

Lyft arbetsprestationer och hälsa med ljus och belysning

Bra ljus och belysning gör det möjligt att se och utföra arbetet på ett effektivt sätt och med god kvalitet. Felaktig belysning kan leda till ohälsa, till exempel ögonbesvär som ögontrötthet, ljuskänslighet och torra ögon, besvär från nacke, axlar och skuldror, huvudvärk och migrän. Vanliga orsaker till sådana problem är bländning och flimmer. Forskning och erfarenhet visar på flera vinster med rätt belysning och goda synförhållanden som i slutändan också kan leda till förbättrad lönsamhet.

Gör rätt från början!

Bäst möjligheter att skapa goda visuella miljöer ges vid ny- eller ombyggnation. I planeringsfasen är alternativen flest, valen har störst inverkan på arbetsmiljön samtidigt som livscykelkostnaden kan bli lägre. Ny teknik möjliggör också energibesparing, bättre ljus, längre livslängd och mindre underhåll – det vill säga kostnadsbesparingar - samtidigt som arbetsmiljön blir bättre. Ta vara på den möjligheten!

Planeringsarbetet kräver kunskap från flera områden. De som arbetar i verksamheten har mycket kunskap och stor erfarenhet om sina behov för att arbetet ska fungera väl. Det är också viktigt att arbetsgivaren samverkar med skyddsombud och skyddskommitté.

Experterna behövs

Planering av ljus och belysning är komplext. Därför är det också viktigt att involvera experter som företagshälsan eller exempelvis ljusdesigner, och att dessa har synergonomisk kompetens. Expertens uppgift är bland annat att hjälpa till med val av arbetsutrustning, armaturer och ljuskällor utifrån behov och krav för de arbetsuppgifter som utförs.

Det är viktigt att tänka på att om experternas val av produkter byts till billigare och kanske sämre lösningar blir arbetsmiljön och funktionen oftast sämre samtidigt som driftskostnaderna kan bli högre.

Vinster med rätt belysning och goda synförhållanden

Bättre kvalitet: genom bättre förutsättningar att göra rätt, färre misstag och färre kasserade detaljer.

Högre produktivitet: genom att arbetsgifterna kan utföras som avsett och utan extra ansträngningar.

Minskad ohälsa: arbetet kan göras i rätt arbetsställningar och minskar den onödiga påfrestning som det innebär att ha synsinnet på helspänn.

Färre olycksfall: förbättrad belysning har visat sig minska risken för olycksfall, exempelvis halk- och falloolyckor.

Ökad trivsel och välbefinnande: väl utformad belysning skapar ökad trivsel och minskar stress.



Checklista för utformning av bildskärmsarbetsplatser

- Armaturen placeras ovanför och parallellt med den främre bordskanten.
- En nedpendlad armatur med både indirekt ljus (via taket) och direkt belysning ger bästa synförhållanden.
- Arbetsbord och möbler bör vara ljusa, ej svarta eller vita.
- Bildskärmen ska vara vinklinsbar -5 till +20 grader i förhållande till lodlinjen.
- Tangentbordet ska ha en matt färg, gärna ljusgrå med svarta tecken.
- Ramen runt bildskärmen ska vara så tunn som möjligt och ha en matt färg, exempelvis ljusgrå eller metall.
- Bildskärmsytan bör vara matt för att minimera reflexer och blänk.
- Bildskärmens tecken ska ha god upplösning och kantskärpa.
- Ljusheten på skärmen ska vara möjlig att justera.
- Bildskärmen ska vara justerbar i höjddled.

Flera av punkterna kan även tillämpas i andra miljöer med synkrävande arbetsuppgifter



Så här får du goda synergonomiska förhållanden

- **Säkerställ rätt ljus och belysning för arbetsuppgiften:** Det finns rekommendationer om belysningsstyrkor för olika miljöer. Ta hjälp av experter med hur kraven kan tillgodoses.
- **Tillhandahåll rätt utrustning:** Ge medarbetarna goda förutsättningar genom tillgång till rätt utrustning för arbetsuppgifterna, exempelvis möbler och teknisk utrustning.
- **Anpassning av utrustning:** Säkerställ att medarbetaren kan anpassa och använda sin utrustning, till exempel justering av stol, bord, bildskärmsinställningar med avstånd och blickriktning. Företagshälsan kan utbilda och göra ergonomiska genomgångar.
- **Regelbundna synundersökningar:** Arbetsgivaren är enligt föreskrifterna om arbete vid bildskärm skyldig att erbjuda medarbetare som har besvär eller arbetar mer än en timme per dag vid bildskärm regelbunden synundersökning. Lämpligt intervall kan vara 1-3 år beroende på medarbetarnas ålder och arbetets karaktär. Se till att undersökning utförs av optiker som har synergonomisk kompetens. Vid behov ska arbetsgivaren erbjuda och bekosta anpassade arbetsglasögon.
- **Gör ljus, syn och belysning till en del av det förebyggande arbetet:** Skyddsronder är ett viktigt verktyg men den visuella miljön och hälsoeffekter kan också undersökas genom att föra in frågor om ljus och belysning i medarbetarundersökningar, hälsoundersökningar och hälsokartläggningar samt att beröra dessa frågor i medarbetarsamtalet.
- **Samverka med skyddsombud:** Vid alla förändringar och åtgärder ska arbetsgivaren samverka med arbetsplatsens skyddsombud.



Ljus och belysning – en del av det systematiska arbetsmiljöarbetet SAM

Genom att integrera ljus och belysning i det systematiska arbetsmiljöarbetet kan brister och problem upptäckas, riskbedömas och åtgärdas.

Mycket av det förebyggande och undersökande arbetet kan utföras internt i organisationen, exempelvis i samverkan med skyddskommittén.

För genomförande av riskbedömning och i åtgärdsarbetet, kan man behöva ta hjälp av experter, exempelvis företagshälsan.



Arbetsgivarens ansvar

I arbetsmiljöverkets föreskrifter om systematiskt arbetsmiljöarbete beskrivs arbetsgivarens ansvar för att undersöka, riskbedöma, åtgärda risker och brister samt att följa upp verksamheten. I Arbetsmiljölagens kapitel 6 finns bestämmelser om samverkan mellan arbetsgivare och arbetstagare, där skyddsombudet bland annat ska delta vid planering av nya eller ändrade lokaler.

Specifikt vad gäller synergonomi finns bland annat bestämmelser om belysning, dess kvalitet och utformning, dagsljus, samt om anpassning till verksamheten och arbetsuppgifternas synkrav i Arbetsmiljöverkets författningssamling.

Läs mer



Läs mer om det praktiska arbetet för att skapa goda arbetsmiljöer med ljus och belysning samt om risker och åtgärder vid bristande synergonomiska förhållanden i riktlinjerna **Synergonomi – belysning och synförhållanden på arbetsplatsen** som kan laddas på från www.mynak.se.

På Arbetsmiljöverkets webbplats hittar du regler och vägledning kring synergonomi, ljus och belysning. De partsgemensamma organen Prevent och Suntarbetsliv har också verktyg, checklistor och annat stödmaterial inom synergonomiområdet.