

The background of the entire page is a photograph of a construction site, heavily filtered with an orange-red color. In the center, two construction workers are silhouetted against the bright sky. They are wearing hard hats and work clothes. The workers are standing on a concrete structure, possibly a balcony or a floor slab. To their left, there is a complex network of metal scaffolding. To their right, there are vertical rebar structures for a concrete wall or column. The overall scene is one of active construction work.

Graviditet, amning och mens

– en skrift för dig som jobbar med
arbetsmiljö i byggsektorn

Prevent förmedlar kunskap om hur man genom ett hälsofrämjande arbetsmiljöarbete kan skapa framgångsrika företag där alla är säkra och mår bra.

Prevent vill inspirera och stödja arbetsplatsernas arbetsmiljöarbete.

Det gör vi genom att:

- informera om arbetsmiljöfrågor
- utbilda och genomföra seminarier runt om i landet
- ta fram enkla och användbara produkter och metoder.

Prevent är en ideell organisation som ägs av Svenskt Näringsliv, LO och PTK, det vill säga arbetsgivare och fack tillsammans.

Besök www.prevent.se – kunskaper för en bättre arbetsdag!

© 2022	Prevent Arbetsmiljö i samverkan Svenskt Näringsliv, LO & PTK	
Upplaga	1	
Projektledare	Malin Strömberg	
Text	Carin Hedström	
Grafisk form	Graphera	
Foto	Creative Commons	
Distribution	Prevent, Box 20133, 104 60 Stockholm	
Telefon	08-402 02 00	
E-post	kundservice@prevent.se	Webb www.prevent.se
ISBN	978-91-7365-326-8	Art nr 500N

Arbetsmiljö för gravida, ammande och menstruerande i byggsektorn

Den här skriften riktar sig främst till dig som är arbetsgivare, skyddsombud eller som på annat sätt påverkar arbetsmiljön i byggsektorn. Skriften kan även vara till hjälp för arbetstagare och den som är gravid, ammar eller menstruerar.

Skriften ger en övergripande bild av hur arbetsgivaren i samverkan med skyddsombud och arbetstagare kan arbeta med arbetsmiljön så att gravida, ammande och menstruerande arbetstagare inkluderas i verksamheten. Den ger information om lagstiftning och hur risker kan identifieras, samt praktisk information om hur risker förebyggs och bedöms.

Skriften är framtagen av Byggföretagen, Byggnads, Elektrikerna, Glasbranschföreningen, Installatörsföretagen, Maskinentreprenörerna, Målarna, Måleriföretagen, Plåt & Ventföretagen och Seko i samarbete med Prevent.

Målet för branschernas parter är att öka kunskapen och bidra till att skapa inkluderande arbetsplatser så att människor – oavsett kön – trivs och vill jobba inom byggsektorn. Det gynnar oss alla.

Innehåll

En arbetsmiljö för alla	5
Lagstiftningen	6
Kollektivavtal	7
Arbetsmiljön	8
Riskfaktorer	8
Personlig skyddsutrustning och arbetskläder	10
Omklädningsrum och personalutrymmen	10
Förbered arbetsplatsen för gravida och ammande	12
Förbered arbetsplatsen för menstruerande	16
Ersättning	18
Högriskskydd	18
Graviditetspenning – en ersättning från Försäkringskassan	18
Har du frågor?	19
Mer information	20
Branschmaterial	20
Exempel – Riskbedömning och handlingsplan vid graviditet	21

En arbetsmiljö för alla

För att alla ska må bra på jobbet behöver arbetsmiljön anpassas till alla människor, oavsett kön. En inkluderande arbetsplats som tar hänsyn till olika mänskliga behov gör arbetsmiljön bättre för alla. Det kan till exempel handla om att det finns omklädningsrum, så att alla har möjlighet att byta om enskilt, och att det finns fullt utrustade toaletter.

