

FRISK LUFT, FRISKE HOVEDER

AFDÆK JERES LUFTKVALITET

HVORDAN ER LUFTKVALITETEN HOS JER?

Få overblik over, hvordan luftkvaliteten faktisk er hos jer. Med dette værktøj kan I afdække jeres indeklima med særligt fokus på luftkvalitet. Enten som en del af jeres arbejdspladsvurdering eller som en særskilt aktivitet alt efter, hvad der giver bedst mening for jer.

Brug værktøjet til at afdække disse tre forhold for luftkvalitet:



1 Oplevede forhold (det, de ansatte i bygningen oplever)



2 Målte forhold (det, der kan måles)



3 Observerede forhold (vurdering af omgivelserne, for eksempel store glaspartier, der kan lede til overophedning, antal personer pr. m²)



1. OPLEVEDE FORHOLD: HVORDAN OPLEVES INDEKLIMAET?

Hvad oplever de ansatte, der arbejder i bygningen i deres hverdag? Indeklima og luftkvalitet handler i høj grad om, hvordan mennesker oplever det. Selv hvis målinger viser, at forholdene er "inden for normen", kan ansatte stadig opleve ubehag, for eksempel tung luft eller træk. Ved at spørge de ansatte direkte, får I vigtig viden, der ikke kan måles med instrumenter.

Code metoder:

Anvend spørgsmålene på næste side på den måde, der passer bedst til jeres organisation.

I kan for eksempel tage dem op på et personalemøde og drøfte dem i fællesskab. I kan også udarbejde et digitalt spørgeskema og sende det til de ansatte og eventuelt andre brugere af bygningen. En tredje mulighed er at printe spørgsmålene og lade kollegerne svare individuelt. Skemaerne kan samles ind bagefter. Brug den metode, der giver mest mening for jer.

Luftkvalitet

1. Oplever I/du, at luften i jeres/dine arbejdsrum ofte føles tung eller indelukket?
Nej Af og til Flere gange om ugen Dagligt Hvis ja, hvilke rum gør det sig gældende i?
2. Er der tidspunkter på dagen, hvor luften føles markant dårligere? Ja Nej Hvis ja, hvornår?
3. Oplever du lugtgener for eksempel fra røg, madlavning, rengøring, materialer eller personer?
Nej Af og til Flere gange om ugen Dagligt

Temperatur og træk

4. Er der for varmt eller for koldt i de rum, I arbejder i?
Nej Af og til Flere gange om ugen Dagligt
5. Oplever du generende træk for eksempel fra vinduer, døre eller ventilation?
Nej Af og til Flere gange om ugen Dagligt
6. Svinger temperaturen meget i løbet af dagen? Ja Nej
7. Oplever du generende solindfald?
Nej Af og til Flere gange om ugen Dagligt

Fugt og luftfugtighed

8. Oplever du problemer med tørre øjne, irriterede slimhinder eller statisk elektricitet?
Nej Af og til Flere gange om ugen Dagligt
9. Oplever du fugtproblemer for eksempel kondens og/eller er der mørke belægninger på gummifuger?
Nej Af og til Flere gange om ugen Dagligt

Støv og rengøring

10. Er der støvet?
Nej Af og til Flere gange om ugen Dagligt
11. Er der rent på toiletter, i spiseområder eller andre steder?
Nej Af og til Flere gange om ugen Dagligt

Symptomer og påvirkninger

12. Oplever du fysiske gener som for eksempel hovedpine, træthed, svimmelhed, generel uoplagthed, tørre øjne og slimhinder samt udslæt, rødme og kløe? Nej Af og til Flere gange om ugen Dagligt
13. Har du bemærket, at du har det bedre, når du arbejder andre steder end i dit sædvanlige arbejdsrum? Ja Nej

Adfærd og mulighed for handling

14. Har du mulighed for at regulere luft og temperatur i dit arbejdsrum? Ja Nej Ved ikke
15. Oplever du, at der er klare aftaler om, hvordan I håndterer indeklimaet, for eksempel udluftning, solafskærmning, brug af udstyr? Ja Nej
16. Føler du dig informeret om, hvad du selv kan gøre for at forbedre indeklimaet? Hvad har du brug for for at føle dig velinformeret? Ja Nej

Afsluttende

17. Har du øvrige bemærkninger om indeklimaet på din arbejdsplads? Ja Nej



2. MÅLTE FORHOLD: HVAD KAN VI MÅLE?

Overvej også at måle konkrete forhold for luftkvalitet. Målinger giver et objektive billede og kan enten bekræfte eller udfordre det, I oplever. I får herved konkrete pejlemærker for eksempelvis luftkvalitet og temperatur.

Mål for eksempel:

- CO₂-niveau (indikator for luftudskiftning)
- Temperatur
- Luftfugtighed

Godte metoder:

Lån eller investér i simple CO₂-målere. Placer dem i udvalgte lokaler – mål og dokumentér over en periode og gerne på forskellige tidspunkter (morgen, middag, sidst på dagen). Her kan I have brug for hjælp fra teknisk service, bygningsansvarlig eller en arbejdsmiljøkonsulent. Det kan også være relevant at involvere ejeren af bygningen, som f.eks. kan være kommunen, regionen eller staten, for at få hjælp til målingerne.

Høje CO₂-niveauer tyder på
utilstrækkelig ventilation. **CO₂-niveauer over
1000 ppm** (parts per million) er et tegn på,
at luftskiftet må forbedres.



3. OBSERVEREDE FORHOLD: HVAD KAN GIVE UDFORDRINGER?

Nogle forhold behøver ikke måles eller mærkes – de kan vurderes ud fra erfaring og bygningens kendetegn. Ved at identificere sandsynlige problemer kan I forebygge ubehag eller helbredsproblemer. Kig på bygning, indretning og arbejdsgange, og vurder mulige risici – hvad kan skabe problemer for luftkvaliteten?

Vurdér for eksempel:

- Store sydvendte glaspartier eller store vinduespartier uden solafskærmning giver risiko for overophedning
- Mange mennesker pr. m² giver risiko for forhøjede CO₂-niveauer
- Ældre ventilationssystem eller slet ingen mekanisk ventilation giver risiko for utilstrækkelig ventilation
- Dårlig rengøring, planter, materialer og møbler giver risiko for støv og afgangning

Gode metoder:

Gå en fysisk runde i bygningen med fokus på luftens kvalitet. Brug jeres viden om bygningen og jeres daglige erfaring – det tæller også.

Hvis I har ventilationsanlæg, kan I tjekke, om det virker, ved at holde en serviet op foran en af ventilationsristene. Hvis servietten suges fast, virker udsugning. Hvis servietten blæses væk, virker indblæsningen.

Det er vigtigt, at anlægget bliver kontrolleret, renses og justeret mindst én gang om året af kvalificeret personale.

SAML JERES INPUT OG ANALYSER DEM

Saml jeres input ét sted. Nu har I et solidt vidensgrundlag og kan gå i gang med at lave en risikovurdering og udarbejde en handleplan.

Til det formål kan I bruge værktøj 2 "Sæt ind på flere områder" og værktøj 3 "Lav aftale om luftkvalitet".