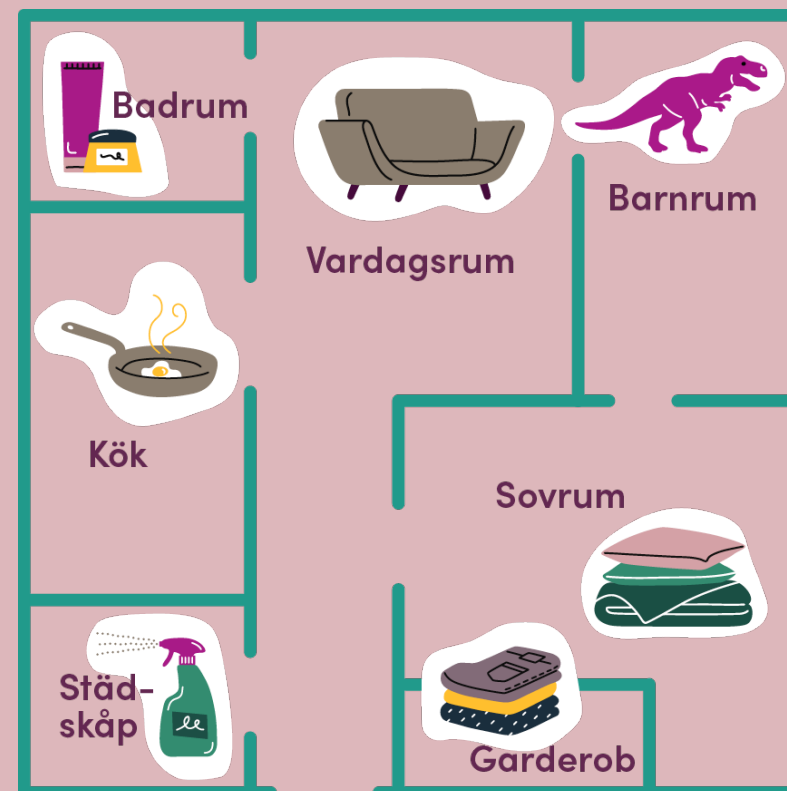


# Mitt kemikaliesmarta hem – en studiecirkel genom 6 rum

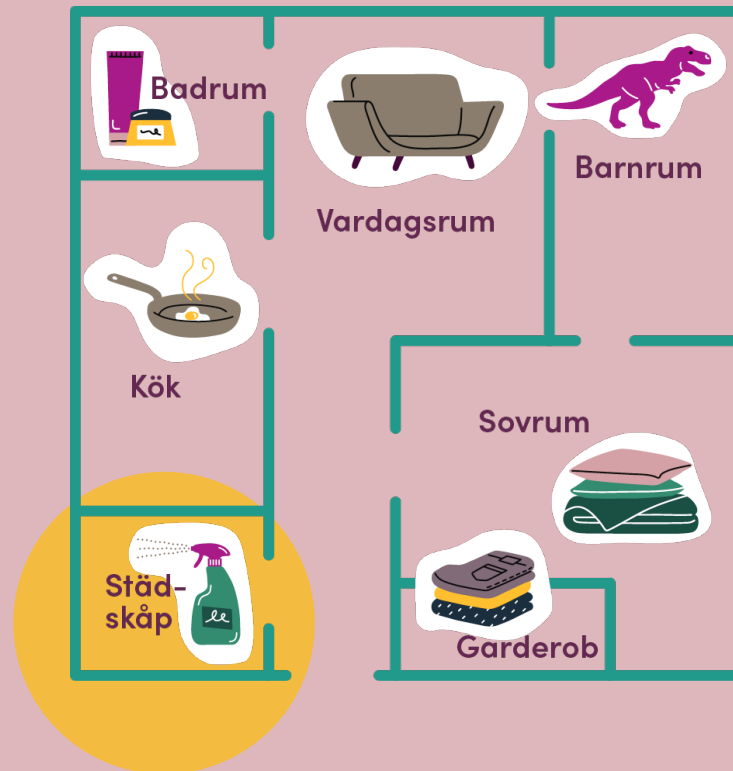
DEL 1: Introduktion & städsåpet



# Välkomna!

## DEL 1

### Introduktion & städsåpet



# Syfte och mål

## Syfte med studiecirkeln:

Lära oss olika sätt att minska vår exponering för skadliga kemikalier i hemmet.

## Mål för dagen:

Att du ska kunna göra ditt städskåp mer kemikaliesmart utifrån konkreta tips.



# Dagens upplägg:

1. Introduktion och presentation
2. Problematiska kemikalier i hemmet
3. PAUS
4. Städskåpet
5. Avrundning och inför nästa träff



# Under träffen:



Skriv gärna  
ditt namn i  
din profil!



Ha gärna  
kameran på  
och...



mikrofon på  
ljudlöst.



Ställ frågor  
genom att  
räcka upp  
handen  
eller skriv i  
chatten.



Vi parkerar  
frågor som kan  
tas upp senare.  
kameran på.



Vi kommer ta  
en paus!



# Presentationsrunda

1. Välj ett objekt som får symbolisera dig...!
2. Namn och ort
3. Vad hoppas du lära dig under cirkeln?



Prata tre och tre.

En förväntan var i chatten!

# Mitt kemikaliesmarta hem - en del av ett större EU-projekt

## SYFTE

Minska exponeringen för skadliga ämnen i hemmet.

