



Ergonomi i rengøringsarbejdet

SUS, Serviceerhvervenes
Efteruddannelsesudvalg

Revideret af:
Heidi Kiilerich Udsen
Sally Hedegaard Andersen
December 2018

Udviklet af:
Vibeke Bang Olsen
December 2016



© Børne- og Undervisningsministeriet (December 2018). Materialet er udviklet af Serviceerhvervenes Efteruddannelsesudvalg i samarbejde med Heidi Kiilerich Udsen og Sally Hedegaard Andersen.

Materialet kan frit kopieres med angivelse af kilde.

Illustrationer/fotos uden anden angivelse af ophavsret, er udviklerens egne eller fra gamle SUS materialer.

SUS

Serviceerhvervenes Efteruddannelsesudvalg

Vesterbrogade 6D, 4.

1620 København V.

Tlf. 32 54 50 55

www.susudd.dk

sus@sus-udd.dk



Indhold

Indledning	4
Hvad er ergonomi?	4
Bekendtgørelse af lov om arbejdsmiljø	4
Hvorfor gør det ondt i kroppen?	5
Kroppen	6
Knogler	6
Led	7
Ryggen	8
Muskler	9
Venepumpen	10
Fødder og fodtøj	10
Belastninger på kroppen i arbejde	11
EGA/EBA	11
Arbejdsteknik	12
Gulvrengøring med moppe	12
Støvsugning	14
Rengøring af lodrette og vandrette flader	15
Rengøring af toilet og baderum	17
Sådan vrider du en klud	18
Løft -Træk- Skub	19
Løft	19
Træk	21
Skub	21
APV	22
Tips til at få lidt træning i løbet af din arbejdsdag	23
Metodefilm	24
Links til inspiration	25



Indledning

Hvad er ergonomi?

Ergonomien bygger på arbejdsfysiologien, det er læren om, hvordan kroppen fungerer under arbejde. Arbejdsfysiologi handler om, hvordan bevægeapparatet - det vil sige knogler, muskler og led - fungerer og spiller sammen med nervesystemet, når vi bruger kroppen i arbejde.

Det er vigtigt at arbejde med kroppen hensigtsmæssigt, så kroppen belastes mindst muligt i arbejdet. Derved nedsættes risikoen for belastningslidelser, som f.eks. muskelinfiltrationer, seneskedehindebetændelse, tennisalbue, ryglidelser, åreknuder, kronisk træthed mm.

Bekendtgørelse af lov om arbejdsmiljø

Kapitel 5 - Arbejdets udførelse

§ 38. Arbejdet skal planlægges, tilrettelægges og udføres således, at det sikkerheds- og sundhedsmæssigt er fuldt forsvarligt.

Stk. 2. Anerkendte normer eller standarder, som har sikkerheds- eller sundhedsmæssig betydning, skal følges.

Kapitel 6 - Arbejdsstedets indretning

§ 42. Arbejdsstedet skal indrettes således, at det sikkerheds- og sundhedsmæssigt er fuldt forsvarligt.

Stk. 2. Anerkendte normer og standarder, som har sikkerheds- eller sundhedsmæssig betydning, skal følges.

Beskæftigelsesministeriets lovbekendtgørelse nr. 1084 af 19. september 2017 med senere ændringer - ikke autoriseret sammenskrivning

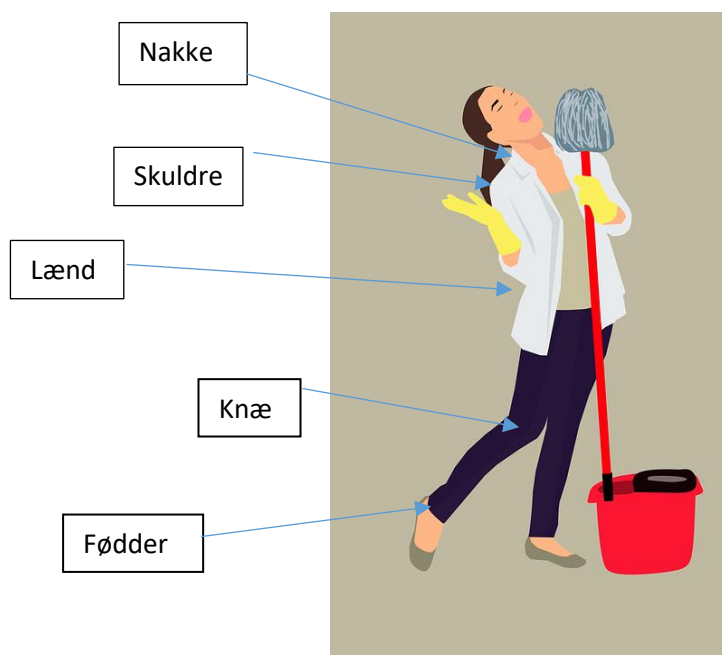


Hvorfor gør det ondt i kroppen?

