

Bilaga 3. Detaljerad checklista belysning/synergonomi, i första hand för ergonomer/arbetsmiljöingenjörer och andra specialister

Bedömningen kan antingen gälla en verksamhet/lokal där flera arbetstagare arbetar eller förhållandena för en enskild person. Gör först bedömningen för verksamheten som helhet och vid behov därefter för enskilda arbetstagare.

Datum: Undersökare:

Företag/avdelning/lokal:

Vems arbetsplats (om bedömningen gäller en enskild arbetstagare):

.....

Arbetsplatsens utformning

I rutan till höger kan arbetsplatsen skissas sedd uppifrån. Markera med symbolerna nedan.

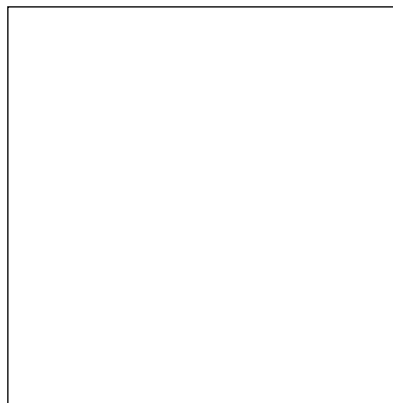
a) Arbetsobjektet, t.ex. , ,

b) Arbetstagarens normala position. 

c) Riktning dagsljusinfall. 

d) Placering armatur takbelysning. 

e) Placering armatur platsbelysning. 



Beskrivning av rummet/lokalen (om relevant)

Längd m Bredd: m Takhöjd: m

Färgsättning (glansigt/matt, ljust/mörkt, skarpt/neutralt):

Golv: Väggar:

Tak:

Belysning

1. Vilken typ av ljuskällor finns i lokalen?

- | | | | |
|---------------------------------|---|---|-------------------------------------|
| ☐ Lysrör | ☐ Kompaktlysror | ☐ Energisparlampor | ☐ Glödlampor |
| ☐ LED | ☐ Kviksilverlampor | ☐ Högtrycksnatrium | ☐ Vet ej |

Om LED

2. Består den huvudsakliga belysningen av infällda LED-armaturer?

☐ Ja ☐ Nej ☐ Vet ej

3. Om så är fallet, upplevs plattorna som bländande mot innertaket?

☐ Ja ☐ Nej ☐ Vet ej

4. Går de att blända av genom infällningsramar eller annan fysisk avskärmning?

☐ Ja ☐ Nej ☐ Vet ej

Om lysrör

5. Ange om möjligt lysrörens märkning (t.ex. 36 W 840)

6. Har armaturerna glimtändare? ☐ Ja ☐ Nej ☐ Vet ej

7. Har något lysrör börjat blinka oregelbundet? ☐ Ja ☐ Nej ☐ Vet ej

8. Har takarmaturerna ☐ bara uppljus? ☐ bara nedljus? ☐ både upp- och nedljus?

9. Har takarmaturerna bländskydd/raster/lameller? ☐ Ja ☐ Nej ☐ Vet ej

Kommentar:

Ljusbemätningar (ange ungefärliga medelvärden)

Belysningsstyrkor

Arbetsområde (centralt synfält): lx

Omedelbar omgivning (näraliggande område): lx

Yttre omgivning (perifert synfält): lx

Mörkaste yta i arbetsområdet: lx

Jämnhet: / =

(jämnhet = mörkaste ytan / medel på arbetsområdet; till exempel 180 lx / 600 lx = 0,3)

Luminanser

Arbetsområde (centralt synfält): cd/m²

Omedelbar omgivning (näraliggande område): cd/m²

Yttre omgivning (perifert synfält): cd/m²

Golv: cd/m² Väggar: cd/m² Tak: cd/m²

Flimmer

10. Finns det indikation på att någon av ljuskällorna avger icke-visuellt flimmer?

(Till exempel genom upplevda besvär, direktvisande instrument, mobilfoto, app eller tekniska specifikationer)

☐ Ja (för alla) ☐ Delvis (för vissa) ☐ Nej (inte alls)

Kommentar:

Dagsljus

11. Finns tillfredsställande dagsljus?

☐ Ja (för alla) ☐ Delvis (för vissa) ☐ Nej (inte alls)

12. Finns tillräckliga utblicksmöjligheter?

☐ Ja (för alla) ☐ Delvis (för vissa) ☐ Nej (inte alls)

13. Finns möjlighet att lätt skärma av besvärande solljus?

☐ Ja (för alla) ☐ Delvis (för vissa) ☐ Nej (inte alls)

Bedömning av belysningsförhållandena

14. Är ljusets riktning tillfredsställande?

