

CHECKLISTA FÖR KONTOR

ANVÄND CHECKLISTAN SÅ HÄR

- Besvara frågorna med ja eller nej. Svarar ni med kryss i högra svarsrutan, fortsätt fylla i de tre följande kolumnerna. Det ifyllda blir en handlingsplan som kan ingå i det systematiska arbetsmiljöarbetet.
- 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 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!**
- Ta gärna del av andra checklistor på Prevents hemsida:
www.prevent.se

Datum: _____

Företag: _____

Deltagare: _____

	Vad behöver göras? Behövs hjälp?	Vem ansvarar för att det blir gjort?	När ska det vara klart?
ALLMÄNT OM LOKALER			
Lokalernas utformning m.m.			
1. Är lokalerna anpassade till verksamheten och antalet anställda?			
Ja <input type="radio"/> Nej <input type="radio"/> ►►			
2. Är lokalerna trevliga att arbeta i?			
Ja <input type="radio"/> Nej <input type="radio"/> ►►			
3. Är lokalerna väl underhållna?			
Ja <input type="radio"/> Nej <input type="radio"/> ►►			
4. Övrigt? ►►			
Klimat, luftkvalitet m.m.			
5. Upplever de flesta att			
a) temperaturen är bra, d.v.s. ej för kallt på vintern eller för varmt på sommaren?			
Ja <input type="radio"/> Nej <input type="radio"/> ►►			

	Vad behöver göras? Behövs hjälp?	Vem ansvarar för att det blir gjort?	När ska det vara klart?
b) Luftkvaliteten är bra? Ja <input type="radio"/> Nej <input type="radio"/> ►►			
6. Förekommer besvärande drag från exempelvis fönster, dörrar, ventilation? Nej <input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> ►►			
7. Behövs solskydd för några fönster? Nej <input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> ►►			
8. Underhålls ventilationen regelbundet av fastighetsägaren? OBS! Det ska dokumenteras Ja <input type="radio"/> Nej <input type="radio"/> ►►			
9. Övrigt? ►►			
Allmänbelysning			
10. Är allmänbelysningen tillräcklig i lokalerna och är den bländskyddad? Ja <input type="radio"/> Nej <input type="radio"/> ►►			
11. Behöver belysningsstyrkan mätas i lokalen? Ja <input type="radio"/> Nej <input type="radio"/> ►►			
12. Är belysningsarmaturerna hela och rena? Ja <input type="radio"/> Nej <input type="radio"/> ►►			
13. Övrigt? ►►			
Säkerhet, transportvägar, Första hjälpen, m.m.			
14. Är elinstallationer i fullgott skick? Ja <input type="radio"/> Nej <input type="radio"/> ►►			
15. Finns tillräckligt många eluttag, så att skarvdosor inte behöver användas? Ja <input type="radio"/> Nej <input type="radio"/> ►►			

	Vad behöver göras? Behövs hjälp?	Vem ansvarar för att det blir gjort?	När ska det vara klart?
16. Vet de anställda vad de ska göra om det skulle börja brinna? Ja <input type="radio"/> Nej <input type="radio"/> ►►			
17. Vet personalen var brandsläckare finns och hur den används Ja <input type="radio"/> Nej <input type="radio"/> ►►			
18. Är brandutrustningen i fullgott skick och ej blockerad? Ja <input type="radio"/> Nej <input type="radio"/> ►►			
19. Är utrymningsvägarna a) tydligt märkta med skyltar som syns även när det är mörkt? Ja <input type="radio"/> Nej <input type="radio"/> ►► b) ej blockerade och lätta att nå? Ja <input type="radio"/> Nej <input type="radio"/> ►►			
20. Är transportvägar a) lättframkomliga? Ja <input type="radio"/> Nej <input type="radio"/> ►► b) utan trösklar? Ja <input type="radio"/> Nej <input type="radio"/> ►► c) tillräckligt breda och ej blockerade? Ja <input type="radio"/> Nej <input type="radio"/> ►►			
21. Om Första hjälpen a) har någon utbildning i exempelvis L-ABC (Lägesbedömning- Andning, Blod, Chock) och HLR (hjärt-lung-räddning)? Ja <input type="radio"/> Nej <input type="radio"/> ►► b) finns det väl synliga anslag med information om var utrustning för första hjälpen finns? Ja <input type="radio"/> Nej <input type="radio"/> ►►			
22. Behöver lokalerna anpassas till rörelsehindrade (t ex toaletter, hissar m. fl.)? Nej <input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> ►►			
23. Övrigt? ►►			

