

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.)

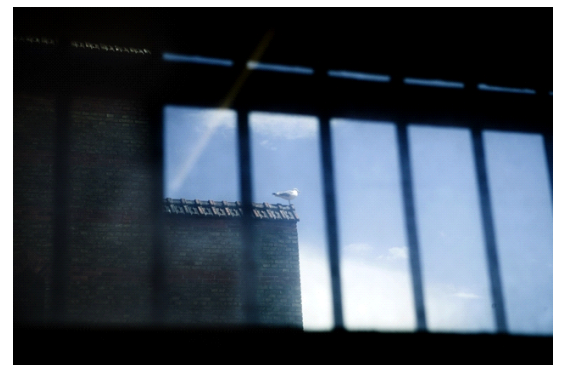
Temperaturen i et rum er afhængig af, hvor meget varme der tilføres, og hvor stort varmetabet er. Varmen kan både komme udefra og indefra.

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.

Træk og ventilation

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.

For at opnå en behagelig rumtemperatur er det afgørende, at der ikke er store udsving i temperaturen. Hvis der ved fortrængningsventilation, hvis funktion afhænger af, at der indblæses med undertemperatur, 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. - Dette er imidlertid ikke en acceptabel metode til at begrænse træk, idet de højere temperaturer kan være problematiske.

(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 fx gøre følgende:

- Ved indendørs problemer med varme eller kulde bør beklædningen først af alt afpasses efter temperaturerne. Kan beklædning ikke løse problemet, kan temperaturen eventuelt ændres ved at skrue op eller ned for varmen, ved udluftning og/eller ved at ventilationsanlægget reguleres. Tjek at termostatventiler på radiatorer virker.
Man kan reducere varme fra vinduer ved at sørge for solafskærmning. Udendørs afskærmning virker bedst.
Hvis varmen kommer gennem vægge eller tage, kan bedre isolering afhjælpe problemet.
Undgå at placere arbejdspladser tæt på store kulde- og varme-flader.
- Arbejdstøjet skal have gode termiske egenskaber, så den ansatte har god komfort, 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.
- Vedr. træk: tjek om der er mangler i bygningers og vinduers isolering, således at det fx trækker ind gennem sprækker.

Tilkald konsulentbistand i form af en indeklimasagkyndig, hvis tekniske problemer ikke kan afklares eller løses.

Gode links:

- [BFA Velfærds hjemmeside om indeklima](#)

