

Spolarvätska, färdigblandad -18°

AVSNITT 1: Namnet på ämnet/blandningen och bolaget/företaget

Version	1
Utgivningsdatum	2/14/2018 10:28:52 AM

1.1 Produktbeteckning

Produktnamn	Spolarvätska, färdigblandad -18°
Artikelnr.	365010
Innehåller:	---

1.2 Relevanta identifierade användningar av ämnet eller blandningen och användningar som det avråds från.

Användningsområde	
Användning som det avråds från	Inga kända

1.3 Närmare upplysningar om den som tillhandahåller säkerhetsdatablad

Företagsnamn	BILTEMA SWEDEN AB
Postadress	Garnisonsgatan 26, 2nd FL
Postnr.	SE-254 66
Postort	Helsingborg
Land	Sverige
Telefon	+46 77 520 00 00
E-post	kundservice@biltema.com
Webbadress	www.biltema.se

1.4 Telefonnummer för nödsituationer

Nödtelefon	I akuta fall: Ring 112, begär giftinformation. I mindre akuta fall: Ring 010-456 6700.
------------	--

AVSNITT 2: Farliga egenskaper

2.1 Klassificering av ämnet eller blandningen

Klassificering enligt (EC) No 12/72/2008 [CLP/GHS]	Flam. Liq. 3; H226
--	-----------------------

2.2 Märkningsuppgifter

Faropiktogram (CLP)



Signalord	Varning
Faroangivelser	H226 Brandfarlig vätska och ånga.
Skyddsangivelser	P101 Ha förpackningen eller etiketten till hands om du måste söka läkarvård. P102 Förvaras oåtkomligt för barn. P210 Får inte utsättas för värme, heta ytor, gnistor, öppna lågor och andra antändningskällor. Rökning förbjuden. P370+P378B Vid brand: Släck med alkoholbeständigt skum, pulver eller sand. P403+P235 Förvaras på väl ventilerad plats. Förvaras svalt. P501B Innehållet/behållaren lämnas till destruktion enligt lokala föreskrifter.

2.3 Andra faror

Beskrivning av risk	
---------------------	--

AVSNITT 3: Sammansättning/Information om beståndsdelar

3.2 Blandningar

Ämne	Identifiering	Klassificering	Innehåll
------	---------------	----------------	----------

Propan-2-ol	CAS-nr 67-63-0 EG-nr 200-661-7 Indexnummer 603-117-00-0	H225, H319, H336, Eye Irrit. 2, Flam. Liq. 2, STOT SE 3,	0,25-1%
Butanon	CAS-nr 78-93-3 EG-nr 201-159-0 Indexnummer 606-002-00-3 Reach-nr: 05-2114280976-32-0000	EUH 066, H225, H319, H336, Eye Irrit. 2, Flam. Liq. 2, STOT SE 3,	0,25-1%
Etanol	CAS-nr 64-17-5 EG-nr 200-578-6 Indexnummer 603-002-00-5	H225, H319, Eye Irrit. 2, Flam. Liq. 2,	25-40%

Kolumnrubriker	CAS-nr = Chemical Abstracts Service; EG (Einecs- eller Elincsnummer) = European inventory of Existing Commercial Chemical Substances; Ämne = Namn enligt ämneslista (ämnena som inte står med i ämneslistan måste översättas om det går). Innehållet angivet i; %, %vkt/vkt, %vol/vkt, %vol/vol, mg/m3, ppb, ppm, vikt%, vol%
----------------	---

Ämneskommentarer	Hela texten för alla faroangivelser är redovisad i punkt 16.
------------------	--

AVSNITT 4: Åtgärder vid första hjälpen

4.1. Beskrivning av åtgärder vid första hjälpen

Allmänt	Ge aldrig vätska och framkalla ej kräkning hos person som är medvetslös eller har kramp. Vanlig första hjälpen vid behov. Kontakta läkare om besvär kvarstår.
Inandning	Flytta genast den skadade till frisk luft.
Hudkontakt	Tag av nedstänkta kläder. Tvätta huden noggrant med tvål och vatten eller använd lämpligt hudrengöringsmedel. Använd inte organiska lösningsmedel. Alla delar av kroppen skall rengöras efter kontakt.
Ögonkontakt	Håll ögonlocken brett isär. Skölj försiktigt med vatten i flera minuter. Ta ur eventuella kontaktlinser om det går lätt. Fortsätt att skölja.
Förtäring	FRAMKALLA EJ KRÄKNING! Kontakta genast läkare. Drick rikligt med vatten. Böj ned huvudet så att uppkastningarna inte kommer tillbaka in i mun och strupe.