Fullt utrustade toaletter har

- handfat
- rinnande vatten
- tvål
- pappershanddukar
- toalettpapper
- sanitetsbehållare
- papperskorg
- toalettborste.

En fullt utrustad toalett är också ren och städas regelbundet.

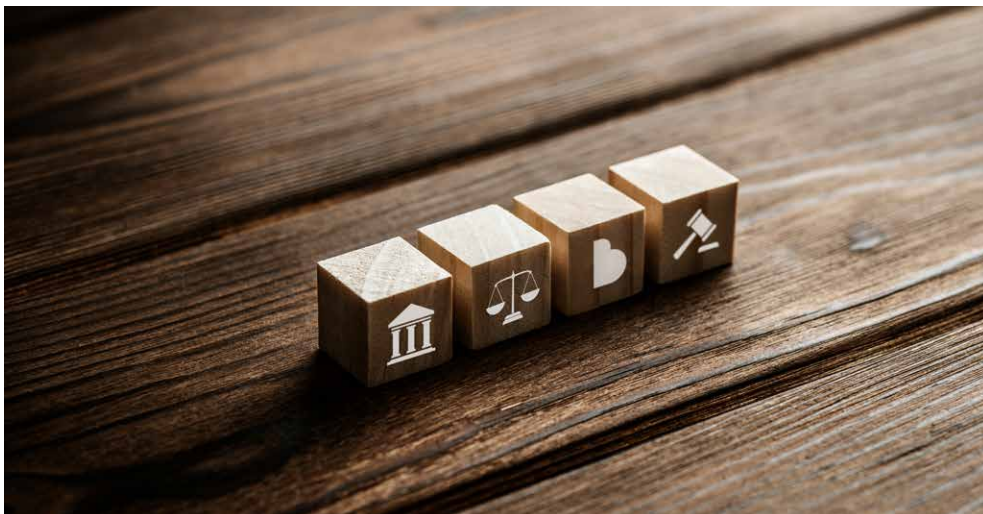


En arbetsmiljö för alla handlar också om hur arbetsplatsen organiseras och hur vi samspelar med de som finns runt omkring oss, till exempel chefer och medarbetare. De olika aspekterna av arbetsmiljön – de fysiska, organisatoriska och sociala – är tätt sammanlänkade och det är viktigt att arbetsmiljöarbetet görs tillsammans, i samverkan. Det är i samverkan och dialog som arbetsgivare, skyddsombud och arbetstagarare kan se både detaljer och helhet, och på så sätt skapa en inkluderande arbetsmiljö.

Lagstiftningen

Föreskrifterna om systematiskt arbetsmiljöarbete, SAM, beskriver arbetsgivarens ansvar för att undersöka, genomföra och följa upp verksamheten för att förebygga olyckor och ohälsa för alla på arbetsplatsen. Det systematiska arbetsmiljöarbetet är grunden för allt arbetsmiljöarbete. I det ingår såväl den fysiska, organisatoriska som sociala arbetsmiljön. En förutsättning för ett bra arbetsmiljöarbete är att arbetsgivaren, arbetstagarna och skyddsombuden samverkar. Det gäller särskilt vid undersökning och riskbedömning och när handlingsplaner upprättas.

Arbetsmiljöverkets föreskrifter om organisatorisk och social arbetsmiljö beskriver hur arbetsgivaren ska förebygga risk för ohälsa på grund av organisatoriska och sociala förhållanden i arbetsmiljön.



Det finns även föreskrifter från Arbetsmiljöverket för gravida och ammande. Föreskrifterna gäller all verksamhet där arbete utförs av arbetstagare som är gravid, har fött barn högst 14 veckor innan arbetet ska utföras eller ammar. Föreskrifterna gäller alla oavsett anställningsförhållande, det vill säga även inhyrd personal. Även Arbetsmiljöverkets föreskrifter om kemiska arbetsmiljörisker och föreskrifter om hygieniska gränsvärden tar upp risker som gravida och ammande kan påverkas av.

