

Ergonomi i rengøringsarbejdet



SUS

SERVICEERHVERVENES
UDDANNELSESSEKRETARIAT

December 2025

© 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.

Opdateret december 2016 af Vibeke Bang Olsen, AMU SYD.

Opdateret december 2025 af Anne Hebert, CELF, og Sofie Kjær Holm, AMU SYD.

Illustrationer uden anden angivelse af ophavsret tilhører SUS.

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

Indhold

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

1. Indledning

Hvad er ergonomi?

Ergonomi bygger på arbejdsfysiologi – læren om, hvordan kroppen fungerer under arbejde. Arbejdsfysiologien handler om, hvordan bevægeapparatet – det vil sige knogler, muskler og led – samarbejder med nervesystemet, når vi bruger kroppen i arbejdet.

Det er vigtigt at arbejde på en måde, hvor kroppen belastes mindst muligt. På den måde mindsker du risikoen for belastningsskader som muskelspændinger, seneskedehindebetændelse, tennisalbue, rygproblemer, åreknuder og kronisk træthed.

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.

Kilde: Beskæftigelsesministeriets lovbekendtgørelse nr. 2062 af 16. november 2021

2. Hvorfor gør det ondt i kroppen?

Der kan være mange årsager til smerter i kroppen, f.eks.:

- dårlig fysisk form
- forkert eller utilstrækkeligt udstyr
- mangelfuld oplæring i arbejdsopgaver og brug af udstyr
- manglende planlægning af arbejdet
- mange gentagelser af samme bevægelse (EGA/EGB)
- uhensigtsmæssige arbejdsstillinger
- længerevarende statisk muskelarbejde
- og mange andre forhold i arbejdet ...

Mange rengøringsmedarbejdere oplever smerter, når arbejdsteknikkerne ikke er hensigtsmæssige. Det er især bestemte områder på kroppen, der bliver belastet, hvis du ikke bruger de rigtige teknikker eller ikke er opmærksom på de årsager, der kan give kroppen smerter.

Når du oplever smerter et sted i kroppen, så overvej, hvilke bevægelser der kan være årsagen, og hvad du kan ændre. Lyt til din krop og reager på de signaler, den giver dig. I dette kompendium kan du finde inspiration til, hvordan du passer bedre på dig selv.

Det er vigtigt at kende din krop og træne de muskler, som ikke bruges så meget i arbejdet. Rengøring er fysisk krævende og stiller krav til, at du har stærke muskler og kan klare at gå langt – ofte 7-12 km på en arbejdsdag.

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

3. Kroppen

Knogler

Vi har omkring 200 knogler i kroppen. Knoglerne har flere funktioner: De holder os oprejst og beskytter de indre organer – f.eks. beskytter kraniet hjernen, rygsøjlen rygmarven og brystkassen hjerte og lunger. Det er på knoglerne, senerne hæfter sig fast, og mellem knoglerne findes leddene, som er omgivet af muskler.

For at knoglerne kan holde sig stærke, er det vigtigt at få tilstrækkeligt calcium gennem kosten. Derudover skal knoglerne belastes regelmæssigt – men uden at blive overbelastet.

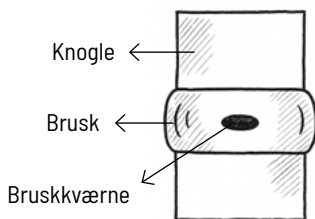
Kroppen belastes mindst, når der er en lige linje (se den blå pil), og:

- ryggen er rank
- skuldrene er sænkede
- der er en passende afstand mellem fødderne.

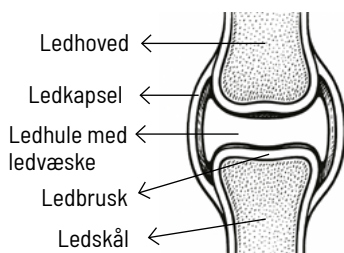
Hvis ryggen har været bøjet i længere tid, er det vigtigt at rette sig op igen – og gerne strække sig den modsatte vej.

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 bl.a. mellem kranieknoglerne, skambenene og ryghvirvlerne.



