



Godt syn på arbeidsplassen

*Øynene - en av
kroppens mest
avanserte instrumenter*

Forord

Alle arbeidstagere skal etter loven ha en del faktorer oppfylt i forhold til sin egen arbeidsplass og det er viktig at både ansatte og bedriften samarbeider om løsninger som er optimale for begge parter.

For at en arbeidsplass skal være optimal er det en rekke faktorer som spiller inn i arbeidsdagen.

Undersøkelser viser at gode arbeidsforhold reduserer sykefravær, øker menneskers velvære, gir større effektivitet, gir færre feil i produksjon og et bedre sosialt klima på arbeidsplassen.

I denne brosjyren er det satt fokus på godt syn og god synskomfort.

Om synet ikke er tilfredsstillende vil også de ergonomiske forholdene miste mye av sin verdi. Riktig og godt syn øker den enkeltes livskvalitet og trivsel.

Fokuset på godt syn på arbeidsplassen har vist seg å være en effektiv bidragsyter til økt produktivitet og kvalitet.

Mvh
N. N.

Arbeidsplassen og komfort

Tidpress, krav til nøyaktighet og større effektivitet fører i noen tilfeller til plager som stress, smerter i nakke og skuldre eller hodepine.

Arbeidsplassen kan være en årsak til at disse plagene oppstår.

En ergonomisk riktig arbeidsplass gjør ofte at disse plagene blir redusert til et minimum og det er oftest små justeringer som løser problemene.

God synskomfort viser seg å bety svært mye i en rekke tilfeller.



Fokus på godt syn og gode rutiner for å sjekke synet i arbeidssituasjoner har vist seg å gi svært positive resultater.

ProView fra Alliance Optikk er en serie brilleglass designet og tilrettelagt nettopp for dette.

Med godt syn gjør du lettere en god jobb. Du vil føle deg mer opplagt og orke mer, både på jobben og når du kommer hjem.

Arbeid på dataskjermen kan være meget synsintensivt og krevende på grunn av lysintensitet og konsentrasjon.

Noen vanlige symptomer og årsaker

- Du er «sliten» i øynene.
- Du har tåkesyn
- Du har ofte røde og irriterte øyne.
- Du er ømfintlig for lys
- Du får ofte hodepine?

Øynene blir lett tørre og irriterte.

Hver time skifter fokus ca. 3600 ganger mellom tastatur og skjerm. Dette påvirker også hode- og nakkemuskler.

For å holde fokus på skjermen (mellomavstand) kreves vedvarende muskelarbeid av øynene.

Kjenner du igjen en eller flere av disse symptomene er det behov for en synsundersøkelse.

Noen tips for arbeid ved dataskjerm

1. Dataskjermen

- Normal synsavstand til skjermen bør være mellom 60 og 70 cm.
- Eliminere eller redusere reflekser fra lyskilder i skjermen.
- Toppen av dataskjermen bør være omtrent på øyenivå.

2. Miljø:

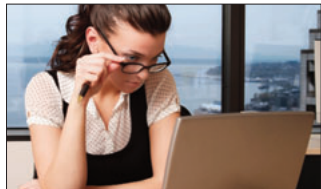
- Det skal være nok frisk luft.
- Sørg for riktig romtemperatur.
- Sørg for riktig belysning.

3. La øynene hvile:

- Hvert kvarter bør du se vekk fra skjermen i ett minutt eller to (ca 6 m). Da får musklene i øynene tid til å hvile.

Synskomfort

Data arbeidsplassen - krevende for synet.



Belastningen på øynene kan bli stor når man fokuserer på nært og fjernt over lengere tid. Riktig plassering av dataskjerm og

godt lys er viktig for å minske belastningen på øynene.

Synsrelaterte problemer kommer oftest i alder over 40 år.

Gode råd:

- Unngå for høy plassering av dataskjermen
- Unngå reflekser i skjermen.
- Reduser blending/mottlys.
- Sørg for variasjon i arbeidet.

En synstest vil avdekke den enkelte behov.

Trygghet og sikkerhet

Riktige briller øker sikkerheten.



Noen yrkesgrupper har spesielt behov for ekstra godt syn.

En pilot, kirurg, togfører eller en sjåfør på veien - **riktige brillevalg er en viktig del av sikkerheten og arbeidsresultatet.**

Øyebeskyttelse

Briller er både fysisk beskyttelse og en kvalitetssikring



Vernebriller kan i tillegg til å beskytte øynene mot fysiske

elementer som splinter og sprut av kjemikalier også bidra til økt kvalitet i bedriftens produksjon.

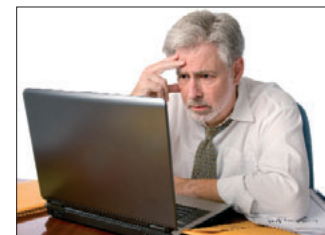
Det finnes et stort antall brilleløsninger tilpasset forskjellige yrker - med og uten styrke. Informasjon om vernebriller finner du i egen brosjyre.

Statisk arbeid

Statisk arbeid krever som regel langvarig presisjon og nøyaktighet f. eks på skjerm.

- Regnskap og rapporter.
- Dataprogramering.
- Andre oppgaver som krever optimal synsskarphet og fokus på dataskjerm over tid.

Synskarphet, synsskarphet og riktig ergonomi er svært viktig.



Statisk arbeid kan være svært belastende for øynene.

Dynamisk arbeid

Dette er arbeid som kjennetegnes ved behov for å se godt på flere avstander.

