

BRANCHEVEJLEDNING ERGONOMI OG RENGØRING



INDHOLD

- 3 FORORD**
- 4 INDLEDNING**
- 6 TILRETTELÆGGELSE AF RENGØRINGSARBEJDE**
 - 6 God oplæring og instruktion
 - 7 Godt samarbejde mellem virksomheder
 - 8 Klare aftaler
 - 8 Passende variation og ingen overbelastninger
 - 8 Få overblik over problemerne og løs dem
- 10 UNDGÅ OVERBELASTNINGER OG BRUG GOD ARBEJDSTEKNIK**
 - 10 Er det værd at bekymre sig om?
 - 10 Vi kan heldigvis gøre noget ved det!
 - 11 Arbejdstechnikens TOP 10 for rengøring
 - 12 Opskriften på god løfteteknik
- 13 ARBEJDSMETODER, REDSKABER OG MASKINER**
 - 14 Gulvrengøring med rengøringsvogn og mopper
 - 15 Rengøringsvognen
 - 16 Mopper
 - 16 Nem metode til påsætning af mopper
 - 17 8-tals metoden og skubbemetoden
 - 17 Skubbemetoden
 - 18 Gode effektive metoder til gulvrengøring med god ergonomi
 - 20 Rengøring med støvsuger
 - 20 Krav til støvsugeren
 - 20 Arbejdsteknik ved støvsugning
 - 21 Rengøring med gulvvaskemaskiner
 - 21 Krav til gulvvaskemaskiner
 - 22 Inventarrensning
 - 22 Inventarmoppen
 - 22 Interiør mop
 - 24 Komposit-/mikrofiberklude
 - 24 Ergonomiske fordele ved at bruge komposit-/mikrofiberklude
- 25 ARBEJDSSTEDETS INDRETNING**
 - 26 Rengøring på vanskeligt tilgængelige steder
 - 26 Eksempler på løsningsforslag for vanskeligt tilgængelige steder
- 27 GODE LINKS OG VEJE TIL MERE VIDEN**

FORORD

Formålet med denne vejledning er at give anvisninger på, hvordan man gennem god ergonomi kan forebygge muskel- og skeletbesvær i forbindelse med rengøringsarbejde.

Vejledningen henvender sig til ledere og ansatte i rengørings- og servicebranchen samt medlemmer af arbejdsmiljøorganisationen indenfor hele rengøringsområdet i både den offentlige og private sektor.

Vejledningen er udarbejdet for Branchefællesskab for Arbejdsmiljø (BFA) Transport, Service - Turisme og Jord til Bord af Branchearbejdsmiljøudvalg for Service - Turisme i samarbejde med branchens parter og er en

revision af den tidligere vejledning om ergonomi og rengøring fra 2004.

Arbejdstilsynet har haft BFA-vejledningen til gennemsyn og finder, at det indhold, herunder tekst og billeder, der knytter sig til arbejdsmiljøforhold, opfylder de krav, der følger af arbejdsmiljølovgivningen. Arbejdstilsynet har alene vurderet vejledningen, som den foreligger, og gør opmærksom på, at der kan være arbejdsmiljøproblemstillinger og -krav, der ikke er behandlet i vejledningen. Arbejdstilsynet har gennemgået vejledningen i overensstemmelse med regler og praksis pr. februar 2018.



Branchevejledningen kan hentes på hjemmesiden www.bfa-service.dk

INDLEDNING

I denne vejledning handler det om at skabe et godt samspil mellem rengøringsarbejdet og personalet, så smerter i muskler og led kan forebygges gennem god ergonomi.

Der er sket mange forbedringer i det ergonomiske arbejdsmiljø på rengøringsområdet i tidens løb. Men besvær fra især lænd, ryg, nakke, skuldre, håndled og knæ forekommer desværre stadigvæk ofte på grund af:

- ➔ belastende arbejdsstillinger
- ➔ ensartede belastninger
- ➔ tunge løft, træk og skub
- ➔ meget stående og gående arbejde.