Det kan der være mange årsager til, f.eks.:

- Dårlig fysisk form
- Forkert eller dårligt udstyr
- Ringe oplæring i arbejdsopgaver og brug af udstyr
- Manglende planlægning af arbejdet
- Mange gentagelser af samme bevægelse EGA/EGB
- U hensigtsmæssige arbejdsstillinger
- Længerevarende statisk muskelarbejde
- Og meget andet.....

Her kan du se, de steder på kroppen, hvor mange rengøringsassistenter får smerter, hvis de ikke bruger de rigtige arbejdsteknikker og er opmærksom på de årsager, der kan være til, at kroppen gør ondt.



Tegning: Pixabay

Når du får ondt et sted, så overvej hvilke bevægelser, der kan være årsag til smerterne, hvad kan du ændre? Lyt til din krop og handl på de signaler, kroppen giver dig. Du vil kunne hente inspiration i dette materiale.

Kend din krop og træn også de muskler, som ikke bruges så meget i arbejdet. Rengøring er et fysisk hårdt arbejde og kræver, at du har stærke muskler og kan klare at gå langt, 7- 12 km er helt normalt på en arbejdsdag.

Det er **dit eget** ansvar at passe godt på kroppen.

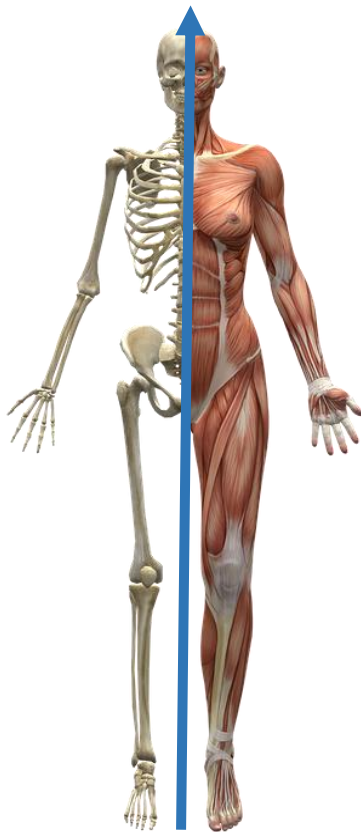


Kroppen

Knogler

Vi har ca. 200 knogler i kroppen. Knoglerne har flere funktioner, bl.a. holder de os oprejst og beskytter de indre organer f.eks. kraniet (hjernen), rygsøjlen (rygmarven) og brystkassen (hjerte, lunger mm.). Det er på knoglerne, som senerne hæfter sig fast, og mellem knoglerne er der led. Leddene så igen er omkranset af muskler.

For, at knoglerne kan holde sig stærke, skal der være tilstrækkeligt calcium i den mad, vi indtager. Derudover er det vigtigt, at knoglerne bliver tilstrækkeligt belastet. Dog uden overbelastning.



Anatomisk udgangsstilling/Neutral stilling:

Kroppen belastes mindst, når der er en lige linje (blå pil)

- rank ryg
- sænkede skuldre
- afstand mellem fødderne

Når ryggen har været bøjet i en stilling, er det vigtigt at rette sig op igen og måske lige strække sig den anden vej.

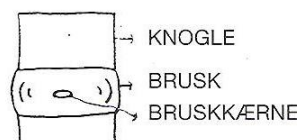


Led

Hvor to knogleender mødes, dannes der et led. Vi har to typer led: uægte led og ægte led.

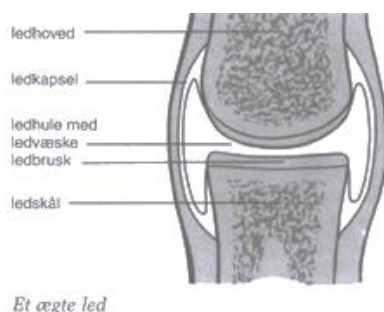
Et uægte led består af to knogleender, hvor der er bindevæv eller en bruskskive imellem. Det uægte led er kun lidt bevægeligt. De findes mellem kranieknoglerne, skambenene og ryghvirvlerne.

UÆGTE LED



Et ægte led består af to knogleender, der er beklædt med ledbrusk. Brusken er tykkest på midten og tyndere på siderne. Leddet er omgivet af en ledkapsel, som danner en ledhule med ledvæske. Ledvæsken smører leddet og ernærer ledbrusken. Leddet stabiliseres af ledbånd og muskler.

I et ægte led er der stor bevægelighed, f.eks. knæ og hofteled.



