

**SUS**

**Uddannelsesudvalget for Rengøring og Service**

**Inspirationsmateriale til arbejdsmarkedsuddannelsen**

**Nr. 49366**

**Arbejdsmiljø og førstehjælp ved rengøringsarbejdet**

**Uddannelsesmål:**

Efter endt uddannelse kan deltageren:

**I forbindelse med arbejdsmiljø**

* udføre rengøringen

- sikkert og forsvarligt i forhold til

- at forebygge arbejdsskader

- at forebygge arbejdsbetingede lidelser, herunder eksem og allergi

- hensynet til omgivelserne

**I forbindelse med brug af rengøringskemi, redskaber og maskiner**

* følge sikkerhedsdatablade
* følge regler for arbejdsmiljø
* bruge egnede personlige værnemidler

**Ved informationssøgning**

* søge relevant information om

- rettigheder og pligter

- arbejdsmiljø, herunder

- arbejdspladsvurdering (APV)

- fysisk

- kemisk

- psykisk

**I forbindelse med førstehjælp**

* give hjertelungeredning (HLR) ved

- ulykker

- pludselig opstået sygdom

* give førstehjælp ved fx

- livstruende blødninger

- forbrændinger

- ætsninger

- el-ulykker

- forgiftninger

- småskader

* bruge øjenskyller

Varighed 4 dage

Udarbejdet af

Jette Nissen

EUC Nordvestsjælland

November 2019

**Baggrund for uddannelsen**

I rengøringsarbejdet arbejdes der med kemi, rengøringsudstyr og maskiner under travle forhold på arbejdspladsen. Man skønner at rengøringsbranchen er især et fysisk belastende arbejdsområde. Som medarbejder i virksomheder er man beskyttet af Lov om arbejdsmiljø, der i hovedtræk siger at arbejdet skal tilrettelægges så det er sikkert. Det er vigtigt at passe på sig selv i arbejdet selv om der er travlt. Derfor har dette kursus fokus på sikkerheden i rengøringsarbejdet. I rengøringsarbejdet arbejder man ofte alene i sit område og derfor er det særlig vigtigt, at man ved noget om førstehjælp, hvis der pludselig opstår sygdomme eller skader.

**Målgruppe for uddannelsen**

Alle, der har eller søger job inden for Rengøringsbranchen

**Deltagerforudsætninger**

Uddannelsen henvender sig til alle, der vil arbejde professionelt med rengøring eller allerede har erfaring med professionel erhvervsrengøring.

**Tilrettelæggelse af uddannelsen**

I tilrettelæggelsen tages højde for de forskellige baggrunde kursisterne har og deres forskellige videns- og erfaringsgrundlag.

Undervisningen tilrettelægges med både oplæg, opgaver og praktiske øvelser.

Det anbefales at dele kurset op i 2 dage med sikkerhed og 2 dage med førstehjælp.

Man kan vælge at lægge testen (multiple choice) sidst på 2. dagen og den praktiske prøve i førstehjælp sidst på 4. dagen. Man kan også vælge at udføre den samlede test i AMU på 4. dagen om eftermiddagen.

**Temaer for undervisningsindholdet:**

Undervisningen kan deles op i temaer:

Tema 1: Arbejdsmiljø i Rengøringsarbejdet

Tema 2: Sikkerhed ved kemi

Tema 3: Sikkerhed ved el

Tema 4: Pas på dig selv i arbejdet

Tema 5: Førstehjælp

**Udstyr:**

Til afvikling af kurset er der brug for et fuldt udstyret rengøringslokale teorilokale samt et praktiklokale med vogne, maskiner, handsker og kemi.

Ydermere er der brug for førstehjælpsudstyr.

**Litteratur:**

Kompendie ”Arbejdsmiljø ved rengøringsarbejdet og førstehjælp”

**Førstehjælpsbogen fra Dansk Røde Kors**

**Her kan hentes yderligere information**

[www.amid.dk](http://www.amid.dk)

[www.barservice.dk](http://www.barservice.dk)

[www.at.dk](http://www.at.dk)

[www.aes.dk](http://www.aes.dk)

[www.giftlinjen.dk](http://www.giftlinjen.dk)

[www.mst.dk](http://www.mst.dk)

[www.jobogkrop.dk](http://www.jobogkrop.dk)

[www.arbejdsmiljobutikken.dk](http://www.arbejdsmiljobutikken.dk)