	Vad behöver göras? Behövs hjälp?	Vem ansvarar för att det blir gjort?	När ska det vara klart?
Städning av lokaler, städrum m.m.			
24. Finns väl fungerande städrutiner? Ja <input type="radio"/> Nej <input type="radio"/> ►►			
25. Sker underhåll och storrengöring regelbundet? Ja <input type="radio"/> Nej <input type="radio"/> ►►			
26. Finns det ytor som är svårt att städa p.g.a. sladdar på golvet, stora pappershögar m.m.? Nej <input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> ►►			
27. Är städutrymmet a) tillräckligt stort? Ja <input type="radio"/> Nej <input type="radio"/> ►►			
b) lämpligt inrett med hyllor/skåp för förvaring av städmateriel och eventuellt tvättmaskin samt torkskåp m.m.? Ja <input type="radio"/> Nej <input type="radio"/> ►►			
c) försett med utslagsback placerad så att arbete över axelhöjd/under knä höjd undviks? Ja <input type="radio"/> Nej <input type="radio"/> ►►			
d) försett med golvbrunn vid tappställe? Ja <input type="radio"/> Nej <input type="radio"/> ►►			
28. Finns städutrymme på varje våningsplan om det behövs? Ja <input type="radio"/> Nej <input type="radio"/> ►►			
29. Övrigt? <div>►►</div>			
Källsortering, soprum m.m.			
30. Finns det lämpliga behållare för källsortering av t ex pappersavfall m m? Ja <input type="radio"/> Nej <input type="radio"/> ►►			
31. Finns det fungerande rutiner för insamling av farligt avfall t ex tonerkassetter m m. Ja <input type="radio"/> Nej <input type="radio"/> ►►			

	Vad behöver göras? Behövs hjälp?	Vem ansvarar för att det blir gjort?	När ska det vara klart?
32. Är soprummet a) tillräckligt stort för de olika avfallstyperna som källsorteras? Ja <input type="radio"/> Nej <input type="radio"/> ►►			
b) försett med golvbrunn, tillgång till vatten och lämplig belysning? Ja <input type="radio"/> Nej <input type="radio"/> ►►			
c) lätt att göra rent? Ja <input type="radio"/> Nej <input type="radio"/> ►►			
33. Om återvinningskärl eller städvagn transporteras i hiss, används endast hiss som har inredning eller fotocell? OBS! Olyckor kan hända i hissar som saknar innerdörr. Ja <input type="radio"/> Nej <input type="radio"/> ►►			
34. Övrigt? <div>►►</div>			

KONTORSMASKINER:
kopiatorer, skrivare,
faxmaskiner m fl.

KONTORSMASKINER: kopiatorer, skrivare, faxmaskiner m fl.				
35. Används kontorsmaskiner som a) är enkla att använda? Ja <input type="radio"/> Nej <input type="radio"/> ►►				
b) har låg ljudnivå (helst under 35 dB(A))? <small>OBS! Ett vanligt samtal ligger på mellan 50-60 dB(A)</small> Ja <input type="radio"/> Nej <input type="radio"/> ►►				
c) är lätta att komma in i vid driftstopp? <small>OBS! Inga heta, spänningsförande delar får vara åtkomliga för användaren</small> Ja <input type="radio"/> Nej <input type="radio"/> ►►				
36. Är kontrollfunktioner och symboler på kontorsmaskiner lätta att förstå och använda? Ja <input type="radio"/> Nej <input type="radio"/> ►►				
37. Står kontorsmaskiner som bullrar och avger värme, i ett separat och väl ventilerat utrymme/rum? <input type="radio"/> <input type="radio"/>				