Rekommenderad personlig skyddsutrustning för personer som ger första hjälpen	Inte relevant. Ingen rekommendation ges.
--	--

4.2 De viktigaste symptomen och effekterna, både akuta och fördröjda

Information till hälsovårdspersonal	Medtag säkerhetsdatablad. Vid obehag, kontakta GIFTINFORMATIONSCENTRAL eller läkare.
Allmänt	Höga halter eller långvarig exponering kan ge huvudvärk/yrsel, verka bedövande och på annat sätt påverka centrala nervsystemet.
Inandning	Inandning av ångor i höga halter kan ge symptom som huvudvärk, yrsel, trötthet, illamående och kräkningar.
Hudkontakt	Upprepad kontakt kan ge torr hud eller hudsprickor.
Ögonkontakt	Stänk och ånga kan ge irritation och sveda i ögonen.
Förtäring	Förtäring av större mängder kan ge illamående och kräkningar.
Kroniska effekter	Inga kroniska effekter kända.
Fara vid aspiration	Produkten är inte klassificerad som aspirationstoxisk.
Sensibilisering	Produkten är inte klassificerad som sensibiliserande.
Cancerframkallande egenskaper	Produkten är inte klassificerad som cancerogen.
Reproduktionsstörningar	Produkten är inte klassificerad som reproduktionsstörande.
Symptom på överexponering	Upprepad kontakt kan ge torr hud eller hudsprickor. Ångorna kan i höga halter irritera luftvägarna och ge huvudvärk, trötthet, illamående.
Kommentarer	Ingen information tillgänglig

4.3 Angivande av omedelbar medicinsk behandling och särskild behandling som eventuellt krävs

AVSNITT 5: Brandbekämpningsåtgärder

5.1 Släckmedel

Lämpliga släckmedel	Vattendimma, CO2, skum, pulver.
Olämpliga brandsläckningsmedel	Använd inte direkt riktad vattenstråle/ högtryck.

5.2 Särskilda faror som ämnet eller blandningen kan medföra

Brand- och explosionsrisker	Undvik inandning av rökgaser. Tät svart rök bildas vid brand
-----------------------------	---

Farliga förbränningsprodukter	Koloxider. Termisk nedbrytning eller förbränning kan frigöra koloxider och andra toxiska gaser eller ångor.
-------------------------------	---

5.3. Råd till brandbekämpningspersonal

Brandsläckningsmetoder	Använd vatten för att kyla utsatta behållare.
Personlig skyddsutrustning	Använd tryckluftapparat och skyddskläder avsedda för brandbekämpning.
Annan information	Giftiga rökgaser kan bildas vid brand. Låt ej släckvatten eller spill rinna ut i avloppet.

AVSNITT 6: Åtgärder vid oavsiktliga utsläpp

6.1 Personliga skyddsåtgärder, skyddsutrustning och åtgärder vid nödsituationer

Allmänna åtgärder	Undvik kontakt med produkten. Sörj för god ventilation. OBS! Halkrisk vid spill. Rökning förbjuden.
Personliga skyddsåtgärder	Använd skyddsutrustning och håll obehöriga på avstånd.
Farliga förbränningsprodukter	Inga kända

6.1.1 För annan personal än räddningspersonal

Skyddsutrustning	Använd skyddsutrustning och håll obehöriga på avstånd.
Åtgärder vid nödsituationer	Observera att blandningen är brandfarlig. Stoppa läcka om det är möjligt utan risk.

6.1.2 För räddningspersonal

För räddningspersonal	Använd skyddsutrustning och håll obehöriga på avstånd.
-----------------------	--

6.2. Miljöskyddsåtgärder

Miljöskyddsåtgärder	Förhindra utsläpp i avlopp eller vattendrag.
---------------------	--

6.3. Metoder och material för inneslutning och sanering

Metoder för rengöring	Rengör med tvättmedel. Undvik lösningsmedel. Samla upp med absorberande, ej brännbart material i lämplig behållare.
Inneslutning	Valla in och samla upp.
Sanering	Rengör med tvättmedel. Undvik lösningsmedel. Mindre spill torkas upp.
Övriga upplysningar	OBS! Halkrisk vid spill.

