

CHECKLISTA FÖR STÄDNING

ANVÄND CHECKLISTAN SÅ HÄR

- Besvara frågorna med Ja eller Nej. Svarar ni med kryss i högra kolumnen, fortsatt 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? |
|--|-------------------------------------|---|----------------------------|
| ALLMÄNT | | | |
| <p>1. 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>OBS! 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>2. Är något städarbete så tungt att någon städare blir andfådd ofta och länge av det? OBS! Kan vara tecken på för hög arbetsbelastning.</p> <p>Nej <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> ►►</p> | | | |
| <p>3. 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>4. 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? |
|---|-------------------------------------|---|----------------------------|
| STÄDMETODER OCH REDSKAP | | | |
| <p>5. 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>6. 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>7. 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>8. 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>9. Om det behövs, försopas det för att underlätta mopning?</p> <p>Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> ►►</p> | | | |
| <p>10. Undviker ni onödigt tunga städmetoder som vattenhink och svabb?</p> <p>Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> ►►</p> | | | |
| <p>11. 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>12. 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"/> ►► | | | |
| 13. När det behövs, används skyddshandskar för att undvika smitta (t ex vid städning av toaletter)? Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> ►► | | | |
| 14. 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

| | | | |
|---|--|--|--|
| 15. 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"/> ►► | | | |
| 16. 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"/> ►► | | | |
| 17. 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"/> ►► | | | |
| 18. 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"/> ►► | | | |
| 19. 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>20. 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>21. Om det behövs, finns spackelspade eller liknande för borttagning av fast smuts?</p> <p>Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> ►►</p> | | | |
| <p>22. Behövs åtgärder som minskar behovet av att städare ska lyfta tungt? (T ex lyfthjälpmedel eller att andra flyttar undan stolar m m före städning.)</p> <p>Nej <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> ►►</p> | | | |
| <p>23. Har alla städare fått lära sig lyfteknik?</p> <p>Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> ►►</p> | | | |
| <p>24. Brukar städarna ta mikropauser? OBS! Bra för att motverka ensidig belastning, exempelvis i nacke och skuldror.</p> <p>Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> ►►</p> | | | |
| <p>25. Övrigt?</p> <p>Nej <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> ►►</p> | | | |
| MASKINSTÄDNING | | | |
| <p>26. 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>27. Finns lättillgängligt och tillräckligt med utrymme för rengöring och laddning av städmaskiner?</p> <p>Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> ►►</p> | | | |
| <p>28. 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>29. Övrigt?</p> <p>Nej <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> ►►</p> | | | |
| DAMMSUGNING | | | |
| <p>30. 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? |
|--|-------------------------------------|---|----------------------------|
| 31. Används ryggburen eller midjedamsugare i trånga utrymmen? Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> ►► | | | |
| 32. 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"/> ►► | | | |
| 33. Används centraldamsugare 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"/> ►► | | | |
| 34. Övrigt? Nej <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> ►► | | | |
| FÖNSTER- OCH VÄGGTVÄTT | | | |
| 35. Undviker städarna arbete från pall/stege t ex genom att använda redskap på teleskopskaft? Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> ►► | | | |
| 36. 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"/> ►► | | | |
| 37. 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"/> ►► | | | |
| 38. 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"/> ►► | | | |
| 39. 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"/> ►► | | | |
| 40. Övrigt? Nej <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> ►► | | | |
| ELSÄKERHET | | | |
| 41. Är alla sladdar och kontakter till städutrustningen hela? Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> ►► | | | |
| 42. Är vägguttagen hela och jordade? Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> ►► | | | |
| 43. 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"/> ►► | | | |
| 44. Repareras elektriska detaljer endast av fackmän? Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> ►► | | | |
| 45. 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"/> ►► | | | |
| 46. Om det förekommer våtskurning eller våtdammsugning, finns jordfelsbrytare (centralt eller vid maskinen)? Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> ►► | | | |
| 47. Övrigt? Nej <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> ►► | | | |
| RENGÖRINGSMEDEL - HANTERING OCH SKYDD | | | |
| 48. 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>49. Väljs i första hand rengöringsmedel som är så ofarliga som möjligt?</p> <p>Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> ►►</p> | | | |
| <p>50. 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>51. 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>OBS! Läs mer i www.kemiguiden.se om vad som krävs av en förteckning.</p> | | | |
| <p>52. 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>53. Om rengöringsmedel behöver doseras,</p> <p>a) känner alla till och följer doseringsanvisningarna? OBS! 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? OBS! Risk för stänk.</p> <p>Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> ►►</p> | | | |
| <p>54. Vid hudkontakt med rengöringsmedel eller mycket hudkontakt med vatten</p> <p>a) används plasthandskar av PVC?</p> <p>OBS! 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? |
|--|-------------------------------------|---|----------------------------|
| b) om skyddshandskar används länge, finns tillgång till tunna bomullsvantar att använda inuti? Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> ►► | | | |
| 55. Sköts skyddshandskar så att de är rena, torra och hela varje gång de används? Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> ►► | | | |
| 56. Smörjer de som ofta blir våta om händerna in dem med hudkräm? Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> ►► | | | |
| 57. Övrigt? Nej <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> ►► | | | |
| STÄDRUM | | | |
| 58. Är städrummet (städförrådet) till- räckligt stort för allt som ska förvaras där? Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> ►► | | | |
| 59. Har städförrådet a) tillgång till vatten? Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> ►► | | | |
| b) bra ventilation? Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> ►► | | | |
| c) lämplig belysning? Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> ►► | | | |
| d) vask för att tömma ut vatten? Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> ►► | | | |
| 60. Övrigt? Nej <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> ►► | | | |
| ARBETSORGANISATION | | | |
| 61. Finns fungerande rutiner för bemanning när någon är sjuk, så att överbelastning av städare på grund av tillfälligt ökade städrområden undviks? Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> ►► | | | |
| 62. Om det behövs, finns rutiner och regler som motverkar överbelastning genom att begränsa a) inarbetning av tid genom extra långa arbetstagar? 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) extraarbete som belastar kroppen på samma sätt som arbetet? Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> ►► | | | |
| 63. 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"/> ►► | | | |
| 64. Har städarna tillräcklig möjlighet att påverka sin egen arbetsituation? Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> ►► | | | |
| 65. Är det klart hur arbetsmiljöarbetet samordnas när städpersonal arbetar i andras lokaler? Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> ►► | | | |
| 66. Har alla städare kontaktperson för de lokaler som städas? Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> ►► | | | |
| 67. 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"/> ►► | | | |
| 68. 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"/> ►► | | | |
| 69. Övrigt? Nej <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> ►► | | | |
| ENSAMARBETE | | | |
| 70. 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"/> ►► | | | |
| 71. 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"/> ►► | | | |
| 72. Övrigt? Nej <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> ►► | | | |
| AVFALLSHANTERING | | | |
| 73. 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"/> ►► | | | |
| 74. Går det att vid behov ställa upp dörren till soprummet? Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> ►► | | | |
| 75. Har soprummet a) bra ventilation? Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> ►► | | | |
| b) lämplig belysning? Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> ►► | | | |
| 76. Finns lätthanterliga vagnar för transport av avfall och sopsäckar? Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> ►► | | | |
| 77. Om avfall behöver transporteras mellan olika våningsplan, finns tillräckligt rymlig hiss? Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> ►► | | | |
| 78. Övrigt? Nej <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> ►► | | | |

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