

# CHECKLISTA FÖR STÄDNING

## ANVÄND CHECKLISTAN SÅ HÄR

- Besvara frågorna med Ja eller Nej. Svarar ni med kryss i högra kolumnen, fortsätt fylla i de tre följande rutorna. Det ifyllda blir underlag till en handlingsplan som kan ingå i företagets systematiska arbetsmiljöarbete. Börja gärna med de färgmarkerade frågorna, de är lite viktigare.
- Gör en riskbedömning av brister som framkommit. Markera de risker som är allvarliga.
- Finns det frågor eller avsnitt som inte passar er verksamhet? Stryk dem. Tycker ni att något saknas? Lägg till det.

### Anpassa Checklistan så att den passar er.

- Fyll gärna i checklistan tillsammans, chef/arbetsledare och skyddsombud/arbetsmiljöombud eller någon/några anställda. Checklistan kan vid behov delas upp så att olika chefer svarar för sina respektive områden.
- Gå igenom checklistan regelbundet, t ex två gånger per år.
- **Följ upp att det ni bestämt också blir gjort!**

Datum: \_\_\_\_\_

Företag: \_\_\_\_\_

Deltagare: \_\_\_\_\_

---



---



---



---



---



---

	Vad behöver göras? Behövs hjälp?	Vem ansvarar för att det blir gjort?	När ska det vara klart?
<b>ALLMÄNT</b>			
<p><b>1.</b> Finns tecken på att någon städare börjar få besvär eller ont och där misstankar finns om att det beror på arbetet?</p> <p>Nej <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> ►►</p> <p><b>OBS!</b> Det är viktigt att man är uppmärksam på besvär eller värk som kan bero på arbetet och vidtar åtgärder för att minska värken, innan den blivit allvarlig och kronisk.</p>			
<p><b>2.</b> Är något städarbete så tungt att någon städare blir andfådd ofta och länge av det? <b>OBS!</b> Kan vara tecken på för hög arbetsbelastning.</p> <p>Nej <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> ►►</p>			
<p><b>3.</b> Finns tillgång till personalutrymme, t ex matrum, pausrum, omklädningsrum och dusch där man städar?</p> <p>Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> ►►</p>			
<p><b>4.</b> Om det behövs, finns och används särskilda skor, t ex skor med halkfri sula, om golven kan vara våta och hala? ►►</p> <p>Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/></p>			

	Vad behöver göras? Behövs hjälp?	Vem ansvarar för att det blir gjort?	När ska det vara klart?
<b>STÄDMETODER OCH REDSKAP</b>			
<p><b>5.</b> Används städmaskin så mycket som möjligt för rengöring av öppna och/eller stora golvytor?</p> <p>Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> ►►</p>			
<p><b>6.</b> Vid mopning,</p> <p>a) väljs i första hand torra alternativt fuktiga (men inte blöta) moppar?</p> <p>Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> ►►</p> <p>b) om fuktiga moppar används, är de förpreparerade i tvättmaskin alternativt fuktas de med sprayflaska?</p> <p>Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> ►►</p> <p>c) finns moppstativ med olika bredd, så att moppen kan väljas för att passa lokalens storlek, t ex 40 eller 25 cm för toaletter?</p> <p>Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> ►►</p>			
<p><b>7.</b> Finns tillgång till tvättmaskin för att tvätta och vid behov impregnera moppar, så att de är städklara när de tas ut ur tvättmaskinen?</p> <p>Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> ►►</p>			
<p><b>8.</b> Moppbskaft</p> <p>a) är moppbskaftet lätt att ställa in, helst med ett enhandstryck/-grepp?</p> <p>Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> ►►</p> <p>b) känner alla städare till hur man ställer in skaftet?</p> <p>Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> ►►</p>			
<p><b>9.</b> Om det behövs, försopas det för att underlätta mopning?</p> <p>Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> ►►</p>			
<p><b>10.</b> Undviker ni onödigt tunga städmetoder som vattenhink och svabb?</p> <p>Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> ►►</p>			
<p><b>11.</b> Om det förekommer städning av t ex kroppsvätskor, blod eller om någon har kräcks, finns tillgång till engångsmaterial eller annan utrustning för denna typ av städning?</p> <p>Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> ►►</p>			
<p><b>12.</b> Om städvagnen. Har den:</p> <p>a) stora gummihjul som gör den lätt att dra över eventuella trösklar och ojämnheter?</p> <p>Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> ►►</p>			

