



Sjekkliste for krav til fysisk arbeidsmiljø

Under finner du en oversikt over såkalte arbeidsmiljøfaktorer - krav og forhold på arbeidsplassen som kan øke eller redusere risiko for sykdom, ulykker og skader og bidra til et inkluderende arbeidsliv.

Bruk gjerne listen når du søker om [Arbeidstilsynets samtykke ifølge Arbeidsmiljøloven 18-9](#), men husk at

- oversikten ikke er uttømmende
- arbeidsmiljøvurderingen skal være basert på en kartlegging og risikovurdering av planlagte aktiviteter og prosesser i lokalene
- [bedriftshelsetjenesten \(BHT\) skal involveres](#) hvis virksomheten har krav om BHT

For hver arbeidsmiljøfaktor i listen under finner du ulike risikoer og tema, og aktuelle regelverkskrav og veiledning om temaet.

1. Risiko for ulykker

Arbeidsmiljøfaktorer - jf. [arbeidsmiljøloven § 3-2](#), [§ 4-1](#) og [§ 4-4](#):

- Sikring mot fall
- Sikkerhet ved renhold, vedlikehold, montering mv.
- Fallende last, faresoner
- Ferdsløp og atkomst inne og ute samt varemottak
- Maskiner og utstyr
- Vold og trusler
- Eksplosjonsfarlig atmosfære
- Førstehjelpsutstyr

Regelverk og veiledning du kan bruke i arbeidsmiljøvurderingen:

- [Forskrift om organisering, ledelse og medvirkning](#) kapittel 7 og 10 (forskrift)
- [Arbeidsplassforskriften](#) (forskrift)
- [Forskrift om utførelse av arbeid](#) (forskrift)
- [Maskinforskriften](#) (forskrift)
- [Forskrift om helse og sikkerhet i eksplosjonsfarlige atmosfærer](#) (forskrift)
- [Krav om å legge til rette for drift, vedlikehold og renhold](#) (temaside)
- [Arbeid i høyden](#) (temaside)
- [Krav til lokaler med ikke faste arbeidsplasser](#) (temaside)
- [Vold og trusler](#) (temaside)
- [Om førstehjelpsutstyr på arbeidsplassen](#) (temaside)

2. Tilrettelegging for arbeidstakere med nedsatt funksjonsevne

Arbeidsmiljøfaktorer jf. [arbeidsmiljøloven § 4-1 \(5\)](#), [§ 4-4 \(1\)](#), [§ 4-6](#):

- Bevegelsehemmede (mht. atkomst, heis, handicap-toalett)
- Synshemmede (mht. ferdselssoner o.l.)
- Hørselshemmede (mht. lyssignal for alarmer o.l.)
- Klimahemmede og allergiutsatte (miljøvennlige materialer o.l.)

Regelverk og veiledning du kan bruke i arbeidsmiljøvurderingen:

- [Forskrift om organisering, ledelse og medvirkning kapittel 10](#) (forskrift)
- [Arbeidsplassforskriften § 2-4](#) og [§ 2-19](#) (forskrift)
- [Krav til heis og handicaptoalett på arbeidsplassen](#) (temaside)

3. Tilrettelegging for drift, vedlikehold og renhold

Arbeidsmiljøfaktorer jf. [arbeidsmiljøloven § 2-2](#) og [§ 4-4](#):

- Risiko ved utvendig vedlikehold av fasader og tak
- Atkomst til ventilasjonsanlegg
- Rom for renholdsutstyr i samsvar med planlagt rengjøringsmetode
- Tilrettelegging for utvendig fasade- og vindusvask.

Regelverk og veiledning du kan bruke i arbeidsmiljøvurderingen:

- [Forskrift om organisering, ledelse og medvirkning kapittel 10](#) (forskrift)
- [Arbeidsplassforskriften kapittel 2 og 3](#), særlig [§ 2-5](#) og [§ 3-8](#) (forskrift)
- [Krav om å legge til rette for drift, vedlikehold og renhold](#) (veiledning)

4. Inneklima og ventilasjon

Arbeidsmiljøfaktorer jf. [arbeidsmiljøloven § 4-4 første ledd](#):

- Kravspesifikasjoner for klima og ventilasjon (skal dokumenteres)
- Luftmengdeberegninger for ventilasjonsanlegg (skal dokumenteres)
- Opplysninger om prosessstilpasset avsug (kjøkken, sveising, frisør mv.)