Arbetsmiljöverkets föreskrifter om arbetsplatsens utformning är viktiga för att skapa inkluderande arbetsplatser, eftersom de bland annat beskriver krav på personalutrymmen, som toaletter. Föreskrifterna beskriver också krav på vilrum och omklädningsrum. Kraven gäller för alla på arbetsplatsen.

Viktiga föreskrifter för alla arbetsplatser

Arbetsmiljöverkets föreskrifter om

- arbetsanpassning
- arbetsplatsens utformning
- belastningsergonomi
- buller
- gravida och ammande arbetstagare och allmänna råd om tillämpningen av föreskrifterna
- hygieniska gränsvärden
- kemiska arbetsmiljörisker
- organisatorisk och social arbetsmiljö – OSA
- systematiskt arbetsmiljöarbete – SAM
- vibrationer.

Kanske är fler föreskrifter viktiga på er arbetsplats?



Kollektivavtal

De flesta kollektivavtal i byggsektorn har kompletterande regler om arbetsmiljöfrågor. Ta reda på vad som gäller i just er bransch.

Arbetsmiljön

Arbetsmiljön i byggsektorn är stimulerande och varierande, men innehåller också en hel del risker. Ofta arbetar olika aktörer och professioner parallellt på arbetsstället, arbetsplatser kan vara tillfälliga, här finns tunga fordon, tunga lyft, belastande arbetsställningar, arbete på hög höjd, i värme och kyla, med damm, buller, plötsliga ljud och kemikalier. Flera av arbetsmiljöriskerna påverkar gravida och ammande och tas även upp i Arbetsmiljöverkets föreskrifter.

Riskfaktorer



Ergonomiska faktorer

Belastningen på ländryggen ökar när magen växer och hormoner minskar stabiliteten i och kring leder. Att stå eller sitta länge kan öka risken för svullnad, åderbråck och blodpropp i benen. Samma sak gäller om arbete utförs från arbetsbockar eller stegar, det kan vara extra påfrestande och ge sammandragningar i livmodern.



Fysikaliska faktorer

Värme kan göra det svårt att reglera kroppstemperaturen och öka risken att få yrsel eller svimma. Buller kan ge foster hörselskador från vecka 26 i graviditeten, vilket gör att den gravida behöver undvika arbetsplatser med buller över 80 db (A). Buller kan också ge stress, trötthet och högt blodtryck. Helkroppsvibrationer kan ge fosterskador och leda till för tidig födsel, samt att moderkakan lossnar.



Organisatoriska, sociala och psykiska faktorer

En pressad arbetssituation med negativ stress kan vara riskfylld för en gravid person. Utöver det kan en graviditet i sig medföra oro, till exempel för att arbeta med kemikalier eller olika typer av belastningar. Alla graviditeter är olika och för vissa kan graviditeten även ge komplikationer. Det är viktigt att vara uppmärksam både på oro och på ohälsosam arbetsbelastning, samt att ha nolltolerans mot nedsättande jargong och kränkningar – att arbeta aktivt mot kränkningar är grunden för ett inkluderande klimat.



Kemiska faktorer

Vanliga kemiska faktorer i byggsektorn är till exempel kolmonoxid som finns i gaser, limmer och hårdplaster. Oljor, rök och damm kan påverka fertilitet, gener och foster, och ett ammande barn kan påverkas av kemikalier genom bröstmjölken. Vilka kemiska faktorer som förekommer på arbetsplatsen kan variera. Ta reda på vilka kemikalier som finns hos just er, liksom riskerna med dessa för gravida och ammande. Var också noga med att läsa säkerhetsdatabladerna för de kemikalier som används.



Organiska lösningsmedel

Organiska lösningsmedel är vanliga i byggsektorn, och ofta används flera olika lösningsmedel på ett arbetsställe. Lösningsmedel kan utsöndras i bröstmjölken, och det är därför viktigt att undvika höggradig lösningsmedelsexponering både under graviditet och amningsperiod. Var noga med att läsa säkerhetsdatabladerna för de lösningsmedel som används.