Et ægte led består af to knogleender, der er dækket af ledbrusk. Brusken er tykkest på midten. Leddet er omgivet af en ledkapsel, som danner en ledhule med ledvæske. Ledvæsken smører leddet og ernærer ledbrusken. Leddet stabiliseres desuden af ledbånd og muskler. I ægte led er der stor bevægelighed, f.eks. i knæ- og hofteled.

Det er bedst at arbejde med leddene i mellemstilling – også kaldet den anatomiske udgangsstilling. I mellemstillingen belastes leddet mest midt på, hvor brusken er tykkest og derfor bedre kan tåle belastning. Når du derimod arbejder i yderstillinger – f.eks. ved at ligge på knæ, bøje knæene meget (under 90 grader), træde op på noget eller løfte armene langt væk fra kroppen eller over skuldrene – belaster du de tyndere dele af brusken. Det øger risikoen for slidgigt.

Bevægelse uden belastning er sundt for leddene, da det styrker og bevarer brusken. Ved tungt arbejde bør du derfor belaste leddene i mellemstilling.

Nogle mennesker kan strække deres led ud over leddets normale stilling. De kaldes hypermobile. Hos hypermobile øges risikoen for slidgigt, når leddene kommer i yderstillinger.

Giv dig selv en god start på dagen med rundsving med armene. Det styrker kredsløbet og skulderledene.

Ryggen

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

De 24 hvirvler er fordelt på:

- 7 halshvirvler
- 12 brysthvirvler
- 5 lændehvirvler (de kraftigste knogler i ryggen).

Bækkenet er en forlængelse af rygsøjlen og består af:

- korsbenet (består af 5 sammenvoksede hvirvler)
- halebenet (består af 3-4 sammenvoksede hvirvler).

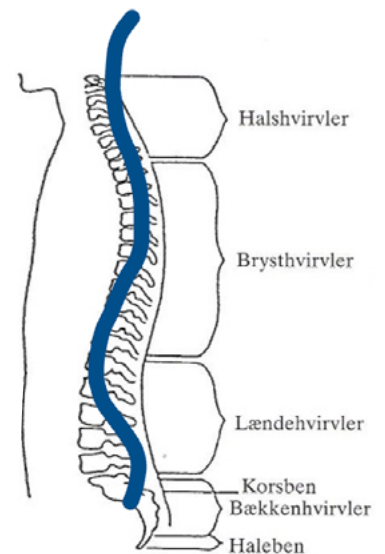
Når rygsøjlen er let S-formet, belastes led og muskler mindst.

En bruskskive har en blød, geléagtig midte, som både gør ryggen bevægelig og fungerer som støddæmper.

Inde i rygsøjlen ligger rygmarven, der løber fra hjernen og ned til den nederste del af korsbenet. Fra rygmarven udgår nerver, der sender signaler til kroppens forskellige dele.

Hvis bruskskiven presses i en foroverbøjet stilling under et løft, hvor du ikke har spændt mavemusklene (korsettet), kan den bløde kerne i discus presses ind mod rygmarven og trykke på nerver. I værste fald kan det føre til en diskusprolaps.

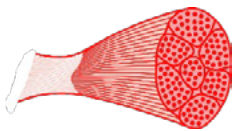
Ofte skyldes rygsmerter dog spændinger i musklerne. Ved at træne ryg- og mavemuskler kan du forebygge både dårlig ryg og dårlig kropsholdning.



Muskler

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

Skeletmusklernes funktion er at skabe bevægelse, producere varme og medvirke til blodets tilbageløb til hjertet. De styres af hjernen gennem rygmarven og nervesystemet.



En muskel med muskelbundter.

Muskler bliver som regel stærkere af at blive brugt, men de skal bruges på en hensigtsmæssig måde.

Skeletmusklerne består af muskelceller, der er samlet i 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 slappe af, bevæges leddet. Kroppens muskler består af både strække- og bøjemuskler, så vi f.eks. kan bøje og strække knæet.

Brug de store muskler og led ved krævende arbejde, det vil sige baller, lår og lægge.

Balle-, lår- og lægmusklerne er kroppens største og stærkeste muskler. Det er dem, du skal bruge, når arbejdet kræver kraft.

