



Det siger loven

- Under normale klimaforhold bør temperaturen inden døre være 20-22 grader ved stillesiddende arbejde og må ikke overstige 25 grader
- Ved midlertidigt høje udendørs temperaturer, fx ved hedebølge, må det accepteres, at temperaturen indendørs ikke kan holdes under 25 grader
 - Hvis temperaturen er over 32 grader på arbejdspladsen, og luftfugtigheden 40-60 %, skal de ansatte med fysisk arbejde have passende pauser fra arbejdet i de varme lokaler
 - Er der højere luftfugtighed, skal de ansatte tilbydes pauser fra det pågældende arbejde. Pausen skal kunne ske ved en lavere temperatur end 32 grader
- Ved stillesiddende og stillestående arbejde eller ved arbejde med lille fysisk anstrengelse bør temperaturen ikke komme under 18 grader
- Temperaturen hen over en arbejdsdag skal helst være forholdsvis konstant. Det vil føles ubehageligt med temperaturændringer hen over dagen på over 4 grader
- For at opnå en behagelig rumtemperatur er det afgørende, at der ikke er store udsving i temperaturen. Retningslinjerne er, at der højst bør være en forskel i temperaturen på 3-4 grader mellem hoved og fod
- Temperaturreguleringen skal ske på sådan en måde, at de ansatte ikke udsættes for træk eller kuldestråling. Ved en temperatur på 21 grader bør den gennemsnitlige lufthastighed være under 0,15 m/s. Er temperaturen 24 grader eller derover, kan højere lufthastighed accepteres

Hvad kan arbejdsgiveren gøre

- De fleste oplever 20-22 grader som en behagelig temperatur ved stillesiddende arbejde, så overvej, hvordan den temperatur kan opnås
- Tag højde for, at temperatur og luftkvalitet påvirkes af antallet af personer i lokalet
- Indstil kontormaskinerne, så de går i "dvale", når de ikke bruges
- Gener fra varme kan imødegås fx gennem solafskærmning, mindre varmeafgivende pære i lamper samt ved at tilpasse varmesystemet/ventilationen
- Brug evt. udluftningsventiler til at stabilisere temperaturen
- Ved ny- og ombygning så indtænk fx placering af døre og vinduespartier i forhold til faste arbejdspladser, korrekt dimensionering af varme og ventilationssystem samt tilvalg af lyskilder, der afgiver mindre varme
- Lyse farver reducerer varmen fra solen - tænk på det ved valg af materialer til gardiner og persienner



Hvad kan den enkelte gøre

- Luft ud med jævne mellemrum, fx når du er til frokost eller til møde. Hvis I er flere i kontorlokalet, så aftalt det med de andre
- Sluk lyset, når det ikke er i brug. Unødig varme undgås og der spares energi
- Undgå unødige varmepåvirkning - sluk fx spots, når du arbejder tæt på lyskilderne
- Skærm af for solen - helst inden den er begyndt at varme for meget
- Passende påklædning kan bidrage til, at temperaturen opleves behagelig
- Undgå unødig kulde og træk - fx luk døre efter brug, og hav ikke åbentstående vinduer i længere tid
- Kontakt leder eller arbejdsmiljørepræsentant ved problemer

Lovgrundlag

Bekendtgørelse nr. 96 om faste arbejdssteders indretning: § 31, stk. 1 og 2

Bekendtgørelse nr. 1108 om arbejde ved skærmterminaler: Bilag 1, pkt. 2, e



Mere om emnet

Fra BFA Kontor

Indeklima på kontoret



Fra Arbejdstilsynet

At-vejledning: **Temperatur i arbejdsrum på faste arbejdssteder** - A.1.12

At-vejledning: **Indeklima** - A.1.2

