

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.

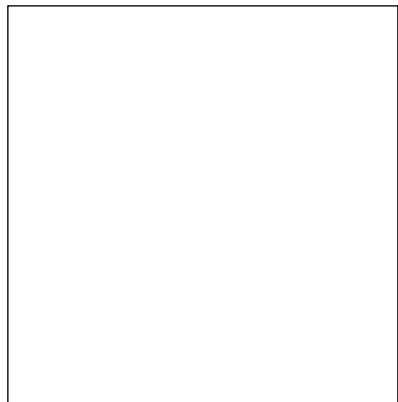
a) Arbetsobjektet, t.ex. , ,

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 Kvicksilverlampor 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

Flimmar

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

(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 färgsinnedefekter?

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 flimmer eller brumjud 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?

.....