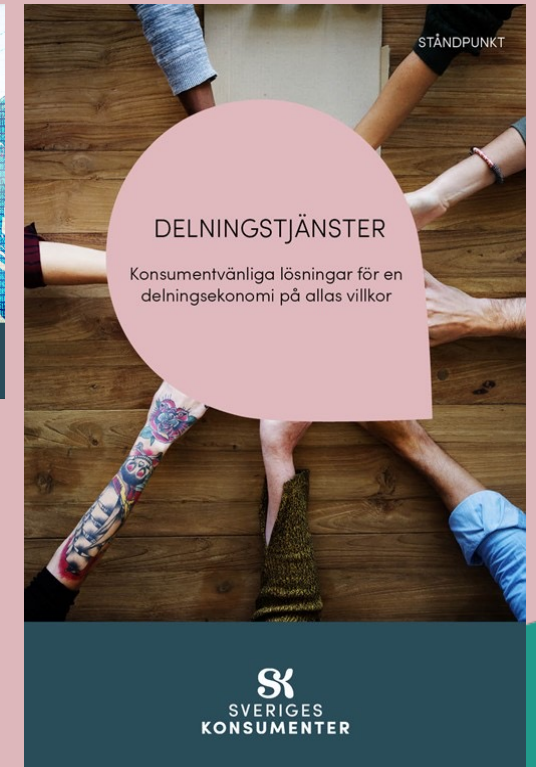
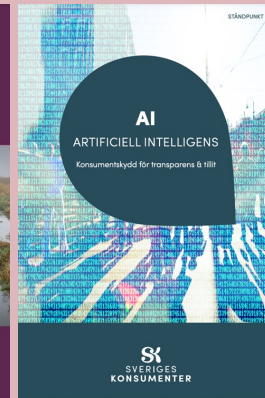
## MÅL

Öka kunskapen om skadliga ämnen i hemmet och hur en kan leva och konsumera kemikaliesmart.



# Sveriges Konsumenter

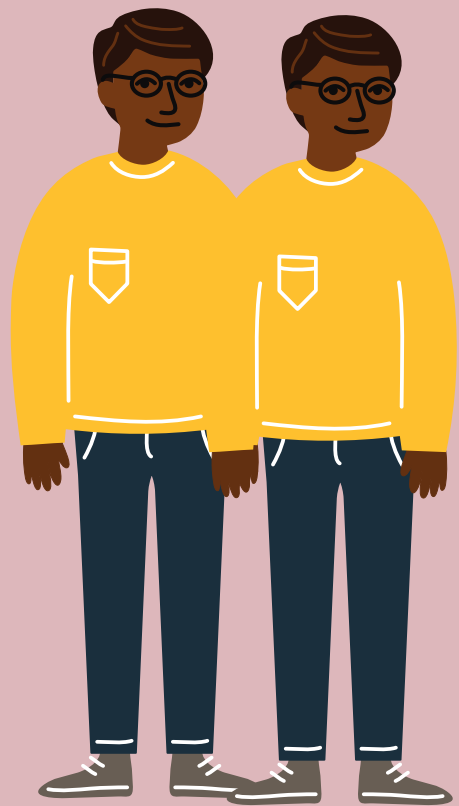
- Bildades 1992
- Ideell organisation, politiskt obundna
- 20 medlemsorganisationer
- Projekt och kampanjer
- Politisk påverkan nationellt och i EU
- Råd & Rön



Oavsett hur du bor...



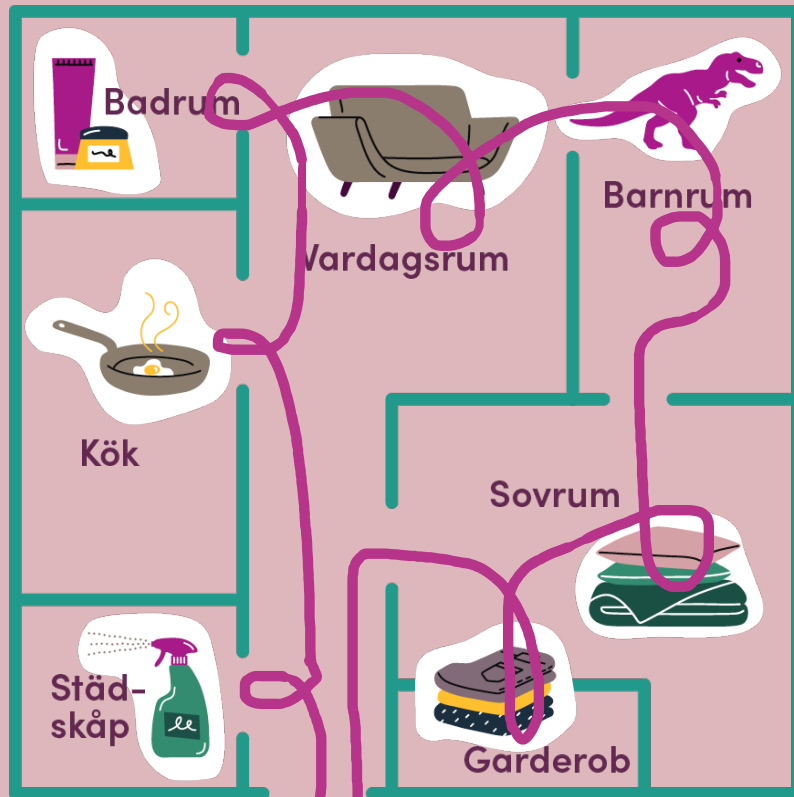
...eller med vem...



