

Jobbet ofta för mörkt



Belysningen på våra arbetsplatser är undermålig på många ställen, enligt Energimyndighetens undersökningar. Här följer några av de vanligaste bristerna.

Ljusstyrningen är för låg

Det brukar man försöka lösa genom att flytta sig själv eller det man arbetar med närmare det ljus som finns. Följden blir dåliga arbetsställningar som kan ge ryggproblem osv. I skolmiljöer är det ett och samma ljus för alla, trots att lärarna som är äldre och arbetar framme vid tavlan har ett annat ljusbehov än eleverna.

Ljusedistributionen är dålig

Det är inte rätt mängd ljus på rätt plats, till exempel för mörkt där man ska läsa.

Omgivningsljuset är ojämnt

Ögat störs av ojämnhet, om det är starkt ljus på ett ställe och mörka skuggor på ett annat. På t ex väggar kan man ha ljus med lägre nivå, men det ska var jämnt fördelat.

Armaturer underhålls sällan

Smutsiga lampor sprider mindre ljus.

Tänk dessutom på

Arbetsplatserna bör också ta hänsyn till att de som jobbar är olika gamla. När man blir äldre behöver man mer ljus. Allmänbelysningen kan vara likartad, men sedan bör det finnas inställbar belysning som kan ändras vid varje plats.

Dagsljus är mer tilltalande

för människor än artificiellt ljus. Det är starkare och blir behagligare eftersom det innehåller alla våglängder och därmed alla färger, men dagsljuset kan faktiskt ställa till det också. Det kan lägga sig som en blaffa, det blir väldigt ljust på ett område och omgivningen verkar ännu mörkare. Det bästa är om dagsljuset kommer från två håll, så det blir en mjukare övergång. Trots att vi har längtat efter ljuset finns risken att man faller ner persiennerna.

Eld lyste upp hemmet på kvällen

Innan elektriciteten kom var det inte vanligt att se ljussken från hemmet sena kvällar. Lyste det kunde man utgå från att något ovanligt var på gång. Kanske var någon sjuk eller också var det fest.

Ända till mitten av 1800-talet var brasskenet den främsta ljuskällan i hemmen. Man samlades runt elden för att arbeta med något eller för att sitta och prata. Det var bara när man behövde göra något särskilt synkrävande, som att laga seldon, som man tände särskilda lysstickor av trä, som behövde passas noga. Många hade talgljus, som tillverkats i samband med höstslakten. Det rörde sig kanske om tio tolv ljus som sparades till högtider eller när den kringvandrande skomakaren eller skraddaren kom.

Som regel skulle man på grund av brandrisken undvika att bära med sig levande ljus in i uthusen, så det gällde att hitta i mörkret och verkligen ha var sak på sin plats.

Bristen på ljus förde också med sig att man fick en naturlig paus vid dagens slut.

Det fanns en tradition som kallades att kura skymning, då man samlades för att vila en stund medan dagen övergick till kväll. Fotogenlampan tändes först när det blivit riktigt mörkt.

Källa: Ljus och kraft av Jan Garnet

Vi välkomnar följande företag som medlemmar i Företagshälsovården:

- Zackrissons Bil&Mc AB
- Betongteamet i Dalarna AB



Brasan var den främsta ljuskällan.

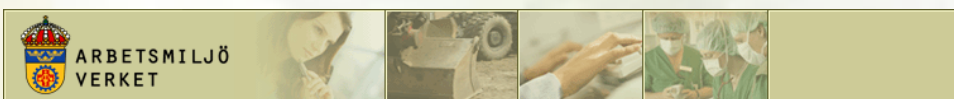
Så tar man vara på dagsljuset

- Placera så många arbetsplatser som möjligt nära fönster. Norrljus är bra eftersom man inte sitter i direkt bländande ljus.
- Tänk på att redan 2 meter från fönstret är ljusnivån mycket lägre än precis intill. Fönstrets storlek och om det har någon beläggning påverkar också.
- Ha så ljus inredning som möjligt.
- Om arbetsplatsen finns i en djup huskropp med få fönster, se till att åtminstone fikarummet är ljusst.
- Använd automatiska solskydd till fönstren, annars finns risken att ni glömmer att ta bort det när det inte längre behövs.

Källa: Du o&L Jobbet 2/10

Bra belysning på jobbet

- ✓ Tillräcklig och jämn belysning
- ✓ Bra omgivande ljus
- ✓ Bra färgåtergivning och kontrast
- ✓ Bländfritt



Nya författningar från Arbetsmiljöverket

AFS 2010:01 Berg- och gruvarbete



Tio av säsongens godaste skäl för att gå ut i skog och mark



1 Trattkantarell (höstkantarell)

Finns i mossig barr- och blandskog, mest i Syd- och Mellansverige och längs Norrlandskusten. Plockas från september tills snön kommer.

2 Gul kantarell

Finns på mager skogsmark, gärna i gläntor och vid stigar i hela landet utom på vissa ställen i Norrlands inland. Plockas från försommaren.



3 Svart trumpetsvamp

Finns på näringsrik, gärna kalkrik mark i lövskog med ek, hassel, asp eller bok, och även i mossig, stenig barr- och blandskog. Ganska vanlig i Syd- och Mellansverige. Sällsynt längre norrut. Plockas från slutet av augusti.

4 Blek taggsvamp

Finns i många typer av skogar i hela landet. Plockas från sensommaren.

5 Blåbär

Finns i skogar och på hedar i hela landet, även på fjällhedar. Plockas i juli – augusti.



6 Lingon

Finns i skogar och på hedar i hela landet, även på fjällhedar. Växer gärna på torr, mager och även på kalkhaltig mark. Plockas i augusti – september.

7 Hallon

Finns i hela landet, men sällsynt i norra Norrland och på Öland och Gotland. Plockas från juli.

8 Blåhallon (salmbär)

Finns mest på fuktig, näringsrik, kalkhaltig mark i Skåne och på Gotland, men också vid stränder längs kusterna i södra delen av Sverige. Skördas i augusti – september.

9 Hjortron

Finns på myrar och mossar över hela Sverige ner till norra Skåne. Plockas i juli – september.

10 Åkerbär

Finns på fuktig, kalkfattig mark på stränder, ängar, i diken och snår i hela Norrland, utom i fjällen. Plockas i augusti.