	Vad behöver göras? Behövs hjälp?	Vem ansvarar för att det blir gjort?	När ska det vara klart?
b) tröskelkrypare? Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> ►►			
c) tillräckligt med plats och bra utformning för förvaring av det som behövs vid städning? Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> ►►			
d) greppvänligt handtag? Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> ►►			
<b>13.</b> När det behövs, används skyddshandskar för att undvika smitta (t ex vid städning av toaletter)? Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> ►►			
<b>14.</b> Övrigt? Nej <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> ►►			

## ARBETSTEKNIK

**OBS!** Använd gärna Allt om städs videoklipp som visar bra arbetsteknik som underlag, [www.alltomstad.se](http://www.alltomstad.se)

<b>15.</b> a) Har alla som städar (även nyanställda) fått introduktion om bra arbetsteknik som är skonsam för kroppen? Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> ►►			
b) Genomförs introduktionen av kunniga utbildare och bygger den på god kunskap om bra arbetsteknik vid städning? Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> ►►			
<b>16.</b> Ställer alla städare in moppskäftets längd, så att det är lagom långt för var och en och anpassas längden löpande efter arbetsuppgiften? Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> ►►			
<b>17.</b> Vid moppning, används skjutmetoden där så är möjligt? (Den är skonsammare mot kroppen jämfört med att svirvla.) Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> ►►			
<b>18.</b> Arbetar städarna mest med benen och går fram och tillbaka med moppen istället för att arbeta med armarna? Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> ►►			
<b>19.</b> För att städningen ska vara skonsam mot kroppen, arbetar städarna så långt möjligt: a) med sänkta axlar och armarna tätt intill kroppen? Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> ►►			
b) rak i kroppen och utan att böja nacken? Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> ►►			

	Vad behöver göras? Behövs hjälp?	Vem ansvarar för att det blir gjort?	När ska det vara klart?
<p><b>20.</b> När det behövs, finns och används redskap med kort teleskopskåft, t ex interiörmopp, så att arbetet kan göras i bra arbetsställning och så att sträckningar undviks?</p> <p>Ja <input type="checkbox"/>                      Nej <input type="checkbox"/> ►►</p>			
<p><b>21.</b> Om det behövs, finns spackelspade eller liknande för borttagning av fast smuts?</p> <p>Ja <input type="checkbox"/>                      Nej <input type="checkbox"/> ►►</p>			
<p><b>22.</b> Behövs åtgärder som minskar behovet av att städare ska lyfta tungt? (T ex lyfthjälpmiddel eller att andra flyttar undan stolar m m före städning.)</p> <p>Nej <input type="checkbox"/>                      Ja <input type="checkbox"/> ►►</p>			
<p><b>23.</b> Har alla städare fått lära sig lyfteknik?</p> <p>Ja <input type="checkbox"/>                      Nej <input type="checkbox"/> ►►</p>			
<p><b>24.</b> Brukar städarna ta mikropauser? <b>OBS!</b> Bra för att motverka ensidig belastning, exempelvis i nacke och skuldror.</p> <p>Ja <input type="checkbox"/>                      Nej <input type="checkbox"/> ►►</p>			
<p><b>25.</b> Övrigt?</p> <p>Nej <input type="checkbox"/>                      Ja <input type="checkbox"/> ►►</p>			
<b>MASKINSTÄDNING</b>			
<p><b>26.</b> Vid maskinstädning, har alla (även nyanställda) fått introduktion i hur städmaskinen ska användas och underhållas?</p> <p>Ja <input type="checkbox"/>                      Nej <input type="checkbox"/> ►►</p>			
<p><b>27.</b> Finns lättillgängligt och tillräckligt med utrymme för rengöring och laddning av städmaskiner?</p> <p>Ja <input type="checkbox"/>                      Nej <input type="checkbox"/> ►►</p>			
<p><b>28.</b> Är framkomligheten god i lokaler som ska städas med maskin? (Trösklar, dörrar m m.)</p> <p>Ja <input type="checkbox"/>                      Nej <input type="checkbox"/> ►►</p>			
<p><b>29.</b> Övrigt?</p> <p>Nej <input type="checkbox"/>                      Ja <input type="checkbox"/> ►►</p>			
<b>DAMMSUGNING</b>			
<p><b>30.</b> Är dammsugarröret lätt att justera till rätt längd?</p> <p>Ja <input type="checkbox"/>                      Nej <input type="checkbox"/> ►►</p>			