... så kan du exponeras för skadliga kemikalier i ditt hem.



# Lär dig mer och lär ut till andra!



# Ambassadörs- konceptet



Denna  
cirkel



Kemikaliesmarta  
ambassadörer

Kemikaliesmarta  
hem

# Vad kommer jag få med mig?



## > Kunskap om skadliga kemikalier

- Hälsopåverkan
- Miljöpåverkan
- Lagstiftning
- Fakta om ämnen: tex. mjukgörare, doftämnen, PFAS, bisfenoler.



## > Praktiska tips

- Praktiska råd för ett kemikaliesmart hem



## > Kommunikationsstrategier

- ...för att sprida vidare kunskapen till andra

**Intro:**  
**Problematiska kemikalier i hemmet**

# Vilka tror du är dina värstingar?



Fundera i tystnad en och en.

Chatterfall!

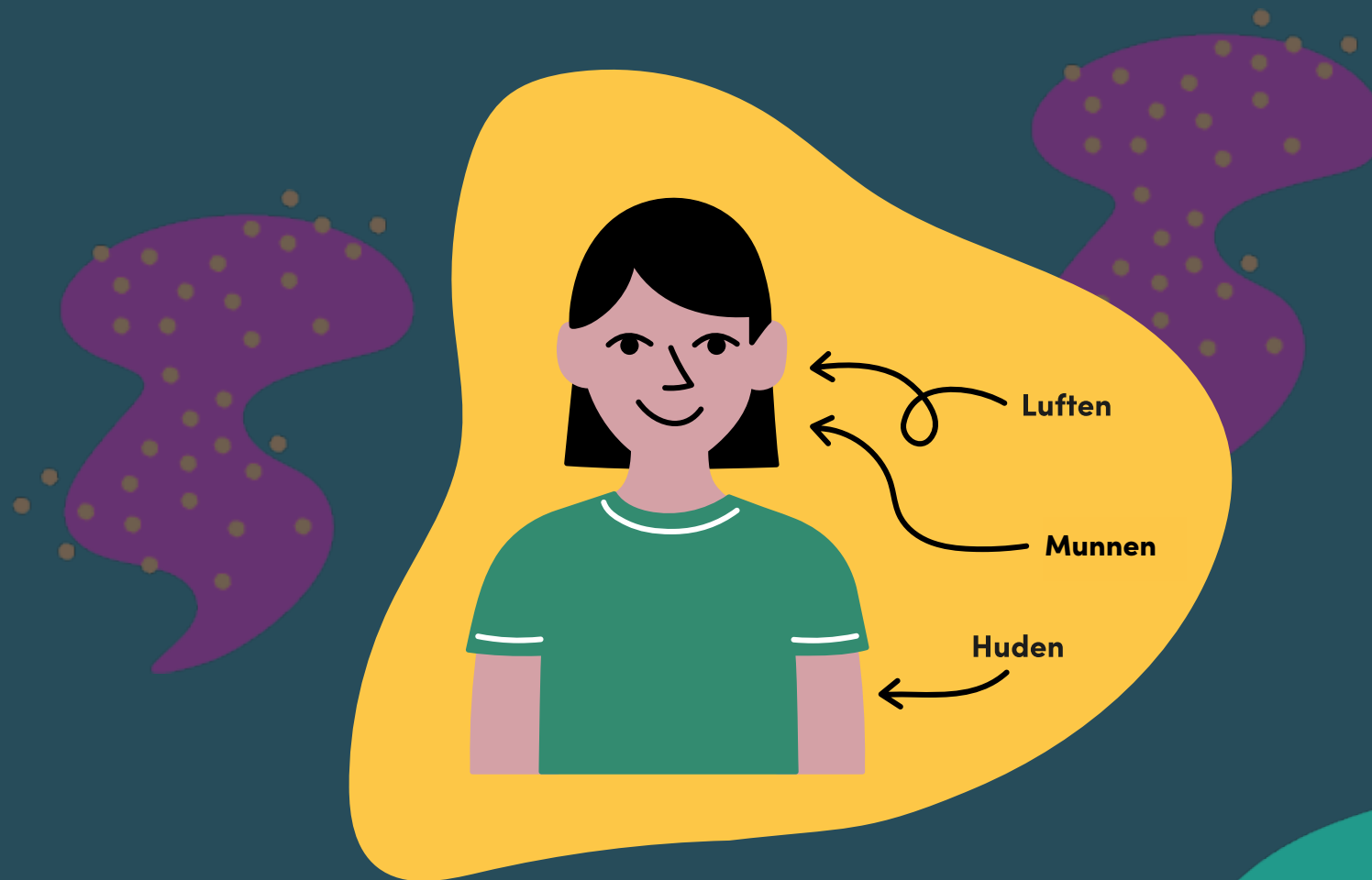
# Kemikalier i vardagen



# Cocktailwirkungen



# Hur kommer kemikalier in i kroppen?



# Kemikaliers farliga egenskaper

## CMR – ämnen

 Cancerframkallande – kan orsaka cancer

 Mutagena – kan skada arvsmassan

 Reproduktionstoxiska – kan störa fortplantningsförmågan

