



Arbejdsteknik

Daglig erhvervsrengøring

Forord

At udføre erhvervsrensning kræver uddannelse – dette undervisningsmateriale er udarbejdet som grundbogsmateriale til kurset Daglig erhvervsrensning.

Arbejdsteknik kompendiet er et af en samling på i alt 7 selvstændige kompendier, som samlet dækker målbeskrivelse for kurset Daglig Erhvervsrensning.

Indholdsfortegnelse:

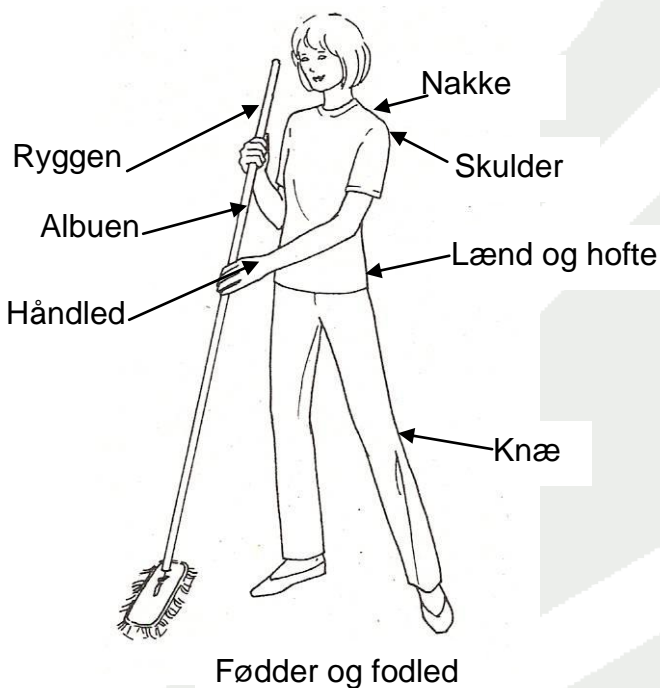
Kroppen	3
Rygsøjlen.....	4
Musklerne	4
Fødder og fodtøj	5
EGA og EBA	5
Din krop dit ansvar	5
APV.....	6
Rengøring af gulv	6
Støvsugning	7
Rengøring af lodrette og vandrette flader	7
Rengøring af toiletter og baderum (sanitet).....	8
Løft.....	8
Sådan vrider du en klud	9

Hvorfor gør det ondt i kroppen?

Mange som arbejder med rengøring har ondt forskellige steder på kroppen.

Derfor er det vigtigt, at du fra starten lærer at bruge din krop og redskaberne rigtigt. På denne måde kan du undgå eller mindske muligheden for at få ondt i kroppen.

Her kan du se, de steder på kroppen hvor mange rengøringsassistenter får smerter, hvis de ikke bruger den rigtige arbejdsteknik.



Kroppen

Kroppens vigtigste dele er:

Skelet
Muskler
Kredsløbet

Vores krop består af ca. 200 knogler med forskellig størrelse og form.

Knoglernes funktion er at:

- Danne skelettet.
- Beskytter de vigtige organer (lunger, hjerte m.m.).
- Være hæftested for musklerne.
- Danne led.

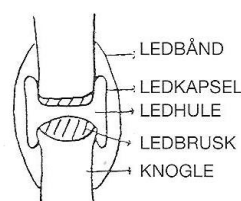
Hvor 2 eller flere knogler støder sammen dannes et led.

Der findes flere typer led i kroppen, ægte led og uægte led.

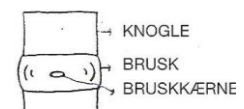
De ægte led kan kendes ved, at de har stor bevægelighed. Det er fx: knæled og albueled.

Omkring leddet og det brus, som sidder på knoglerne i leddet, dannes en ledhule med væske, som sørger for at holde de to ledflader adskilt fra hinanden.