Man bør altid tilstræbe at arbejde med leddene i mellemstilling, altså den anatomiske udgangsstilling. Årsagen til at mellemstillinger i ledet slider mindre på leddene er, at brusken er tykkest midt på og derfor også bedre kan holde til at blive belastet mere midt på end i leddets yderstillinger, hvor brusken er tyndere. Det betyder desværre, at når man ligger på knæ, går langt ned i knæ (under 90 grader), træder op på noget eller bevæger armene langt ud fra kroppen eller over skuldrene, så kommer kroppen i yderstilling, og det slider meget på leddet og øger risikoen for slidgigt.

Bevæg leddene uden belastning, det styrker og bevarer brusken. Brusken er kraftigst på midten, og ved tungt arbejde bør leddet belastes i mellemstilling.

Nogle mennesker kan strække deres led ud over leddets normale stilling. Disse mennesker er hypermobile. Når leddet kommer ud i yderstilling, øges risikoen for slidgigt.



Giv dig selv en god start på dagen med rundsving med armene, det styrker kredsløbet og skulder leddene.

Ryggen

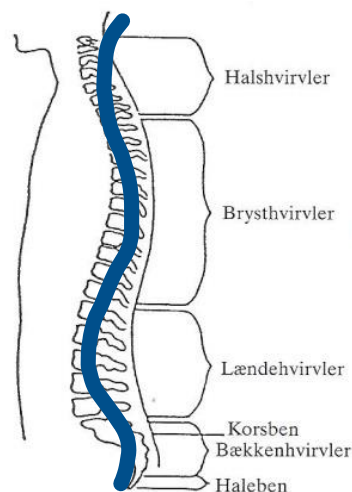
Ryggen består af 24 hvirvler, med bruskskiver (discus) imellem hvirvlerne. Det vil sige, at det er uægte led.

- 7 halshvirvler
- 12 brysthvirvler
- 5 lændehvirvler, de kraftigste knogler i ryggen

Bækkenet, der sidder i forlængelse af ryggen, består af

- Korsbenet, som er 5 sammenvokset hvirvler
- Halebenet, som er 3-4 sammenvokset hvirvler

Når rygsøjlen er let S-formet, belastes led og muskler mindst.



En discusskive har en blød geléagtig midte, som er med til at gøre ryggen bevægelig og samtidig absorberer den stød.

Beskyttet inde i ryggen, løber rygmarven hele vejen f.eks. fra hjernen og ned til den nederste del af korsbenet. Fra rygmarven udløber der nerver til de forskellige kropsdele.

Hvis discusskiven presses i en foroverbøjet stilling ved et løft, hvor man ikke har spændt korsetmusklerne, kan den bløde kerne i discus presses ind mod rygmarven og trykke på nerver. I værste fald kan det være medvirkende til en diskusprolaps.

Når man har ondt i ryggen, er det ofte musklerne, som giver smerte i ryggen. Ved at træne ryg- og mavemuskler forebygges dårlig ryg og kropsholdning.



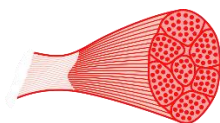
Muskler

Der findes tre typer muskler i kroppen; skeletmuskler, indvoldsmuskler og hjertemusklene, her beskrives kun skeletmusklerne.

Skeletmuskulernes funktion er at skabe bevægelse, producere varme og de har betydning for blodets tilbageløb til hjertet.

Musklerne styres af hjernen via rygmærven og nervesystemet. Musklerne bliver ofte stærkere af at blive brugt, men de skal bruges rigtigt.

Musklerne består af muskelceller, der er bundet sammen i muskelbundter.



Tegning: Pixabay

En muskel med muskelbundter.

Musklerne strækker sig over et eller flere led og deres ender består af senevæv, som sidder fast på knoglerne. Når en muskel ændrer længde ved at trække sig sammen eller afslappes, bevæges leddet. Kroppens muskler består af både strække- og bøjemuskler sådan, at vi kan strække og bøje vores f.eks. vores knæ.

Brug de store muskler og led ved kraftbetonet arbejde:

- balle
- lår
- læg

Balle-, lår- og lægmusklerne er kroppens største muskler, og det er dem, der er stærkest, når der skal arbejdes.

Skulder- og rygmusklerne er vigtige for at holde hovedet og en god kropsholdning. Det er vigtigt at træne dem, så de er klar til arbejdet. Men disse muskler er ikke belastningsstærke muskler.

Dynamisk: Ved dynamisk muskelarbejde forstås, at musklen er i bevægelse og skiftevis trækker sig sammen og afslappes. Denne vekslen mellem at trække sig sammen og afslappes, er den bedste måde for musklen at arbejde på, idet der hele tiden pumpes nyt blod ind i musklen, og samtidig fjernes affaldsstofferne.