 **Hormonstörande ämnen**  
- kan rubba hormonsystemet och leda till sjukdom

 **Allergiframkallande ämnen**  
- kan orsaka allergi


## PBT – ämnen och vPvB\* – ämnen

 Persistenta – långlivade ämnen

 Bioackumulerande – ämnen som ansamlas i organismer

 Toxiska – giftiga ämnen

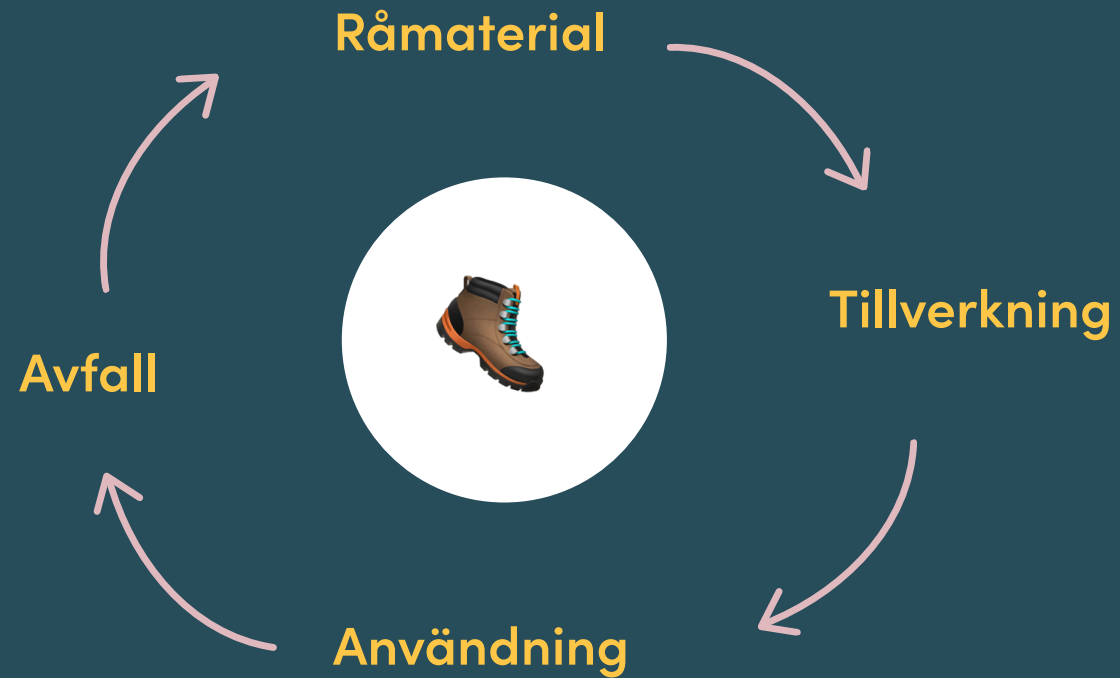
\*v står för väldigt

 **Ozonnedbrytande ämnen**  
- långlivade kemikalier som förstör atmosfärens ozonsikt

# Hälsopåverkan

- **Mycket av vår tid spenderas inomhus**
- **Sårbara grupper:**  
**Gravida kvinnor och växande foster, barn, ungdomar**
- **Särskilt utsatta grupper:**  
**Spädbarn & småbarn**

# Kemikaliers påverkan på miljön



# Farliga kemikalier fyller ofta en funktion

- Smuts- och vattenavvisande
- Flamskyddsmedel
- Mjukgörare
- Lösningsmedel
- Parfymämnen



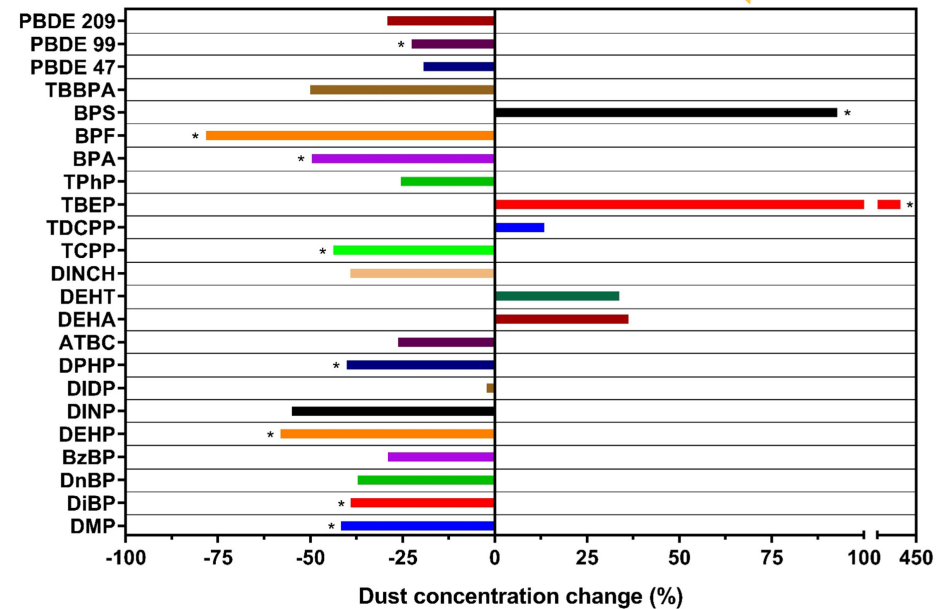
→ Men behövs verkligen funktionen?  
→ Eller finns det alternativ utan skadliga kemikalier?

