



IDROTTSLOKALER

Information om inomhusmiljö och hygien
- till dig som driver verksamheten

Miljöbalken (1998:808) 26 kapitlet 19 §

Den som bedriver verksamhet eller vidtar åtgärder som kan befaras medföra olägenheter för människors hälsa eller påverka miljön skall fortlöpande planera och kontrollera verksamheten för att motverka eller förebygga sådana verkningar.

Miljöbalkens allmänna hänsynsregler (1998:808) 2 kapitlet

2 § Kunskapskravet
3 § Försiktighetsprincipen
4 § Produktvalsprincipen
5 § Hushållningsprincipen

Det är viktigt att det finns en tydlig ansvarsfördelning som beskriver vem som ansvarar för vad. Ibland finns det en så kallad gränsdragningslista till hyreskontraktet för att underlätta detta. Det är även viktigt att det finns tydliga, och gärna dokumenterade, rutiner för hur och när felanmälan ska göras. Glöm inte uppföljning av gjorda felanmälningar!

Inledning

I idrottslokaler vistas många personer varje dag, ofta barn och ungdomar. När personer vistas tillsammans ökar risken för bland annat smittspridning. Du som bedriver idrottsverksamheten har ett ansvar att fortlöpande planera och kontrollera din verksamhet för att minska och förebygga riskerna. Miljöbalken gäller och kommunens miljökontor ska kontrollera att den följs. För att underlätta ditt arbete har Miljösamverkan Skåne tagit fram den här informationen.

Ansvar och egenkontroll

Miljöbalken, med bland annat de allmänna hänsynsreglerna, gäller för alla verksamheter. Egenkontroll innebär att den som ansvarar för verksamheten ska ha kunskap om och känna till vilka risker så som till exempel smitta som kan förekomma i verksamheten. Ansvaret kan vara delat mellan till exempel en förenings styrelse och fastighetsägaren. För att det ska vara tydligt vem som ansvarar för vad bör det finnas en skriftlig ansvarsfördelningslista. En fungerande egenkontroll gör att verksamheten tydligt kan redovisa hur man säkerställer att lokalerna är bra och att verksamheten tar hänsyn till både hälsa och miljö. Rutinerna i egenkontrollen gör också så att brister i verksamheten, lokalen eller på utrustning lättare kan upptäckas i tid.

Utformning och underhåll av lokaler

Lokalen och material som används ska vara anpassade till verksamheten. Ytskikt i lokalens alla utrymmen samt redskap ska vara lätta att rengöra. Material bör förvaras i lådor med lock eller i skåp för att underlätta städning och minska risken för att damm samlas. Genom förebyggande underhåll kan man undvika slitage som gör lokalerna svåra att rengöra. Fastighetsägaren, eller den som är ansvarig för underhållet av lokalerna, bör ha en underhållsplan som baseras på användning och slitage.

Städning och kemikalier

Noggrann städning i idrottslokaler är viktigt, särskilt där det vistas många barn eftersom de utgör en känslig grupp. Städning som sker tillräckligt ofta och med rätt metod minskar antalet partiklar i luften vilket förbättrar luftkvaliteten.

Därigenom minskar också risken för allergiska reaktioner och risken för smittspridning.

Det är viktigt att ansvariga för idrottslokalen upprättar en tydlig ansvarsfördelning, rutiner och schema för städningen. Det är ofta flera olika verksamheter som använder lokalen och därför behöver städningen dimensioneras utifrån hur mycket lokalen sammanlagt används. Tydliga rutiner bör även finnas för hur verksamheten ska följa upp att det verkligen blir rent och vad man ska göra vid inkomna klagomål. Städsschemat ska omfatta samtliga utrymmen i lokalen.

I idrottslokaler är det viktigt att rengöra redskap och inredning ofta och på rätt sätt eftersom smitta annars kan spridas. Till exempel kan dåligt rengjorda gymnastikmattor och boxhandskar sprida smitta så som MRSA.

Kemiska produkter

De flesta kemiska produkter som används i en idrottslokal är medel för städning och rengöring. Det är viktigt att som verksamhetsutövare se till att de förvaras på ett lämpligt sätt, helst inlåst, så att barn inte kan komma åt dem. Starkare kemiska produkter bör även förvaras på ett sätt så att de inte kan nå avloppet om de skulle läcka. Man bör i möjligaste mån använda miljömärkta kemikalier. Säkerhetsdatablad bör finnas för samtliga kemikalier som kan utgöra en risk ur miljö- eller hälsosynpunkt.