	Vad behöver göras? Behövs hjälp?	Vem ansvarar för att det blir gjort?	När ska det vara klart?
38. Vet all berörd personal hur kontorsmaskinerna fungerar och vad man ska göra om ett fel uppstår? Ja <input type="radio"/> Nej <input type="radio"/> ►►			
39. Finns svensk användarmanual och dokumentation som beskriver åtgärder vid fel på kontorsmaskiner? Ja <input type="radio"/> Nej <input type="radio"/> ►►			
40. Vid inköp av kontorsmaskiner begärs ljud- och emissionsdata (strålning och gaser) för respektive maskin? Ja <input type="radio"/> Nej <input type="radio"/> ►►			
41. Övrigt? <div>►►</div>			
RECEPTION/TELEFONVÄXEL			
42. Kan arbetsbordet höjas/sänkas vid behov? Ja <input type="radio"/> Nej <input type="radio"/> ►►			
43. Kan stolens sits- och ryggstöd enkelt regleras? Ja <input type="radio"/> Nej <input type="radio"/> ►►			
44. Kan stolen utrustas med a) nackstöd? Ja <input type="radio"/> Nej <input type="radio"/> ►►			
b) reglerbara armstöd? Ja <input type="radio"/> Nej <input type="radio"/> ►►			
c) hjul anpassade till golvunderlaget? Ja <input type="radio"/> Nej <input type="radio"/> ►►			
45. Är det möjligt att variera arbetsuppgifter, så att man inte sitter i växel hela arbetsdagen? Ja <input type="radio"/> Nej <input type="radio"/> ►►			
46. Kan personalen ta pauser? Ja <input type="radio"/> Nej <input type="radio"/> ►►			

	Vad behöver göras? Behövs hjälp?	Vem ansvarar för att det blir gjort?	När ska det vara klart?
47. Om det behövs används trådlöst headset eller liknande, som är anpassat till individ och arbetsuppgifter? Ja <input type="radio"/> Nej <input type="radio"/> ►►			
48. Kan samtal i växeln föras ostört? Ja <input type="radio"/> Nej <input type="radio"/> ►►			
49. Finns tillräckligt utrymme för faxmaskin m.m.? Ja <input type="radio"/> Nej <input type="radio"/> ►►			
50. Om det behövs finns överfallslarm och testas det regelbundet? Ja <input type="radio"/> Nej <input type="radio"/> ►►			
51. Övrigt? <div>►►</div>			
VAKTMÄSTERI			
52. Finns och används vagnar/kärror för lyft/transport av tungt kontorsmaterial m m? Ja <input type="radio"/> Nej <input type="radio"/> ►►			
53. Är vagnar/kärror a) hela och i gott skick? Ja <input type="radio"/> Nej <input type="radio"/> ►►			
b) lätta att arbeta med? Ja <input type="radio"/> Nej <input type="radio"/> ►►			
c) försedda med bra hjul? Ja <input type="radio"/> Nej <input type="radio"/> ►►			
54. Står kopieringsmaskin och andra kontorsmaskiner som alstrar högt ljud i ett separat utrymme? Ja <input type="radio"/> Nej <input type="radio"/> ►►			
55. Är utrymmet runt kopieringsmaskin och andra maskiner tillräckligt stort för service? Ja <input type="radio"/> Nej <input type="radio"/> ►►			

Frågor som rör alla kontorsarbetsplatser

Frågorna rör arbetsplatser i enskilda kontorsrum eller kontorslandskap.
Kopiera frågorna och fyll i för varje rum för sig eller varje arbetsplats i kontorslandskap.