Skulder- og rygmusklerne spiller en vigtig rolle i at holde hovedet og sikre en god kropsholdning. Det er vigtigt at træne dem, så de er klar til arbejdet. Men disse muskler er ikke belastningsstærke.

Dynamisk

Ved dynamisk muskelarbejde er musklen i bevægelse, og skiftevis trækker den sig sammen og slapper af. Denne veksler er den bedste måde for musklen at arbejde på, fordi der hele tiden pumpes frisk blod ind i musklen, mens affaldsstoffer fjernes.

Statisk

Ved statisk muskelarbejde bevæger musklen sig ikke, men holdes spændt hele tiden – f.eks. når du er stresset og spænder i skuldrene. Denne arbejdsmåde er uhenigtsmæssig, hvis den varer for længe, og den fører ofte til muskelspændinger (muskelinfiltrationer/myoser).

Venepumpen

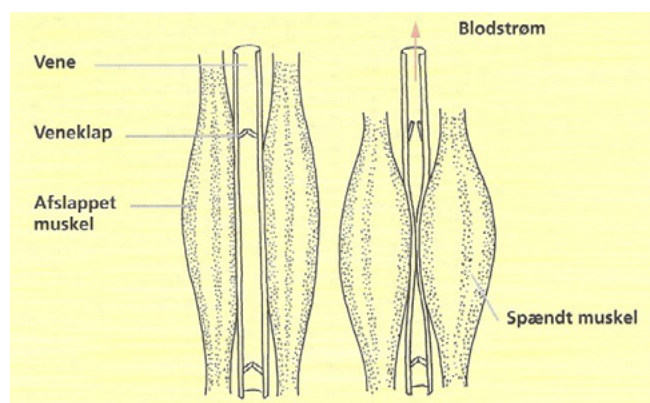
Når musklerne arbejder, har de brug for meget energi og ilt, som tilføres gennem blodet. Derfor findes der et tæt netværk af blodkar i musklerne. Når musklerne arbejder dynamisk, hjælper de med at presse blodet tilbage mod hjertet gennem venerne. Venerne har veneklapper, der fungerer som små sluser. Når musklerne arbejder dynamisk, aktiveres klapperne (venepumpen), så blodet pumpes tilbage til hjertet.

Ved statisk muskelarbejde, f.eks. ved stående eller stillesiddende arbejde, bliver venepumpen ikke aktiveret. Blodet transporteres derfor ikke væk fra arme og ben, hvilket kan give hævede hænder og fødder og øge risikoen for åreknuder.

For at sikre et godt kredsløb er det en god idé at lave venepumpeøvelser. Du kan f.eks. vippe fødderne skiftevis op og ned, så musklerne på underbenets for- og bagside

spænder og slapper af. På samme måde kan du lave venepumpeøvelser for hænder og arme ved at knytte og sprede fingrene.

Det er derfor vigtigt at variere arbejdsstillinger og bevæge musklerne regelmæssigt for at aktivere venepumpen, uden at veneklapperne bliver overbelastet.



Fødder og fodtøj

Dine fødder skal bære kroppen hele livet, og derfor er det vigtigt, at du passer godt på dem og giver dem god plads til bevægelse. Sammen med fodtøjet har fødderne stor betydning for kroppens balance og kropsholdning. Forkert fodtøj kan føre til belastninger i ankler, knæ og hofter samt skævhed i rygsøjlen.

På lange arbejdsdage kan det hjælpe at skifte sko undervejs. Nogle gange kan det endda gøre en forskel blot at skifte strømper.

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

4. Belastninger på kroppen i arbejde

EGA/EBA

EGA – Ensigtigt Gentaget Arbejde

Ensigtigt gentaget arbejde betyder, at den samme bevægelse udføres igen og igen med meget korte pauser og ofte i højt tempo.

EBA – Ensigtigt Belastende Arbejde

Ensigtigt belastende arbejde betyder, at du hele tiden bruger den samme del af kroppen – f.eks. højre arm. Det kan på sigt føre til overbelastning og slid.

Tænk derfor over:

- Hvilken arm bruger du, når du tørrer borde af?
- Hvilken arm bruger du til rengøring af toiletter?
- Hvilken arm bruger du, når du løfter spande?
- Hvilken arm bruger du, når du tørrer spejle af?
- Hvilken hånd bruger du til bruseflasken?
- Hvilket ben står du oftest på?