- Du deltar ofte i møter og har behov for lese egne notater, se klart tvers over bordet eller å se tydelig på presentasjon i enden av rommet.

Dymanisk arbeid krever godt syn på flere avstander.



ProView - et profesjonelt brilleglassprogram

Dette er en serie brilleglass fra mange forskjellige leverandører. De er spesielt tilrettelagt for forskjellige synsbehov på arbeidsplassen.

ProView programmet har bakgrunn i dagens forskrifter, tilbakemeldinger fra bedriftshelsetjenesten og det optisk faglige miljø.

Synsbehovet varierer fra person til person.
Derfor må vi ha forskjellige løsninger.

Synet endrer seg over tid og med økende alder og bør derfor sjekkes regelmessig.

Når du er i 40-års alderen er det vanlig å få problemer med å lese bokstaver klart. Det merkes ofte ved at det du leser må holdes på litt lengre avstand enn før.

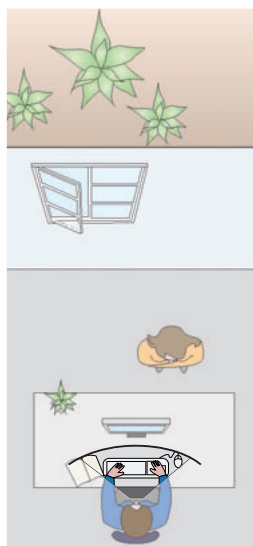
Dette utvikler seg for mange fort også til å gjelde mellomavstand.

ProView - enkle glass

Dette er brilleglass som oftest brukes til syn på nært hold (leseavstand). En énstyrkebrille er svært god i bruk på den avstand den er laget for. For andre avstander vil den fungere dårligere.



- Klart syn på den avstanden den er laget for - for eksempel på nær.

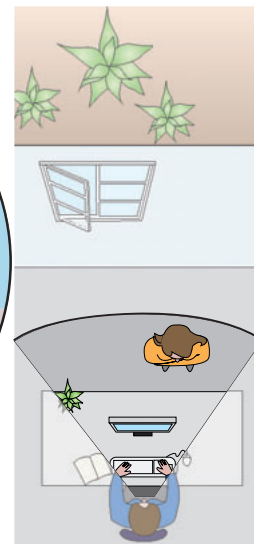


ProView - kombinasjonglass

Dette er brilleglass som er spesielt konstruert for å ivareta synet både på nært hold og mellomavstand.



- Klart på nært hold (Leseavstand)
- Klart på mellomavstand (2 - 4 meter)



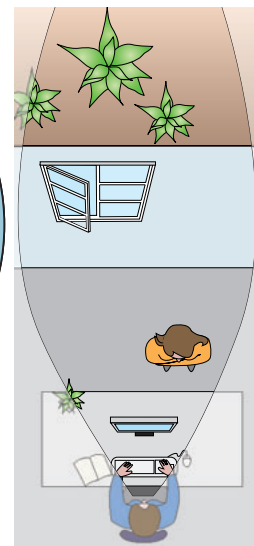
ProView - kombinasjonglass med avstandsdell

Det nyeste og mest avanserte brilleglassene for dynamiske arbeid.

Dette er et brilleglass som er tilrettelagt for arbeid på nært hold, mellomavstand og har i tillegg en avstandssone.



- Klart på nært hold (Leseavstand)
- Klart på mellomavstand (2 - 4 meter)
- Klar avstandssone øverst i glasset



Overflatebehandling

Alle briller bør ha en god overflatebehandling. Hensikten med at brilleglassene overflatebehandles er å fjerne mest mulig reflekser, skinn fra vinduer og lysarmaturer og å gjøre de lettere å pusse og mer motstandsdyktige mot riper. Det forlenger også brillens levetid.

Noen aktuelle forskrifter som omhandler syn på arbeidsplassen:

Fra: Direktoratet for arbeidstilsynet:

- Forskrift datert 15.12.94 med best nr. 528.
Arbeid ved dataskjerm
- Forskrift datert 19.08.94 med best nr. 523.
Konstruksjon, utforming og produksjon av personlig verneutstyr

Andre aktuelle forskrifter:

- Best nr. 528, 544, 529, 398, 533, 444, 327 og 531.

Arbeidsgivers plikter:

Arbeidsgiver skal sørge for at bestemmelsene i forskriften overholdes, og at arbeidstaker medvirker ved planlegging og gjennomføring av tiltak i virksomheten.
Jf. Forskriften § 5 og §13.

Hvem omfattes av forskriften.

Forskriften gjelder for arbeidstaker som jevnlig og under en betydelig del av sitt arbeide utfører arbeide ved dataskjerm.. jf. Forskriften §1.

Den daglige arbeidsrutinen

Dette er beskrevet i forskriftens § 7

Det fysiske arbeidsmiljø

Dette er referert til i § 10 og omhandler bl.a. belysning, reflekser og blending, støy og innelima.

Undersøkelse av arbeidstakers øyne og syn.

Behovet for databrille er økende og det er beskrevet i forskriftens § 11. Den inneholder definisjoner, synsproblemer, retten til synsundersøkelse, krav til databrilleløsning og utgiftsdekning.

Aktuelle standarder:

NS - EN - ISO 9241.

Kilde: Direktoratet for arbeidstilsynet



ProView-programmet forhandles av Alliance Optikk sine medlemmer i Norge.

For mer informasjon eller avtale kontakt:

Alliance Optikk

Storgt. 6, 3. etg. - Postboks 724, 3606 Kongsberg
tlf. 32 76 61 40 - Fax 32 76 61 42
eller e-post: post@allianceoptikk.no