

Ljud och oljud

en skrift om hur du kan skona din hörsel



visste du att

☺☺☺ ungefär 478 000 svenskar i yrkesverksam ålder, 20–64 år, har nedsatt hörsel (SCB 1998), alltså mer än hälften av landets cirka 900 000 hörselskadade.

☺☺☺ omkring 15 procent av befolkningen har varaktig tinnitus.

☺☺☺ cirka 800 000 svenskar är utsatta för skadligt buller i sina yrken.

☺☺☺ varje år anmäls närmare 1 700 nya fall av bullerskador.

☺☺☺ maximal ljudnivå på en arbetsplats inte får överskrida 115 decibel.

☺☺☺ om den genomsnittliga ljudnivån är över 85 decibel under en arbetsdag måste arbetstagarna bära hörselskydd.

☺☺☺ efterklangstiden i en undervisningslokal inte bör vara mer än 0,3–0,5 sekunder, men i gymnastiksal har hänger "ekot" ofta kvar mer än 2 sekunder.

Förskole- och skolmiljöer är ofta bullriga. Detta är till nackdel både för inläringen och för hälsan hos elever och lärare.

Genom den här skriften vill vi öka medvetenheten om att det är viktigt att skydda hörseln – många skador kan inte repareras. Vi visar på sambandet mellan förmågan att kunna höra och ljud och oljud samt ger tips om vad man själv, men även tillsammans med andra, kan göra för att få en ljudmiljö som skapar goda förutsättningar för lärande samtidigt som den skyddar hörseln. Skriften innehåller också råd och tips till de lärare som redan har problem med hörseln.

Läraryrket har även tagit fram en skrift om hur du kan skydda din röst "Rösten – ditt viktigaste redskap". Skrifterna är tänkta som hjälpmedel för att skapa en bra arbetsmiljö och förebygga skador hos personal och elever.

Höra och höras

Bra ljudmiljö är en av de viktigaste förutsättningarna för en skola med hög kvalitet och gott arbetsklimat.



En stor del av undervisningen och verksamheten i skolan och förskolan bygger på talad kommunikation; ju sämre ljudmiljö, desto svårare att ta till sig information. Vi uppfattar inte vad som sägs och koncentrationsförmågan sjunker drastiskt i bullriga miljöer.

Vi kan minska hälsoproblem, som hörselskador, tinnitus och ljudstress, om vi minskar höga bullernivåer på jobbet. En behaglig ljudmiljö bidrar också till att öka trivseln i skolan och det blir inte lika nödvändigt att höja rösten för att göra sig hörd.

Ljudmiljön i skolan

Skolan och förskolan är arbetsplatser där ljudmiljön ofta har stora brister och många lärare drabbas av hörselskador och tinnitus. Var fjärde patient med svår tinnitus är lärare enligt en undersökning vid Sahlgrenska sjukhuset i Göteborg (1999). Det är en kraftig överrepresentation, eftersom lärare utgör endast fyra procent av Sveriges arbetande befolkning.

”Var fjärde patient med svår tinnitus är lärare”

Bullerskador drabbar främst lärare i praktiskt-etiska ämnen (slöjd, musik), förskollärare, fritidspedagoger och gymnasielärare (Arbetsmiljöverkets rapport ”Arbets skador 2003”). Musiklärare drabbas ofta av hörselskador och tinnitus. Ungefär hälften av lärarna i förskolan och grundskolan i en undersökt kommun hade dagligen svårigheter att koncentrera sig på arbetet på grund av buller och ungefär en tredjedel av dem kände sig så trötta efter arbetet att de inte orkade med några fritidsaktiviteter en till tre dagar per vecka.

Flera faktorer samverkar

Dålig ljudmiljö i skolan kan ha många olika orsaker. De vanligaste är:

- lokaler med dålig akustik
- lokaler som inte är anpassade till verksamheten (till exempel fritidsgrupp i vanligt klassrum)
- mycket störande prat och skrik, allmänt sorl
- ljud från stolar, bänkar, skåp med mera
- störande ljud från angränsande rum och trafik
- bullrande ventilationsanläggningar
- buller från maskiner som används i undervisningen.

Allt större grupper och nya arbetssätt har dessutom medfört ökad rörlighet och mer samtal. Detta har i sin tur höjt den allmänna ljudnivån, men lokalerna har inte ändrats i takt med denna utveckling.