Statisk: Ved statisk muskelarbejde forstås, at musklen ikke bevæger sig, men derimod holdes spændt konstant, som f.eks. hvis man er stresset og spænder i skuldrene. Denne arbejdsmåde er ikke god for musklen i længere tid og resulterer ofte i muskelspændinger (muskelinfiltrationer/myoser).

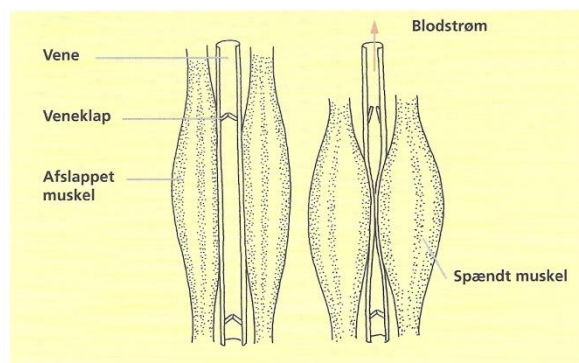


Venepumpen

Musklerne kræver masser af energi og ilt, når de arbejder, og denne energi tilføres via blodet. Der er derfor et rigt netværk af blodkar i musklerne. Når musklerne arbejder dynamisk, hjælper de til med at presse blodet mod hjertet gennem venerne. Venen har et slusesystem med veneklapper. Klapperne bliver aktiveret ved dynamisk muskelarbejde (venepumpen), så blodet pumpes til hjertet efter ny energi. Hvis der er for meget belastning på venepumpen, f.eks. ved statisk muskelarbejde som stående eller stillesiddende arbejde, går venepumpen i stå, og blodet transporteres ikke væk fra arme og ben, hvilket resulterer i hævede hænder og fødder og risiko for åreknuder.

For at sikre et godt kredsløb, er det godt at lave venepumpeøvelser, hvor man f.eks. vipper fødderne skiftevis op og ned sådan, at musklerne på underbenenes for- og bagside spændes og afslappes. Derved kan venepumpen igen fungere, uden at veneklapperne bliver overbelastet. Venepumpeøvelser for hænder og arme kan udføres ved, at man knytter og spreder fingrene.

Venepumpen:



Fødder og fodtøj

Fødderne skal holde kroppen på toppen hele livet. Det er derfor vigtigt, at du passer godt på dem og giver dem god plads til bevægelse. Fødderne sammen med fodtøjet, har stor betydning for kroppens fysiske balance og kropsholdning.

Forkert fodtøj kan bl.a. medføre belastninger i ankler, knæ og hofter samt skævhed i rygsøjlen.

Ved lange arbejdsdage kan det være en mulighed at skifte sko i løbet af dagen, eller nogle gange bare det at skifte strømper, kan gøre en forskel for fødderne.



Her vises en pyramide for gode sko.

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



Sko til fest. Det er typisk de pæne sko, der giver flest problemer. Smalle og høje hæle.

Specielt fodtøj. f.eks. sikkerhedsfodtøj eller sportssko.

Sko til hverdag. Gode sko med plads til tæer og bøjelig sål.

Husk at skifte sko, når de er slidte, nedslidte sko kan give skader

Belastninger på kroppen i arbejde

EGA/EBA

Ensidigt Gentaget Arbejde = **EGA**

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

Ensidigt Belastende Arbejde = **EBA**

- Ensidigt belastende arbejde vil sige, at man hele tiden bruger den samme del af kroppen f.eks. 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?



Arbejdsteknik

Gulvrensning med moppe

Redskaberne kan være meget forskellige. Men måden man skal holde på redskabet og bruge kroppen på, er den samme. Ved alle gulvrensingsopgaver er det vigtigt, at dit skaft har den rigtige højde og, at du holder rigtigt på skaftet.



Tørre metoder

Når der tørmoppes, kan kanterne tages først, der moppes i 8-tals bevægelser, så snavset er foran moppen hele tiden.

Vægten flyttes fra fod til fod. Vægtoverføring.
Skuldrene sænket og armene ind til kroppen.



Mopper over 60 cm i bredden skal skubbes foran kroppen.

Vægten flyttes fra fod til fod. Vægtoverføring.
Skuldrene sænket og armene ind til kroppen.



Tips til opfejdning: Opfejdning af løst snavs med fejeblad med halvlængt skaft skåner ryg og knæ.





Fugtige metoder

Skub våd moppe frem i midten og arbejd baglæns tilbage til vognen i 8-tals-bevægelser. Eftertør ikke gulvet.

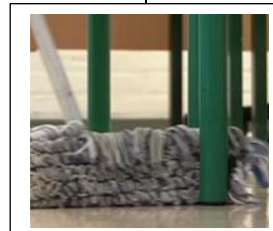


Våde metoder

Skub våd moppe frem i midten og arbejd baglæns tilbage til vognen i 8-tals-bevægelser. Eftertør gulvet med tør moppe.