Så der er rigtig god mening i at fortsætte indsatsen til gavn for alle ansatte.

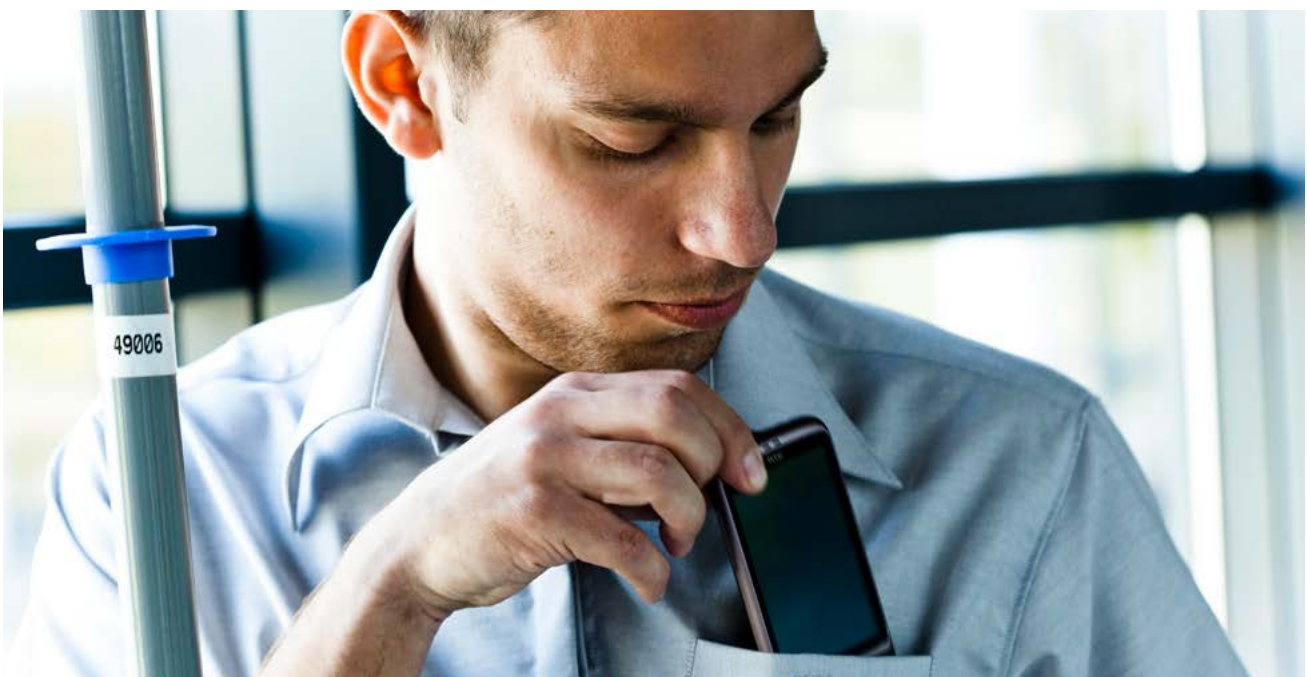
Vi har i dag en god viden om, hvad der skal til. Mange af løsningerne kan anvendes med det samme med meget små eller helt uden omkostninger.

Det vigtigste er at ledelse og ansatte har viljen, kender løsningerne og bruger dem.

For at få overblik over, hvordan det gode ergonomiske arbejdsmiljø kan opnås, kan vi opstille 4 hovedindgange, som vi vil se nærmere på i det følgende:

- ➔ Tilrettelæggelsen af arbejdet
- ➔ Arbejdsteknik
- ➔ Arbejdsmetoder, arbejdsredskaber og -maskiner
- ➔ Arbejdsstedets indretning

Den røde tråd på alle 4 områder vil være at pege på løsninger, der kan medvirke til at skabe variation i arbejdet og at undgå overbelastninger. Hvis vi kan opnå det, har vi skabt nogle af de vigtigste forudsætninger for rengøringspersonales fysiske velbefindende.