6.4 Hänvisning till andra avsnitt

Andra anvisningar	Se punkt 8 Se avsnitt 7 gällande hantering. Se avsnitt 13
-------------------	--

AVSNITT 7: Hantering och lagring

7.1 Försiktighetsmått för säker hantering

Hantering	Undvik kontakt med huden och ögonen. Iakttag försiktighet vid all kemikaliehantering. Slut förpackningen efter användning. Undvik gniskällor (rökning, eld, statisk elektricitet). Undvik inandning av ånga/dimma.
-----------	---

Skyddsåtgärder

Åtgärder för att förhindra brand	Rökning, öppen eld och andra antändningskällor i närheten av produkten är förbjudet.
Åtgärder för att förhindra bildandet av aerosoler	Sörj för god ventilation.
Åtgärder för att skydda miljön	Hanteras så att risken för spill minimeras.
Råd om allmän arbetshygien	Ät inte, drick inte eller rök inte under hanteringen.

7.2 Förhållanden för säker lagring, inklusive eventuell oförenlighet

Lagring	Observera brandrisken. Förvaras oåtkomligt för barn. Förvaras i originalemballaget, svalt och torrt i välventilerat utrymme.
Speciella egenskaper och risker	Observera brandrisken.
Annan information	Ingen ytterligare relevant information finns till förfogande.
Förhållanden som skall undvikas	Rökning, öppen eld och andra antändningskällor i närheten av produkten är förbjudet.
Tekniska åtgärder och förvaring	Förvaras svalt.
Kompatibla förpackningar	Förvaras i originalförpackning.
Krav på lagerlokaler och förvaringskärl	Sörj för god ventilation.
Råd angående samlagring	Förvaras åtskilt från livsmedel och djurfoder.

Ytterligare information om lagringsförhållanden	Ingen ytterligare relevant information finns till förfogande.
---	---

7.3 Specifik slutanvändning

Specifika användningsområden	Följ alltid gällande rutiner för hantering av produkten.
------------------------------	--

AVSNITT 8: Begränsning av exponeringen/personligt skydd

8.1 Kontrollparametrar

Övrig information om gränsvärden	Andningsskydd skall användas när halten luftföroreningar överstiger hygieniskt gränsvärde.
Rekommenderade övervakningsförfaranden	Inga specifika rekommendationer.

Exponeringskontroll

Hygieniska gränsvärden

Ämne	Identifiering	Värde	Norm år
Propan-2-ol	CAS-nr 67-63-0	600 KTV mg/m ³	1989
	EG-nr 200-661-7	250 KTV ppm	Remark: V
	Indexnummer 603-117-00-0	350 NGV mg/m ³	
	Reach-nr:	150 NGV ppm	
Butanon	CAS-nr 78-93-3	900 KTV (mg/m ³)	2015
	EG-nr 201-159-0	300 KTV (ppm)	
	Indexnummer 606-002-00-3	150 NGV (mg/m ³)	
	Reach-nr: 05-2114280976-32-0000	50 NGV (ppm)	
Etanol	CAS-nr 64-17-5	1900 mg/m ³ (KTV)	1993
	EG-nr 200-578-6	1000 mg/m ³ (NGV)	Remark: V
	Indexnummer 603-002-00-5	1000 ppm (KTV)	
		500 ppm (NGV)	

Gränsvärden

Biologiska gränsvärden

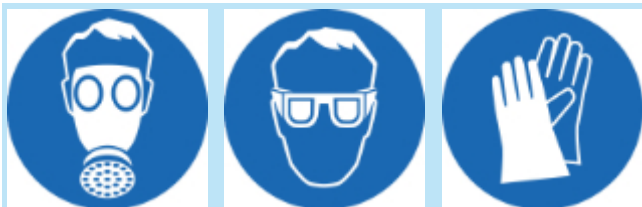
DNEL / PNEC

Säkerhetsåtgärder för att förhindra exponering

Tillämplig miljöexponeringskontroll

8.2 Begränsning av exponeringen

Säkerhetsskyltar



Ögon- / ansiktsskydd

Ögonskydd	Vid risk för direktkontakt eller stänk skall ögonskydd användas.
-----------	--

Hudskydd

Handskydd	Använd skyddshandskar. Det rekommenderas att handskar är gjorda av följande material: Nitrilgummi. Butylgummi. Genombrottstid: > 480 minuter. Tjocklek: 0,5 mm
Hudskydd (av annat än händerna)	Använd lämpliga skyddskläder efter behov.