**Forslag til opgaver**

**I det følgende er der forslag til opgaver, der kan bruges til de enkelte temaer.**

**Man kan selv vælge mellem opgaverne som det passer i forhold til målgruppen og tiden.**

**Tema 1.**

**Arbejdsmiljø i Rengøringsarbejdet.**

**Gruppeopgave:**

1. **Hvilke arbejdsmiljøproblemer kan en rengøringsassistent være belastet af i det daglige arbejde eller en gang i mellem på sin arbejdsplads.**

**Giv mindst 10 eksempler og skriv dem på en planche.**

1. **For hvert eksempel vurderer I om det er en fysisk/ergonomisk (F), kemisk (K) eller psykisk (P) belastning.**

**Sæt F, K eller P ud for de enkelte eksempler på planchen.**

**Vær opmærksom på at nogle belastninger både kan være fysisk og psykisk.**

1. **Hvilke påvirkninger og belastninger af dit eget arbejdsmiljø, kan du komme ud for på din arbejdsplads?**

**Vis det på planchen med xxxx**

**Vurder**

1. **Hvad kan følgerne blive af disse arbejdsbelastninger?**
2. **Hvordan kan arbejdsmiljøforholdene forbedres?**
3. **Hvad kan du selv gøre?**
4. **Hvem vil kunne hjælpe med arbejdsmiljøproblemer?**

**APV - opgave**

1. **Hvad er en APV?**
2. **Hvilket formål har APV?**
3. **Hvem skal lave en APV på arbejdspladsen?**
4. **Hvor tit skal APV laves?**
5. **Skal APV indsendes til Arbejdstilsynet?**
6. **Lav en APV over dit arbejde.**

**(brug tjekliste til brug for små virksomheders arbejdspladsvurdering – Rengøring)**

**Ved fremlæggelsen diskuteres resultatet og hvad der kan gøres ved det.**

**Arbejdsmiljølovgivningen**

**Gruppeopgave:**

1. **Hvornår skal en virksomhed organisere arbejdsmiljøarbejdet?**
2. **Hvordan skal det gøres?**
3. **Hvor lang tid vælges en arbejdsmiljørepræsentant?**
4. **Hvad er en arbejdsulykke?**
5. **Hvad er en arbejdsbetinget lidelse?**
6. **Hvordan og hvornår anmeldes en arbejdsulykke?**
7. **Hvad er arbejdstilsynets opgave?**

**Case:**

**Anne har arbejdet som rengøringsassistent på en skole i 8 år og de sidste par år er hun blevet plaget af eksem på hænder, arme og albuer.**

**Hun har ikke brugt handsker, da hun synes det er besværligt at arbejde med handsker og har ikke nok føling med arbejdet.**

**Nu melder hun sig ofte syg, da hun har smerter.**

1. **Hvad bør der gøres i denne situation?**
2. **Hvad kan konsekvenser være, hvis der ikke gøres noget?**
3. **Hvad skal der ske med Anne fremover?**

**Case:**

**Helle arbejder på et kontorområde fra kl 16-19 hver dag.**

**Hun starter i dag onsdag med at tømme affald ned i en plastsæk som hun trækker efter sig og stiller i rengøringsrummet.**

**Affaldssækken er godt fyldt så hun trykker affaldet godt sammen inden hun lukker den.**

**Hun går tilbage til kontormiljøet og lufter godt ud ved at åbne 4 vinduer.**

**Det føles ikke så koldt – selv om det er november måned - mens hun tørrer bordene af med mikrofiberklude.**

**Kludene er varme, da de er vredet op i varmt vand og Helle arbejder ikke med handsker, da der ikke er kemi i de varme klude.**

**Hun støvsuger nu og må bruge forlængerledningen, der dog er lidt flosset, men det er kun tørt snavs, der er i støvsugningen.**

**Nu er det toiletrengøring og de er kritiske med rengøringen, så Helle sætter lige håndvasken i blød i klorin og toilettet får den sure toiletrens i dag.**

**I mens det virker vil Helle lige polere gangen, da det plejer at blive gjort om onsdagen. Hendes kollega, Lene, der plejer at gøre det er syg, men det kan ikke være så svært.**

**Så Helle tager polermaskinen og går i gang med poleringen. Det viser sig, at være svært at styre den, så efter den har påkørt panelerne må hun stoppe.**

**Hun går tilbage til toilettet for at rengøre det som det sidste på hendes arbejdsdag.**

**Opgave: Hvad gør Helle forkert?**

**Begrund svarene**

**Tema 2: Kemi i arbejdet**

Gruppeopgave 1.

