

## LIGHT COLLABORATION NETWORK

# Den visuella miljön i fokus

Den visuella miljön har en stor betydelse för vår prestationsförmåga och vårt välbefinnande. Forskningen visar att den visuella miljön påverkar oss och att en god synergonomi förbättrar både prestationsförmågan och välbefinnandet.

När man anstränger ögonen mer än nödvändigt ökar muskelaktiviteten i nacke, axlar och skuldror. En felplacerad bländande armatur ger ofta ett för stort luminansförhållande mellan ljuskällan och bakgrunden. Vi börjar kisa och får svårare att se vår arbetsuppgift – något som leder till huvudvärk, ögonbesvär och en kraftig ökning av nackbesvär vilket påverkar vår prestationsförmåga.

Myndigheten för arbetsmiljökunskap, MYNAK, har nyligen släppt riktlinjer för synergonomi och är framtagen i samarbete med praktiker och forskare och består av flera olika delar varav några är:

- Fakta om belysning, synergonomi, närarbete och ögats åldrande
- Planering av ljus och synergonomi
- Synergonomi i det systematiska arbetsmiljöarbetet
- Bilagor med checklistor för beställning och utvärdering av belysning

Mest relevant för oss i belysningsindustrin är ett avsnitt som handlar om planering av ljus och synergonomi. Denna del kan underlätta för oss som arbetar med att planera och specificera ljus och belysning. Riktlinjerna underlätta för beställare att lägga en bättre beställning vilket i sin tur leder till en bättre arbetsmiljö för alla. Checklistor i slutet av riktlinjerna kan hjälpa diskussionen mellan beställaren, projektören, el-konsulten eller ljuddesignern om vad som krävs för att möjliggöra en god ljusdesign.

Riktlinjerna uppmuntrar till samarbete över olika professionsgränser, det vill säga att företagshälsovården, beställare och belysningskunniga ska kunna arbeta närmare varandra. Genom att företagshälsovården och belysningskunniga samarbetar på ett tidigt stadium kan beställaren ta fram en tydligare specifikation för en god ljuslösning.

Riktlinjerna inom området synergonomi finns presenterade på MYNAK:s webbplats:

[www.mynak.se/publikationer/riktlinjer-for-synergonomi-belysning-och-synforhallanden-pa-arbetsplatsen](http://www.mynak.se/publikationer/riktlinjer-for-synergonomi-belysning-och-synforhallanden-pa-arbetsplatsen) ✨

Light  
Collaboration  
Network

Light Collaboration Network  
for Research and Education

Webb: [www.lightcollaboration.net](http://www.lightcollaboration.net)

E-post: [info@lightcollaboration.net](mailto:info@lightcollaboration.net)

