

Fakta om **lysforhold**



God belysning er en vigtig del af arbejdsmiljøet og har betydning for koncentration, trivsel og synskomfort. Dårlige lysforhold kan give træthed, hovedpine og unødige gener. Lyset skal derfor understøtte arbejdet – ikke modarbejde det.

Det siger loven



- Arbejdsrummet skal have så meget dagslys, at det er godt belyst
- Vinduesarealet skal mindst være 10 % af gulvarealet ved sidelys og 7 % ved ovenlys
- Der skal være udsyn til omgivelserne fra arbejdsrummet
- Reglerne kan fraviges, hvis arbejdets art ikke tillader dagslys, eller ved kortvarigt ophold
- Lyset må ikke flimre, blænde eller give generende refleksioner eller afgive generende varme
- Lyskilder skal holdes rene og lysets farvegengivelse skal tilpasses opgaven
- Når dagslyset ikke er tilstrækkeligt, skal arbejdspladsen have passende kunstig belysning, som er tilpasset arbejdsopgaverne og ikke giver generende blænding eller refleksioner
- Ved almindeligt kontorarbejde anvendes ofte et belysningsniveau på 500 lux, som rettesnor, jf. DS/EN 12464-1

Arbejdsgiveransvaret



Arbejdsgiveren har ansvaret for, at arbejdet planlægges, tilrettelægges og udføres, så det er sikkerheds- og sundhedsmæssigt fuldt forsvarligt.

Et godt arbejdsmiljø skabes i praksis gennem samspillet mellem organisationens rammer og prioriteringer, den lokale ledelse, arbejdsmiljøorganisationen og medarbejderne.

Organisation (strategisk niveau)



- Fastlægge standarder og krav, fx krav til belysningsniveau, blændingskontrol og individuel regulering
- Sikre, at bygninger, indretning og belysningsløsninger lever op til gældende krav
- Investere i og vedligeholde belysning, fx udskiftning af forældede armaturer eller LED-opgraderinger
- Følge op på udfordringer gennem APV, arbejdsmiljødrøftelser og medarbejderhenvendelser

Ledelse (lokal)



- Reagere på henvendelser om lys, fx generende blænding, utilstrækkeligt lys eller manglende justeringsmuligheder
- Iværksætte konkrete forbedringer, fx justering af armaturer, opsætning af arbejdslys eller solafskærmning
- Sikre individuel belysning ved behov
- Inddrage AMO ved ændringer, fx ombygning, nye arbejdsformer eller ændret indretning



Arbejdsmiljøorganisation



- Inddrage lysforhold i APV, fx blænding, utilstrækkelig belysningsstyrke, manglende individuel belysning
- Bidrage til at identificere og beskrive udfordringer med lysforhold
- Rådgive ledelsen, fx om behov for justering af armaturer, solafskærmning eller supplerende arbejdslys
- Følge op på aftalte løsninger, fx om ændringer faktisk reducerer gener i praksis

Lovgrundlag

- Lov om arbejdsmiljø, LBK nr. 442 af 24. april 2026
- Bekendtgørelse om faste arbejdssteders indretning, BEK nr. 607 af 29. juni 2026, særligt §§ 25 samt 38-40 om dagslys, udsyn og belysning.
- DS/EN 12464-1 Lys og belysning – Belysning af arbejdspladser indendørs

Medarbejder



- Tilpasse arbejdspladsbelysningen til opgaven (fx justere arbejdslys ved læsning eller skærmarbejde)
- Bruge solafskærmning ved blænding, fx gardiner eller persienner
- Give besked ved gener eller utilstrækkeligt lys, fx hovedpine, trætte øjne eller genskin på skærmen
- Kontakte leder eller AMR ved vedvarende problemer