Arbejdsteknik

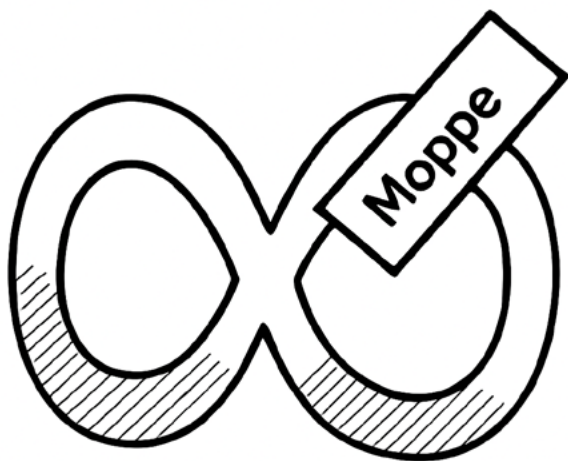
Gulv rengøring med moppe

Redskaberne kan variere, men måden du holder på redskabet og bruger kroppen, er den samme. Ved gulv rengøring er det vigtigt, at skaftet har den rigtige højde, og at du holder korrekt på det.

Tørre metoder

Når du tørmopper, tages kanterne først. Derefter moppes i 8-tals-bevægelser, så snavset hele tiden er foran moppen.

Vægten flyttes fra fod til fod (vægtoverføring), skuldrene er sænket og armene er ind til kroppen.



Hvis moppen er over 60 cm bred, skal den skubbes foran kroppen. Her gælder de samme principper om vægtoverføring, sænkede skuldre og armene ind til kroppen.

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

Fugtige metoder

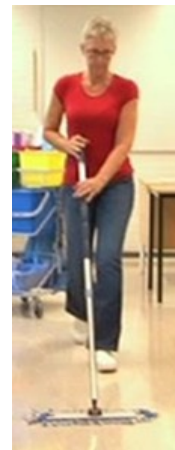
Skub den våde moppe frem i midten, og arbejd baglæns tilbage mod vognen i 8-tals-bevægelser. Gulvet skal ikke eftertørres.

Våde metoder

Skub den våde moppe frem i midten, og arbejd baglæns tilbage mod vognen i 8-tals-bevægelser. Gulvet skal eftertørres.

Hvis moppen er tung at føre fra side til side, kan du variere teknikken og bruge skubbemetoden. Her bruges armene fremad i stedet for udad, hvilket belaster skuldrene mindre.

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.
- Arbejd med sænkede skuldre.
- Arbejde med albuerne ind til kroppen.
- Husk tre næser i samme retning (to 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 monotont arbejde med mange gentagne træk og skub, især på store områder. Uhen-sigtsmæssige arbejdsstillinger kan hurtigt opstå, hvis du ikke er opmærksom på din kropsholdning, når du arbejder under møbler.

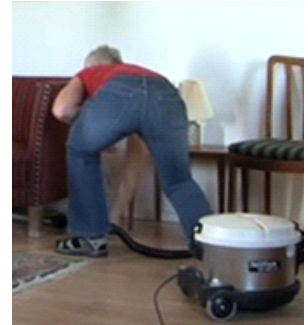
Tips til brug af støvsuger:

- Hold støvsugerslangen bag ryggen.
- Husk tre næser i samme retning (to skonæser + din egen næse).
- Brug vægtoverføring fra ben til ben.
- Hold ryggen ret alle de steder, hvor det er muligt.
- Arbejd med 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, så du har ledningen bag dig.
- Husk at tjekke hjulene på din støvsuger – hvis der sidder hår og tråde omkring hjulene, bliver belastningen ved at trække den stor.



Der findes mange forskellige modeller af støvsugere, men de grundlæggende teknikker er de samme.

- Bøj i knæ og hofte, når du støvsuger under møbler.
- Brug den ene arm til at støtte på låret eller møblet – det skåner ryggen.