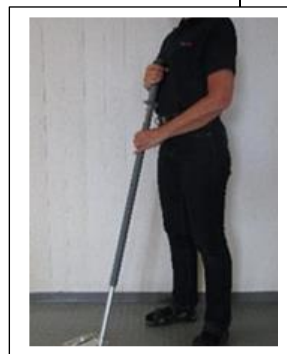
Er moppen tung at trække fra side til side- brug variation- brug skubbemetode, derved bruges armen fremad og ikke udad, det belaster ikke skulderen så meget.

Brug foden til at vippe fremføreren, så der kan rengøres mellem bordben.



Tips til gulvmetoder:

- Indstil skaftet til et sted mellem hagen og næsen.
- Skafter med kugleled, hvor du holder hånden oven på kuglen, skal kun indstilles til hagen.
- Sænkede skuldre.
- 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





Støvsugning

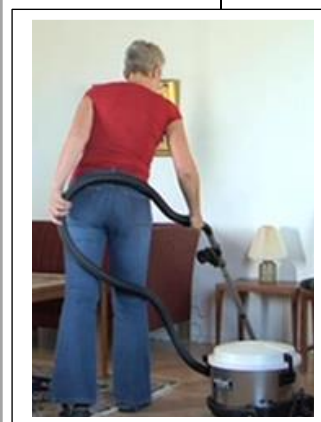
Støvsugning kan være et monotont arbejde med mange gentagende træk og skub, især hvis du har mange store områder, der skal støvsuges. Samtidigt kan der nemt opstå uheldige arbejdsstillinger, hvis du ikke er opmærksom på kroppens holdninger, når du skal støvsuge under møbler.

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



Tips til brug af støvsuger:

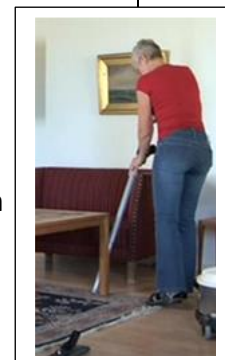
- Hold støvsugerslangen bag ryggen.
- 3 næser i samme retning, (2 skonæser + din egen næse).
- Brug vægtoverføring fra ben til ben.
- Hold ryggen ret, alle de steder, hvor det er muligt.
- Husk sænkede skuldre.
- Udnyt slangens længde, når du f.eks. skal støvsuge paneler, loft m.m.
- Træk støvsugeren efter dig.
- Arbejd med støvsugeren fremad og rundt i lokalet, derved har du ledningen bagved dig.
- Husk at tjekke hjulene på din støvsuger, hvis der sidder hår og tråde omkring hjulene, bliver belastningen ved at trække den meget stor.



- Bøj i knæ og hofte, når du skal støvsuge under møbler.
- Brug den ene arm til at støtte på lår eller møbel – skåner ryggen.

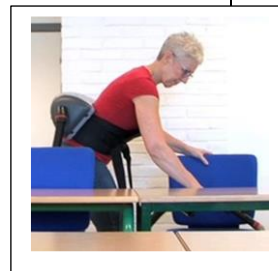


- Når du skal støvsuge snavs op omkring bord- eller stoleben, kan du tage mundstykket af ved at sætte foden på dette og bruge røret.
- Undgå at bruge røret ved slangens på gulvet, så kommer du til at bøje i ryggen og måske vride i ryggen.





- Rygstøvsuger kan være en god idé til stole og trapper.
- Vær opmærksom på, at der kan fås rygstøvsuger med batteri, så du undgår besvær med ledning.



Rengøring af lodrette og vandrette flader

Vandrette flader kan være borde, hylder og vindueskarme, lodrette flader kan være tavler, skabslåger og vægge.

Metoder til aftørring af vandrette og lodrette flader:

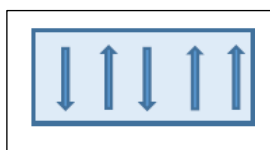
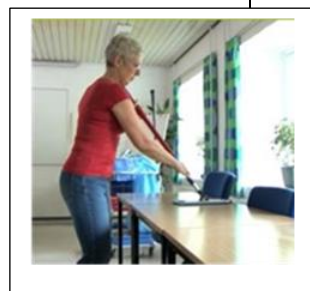
Aftørring med klud

- Brug begge hænder: Skift fra højre til venstre hånd. Arbejd evt. med våd klud i den ene hånd og tør klud i den anden hånd.
- Brug for-fugtede klude, det sparer mange vrid.



Aftørring med inventarmoppe

- Ved aftørring af frie borde anvendes inventarmoppe, derved kan man have en lige ryg.
- Afstand mellem fødderne. Vægten flyttes fra ben til ben. Vægt-overføring.
- Ved tavlerengøring anvendes inventarmoppe.
- Det er en god idé at gå frem og tilbage, derved bruges benets muskler og skuldre og ryg skånes.
- Tavlen kan eftertørres med en tør moppe, hvor man arbejder op og ned.





