FAKTA OM BELYSNING

Arbejdsmiljøforholdet og kravene

For meget, for lidt eller forkert placeret belysning kan give blænding og reflekser og dermed bevirke dårlige arbejdsstillinger. Uhensigtsmæssig 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. Kunstig belysning skal opsættes, så arbejde og færdsel kan foregå forsvarligt.
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 skyggevirkninger.



DS700 angiver krav til belysningsstyrker på faste arbejdssteder og i forhold til arbejde, der skal udføres. Styrken skal være min. 200 lux til vaskning, sortering, rulning, eftersyn og pakning. For særligt krævende strygning og presning - 500 lux.

For at undgå generende reflekser på blanke arbejdsflader skal loftarmaturer (downlights) normalt være placeret skråt bagved fladen. Anvendes der uplights (inddirekte belysning) elimineres generende reflekser på arbejdsflader.

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 normalt være udsyn til omgivelserne gennem vinduer eller lignende. Kravet om dagslystilgang kan fraviges, hvor dagslys hindrer produktionen, eller hvis der er tale om rum, hvor man kun kortvarigt opholder sig.

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. Belysningsstyrken for den ældre anbefales at være en del højere end 500 lux ved synskrævende opgaver.

- Lyskilder afgiver mindre lys med tiden. Nedslidte lysstofrør har en tilbøjelighed til at flimre, hvilket er generende. Disse bør udskiftes.
  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.

Vær opmærksom når man bevæger sig fra et meget oplyst sted til et sted med meget mindre lys.
Det tager tid for øjet at tilvænne sig, og faren er, at man overser niveauforskelle, ting man kan snuble over, skarpe kanter, man kan gå ind i, osv.
Sørg for at etablere særlig belysning de mørke steder, så disse uheld kan undgås. Brug f.eks. også selvlysende tape til at markere niveauforskelle (fx trapper) og skarpe kanter, mv.

Gode links:

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