Andningsskydd

Andningsskydd	Använd andningsskydd vid otillräcklig ventilation.
---------------	--

Termisk fara

Annan information	Ingen information tillgänglig
-------------------	-------------------------------

AVSNITT 9: Fysikaliska och kemiska egenskaper

9.1 Information om grundläggande fysikaliska och kemiska egenskaper

Fysisk form	Flytande.
Lukt	Alkohol.
Färg	Blå
Beskrivning av lösningsförmåga	Löslig i vatten.
Relativ densitet	~1,0 g/cm ³
Bulktäthet	Ingen information tillgänglig
Smältpunkt/smältpunktsintervall	Ingen information tillgänglig
Kokpunkt/kokpunktsintervall	>35°C
pH (leverans)	6-8
pH (vattenlösning)	Ingen information tillgänglig
Flampunkt	30°C
Explosiva egenskaper	Ingen information tillgänglig
Explosionsgräns	Ingen information tillgänglig

Termisk tändtemperatur	Ingen information tillgänglig
Brandfarlighet (fast form, gas)	Ingen information tillgänglig
Oxiderande egenskaper	Ingen information tillgänglig
Fördelningskoefficient: n-oktanol/vatten	log Pow:
Fördelningskoefficient: n-oktanol/vatten	Ämne Propan-2-ol log Pow: 2,97 Ämne Butanon log Pow: 0,61 Ämne Etanol log Pow: -0,32
Avdunstningshastighet	Ingen information tillgänglig
Ångtryck	Ingen information tillgänglig
Ångdensitet	Ingen information tillgänglig
Viskositet	Ingen information tillgänglig
Sönderfallstemperatur	Ingen information tillgänglig
VOC	Ingen information tillgänglig
Lukttröskel	Ingen information tillgänglig
Övre/Undre brännbarhetsgräns eller explosionsgräns	Ingen information tillgänglig
Självantändningstemperatur	Ingen information tillgänglig

9.2 Annan information

AVSNITT 10: Stabilitet och reaktivitet

10.1 Reaktivitet

Reaktivitet	Inga förhållanden är kända som kan resultera i att en farlig situation uppstår.
-------------	---

10.2 Kemisk stabilitet

Stabilitet	Stabil under rekommenderade lagrings- och hanteringsförhållanden.
------------	---

10.3 Risk för farliga reaktioner

Risk för farliga reaktioner	Det är inte troligt att något specifikt material eller grupp av material kommer att reagera med produkten så att en farlig situation uppstår.
-----------------------------	---

10.4 Förhållanden som ska undvikas

Förhållanden som skall undvikas	Undvik direkt solljus. Undvik värme, flammor och andra antändningskällor.
---------------------------------	---

10.5 Oförenliga material

Material som skall undvikas	Undvik kontakt med starka syror/baser och oxidationsmedel. Undvik kontakt med reduktionsmedel.
-----------------------------	---

10.6 Farliga sönderdelningsprodukter

Farliga sönderdelningsprodukter	Inga specifika farliga sönderfallsprodukter angivna.
Annan information	Ingen information tillgänglig

AVSNITT 11: Toxikologisk information

Toxikologisk information

Ämne	Propan-2-ol
LD50 Oral	Värde 4710 mg/kg Försöksdjurart råtta
LD50 Dermal	Värde 12800 mg/kg Försöksdjurart kanin
LC50 inandning	Värde 72,6 mg/l Försöksdjurart råtta Varaktighet 4h
Ämne	Butanon
LD50 Oral	Värde 2000 mg/kg Försöksdjurart råtta
LD50 Dermal	Värde 5000 mg/kg Försöksdjurart kanin
LC50 inandning	Värde 9 mg/l Försöksdjurart råtta Varaktighet 4h
Ämne	Etanol
LD50 Oral	Värde 7060 mg/kg Försöksdjurart Råtta
LD50 Dermal	Värde >20000 mg/kg Försöksdjurart Kanin
LC50 inandning	Värde 124,7 mg/l Försöksdjurart Råtta Varaktighet 4h

Toxikologiska data från ämnen

Övriga upplysningar om hälsofara

Allmänt	Höga halter eller långvarig exponering kan ge huvudvärk/yrsel, verka bedövande och på annat sätt påverka centrala nervsystemet.
---------	---