Gå i rengøringsdepotet og find 2 fareklassemærkede midler og tilhørende sikkerhedsdatablade og kemiske risikovurderinger og besvar følgende:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Middel 1 | Middel 2 |
| Navn |  |  |
| Hvad bruges det til?  Og hvordan bruges det? |  |  |
| Hvilke faremærker er der? |  |  |
| Hvilken risiko er der ved brug af midlet? |  |  |
| Hvordan skal du arbejde sikkert med det? |  |  |
| Hvad fortæller sikkerhedsdatabladet? |  |  |
| Hvad fortæller den kemiske risikovurdering? |  |  |

Fremlæg for resten af holdet

Gruppeopgave 2.

**Sikkerhed og Rengøringskemi.**

Lav en sikkerheds- og sundhedsmæssig vurdering af de valgte midler.

1. Tjek for hvert middel:
2. Opfylder etiketten og sikkerhedsdatabladet de gældende regler.

Svar, middel 1

Svar, middel 2

1. Tjek for hvert middel, om det kan anvendes sikkerheds- og sundhedsmæssigt forsvarligt.

Svar, middel 1

Svar, middel 2

1. Hvis der stilles krav om personlige værnemidler findes disse frem.
2. Hvis de valgte midler indeholder farlige indholdsstoffer, skal der foretages en substitution af disse midler. Prøv det….
3. Hvilke krav stilles til arbejdsgiveren, når kemien er fareklassemærket?
4. Hvilke krav stilles til den ansatte, når der arbejdes med rengøringsmidler?

Kemi sikkerhed – QUIZ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | Ja | Nej |
| 1 | Skal alle rengøringsmidler have en kemisk risikovurdering? |  |  |
| 2 | Er universelle rengøringsmidler altid faremærkede? |  |  |
| 3 | Er der sikkerhedsbestemmelser ved brug af fareklassemærkede midler? |  |  |
| 4 | Må man blande forskellige rengøringsmidler i spanden? |  |  |
| 5 | Skal der altid bruges varmt vand til rengøring af håndvaske? |  |  |
| 6 | Ved dosering skal rengøringsmidlet i spanden først |  |  |
| 7 | Fjerner rengøringsmidler fedt fra huden? |  |  |
| 8 | Må du bruge klor til at fjerne mug på badeværelset samtidig med at der er wc rens i toilettet? |  |  |
| 9 | Skal du altid bruge handsker ved arbejde med kemi? |  |  |
| 10 | Betyder H-sætning, at der er risiko ved brug af midlet? |  |  |
| 11 | Betyder S-sætning, at der er sikkerhedsbestemmelser bed brug af midlet? |  |  |
| 12 | Forkert brug af rengøringskemi kan give dig hovedpine og udslæt |  |  |
| 13 | Det er i orden at bruge sprayflaske i rengøringsarbejdet |  |  |

Løs denne quiz og ved gennemgang på klassen begrundes og uddybes emner

**Tema 3:**

**El sikkerhed**

Gruppeopgaver om sikkerhed i brug af maskiner/tekniske hjælpemidler.

1. Hvilke lovkrav er der til brug af maskiner i arbejdet – hvad ”siger” bekendtgørelsen og arbejdstilsynet om det?
2. Hvilke pligter har arbejdsgiveren, arbejdslederen og medarbejderen i forbindelse med arbejdet med maskinerne?
3. Hvorfor er det vigtigt at være opmærksom på ovenstående?

Spørgsmål til El-sikkerhed.

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | Hvad er en mærkeplade? |
| 2 | Find en maskine i rengøringsdepotet, og forklar mærkepladens symboler: |
| 3 | Hvornår springer en sikring? |
| 4 | Hvad hjælper et HFI/HPFI relæ på? |
| 5 | Hvilke sikkerhedsmæssige problemer kan der være i forbindelse med arbejde med maskiner? |
| 6 | Hvad skal du være opmærksom på ved arbejde med maskiner, der har ledning?  Hent en maskine og vis, hvordan du vil arbejde sikkert med den. |
| 7 | Er det nødvendigt at rulle hele ledningen i en kabelrulle ud ved brug? |
| 8 | Hvordan afrigger du en maskine efter brug?  Fortæl og vis det |
| 9 | Hvad skal du gøre, når maskinen er defekt? |
| 10 | Må du bruge en støvsuger til at støvsuge fugtige måtter? (begrund svaret) |