Läs mer

- Kemikalieinspektionen, kemi.se
- Arbetsmiljöverket, av.se
- Centrum för arbetsmiljömedicin, camm.sll.se



Personlig skyddsutrustning och arbetskläder

Personlig skyddsutrustning är bland annat skyddsskor, skyddshandskar, skyddskläder, skyddsglasögon och hörselskydd. Det är viktigt att den personliga skyddsutrustningen anpassas så att den passar vid de tillfällen när den ska användas.

Att ha dåligt anpassade skydds- eller arbetskläder kan vara en riskfaktor, eftersom det kan bli svårare att röra sig och kläderna kanske inte skyddar som tänkt om de glappar eller glipar. För den som är gravid är det viktigt att kläderna anpassas i takt med att kroppen växer och att alltid ha de skyddskläder som krävs för arbetsuppgiften. Vid amning är det viktigt att se till att inte skadliga ämnen överförs till barnet via förorenade kläder eller förorenad hud.

Ett tips är att göra en riskbedömning för just den personliga skyddsutrustningen. Gör riskbedömningen i samverkan – arbetsgivare, arbetstagare och skyddsombud.

Omklädningsrum och personalutrymmen

Enligt Arbetsmiljöverkets regler ska personalutrymmen anpassas till arbetets natur och varaktighet och till hur många som använder dem. Det ska också vara möjligt för alla, oavsett kön, att använda dem. Omklädningsrum ska enligt samma föreskrifter normalt vara skilda åt för män och kvinnor om de behöver användas samtidigt.

Inom byggsektorn används ofta särskilt inredda bodar eller vagnar som personalutrymme och det är viktigt att arbetsgivare och skyddsombud i samverkan redan i anbudsförfarandet ställer krav på skilda omklädningsrum.

Finns bara ett omklädningsrum löser vissa arbetsplatser detta genom att ordna ett separat, avskilt låsbart utrymme med dusch och möjlighet att byta om. Andra löser det organisatoriskt genom att olika grupper använder omklädningsrummet på olika tider.

Det är en viktig arbetsmiljöfaktor för alla att kunna byta om enskilt.

Personalutrymmen är till exempel:

- matrum med möjlighet att värma mat
- toaletter
- omklädningsrum
- tvättrum
- vilrum.



Förbered arbetsplatsen för gravida och ammande

Det är arbetsgivarens ansvar att förebygga risker och se till att arbetsmiljön är bra för alla. Arbetet ska göras i samverkan, arbetsgivare och skyddsombud gemensamt, genom att undersöka, riskbedöma, åtgärda och följa upp risker. Det är viktigt att göra arbetet regelbundet, inte minst om det finns arbetsmiljörisker för gravida och ammande, eftersom en del risker kan vara som störst innan en graviditet konstaterats.

1. Bedöm risker och åtgärda

Riskbedömningen ska alltid vara skriftlig och leda till förslag på åtgärder för att få bort eller minska riskerna. De risker som inte kan åtgärdas direkt ska skrivas upp i en handlingsplan.

Gör så här:

Använd gärna mallen på sidan 21 och riskbedöm genom att:

- Undersöka. Vilka risker finns som kan påverka gravida och ammande personer? Buller, damm, kemikalier, tunga lyft? Undersök både fysiska, organisatoriska och sociala risker.
- Riskbedöma. Hur värderar ni riskerna? Är vissa arbetsuppgifter förbjudna?
- Åtgärda. Vilka åtgärda går att göra för att få bort eller minimera riskerna?
- Kontrollera. Åtgärder som genomförts ska efter hand kontrolleras för att veta om de fått önskad effekt.

