



Fakta om Lysforhold

Det siger loven

- Om dagslys og udsyn
 - Når dagslys ikke er tilstrækkeligt, skal det suppleres med kunstig belysning
 - Arbejdsrummet skal have en sådan tilgang af dagslys, at det er velbelyst. Det betyder, at vinduesarealet ved siddelys er mindst 10 % af gulvarealet og ved ovenlys mindst 7 %
 - Der skal fra arbejdsrummet være udsyn til omgivelserne gennem vinduerne og lign.
 - Reglen kan helt eller delvist fraviges, hvis arbejdets art ikke tillader dagslys, eller der er tale om rum, hvor man kortvarigt opholder sig
- Lyset skal være tilpasset arbejdets art, så arbejdet kan foregå forsvarligt. Det betyder, at der skal være tilstrækkelig almen belysning i arbejdsrummet og passende særbelysning på den enkeltes arbejdsplads
- Belysningen må ikke give generende blænding og reflekser eller medføre generende varme
- Almindelig kontorarbejde, som læsning, skrivning og arbejde ved tastatur, kræver en belysning på 500 lux ifølge Dansk Standard 700
- Gang- og færdselsarealer skal være belyst, så færdslen kan foregå forsvarligt. En belysning på mindst 50 lux vil ifølge Dansk Standard 700 være korrekt

Hvad kan arbejdsgiveren gøre

- Dagslys er en af de bedste former for arbejdslys, og bør i størst mulig udstrækning dække det daglige behov for belysning
- Udnyt dagslyset bedst muligt – placér så vidt muligt arbejdsborde, så dagslyset kommer ind fra siden
- Sørg for solafskærmning i tilfælde af blænding og for meget lysindfald
- Centrér den kunstige belysning på kontoret dér hvor arbejdet primært bliver udført, fx ved skrivebordet og omkring computerskærmen
- Zoneopdel belysningen i større arbejdslokaler, så det bliver muligt at tænde/slukke for dele af belysningen
- Vær opmærksom på, at dårlige lysforhold kan medføre u hensigtsmæssige arbejdsstillinger, træthed og hovedpine
- Sørg for, at lyskilderne rengøres og vedligeholdes
- Indtænk arbejdsmiljø ved indkøb af nye belysningskilder – anskaf fx en arbejdslampe med asymmetrisk lysfordeling, hvor lyset bliver sendt skråt ud til siden, og loftarmaturer med direkte-indirekte belysning, hvor hovedparten af lyset bliver sendt nedad og en mindre del opad



Hvad kan den enkelte gøre

- Sørg for, at dagslyset ikke blokeres af store ting i vindueskarmen - på den måde sikres størst muligt lysindfald
- Kontakt din leder eller din arbejdsmiljørepræsentant, hvis lysforholdene ikke er i orden

Lovgrundlag

Bekendtgørelse nr. 96 om faste arbejdssteders indretning: § 25, § 38, § 39 og § 40

Bekendtgørelse nr. 1108 om skærmterminaler: Bilag 1, punkt 2. b



Mere om emnet

Fra BAR Kontor - Find det på www.barkontor.dk

Godt lys på kontoret



Fra Arbejdstilsynet

At-vejledning: **Kunstig belysning** - A.1.5

At-vejledning: **Skærmarbejde** - D.2.3

At-vejledning: **Arbejdsrum på faste arbejdssteder** - A.1.11

Fra andre kilder

DS 700:2005, **Kunstig belysning i arbejdslokaler**

