

# CHECKLISTA LJUDGUIDE FÖR FÖRSKOLAN

## VÄGLEDNING TILL CHECKLISTAN

I de situationer där pedagogen eller barnet önskar en tystare ljudmiljö eller en ljudmiljö som inte stör pågående verksamhet behövs en åtgärd. Det är känt att störande ljud påverkar oss på flera olika sätt och kan – om det pågår för länge – skapa ohälsa, till exempel hörselnedsättning, tinnitus, skadlig stress. Checklistan är ett användbart hjälpmedel för att undersöka ljudmiljön och upptäcka eventuella risker och brister. Samtliga frågor i checklistan syftar till att öka kunskapen om ljudpåverkan och ge tips till en bättre ljudmiljö för vuxna och barn.

## GÖR SÅ HÄR

Checklistan är indelad i 8 avsnitt. Det är lämpligt att först gå igenom checklistans frågor vid ett personalmöte/arbetsplatsträff eller liknande så att alla får vara med och resonera om ljudfrågorna. Anpassa gärna checklistan till just er arbetsplats. Stryk de frågor som inte är relevanta och lägg till egna i de tomma fälten om det behövs.

Därefter går ansvarig chef ljudrund tillsammans med skyddsombud/arbetsmiljöombud/annan medarbetare. Bedöm upptäckta brister och vilka konsekvenser som de kan ge. Planera åtgärder och ange ansvarig utförare och tidpunkt för genomförande. De brister som inte åtgärdas direkt skrivs in i en handlingsplan. Vid behov, ta hjälp från exempelvis företagshälsovården eller annan expertis. Ansvarig chef följer sedan upp, utvärderar åtgärder och återkopplar till berörd personal.

## FÖRKLARINGAR TILL VISSA BEGREPP I CHECKLISTAN

Bra ljudabsorbenter för tak och vägg bör vara tillverkade av mineralull (Klass A =bästa klass) och för bättre dämpning av ljud med lägre frekvenser en tjocklek av 40 mm. Hela takytan bör täckas av absorbenter och med en viss luftspalt mot taket. Väggsabsorbenter bör ha en slagtålig yta och monteras dikt på fria väggytor. Akustiken kan kontrolleras med så kallad efterklangsmätning (normvärde  $\leq 0,5$  sek). Gränsvärdet för hörselskadlig ljudnivå är 85 dB(A), daglig bullerexponeringsnivå, men vissa personer kan skadas redan vid lägre ljudnivåer. Om två personer på 1 m avstånd måste skrika till varandra för att höras ligger ljudnivån på cirka 85 dB(A). Hur störande ett ljud är i förskolan beror på aktuell verksamhet. Redan 40 dB(A), till exempel från ventilationen, kan vara störande vid vila eller annan tyst verksamhet (normvärde för fasta installationer som till exempel ventilationen  $\leq 35$  dB(A)).

## KOMMENTARER TILL VISSA AVSNITT I CHECKLISTAN

**Aktiviteter och ljud:** Om svaret är ja på en eller flera frågor behöver ni åtgärda.

**Påverkan av ljud:** Om någon av pedagogerna har ett eller flera symtom, kontakta företagshälsovården för hjälp och stöd.

**Inredning och Leksaker och utrustning:** Vid materialbyte, till exempel av porslin eller leksaker, tänk över konsekvensen också ur ett miljöperspektiv.

Se även [www.prevent.se/ljudguideforskolan.se](http://www.prevent.se/ljudguideforskolan.se).

## LÄNKAR FÖR YTTRELLIGARE KUNSKAP OM LJUDFRÅGOR OCH BULLER

Arbetsmiljöverkets webbsida under Arbetsmiljökunskap och vidare under Buller. Det finns även en app, Buller, som du kan ladda ner till din smarta mobiltelefon och använda som en enkel ljudmätare.

Se: [www.av.se](http://www.av.se) och [www.arbetsmiljoforskning.se](http://www.arbetsmiljoforskning.se)

## ARBETSPLATSENS UPPGIFTER

Checklistan ifylld av \_\_\_\_\_

Företag \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_

Deltagare \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## AKTIVITETER OCH LJUD

1. Är det flera av pedagogerna som blir störda av ljudnivån vid

a) måltider?

Ja    Nej    Ej relevant

Åtgärd

Ansvarig för utförande

Klart när?

Kontroll utförd Datum

b) samlingar?

Ja    Nej    Ej relevant

c) fri lek?

Ja    Nej    Ej relevant

d) på- och avklädning?

Ja    Nej    Ej relevant

e) utelek?

Ja    Nej    Ej relevant

	Ja	Nej	Ej relevant	Åtgärd	Ansvarig för utförande	Klart när?	Kontroll utförd Datum
f) annan aktivitet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
<b>2. Är det flera av barnen som blir störda av ljudnivån vid</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
a) måltider?							
b) samlingar?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
c) fri lek?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
d) på- och avklädning?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				

	Ja	Nej	Ej relevant	Åtgärd	Ansvarig för utförande	Klart när?	Kontroll utförd Datum
e) utelek?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
f) annan aktivitet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				

### PÅVERKAN AV LJUD

3. Har ni någon pedagog som

a) är känslig för vissa ljud eller har tinnitus?