Om akustiken är dålig ”försvinner” konsonanterna och budskapet blir obegripligt. En undersökning av brittiska klassrum, jämförbara med svenska skollokaler, visade att 75 procent av konsonanterna inte hördes på en tredjedel av platserna i ett vanligt klassrum (”Classroom Acoustics”: David J MacKenzie & Sharon Airey, Heriot Watt University, 1999).

Ljudmätningar i skolor har visat att normalt sorl och stegljud i en korridor ofta når över 85 decibel, att volleybollträning till musik kan ge långt över 100 decibel i gymnastiksalen, att en fullsatt matsal sällan ligger under 80 decibel och att en klass som ägnar sig åt självständigt arbete i lugn och ro åstadkommer en ljudnivå på 60–65 decibel.

Ökad kunskap förebygger


De flesta lärare trivs med sitt arbete och tycker att det är mycket engagerande, det visar både nya och gamla undersökningar. Men en dålig ljudmiljö kan ”överrösta” arbetsglädjen, enligt en studie där 200 lärare tillfrågats.

De flesta hade ofta svårt att uppfatta vad som sades i samtal med flera, till exempel i personalrummet. Trötthet och stress till följd av buller var mycket vanligt. Mest besvärade av ljudmiljön var de nya lärarna; många ifrågasatte till och med sitt yrkesval. (”Ljud- och hörmiljön i skolan”: Ingela Enmarker, doktorand i vårdvetenskap, Högskolan i Gävle 2000.)

Därför är det viktigt att öka kunskapen, förebygga problem och se till att förbättringar görs.

Vad kan man göra för att undvika hörselproblem?

Det är viktigt att vara uppmärksam på och värna ljudmiljön både för din och barnen/elevernas skull.



En bra ljudmiljö är en nödvändig förutsättning för god hälsa, men också för god kvalitet och hög måluppfyllelse i verksamheten. Det innebär att även eleverna måste ta ansvar för ljudmiljön som en viktig förutsättning för sitt eget lärande.

Värna din ljudmiljö

I samband med diskussioner om hur arbetet ska organiseras, utformas och läggas upp är det väsentligt att också ta hänsyn till effekterna på ljudmiljön. Det går att "organisera bort" eller åtminstone minska antalet situationer som skapar höga ljudnivåer. Ljudmiljön ska finnas med på dagordningen redan när en ny skola planeras för att undvika att problem "byggs in" i lokalerna. Men även i efterhand är det möjligt att göra många förbättringar.

En del åtgärder förutsätter att skolan gör investeringar, men även enkla insatser åstadkommer stora positiva effekter.

- Diskutera ljudmiljön på arbetsplatsen med kolleger och arbetsgivare. Kartlägg och analysera. Vad, vem och vilka orsakar den höga ljudnivån? När, var och hur uppstår bullret? Gör en åtgärdsplan. Kan vi själva förbättra? Vad behöver vi ta upp med arbetsgivaren?
- Begär mätning av bullernivån och efterklangstiden i lokalerna. Arbetsgivaren kan be företagshälsovården hjälpa till att ordna sådana mätningar. Samråd med skyddsombudet.
- Om ljudmiljön på arbetsplatsen enligt mätningar är dålig bör lokalerna bullersaneras, till exempel genom att de förses med akustikplattor (helst på väggarna), sänkt tak och golv av ljuddämpande material.
- Upprätta en policy för samtal i kontorsmiljöer.

- Ifrågasätt ventilationsbuller. Besvärande högt fläktljud bör åtgärdas: bra luft ska inte medföra dålig ljudmiljö.
- Byt ut utrustning (overhead-projektorer, tv-apparater och så vidare) om de avger buller eller missljud.
- Ordna bra allmänbelysning. Ljuset i rummet ska vara jämnt och bländfritt; vi hör bättre när vi tydligt ser den som talar.
- Inred helst med trämöbler; möbler med stålrårsben för mer oväsen.
- Sätt tennisbollar eller doppskor av gummi på stolsbenen för att dämpa bullrande skrapljud.
- Förse alla bänkar och bord med skrivbordsunderlägg eller vaxdukar. Då dämpas hårda ljud.
- Textilier fungerar ljuddämpande.
- Tejpa fast en tättningslist på öppningsbara bänklöck och på skåpdörrar.
- Ett tips är det tekniska ”öra” man kan använda som synligt mätinstrument av ljudnivån i rummet. Fördelen är att även barn och elever blir medvetna om hur de själva påverkar ljudnivån.


