

Tjekliste

Tjekliste for køkkener

20. januar 2026

Fysisk arbejdsmiljø

Temperatur

Vurder, om I har problemer med varme eller kulde.

☐ I orden ☐ Problem

Gener fra træk og kulde

Vurder, om I har problemer med gener fra træk, kuldenedfald eller kuldestråling.

☐ I orden ☐ Problem

Manglende ventilation

Vurder, om I har problemer med luftvejsbelastninger - fx pga. stegeos, dampe fra opvaskemaskiner, vaskemaskiner, udstødningsgasser fra biler til distribution, mv.

☐ I orden ☐ Problem

Statisk elektricitet

Vurder, om I har problemer med statisk elektricitet.

☐ I orden ☐ Problem

Ventilation - luftskifte

Vurder, om der fx er passende luftskifte uden påvirkning af træk.

☐ I orden ☐ Problem

Ventilation - vedligehold

Vurder, om ventilationen er præcist reguleret, rensat mv.

☐ I orden ☐ Problem

Procesudsug

Vurder, om jeres procesudsug har kontrolordning eller alarm.

☐ I orden ☐ Problem

Støj

Vurder, om I har problemer med generende støj fra fx fra maskiner, udstyr, personer, håndtering af inventar, ventilation mm.

☐ I orden ☐ Problem

Generende støj

Vurder, om I har problemer med generende støj fra fx maskiner, ovne og andet udstyr mv.

☐ I orden ☐ Problem

Akustik i lokaler

Vurder, om I har problemer med lydforholdene i arbejdsrum.

☐ I orden ☐ Problem

Blænding og reflekser

Vurder, om I har problemer med blændinger fra lysarmaturer eller vinduer, generende reflekser mv.

☐ I orden ☐ Problem

Arbejdsbelysning

Vurder, om I har problemer med mangelfuld arbejdsbelysning.

☐ I orden ☐ Problem

Vibrationer

Vurder, om I har problemer med helkropsvibrationer eller hånd-/armvibrationer ved brug af køretøjer, maskiner eller værktøj.

☐ I orden ☐ Problem

Depot/opvaring

Vurder, om jeres opbevaringsrum og depotfaciliteter er i orden, fx i forhold til antal, kvalitet, pladsforhold, god indretning, placering mm.

☐ I orden ☐ Problem

Velfærdsforanstaltninger

Vurder, om I har problemer med mangelfulde faciliteter i form af toiletter, spisesteder, omklædningsrum, mulighed for tørring af vådt arbejdstøj, bad, håndvask, opbevaring af personlige ejendele, mm.

☐ I orden ☐ Problem

Sygefravær

Vurder, om der er problemer i det fysiske arbejdsmiljø, som fører til øget sygefravær.

☐ I orden ☐ Problem

Andet

Vurder, om I har problemer med andre fysiske forhold på arbejdspladsen.

☐ I orden ☐ Problem

Ergonomi

Tungt arbejde

Vurder, om omfanget af tungt arbejde i løbet af en arbejdsdag, udgør et problem.

☐ I orden ☐ Problem

Tunge løft og bæringer

Vurder, om I har problemer med tunge løft og bæringer, fx af øl, vand, vin kasser, gryder, madvarer mv.

☐ I orden ☐ Problem

Manuel håndtering

Vurder, om I har problemer med håndtering af tunge materialer eller redskaber, som løftes eller holdes under arbejdet.

☐ I orden ☐ Problem

Træk eller skub af tunge emner

Vurder, om I har problemer med træk eller skub af tunge emner på trin eller på ujævnt, skråt, blødt, glat underlag.

☐ I orden ☐ Problem

Tunge løft - instruktion

Vurder, om medarbejderne får tilstrækkelig instruktion i tunge løft.

☐ I orden ☐ Problem

Variation i arbejdsstillinger

Vurder, om medarbejderne har mulighed for variation mellem gode arbejdsstillinger.

☐ I orden ☐ Problem

Dårlige arbejdsstillinger

Vurder, om I har problemer med belastende vrid, lange rækkeafstande, arbejde over skulderhøjde, på knæ, på hug mv.

☐ I orden ☐ Problem

Indretning og pladsforhold

Vurder, om I har problemer med indretning og pladsforhold.

☐ I orden ☐ Problem

Stående og gående arbejde på hårdt underlag

Vurder, om omfanget af stående og gående arbejde på hårdt underlag, udgør et problem.

☐ I orden ☐ Problem

Hjælpemidler

Vurder, om I har hjælpemidler i tilstrækkeligt antal, med god udformning, god funktion, i vedligeholdt stand, mm.

☐ I orden ☐ Problem

Maskiner

Vurder, om I har nok maskiner, om de er med god udformning, god funktion, i vedligeholdt stand, mm.