- Aftørring ovenpå skabe. Brug skaft med knæk-led.



Tips til rengøring af lodrette og vandrette flader:

Aftørring med inventarmoppe:

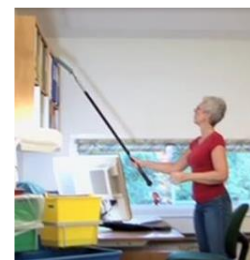
- Indstil skaftet, så det passer i længden til opgaven, så dine skuldre og albuer er sænkede.
- 3 næser i samme retning (2 skonæser + din egen næse).
- Hold ryggen lige.

Aftørring med klud:

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

Støvaftørring af flader over skulderhøjde med interiørmoppe

- Skift til et langt skaft, derved kan der arbejdes med sænkede skuldre
- Samme metode anvendes til ventilationsrør



Aftørring af bord- og stoleben

- Brug en kontorstol, som sættes ned i lav højde
- Læg den ene arm på bordet eller stolesæde, så ryggen aflastes



Aftørring af fodpanel

- Gangbredstående
- Lige ryg og albue hviler på knæet (støttebensprincip)





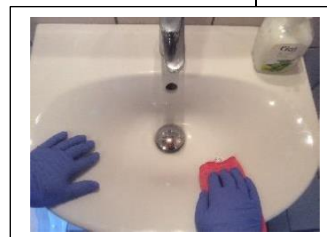
Rengøring af toilet og baderum

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



Rengøring af håndvask

- Støt med den ene hånd på kanten af håndvask, skift klud til den anden hånd, så der undgås vrid af ryg.
- Husk afstand mellem fødderne. Rank ryg.



- Støt den frie hånd på låret, det aflaster ryggen.
- Rank ryg.
- Den ene fod ved siden af toilet. Gangbredstående.



- Aftør toilettet oppefra og den frie hånd kan lægges på toilettet
- Husk afstand mellem fødderne – gangbredstående – den ene fod ved siden af toilet.
- Skift kluden til venstre hånd, når venstre side af toilet aftørres, derved undgås vrid i rygsøjlen.



Aftørring af flisevæg

- Brug inventarmoppe med kort skaft
- Husk at mange fremførere kan låses, det er en fordel, når man arbejder med moppen på en lodret flade op og ned.





Tips til rengøring af toiletter og baderum:

- Stå tæt på toilettet, når du skal rengøre kummen, støt med den ene albue på knæ eller cisterne.
- Der findes toiletbørster med langt skaft, der kan lette opgaven.
- 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 inventarmoppe til at gøre fliser rene med.
- Husk at bruge skiftevis højre og venstre hånd, så du ikke kun belaster musklerne i den ene side.

Sådan vrider du en klud



Vrid kluden ved at strække albueleddet og krydse armene over hinanden. Håndleddene skal være lige, skuldrene sænkede og kroppen lodret.

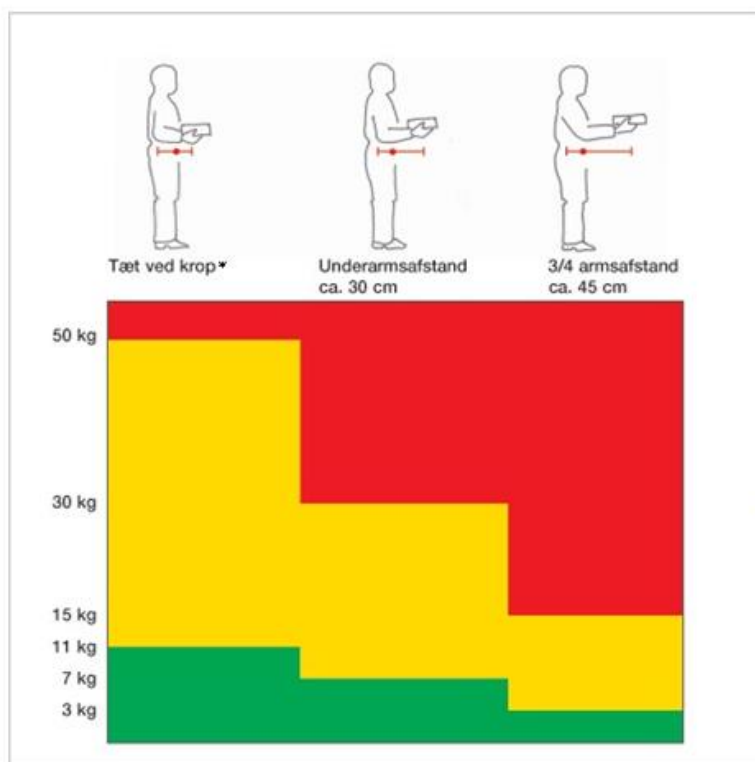


Løft -Træk- Skub

Løft

Vi løfter på mange ting i løbet af en arbejdsdag, vær opmærksom på om der er nogle af løftene, der kan reduceres, ved at bruge hjælpemidler som f.eks. vogne.