OBS! Anlita en *erkänd akustikkonsult* för mätningar och akustiksaneling, eftersom specialkunskaper krävs om åtgärderna ska få bästa möjliga resultat. Landstingets hörselvård och Arbetsmiljöverket kan också bistå med råd om bästa möjliga ljudmiljö.

Tänk också på att

- mycket oväsen kan planeras bort. Fundera över hur du kan undvika situationer som alstrar mycket ”verksamhetsbuller” (prat och rop, steg, skrapande stolar och så vidare). Hur kan din pedagogik skapa en ljudvänlig miljö?
- låta öronen vila emellanåt. Försök få en tyst paus efter en bullrig verksamhet.
- innan åtgärder vidtagits eller om inga andra åtgärder hjälper kan öronproppar användas i lokaler eller under verksamheter där ljudnivån brukar bli hög, till exempel i matsalen eller i idrottshallen.

Hur hör du egentligen?

Har du börjat skruva upp TV-ljudet lite högre?
Är det jobbigt att hänga med i diskussioner runt fikabordet
och på personalmöten? Eller har kanske eleverna
börjat tala mer otydligt?



Då är det dags att kontrollera hörseln. Ofta märker vi inte när hörseln börjar försämrans – vi vet helt enkelt inte vad vi missar. Men omgivningen märker det.

Därför bör du testa hörseln

En del drar sig för att kontrollera hörseln, även om de vet att den blivit sämre. De tycker att det är onödigt besvär eller kanske ett obehagligt ålderstecken som de helst vill glömma. Men majoriteten av Sveriges hörselskadade är i yrkesverksam ålder, under 65 år.


Det är viktigt att ta hörselproblem på allvar. Om inte, kan det leda till hörselstress. Sådan stress kan uppstå om du ständigt måste anstränga dig för att uppfatta vad som sägs. Det kan också vara påfrestande att känna oro över att missa information eller över att svara ”fel”.

Även en liten hörselnedsättning kan leda till kommunikationsproblem på jobbet. Risken är stor att du missar information och känner dig ”utanför”.

Viktigt vara ute i tid

Genom att tidigt upptäcka hörselproblem och söka hjälp kan du:

- Förebygga försämrad hörsel, till exempel genom att få till stånd en bättre ljudmiljö genom bullerdämpande åtgärder på din arbetsplats.
- Få stöd och råd. Det kan kännas tryggt att få veta hur det egentligen ligger till med din hörsel. Hos hörselvården kan du också få tips om hur du kan hantera situationer där du har svårt att höra.
- Få lämpliga hjälpmedel. Det kan vara aktuellt med hörapparat. Dagens hörapparater bygger på avancerad, digital högteknologi och kan hjälpa även vid lätt hörselnedsättning. En hörapparat kan också vara ett utmärkt arbetshjälpmedel, till exempel för lärare som har svårt att uppfatta ljusa röster. Du kan även få tillgång till andra hjälpmedel, som till exempel telefon med ljudförstärkning.



Det är viktigt att göra hörseltest för att få ett audiogram som visar din hörselkapacitet redan innan du drabbas av en hörselnedsättning. Detta är särskilt viktigt vid en senare arbetsskadeprövning för att bedöma om hörselnedsättningen är arbetsplatsrelaterad. Testerna bör ske varje eller vartannat år.

Hit kan du vända dig


Både i förebyggande syfte och om du misstänker att din hörsel har försämrats, vänd dig till företagshälsovården eller annan läkare och begär remiss till landstingets hörselvård. Här testas din hörsel och en diagnos ställs av läkare med specialkompetens.

Efter utredning får du, vid behov, möjlighet att prova ut lämpliga hjälpmedel. Du kan dessutom få råd om hur din arbetssituation bör anpassas. Hörselvårdens kurator kan ge personligt stöd och hjälpa till vid kontakter med försäkringskassan och arbetsgivaren.

Många landsting anordnar rehabiliteringskurser för yrkesverksamma, som syftar till att göra det lättare att leva med nedsatt hörsel.