TILRETTELÆGGELSE AF RENGØRINGSARBEJDE

Et godt ergonomisk arbejdsmiljø afhænger af, om arbejdet bliver tilrettelagt således, at alle udfører deres arbejdsopgaver sikkerheds- og sundhedsmæssigt fuldt forsvarligt.

Der er 5 særligt afgørende forhold:

- ➔ Oplæring og instruktion
- ➔ Samarbejdet mellem arbejdsgivere
- ➔ Klare aftaler om rengøringsopgaven og ønsket kvalitet
- ➔ At opnå en passende variation i arbejdet og undgå fysiske overbelastninger
- ➔ At få overblik over eventuelle problemer og løse dem. Så der er rigtig god mening i at fortsætte indsatsen til gavn for alle ansatte.



God oplæring og instruktion

I forbindelse med arbejdets udførelse har arbejdsgiveren ansvaret for og pligten til at sikre medarbejdernes sikkerhed og sundhed.

Arbejdsgiveren skal sikre, at alle er tilstrækkelig oplært og instrueret, så de ikke kommer til skade eller bliver syge på grund af arbejdet. Arbejdsgiveren skal også føre tilsyn og kontrol med, at instruktionerne anvendes af medarbejderne i hverdagen. Arbejdsgiveren kan videregive opgaven til f.eks. arbejdsledere og arbejdsmiljøorganisationen, men har stadigvæk hovedansvaret.

På den anden side har personalet også pligt til at modtage oplæring og instruktion, samt til at følge den. De, der står for instruktion og oplæring, skal have den nødvendige viden.

Indholdet af oplæringen og instruktionen i forhold til ergonomi bør svare til indholdet af denne vejledning afpasset den enkeltes arbejdsopgaver.

Ud over oplæring og instruktion på arbejdspladsen kan viden på ergonomiområdet også erhverves på AMU-kurser eller gennem uddannelse som f.eks. Serviceassistent.

Læs mere om sikring af arbejdsmiljøet mellem to virksomheder i "Arbejdsmiljøkrav ved udbud og udlicitering. Rengøring og vinduespolering" på www.bfa-service.dk



Godt samarbejde mellem virksomheder

Når rengøring udføres af en underleverandør skal arbejdsgiverne i de to firmaer samarbejde om at skabe sikre og sunde arbejdsforhold for rengøringspersonalet og for alle øvrige beskæftigede på arbejdsstedet (jf. arbejdsmiljøloven § 20). Det er her en god idé også at inddrage arbejdsmiljøorganisationerne. De, der arbejder på en fremmed virksomheds område, skal rette sig efter de regler om sikkerhed og sundhed, der gælder for denne virksomhed, foruden efter de regler, der gælder for det arbejde, de skal udføre.

Virksomheden, hvor der skal gøres rent, har på den anden side pligt til at oplyse rengøringsfirmaet om alle

de arbejdsmiljøforhold i virksomheden, som kan indebære en risiko for rengøringspersonalet (det her peger både på samarbejdspligten mellem arbejdsgiverne og udbyders pligter efter reglerne om udbud af tjenesteydelser).

Alt i alt er der et fælles ansvar og en pligt til at viderebringe viden og instruktion mellem parterne for at opnå et godt arbejdsmiljø. Dialogen og samarbejdet mellem de to virksomheder er utrolig vigtig, og skal sikres ved indgåelsen af kontrakten.

Se i øvrigt vejledningen *Arbejdsmiljøkrav ved udbud og udlicitering, rengøring og vinduespolering*.



Klare aftaler

Der skal være klare aftaler mellem kunde, brugere, rengøringsfirma og rengøringspersonale om rengøringsopgavens indhold og den kvalitet, der skal leveres.