- Når du støvsuger omkring bord- eller stoleben, kan du tage mundstykket af ved at sætte foden på det og bruge røret.
- Undgå at bruge røret direkte på gulvet ved slangens. Det får dig til at bøje eller vride i ryggen.
- En rygstøvsuger kan være en god ide til rengøring af stole og trapper.
- Vær opmærksom på, at der findes rygstøvsugere med batteri, så du undgår besvær med ledningen.



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:

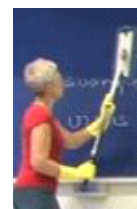
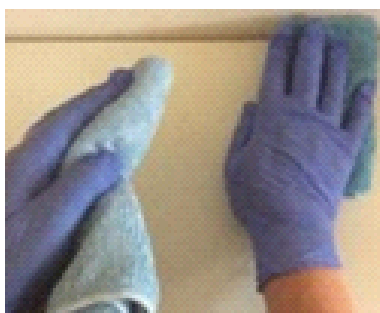
Aftørring med klud

- Brug begge hænder, og skift mellem højre og venstre hånd. Du kan evt. arbejde med en våd klud i den ene hånd og en tør klud i den anden.
- Brug forfugtede klude – det sparer mange vrid.

Aftørring med inventarmoppe

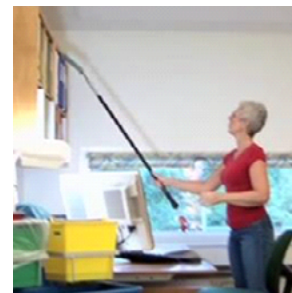
- Brug en inventarmoppe ved aftørring af frie borde. Det gør det lettere at holde ryggen ret.
- Hav god afstand mellem fødderne, og flyt vægten fra ben til ben (vægtoverføring).
- Brug en inventarmoppe ved tavlerengøring.
- Gå frem og tilbage under arbejdet – så bruger du benmusklerne, mens skuldre og ryg skånes.
- Eftertør tavlen med en tørmoppe ved at arbejde op og ned.

Brug et skaft med knækled ved aftørring oven på skabe.



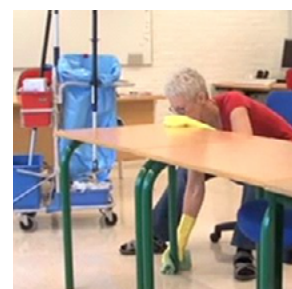
Støvaftørring af flader over skulderhøjde med interørmoppe

- Brug et langt skaft, så du kan arbejde med sænkede skuldre.
- Den samme metode kan anvendes til ventilation-srør.



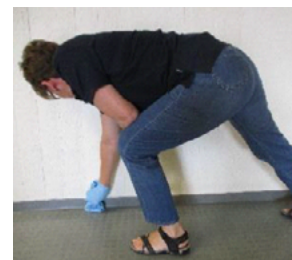
Aftørring af bord- og stoleben

- Brug en kontorstol indstillet i lav højde.
- Støt den ene arm på bordet eller stolesæde, så ryggen aflastes.



Aftørring af fodpanel

- Stå i gangbredstående.
- Hold ryggen ret, og lad albuen hvile på knæet (støttebensprincip).



Tips til rengøring af lodrette og vandrette flader:

Aftørring med inventarmoppe:

- Indstil skaftet, så længden passer til opgaven. Dine skuldre og albuer skal være sænkede.
- Husk tre næser i samme retning (to skonæser + din egen næse).
- Hold ryggen ret.

Aftørring med klud:

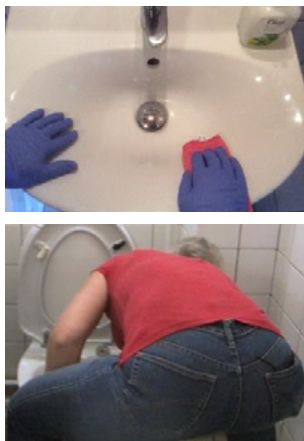
- Når du aftørre med klud, er det en god idé at støtte med den anden hånd.

Rengøring af toilet og baderum

Når du gør rent i sanitære områder (toiletter og baderum), er der mange opgaver, hvor korrekt arbejdsteknik er særligt vigtigt.

