

# 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. m<sup>2</sup>)



### 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 objektivt billede og kan enten bekræfte eller udfordre det, I oplever. I får herved konkrete pejlemærker for eksempelvis luftkvalitet og temperatur.

### Mål for eksempel:

- CO<sub>2</sub>-niveau (indikator for luftudskiftning)
- Temperatur
- Luftfugtighed

### Godte metoder:

Lån eller investér i simple CO<sub>2</sub>-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 CO<sub>2</sub>-niveauer tyder på  
utilstrækkelig ventilation. **CO<sub>2</sub>-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. m<sup>2</sup> giver risiko for forhøjede CO<sub>2</sub>-niveauer
- Ældre ventilationssystem eller slet ingen mekanisk ventilation giver risiko for utilstrækkelig ventilation
- Dårlig rengøring, planter, materialer og møbler giver risiko for støv og afgasning

#### Code 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 udsugningen. 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".

**NOTER**

[illegible]

**NOTER**

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue lines, resembling notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.

**NOTER**

[illegible]