Rengøringspersonalet skal have tilstrækkelig tid til at kunne levere den ønskede kvalitet.

Hvis personalet ikke kender det ønskede indhold af opgaven og den kvalitet, der er aftalt, er der en risiko for, at den enkelte sætter for høje mål og slider sig selv ved at øge tempoet for meget og yde mere, end aftalen lægger op til. Den samlede arbejdsbyrde kan herved blive for høj.

Der bør ligeledes være klare aftaler om, hvilken standard lokalerne dagligt afleveres i til rengøringspersonalet. F.eks. at alle stole er sat på plads og borde ryddet.

Passende variation og ingen overbelastninger

Både kroppen og psyken trives ved en passende mængde fysisk og psykisk variation i det daglige arbejde. Arbejdsgiveren og lederne har en pligt til at planlægge og tilrettelægge arbejdet, således at dette opnås.

På den anden side har hver ansat så også pligt til at følge anvisningerne og sige til, hvis der er problemer. Hvis man arbejder størstedelen af arbejdsdagen med ensartede arbejdsstillinger og bevægelser, f.eks. ved gulvvask, har man ensidigt, belastende eller ensidigt, gentaget arbejde.

Det ensidige arbejde slider på kroppen, idet den ikke kan holde til denne ens påvirkning. På kortere eller længere sigt opstår der træthed, ømhed, smerter, hævelse og stivhed i muskler, sener og led, ofte med nedsat funktionsevne, nedsat opmærksomhed samt øget risiko for ulykker. Påvirkningerne forværres, hvis arbejdet også kræver mange kræfter, hvis der arbejdes i dårlige arbejdsstillinger, for højt tempo, og hvis man ikke rigtig har muligheder for at ændre sin arbejdsituation.

Ensidigt, belastende og gentaget arbejde kan også være årsag til psykiske symptomer, f.eks. stress og psykisk træthed.

Læs mere i At-vejledning D.3.2 "Ensidigt, belastende arbejde og ensidigt, gentaget arbejde".

Man kan undgå mange problemer ved at planlægge og tilrettelægge arbejdet, så der skabes mere variation:

- ➔ Skift mellem forskellige typer af rengørings opgaver, der påvirker kroppen forskelligt.
- ➔ Feks. manuel gulvvask, inventarrensning og brug af gulvvaskemaskine. Skift gerne flere gange dagligt, så der ikke arbejdes mere end højst 2-3 timer med samme opgave.
- ➔ At rengøringsarbejdet afveksles med kundeservice, telefonbetjening, indkøb, blomstervanding, planlægning mv. og/eller med pauser.
- ➔ At det er muligt at skifte mellem stående, gående og siddende arbejde.
- ➔ At anvende tekniske hjælpemidler, f.eks. selvkørende maskiner til gulvvask eller en lettere støvsuger.

Få overblik over problemerne og løs dem

Det er vigtigt at skabe sig et overblik over eventuelle arbejdsmiljøproblemer, så de kan blive løst til gavn for hele virksomheden.

Arbejdsgiveren har pligt til i samarbejde med arbejdsmiljøorganisationen eller medarbejderne, at udarbejde arbejdspladsvurderinger (APV). Arbejdspladsvurderingerne er et vigtigt og glimrende redskab til at få overblik. Man kan gennem APV'en få kortlagt sine problemer, vurderet og prioriteret dem, lavet gode løsninger og fulgt op på, at løsningerne virker samt gennemfører den årlige arbejdsmiljødrøftelse.

Branchearbejdsmiljøudvalget Service – Turisme har oprettet en APV Portal (apvportalen.dk), hvor der ligger et let tilgængeligt materiale om APV, forslag til APV-spørgeskema og et elektronisk APV-værktøj til fri afbenyttelse.



UNDGÅ OVERBELASTNINGER OG BRUG GOD ARBEJDSTEKNIK

Er det værd at bekymre sig om?

