



Arbejdsteknik

Daglig erhvervsrengøring

Undervisningshæftet handler om, hvordan rengøringsassistenten kan planlægge og udføre sit arbejde, så det slider mindst muligt på kroppen.

SUS, Serviceerhvervenes
Efteruddannelsesudvalg

Lone Thingholm Lauridsen AMU Fyn
Rinna Mølgaard, AMU Fyn
Januar 2014



© Børne- og Undervisningsministeriet. (januar 2014). Materialet er udviklet af Serviceerhvervenes Efteruddannelsesudvalg i samarbejde med Lone Thingholm Lauridsen AMU Fyn og Rinna Mølgaard, AMU Fyn. Materialet kan frit kopieres med angivelse af kilde.

SUS
Serviceerhvervenes Efteruddannelsesudvalg
Vesterbrogade 6D, 4.
1620 København V.
Tlf. 32 54 50 55
www.susudd.dk
sus@sus-udd.dk



INDHOLDSFORTEGEE

Forord.....	4
Hvorfor gør det ondt i kroppen?	5
Kroppen	6
Knoglernes funktion er at:	6
Rygøjlen.....	7
Musklerner.....	8
Fødder og fodtøj.....	8
EGA og EBA.....	9
Din krop - dit ansvar	9
APV	9
Rengøring af gulv	10
Tips til gulvmetoder	10
Støvsugning.....	11
Tips til brug af støvsuger:.....	11
Rengøring af lodrette og vandrette flader.....	12
Tips til rengøring af lodrette og vandrette flader	12
Rengøring af toiletter og baderum (sanitet)	13
Tips til rengøring af toiletter og baderum:	13
Løft.....	14
Tips når du skal løfte rigtigt	14
Sådan vrider du en klud	15



Forord

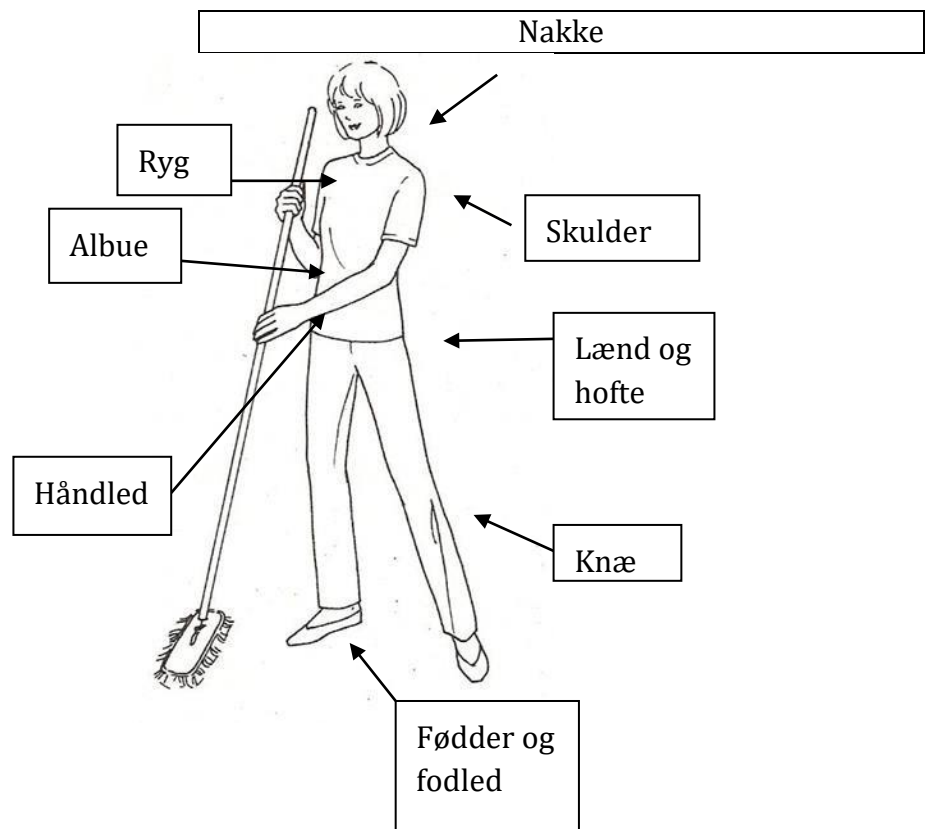
At udføre erhvervsrengøring kræver uddannelse, dette undervisningsmateriale er udarbejdet som grundbogsmateriale til kurset Daglig erhvervsrengøring. Kompendiet er ét af en samling på i alt syv selvstændige kompendier, som samlet dækker målbeskrivelse for kurset Daglig erhvervsrengøring.



Hvorfor gør det ondt i kroppen?

Rengøring er et fysisk hårdt arbejde, som belaster kroppens muskler. 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:

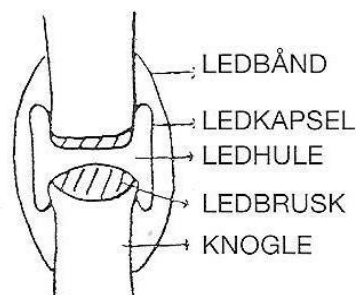
- Danne et skelet.
- Beskytte de vigtige organer (lunger, hjerte m.m.).
- Være hæftested for musklerne.
- Danne led.