Regelverk og veiledning du kan bruke i arbeidsmiljøvurderingen:

- [Arbeidsplassforskriften § 2-14](#) og [§ 7-1](#) (forskrift)
- [Inneklima](#) (temaside med lenke til veiledning om klima og luftkvalitet)
- [Krav til ventilasjon](#) (temaside)
- Skjema for dokumentasjon av inneklima: se temasiden om [krav til ventilasjon](#)
- [Krav til dagslys og utsyn](#) (temaside)

5. Forurensing i arbeidsatmosfæren

Arbeidsmiljøfaktorer jf. [arbeidsmiljøloven § 4-4 første ledd](#):

- Risikovurderinger og beskrivelser av bygningsmessige og tekniske tiltak for å hindre kjemisk og biologisk smittefare
- Prosessstilpasset avsug osv.

Regelverk og veiledning du kan bruke i arbeidsmiljøvurderingen:

- [Forskrift om organisering, ledelse og medvirkning kapittel 7](#), særlig § 7-3
- [Arbeidsplassforskriften kapittel 2](#) og [§ 7-1](#)
- [Forskrift om utførelse av arbeid](#) kapittel 3 og 5
- [Forskrift om tiltaks- og grenseverdier, kapittel 1-6](#)
- [Krav til ventilasjon](#) (temaside)

6. Kjemisk og biologisk helsefare

Arbeidsmiljøfaktorer jf. [arbeidsmiljøloven § 4-4 \(1\)](#) og [§ 4-5](#):

- Risikovurderinger, beskrivelse av bygningsmessige og tekniske tiltak for å hindre kjemisk og biologisk smittefare
- Rutiner for avfallshåndtering
- Tilpasset ventilasjon og avsug
- Verneutstyr

Regelverk og veiledning du kan bruke i arbeidsmiljøvurderingen:

- [Forskrift om organisering, ledelse og medvirkning § 7-3](#) og [§ 10-1 bokstav b](#)
- [Arbeidsplassforskriften](#) kapittel 2, 7 og 8
- [Forskrift om utførelse av arbeid](#) kapittel 2–9
- [Storulykkeforskriften](#)
- Få orden på kjemikaliene (temaside)
- [Krav til ventilasjon](#) (temaside)

7. Risiko for stråling

Arbeidsmiljøfaktorer jf. [arbeidsmiljøloven § 4-4](#) (1):

- Beskrive bygningsmessige tiltak
- Beskrive prosedyrer og rutiner

Regelverk og veiledning du kan bruke i arbeidsmiljøvurderingen:

- [Forskrift om organisering, ledelse og medvirkning kapittel 10](#)
- [Arbeidsplassforskriften § 2-15](#) og [kapittel 5 og 6](#)
- [Stråling](#) (temaside)

8. Støy og vibrasjoner

Arbeidsmiljøfaktorer jf. [arbeidsmiljøloven § 4-4](#) (1):

- Utvendige støyforhold (trafikk mv.)
- Innvendige støyforhold (barnehager, kontorlandskap, produksjonslokaler, maskiner mv.)
- Beskrive tiltak ut fra vurdert risiko

Regelverk og veiledning du kan bruke i arbeidsmiljøvurderingen:

- [Forskrift om organisering, ledelse og medvirkning § 10-1](#)
- [Arbeidsplassforskriften § 2-16](#) og [kapittel 5](#)
- [Hørselskontroll av støyeksponerte arbeidstakere](#) (på temasiden om støy)
- [Norsk Standard: NS 8175](#) (standard)
- [Arealkrav til kontorarbeidsplasser](#) (temaside)
- [Krav til fysisk arbeidsmiljø i barnehager](#) (temaside)

9. Utforming av arbeidslokaler og atkomstveier

Arbeidsmiljøfaktorer jf. [arbeidsmiljøloven § 4-1 \(1\) og \(5\)](#) og [§ 4-4 \(1\) og \(2\)](#):

- Utforming og innredning basert på virksomheten og arbeidsplassene som skal finnes i lokalet
- Tilpassing til arbeidets art og den enkelte arbeidstaker
- Tilfredsstillende velferdsmessig standard
- Romhøyde
- Kontorlandskap– stillerom, areal per arbeidsplass osv.
- Adkomst til arbeidslokaler, personalrom, ferdsel mellom arbeidsplasser og personalrom mv.

