



Råd og veiledning i skoler og barnehager

Tips om lysforhold

Alle skoler og barnehager skal være godkjent av Folkehelsekontoret og følge regelverket i [forskrift om miljørettet helsevern i barnehager og skoler](#)

I § 20 står det; *virksomhetens lokaler og uteområde skal ha en belysning som er tilfredsstillende i forhold til den brukte virksomheten er planlagt for.*

Hva betyr dette i praksis?

- **Det skal være dagslys i alle undervisnings- og oppholdsrom**
- **Tilleggsbelysningen skal være god og tilpasset aktiviteten i rommet**
- **Rutiner for pæreskift skal fungere tilfredsstillende**
- **Vinterstid skal det være belysning utendørs som sikrer adkomst og lek**

Belysningen har som oppgave å skape gode synsforhold, stimulere til økt innsats og trygge tilværelsen. For at menneskelig arbeid skal kunne utføres effektivt, nøyaktig og trygt, må det sørges for nok lys, i form av dagslys og elektrisk lys.

Belysningsstyrken og fordeling av lys over arbeidsfeltet og nærfeltet har stor innflytelse på hvor fort, sikkert og komfortabelt en person ser, oppfatter og utfører synsoppgaver.

- For at vi skal kunne oppfatte farger må det være et visst minimum av lys (lumen) tilstede.
- Lys / skygger gjør at opplevelsen av det tredimensjonale blir sterkere.

Dagslyset er av stor betydning for menneskers trivsel. Det gir bidrag til belysning av innearealer gjennom vinduer og overlys, gir utsyn og informasjon om tid på døgnet, vær og årstid, og motvirker tretthet. Det er en sammenheng mellom kroppens biologiske klokke og naturens rytme. Dette styres i stor grad av års- og døgnvariasjonene til dagslyset.

God praksis er at vindusarealet i et oppholdsrom bør tilsvare minst 10% av rommets gulvareal. Rommet bør ha en gjennomsnittlig dagslysfaktor på > 2%. Dagslysfaktoren kan beregnes av fagpersoner.

Dagslyset har sine begrensninger som følge av avstand fra vindu, plasseringshøyden av vindu, på dagslysets varighet og breddegrad. Derfor er vi avhengige av tilleggsbelysning i form av elektrisk belysning for å sikre tilstrekkelig belysningsnivå og for å oppfylle kravet til belysningsstyrke.

I hvert enkelt areal i et skolebygg/barnehage stilles det krav til belysningsstyrke. I forhold til læreprosessen og arbeidssituasjonen for elever/barn, er det svært viktig at belysningen planlegges i henhold til de normer, standarder og anbefalinger som er utarbeidet for belysningsanlegg i undervisningsarealer/oppholdsrom.

Kravene til belysningsstyrker (lumen/m²) er gjengitt i Lyskulturs publikasjon "Luxtabell og planleggingskriterier for innendørs belysningsanlegg".

- Belysningsstyrke ved pult og på tavla i undervisningsrom bør være 500 lux.
- Oppholdsrom i barnehager, hvor det foregår konsentrasjonslek, bør ha en belysningsstyrke på 300 lux.
- Luxverdier kan lett kontrolleres og måles med et lux-meter.

**Lysforhold skal være tilfredsstillende iht. krav i § 20
i forskrift om miljørettet helsevern i barnehager og skoler m.v.**