

FRISK LUFT, FRISKE HOVEDER

DERFOR ER LUFTKVALITET VIGTIGT

HVAD ER INDEKLIMA – OG LUFTKVALITET?



Indeklima handler om de fysiske forhold i en bygning, som påvirker mennesker. Det kan være forhold som temperatur, støj, lys og ikke mindst luftkvalitet.

Luftkvalitet beskriver, hvor frisk og ren luften er. Det kan for eksempel handle om niveauet af CO₂, støv, partikler, lugt, kemiske stoffer eller mikroorganismer i luften.

Indeklima kan både mærkes og være usynligt. Træk og støv kan vi ofte mærke med det samme, mens usynlige problemer – som kemiske stoffer og fine partikler – kan påvirke vores helbred over tid uden, at vi opdager det med det samme.

Ventilation spiller en vigtig rolle for luftkvaliteten – uanset om den er naturlig eller sker via et mekanisk anlæg.

Formålet med ventilation er at fjerne forurening fra mennesker og aktiviteter og erstatte den brugte luft med frisk luft. Jo flere personer der er på et lille areal, jo større er behovet for ventilation.

GOD LUFTKVALITET UNDERSTØTTER JERES ARBEJDE



Ren og frisk luft handler ikke kun om komfort, men er for at I kan løse jeres opgaver godt.

Dårlig luftkvalitet kan svække både koncentrationen og det fysiske velvære. Det går ud over jeres trivsel, effektivitet og kvaliteten af arbejdet.

LUFTKVALITET ER OMFATTET AF ARBEJDSMILJØLOVEN OG ANDRE REGLER OG KRAV



Et godt indeklima og frisk luft er ikke kun en anbefaling – der findes flere regler, som stiller krav til luftkvalitet og ventilation. Arbejdsgivere har pligt til at sikre et sikkert og sundt arbejdsmiljø – og ansatte har ret til luft, der ikke skader helbredet. Der gælder regler i både ældre og nyere bygninger (se faktaboksen).

LOVGIVNING OM INDEKLIMA, LUFTKVALITET OG VENTILATION

Arbejdsmiljøloven

- Arbejdsgiveren skal sikre, at arbejdsforholdene er sikkerheds- og sundhedsmæssigt fuldt forsvarlige.
- [Læs § 15 i Arbejdsmiljøloven.](#)

Arbejdstilsynets bekendtgørelser

- [Se Arbejdstilsynets hjemmeside.](#)

Bekendtgørelse om faste arbejdssteders indretning

- Luftkvaliteten skal være tilfredsstillende og uden sundhedsskadelige forureninger.
- Der skal være effektiv ventilation, hvis den naturlige lufttilførsel ikke er tilstrækkelig.
- [Læs kapitel 2 og 8 i BEK nr 835 af 16/06/2023.](#)

Bygningsreglementet (BR18)

- Brug bygningsreglementet, og orienter dig om krav til ventilation og luftsifte.
- CO₂-niveauet må ikke overstige 1000 ppm i længere perioder.
- [Læs bygningsreglementets kap. 22, § 447 og § 449](#)
- [Læs BEK nr 1355 af 12/12/1029 \(bekendtgørelse om bygningsreglementet\).](#)

DÅRLIG LUFT PÅ ARBEJDET - DET SKAL I VÆRE OPMÆRKSOMME PÅ



Symptomer på dårlig luftkvalitet spænder fra milde gener som tørre øjne og slimhinder til udslæt, rødme og kløe i huden træthed, svimmelhed og generel uoplagthed.

Høje CO₂-niveauer kan give træthed, hovedpine, dårlig koncentration og problemer med at lære nyt. Det sker typisk, når den luft, vi ånder ud, hober sig op i lokalet, fordi ventilationen ikke udskifter luften i tilstrækkeligt omfang.

Fugt forårsaget af dårligt luftkvalitet kan føre til skimmelvækst, der kan give helbredsproblemer som hovedpine, træthed, hoste og irriterede øjne samt forværre astma og allergi.

Risikoen for smitte bliver øget med dårligt luftkvalitet – især ved luftbårne vira, der kan give luftvejsinfektioner som influenza. Risikoen er størst i rum med mange mennesker pr. m² og utilstrækkelig ventilation.

Rengøring og ventilation er afgørende for at opnå god luftkvalitet og mindske smitten.

Mange af de mest almindelige luftvejsinfektioner smitter gennem luften. Bedre luftkvalitet er derfor en vigtig måde at forebygge smitte på.

OM CO₂, LUFTFUGTIGHED OG TEMPERATUR

CO₂, luftfugtighed og temperatur fortæller noget om indeklimaet og luftkvaliteten.

CO₂

Vi mennesker udånder CO₂. Høje CO₂-niveauer betyder ofte, at ventilationen ikke er god nok. Arbejdstilsynet anbefaler højst 1000 ppm (parts per million) for indendørs CO₂. Ligger niveauet over denne indikatorværdi, tyder det på, at luftskiftet bør forbedres.

Luftfugtighed

Der er ingen faste krav, men Arbejdstilsynet anbefaler en relativ luftfugtighed på mellem 25 og 60 procent – lavest om vinteren og højest om sommeren. For at mindske luftbårne vira er det bedst at holde den mellem 40 og 60 procent.

Temperatur

Ifølge Arbejdstilsynet bør temperaturen ved stillesiddende arbejde være 20-22 °C og ikke over 25 °C under normale forhold. Ved særlige situationer, fx hedeølger, må 25 °C overskrides.

Særregler

Der findes særregler for en række specifikke typer af arbejdspladser:

- Daginstitution: www.godtarbejdsmiljo.dk/byggeri-indretning/
- Køkken: www.godtarbejdsmiljo.dk/byggeri-indretning/det-gode-koekken-i-institutioner/
www.godtarbejdsmiljo.dk/din-arbejdsplads/sygehus/arbejdsmiljoeet-kan-smages-i-sovsen
- Sygehus: www.godtarbejdsmiljo.dk/stoej-lys-luft/ og www.at.dk/arbejdsmiljoearbejdet/

START PÅ EN FRISK

En uhensigtsmæssig luftkvalitet kan påvirkes og bør forbedres med en kombination af bygningsmæssige løsninger, organisatoriske rammer og adfærd.

Hvordan I gør det, kan I læse om i de øvrige materialer i "Frisk luft, friske hoveder"-pakken, herunder værktøj 1 "Sådan afdækker I jeres luftkvalitet" og værktøj 2 "Sæt ind på flere områder".