (Angivelserne er Arbejdstilsynets praksis på området.)

Ved hedebølge gælder følgende:
Ved 40-60 pct. relativ luftfugtighed skal de ansatte have passende pauser, hvis lufttemperaturen er over 35 °C for stillesiddende arbejde og 32 °C for fysisk arbejde.
Ved højere luftfugtighed skal der gives pauser ved lavere temperaturer end de ovenfor angivne. Pauser skal gives i lokaler/udendørs, hvor temperaturen er lavere end i det lokale, som personen skal have pause fra. (Angivelserne er Arbejdstilsynets praksis på området.)

Temperaturen i et rum er afhængig af, hvor meget varme der tilføres, og hvor stort varmetabet er. Varmen kan både komme udefra og indefra.

Temperaturen indendørs hen over en arbejdsdag skal helst være forholdsvis konstant. Det vil normalt føles ubehageligt med temperaturændringer henover dagen på over 4 °C.

Der skal endvidere tages hensyn til risikogrupper (gravide, ældre, hjerte-/lungesyge). Det kan være påkrævet, at de får pauser af længere varighed eller eventuelt slet ikke udsættes for meget høje

temperaturer. I tvivlstilfælde kan en læge rådspørges.

Ved udendørs arbejde skal man have en passende arbejdsbeklædning, der passer til den omgivende temperatur.

Ventilation og træk

For at opnå en behagelig rumtemperatur er det afgørende, at der ikke er store udsving i temperaturen. Hvis der tilføres ventilationsluft ved gulvet, kan det betyde, at det bliver fodkoldt. Her er retningslinjerne, at der højst bør være en forskel i temperaturen på 3-4 °C mellem hoved og fod.

Oplevelsen af træk skyldes, at en del af kroppen afkøles mere nogle steder end andre. Træk føles ubehageligt, og det kan blandt andet føre til stivhed eller spændinger i nakken, der kan give hovedpine.
I lokaler med mekanisk ventilation, hvor luften blæses ind, er der ofte flere klager over træk. Det kan være en mulighed at ændre på indblæsningssted og indretningen i rummet, så luftstrømmene bliver mindre generende.

Temperaturreguleringen skal ske på en sådan måde, at de ansatte ikke udsættes for træk eller kuldestråling. Ved en temperatur på 21 °C bør den gennemsnitlige lufthastighed være under 0,15 m/s. Er temperaturen 24 °C eller derover, kan højere lufthastighed accepteres.
(Læs mere om emnet på: www.indeklimaportalen.dk).



Gode råd om tiltag og løsninger

Afklar om forholdene er i orden gennem APV og arbejdsmiljørunderinger.

Hvis medarbejdere har problemer, kan man i første omgang fx gøre følgende:

- Ved indendørs problemer med varme eller kulde kan temperaturen eventuelt ændres ved at skrue op eller ned for varmen, ved udluftning og/eller ved at ventilationsanlægget reguleres. Sørg for, at døre og porte mv. ikke står unødvendigt åbne og giver gennemtræk.

- Beklædningen bør afpasses efter temperaturerne. Arbejdstøjet skal have gode termiske egenskaber, så medarbejderne har god komfort indendørs og udendørs, både når det er varmt og koldt.
  Det er en god idé at benytte lag på lag princippet. Jo flere lag, jo nemmere er det at tilpasse beklædningen til temperaturen.

I en svømmehal bør temperaturen være ca. 2 grader over bassinvandstemperaturen for at minimere fordampningen.
De fleste svømmehaller har en rumtemperatur på 28 grader og en vandtemperatur for almindelige svømmebassiner på 26 grader (børne- og undervisningsbassiner - ca. 27-28 grader). Dette er et rimeligt kompromis mellem badende og ansatte.
Luftens relative fugtighed i svømmehallen bør ligge i intervallet 50-65 %.

For **billetsalg** bør følgende sikres:

- at personalet i billetrummet ikke udsættes for træk, fx ved yderdørsystemer med sluser.
- at lokalet er opvarmet og isoleret.
- at der evt. er et statisk overtryk i forhold til omkringliggende rum (indblæsning med opvarmet friskluft).

Gode links:

- BAR SOSU, BAR FOKA og BAR U&F's hjemmeside om indeklima