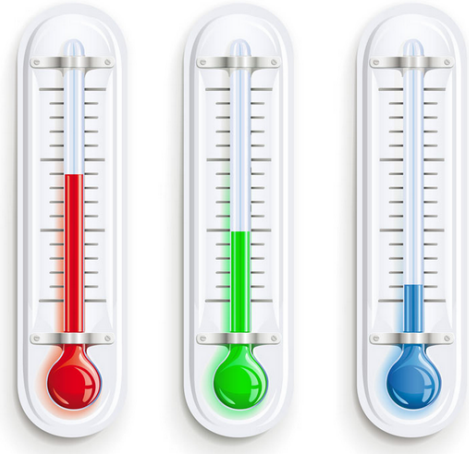
FAKTA OM VARME, KULDE OG TRÆK

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.

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 kan give 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: www.indeklimaportalen.dk).

Arbejdsbeklædning

Hvis arbejdet ikke på anden måde kan planlægges, tilrettelægges eller udføres således, at temperaturen kan tilpasses den menneskelige organisme, skal arbejdsgiveren sørger for, at de beskæftigede anvender passende arbejdsbeklædning.

I vandforsyning er det vigtigt, at medarbejdere som er ude i marken har det nødvendige og rigtige arbejdstøj, som både holder dem varme og tørre, men også arbejdstøj til årstider hvor termoreguleret arbejdstøj ikke er anvendeligt. Derudover skal arbejdstøjet være tilpasset så de ansatte kan udfører deres arbejde og bruge arbejdsmetoder uden at det fysisk hæmmer eller belaster den ansatte.

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:

- 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.

- 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.

Gode links:

- BAR Velfærds hjemmeside om indeklima

BFA Transport Service – Turisme Jord til Bord