

Temperaturen under arbejde spiller en stor rolle for vores velbefindende.

Arbejde ved for høj temperatur i indeklimaet kan give hovedpine og koncentrationsbesvær og medføre nedsat effektivitet.

Arbejde i stærk kulde kan betyde, at kroppen afkøles, og man får langsommere reaktioner, nedsat koordination og mindre muskelstyrke.

Arbejde i stærk varme kan bl.a. give let utilpashed, nedsat arbejdsevne, hurtigere træthed og varmeudmattelse og eventuel kollaps i form af hedeslag.



Krav

- Temperaturen i arbejdsrum skal være passende under hensyn til de ansatte, de arbejdsmetoder og den fysiske belastning som arbejdet kræver.
- Temperaturen i arbejdsrum skal tillige være uden generende temperaturforskelle.
- Temperaturen kan nedsættes til den højeste temperatur, der er tilladt af Fødevaredirektoratet.
- Hvis det ikke er muligt at sikre den passende temperatur for de ansatte, skal der træffes andre foranstaltninger til at beskytte de ansatte mod kulde eller stærk varme.
- Stærk varme- og kuldestråling skal så vidt muligt undgås, f.eks. ved at indkapsle eller afskærme mod varme- eller kuldestråling.
- Ved arbejde i kulde og stærk varme skal der tilbydes egnet arbejdsbeklædning.
- Der kan blive tale om organisatoriske tiltag som f.eks. pauser fra arbejde ved stærk varme.
- Ved stillesiddende og stillestående arbejde skal temperaturen ligge mellem 18-25 °C, dog er ca. 21-22 °C bedst.

Gode råd

- Skal der arbejdes i lokaler med lavere temperatur end anbefalet for ansatte, kan følgende vurderes:
 - Er den rette arbejdsplåklædning valgt?
 - Forekommer der træk fra porte, døre, vinduer, ventilationskanaler eller lignende?
 - Forekommer kuldenedfald fra køleposer?
- En god arbejdsbeklædning starter med det inderste lag. Svedtransporterede undertøj anbefales.
- Vær opmærksom på skiftende arbejdspladser med forskellige temperaturer, som f.eks. kræver forskellige typer af tøj.
- Installér f.eks. lynporte, automatiske døre eller porttætninger ved læsseramper eller slusehuse for at forebygge træk.
- Vær opmærksom på arbejdsrum med stærkt kølende maskiner eller installationer samt arbejde med kolde og varme emner.
- Køleposer kan fremstilles med tæt vævning til i de områder, hvor personer opholder sig nedenunder, så der ikke opstår træk og kuldenedfald.

Referencer

- [Arbejdstilsynet vejledning om temperatur i arbejdsrum på faste arbejdssteder, A.1.12, 2005](#)
- [Arbejdstilsynets vejledning om arbejde i stærk varme og kulde, A. 1.3, 2001](#)