	Vad behöver göras? Behövs hjälp?	Vem ansvarar för att det blir gjort?	När ska det vara klart?
<b>31.</b> Används ryggburen eller midjedamsugare i trånga utrymmen? Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> ►►			
<b>32.</b> Används bra arbetsteknik vid dammsugning: a) går städarna fram och tillbaka, slangen bakom ryggen, arbetar inte så mycket med armarna? Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> ►► b) vid dammsugning av matta, görs det i luggens riktning? Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> ►►			
<b>33.</b> Används centralsugare alternativt dammsugare med effektivt filter (mikro, hepa, S-klass, kol, m fl) så att dammsugaren inte sprider damm? Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> ►►			
<b>34.</b> Övrigt? Nej <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> ►►			
<b>FÖNSTER- OCH VÄGGTVÄTT</b>			
<b>35.</b> Undviker städarna arbete från pall/stege t ex genom att använda redskap på teleskopskaff? Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> ►►			
<b>36.</b> Vid användning av arbetspall a) är den lätt och stabil? Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> ►► b) har den en rejäl plattform att stå på? Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> ►►			
<b>37.</b> Om trappstege används a) är den typkontrollerad eller certifierad (ska finnas märke som visar detta)? Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> ►► b) är den högst 2 m hög? Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> ►► c) om det behövs, har den en avlastningshylla för arbetsredskap? Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> ►►			
<b>38.</b> Vid användning av arbetsplattform a) kan hjul till arbetsplattform låsas med en spärr? Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> ►►			

	Vad behöver göras? Behövs hjälp?	Vem ansvarar för att det blir gjort?	När ska det vara klart?
b) är underlaget där plattformen står fast och finns det glidskydd? Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> ►►			
c) finns det instruktioner för användning av mobil arbetsplattform? Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> ►►			
<b>39.</b> Om annat arbete på hög höjd (över 2 m) förekommer, finns och används fallskydd, t ex säkerhetssele? Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> ►►			
<b>40.</b> Övrigt? Nej <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> ►►			
<b>ELSÄKERHET</b>			
<b>41.</b> Är alla sladdar och kontakter till städutrustningen hela? Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> ►►			
<b>42.</b> Är vägguttagen hela och jordade? Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> ►►			
<b>43.</b> Håller man i stickproppen när man ska sätta i/dra ur den i/från vägguttaget? (OBS! Dra inte i sladden!) Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> ►►			
<b>44.</b> Repareras elektriska detaljer endast av fackmän? Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> ►►			
<b>45.</b> Kontrolleras att elapparater som ska användas i fuktiga och våta utrymmen är godkända för detta och har fuktskydd? Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> ►►			
<b>46.</b> Om det förekommer våtskurning eller våtdammsugning, finns jordfelsbrytare (centralt eller vid maskinen)? Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> ►►			
<b>47.</b> Övrigt? Nej <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> ►►			
<b>RENGÖRINGSMEDEL – HANTERING OCH SKYDD</b>			
<b>48.</b> Finns rutiner för hur rengöringsmedel ska köpas in och vilka medel som ska köpas i första hand? Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> ►►			