Rengøring af håndvask

- Støt med den ene hånd på kanten af håndvask, og skift kluden til den anden hånd for at undgå vrid i ryggen.
- Hav god afstand mellem fødderne, og hold ryggen rank.
- Støt den frie hånd på låret - det aflaster ryggen.
- Hold ryggen rank.



- Den ene fod ved siden af toilet (gangbredstående).
- Aftør toilettet oppefra, og læg den frie hånd på toilettet som støtte.
- Hav god afstand mellem fødderne (gangbredstående) – placer den ene fod ved siden af toilet.
- Skift kluden til venstre hånd, når du aftørre venstre side af toilettet, så du undgår vrid i rygsøjlen.

Aftørring af flisevæg

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



Tips til rengøring af toiletter og baderum

- Stå tæt på toilettet, når kummen rengøres. Støt med den ene albue på knæet eller på cisternen.
- Brug toiletbørster med langt skaft – de kan lette arbejdet.
- Husk tre næser i samme retning (to skonæser + din egen næse) --både når du rengør kummen indvendigt og udvendigt.
- Støt med en hånd på håndvasken, når du rengør den.
- Brug inventarmoppe til at rengøre fliser med.
- Skift jævnligt mellem 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. Hold håndleddene lige, skuldrene sænkede og kroppen lodret.



Løft -træk- skub

Løft

I rengøringsarbejdet løfter man mange ting i løbet af en arbejdsdag. Vurder altid, om løftet kan undgås eller reduceres ved at bruge hjælpemidler, f.eks. vogne.

Skema for sundhedsskadelige løft

Rødt område:

Løft i det røde område anses for sundhedsskadelige. Der skal træffes foranstaltninger for at reducere risikoen.

Gult område:

Løft i det gule område kræver en vurdering af øvrige faktorer (se senere) for at afgøre, om de forværrer belastningen, så løftet bliver sundhedsskadeligt.

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

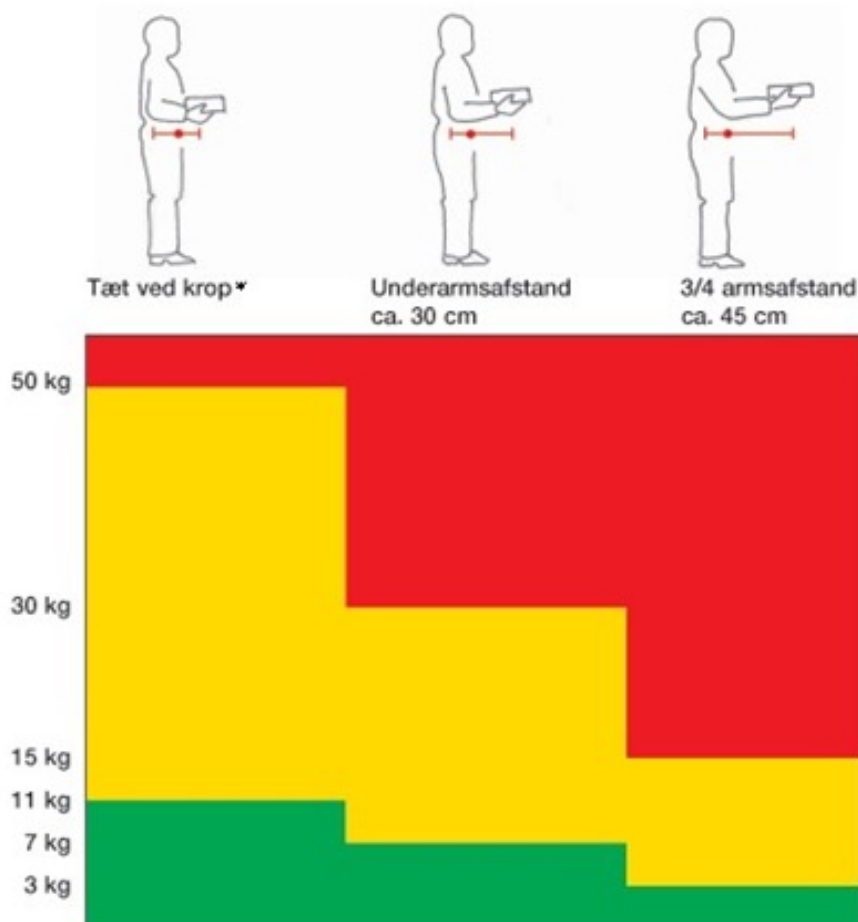
I den midterste del af det gule område afhænger det af antallet og graden af forværrende faktorer, om løftet kan være sundhedsskadeligt.