  

b) blir ljudtrött under eller efter arbetet?

	Ja	Nej	Ej relevant	Åtgärd	Ansvarig för utförande	Klart när?	Kontroll utförd Datum
c) har sömnproblem?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
4. Har pedagogerna möjlighet till ljudvila, till exempel under raster?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
5. Används denna möjlighet regelbundet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				

## LOKALER OCH AKUSTIK

6. Är lokalerna där barnen vistas försedda med bra ljudabsorbenter (klass A) i taken, helst hela takytan ?

  


	Ja	Nej	Ej relevant	Åtgärd	Ansvarig för utförande	Klart när?	Kontroll utförd Datum
7. Har ni kompletterat med bra ljudabsorbenter på väggytor där det behövs?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
8. Har lokalerna flera mindre rum så att barnen kan delas in i mindre grupper?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
9. Går det att placera matbord i flera rum?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
10. Kan ni "skapa rum i rummet" med hjälp av skärmar, möbler etc?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
11. Avger ventilationssystemet eller annan fast utrustning störande ljud?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				

	Ja	Nej	Ej relevant	Åtgärd	Ansvarig för utförande	Klart när?	Kontroll utförd Datum
12. Har ljud- och/eller akustikmätning genomförts under de senaste åren?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
13. Om ja på fråga 12 – har någon av dessa mätningar lett till åtgärder?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
<b>INREDNING</b>							
14. Är de bord som barnen använder ljuddämpade?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
15. Har ni möbeltassar på stolsben och är de i gott skick?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				

	Ja	Nej	Ej relevant	Åtgärd	Ansvarig för utförande	Klart när?	Kontroll utförd Datum
16. Använder ni plasttallrikar och plastmuggar istället för porslin och glas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
17. Kan ni reglera belysningen med dimmer?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
18. Har ni ljuddämpade dörrar som inte smäller eller slamrar?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
19. Är vitvaror och torkskåp tysta och välplacerade?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				



## LESAKER OCH UTRUSTNING

20. Använder ni ljuddämpande lek-mattor på hårda golv?

Ja   
  Nej   
  Ej relevant

Åtgärd

Ansvarig för utförande

Klart när?

Kontroll utförd Datum

21. Har ni monterat ljuddämpande material i botten av leksaksbackar?

Ja   
  Nej   
  Ej relevant

22. Har ni i möjligaste mån bytt ut hårda leksaker till mjuka (till exempel till mjuka byggklossar)?

Ja   
  Nej   
  Ej relevant

23. Använder ni temaleksaker för mer fokuserad och tystare lek?

Ja   
  Nej   
  Ej relevant

24. Begränsar ni användning av leksaker som uppmuntrar till stöjig lek?

Ja   
  Nej   
  Ej relevant

**PEDAGOGIK**

	Ja	Nej	Ej relevant	Åtgärd	Ansvarig för utförande	Klart när?	Kontroll utförd Datum
25. Ser ni till att man inte talar över huvudet på andra (både barn och pedagoger)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
26. Sänker pedagogerna sina röster i barngruppen om barnen är högljudda?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
27. Sker samtal alltid på nära håll?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
28. Ser ni till att prata med barnen på "lika höjd"?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
29. Bekräftar ni ett barn som pockar på uppmärksamhet, till exempel med en handsignal?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				

	Ja	Nej	Ej relevant	Åtgärd	Ansvarig för utförande	Klart när?	Kontroll utförd Datum
30. Ser ni till att barnen inte springer inomhus?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
31. Talar ni regelbundet med barnen om ljud och arbetsro?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
32. Om ja på föregående fråga: Använder ni då något studiematerial?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
33. Gör ni ljudpromenader utomhus med barnen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
34. Pratar ni om ljudmiljön på föräldramöten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				

**ORGANISATION**

35. Har samtlig personal på förskolan fått utbildning om hur ljud påverkar människan och hur störande ljud kan förebyggas?

Ja   
  Nej   
  Ej relevant

Åtgärd

Ansvarig för utförande

Klart när?

Kontroll utförd Datum

36. Diskuterar och jobbar ni återkommande med ljudfrågor, till exempel vid arbetsplatsträffar/personalmöten?

Ja   
  Nej   
  Ej relevant

37. Kan ni dela in barnen i mindre grupper?

Ja   
  Nej   
  Ej relevant

38. Behöver ni öka personaltätheten?

Ja   
  Nej   
  Ej relevant

39. Tar ni emot barnen utomhus på morgonen?

Ja   
  Nej   
  Ej relevant

	Ja	Nej	Ej relevant	Åtgärd	Ansvarig för utförande	Klart när?	Kontroll utförd Datum
40. Klär ni på några barn i taget när de ska gå ut?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
41. Har ni mycket utomhusaktiviteter?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
<b>ÖVRIGA FRÅGOR</b>							
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				

	Ja	Nej	Ej relevant	Åtgärd	Ansvarig för utförande	Klart när?	Kontroll utförd Datum
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				