# Kemikalier inomhus

## Dammanalys i 20 svenska förskolor visade:

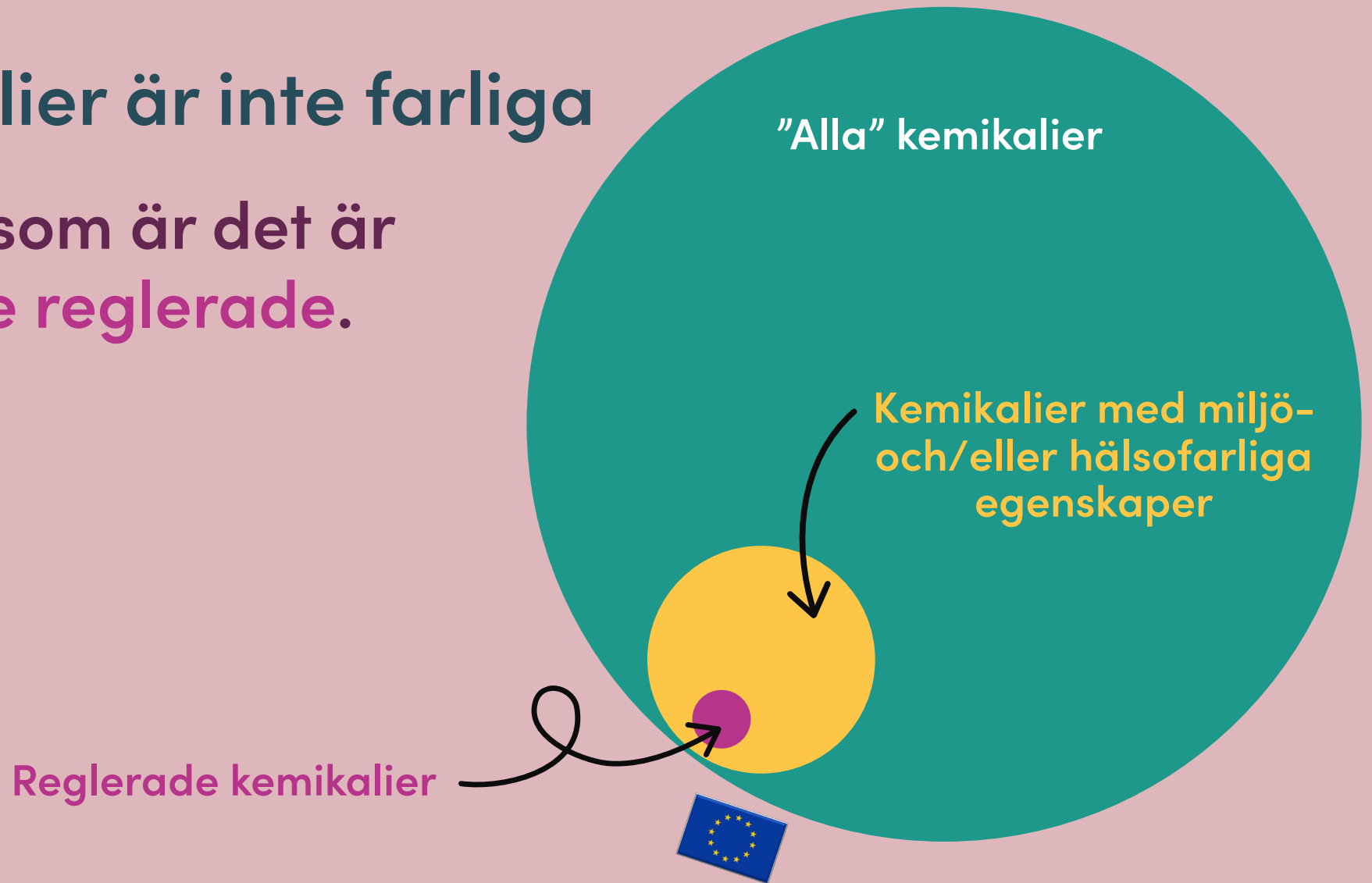
- När gamla leksaker och madrasser ersattes med nya minskade skadliga kemikalier i dammet drastiskt.
- Vissa alternativa mjukgörare ökade dock.

## Förändrat innehåll i dammet efter nyinköp De här kemikalier minskade och dessa ökade



# Alla kemikalier är inte farliga

...men av de som är det är  
alla ännu **inte reglerade**.



# EU-gemensam kemikalielagstiftning

(som rör konsumentprodukter)



**CLP-förordningen** innehåller regler om klassificering, märkning och förpackning av kemiska produkter.



**Kosmetikaförordningen** reglerar bland annat produkternas säkerhet, tillverkning, innehåll, märkning & rapportering av oönskade effekter.



**Leksaksdirektivet** Här finns bland annat regler för hur mycket av vissa ämnen som maximalt får läcka ut ur leksaker, samt förbud mot innehåll av vissa ämnen.



## REACH-förordningen

Förordningen omfattar både varor och kemiska produkter, och innehåller även regler om att informera kunder om innehåll av farliga ämnen som finns listade på den så kallade **kandidatlistan**.



**RoHS-direktivet** gäller för elektronik. Sätter gränsvärden för innehåll av vissa kemiska ämnen.



**Tvätt- och rengöringsmedelsförordningen** reglerar bland annat skyddsnivån för miljön och människors hälsa.



**POPs-förordningen** om långlivade organiska föroreningar – miljögifter som är skadliga i låga koncentrationer, som är svåra att bryta ner och som sprids långt från utsläppplatsen.