Jo tættere belastningen ligger på det grønne område, desto flere forværrende faktorer skal være til stede, før løftet anses for sundhedsskadeligt. I nogle tilfælde kan en enkelt faktor – f.eks. en uensigtsmæssig arbejdsstilling – dog være så belastende, at selv et 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 faktorer, som i sig selv er så belastende, at arbejdet alligevel kan blive sundhedsskadeligt. Det gælder f.eks. dårlige arbejdsstillinger, høj løftfrekvens eller en stor samlet fysiologisk belastning. Ved gentagne løft i grønt 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.



Kilde: at.dk (Arbejdstilsynet: At-vejledning D.3.1)

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 – medmindre du bruger bæreseler eller andre hjælpemidler.

Løft, som sker længere væk fra kroppen end tre fjerdedele af en arms længde, er ikke omfattet af skemaet.

Sådanne løft kan som regel give risiko for skader og skal altid vurderes særskilt.

Det har stor betydning for, hvor meget kroppen belastes, hvor tæt på kroppen du løfter: Jo tættere, desto bedre.

Arbejdstilsynet har udviklet en app, Løftetjek, hvor du kan undersøge nærmere, hvornår et løft kan være sundhedsskadeligt.



Gode vaner ved løft

Før du løfter

- Gå helt tæt på byrden.
- Vurdér vægten – få hjælp af en kollega, eller brug hjælpemidler, hvis det er nødvendigt.
- Vurdér, om det er muligt at trække eller skubbe byrden evt. med en sækkevogn.
- Sørg for god balance med vægten fordelt på begge fødder.
- Placér den ene fod på siden af det, du skal løfte (gangbredstående).
- Sørg for, at næse og fødder peger i samme retning.

Under løftet

- Spænd i underlivet og mavemusklerne.
- Bøj i knæene.
- Bøj i hofterne.
- Tag godt fat med begge hænder,
- Brug de store muskler i benene til at løfte.
- Hold byrden tæt ind til kroppen.

Efter løftet

- Når du sætter byrden fra dig, gør du det modsatte af løftet – husk igen at spænde i underlivet og mavemusklerne.

Træk

Træk altid med ret ryg. Brug ben- og armmuskler.
Læg en klud under bordbenene, så bordet er nemt at trække og ikke ridser gulvet.

Møbler kan også forsynes med hjul, glidesøm eller filtsko.
Det gør dem nemmere at flytte, uden at du belaster kroppen.



Skub

Skub med benmuskler og spænd ryggen.



5. APV

APV betyder **A**rbejds**P**lads**V**urdering. En vurdering af arbejdspladsen, hvor medarbejderne beskriver de problemer, der er på arbejdspladsen ift.:

- 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 en række 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.

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

Små øvelser, du kan nå på få minutter.

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

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?

Stræk af skulderen og brystet



Stil dig med siden til en væg, dørkarm eller lignende. Stræk armen ud og tag fat i dørkarmen i skulderhøjde. Drej herefter kroppen væk fra dørkarmen indtil du kan mærke strækket i skulderen og brystet. Gentag øvelsen for modsat side.

Sidebøjning

Stræk den ene arm op over hovedet. Læg den anden hånd på hoften. Læn dig til siden til du mærker strækket på siden af kroppen.



7. Metodefilm

Der er 12 metodefilm på sus-udd.dk:

<https://sus-udd.dk/bibliotek/undervisningsmateriale/undervisningsmateriale-rengoering-og-service/>

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

8. Links til inspiration

at.dk: Arbejdstilsynets love, regler og vejledninger i forbindelse med ergonomi og arbejdsmiljø.

bfaportalen.dk: Film og pjecer om ergonomi og MSB (muskel- og skeletbesvær)

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

Apps

I App Store findes der forskellige apps, der kan inspirere til daglig træning, og derudover findes nedenstående:



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.