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.
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 bl.a., at belysningen ikke må blænde eller genere, fx ved reflekser fra blanke flader som spejle.

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.

DS700 angiver krav til belysningsstyrker på faste arbejdssteder og i forhold til arbejde, der skal udføres. Styrken skal generelt for frisørsaloner og skønhedspleje være min. 200 lux. Er der behov for stor præcision og nøjagtighed ved krævende synsopgaver skal belysningsstyrken være kraftigere. - Lamper, der kan flyttes og placeres forskelligt kan være velegnede, for eksempel luplamper til kosmetikeropgaver.
Til andre opgaver som fx massage kan belysningen være mere dæmpet.

Endelig er det vigtigt at vælge en belysning, der gengiver farver korrekt ved eksempelvis hudanalyser.

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 kun sker kortvarigt ophold i rummet.

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, som nævnt ovenfor, kræver ekstra styrke, placering og farveegenskaber. Hvis der skal skelnes detaljer, kan 500-1000 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.

Gode links:

- Dansk Standard 700:2005. Retningslinjer for kunstig belysning i arbejdslokaler