



# 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

Revideret af:  
Anita Gudrun Jensen, AMU Nordjylland  
Heidi Baadsgaard, ZBC Roskilde  
November 2024, 2. udgave



© Børne- og Undervisningsministeriet (Januar 2014, revideret 2024). Materialet er udviklet af Serviceerhvervenes Efteruddannelsesudvalg i samarbejde med Lone Thingholm Lauridsen og Rinna Mølgaard, AMU Fyn, revideret 2024 af Anita Gudrun Jensen, AMU Nordjylland og Heidi Baadsgaard, ZBC Roskilde. 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 Uddannelsesudvalg

Vesterbrogade 6D, 4.

1620 København V.

Tlf. 32 54 50 55

[www.sus-udd.dk](http://www.sus-udd.dk)

[sus@sus-udd.dk](mailto:sus@sus-udd.dk)



## Indhold

Forord.....	4
Hvorfor gør det ondt i kroppen? .....	5
Belastningslidelser .....	6
EGA og EBA .....	6
Din krop - dit ansvar .....	7
Fødder og fodtøj.....	7
Rengøring af gulv.....	8
Tips til gulvmetoder: .....	8
Støvsugning.....	8
Tips til brug af støvsuger:.....	9
Rengøring af lodrette og vandrette flader .....	9
Tips til rengøring af lodrette og vandrette flader.....	9
Tips til rengøring af toiletter og baderum: .....	10
Løft.....	11
Tips når du skal løfte rigtigt .....	11
Sådan vrider du en klud.....	12



## **Forord**

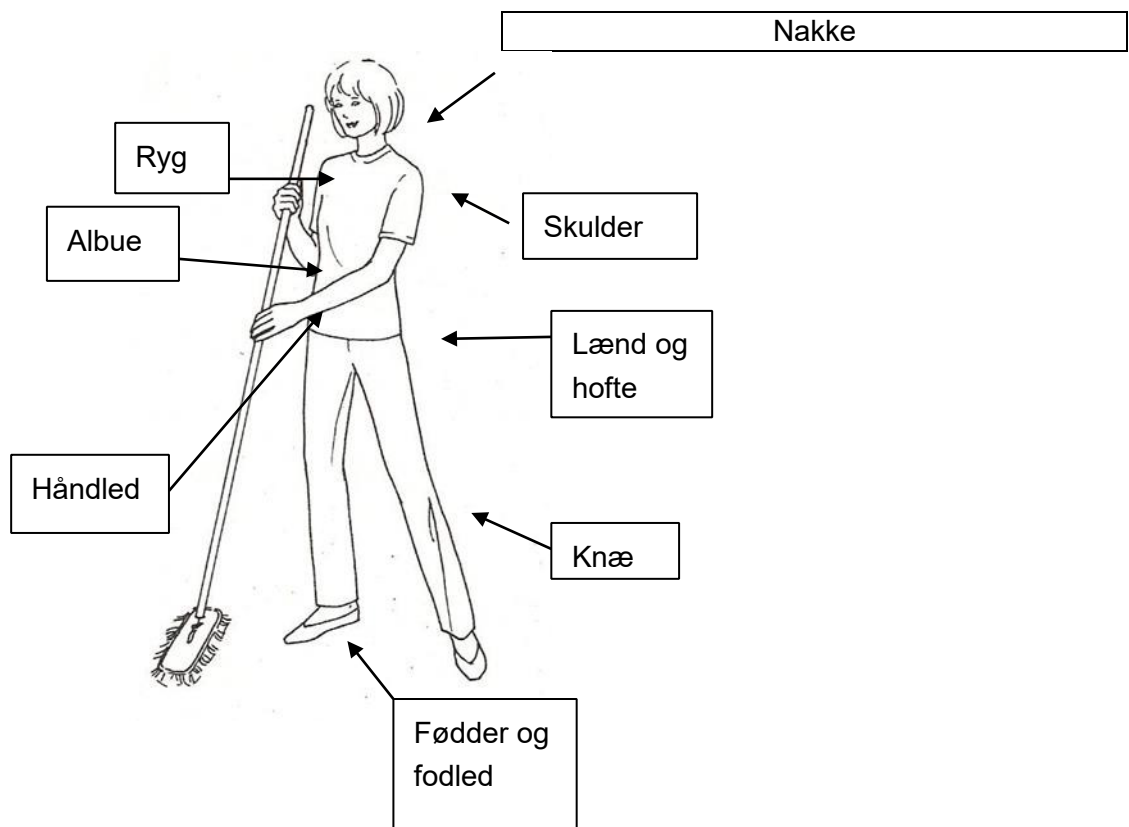
At udføre erhvervsrengøring kræver uddannelse, dette undervisningsmateriale er udarbejdet som grundbogsmateriale til kurset Daglig erhvervsrengøring. Kompendiet er ét af en samling på i alt syv selvstændige kompendier, som samlet dækker målbeskrivelse for kurset Daglig erhvervsrengøring.