Spørgsmålet kan kun besvares med et klart JA! Rigtig mange ansatte arbejder stadigvæk på en sådan måde, at kroppen slides og kommer til skade. Deres rygge udsættes for mange tunge løft af vandspande, skrald, møbler og støvsugere. Skuldre belastes af arbejde med armene over skulderhøjde og lange rækkeafstande. Hænder og arme belastes af vrid og drej, og knæene lider under for meget hugsiddende arbejde.

Vi kan heldigvis gøre noget ved det!

En af de nemme veje til at skåne kroppen er at undgå at løfte, bære, skubbe og trække noget, der er for tungt.

Kan det så også kombineres med, at anvende god arbejdsteknik med gode arbejdsstillinger i det daglige, kan vi nå rigtig langt!

Et rigtigt valg af rengøringsredskaber, metoder og maskiner samt en god indretning af arbejdspladsen kan betyde mange sparede løft og belastende arbejdsstillinger. Vi vil se nærmere på disse områder i de efterfølgende kapitler. Husk at arbejdsmiljøorganisationen skal inddrages i forbindelse med alle disse forhold. I dette kapitel beskrives de vigtigste arbejdsteknikker, som kan komme alle til gode. Når der tales om løft, træk og skub i det følgende er det i forhold til byrder, der ikke er for tunge. Er byrden for tung hjælper selv god teknik ikke! Grib fat i din leder eller din arbejdsmiljørepræsentant, hvis noget f.eks. er for tungt at løfte. Det er i orden, at lade disse ting blive stående,



Arbejdsteknikkens TOP 10 for rengøring

Hjælp hinanden med, at alle lærer og følger disse 10 vigtigste råd for at beskytte kroppen bedst muligt:

1. Undgå vrid

Undgå at vride i ryggen og nakken. Næse og tær skal hele tiden pege samme vej. Så husk at flytte fødderne med, når du vil dreje kroppen. Herved kan vrid i hofter og knæ også lettere undgås. Undgå opvridning af klude, hvor håndleddene overbelastes, og at vride i hænderne, når du mopper gulv.

2. Undgå større foroverbøjninger og sidebøjninger i ryggen

Husk at indstille redskaberne, f.eks. moppeskafte og støvsugerrøret, og brug forlængerskafter, så du hele tiden kan arbejde i en naturlig oprejst stilling. Anbring tungere ting og ting, du bruger tit, i god højde, så du ikke skal bukke dig efter dem. Mopper smides på gulvet og sættes på fremføreren. Ved aftagning løftes fremføreren op i god højde og moppen tages af.

Tag støtte på et knæ eller andet, hvis det er nødvendigt, at du bøjer dig forover.

3. Undgå lange rækkeafstande og "strit" ikke med albuerne, men arbejd med overarmene tæt ved kroppen

Flyt dig efter arbejdsopgaven, gå tæt på, indstil redskaberne og brug forlængerskafter.

4. Arbejd med armene under skulderhøjde og over midtlårhøjde

Brug indstillelige skafter som "armforlængere" ved høj og lav rengøring. Indstil kørehåndtag til ca. albuehøjde.

5. Brug vægtoverføring og skån skuldrene

Arbejd med god afstand mellem fødderne. Bevæg kroppen ved at bruge lårenes muskler til at føre vægten skiftevis fra den ene til den anden fod. Du kan herved skubbe og trække f.eks. et støvsugerrør eller bruge en moppe med 8-talsmetoden.

6. Undgå for hurtige og rykvisse bevægelser

Arbejd stille og roligt. Hvis noget er lidt tungt, og du f.eks. vil løfte eller flytte det hurtigt, kommer du let til at overbelaste dine muskler og led.