ÆGTE LED



UÆGTE LED

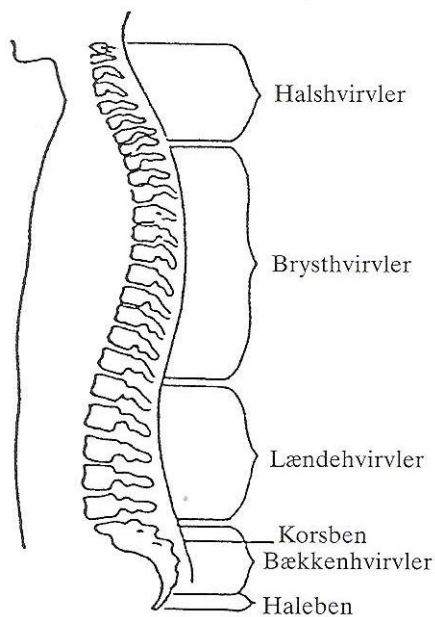


Uægte led er, når 2 knogler møder hinanden med en bruskskive imellem og ledbånd til at holde leddet sammen. Der findes uægte led i rygsøjlen.

Rygsøjlen

Rygsøjle består af knogler, der kaldes ryghvirvler. Ryghvirvlerne er som før kaldet de uægte led. De sidder oven på hinanden og holdes sammen af stærke ledbånd.

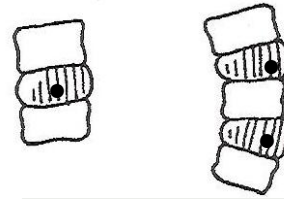
På den måde danner de rygsøjlen.



Der er 7 halshvirvler, 12 brysthvirvler og 5 lændehvirvler i den nederste del af rygsøjlen. Korsbenet er 5 sammenvoksede hvirvler og halebenet 3-4 sammenvoksede hvirvler.

Rygsøjlen er ikke en stiv søjle. Den kan bøje og vride, fordi der ligger smidige bruskskiver eller diskusser mellem hver ryghvirvel. I midten af diskus ligger en lille kerne.

Når man står, er trykket på diskus ligeligt fordelt, og kernen ligger i midten.



Nå man derimod bøjer sig frem, vil kernen gerne presses bagud. Er ryggen ikke sund og veltrænet, kan kernen i værste fald give anledning til, at man får en discusprolaps.

Musklerne

Musklerne er til for at blive brugt – de bliver ofte stærkere af at blive brugt rigtigt. Musklerne består af bundter af muskelfibre som samles i sener. Muskelsenerne sidder fast på knoglerne.

Når musklerne arbejder vil de blodkar, der er i musklerne sørge for, at der kommer ilt og næringsstoffer ud i musklen men også at de affaldsstoffer der dannes kommer væk fra musklen igen.

Musklernes arbejde kan deles i dynamisk og statisk arbejde.

Det dynamiske arbejde, hvor musklerne er i bevægelse er godt. Her vil affaldsstoffer komme ud af musklen og ny ilt og næring vil blive tilført musklen, pga. musklens bevægelse.

Meget **statisk arbejde** vil standse transporten af ilt og næring til musklen og musklen vil derfor hurtig blive øm og træt.

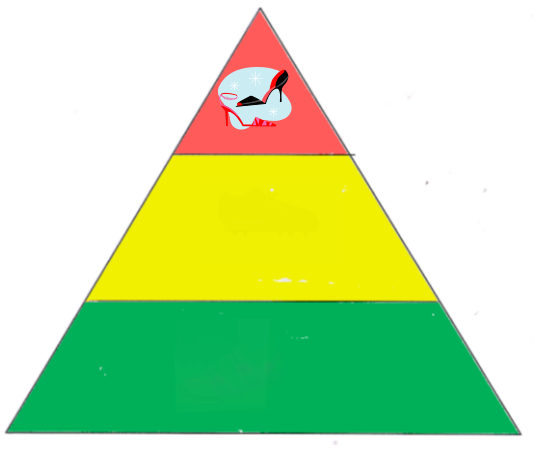
Fødder og fodtøj

Fødderne skal bære dig hele livet, det er derfor vigtig, at du passer dem godt og giver dem god plads til bevægelse.

Dine fødder og det fodtøj, som du bruger har stor betydning for din krops balance. Forkert fodtøj kan medføre en skævhed i rygsøjlen.

Det betyder at dine fødder skal bruge mest tid i sko fra bunden og mindst tid i sko fra toppen.

- Sko til fest. Det er de pæne sko der giver flest problemer. Smalle og høje.
- Specielt fodtøj. Fx.: Sikkerhedsfodtøj el sportssko.
- Sko til hverdag. Gode sko med plads til alle tæer og bøjelig sål.



EGA og EBA

Ensidigt **G**entaget **A**rbejde = **EGA**

Ensidigt **B**elastende **A**rbejde = **EBA**

Ensidigt gentaget arbejde betyder, at samme bevægelse gentages hyppigt og med meget korte mellemrum og højt tempo.