God hygien och kontaktsmitta

Kontaktsmitta delas upp i:

Direkt kontaktsmitta: Smittan överförs från en person till en annan genom kroppskontakt. Hudinfektioner, svampinfektioner, vårtor och herpes kan spridas på detta sätt.

Indirekt kontaktsmitta: Smittan överförs från en person till en annan via utrustning, kläder och dylikt som är förorenat med smittämnen. Svampinfektioner och vårtor kan spridas på detta sätt via omklädningsrum, duschutrymmen och dåligt rengjorda redskap.

MRSA – Meticilinresistent Staphylococcus aureus
Förekommer på samma sätt som Staphylococcus aureus men som på grund av sin antibiotikaresistens är svårbehandlad. MRSA kan spridas från dåligt rengjorda redskap till personer.

Mer information om städning i den här typen av lokaler finns i Folkhälsomyndighetens allmänna råd (FoHMFS 2014:19).

Säkerhetsdatablad innehåller information om bland annat eventuella hälso- och miljörisker hos vissa kemiska produkter.

Smitta kan spridas via kroppskontakt men samma smitta kan även spridas via utrustning!



Kontaktsmitta via händerna är den vanligaste av alla smittvägar. Handtvätt med tvål och vatten är grundläggande som förebyggande åtgärd, handdesinfektionsmedel kan användas för att ytterligare minska bakteriemängden. Bakteriella hudinfektioner orsakas vanligen av Stafylokocker som ger bölder eller ytliga infektioner. Infektionerna brukar föregås av någon skada på huden.

Exempel på smittor i idrottslokaler

Impetigo (Svinkoppor): Är en mycket smittsam hudinfektion. Tillståndet är lätt att bota och ofta räcker det med lokal hudbehandling. Kan spridas från person till person eller från utrustning till person.

Fotsvamp: Är en bakterieinfektion som kan smitta via golv, handdukar eller skor.

Fotvårtor: Vårtor orsakas av virus och sprids lätt via duschgolv och omklädningsrum.

Ringorm: Är en svampinfektion i huden eller hårbotten som nästan alltid kommer från husdjur.

Legionella:

Det första utbrottet av legionärssjuka inträffade 1976 i Philadelphia, USA, då 182 krigsveteraner, legionärer insjuknade i en allvarlig lunginflammation, därav namnet. Legionellabakterier finns i små mängder i sötvatten som insjöar och åar och därmed i våra vattensystem.

Varmvatten vid
tappstället >50 grader
Varmvatten i varmvatten-
beredaren/värmeväxlaren
>60 grader
Kallvatten vid
tappstället <18 grader

Legionella

Legionella får man genom att andas in vattendroppar (vattenaerosol) med legionellabakterier till exempel då man duschar. Legionellainfektion smittar inte från person till person, inte heller smittas man genom att dricka vatten med bakterien. Två typer av legionellainfektion förekommer; legionärssjuka (lunginflammation) och pontiacfeber (influenسالiknande). För att kunna orsaka sjukdom behöver bakterierna föröka sig vilket sker vid vattentemperaturer mellan 20 och 45 °C. Förebyggande rutiner ska finnas i form av temperaturmätning vid tappställena av varm- och kallvattentemperaturer. Kontrollen måste anpassas efter respektive vattensystem. Företrädesvis ska mätning ske av vattentemperatur där riskerna är som störst till exempel i duschar. Spola tills vattentemperaturen stabiliserats och fyll därefter upp vatten i ett kärl för att lättare kunna kontrollera temperaturen.

I lokaler som har varit stängda en längre tid är det viktigt att spola igenom hela systemet med varmt vatten innan det bör-

jar användas igen. Vid genomspolning bör man även vänta med att använda utrymmet tills vattenången som bildas vid genomspolning ventilerats bort.

