

Temperatur - varme og kulde på jobben

Det kan være svært ubehagelig når det er for varmt eller for kaldt på arbeidsplassen. Arbeidsgiver har et ansvar for å planlegge og tilrettelegge, men du har ikke rett til å gå hjem på grunn av temperaturproblemene alene.

Regler om temperatur

Lov eller forskrifter inneholder ingen faste temperaturgrenser, men Arbeidstilsynet anbefaler at temperaturen holdes under 22°C ved fysisk lett innearbeid i perioder med oppvarmingsbehov. Temperatur under 19°C eller over 26°C skal unngås.

Du kan lese mer om [krav til det fysiske arbeidsmiljøet i arbeidsmiljølovens § 4-4](#)

Konsekvenser av varme og kulde

Riktig temperatur er i alles interesse. For høy eller for lav temperatur kan oppleves som plagsomt, og du kan bli mindre effektiv når det er for varmt eller for kaldt.

Når det er for varmt:

- føles luften tørr og ufrisk
- blir vi lett trøtte og uopplagte
- nedsettes evnen til å jobbe effektivt og riktig

Når det er for kaldt:

- nedsettes fingerferdighet, presisjon og tempo
- kan det oppstå muskelstivhet, og reumatiske plager forsterkes
- blir enkelte mer mottakelig for infeksjoner

Når problemene er permanente eller gjentakende

Arbeidsgiver har et ansvar for å planlegge og tilrettelegge for forventede temperaturoppsvingninger sommer og vinter.

Aktuelle tiltak ved varmebelastning:

- Solavskjerming utvendig
- Ventilasjon som fungerer (justering, vedlikehold og riktig drift)
- Flytting av varmegivende utstyr
- Kjøleanlegg

Aktuelle tiltak ved kuldeproblemer:

- Tetting av vinduer og dører

- Sluser mot trekk
- Ekstra varmekilder, eventuelt bedret isolasjon
- Flytte arbeidsplassen bort fra kulde og trekk
- Justere luftmengder og temperatur i ventilasjonsanlegg
- Endre driftsmåten for varmeanlegget (øke nattetemperaturen)
- Lufte radiatorer og justere termostater

Utearbeid i ekstrem kulde

Opplevelsen av kulde er avhengig av både temperatur, vind og fuktighet. Arbeidsmiljøloven gir ingen temperaturgrenser. Verneombudet kan avbryte arbeidet dersom det mener at temperaturen innebærer umiddelbar risiko for sikkerhet og helse.

Det er inngått enkelte lokale avtaler om at arbeidet stanser ved temperaturer under minus 20°C.

Dersom normalt varmt tøy ikke gir tilstrekkelig vern mot kulden, må arbeidsgiveren stille nødvendig ekstra bekledning til disposisjon. Slik bekledning regnes som personlig verneutstyr, og skal bekostes av arbeidsgiveren.

Du kan lese mer om [krav til systematisk helse-, miljø- og sikkerhetsarbeid i arbeidsmiljølovens § 3-1](#)

Du kan lese mer om [særskilte forholdsregler for å ivareta sikkerheten i arbeidsmiljølovens § 3-2](#)

Du kan ikke gå hjem

Kortvarig varme- eller kuldebelastning på grunn av tekniske problemer eller ekstrem vær-situasjon kan gjøre arbeidet vanskelig eller umulig. Du har likevel ikke rett til å gå hjem av temperaturproblemene alene. Blir man syk som følge av dette er det selvfølgelig en annen sak.

Dersom du har behov for pauser, forskjøvet arbeidstid, eller eventuelt å avbryte arbeidet, er dette noe som må avtales med arbeidsgiveren. Improviserte løsninger for å oppnå varme eller kjøling kan hjelpe noe, for eksempel bruk av vifte på varme dager.

Ta opp problemet med arbeidsgiver, gjerne via verneombudet eller arbeidsmiljøutvalget. Det kan også være naturlig å kontakte bedriftshelsetjenesten, dersom virksomheten er tilknyttet en slik ordning.

Dersom problemene ikke kan løses på annen måte kan man tilkalle Arbeidstilsynet, som eventuelt kan gi pålegg om tiltak.

Konkrete råd

Arbeidstaker:

Problemer tas opp med arbeidsgiver og/eller verneombud. Hvis problemet gjentar seg år etter år, be om at det utarbeides rutiner for temperaturlastninger.

Sjekk om bedriften har ventilasjonsanlegg og om dette kan innstilles på annen måte.

Arbeidsgiver:

Mot varme: Vurder grense for forsvarlighet. Sjekk om ventilasjon er justert riktig, og vurder tiltak som ekstra pauser, tilgang på drikke, vifter, kjøleanlegg med videre.

Mot kulde: Vurder grense for forsvarlighet. Vurder tiltak i form av varmebekledning, varmt pauserom, nedsatte krav og andre arbeidsoppgaver

Hvem kan bistå

[Arbeidsmiljøutvalg \(AMU\)](#)

[Bedriftshelsetjeneste \(BHT\)](#)

[Verneombud](#)