**Förordning** = gäller direkt i alla medlemsländer utan att behöva införlivas i den nationella lagstiftningen.

**Direktiv** = gäller inte automatiskt i medlemsländerna utan måste skrivas in i de svenska lagarna, förordningarna eller föreskrifterna.

Den svenska lagstiftningen om kemikalier finns i Miljöbalken och kompletteras med förordningar som förtydligar lagen inom olika områden.

### Olika myndigheterna har tillsyn över olika produkter:

**Kemikalieinspektionen** har tillsyn över företag som sätter ut kemiska produkter, bekämpningsmedel och varor på marknaden.

**Läkemedelsverket** har tillsyn över kosmetika, tatueringsfärger, permanent makeup och medicintekniska produkter.

**Livsmedelsverket** har tillsyn över material som är avsett att komma i kontakt med livsmedel.

**Kommunerna** har också visst tillsynsansvar.

### Varor vs kemiska produkter

I kemikalielagstiftningen gör man skillnad på **varor** och **kemiska produkter**.

Exempel på **varor** är leksaker, kläder, batterier, möbler och hemelektronik. Förpackningar räknas också som varor.

Exempel på **kemiska produkter** är lim, målarfärg, rengöringsmedel och kemiska bekämpningsmedel.

**OBS!** Reglerna gäller för produkter som säljs inom EU.

**OBS!** Regelefterlevnad dålig för produkter som säljs från företag utanför EU via online-marknadsplatser.

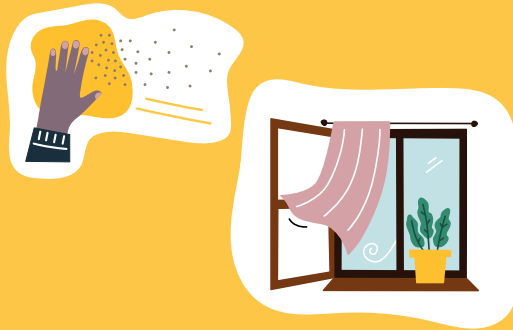
# Miljömärkningar (tredjepartscertifierade)



# De viktigaste tipsen

– för att minska din exponering av skadliga kemikalier i hemmet

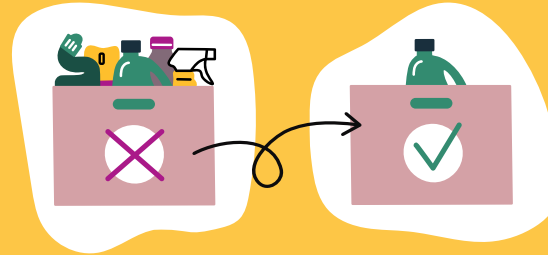
1



## Vädra, dammsug & dammtorka

– för att städa bort kemikalier som samlats i dammet.

2



## Minimera antal produkter & prylar

– för att minska antalet kemikaliekällor (och ta hand om avfallet på ett säkert sätt).

3



## Handla medvetet

– köp produkter som omfattas av EU:s regler och titta efter miljömärkningar som är tredjepartscertifierade.

# Idag: Mitt kemikaliesmarta städskåp





Färgämnen

Doftämnen

Sprejflaskor



# PAUS

→ Hämta 2 städ- eller tvättprodukter som du använder ofta



# Städkåpet

1. Vad tror du om dina två produkter – innehåller de skadliga kemikalier?
2. När är det svårt att undvika skadliga kemikalier i städningen?
3. Vilka är dina bästa tips för städning och tvätt utan skadliga kemikalier?

Prata två och två.

→ Dela i helgrupp!



# Ett kemikaliesmart städskåp

A

Rengör **skonsamt** med varmt vatten och mildt rengöringsmedel som inte innehåller desinficeringsmedel (till exempel såpa, ättika, bikarbonat) – för att undvika hudirritation och inte bidra till antibiotikaresistens.



B

Välj **oparfymerade och ofärgade produkter** – för att undvika skadliga kemikalier och allergiframkallande ämnen.

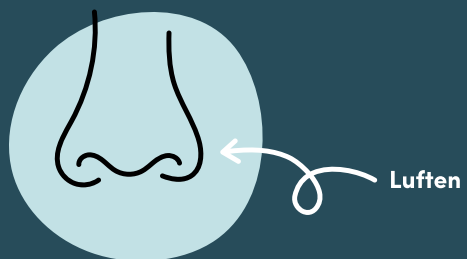


C

Undvik **produkter i sprejflaskor** – för att inte sprida skadliga kemikalier i luften i onödan.



# Exponeringsvägar



# EU-gemensam kemikalielagstiftning

(som rör konsumentprodukter)



**CLP-förordningen** innehåller regler om klassificering, märkning och förpackning av kemiska produkter.



**Kosmetikaförordningen** reglerar bland annat produkternas säkerhet, tillverkning, innehåll, märkning & rapportering av oönskade effekter.



**Leksaksdirektivet**  
Här finns bland annat regler för hur mycket av vissa ämnen som maximalt får läcka ut ur leksaker, samt förbud mot innehåll av vissa ämnen.



## REACH-förordningen

Förordningen omfattar både varor och kemiska produkter, och innehåller även regler om att informera kunder om innehåll av farliga ämnen som finns listade på den så kallade **kandidatlistan**.