Regelverk og veiledning du kan bruke i arbeidsmiljøvurderingen:

- [Arbeidsplassforskriften kapittel 2](#)
- [Arealkrav til kontorarbeidsplasser](#) (temaside)
- [Krav til lokaler med ikke faste arbeidsplasser](#) (temaside)
- [Krav til fysisk arbeidsmiljø i kjøpesenter](#) (temaside)
- [Krav til fysisk arbeidsmiljø i omsorgsboliger og sykehjem](#) (temaside)
- [Krav til fysisk arbeidsmiljø i barnehager](#) (temaside)
- [Krav om å legge til rette for drift, vedlikehold og renhold](#) (temaside)

10. Transportveier og varemottak

Arbeidsmiljøfaktorer jf. [arbeidsmiljøloven § 4-4](#) (1) og (2) og [§ 2-2](#):

- Dimensjonering for aktuell last og utstyr som skal benyttes utendørs og innendørs
- Transportveier ute og internt i bygget, blant annet sne-sløyfe

Regelverk og veiledning du kan bruke i arbeidsmiljøvurderingen:

- [Arbeidsplassforskriften](#) kapittel 2, 5 og 6, særlig §§ 2-1, 2-18 og 2-20
- [Krav til lokaler med ikke faste arbeidsplasser](#) (temaside)
- [Varemottak](#) (veiledning på temasiden om kjøpesenter)
- [Bransjestandard for varelevering](#) (Leverandørens Utviklings- og Kompetansesenter - luks.no)

11. Utendørs arbeid og lagring

Arbeidsmiljøfaktorer jf. [arbeidsmiljøloven § 4-4](#) (1)

- Sikringstiltak
- Tilgang til personalrom (inkl. spiserom, toalett, garderobes osv.)

Regelverk og veiledning du kan bruke i arbeidsmiljøvurderingen:

- [Arbeidsplassforskriften](#) kapittel 2, 3, 5 og 6
- [Krav til arbeidslokaler med ikke faste arbeidsplasser](#) (temaside)

12. Løfteinnretninger og -utstyr

Arbeidsmiljøfaktorer jf. [arbeidsmiljøloven § 4-4](#) (1) og (2)

- Vareheis, truck, personløfter osv.

Regelverk og veiledning du kan bruke i arbeidsmiljøvurderingen:

- [Arbeidsplassforskriften](#) kapittel 2, 5 og 6
- [Forskrift om utførelse av arbeid, tredje del](#)
- [Maskinforskriften](#)

13. Dagslys og utsyn

Arbeidsmiljøfaktorer jf. [arbeidsmiljøloven § 4-4](#) (1)

- Gjelder alle arbeidsplasser

Regelverk og veiledning du kan bruke i arbeidsmiljøvurderingen:

- [Arbeidsplassforskriften § 2-10](#)
- [Krav til dagslys og utsyn](#) (temaside)

14. Belysning og synsforhold

Arbeidsmiljøfaktorer jf. [arbeidsmiljøloven § 4-4](#) (1):

- Kunstig belysning som supplement til dagslys
- Farge- og kontrastforhold, redusere blanding og reflekser

Regelverk og veiledning du kan bruke i arbeidsmiljøvurderingen:

- [Arbeidsplassforskriften §§ 2-11 og 2-12](#)

15. Rømningsveier

Arbeidsmiljøfaktorer jf. [arbeidsmiljøloven § 4-4](#) (1)

- Rask og sikker evakuering fra alle arbeidsplasser og personalrom

Regelverk du kan bruke i arbeidsmiljøvurderingen:

- [Arbeidsplassforskriften § 2-21](#)

16. Personalrom

Arbeidsmiljøfaktorer jf. [arbeidsmiljøloven § 4-1](#) (4) og [§ 4-4](#) (1)

- Garderober
- Vaskerom/dusjrom (rom for personlig hygiene)
- Toaletter/HC-toaletter
- Spiserom og pauserom

Regelverk og veiledning du kan bruke i arbeidsmiljøvurderingen:

- [Arbeidsplassforskriften](#) kapittel 2 og 3
- [Krav til garderobes på arbeidsplassen](#) (temaside)
- [Krav til spiserom på arbeidsplassen](#) (temaside)
- [Krav tiltoaletter på arbeidsplassen](#) (temaside)
- [Krav til heis og handicaptaolett på arbeidsplassen](#) (temaside)
- [Krav til dusj på arbeidsplassen](#) (temaside)

17. Ergonomiske forhold

Arbeidsmiljøfaktorer jf. arbeidsmiljøloven [§ 4-1](#) (1) og (2) og [§ 4-4](#) (1) og (2):

- Ergonomisk tilrettelegging
- Utforming av arbeidslokalet generelt (se også pkt. 9 om utforming av arbeidslokaler og atkomstveier)
- Den enkelte arbeidsplass spesielt

Regelverk og veiledning du kan bruke i arbeidsmiljøvurderingen:

- [Arbeidsplassforskriften kapittel 2](#)
 - [Forskrift om utførelse av arbeid kapittel 23](#)
 - [Arbeidsmiljø i helseinstitusjoner \(temaside\)](#)
 - [Arbeid ved dataskjerm](#) (temaside)
 - Se Utforming av arbeidslokaler og atkomstveier (over)
-
-