2. Inkludera arbetet i SAM – det systematiska arbetsmiljöarbetet

Se till att inkludera arbetet med att anpassa arbetsmiljön för gravida, ammande och menstruerande i det befintliga systematiska arbetsmiljöarbetet. Gör arbetsmiljöarbetet känt för alla på arbetsplatsen. När alla vet vad som gäller minskar risken för missförstånd på grund av okunskap, och tryggheten ökar. Uppmuntra även den som är gravid att så tidigt som möjligt berätta om graviditeten för arbetsgivaren, så att risker snabbt kan minimeras.

3. Om personer är gravida eller ammar – gör gemensam riskbedömning

Det är viktigt att göra en specifik, gemensam riskbedömning om någon är gravid eller ammar. Arbeta på samma sätt som i punkt 1, men ta även upp andra eventuella medicinska frågor och tidigare graviditetsproblem. Tänk också på att den som nyss kommit tillbaka från föräldraledighet kanske ammar. Personen kan behöva gå undan för att pumpa ut mjölk och ska inte heller utsättas för vissa kemikalier. Tänk även på att arbetstagaren alltid har rätt att bli representerad av ett skyddsombud. Ta hjälp av företagshälsan om det behövs.

4. Arbetsanpassa

Om riskbedömningen visar på risker för den gravida eller ammande – vilket nästan alltid är fallet i byggsektorn – behöver det göras anpassningar för att få bort eller minimera riskerna så att personen ska kunna fortsätta jobba. Arbetsanpassningar i byggsektorn kan till exempel handla om att

- ge möjlighet till vila
- justera arbetsutrustning och arbetskläder
- minska eller förändra fysisk eller psykisk arbetsbelastning
- förbjuda vissa arbetsuppgifter, som till exempel att lyfta tungt eller vistas i bullriga miljöer.

Hur anpassningarna görs i praktiken måste varje arbetsplats lösa efter sina egna förutsättningar.

Tips

För att undvika tunga, ensidiga eller påfrestande belastningar:

- Växla mellan olika arbetsuppgifter, minska graden av upprepning, arbeta i så bekväm ställning som möjligt.
- Växla mellan att utföra arbetsuppgiften sittande och stående.
- Ta korta pauser för återhämtning, stretcha vid behov.
- Anpassa arbetstempot.
- Använd hjälpmedel, som lyftar av olika slag eller ta hjälp av kollegor.
- Undvik eller minimera arbete på arbetsbock eller stege.



5. Omplacera

Om det inte går att göra anpassningar, och om det är praktiskt möjligt och rimligt, ska arbetsgivaren erbjuda omplacering till riskfria arbetsuppgifter. Omplaceringen måste vara grundad på en ordentlig riskbedömning och en omplaceringsutredning. För mer information om hur en omplaceringsutredning ska göras – kontakta en arbetsgivar- eller arbetstagarorganisation eller en företagshälsa.

6. Om det inte går att anpassa eller omplacera – förbjud

Om det inte går att göra anpassningar eller ordna andra arbetsuppgifter får personen inte vara kvar i arbetet så länge risken finns kvar. I så fall behöver den gravida ansöka om graviditetspenning för att få annan ersättning. Läs mer under rubriken Graviditetspenning – en ersättning från Försäkringskassan.

Tänk på att

- det kan vara svårt att bedöma till exempel kemiska risker – ta gärna hjälp av en företagshälsa eller en arbets- och miljömedicinsk klinik
- skyddsombud ska ges möjlighet att medverka vid riskbedömningar och när en handlingsplan tas fram
- den som är gravid så långt möjligt själv ska få avgöra vem som ska få information om graviditeten och alltid har rätt att företrädas av ett skyddsombud. Bestämmelser om sekretess och tystnadsplikt finns i arbetsmiljölagen och sekretesslagen
- följa upp åtgärder för att veta om de har effekt
- regler om riskbedömning och åtgärder även gäller personer under utbildning.



Förbered arbetsplatsen för menstruerande

Arbetet för att skapa en bra arbetsmiljö för menstruerande går till precis på samma sätt som för gravida och ammande: genom att regelbundet undersöka, riskbedöma, åtgärda och följa upp arbetsmiljön. Checklistan nedan är en hjälp för att regelbundet stämma av om att arbetsplatsen är anpassad till menstruerande.