**RoHS-direktivet** gäller för elektronik. Sätter gränsvärden för innehåll av vissa kemiska ämnen.



**Tvätt- och rengöringsmedelsförordningen** reglerar bland annat skyddsnivån för miljön och människors hälsa.



**POPs-förordningen** om långlivade organiska föroreningar – miljögifter som är skadliga i låga koncentrationer, som är svåra att bryta ner och som sprids långt från utsläppsplatsen.

**Förordning** = gäller direkt i alla medlemsländer utan att behöva införlivas i den nationella lagstiftningen.

**Direktiv** = gäller inte automatiskt i medlemsländerna utan måste skrivas in i de svenska lagarna, förordningarna eller föreskrifterna.

Den svenska lagstiftningen om kemikalier finns i Miljöbalken och kompletteras med förordningar som förtydligar lagen inom olika områden.

Olika myndigheterna har tillsyn över olika produkter:

**Kemikalieinspektionen** har tillsyn över företag som sätter ut kemiska produkter, bekämpningsmedel och varor på marknaden.

**Läkemedelsverket** har tillsyn över kosmetika, tatueringsfärger, permanent makeup och medicintekniska produkter.

**Livsmedelsverket** har tillsyn över material som är avsett att komma i kontakt med livsmedel.

**Kommunerna** har också visst tillsynsansvar.

Varor vs kemiska produkter

I kemikalielagstiftningen gör man skillnad på **varor** och **kemiska produkter**.

Exempel på **varor** är leksaker, kläder, batterier, möbler och hemelektronik. Förpackningar räknas också som varor.

Exempel på **kemiska produkter** är lim, målarfärg, rengöringsmedel och kemiska bekämpningsmedel.

**OBS!** Reglerna gäller för produkter som säljs inom EU.

**OBS!** Regelefterlevnad dålig för produkter som säljs från företag utanför EU via online-marknadsplatser.

# Vad säger lagstiftningen?

## Företag...

- har ansvar för att produkter inte bryter mot lagen
- måste förpacka produkter så att hälsa och miljö inte kommer till skada
- måste ha barnskyddande förslutning på förpackningar som innehåller ämnen som kan orsaka allvarigare hälsofaror
- måste ange hela innehållsförteckningen på webbplats och delar av den på själva förpackningen

**Kemikalieinspektionen** är tillsynsmyndighet i Sverige



# Farosymboler

## – vad betyder de?



### Skadlig.

Kan ge klåda och irritation på huden eller i ögonen, kan ge hudallergi eller göra dig dåsig eller yr.



### Explosiv.

Hantera försiktigt och håll borta från värme, gnistor och öppen eld.



### Frätande.

Farlig att få på huden, i ögonen eller i munnen.



### Gas under tryck.

Får inte värmas upp eftersom de kan explodera av värmen.



### Allvarlig hälsofara.

Kan vara cancerframkallande och kan påverka förmågan att få barn. Kan orsaka allergi.



### Akut giftig.

Kan vara livsfarlig att svälja, få på huden eller andas in.



### Miljöfarlig.

Farlig för miljön.



### Oxiderande.

Kan orsaka eller förstärka en brand.



### Brandfarlig.

Håll borta från värme, gnistor och öppen eld.

# Faror i städkåpet (och hur du undviker dem)



- **Läs informationen** på förpackningen och titta efter farosymboler



- **Förvara** kemiska produkter **oåtkomligt** för barn och i sin **originalförpackning**, så att barn inte tror att det är något annat.



- **Skruva alltid åt korken** på flaskan.



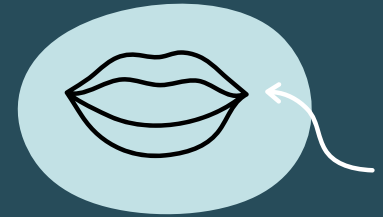
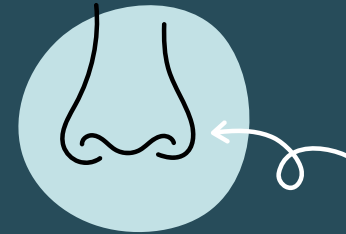
# Rengör skonsamt

- **Undvik bakteriedödande desinficeringsmedel** eftersom de kan göra bakterier resistenta mot antibiotika
- **Varmt vatten** med en klick **såpa** rengör det mesta
- Välj **miljömärkta produkter** – de rengör effektivt utan onödiga skadliga kemikalier
- **Ättika** tar bort fett; **bikarbonat** får bort smuts (men kan vara dyrare än de mer effektiva miljömärkta produkter)
- **Förvara** kemiska produkter **utom syn- och räckhåll för barn!**



# Parfym kan orsaka allergi

- **En tredjedel** av Sveriges befolkning har allergi eller överkänslighet
- Kontaktallergi mot **doftämnen** kan utvecklas genom hudkontakt
- Parfym, allergener och andra irriterande ämnen kan leda till **kontakteksem**
- **Starka dofter** kan leda till astma
- **Doftöverkänslighet** drabbar många; kronisk hosta vanligt symptom
- Både syntetiska och **naturliga doftämnen** kan utlösa allergier



# Färgämnen – onödiga?

- **Hundratals** olika färgämnen
- Ofta **problematiska** för miljön
- Kan orsaka **hälsoproblem**
- **Påverkar inte** produktens **rengöringsförmåga**