Om du misstänker att din hörselnedsättning beror på ditt arbete – informera din arbetsgivare och se till att en arbetsskadeanmälan görs.

Denna har flera syften – bland annat för det förebyggande arbetet – men också genom att en kopia alltid skickas till försäkringskassan för att du eventuellt ska få del av den lagstadgade arbetsskadeförsäkringen (LAF). Ibland har man även rätt till kollektivavtalad ersättning från arbetsmarknadsförsäkringar (AMF) genom Trygghetsförsäkring vid arbetsskada (TFA, TFA-KL och PSA).



Samarbete för god ljudmiljö

Arbetsplatsbuller kan utvärderas, arbetsorganisationen
likaså. Diskutera, kartlägg och analysera
– sikta mot ett åtgärdsprogram.



Arbetsmiljön är arbetsgivarens ansvar. Arbetsgivaren är skyldig att ”genom att anpassa arbetsförhållandena eller vidta annan lämplig åtgärd ta hänsyn till arbetstagarens särskilda förutsättningar för arbetet”, enligt Arbetsmiljölagen (AML, 3 kap 3 §).

En anpassad arbetsplats

Många arbetsgivare har dålig kunskap om ljudmiljö och vad det innebär att ha nedsatt hörsel eller tinnitus. Det är därför viktigt att ge arbetsgivaren tydliga besked om din situation och om vilka anpassningar som kan

underlätta ditt arbete. Ta stöd av skyddsombudet och företagshälsovården!

Vad bör då göras? En bra början är att be företagshälsovården utvärdera arbetsplatsen och dina individuella behov. Några vanliga åtgärder är:

- akustiksanering av lokalerna
- att höra dåligt och ha tinnitus är mycket tröttande – tänk på detta när arbetet ska organiseras
- bullersanering av arbetsplatsen, till exempel bygga in maskiner
- byt ut telefonen till en med reglerbar ljudstyrka, gärna med extra förstärkning
- skaffa teleslinga i sammanträdesrummet och i arbetsrummet, för dig som använder hörapparat
- informera kollegerna. Ju fler som förstår din situation, desto fler tar hänsyn. Att dölja sina svårigheter att höra skapar bara nya problem.

Bra akustik – vad är det?

Ett rum med bra akustik kännetecknas av att

- det är lätt att uppfatta vad lärare och elever säger
- fasta installationer inte alstrar onödigt (< 30 decibel) buller, till exempel ventilationsanläggningar
- inga ljud hörs från angränsande lokaler, eller från trafik
- rummets efterklang (kvardröjande ljudreflexer) är kort – inte mer än 0,3–0,5 sekunder och inte innehåller ekon eller resonans som till exempel förvränger rösten
- rummet inte är så bullerdämpat att det känns som att ”tala i en säck”
- vanliga småljud som viskningar, stolskrap med mera inte förstärks.

.. och vad säger lagen?

Att förebygga

Enligt Arbetsmiljölagen (AML) har arbetsgivaren ansvaret för att förebygga att anställda inte utsätts för risker som kan leda till ohälsa. Men även den anställde har ett ansvar att själv skydda sig och att medverka i arbetsplatsens förebyggande arbete.

För att tydliggöra vad man ska vara observant på beträffande hörselskador har Arbetsmiljöverket förtydligat lagstiftningen i sin författnings-samling, AFS 1992:10 "Buller", som innehåller både bindande föreskrifter och allmänna råd.

För att öka informationsspridningen kring det förebyggande regelsystemet har också korta broschyrer givits ut, ADI 344 "Buller och hörselskydd" samt ADI 493 "Gör åtgärdsprogram mot buller". Båda dessa kan kostnadsfritt beställas från Arbetsmiljöverkets publikationsservice.

Att åtgärda

Enligt Arbetsmiljölagen ska "arbetsgivare och arbetstagare samverka för att åstadkomma en god arbetsmiljö" (AML 3 kap 1a §).

På arbetsplatser där det finns behov av att kunna föra samtal obesvärat ska den maximala ljudnivån inte överstiga 40 decibel (AFS 1992:10, sid 14).

Ansvaret

Arbetsgivaren har ett formellt ansvar för att varda "alla åtgärder som behövs för att förebygga att arbetstagaren utsätts för ohälsa eller olycksfall" (AML 3 kap 2 §).