Inandning	Inandning av ångor i höga halter kan ge symptom som huvudvärk, yrsel, trötthet, illamående och kräkningar.
Hudkontakt	Upprepad kontakt kan ge torr hud eller hudsprickor.
Ögonkontakt	Stänk och ånga kan ge irritation och sveda i ögonen.
Förtäring	Förtäring av större mängder kan ge illamående och kräkningar.
Kroniska effekter	Inga kroniska effekter kända.
Fara vid aspiration	Produkten är inte klassificerad som aspirationstoxisk.
Sensibilisering	Produkten är inte klassificerad som sensibiliserande.
Cancerframkallande egenskaper	Produkten är inte klassificerad som cancerogen.
Reproduktionsstörningar	Produkten är inte klassificerad som reproduktionsstörande.
Symptom på överexponering	Upprepad kontakt kan ge torr hud eller hudsprickor. Ångorna kan i höga halter irritera luftvägarna och ge huvudvärk, trötthet, illamående.
Kommentarer	Ingen information tillgänglig
Akut toxicitet	Kriterierna för klassificering kan på grundval av tillgängliga data inte anses vara uppfyllda.
Mutagenitet i könsceller	Produkten är inte klassificerad som mutagen.
Specifik organotoxicitet – enstaka exponering	Kriterierna för klassificering kan på grundval av tillgängliga data inte anses vara uppfyllda.
Specifik organotoxicitet – upprepade exponering	Kriterierna för klassificering kan på grundval av tillgängliga data inte anses vara uppfyllda.
Sannolika exponeringsvägar	Ögon, hud och inandning
Interaktiva effekter	Inga kända

AVSNITT 12: Ekologisk information

12.1 Ekotoxikologisk information

Ämne	Propan-2-ol
Akut vattenlevande fisk	Värde 4200 mg/l Testmetod LC50 Fiskarter Rasbora heteromorpha Varaktighet 96h
Akut vattenlevande alg	Värde >1000 mg/l Testmetod IC50 Algart Scenedesmus subspicatus Varaktighet 96h
Akut vattenlevande daphnia	Värde 13299 mg/l Testmetod EC50 Daphnia art Daphnia magna Varaktighet 48h
Ämne	Butanon
Akut vattenlevande fisk	Värde 400 mg/l Testmetod LC50 Fiskarter Lepomis macrochirus Varaktighet 96h
Akut vattenlevande alg	Värde 110 mg/l Testmetod IC50 Varaktighet 72h
Akut vattenlevande daphnia	Värde >520 mg/l Testmetod EC50 Daphnia art Daphnia magna Varaktighet 48h
Ämne	Etanol
Akut vattenlevande fisk	Värde 13500 mg/l Testmetod LC50 Fiskarter Pimephales promelas Varaktighet 96h
Akut vattenlevande alg	Värde >10,9 mg/l Testmetod IC50 Algart Skeletonerna costatum Varaktighet 72h
Akut vattenlevande daphnia	Värde 5400 mg/l Testmetod EC50 Daphnia art Daphnia magna Varaktighet 48h

Ekotoxicitet	Inga förväntade ekologiska effekter vid normal användning.
--------------	--

12.2 Persistens och nedbrytbarhet

Biologisk nedbrytbarhet	Värde
Kemisk syreförbrukning (COD)	Värde
Biologisk syreförbrukning (BOD)	Värde
Persistens och nedbrytbarhet	Biologiskt nedbrytbar.

12.3 Bioackumuleringsförmåga

Bioackumuleringsförmåga	Bioackumuleras ej.
Biokoncentrationsfaktor (BCF)	Värde
Biokoncentrationsfaktor (BCF)	Ämne Etanol Värde 0,66

12.4 Rörligheten i jord

Rörlighet	Vattenlöslig
-----------	--------------

12.5 Resultat av PBT- och vPvB-bedömningen

PBT Bedömningsresultat	Klassificeras inte som PBT / vPvB av nuvarande EU kriterier.
------------------------	--

12.6 Andra skadliga effekter

Andra skadliga effekter /Anmärkning	Ingen information tillgänglig
-------------------------------------	-------------------------------

AVSNITT 13: Avfallshantering

EWC-kod	EWC: 20 01 29* Rengöringsmedel som innehåller farliga ämnen.
Produkten är klassificerad som farligt avfall	Ja
Förpackningen är klassificerad som farligt avfall	Nej

13.1 Avfallsbehandlingsmetoder

Specificera lämpliga metoder för avfallshantering	Följ alltid gällande rutiner för hantering av produkten. Avfall, spill och tömda behållare tas om hand som farligt avfall.
Annan information	Får ej deponeras i naturen. Rent förpackningsmaterial kan betraktas som hushållsavfall eller ingå i retursystem.

