

Belysning

Gode synsforhold krever mer enn bare nok lys. Riktige lyskilder for oppgaven og plassering av lyskilder er også viktig. Det samme er plasseringen av arbeidsplasser i forhold til vindu og andre lyse flater.

For dårlig belysning i arbeidslokalet kan både gi belastningsskader og øke risikoen for skader og ulykker.

Husk dagslys og utsyn

Hver enkelt arbeidsplass skal ha dagslys og utsyn. For arbeidsmiljøet er det vesentlig med dagslys og utsyn i spiserommet.

[Les mer om krav til dagslys og utsyn](#)

Allmennbelysning og punktbelysning

Arbeidsplassen må ha god allmennbelysning og eventuelt også punktbelysning.

Allmennbelysningen kan med fordel være indirekte (opplys) for å unngå refleksproblemer. God belysning oppnår du når arbeidsfeltet og områdene rundt har mest mulig lik lyshetsgrad.

Presisjonsarbeid og krevende synsarbeid må i tillegg ha punktbelysning som passer til arbeidet og som kan reguleres og tilpasses.

For å oppnå balanse i lysforholdet mellom arbeidsfelt og omgivelser må du velge riktige armaturer og armaturplassering. Mørke overflater krever større lysstyrke, og blanding av lyse og mørke flater kan gi uheldige lysforhold mellom arbeidsfelt og omgivelsene. Det er også viktig at lysrørene har samme lysfarge, fargegjengivelse og lysstyrke.

Mer om lysstyrke på arbeidsplassen

Luminansforholdet på disse områdene bør ikke overstige 5:3:1, altså at lyset er fem ganger sterkere i arbeidsfeltet enn i fjerntliggende område. Passende belysningsstyrke i arbeidsfeltet kan være ca. 500 lux.

Unngå reflekser og blinding

Blending er det største og vanligste belysningsproblemet på mange arbeidsplasser.

Unngå de fire hovedtypene blinding:

- Direkte blending fra vindu og lysarmatur.
- Refleksblending er indirekte blending via blanke flater som dataskjermflater, arbeidsbord, vinduer, plakater, bilder og vegger.
- Kontrastblending kan oppstå hvis blikket flyttes mellom mørke og lyse flater og forskjellen mellom dem er svært stor.
- Overgangsblending skyldes at øyet blir utsatt for plutselige forandringer i belysning, som når en går fra rom med sterk belysning til rom med svak belysning.

Eldre og personer med synsproblemer er mest utsatt for de to sistnevnte blendingsformene.

Belysning og alder

Behovet for god belysning øker betraktelig med alderen. Det er derfor viktig å lett kunne tilpasse lysforholdene til den enkelte.

[Les mer om skjermarbeidsplasser og belysning](#)

[Les mer om retten til synsundersøkelse og databriller](#)

Planlegg og prøv ut

Finne fram til god plassering av lyskilder i forhold til vindusflater og andre lyse flater. Planlegg og prøv ut på arbeidsplassen.

Les mer

- Standard Norges [Lys og belysning – Belysning av arbeidsplasser – Del 1: Innendørs arbeidsplasser](#) (NS-EN 12464-1:2011) gir normer for belysning på arbeidsplasser.
- Lyskulturs veileder [Luxtabell og planleggingskriterier for innendørs belysningsanlegg](#) utfyller standarden.

Som hovedregel aksepterer Arbeidstilsynet løsninger som følger normene i standarden og veilederen.

Regelverk om belysning

Arbeidsplassen skal ha dagslys og utsyn: [Arbeidsplassforskriften § 2-10](#)

Hver enkelt arbeidsplass skal ha tilfredsstillende belysning for å verne arbeidstakernes sikkerhet og helse: [Arbeidsplassforskriften § 2-11](#)

Om synsforhold, reflekser og blending: [Arbeidsplassforskriften § 2-12](#)