	Vad behöver göras? Behövs hjälp?	Vem ansvarar för att det blir gjort?	När ska det vara klart?
<p><b>49.</b> Väljs i första hand rengöringsmedel som är så ofarliga som möjligt?</p> <p>Ja <input type="checkbox"/>                      Nej <input type="checkbox"/> ►►</p>			
<p><b>50.</b> Används frätande, irriterande eller allergiframkallande rengöringsmedel som borde bytas ut mot mindre farliga medel?</p> <p>Nej <input type="checkbox"/>                      Ja <input type="checkbox"/> ►►</p>			
<p><b>51.</b> Finns aktuell förteckning (t ex i form av pärm med säkerhetsdatablad) över de kemiska produkter som används?</p> <p>Ja <input type="checkbox"/>                      Nej <input type="checkbox"/> ►►</p> <p><b>OBS!</b> Läs mer i <a href="http://www.kemiguiden.se">www.kemiguiden.se</a> om vad som krävs av en förteckning.</p>			
<p><b>52.</b> För alla farliga kemiska produkter (de som är märkta med orange farosymbol eller rödvita faropiktogram)</p> <p>a) har ni säkerhetsdatablad?</p> <p>Ja <input type="checkbox"/>                      Nej <input type="checkbox"/> ►►</p> <p>b) vet berörda städare (även nyanställda) vilka riskerna är med de kemiska produkter de hanterar och vad faropiktogrammen betyder?</p> <p>Ja <input type="checkbox"/>                      Nej <input type="checkbox"/> ►►</p> <p>c) vet berörda städare (även nyanställda) hur de kemiska produkter de använder ska hanteras?</p> <p>Ja <input type="checkbox"/>                      Nej <input type="checkbox"/> ►►</p>			
<p><b>53.</b> Om rengöringsmedel behöver doseras,</p> <p>a) känner alla till och följer doseringsanvisningarna? <b>OBS!</b> Undvik överdosering.</p> <p>Ja <input type="checkbox"/>                      Nej <input type="checkbox"/> ►►</p> <p>b) görs doseringen så slutet som möjligt (exempelvis med doseringspump) så att hudkontakt undviks?</p> <p>Ja <input type="checkbox"/>                      Nej <input type="checkbox"/> ►►</p> <p>c) om irriterande eller frätande rengöringsmedel inte kan doseras slutet, finns och används handskar och ögonskydd vid dosering och finns ögondusch i närheten? <b>OBS!</b> Risk för stänk.</p> <p>Ja <input type="checkbox"/>                      Nej <input type="checkbox"/> ►►</p>			
<p><b>54.</b> Vid hudkontakt med rengöringsmedel eller mycket hudkontakt med vatten</p> <p>a) används plasthandskar av PVC?</p> <p><b>OBS!</b> Gummihandskar kan ge allergi.</p> <p>Ja <input type="checkbox"/>                      Nej <input type="checkbox"/> ►►</p>			