☐ Ja (för alla) ☐ Delvis (för vissa) ☐ Nej (inte alls)

Kommentar:

15. Är kontrasterna tillfredsställande?

☐ Ja (för alla) ☐ Delvis (för vissa) ☐ Nej (inte alls)

Kommentar:

16. Är fördelningen god mellan ljusa och mörka ytor (luminanskvoterna)?

☐ Ja (för alla) ☐ Delvis (för vissa) ☐ Nej (inte alls)

Kommentar:

17. Är någon del av belysningen bländande?

☐ Ja (för alla) ☐ Delvis (för vissa) ☐ Nej (inte alls)

Om Ja, var?

18. Förekommer reflexer eller blänk i arbetsytorna?

☐ Ja (för alla) ☐ Delvis (för vissa) ☐ Nej (inte alls)

Om Ja, var?

19. Förekommer störande skuggor?

☐ Ja (för alla) ☐ Delvis (för vissa) ☐ Nej (inte alls)

Om Ja, var?

20. Är belysningen alltför svag?

☐ Ja (för alla) ☐ Delvis (för vissa) ☐ Nej (inte alls)

Om Ja, var?

21. Finns tillräckliga möjligheter att reglera belysningen individuellt?

☐ Ja (för alla) ☐ Delvis (för vissa) ☐ Nej (inte alls)

Kommentar:

22. Uppfyller ljuskällornas färgåtergivning de krav arbetet ställer?

☐ Ja (för alla) ☐ Delvis (för vissa) ☐ Nej (inte alls)

Kommentar:

23. Fungerar färgsättningen för personer med färgsinnesdefekter?

☐ Ja (för alla) ☐ Delvis (för vissa) ☐ Nej (inte alls)

Kommentar:

24. Finns störande skuggbildning i gemensamma delar av lokalen?

☐ Ja ☐ Nej 85,103

Om Ja, var?

25. Varierar belysningsstyrkan kraftigt mellan olika delar av lokalen?

☐ Ja ☐ Nej

Om Ja, var?

Underhåll

26. Finns trasiga ljuskällor? ☐ Ja ☐ Nej

Om Ja, var?

27. Är armaturerna påtagligt smutsiga? ☐ Ja ☐ Nej

Om Ja, var i lokalen?

28. Förekommer flimmar eller brum ljud från anläggningen? ☐ Ja ☐ Nej

Kommentar:

Bedömning av synkrav och arbetsställningar

29. Är arbetet synkrävande?

☐ Ja (för alla) ☐ Delvis (för vissa) ☐ Nej (inte alls)

Kommentar (t.ex. krävs någon åtgärd, för vem?):

30. Är arbetsställningarna rimliga?

☐ Ja (för alla) ☐ Delvis (för vissa) ☐ Nej (inte alls)

Kommentar:

31. Bär arbetstagaren progressiva glasögon eller linser? ☐ Ja ☐ Nej

Kommentar (t.ex. medför det problem?):

32. Är behovet av synhjälpmedel tillgodosedda?

☐ Ja (för alla) ☐ Delvis (för vissa) ☐ Nej (inte alls)

Kommentar:

33. Är behovet av skyddsglasögon tillgodosett?

☐ Ja (för alla) ☐ Delvis (för vissa) ☐ Nej (inte alls)

Kommentar:

34. Vilket helhetsintryck ger den visuella miljön i lokalen?

☐ Rörigt ☐ Harmoniskt

Kommentar:

Bedömning av bildskärmsarbete (gäller en enskild arbetstagare)

35. Ange arbetstagarens blickriktning i förhållande till fönster:

- ☐ dagsljuset rakt in i ögonen, risk för bländning
- ☐ dagsljuset bakifrån, risk för blänk i bildskärmen
- ☐ dagsljuset från sidan, att föredra

36. Förekommer speglingar i bildskärmen från ljuskällor eller fönster?

☐ Ja ☐ Nej

37. Är tecknen på skärmen skarpa? ☐ Ja ☐ Nej

38. Är tecknen på skärmen tillräckligt stora? ☐ Ja ☐ Nej

39. Har tecknen på skärmen tillräcklig kontrast? ☐ Ja ☐ Nej

40. Är blickriktning något nedåtriktad vid bildskärmsarbete? ☐ Ja ☐ Nej

41. Har arbetstagaren bakåtlutad nacke vid bildskärmsarbetet? ☐ Ja ☐ Nej

42. Medför färgsättningen i de program som används några synproblem,

t.ex. för personer med färgsinnesdefekter? ☐ Ja ☐ Nej

Kommentar:

Spontana kommentarer från personalen om belysningen och synergonomin på arbetsplatsen

.....

Övriga kommentarer

Behöver åtgärder vidtas? Behov av att upprätta en handlingsplan?

.....