AVSNITT 14: Transportinformation

14.1 UN-nummer

ADR	1170
RID	1170
IMDG	1170
ICAO/IATA	1170

14.2 Officiell transportbenämning

ADR	ETANOLLÖSNING
RID	ETANOLLÖSNING
IMDG	ETHANOL SOLUTION
ICAO/IATA	ETHANOL SOLUTION

14.3 Faroklass för transport

ADR	3
RID	3
IMDG	3
ICAO/IATA	3

14.4 Förpackningsgrupp

ADR	III
RID	III
IMDG	III
ICAO/IATA	III

14.5 Miljöfaror

IMDG Marine pollutant	Nej
Miljöfarligt	Nej

AVSNITT 15: Gällande föreskrifter

EG-nr.

15.1 Föreskrifter/lagstiftning om ämnet eller blandningen när det gäller säkerhet, hälsa och miljö

EG-direktiv	EG 1272/2008 Europaparlamentets och rådets förordning om klassificering, märkning och förpackning av ämnen och blandningar (CLP) EG 1907/2006 Europaparlamentets och rådets förordning om registrering, utvärdering, godkännande och begränsning av kemikalier, REACH
-------------	---

Referenser (lagar/förordningar)	SFS 2011:927 Avfallsförordning SFS 2010:1075 Förordning om brandfarliga och explosiva varor SFS 1998:808 Miljöbalken TSFS 2015:66 Transportstyrelsens föreskrifter och allmänna råd om transport till sjöss av förpackat farligt gods (IMDG-koden) AFS 2011:18 Arbetsmiljöverkets föreskrifter och allmänna råd om hygieniska gränsvärden MSBFS 2016:8 Föreskrifter om transport av farligt gods på väg och i terräng (ADR-S) MSBFS 2016:9 Föreskrifter om transport av farligt gods på järnväg (RID-S)
A-nr:	

15.2 Kemikaliesäkerhetsbedömning

AVSNITT 16: Annan information

MAL grupp(DK)	
Förkortningar och akronymer	H: Ämnet kan lätt upptas genom huden. R: Ämnet är reproduktionsstörande. B: Ämnet kan orsaka hörselskada. C: Ämnet är cancerframkallande. M: Medicinska kontroller kan krävas för hantering av ämnet. S: Ämnet är sensibiliserande. V: Vägledande korttidsgränsvärde. NGV: Nivågränsvärde. Hygieniskt gränsvärde för exponering under en arbetsdag, normalt 8 timmar. Nivågränsvärde är bindande och får inte överskridas. KTV: Korttidsgränsvärde. Hygieniskt gränsvärde för exponering under en referensperiod av 15 minuter. För ammoniak, monoisocyanater och diisocyanater gäller referensperioden 5 minuter. Korttidsgränsvärden kan vara vindande eller vägledande. Bindande korttidsgränsvärden får inte överskridas. Vägledande korttidsgränsvärden är märkta med V och ska användas som ett rekommenderat högsta värde.
Klassificering enligt (EC) No 1272/2008 [CLP/GHS]	Flam. Liq. 3; H226

Lista över relevanta Faroangivelser/H-fraser (i avsnitt 2 och 3)	EUH 066 Upprepad kontakt kan ge torr hud eller hudsprickor. H225 Mycket brandfarlig vätska och ånga. H319 Orsakar allvarlig ögonirritation. H336 Kan göra att man blir dåsig eller omtöcknad.
Ytterligare information	Ingen information tillgänglig
Ansvarig för säkerhetsdatablad	BILTEMA SWEDEN AB
Ändringar jämfört med den tidigare versionen	Version 1
Informationskällor	leverantörens säkerhetsdatablad http://www.prevent.se/
Utbildningsråd	Ingen information tillgänglig
Förfarande som använts för att härleda klassificeringen i enlighet med förordningen (EG) nr. 1272/2008 (CLP)	Beräkningsmetod