Redaktör: Johanna Wreder

Tänk på ljuset i mörka tider

Det är höstmörkt ute, men ska vara ljust inne. I alla fall på jobbet. Rätt ljus ökar säkerheten. Och så blir du piggare och gladare. Lampor är bra, men glöm inte dagsljuset – det kan vara livsviktigt.

text **Johanna Wreder**

Jobba helst i dagsljus ...

1 Jobba nära ett fönster om du kan. Försök att ta dig ut i ljuset under dagen om det inte går. Dagsljus gör dig piggare och förbättrar sömnen. Helst ska du vara ute minst 30 minuter om dagen. Arbetsmiljöverket kräver att det ska finnas tillfredsställande dagsljus och möjlighet att se ut från arbetslokaler där man vistas mer än tillfälligt. Ett riktmärke är att du ska få dagsljus från fönster minst fyra timmar per dag om du jobbar heltid.

... eller ta en nypa ljus när du kan

2 Många arbetsplatser saknar ändå fönster och vissa verksamheter kan inte bedrivas i dagsljus. Då bör du i stället få dagsljus i personalutrymmen eller på raster. Annars kan Arbetsmiljöverket kräva att du ska få extra pauser i dagsljus. Om du jobbar kvällar eller nätter är det sunt att ta en stund i ljuset på morgonen eller dagen.

Snabb checklista för ljus

- ☐ Finns det dagsljus och möjlighet att se ut?
- ☐ Blir du bländad, eller förekommer reflexer?
- ☐ Går det att skärma av solljus?
- ☐ Är allmänbelysningen tillräckligt stark?
- ☐ Är eventuell punktbelysning tillräcklig och möjlig att anpassa efter behov?
- ☐ Förekommer störande skuggor?

KÄLLOR: ARBETSMILJÖVERKET, PREVENT.

ILLUSTRATION: JOHANNA MAGORIA

Lid inte i tysthet av dåligt ljus – de flesta problem går att fixa.

Läs mer i *Arbetets ljusguide* på arbetet.se

Rätt belysning på rätt plats

3 Belysningen ska anpassas efter dina arbetsuppgifter och behov. Grundregeln är att det ska vara ett jämnt och lagom starkt ljus på jobbet. Punktbelysning kan behövas, men den får inte blända. Undvik för stora kontraster mellan arbetsyta och omgivning – därför är vita skrivbord ofta en dålig idé. Det finns rekommendationer för vilka ljusstyrkor som krävs för olika sorters arbete.

Kallt ljus piggar upp

4 Vanliga lysrör har ett gultonat varmt ljus. Ett kallare ljus med en mer blå ton får många att känna sig piggare. Det är främst före lunch vi behöver kallare ljus, och helst dagsljus, för att behålla dygnsrytmen. Dygnsljusliknande belysning används på vissa håll i vården. Där växlar ljuset så att det är blåare på dagtid och mer orange på kvällar och nätter.

Fler olyckor med fel ljus

5 Om du jobbar i halvdunkel och det finns enstaka starka ljuskällor ska du vara extra försiktig. Stora kontraster gör att du lättare blir bländad och kan snubbla. Ett ljust fönster i slutet av en mörk korridor är till exempel en bländningsrisk. Även ljus som blinkar eller snabbt växlar i styrka kan leda till olyckor. Det ger felaktigt uppfattningen att rörliga maskindelar och arbetsföremål rör sig långsammare eller står stilla.

Trötthet och värk

6 2-5 procent av svenskarna lider av årstidsbundna depressioner. För dem är dagsljus extra viktigt. Hälften av alla som jobbar inomhus tycker att mörkret påverkar ork och humör. Fel belysning på jobbet kan även ge smärta i nacke och skuldror. Kanske böjer du dig för att se bättre, eller för att undvika att bli bländad. Flimrande ljus gör oss också trötta och kan i värsta fall leda till utmattningssymtom och migrän.

Kolla ljuset med en app

7 Är du ofta trött eller har huvudvärk på jobbet? Kontakta din chef och ditt skyddsombud och kolla ljuset. Arbetsmiljöverkets gratisapp *Ljus* mäter både ljusstyrka och flimmer.

KÄLLOR: ARBETSMILJÖVERKET, PREVENT, STRESSFORSKNINGSINSTITUTET, 1177.

FACKLIG: DE VANLIGASTE LJUSFRÅGORNA

Jenny Störvold, regionalt skyddsombud för Målarna region 3 och målare på KM Måleri i Östersund:
– Det är otroligt viktigt med en stark belysning vid underarbete så att vi ser skavankerna vi ska fixa till. Men när vi målar vitt kan det blir för bra ljus så att det nästan blir jobbigt. Vi har oftast med oss egna lampor så vi behöver inte prata så mycket om ljuset, men på byggarbetsplatser kan det ibland vara för glest med belysningen.

Adrian Avdullahu, vice huvudskyddsombud på Volvo verkstadsklubb i Göteborg:
– När man befinner sig i en industri med gamla lokaler är frågan om ljus alltid aktuell och viktig. Eftersom det inte alltid finns tillräckligt med fönster försöker vi få till ljus som liknar dagsljus när man uppdaterar belysningen, men som allt annat är det alltid en kostnadsfråga.

Ann-Charlotte Persson, skyddsombud, Kommunal, på gruppboende i Hörby:
– När vi sitter på kontoret och dokumenterar vid datorn är det givetvis viktigt med kontorsbelysningen, men annars jobbar vi ju i de boendes hem och där är det vanlig belysning. Den är också viktig förstås, så att de boende ser ordentligt och inte snubblar.

Nördkunskap: Rekommenderad miniminivå för arbetsljus

Några exempel:

750 lux	**Mekanikverkstad**
500 lux	**Kontor, butik**
300 lux	**Lager, industri**

Lux anger ljusflödet (lumen) per kvadratmeter. 1000 lux motsvarar dagsljuset en mulen vinterdag. Rekommendationer för olika arbetsplatser finns i SiS standarder.