Ensidigt belastende arbejde vil sige, at man hele tiden bruger den samme del af kroppen fx: højre arm. Det kan betyde, at den del bliver nedslidt.

Tænk derfor på!

- Hvilken arm bruger du, når du tørrer borde af?
- Hvilken arm bruger du til rengøring af toiletter?
- Hvilken arm bruger du, når du skal løfte spande?
- Hvilken arm bruger du, når du skal tørre spejle af?
- Hvilken hånd bruger du til bruseflasken?
- Hvilket ben står du mest på?

Din krop dit ansvar

Vores krop er vores ansvar. Vi skal selv være med til at løse de problemer, der er med belastende arbejdsstillinger i vores daglige arbejde. Gør det med fantasi og nytænkning.

Husk det tager lang tid at få nye vaner, så opgiv ikke bare fordi du glemmer det lærte en gang i mellem.

APV

APV betyder **A**rbejds **P**lads **V**urdering. En vurdering af arbejdspladsen, hvor medarbejderne beskriver de problemer der er på arbejdspladsen i forhold til fx: fysiske arbejdsmiljø, som ergonomi, det kemiske arbejdsmiljø, som kemi (rengøringsmidler) og psykisk arbejdsmiljø, som samarbejde m.m..

En APV skal indeholde 5 trin:

- Identifikation og kortlægning af virksomhedens arbejdsmiljø.
- Beskrivelse og vurdering af arbejdsmiljøproblemer.
- Inddragelse af virksomhedens sygefravær.
- Prioritering af løsninger på arbejdsmiljøproblemer og udarbejdelse af en handlingsplan.
- Retningslinjer for opfølgning på handlingsplanen.

Arbejdsmiljøloven stiller nogle krav til APV'en, som virksomhederne skal overholde.

- APV'en skal være skriftlig.
- APV'en skal være tilgængelig på virksomheden, så både ledelsen, medarbejderne og Arbejdstilsynet kan læse den.
- Virksomheden må selv bestemme hvordan de vil lave APV'en.
- Ledelsen og medarbejderne skal samarbejde om hele APV-processen.

Rengøring af gulv

Rengøring af gulv kan foregå på mange forskellige måder.

- Tørre metoder
- Fugtige metoder
- Våde metoder

Redskaberne og vognene kan være meget forskellige.

Men måden man skal holde på redskabet og bruge kroppen på, er den samme.

Ved alle gulvrengøringsopgaver er det vigtigt at dit skaft har den rigtige højde og at du holder rigtigt på skaftet.

Tips til gulvmetoder:

- Indstil skaftet til næse eller øreflip.
- Skafter med kugleled, hvor du holder hånden ovenpå kuglen, skal kun indstilles til hagen.
- Skuldrene nede.
- Albuerne ind til kroppen.
- 3 næser i samme retning (2 skonæser + din egen næse)
- Brug vægtoverføring fra ben til ben.
- Hold ryggen ret, alle de steder, hvor det er muligt.
- Bøj i knæ og hofte når du skal arbejde under møbler.
- Arbejd med 8 tals metoden tæt på kroppen.
- Til mange gulvaske systemer kan der fås flere typer af mopper. Nogle typer er ikke så tunge at arbejde med som andre.

Støvsugning

Støvsugning kan være monotomt arbejde med mange træk og skub, især hvis du har mange store områder.

Samtidigt kan der nemt opstå uheldige arbejdsstillinger, hvis du ikke er opmærksom, når du skal ind under lave møbler, støvsuger stolesæder, sofaer m.m.

Der findes mange forskellige modeller af støvsugere, men teknikkerne ved brug, er de samme.



Tips til brug af støvsuger:

- Hold støvsugerslangen bag ryggen.
- 3 næser i samme retning (2 skonæser + din egen næse).
- Brug vægtoverføring fra ben til ben.
- Hold ryggen ret, alle de steder, hvor det er muligt.
- Husk sænkede skuldre.
- Bøj i knæ og hofte når du skal støvsuge under møbler.
- Udnyt stangens længde, når du fx skal støvsuge paneler, loft m.m.
- Træk støvsugeren efter dig.
- Husk at tjekke hjulene på din støvsuger, hvis der sidder hår og tråde omkring hjulene, bliver belastningen ved at trække den meget stor.