1. Toalettpauser och vila

Går det att ta toalettpauser och vila ostört vid behov? Den som har mens behöver byta mensskydd regelbundet. Ibland ger mens även orolig mage, huvudvärk och smärtor, vilket gör att personen kan behöva gå undan och vila.

2. Utrusta toaletterna och erbjud gärna mensskydd

Finns det fullt utrustade toaletter med papperskorgar, pappershanddukar, sanitetsbehållare, toalettborste, tvål, vatten och handfat? De som använder menskoppar behöver kunna skölja dem. Tillgång till mensskydd på arbetsplatsen underlättar också, eftersom blödningar inte alltid går att förutse. Fullt utrustade toaletter skapar trygghet för alla på arbetsplatsen.

3. Kunskap och systematik

Har arbetsgivare och arbetstagare kunskaper om mens så att mensbesvär inte förminskas? Ingår menshälsa i det systematiska arbetsmiljöarbetet? Genom att integrera menshälsa i SAM ökar arbetsplatsens kunskaper och risken för missförstånd minskar. Det finns flera mensrelaterade sjukdomar, till exempel PMDS, en svårare form av PMS, och endometriosis, som ger kraftiga smärtor vid mens.

4. Skapa ett öppet samtalsklimat

Går det att prata om mens? Den som vill prata om sina besvär ska kunna göra det och den som är sjuk ska kunna stanna hemma utan skuld mot arbetskamraterna – även vid mensrelaterade besvär.

Se till att

- anställda alltid har tillgång till toalett och tillfälle att gå på toaletten, ta paus eller vila vid behov
- det finns paus- och viloutrymme
- handfat och papperskorg finns i direkt anslutning till toaletten
- anställda har tillgång till ombyte av arbetskläder
- chefer, arbetsledare och personer med personalansvar har kunskap om hur menscykeln och menscykelrelaterade sjukdomar kan påverka hälsa och mående.

Vissa arbetsplatser

- tillhandahåller även värktabletter och mensskydd
- anlitar företagshälsor med kunskap om menshälsa.



Ersättning

Högriskskydd

Det går att ansöka om ett särskilt högriskskydd från Försäkringskassan om en person till exempel på grund av en diagnostiserad sjukdom riskerar att vara sjuk ofta, mer än tio gånger på ett år. Det innebär att den sjuka kan slippa karensavdrag. Samtidigt kan arbetsgivaren få ersättning för sjuklönen. Läs mer på forsakringskassan.se.

Graviditetspenning – en ersättning från Försäkringskassan

Den som är gravid kan få graviditetspenning om arbetsförmågan är nedsatt med minst en fjärdedel på grund av graviditeten eller arbetar i en miljö som kan innebära risker för fostret eller graviditeten. En förutsättning för att Försäkringskassan ska kunna bevilja graviditetspenning är att personen inte kan omplaceras till annat arbete, samt att arbetsgivaren har gjort en riskbedömning och omplaceringsutredning. Ansökan ska göras av den som är gravid, minst en månad i förväg. Till ansökan ska det bifogas ett intyg om graviditet från mödravården samt ett utlåtande från arbetsgivaren om att en omplaceringsutredning har gjorts. Tänk på att ansökan behöver göras innan förbudet att arbeta träder i kraft, så att den gravida inte står utan försörjning. Det är den lokala Försäkringskassan som avgör om graviditetspenning kan beviljas. Ersättningen regleras av lagen om allmän försäkring. Läs mer på forsakringskassan.se.

Har du frågor?

Hör av dig till oss!