☐ I orden ☐ Problem

Sygefravær

Vurder, om der er problemer med ergonomiske forhold, som fører til øget sygefravær.

☐ I orden ☐ Problem

Andet

Vurder, om I har problemer med andre ergonomiske forhold på arbejdspladsen.

☐ I orden ☐ Problem

Psykisk arbejdsmiljø

Arbejdskrav

Vurder, om I har problemer med for store eller for små krav, modstridende krav, mm.

☐ I orden ☐ Problem

Variation i arbejdet

Vurder, om I har passende med variation i arbejdet til, at det ikke udgør et problem.

☐ I orden ☐ Problem

Arbejdsomængde og tidspres

Vurder, om I har problemer med arbejdsomængde, arbejdstempo, tidspres mm.

☐ I orden ☐ Problem

Arbejdstidens placering og længde

Vurder, om I har problemer med arbejdstidens placering og længde.

☐ I orden ☐ Problem

Alenearbejde

Vurder, om I har problemer med alenearbejde eller isoleret arbejde.

☐ I orden ☐ Problem

Indflydelse

Vurder, om medarbejderne har mulighed for indflydelse på arbejdet.

☐ I orden ☐ Problem

Udviklingsmuligheder

Vurder, om der tilstrækkeligt med udviklingsmuligheder for medarbejderne.

☐ I orden ☐ Problem

Anerkendelse

Vurder, om medarbejderne har en oplevelse af at få tilstrækkelig anerkendelse for udført arbejde.

☐ I orden ☐ Problem

Information og kommunikation

Vurder, om medarbejderne får tilstrækkelig med information, og om der er god kommunikation på arbejdspladsen.

☐ I orden ☐ Problem

Faglig og sociale støtte

Vurder, om medarbejderne får tilstrækkelig faglig og social støtte fra ledelse og kolleger.

☐ I orden ☐ Problem

Samarbejde - mellem kolleger

Vurder, om I har problemer med samarbejdet mellem kolleger.

☐ I orden ☐ Problem

Samarbejde - mellem ledelse og medarbejdere

Vurder, om I har problemer med samarbejdet mellem ledelser og medarbejdere.

☐ I orden ☐ Problem

Samarbejde - mellem afdelinger

Vurder, om I har problemer med samarbejdet mellem afdelinger..

☐ I orden ☐ Problem

Krænkende handlinger

Vurder, om I har problemer med krænkende handlinger internt på arbejdspladsen, fx mobning eller seksuel chikane.

☐ I orden ☐ Problem

Retfærdighed

Vurder, om medarbejderne har en oplevelse af, at blive behandlet retfærdigt på arbejdspladsen.

☐ I orden ☐ Problem

Tillid

Vurder, om medarbejderne har en oplevelse af, at blive mødt med tillid på arbejdspladsen.

☐ I orden ☐ Problem

Kontakt med kunder mv.

Vurder, om I oplever problemer i kontakten med kunder og eksterne samarbejdspartnere.

☐ I orden ☐ Problem

Vold, trusler og krænkelser

Vurder, om I har problemer med vold, trusler eller krænkende adfærd.

☐ I orden ☐ Problem

Jobusikkerhed

Vurder, om oplevelsen af jobusikkerhed udgør et problem.

☐ I orden ☐ Problem

Sygefravær

Vurder, om der er problemer i det psykiske arbejdsmiljø, som fører til øget sygefravær.

☐ I orden ☐ Problem

Andet

Vurder, om I har andre problemer med det psykiske arbejdsmiljø.

☐ I orden ☐ Problem

Kemi og biologi

Farlige stoffer og materialer

Vurder om, om medarbejderne bliver eksponeret for farlige stoffer og materialer, fx kemikalier, bekæmpelses- og rengøringsmidler mv.

☐ I orden ☐ Problem

Pulver og spray

Vurder, om I har problemer med at fravælge midler i pulver- og sprayform, når der er mulighed for at bruge midler i flydende form eller granulat i stedet.

☐ I orden ☐ Problem

Sikkerhedsdatablade

Vurder, om I har sikkerhedsdatablade for alle færemærkede produkter.

☐ I orden ☐ Problem

Sikkerhedsdatablade - adgang

Vurder, om medarbejderne har tilstrækkelig adgang til sikkerhedsdatabladene.

☐ I orden ☐ Problem

Kemisk risikovurdering

Vurder, om I har en opdateret, ajourført risikovurdering for produkter med fremærke.

☐ I orden ☐ Problem

Opbevaring

Vurder, om opbevaring af fremærkede stoffer og materialer sker forsvarligt.

☐ I orden ☐ Problem

Udsugning

Vurder, om der mangler udsugning ved steder, hvor der afgives/udvikles støv eller damp fra kemikalier.