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 f.eks. knæled og albueled.

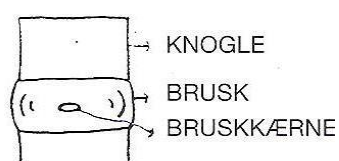
Omkring leddet og det brusk, som sidder på knoglerne i leddet, dannes en ledhule med væske, som sørger for at holde de to ledflader adskilt fra hinanden.

ÆGTE LED



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

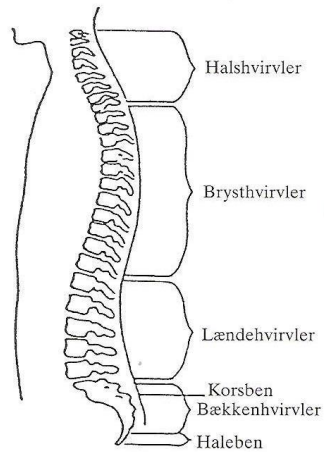
UÆGTE LED



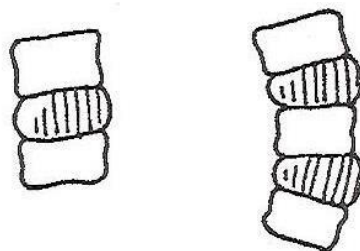


Rygsøjlen

Rygsøjlen består af knogler, der kaldes ryghvirvler. Ryghvirvlerne er de uægte led. De sidder oven på hinanden og holdes sammen af stærke ledbånd. På den måde danner de rygsøjlen.



Når man bøjer sig fremover, bliver kernen presset bagud. Er ryggen ikke sund og veltrænet, kan kernen i værste fald være årsag til, at man får en diskusprolaps.





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 for musklerne. Her vil affaldsstoffer komme ud af musklen og ny ilt og næring bliver tilført musklen, pga. musklens bevægelse.

Ensidigt statisk arbejde vil standse transporten af ilt og næring til musklen, og den bliver derfor hurtigt øm og overbelastet.

Fødder og fodtøj

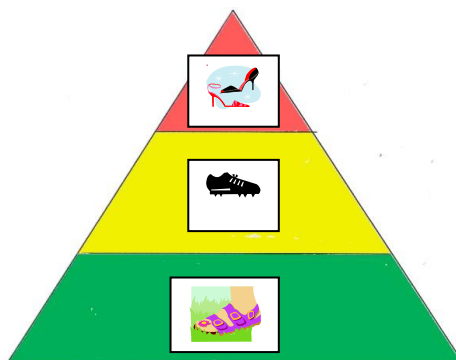
Fødderne skal bære dig hele livet, det er derfor vigtigt, at du passer dem godt og giver dem god plads til bevægelse.

Dine fødder og det fodtøj, som du bruger, har stor betydning for din krops balance.

Forkert fodtøj kan medføre en skævhed i rygsøjlen.

Vælg derfor sko efter ”pyramiden”: Det betyder, at dine fødder skal bruge mest tid i sko fra bunden af pyramiden og mindst tid i sko fra toppen.

- **Sko til fest.** Det er de pæne sko, der giver flest problemer. Smalle og høje.
- **Specielt fodtøj.** F.eks. sikkerhedsfodtøj eller sportssko.
- **Sko til hverdag.** Gode sko med plads til alle tæer og bøjelig sål.





EGA og EBA

Ensidigt **G**entaget Arbejde = **EGA**

Ensidigt **B**elastende Arbejde = **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 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 løfter en spand?
- Hvilken arm bruger du, når du tørrer et spejl af?
- Hvilken hånd bruger du til bruseflasken?
- Hvilket ben står du mest på?

Din krop - dit ansvar

At passe på kroppen er et stort 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. Det er svært at ændre vaner, men giv ikke op; det betaler sig at passe på sin krop.

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 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 udarbejde 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 hofter, når du skal arbejde under møbler. □ Arbejd med 8-tals metoden tæt på kroppen.



Støvsugning

Støvsugning kan være et monotomt 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 holdning, når du skal støvsuge under møbler.

Der findes mange forskellige modeller af støvsugere, men teknikken ved brug, er ens.



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 f.eks. skal støvsuge paneler og loft.
- 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, døre, 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 albue 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 kun belaster musklerne i den ene side.
- Sæt dig evt. på toiletsædet, 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 skifter pose i affaldsspande. Når du tømmer din vogn for klude og affald. På Arbejdstilsynets hjemmeside www.at.dk, kan du finde flere informationer samt reglerne for hvor mange kg. du må løfte på en arbejdsdag.

Tips når du skal løfte rigtigt

- Gå tæt ind til det du skal løfte.
- God afstand mellem fødderne.
- Husk god balance i kroppen.
- Se på det du skal løfte.
- Sug op i underlivet.
- Bøj i knæene.
- Bøj i hofterne.
- "Tag tilløb".
- Træk hagen ind.
- Tag godt fat om det du skal løfte.
- Hold det du løfter tæt på kroppen. Ret ryggen.
- Når du skal sætte byrden ned igen, skal du gøre det modsatte.





Sådan vrider du en klud

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



Denne metode er mindre belastende for dine skuldre, arme og håndled.