Inom offentlig förvaltning är det ytterst de högsta kommunpolitikerna, och på privata skolor och förskolor styrelsen och VD som har ansvaret, men ansvar, arbetsuppgifter och befogenheter ligger utlagda på olika nivåer i organisationen. Genom delegationsordningen synliggör man vem som har uppgiften att företräda arbetsgivaren.

Arbetsätt

När du som anställd upplever problem ska du vända dig till din närmaste arbetsledare. Dessutom ska det finnas tillgång till experter/ företagshälsovård att rådfråga.

Vad som behöver göras ska beslutas i samförstånd mellan den anställde och arbetsgivaren. Det är dock värt att notera att "Arbetsför-

hållandena skall anpassas till människors olika förutsättningar i fysiskt och psykiskt avseende. Arbetstagaren ska ges möjlighet att medverka i utformningen av sin egen arbetssituation samt i förändrings- och utvecklingsarbete som rör hans eget arbete" (AML 2 kap 1 §).

Skyddsombud

Skyddsombud företräder arbetstagarna och elevskyddsombudet representerar eleverna i arbetsmiljöfrågor (AML 6 kap 4 §, AML 6 kap 17 §). Skyddsombudet bevakar risker och uppmuntrar till förebyggande arbete. Det innebär att skyddsombudet ska vara med i planeringen av förändringar som påverkar arbetsmiljön på arbetsplatsen samt i samråd med arbetsgivaren upprätta åtgärdsplaner då hörselrelaterade problem uppstått. Om det behövs kan skyddsombudet lyfta frågor till en högre nivå.

Skyddskommitté

Huvudarbetsgivaren (kommunen, bolagsstyrelsen eller motsvarande) ska också se till att rektorn/chefen har tillräckliga kunskaper och fortlöpande får kompetensutveckling om vilka förhållanden som innebär risker för ohälsa och hur dessa kan förebyggas.

Arbetsgivaren ska samarbeta med arbetstagarna och deras fackliga organisation kring arbetsmiljön. Det kan ske vid arbetsplatsträffar och i samverkansgrupp/skyddskommitté, där skyddsombudet eller annan facklig företrädare är de anställdas representant. En skyddskommitté kan finnas på olika nivåer i organisationen och kan också ha olika namn.

Skyddskommittén ska kontrollera att skolledarna får den utbildning och tillgång till expertmedverkan som behövs samt att sjuka får en god rehabilitering (AML 6 kap 9 §).

Företagshälsovård

Till stöd för det förebyggande och rehabiliterande arbetet ska det finnas tillgång till företagshälsovård (AML 3 kap 2b §).

Företagshälsovården arbetar under sekretess och kan ge tips om forskningsrön samt bidra med erfarenheter om samband mellan arbetsmiljö, arbetsorganisation och hälsa. Ibland bör arbetsgivaren anlita experter för att komma till rätta med de akustiska problemen.

Bertil Hellman, plåt- och svetslärare, Västerviks gymnasium:

”Vi kämpade i 15 år för bättre ljudmiljö”

Över 100 decibel. Så högt var dånet i verkstäderna på gymnasiet emellanåt, ända till 1998.

– Det var stora fläktar, det var utsugningsanordningar för svetsrök... Självklart tog hörseln stryk i ett sådant oväsen, säger Bertil Hellman, som undervisat i plåtslageri och svetsning sedan 1983.

Redan innan dess hade han jobbat i bullrig miljö, som grovplåtslagare och svetsare inom industrin. Den dåliga ljudmiljön på gymnasiet lade sten på börda; i dag hör inte Bertil höga ljud och han besvärar av pipande tinnitus så snart det blir tyst.

– Vanliga samtal har jag inga problem med. Men om många talar samtidigt, som i ett fikarum, då är det rätt svårt att hänga med.

Bertil Hellman insåg ganska tidigt att hans arbetsmiljö var skadlig.

– 1984 sparkade vi anställda bakut. Vi krävde ombyggnad och ny, tystare utrustning på utbildningen, berättar Bertil, som tidigare varit skyddsombud.

– Men kommunen sa att det var för dyrt att bygga om och köpa nytt.

Först 1997, när det var dags för ombyggnad av lokalerna, fick Bertil Hellman sin vilja igenom. Modern, tyst utrustning installerades, och

*”Det är
viktigt att
föregå
med gott
exempel”*



personalen fick vara med och påverka förändringarna redan på planeeringsstadiet.