Rengøring af lodrette og vandrette flader

Vandrette og lodrette flader er der mange af, når du gør rent. Vandrette flader kan være borde og vindueskarme, lodrette flader kan være tavler, skabslåger og vægge.

Metoder til aftørring af vandrette og lodrette flader:

- Aftørring med inventarmoppe
- Aftørring med klud

Tips til rengøring af lodrette og vandrette flader

Aftørring med inventarmoppe:

- Indstil skaftet så det passer i længde til opgaven, og så dine skuldre og albuer er sænkede.
- 3 næser i samme retning (2 skonæser + din egen næse).
- Hold ryggen lige.

Aftørring med klud:

- Ved aftørring af borde med klud, er det en god ide at støtte med den ene hånd.



Rengøring af toiletter og baderum (sanitet)

Når du gør rent på sanitære områder (toiletter og baderum), kan der være mange opgaver, hvor rigtig arbejdsteknik er meget vigtig.



Tips til rengøring af toiletter og baderum

- Stå tæt på toilettet, når du skal rengøre kummen, støt med den ene hånd på knæ eller cisterne.
- Der findes toiletbørster med langt skaft, der kan lette opgaven.
- Husk 3 næser i samme retning (2 skonæser + din egen næse), både når du skal gøre kummen ren indvendigt og udvendigt.
- Støt med en hånd på håndvasken, når du skal gøre den ren.
- Brug inventarmoppen til at gøre fliser rene med.
- Husk at bruge skiftevis højre og venstre hånd, så du ikke slider kun på den ene.
- Sæt dig evt. på toilet sædet, når du skal tørre kummen og cisternen af på ydersiden. Brug skiftevis højre og venstre hånd.

Løft

Der kan være mange løft i løbet af en arbejdsdag, tunge og lette. Det kan være, når du fylder og tømmer dine spande. Når du tømmer din vogn for snavsede klude og affald. Når du skifter pose i skralde-spande.

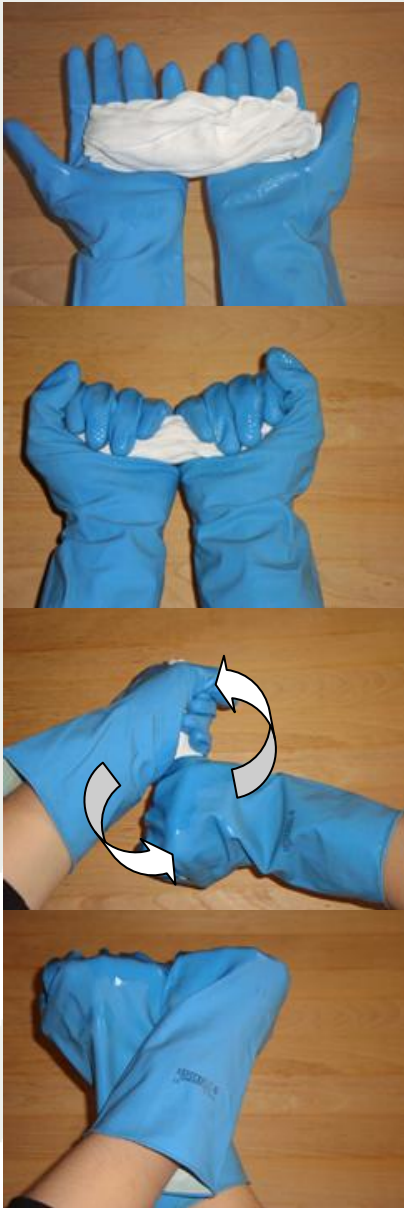
På Arbejdstilsynets hjemmeside www.at.dk, kan du finde mere information og reglerne for hvor mange kg. du må løfte på en arbejdsdag.

Tips når du skal løfte rigtigt

1. Gå tæt ind til det du skal løfte.
2. God afstand mellem fødderne.
3. Husk god balance i kroppen.
4. Se på det du skal løfte.
5. Sug op i underlivet (som når du skal tisse).
6. Bøj i knæene.
7. Bøj i hofterne.
8. Tag tilløb.
9. Træk hagen ind.
10. Tag godt fat om det du skal løfte.
11. Hold det du løfter tæt på kroppen. Ret ryggen ved at trække numsen ind.
12. Når du skal sætte ned igen, skal du gøre det modsat.



Sådan vrider du en klud



Mens du vrider, skal du holde håndledene lige og skuldrene sænket.

Denne måde er bedst for dine skuldre, arme og håndled.