☐ I orden ☐ Problem

Instruktion - farlige stoffer og materialer

Vurder, om alle medarbejdere har fået tilstrækkelig instruktion om forholdsregler og risiko ved arbejde med farlige stoffer og materialer, og om de anvender instruktionen.

☐ I orden ☐ Problem

Personlige værnemidler

Vurder, om medarbejderne i tilstrækkelig grad bruger personlige værnemidler, når det er påkrævet, fx, handsker, mv.

☐ I orden ☐ Problem

Fugt og skimmelsvampe

Vurder, om I har problemer med fugt og skimmelsvampe, som kan påvirke medarbejderne.

☐ I orden ☐ Problem

Vådt arbejde

Vurder, om der er problemer med vådt arbejde med direkte kontakt til huden over 2 timer dagligt.

☐ I orden ☐ Problem

Rengøring og hygiejne

Vurder, om I har tilstrækkelig god rengøring og hygiejne på arbejdspladsen.

☐ I orden ☐ Problem

Sygefravær

Vurder, om der problemer med kemi og biologi, som fører til øget sygefravær.

☐ I orden ☐ Problem

Andet

Vurder, om I har problemer med andre kemiske og biologiske forhold på arbejdspladsen.

☐ I orden ☐ Problem

Ulykker

Fald

Vurder, om I har risiko for fald på grund af fx trapper, glatte eller ujævne gulve, huller/sprækker, manglende belysning, manglende sikkerhedsforanstaltninger, osv.

☐ I orden ☐ Problem

Maskiner og redskaber

Vurder, om I har risiko for ulykker ved brug af maskiner, redskaber og andre tekniske hjælpemidler.

☐ I orden ☐ Problem

Uopmærksomhed, stress, manglende rutine

Vurder, om I har risiko for ulykker på grund af uopmærksomhed, stress, manglende rutine mv.

☐ I orden ☐ Problem

Hjælpemidler

Vurder, om I har risiko for ulykker på grund af mangel på hjælpemidler.

☐ I orden ☐ Problem

Vedligehold og reparation

Vurder, om I har risiko for ulykker på grund af mangelfuld vedligeholdelse og reparation af hjælpemidler, redskaber mv.

☐ I orden ☐ Problem

Stik- og snitsår mv.

Vurder, om I har risiko for stik- og snitsår og lignende på grund af spidse eller skarpe genstande.

☐ I orden ☐ Problem

Ætsning, forgiftning mv

Vurder, om der er fare for fx ætsning, forgiftning mv. som følge af arbejde med kemikalier, rengøringsmidler mv.

☐ I orden ☐ Problem

Brand eller elektrisk stød

Vurder, om der er fare for brand eller elektrisk stød.

☐ I orden ☐ Problem

Maskiner - klemulykker

Vurder, om der er fare for klemulykker under brug af maskiner, mv.

☐ I orden ☐ Problem

Instruktion - farer og risici

Vurder, om medarbejderne har fået tilstrækkelig instruktion og uddannelse i forhold til farer og risici.

☐ I orden ☐ Problem

Værnemidler

Vurder, om værnemidler bliver brugt tilstrækkeligt ved risikofyldt arbejde.

☐ I orden ☐ Problem

Nødplaner

Vurder, om der nødplaner for ulykker og brand og tilstrækkelig viden om, hvad der skal gøres i forbindelse med ulykker.

☐ I orden ☐ Problem

Førstehjælp og brand

Vurder, om der er tilstrækkeligt med udstyr til førstehjælp og brandslukning og viden om, hvordan det skal bruges.

☐ I orden ☐ Problem

Sygefravær

Vurder, om der er problemer med arbejdsulykker, som fører til øget sygefravær.

☐ I orden ☐ Problem

Andet

Vurder, om I har andre problemer med forebyggelsen af ulykker på arbejdspladsen.

☐ I orden ☐ Problem

Diverse

Nyansatte

Vurder, om der tilstrækkelig instruktion og oplæring af nye medarbejdere,

☐ I orden ☐ Problem

Unger under 18 år

Vurder, om der er problemer med arbejdsmiljøforholdene for unge under 18 år.

☐ I orden ☐ Problem

Gravide

Vurder, om der er problemer med arbejdsmiljøforholdene for gravide.

☐ I orden ☐ Problem

Seniorer

Vurder, om der er problemer med arbejdsmiljøforholdene for seniorer.

☐ I orden ☐ Problem

Sundhed

Vurder, om arbejdspladsen i tilstrækkelig grad er med til at fremme sundheden.

☐ I orden ☐ Problem

Misbrug

Vurder, om arbejdspladsen i tilstrækkelig grad er med til at forebygge problemer med misbrug, alkohol, stoffer mm.

☐ I orden ☐ Problem