Quiz – el sikkerhed

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | Ja | Nej |
| 1 | Skal rengøringsmaskiner være CE-mærket |  |  |
| 2 | Skal rengøringsmaskiner have en mærkeplade? |  |  |
| 3 | Må du selv tjekke rengøringsmaskinen for elsikkerhed? |  |  |
| 4 | Hvor tit skal maskinen teknisk service efterses? |  |  |
| 5 | Må et stik sidde løst på ledningen? |  |  |
| 6 | Må du arbejde med en flosset ledning? |  |  |
| 7 | Kan man dø af et elektrisk stød? |  |  |
| 8 | Skal ledningen tages ud af stikket, når den ikke er i brug? |  |  |
| 9 | Skal man teste prøveknappen på HPFI anlæg? |  |  |
| 10 | Må man selv skifte en sikring? |  |  |

Under fremlæggelsen uddybes de enkelte svar og der tales om dem i plenum.

**Tema 4:**

**Pas på dig selv i arbejdet – Brug af værnemidler.**

Gå i depotet og find forskellige handsker (engangs- , flergangs- og bomuldshandsker) samt deres datablade.

Besvar følgende:

1. Hvor kan handskerne anvendes?
2. Hvordan bruges en handske korrekt?
3. Hvordan passes en flergangshandske efter brug?
4. Hvornår skal en flergangshandske udskiftes?
5. Hvordan vil du passe på dine hænder efter brug af handsker?

**Fodtøj i arbejdet.**

1. Hvilket krav er der til godt arbejdsfodtøj?

**Beskyttelsesbriller/ansigtsskærm.**

1. Hvornår anbefales det at bruge beskyttelsesbriller/ansigtsskærm i arbejdet?

**Åndedrætsværn.**

1. **I hvilke tilfælde er der krav om brug af åndedrætsværn i rengøringsarbejdet?**
2. **Hvilke regler er der til brug af åndedrætsværn?**

**Tema 5:**

**Førstehjælp**

**Praktiske opgaver i førstehjælp.**

**I grupper af 3 udføres situationsøvelser: (dem der udarbejdet af Dansk Røde Kors kan med fordel bruges)**

**Førstehjælp ved**

**1: Livstruende blødninger**

**2. Forbrændinger**

**3. Ætsninger**

**4. El-ulykker**

**5. Forgiftninger**

**6. Småskader**

**7. Blodprop i hjertet**

**8. Et brækket ben**

**9. Syre i øjet**

**10. Base på hud**

**Krav:**

**Alle skal igennem alle situationsøvelser og alle skal prøve at være førstehjælper.**

**Quiz i førstehjælp**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **1** | **x** | **2** |
| **1** | **Det første punkt i førstehjælpens 4 hovedpunkter** | **Alarmer** | **Livreddende førstehjælp** | **Skab sikkerhed** |
| **2** | **En bevidstløs person er** | **Måske til at vække** | **I livsfare** | **Stille og sovende** |
| **3** | **En person lægges i stabilt sideleje for at** | **Ligge behageligt** | **Sikre god støtte for nakken** | **Sikre frie luftveje** |
| **4** | **Det livsvigtige for et menneske er** | **At hjertet slår** | **At der er blod i benet** | **At hjertet slår og vi trækker vejret** |
| **5** | **Hjernens celler er afhængige af** | **Ilt fra blodet** | **Salte fra maden** | **Sukker** |
| **6** | **Vi trækker normalt vejret** | **4-6 gange/minut** | **10-15 gange/minut** | **60-80 gange/minut** |
| **7** | **Når vi alarmerer er det vigtigt at oplyse** | **Hvordan** | **Hvad og hvor mange** | **Hvorfor** |
| **8** | **Når en person får noget galt i halsen, skal man** | **Tale roligt** | **Udføre heimlich** | **Give 5 slag i ryggen** |
| **9** | **Bevidsthedstilstanden tjekkes ved at** | **Give en lussing** | **Tale højt og ruske** | **Ae på kinden** |
| **10** | **Når en tilskadekommen ikke trækker vejret, og der er tilkaldt hjælp, skal man** | **Starte HLR** | **Ringe 112** | **Give kunstigt åndedræt** |
| **11** | **Hvornår foretages en nødflytning af en tilskadekommen?** | **aldrig** | **Hvis den tilskadekomne ikke selv kan flytte sig** | **Hvis du ikke kan yde den nødvendige førstehjælp** |
| **12** | **HLR gives i intervallet** | **30 tryk – 2 pust** | **2 tryk – 15 pust** | **15 tryk – 2 pust** |
| **13** | **En person får næseblødning.**  **Hvad gør du?** | **Lægger personen ned** | **Sætter en tot vat i hvert næsebor** | **Lader personen stå/sidde og klemmer om næseborene** |