	Vad behöver göras? Behövs hjälp?	Vem ansvarar för att det blir gjort?	När ska det vara klart?
<p>b) om skyddshandskar används länge, finns tillgång till tunna bomullsvantar att använda inuti?</p> <p>Ja <input type="checkbox"/>      Nej <input type="checkbox"/> ►►</p>			
<p><b>55.</b> Sköts skyddshandskar så att de är rena, torra och hela varje gång de används?</p> <p>Ja <input type="checkbox"/>      Nej <input type="checkbox"/> ►►</p>			
<p><b>56.</b> Smörjer de som ofta blir våta om händerna in dem med hudkräm?</p> <p>Ja <input type="checkbox"/>      Nej <input type="checkbox"/> ►►</p>			
<p><b>57.</b> Övrigt?</p> <p>Nej <input type="checkbox"/>      Ja <input type="checkbox"/> ►►</p>			
<b>STÄDRUM</b>			
<p><b>58.</b> Är städrummet (städförrådet) tillräckligt stort för allt som ska förvaras där?</p> <p>Ja <input type="checkbox"/>      Nej <input type="checkbox"/> ►►</p>			
<p><b>59.</b> Har städförrådet</p> <p>a) tillgång till vatten?</p> <p>Ja <input type="checkbox"/>      Nej <input type="checkbox"/> ►►</p>			
<p>b) bra ventilation?</p> <p>Ja <input type="checkbox"/>      Nej <input type="checkbox"/> ►►</p>			
<p>c) lämplig belysning?</p> <p>Ja <input type="checkbox"/>      Nej <input type="checkbox"/> ►►</p>			
<p>d) vask för att tömma ut vatten?</p> <p>Ja <input type="checkbox"/>      Nej <input type="checkbox"/> ►►</p>			
<p><b>60.</b> Övrigt?</p> <p>Nej <input type="checkbox"/>      Ja <input type="checkbox"/> ►►</p>			
<b>ARBETSORGANISATION</b>			
<p><b>61.</b> Finns fungerande rutiner för bemanning när någon är sjuk, så att överbelastning av städare på grund av tillfälligt ökade städrområden undviks?</p> <p>Ja <input type="checkbox"/>      Nej <input type="checkbox"/> ►►</p>			
<p><b>62.</b> Om det behövs, finns rutiner och regler som motverkar överbelastning genom att begränsa</p> <p>a) inarbetning av tid genom extra långa arbetstagar?</p> <p>Ja <input type="checkbox"/>      Nej <input type="checkbox"/> ►►</p>			

	Vad behöver göras? Behövs hjälp?	Vem ansvarar för att det blir gjort?	När ska det vara klart?
b) extraarbete som belastar kroppen på samma sätt som arbetet? Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> ►►			
<b>63.</b> Är det möjligt att a) bredda städarnas arbetsuppgifter för att undvika alltför ensidigt arbete? Nej <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> ►►			
b) öka städarnas ansvar, t ex för kundkontakter eller beställning av städmaterial enligt gällande riktlinjer? Nej <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> ►►			
<b>64.</b> Har städarna tillräcklig möjlighet att påverka sin egen arbetsituation? Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> ►►			
<b>65.</b> Är det klart hur arbetsmiljöarbetet samordnas när städpersonal arbetar i andras lokaler? Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> ►►			
<b>66.</b> Har alla städare kontaktperson för de lokaler som städas? Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> ►►			
<b>67.</b> Har alla städare fått tydlig städinstruktion och information om hur mycket tid som är beräknad för arbetet? Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> ►►			
<b>68.</b> Är den tid som beräknats för förflyttning mellan arbetsplatser tillräcklig för att man ska kunna förflytta sig säkert? Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> ►►			
<b>69.</b> Övrigt? Nej <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> ►►			
<b>ENSAMARBETE</b>			
<b>70.</b> Om man är ensam på arbetsplatsen när man städar, finns då möjlighet att vid behov kontakta någon? Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> ►►			
<b>71.</b> Om det finns risk för hot och våld a) finns beredskap för detta? Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> ►►			

	Vad behöver göras? Behövs hjälp?	Vem ansvarar för att det blir gjort?	När ska det vara klart?
b) har alla (även nyanställda) utbildats/informerats om hur de ska agera vid våld/hot? Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> ►►			
c) vet alla vad som ska göras när något inträffat? Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> ►►			
<b>72. Övrigt?</b> Nej <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> ►►			
<b>AVFALLSHANTERING</b>			
<b>73.</b> Är soprummet lättåtkomligt så att avfall enkelt kan transporteras dit (t ex utan att behöva gå i trappor)? Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> ►►			
<b>74.</b> Går det att vid behov ställa upp dörren till soprummet? Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> ►►			
<b>75.</b> Har soprummet a) bra ventilation? Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> ►►			
b) lämplig belysning? Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> ►►			
<b>76.</b> Finns lätthanterliga vagnar för transport av avfall och sopsäckar? Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> ►►			
<b>77.</b> Om avfall behöver transporteras mellan olika våningsplan, finns tillräckligt rymlig hiss? Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> ►►			
<b>78. Övrigt?</b> Nej <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> ►►			

**Om bilkörning i arbetet förekommer, använd gärna även Prevents checklista Personbilsförare – Resande i tjänsten.**