– Det gjorde enormt stor skillnad. Nu är ljudmiljön faktiskt riktigt bra, tycker jag. Bertil lärde sig riskerna med högt ljud den hårda vägen. Nu bär han hörselskydd en stor del av arbetstiden för att inte riskera att hörseln försämras ytterligare. Dilemmat är att han inte kan höra eleverna genom hörselkåporna.

– Så ibland slarvar jag, tyvärr, och lyfter på kåporna, trots att ljudnivån är hög, erkänner han.

– Men det är viktigt att komma ihåg att det här handlar inte bara om mig. Det är också viktigt att föregå med gott exempel inför eleverna, så att de skyddar sig – medan tid är.

Gun-Britt Helenius, lågstadielärare, Sollefteå:

”Jag har en tjutande storm i huvudet”

Plötsligt en dag fanns det bara där – oljudet. Gun-Britt Helenius hörde brus och pip, ungefär som en tjutande storm, trots att hon befann sig i ett vanligt klassrum.



”Tänk på ljudmiljön innan du får problem”

– Först ville jag inte erkänna att det var något fel på mig, berättar hon.

Men oväsentet fortsatte, dag som natt. Och Gun-Britt blev allt tröttare, allt mer irriterad.

Till slut vände sig Gun-Britt till läkare och fick veta att hon hade tinnitus. Dessutom hade hörseln försämrats, utan att hon hade märkt det själv.

Fast när Gun-Britt tänkte efter insåg hon att hon faktiskt hade svårt att urskilja ljusa röster och att hon, omedvetet, hade börjat ställa sig nära barnen för att uppfatta vad de sa.

– Min första reaktion var skam. Vad skulle kollegerna och föräldrarna säga om de fick veta att jag hade tinnitus och hörde dåligt? Skulle de tycka att jag var för gammal och inkompetent för att undervisa? Jag var rädd, därför höll jag det hemligt.

I sex månader gick det, sedan blev Gun-Britt sjukskriven på halvtid. Det var då hon för första gången berättade för rektorn om sina svårigheter.

– Det var en lättnad. Efter det fick jag börja jobba förmiddagar, eftersom min tinnitus brukar vara lite lättare då.

Gun-Britt gjorde en befriande upptäckt:

– Jag var inte ensam. Flera av mina kolleger har också tinnitus och nedsatt hörsel, i varierande grad. Då började vi tala om ljudmiljön i skolan och stötta varandra.

Gun-Britt är idag avtalspensionär. Hon är ganska säker på att hennes hörselskada är priset för ett långt arbetsliv i lokaler med dålig akustik och stundtals högljudd verksamhet. Hennes tinnitus kan också ha samband med en nackskada som hon ådragit sig genom att så ofta stå framåtlutad vid elevers bänkar.

– Numera säger jag alltid till kolleger jag träffar: Tänk på ljudmiljön innan du får problem! Se till att du får jobba i klassrum med bra akustik och undvik onödigt buller. Både för din egen och dina elevers skull.

Den här broschyren ger tips om hur du – själv och tillsammans med andra – kan skapa en bättre ljudmiljö och skydda hörseln. Du som redan har besvär med hörseln får också information om hur du kan få stöd och hjälp och vilka krav du kan ställa på din arbetsgivare. Det går alltid att påverka, med både små och stora medel.

Här kan du få mer information:

Hörselskadades Riksförbund (HRF)

tel: 08-457 55 00
texttel: 08-457 55 01
webbsida: www.hrf.se

HRFs tinnitusjour:

tel: 0200-22 11 00
Råd och stöd till dig som har tinnitus, av personer som själva är drabbade.
Garanterad anonymitet.
Jouren är öppen vardagar kl 19–22.
Samtalet är kostnadsfritt.

Svenska tinnitusföreningen

www.tinnituswebben.se

Tinnitusjour

tel: 0220-11 05 06

Arbetsmiljöverket

tel: 08-730 90 00
www.av.se

Publikationsservice

tel: 08-730 97 00

Arbetslivsinstitutets skolprogram

webbsida: www.skolliv.nu

samt: företagshälsovården och landstingets hörselvård



Lärarförbundet

Box 12 229, 102 26 Stockholm.

Telefon 08-737 65 00.

www.lararforbundet.se