	Vad behöver göras? Behövs hjälp?	Vem ansvarar för att det blir gjort?	När ska det vara klart?
ARBETSPLATSUTFORMNING M M			
Allmänt			
1. Är det enkelt att höja/sänka arbetsbordet (gärna med el-motor)? Ja <input type="radio"/> Nej <input type="radio"/> ►►			
2. Om bordet inte går att höja/sänka behöver arbetsplatsen kompletteras med en arbetsyta för att kunna arbeta stående? Nej <input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> ►►			
3. Har stolen a) ställbar sitt höjd och ryggstöd? Ja <input type="radio"/> Nej <input type="radio"/> ►►			
b) armstöd som kan ställas in i höjd- och sidled eller tas bort vid behov? Ja <input type="radio"/> Nej <input type="radio"/> ►►			
c) hjul anpassade till golvunderlaget? Ja <input type="radio"/> Nej <input type="radio"/> ►►			
d) gungfunktion? Ja <input type="radio"/> Nej <input type="radio"/> ►►			
4. Vet alla hur arbetsbord och stol justeras? Ja <input type="radio"/> Nej <input type="radio"/> ►►			
5. Finns tillräcklig platsbelysning vid varje arbetsplats? Ja <input type="radio"/> Nej <input type="radio"/> ►►			
6. Om det behövs kan platsbelysning regleras individuellt? Ja <input type="radio"/> Nej <input type="radio"/> ►►			

	Vad behöver göras? Behövs hjälp?	Vem ansvarar för att det blir gjort?	När ska det vara klart?
7. Förekommer direkt eller indirekt bländning från lampor eller fönster? (OBS! Downlights utesluter individuell ljusreglering och kan ge bländningsproblem.) Ja <input type="radio"/> Nej <input type="radio"/> ►►			
8. Har pärmar och bokhyllor placerats så att man måste resa sig upp när man ska hämta något? (OBS! Ha inte allt på armlängds avstånd.) Ja <input type="radio"/> Nej <input type="radio"/> ►►			
9. Går det att förvara exempelvis plånbok och andra värdefulla saker på ett säkert sätt? Ja <input type="radio"/> Nej <input type="radio"/> ►►			
10. Om mobiltelefon används a) är den enkel att använda? Ja <input type="radio"/> Nej <input type="radio"/> ►►			
b) har den lägsta strålning? Ja <input type="radio"/> Nej <input type="radio"/> ►►			
c) finns portabel handsfree, trådlöst headset eller liknande om någon ska prata mycket och länge? Ja <input type="radio"/> Nej <input type="radio"/> ►►			
11. Övrigt? <div>►►</div>			
Att arbeta ostört i kontorslandskap			
12. Går det att arbeta i kontorslandskap utan att bli störd av a) andras telefonsamtal? Ja <input type="radio"/> Nej <input type="radio"/> ►►			
b) högljudda medarbetare? Ja <input type="radio"/> Nej <input type="radio"/> ►►			
c) smällande dörrar? Ja <input type="radio"/> Nej <input type="radio"/> ►►			
d) annat? Ja <input type="radio"/> Nej <input type="radio"/> ►►			

	Vad behöver göras? Behövs hjälp?	Vem ansvarar för att det blir gjort?	När ska det vara klart?
13. Har alla anställda mobilen inställda på lägsta ljudsignal eller på vibration? Ja <input type="radio"/> Nej <input type="radio"/> ►►			
14. Går man till ett "tyst" rum eller en annan lämplig plats om man ska ha långa telefonsamtal? Ja <input type="radio"/> Nej <input type="radio"/> ►►			
15. Finns det tillräckligt många obokningsbara "tysta" rum? Ja <input type="radio"/> Nej <input type="radio"/> ►►			
16. Tas besökare emot i ett enskilt rum? Ja <input type="radio"/> Nej <input type="radio"/> ►►			
17. Övrigt? <div>►►</div>			

© Prevent
Manus: Eliana Alvarez de Davila, IVL Svenska Miljöinstitutet
Form och produktion: LEV Grafisk Form AB

Finansiellt stöd från AFA Försäkring

ISBN 10: 91-7522-966-8
ISBN 13: 978-91-7522-966-9