

## Egenkontroll av ljus och belysning – kontorsarbetsplats

Enhet:	Vilken arbetsplats/enhet?
Kontorsarbetsplats:	Vilken kontorsarbetsplats?
Deltagare:	Vem har deltagit i kontrollen?
När:	När genomfördes kontrollen?

Om en medarbetare upplever besvär med synen, ögon, nacke eller skuldror kan denna egenkontroll av de synergonomiska förhållandena på arbetsplatsen genomföras. Egenkontrollen genomförs vid den enskilde medarbetarens arbetsplats. Den kan genomföras av medarbetaren själv eller annan person på arbetsplatsen. Om man behöver hjälp erbjuder även Hälsan och Arbetslivet genomgångar av synergonomin på arbetsplatsen.

Egenkontrollen ger en övergripande bild av synergonomin. Den visar om det finns behov av åtgärder eller av att gå vidare och kontakta en ergonom på Hälsan och Arbetslivet för en mer fördjupad genomgång av synergonomin eller för hjälp att planera och genomföra åtgärder.

Chef och arbetsledare ska säkerställa att åtgärder genomförs om det finns behov av det. Ta ställning till om det kan finnas andra medarbetare som har liknande omständigheter på sin arbetsplats.

Tänk på att medarbetaren också ska erbjudas en synundersökning.

### **Förberedelser:**

Ladda ner Arbetsmiljöverkets APP LJUS. (gratis nedladdning).

Ha tillgång till en blank yta eller en spegel.

### **Steg för steg**

## 1. Kontrollera belysningsstyrkan

Använd arbetsmiljöverkets APP – LJUS och följ instruktionerna i Appen.

<b>Kommentar:</b>	Notera hur arbetsförhållandena är		
<b>Åtgärd:</b>	Beskriv vilken förbättringsåtgärd som planeras om det finns behov		
<b>Vem:</b>	Beskriv vem som ansvarar för åtgärden	<b>När:</b>	När den ska genomföras.

## 2. Kontrollera ljusets riktning. Från vilket håll kommer ljuset?

Dagsljuset rekommenderas att komma från sidan vid arbetsutförandet och arbetsobjektet/bildskärmen ska inte placeras rakt framför ett fönster eller med fönster rakt bakom. Se till att dagsljusavskärmning finns för att kunna avskärma dagsljus och att den används.

<b>Kommentar:</b>			
<b>Åtgärd:</b>			
<b>Vem:</b>		<b>När:</b>	

## 3. Hur är takbelysningen placerad?

Belysningen rekommenderas vid synergonomiskt krävande arbete vara nedpendlad från taket. Den nedpendlade armaturen rekommenderas att placeras längs med främre bordskanten till arbetsobjektet och vara av typen som ger både indirekt ljus som reflekteras mot taket och direkt ljus ner över arbetsplatsen. Ljuset bör kunna styras separat med dimmerfunktion. Det indirekta ljuset gör att ljuset sprids jämnt fördelat i rummet och på så sätt minskas stora kontraster.

<b>Kommentar:</b>			
<b>Åtgärd:</b>			
<b>Vem:</b>		<b>När:</b>	

## 4. Finns bordsbelysning? Hur är den placerad?

Om bordsbelysning finns ska den placeras under ögonhöjd för att inte blända. Den bör också placeras vid sidan av arbetsobjektet eller bildskärmen och inte felriktat, exempelvis mot bildskärmen. Belysningen riskerar då att försämra kontrasterna på bildskärmen.

<b>Kommentar:</b>			
<b>Åtgärd:</b>			
<b>Vem:</b>		<b>När:</b>	

## 5. Undersök ljusets riktning från en ljuskälla

Lägg en blank yta/spegel på arbetsytan framför dig. Om du ser någon ljuskälla i din omgivning när du tittar neråt är ljuskällan felplacerad och du har reflexer som försvårar seendet och kan ge besvär. Kontakta expertis, exempelvis företagshälsovård, för noggrannare undersökning/riskbedömning och förslag på åtgärder.

<b>Kommentar:</b>			
<b>Åtgärd:</b>			
<b>Vem:</b>		<b>När:</b>	

## 6. Undersök bländning

- Bländning från belysning/ljuskälla Det så kallade "kepstestet" är ett enkelt sätt att kontrollera om någon belysning är för stark i förhållande till sin omgivning (ojämn ljusfördelning förekommer) vilket ger upplevelse av bländning.

### Så undersöker du bländning:

- Håll upp båda händerna, en tidning eller liknande ovanför ögonen som en keps/skärnhatt. Om detta känns betydligt bättre så är skillnaderna i ljushet i ditt synfält för stora och du är bländad. Vanligen är det någon armatur som är för ljus och bländar, eller ett fönster/reflexer från glasytor som stör. Kontakta expertis, exempelvis företagshälsovård för noggrannare utredning och riskbedömning samt förslag på åtgärder.

<b>Kommentar:</b>	
-------------------	--

<b>Åtgärd:</b>			
<b>Vem:</b>		<b>När:</b>	

### Uppföljning:

Om ni beslutat om att vidta åtgärder, behöver ni följa upp att åtgärder vidtagits och att de har haft rätt effekt.

<b>Vem ska medverka?</b>	
<b>När?</b>	
<b>Kommentar:</b>	Beskriv om åtgärden genomförts och om den har gett rätt effekt

### Källa:

[Riktlinjer för synergonomi – belysning och synförhållanden på arbetsplatsen – Myndigheten för arbetsmiljökunskap \(mynak.se\)](#)