## Hvorfor gør det ondt i kroppen?

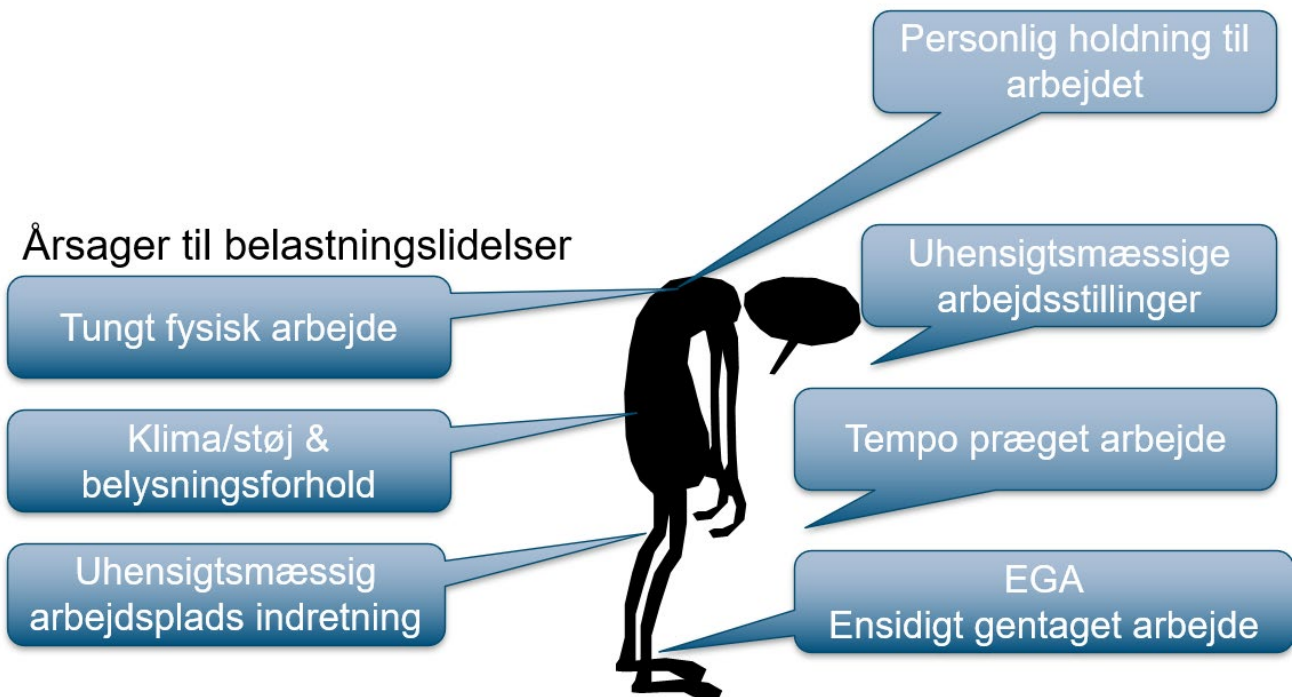
Rengøring er et fysisk hårdt arbejde, som belaster kroppens muskler. Derfor er det vigtigt, at du fra starten lærer at bruge din krop og redskaberne rigtigt. På denne måde kan du undgå eller mindske muligheden for at få ondt i kroppen eller få slidgigt.

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





## Belastningslidelser



## EGA og EBA

Ensidigt Gentaget Arbejde = **EGA**

Ensidigt Belastende 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.

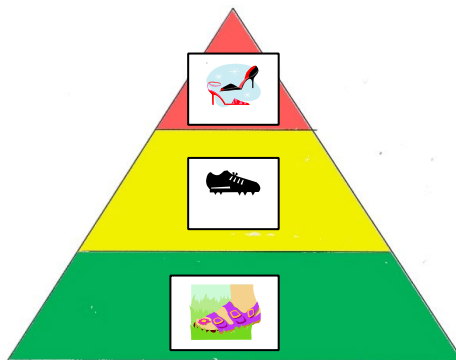
## Fødder og fodtøj

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.





## Rengøring af gulv

Rengøring af gulv kan foregå på mange forskellige måder, der er:

- 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. Da du ellers risikerer forkert belastning af din krop.

Tips til gulvmetoder:

- Indstil skaftet til mellem hage eller næse
- 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 (pas på dine håndled)
- Arbejd med overlapsmetoden

## 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 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 støvsugerrørets 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 (når den er rengjort).
- 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 håndvasken ren.
- Brug inventarmoppen til at gøre fliser rene med, så du ikke belaster knæ og ryg.
- Husk at bruge skiftevis højre og venstre hånd, så du ikke kun belaster musklerne i den ene side.
- Brug skiftevis højre og venstre hånd.



## Løft

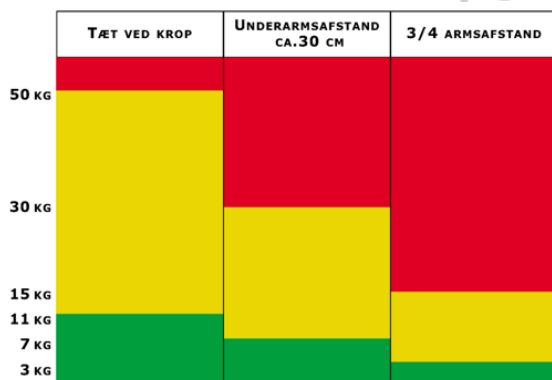
Der kan være mange løft i løbet af en arbejdsdag, tunge og lette. Det kan være, når du fylder og tømmer dine spande. Når du skifter pose i affaldsspande. Når du tømmer din vogn for klude og affald. På Arbejdstilsynets hjemmeside [www.at.dk](http://www.at.dk), kan du finde flere informationer samt reglerne 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 og ret ryggen
- Når du skal sætte byrden ned igen, skal du gøre det modsatte



## løft- og vægtgrænser



- **Løft i det røde område anses for sundhedsskadeligt og bør undgås.**
- **Løft i det gule område betyder at du skal være opmærksom på hvor i området løftet foregår (vægt), og om der er forværende faktorer.**
- **Løft i det grønne område er normalt ikke sundhedsskadelige på grund af vægt og rækkeafstand**



## 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.