Skema for sundhedsskadelige løft



Kilde: www.arbejdstilsynet.dk At-vejledning D.3.1

Rødt område:

Løft i det røde område anses for klart sundhedsskadelige. Der skal umiddelbart træffes foranstaltninger for at imødegå risikoen.

Gult område:

Løft i det gule område betyder, at der skal foretages en nærmere vurdering af de øvrige faktorer (se senere) for at afgøre, om de forværrer belastningen, så løftet må anses for sundhedsskadeligt.

I den øverste del af det gule område er løftet kun acceptabelt, hvis det udføres under optimale forhold. Det vil sige, at hele løftet foregår midt foran kroppen, mellem midt lår- og albuehøjde, at byrden er beregnet til håndtering, at der er mindst to minutter mellem løftene, at der ikke udføres bæring, at fodfæstet er stabilt, og at klimaet er passende.



I den midterste del af det gule område er antallet og graden af forværende faktorer afgørende for, om løftet kan være sundhedsskadeligt.

Hvis belastningen ved løftet ligger i nærheden af det grønne område, skal der normalt være flere forværende faktorer til stede, før løftet betragtes som sundhedsskadeligt. I nogle tilfælde kan en enkelt faktor, f.eks. arbejdsstillingen, være så belastende, at løft nederst i det gule område kan medføre sundhedsskade.

Grønt område:

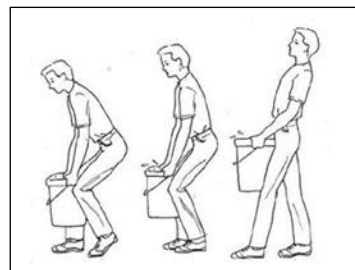
Løft i det grønne område er normalt ikke sundhedsskadelige på grund af vægt og rækkeafstand.

Der kan dog være andre - og i sig selv så belastende - faktorer, som gør, at arbejdet kan være sundhedsskadeligt. Det er f.eks. dårlige arbejdsstillinger, høj løftefrekvens og stor samlet fysiologisk belastning. Ved gentagne løft i grønnt område vil det oftest være relevant at bruge en anden vurderingsmodel f.eks. vurdering af ensidigt, gentaget arbejde (EGA) eller vurdering af arbejdsstillinger og -bevægelser.

Rækkeafstand ved løft

Der skelnes mellem tre rækkeafstande:

- Løft tæt ved kroppen*)
- Løft i underarmsafstand (ca. 30 cm)
- Løft i 3/4-armsafstand (ca. 45 cm)



*) En byrde løftes sjældent tæt ved kroppen, bortset fra når der bruges bæreseler og andre hjælpemidler.

Løft, der foregår i længere rækkeafstand fra ryggen end 3/4-armsafstand, er ikke omfattet af skemaet. Sådanne løft vil normalt indebære risiko for sundhedsskader og bør altid vurderes særskilt.

Det har stor betydning for belastningen af kroppen, hvor langt fra kroppen løftet foregår: jo tættere, des bedre.

Arbejdstilsynet har lavet en app "Løftetjek", hvor man kan se nærmere på sundhedsskadelige løft.



Gode vaner ved løft

Før du løfter

- gå tæt på byrden før du løfter
- vurder vægten – måske kan du få hjælp fra en kollega
- vurder om det er muligt at trække eller skubbe byrden evt. ved brug af en sækkevogn
- god balance - vægten fordelt på begge fødder
- sæt den ene fod på siden af det, der skal løftes, gangbredstående
- næse og fødder i samme retning

Under løftet

- spænd i underlivet og mavemuskler
- bøj i knæene
- bøj i hofterne
- tag godt fat med begge hænder
- løft ved at bruge de store muskler i benene
- hold det du skal løfte tæt ind til kroppen

Efter løftet

- når du skal sætte det igen, skal du gøre modsat, husk spænd i underlivet og mave igen

Træk

Træk med ret ryg.

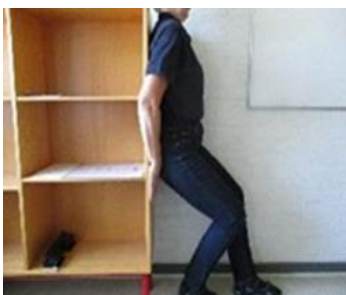
Brug ben og armmuskler.

Læg evt. en klud under bordben, så er bordet nemt at trække og ridser ikke gulvet.