Ventilation

Luftkvaliteten i en idrottslokal beror på hur frisk luften är som kommer in, hur effektiv ventilationen är och vilka föroreningar som avges till inomhusluften från mänskliga aktiviteter eller från själva byggnaden. Därför är det viktigt med en effektiv ventilation som är anpassad till verksamheten i byggnaden. I en idrottslokal bör luftflödet vara minst 7 liter/sekund och person + 0,35 liter/sekund per m² golvarea och 30 personer per 100 m². Detta ger ett uteluftsflöde (den friska luften som kommer in i byggnaden utifrån) om minst 10-15 liter per sekund och person. För åskådarplatser läggs det till 150 personer per 100 m².

Även om ventilationsanläggningen får godkänt vid den obligatoriska ventilationskontrollen (ovk) är det inte säkert att ventilationen uppfyller de krav på luftomsättning som finns idag. Vid en ovk-besiktning bedöms ventilationens funktion så som kraven var när anläggningen byggdes. För att ha de bästa förutsättningarna för en god luftkvalitet bör inte tillufts- eller frånluftsdon vara igensatta eller smutsiga.

Ljudnivåer

Musik är en stor källa till exponering för höga ljudnivåer. Det finns forskning om barns hörsel som visar att barn är extra känsliga för höga ljud. Det är viktigt att förebygga och kontrollera att ljudmiljön i idrottslokalerna inte skadar hörseln för personer. Miljöbalken kräver att verksamheten har kunskap om vilka riktvärden som finns och hur personer kan skyddas mot hörselskador. Det räcker med att det finns risk för hörselskador för att försiktighetsåtgärder ska vidtas i idrottslokalen.

Riktvärden för höga ljudnivåer:

| | | Över 13 år | Under 13 år |
|-----------------|---------|------------|--------------------|
| Maximalt ljud | LAFMax1 | 115 dB | 110 dB |
| Ekvivalent ljud | LAeqT2 | 100 dB | 97 dB ³ |

1. Den högsta A-vägda ljudnivån
2. Den A-vägda ekvivalenta ljudnivån under en viss tidsperiod (T).
3. Särskild hänsyn bör tas i verksamheter som är särskilt riktade till barn, s.k. knattediskotek eller liknande. Där bör ekvivalenta A-vägda ljudnivåer under 90 dB alltid eftersträvas.

Den friska luften som kommer in i idrottslokalen bör vara minst 10-15 liter per sekund och person.



Mer information om höga ljudnivåer finns i Folkhälsomyndighetens allmänna råd om höga ljudnivåer (FoHMFS 2014:15)

Mer information om energi finns på:
www.energimyndigheten.se
www.energikontoretskane.se

Diskutera gärna i föreningen:

- Vad görs i idrottsföreningen för att påverka vilka produkter som köps in?
- Kontrollerar någon innehållet i inköpta produkter?
- Luktar produkterna starkt av kemikalier vid inköp?
- Har någon utövare fått besvär, till exempel utslag?

Energi

Idrottslokaler drar mycket värme, el och vatten. Enligt Energimyndighetens bedömningar går det att sänka elanvändningen med 25-35 % i våra idrottsanläggningar. Detta kan i sin tur innebära att mer pengar kan läggas på idrottsverksamheten istället för onödiga driftskostnader. Dessutom gynnar en minskad energiförbrukning både miljön och klimatet. De områden som man kan titta på är till exempel uppvärmning av lokal, belysning, ventilation, uppvärmning av vatten och vattensparande åtgärder. Ytterligare områden som man kan arbeta med är rutiner och beteende hos de som nyttjar lokalerna.

Produktval

Inom många sorters idrottsverksamheter kommer man i kontakt med diverse olika idrottsredskap och utrustningar som till exempel gymnastikmattor, studsmattor, innebandyklubbor, fotbollar, boxhandskar, benskydd osv. Det finns många sätt som kemikalier kan påverka oss människor och barn anses vara extra känsliga. Reflektera över inköp och gör medvetna val!



Om Miljösamverkan Skåne:

Miljösamverkan Skåne är ett samarbete mellan Skånes kommuner, Kommunförbundet Skåne, Länsstyrelsen Skåne och Arbets- och Miljömedicin vid Region Skåne. En huvuduppgift är att effektivisera tillsynen inom miljö- och hälsoskyddsområdet samt inom livsmedelskontrollen.

www.miljosamverkanskane.se



MILJÖSAMVERKAN
SKÅNE