

# Inneklima

**Arbeidsgiver skal sikre et fullt forsvarlig inneklima på arbeidsplassen. Som hovedregel innebærer dette å etablere et tilfredsstillende ventilasjonssystem.**

Godt inneklima lønner seg. Arbeidsplasser med forsvarlig inneklima opplever ofte høyere funksjonevne og økt produktivitet.

Ventilasjonssystemet bør være basert på normene i veiledningen [«Klima og luftkvalitet på arbeidsplassen»](#) (pdf). Normalt vil bare mekanisk ventilasjon kunne gi et tilfredsstillende inneklima.

Dersom arbeidsgiver leier lokaler, er også utleier ansvarlig for at lokalene har et tilfredsstillende inneklima. Kostnadsfordeling beror i slike tilfeller på leieavtalen.

[Krav til det fysiske arbeidsmiljøet er hjemlet i arbeidsmiljølovens § 4-4](#)

Er du tiltakshaver og skal søke om Arbeidstilsynets samtykke? Se [krav til ventilasjon på arbeidsplassen](#).

## Vurder ventilasjonsbehovet

Bruk, innredning og antall mennesker som oppholder seg i et rom, er avgjørende for hvilke krav som stilles til ventilasjon. Ved behovsberegning av ventilasjon skal det gjøres en samlet vurdering av alle behov. Dersom arbeid i rommet avgir lukt eller partikler til luften, stilles det enda større krav til lufttilgang. Det skal også beregnes utlufting for nye møbler og materialer som kan avgis eller lagre lukt.

## Hvordan sikre tilfredsstillende luftkvalitet?

- Velg byggematerialer og innredning som avgir lite forurensning og lukt, og som kan rengjøres på tilfredsstillende måte
- Sørg for god uttørking av materialer i byggefasen
- Bruk effektiv ventilasjon med tilførsel av ren uteluft
- Ha gode driftsrutiner, vedlikehold og renhold av tekniske anlegg og arbeidslokaler
- Tilpass temperatur etter virksomhetens aktiviteter
- Innfør spesielle tiltak for å unngå spredning fra forurensningskilder

Normaltemperatur bør vanligvis ikke overstige 22 grader. I kortvarige perioder må man godta større varme- eller kuldebelastning på grunn av tekniske problemer eller ekstrem vær-situasjon. En overskridelse bør ikke utgjøre mer enn 14 dager.

## Når inneklimaet ikke er forsvarlig

Ta opp problemet med arbeidsgiver, gjerne via verneombudet eller arbeidsmiljøutvalget. Dere kan også kontakte bedriftshelsetjenesten, dersom virksomheten er tilknyttet en slik ordning. Dersom dere ikke når frem internt i virksomheten og problemene vedvarer, kan dere kontakte Arbeidstilsynet for videre råd. Arbeidstilsynet kan pålegge arbeidsgiver og/eller utleier av arbeidslokalene å iverksette tiltak for å bedre inneklimaet.

## Mulige helseplager

- Luftveisplager som for eksempel astma eller hyppige luftveisinfeksjoner
- Slimhinneirritasjoner i øyne, nese og hals
- Hodepine
- Tretthet eller uopplagthet som også kan medføre konsentrasjonsvansker
- Hudplager

Symptomene kommer gjerne etter en tids opphold i lokalene og øker i styrke utover dagen. Når du forlater lokalene, avtar problemene gradvis. Det kan imidlertid være store individuelle variasjoner i følsomhet, og ulike faktorer kan være med på å påvirke opplevelsen.

---

---