Byggföretagen – byggforetagen.se

Glasbranschföreningen – gbf.se

Installatörsföretagen – in.se

Maskinentreprenörerna – me.se

Målarna – malarna.nu

Måleriföretagen – maleriforetagen.se

Plåt & Ventföretagen – pvforetagen.se

Service- och kommunikationsfacket – seko.se

Svenska Byggnadsarbetarförbundet – byggnads.se

Svenska Elektrikerförbundet – sef.se

Mer information

Arbetsmiljömedicinska kliniker, exempelvis Centrum för arbets- och miljömedicin i Stockholm – camm.sll.se

Arbetsmiljöverket – av.se

Försäkringskassan – forsakringskassan.se

Kemikalieinspektionen – kemi.se

Mensen – mensen.se

Prevent – prevent.se

Vårdguiden, sök på graviditet – 1177.se

Branschmaterial

Flera branscher har tagit fram material och checklistor.

Byggnads – Gravid eller ammande på jobbet

Elektrikerna – Gravid eller ammande på jobbet

Måleriföretagen i Sverige och Svenska Målarförbundet

– Gravid eller ammande i måleriindustrin

Prevent – Gravid eller ammande i lackeringsindustrin

Byggföretagen, Seko och Byggnads – Personalutrymmen

– tillfälliga arbetsplatser

Plats för företagets logotyp		Dokumentnamn Riskbedömning och handlingsplan vid graviditet	
Företag	FÖRETAGET AB		Version
Deltagare Chefen, skyddsombudet och den gravida	Datum		Godkänd av
	Framtagen av Chefen, skyddsombudet och den gravida		

Arbetsuppgift/ delområde	Riskkälla/orsak/ konsekvens	Vidtagna åtgärder	Riskbedömning			Åtgärd	Ansvarig	Klart när?	Kontroll utfört. Datum.
			låg	med	hög				
Kemiska ämnen och gaser	Ex. hårdplaster, isocyanater, organiska lösningsmedel och avgaser.				X	Anpassa arbetsuppgifterna så att risken att utsättas försvinner, alternativt byt arbetsmaterial. Exponering för polycykliska kolväten, som bland annat finns i avgaser, kan ha negativa effekter både på foster och den gravida. Förbjud arbete vid behov.	Chefen		
Buller och vibrationer	Ex. bormaskiner.			X		Buller kan ge foster hörselskador från vecka 26 i graviditeten. Eliminera bullret vid källan. Se över rutiner och skydd, prova ut nya hörselskydd vid behov och kontrollera att maskiner inte har trasiga delar. Omplacera till andra arbetsuppgifter om risken inte kan åtgärdas.	Chefen		
Damm	Ex. arbete som dammar eller i dammig miljö, där dammet kan innehålla till exempel kemikalier och kolmonoxid från avgaser.			X		Minska mängden genom att inte arbeta där det är mycket damm. Anpassa arbetsuppgifterna, se över städrutiner och skydd. Omplacera till andra arbetsuppgifter om risken inte kan åtgärdas.	Chefen		
Ergonomisk arbetsbelastning	Ex. påfrestande arbetsställningar, gående och stående arbete samt arbete med handhållna maskiner.			X		Anpassa arbetsuppgifterna, använd lyfthjälpmiddel, variera arbetsställningar, inte lyfta tungt och be om hjälp vid behov. Omplacera till andra arbetsuppgifter om risken inte kan åtgärdas.	Chefen, den gravida		
Kyla/värme	Ex. arbete som sker omväxlande inne och ute.			X		Anpassa arbetskläder, beställ kläder för graviditet.	Chefen, den gravida		
Psykisk arbetsbelastning	Ex. arbete med detaljer under tidspress, upplevd oro.		X			Anpassa arbetsuppgifterna, ta många pauser och ha regelbundna avstämningsmöten med arbetsledaren. Omplacera till andra arbetsuppgifter om risken inte kan åtgärdas.	Chefen, den gravida		

Riskbedömningen innehåller exempel på risker och åtgärder som kan förekomma. Det är viktigt att varje enskild riskbedömning görs utifrån personens specifika arbetssituation. Mer information om de specifika risker som ges som exempel i checklistan finns i Arbetsmiljöverkets föreskrifter.