# Sprejflaskor

- **Sprejer sprider medlet i luften**
- Undvik specifikt
  - **Aerosolsprej** – små droppar hänger kvar längre i luften
  - **Frätande produkter** – kan skada lungorna
- Om sprej används, spreja nära inpå en trasa (en centimeters avstånd)

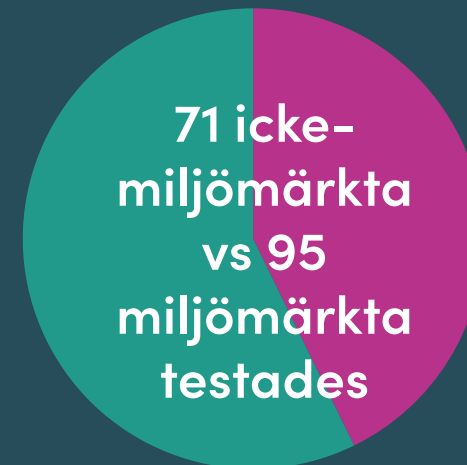


# Tester visar: problematiske kemikalier städar inte bättre

166 städprodukter (varav 95 miljömärkta) testades.

## RESULTAT:

- Rengöringsförmågan var lika mellan miljö- och icke-miljömärkta produkter
- Mycket **färre problematiska kemikalier** i miljömärkta produkter
- De problematiska kemikalierna i icke-miljömärkta produkter **behövs inte**
- Produkterna som marknadsfördes som miljövänliga men saknade tredjepartscertifiering var oftast **dyra och städade dåligt**



Källa: Sveriges Konsumenter (2021)



# Ett kemikaliesmart städskåp

A

Rengör **skonsamt** med varmt vatten och mildt rengöringsmedel som inte innehåller desinficeringsmedel (till exempel såpa, ättika, bikarbonat) – för att undvika hudirritation och inte bidra till antibiotikaresistens.



B

Välj **oparfymerade och ofärgade produkter** – för att undvika skadliga kemikalier och allergiframkallande ämnen.



C

Undvik **produkter i sprejflaskor** – för att inte sprida skadliga kemikalier i luften i onödan.



# Till nästa gång - kolla städkåpet

- Gå igenom städkåpet med hjälp av verktyget Kemikaliesmart
- Gör en första mätning av den potentiella exponeringen för skadliga kemikalier i ditt hem, med hjälp av verktyget CheckED

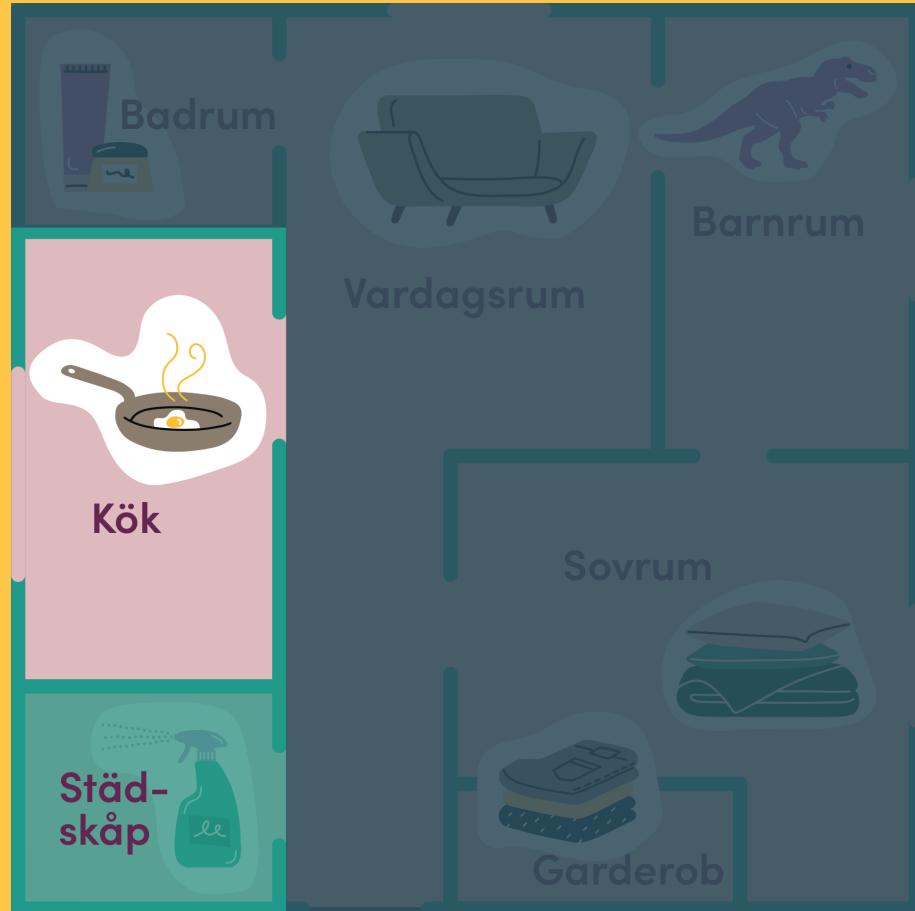


[www.sverigeskonsumenter.se/kemikaliesmartaverktyg](http://www.sverigeskonsumenter.se/kemikaliesmartaverktyg)

Vad tar du med  
dig från i dag?



# Tack för i dag!



All info från idag finns på:

[www.sverigeskonsumenter.se/stadskap](http://www.sverigeskonsumenter.se/stadskap)

Vi ses nästa vecka i köket!