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. Samtidig bliver bevægeligheden i fingrene mindre, og det kan betyde, at man arbejder langsommere eller laver flere fejl.

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. Ved f.eks. støvsugning vil komforttemperaturen ligge på ca. 18-20 °C. (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 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 høje temperaturer. I tvivlstilfælde kan en læge rådspørges.

Træk

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 giver hovedpine.

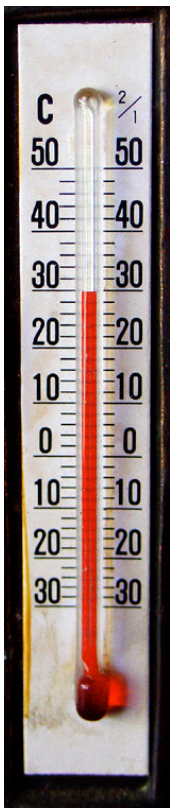
Ventilation

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.

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: 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 f.eks. gøre følgende:

- tjek temperaturerne gennem målinger og tjek, om der kan og skal skrues op eller ned for varmen,
- i sommerperioden kan det være nødvendigt at begrænse varmen fra f.eks. sollys, og lamper. Foretag evt. udvendige afskærmninger af vinduer, hvis der er problemer med stort solindfald,
- tjek om ventilationsanlægget fungerer, tjek om der mangler rensning af kanaler, mv.,
- tjek om arbejdsbeklædningen er passende til opgaven,
- tjek arbejdsgange f.eks. for at se om trækproblemer skyldes, at døre der skal være lukkede ofte alligevel står åbne.

Både sommer og vinter er det vigtigt, at bygninger og vinduer er godt isolerede.
Tilkald konsulentbistand i form af en indeklimasagkyndig hvis tekniske problemer ikke kan afklares eller løses.

Gode links:

- Indeklimaportalen.dk - BFA Velfærd og Offentlig Administration