Møbler kan også have hjul, glidesøm eller filtsko på, så er møbler nemmere at flytte, uden at du belaster kroppen.



Skub



Skub med benmuskler og spænd ryggen.



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:

- fysisk arbejdsmiljø
- kemisk arbejdsmiljø
- psykisk arbejdsmiljø

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 handlingsplan.

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.



Tips til at få lidt træning i løbet af din arbejdsdag.

Små øvelser, du kan nå på få minutter.

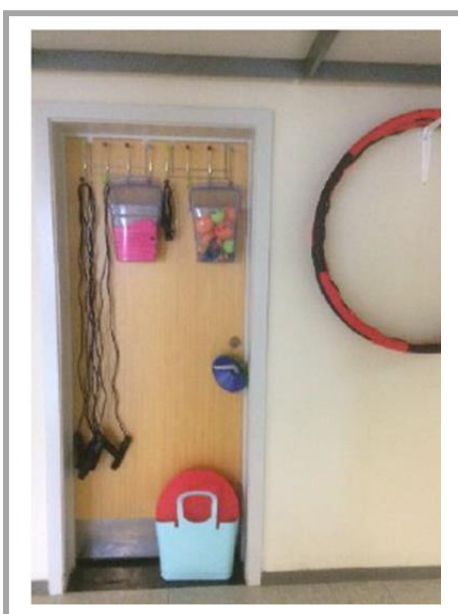


Stræk dagen lang

- Når man har meget foroverbøjet arbejde er det vigtigt at tage sig tid til at strække den anden vej.
- Sundhedsstyrelsen anbefaler minimum 30 min motion med høj intensitet dagligt.
- Hvordan får du tid til det i hverdagen?



Find plads til et lille "træningscenter" med. f.eks. elastikker, sjippetov, vippebræt, håndvægte, hulahopringe.

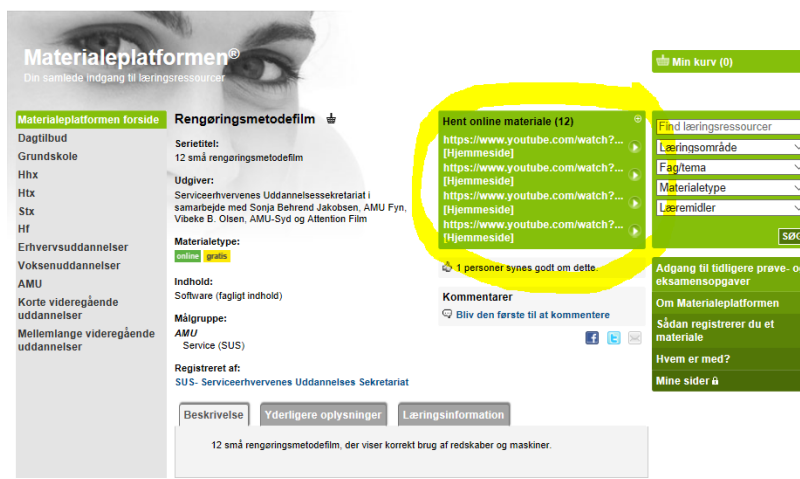




Metodefilm

Der er 12 metodefilm på EMU:

<https://materialeplatform.emu.dk/materialer/bogkort/50513502>



1. Aftørring af bord- og stoleben
2. Rengøring af tavler
3. Tørmopning med hygiejnemop
4. Tørmopning med bred tørmoppe
5. Fugtaftørring med forbehandlede mopper
6. Gulvvask med gulvvaskemaskine med batteri
7. Gulvvask med gulvvaskemaskine med ledning
8. Støvsugning af gulv
9. Rengøring af bruserum med skumsprøjte
10. Grundig rengøring af kontor
11. Grundig rengøring af toilet
12. Rengøring af sengestue



Links til inspiration

www.at.dk arbejdstilsynet – love, regler og vejledninger i forbindelse med ergonomi og arbejdsmiljø.

www.bfa-service.dk bar service – film og pjecer om ergonomi og MSB (muskel- og skeletbesvær)

www.gigtforeningen.dk gigtforeningen har mange gode øvelser til stræk og vedligehold af kroppen.

App's

Løftetjek – Arbejdstilsynet, tjek hvor belastende dine løft er på kroppen.



7 minutters træningsprogram – der findes mange forskellige



Rengøringsordbogen- Serviceerhvervenes Uddannelsessekretariat - SUS

Rengøringsfagudtryk i ord og billeder. Nederst på forsiden, findes **instruktionsvideoer** til arbejdsteknik.



Rengøringsquiz - Serviceerhvervenes Uddannelsessekretariat - SUS

Quiz om professionel rengøring, sikkerhed, hygiejne, **arbejdsteknik**, planlægning samt udstyr og maskiner.