7. Brug hellere skub end træk

Når du skal flytte noget, der er lidt tungt, bør du helst skubbe ved at føre vægten fra bageste til forreste ben og bruge din kropsvægt. Så er det lettere at holde ryggen i en god stilling. Hvis man trækker tungere emner, påvirkes lænden ofte uheldigt.

8. Undgå at bære på trapper

Hofter, knæ og ryg er ekstra sårbare, når du bærer tungere ting på trapper, som f.eks. en støvsuger eller en spand vand.

9. Undgå at arbejde i knælende og hugsiddende stillinger

Knæene overbelastes nemt i disse stillinger. Bøj ikke mere end 90 grader i knæene og brug forlængerskafter.

10. Undgå fastlåste og ens arbejdsstillinger

Skift hyppigt mellem forskellige arbejdsstillinger, stående, gående og siddende arbejde for ikke at udtrætte muskler og led.

Skift mellem at bruge den ene og den anden hånd.

Opskriften på god løfteteknik

Hvis det bliver nødvendigt at løfte tungere emner, bør følgende grundregler indlæres og anvendes:

- ➔ Gå tæt til byrden
- ➔ Stå med front mod byrden i bred-/skridtstående stilling
- ➔ Vurder byrdens vægt, og hvor godt den kan holdes fast
- ➔ Sørg for et godt greb i byrden, og at der er god plads omkring dig
- ➔ Bøj i knæ- og hoftelod og hold ryggen afbalanceret ved at spænde ryg- og mavemuskler
- ➔ Løft byrden roligt ved at strække knæ- og hoftelod
- ➔ Hold byrden ind til kroppen med let bøje albuer

- ➔ Løft og bær byrden midt foran kroppen eller fordelt ligeligt i begge hænder (bær kun få meter ellers brug hjælpemiddel)
- ➔ Vrid ikke i kroppen, når der løftes, flyt i stedet fødderne.
De 3 næser skal vende samme vej (næse og skonæser).

Ved frasætning af byrden bruges de samme bevægelser i omvendt rækkefølge.

Undgå så vidt muligt tungere løft til og fra niveauer under knæhøjde og over skulderhøjde og husk, at nogle løft kan være for tunge.

**Du kan læse mere i
At-vejledning D.3.1
"Løft, træk og skub".**

**Husk at løfte
symmetrisk
med begge
hænder!**



ARBEJDSMETODER, REDSKABER OG MASKINER

God ergonomi hænger uløseligt sammen med gode arbejdsmetoder, rengøringsredskaber og rengøringsmaskiner.

Anvend altid maskiner, når der er mulighed for det. Det mindsker belastningen ved både tungt og ensidigt gentaget arbejde.

Når maskiner ikke kan anvendes, anvend da de redskaber og metoder til rengøring, som belaster kroppen mindst.

Ledelsen og arbejdsmiljøorganisationen skal følge med i den tekniske udvikling og løbende udskifte redskaber og maskiner med dem, der belaster kroppen mindst. Revider APV'en i forbindelse med sådanne ændringer, der har betydning for jeres arbejdsmiljø.

Det er også en god ide, at have en fast procedure, så I er sikre på, at jeres udstyr altid er vedligeholdt og i orden. Tænk blot på hvor mange kræfter, der skal bruges til at skubbe en rengøringsvogn med hjul, der er slidte og fyldt med skidt.

Arbejdsmiljøorganisationen skal altid involveres i forbindelse med anskaffelse og anvendelse af redskaber og maskiner.

Undgå fejlindkøb, undersøg hvad I har brug for, skriv en liste med krav, og afprøv udstyret, inden I køber nyt.

Husk at arbejdsmiljøorganisationen skal inddrages ved indkøb. Benyt udgivelsen "Sunde og sikre indkøb i rengøringsvirksomheder" som findes på bfa-service.dk

Brug redskaber og udstyr, så der kan arbejdes med armene over knæhøjde og under skulderhøjde. Det vil sige, at udstyret så vidt muligt skal kunne indstilles og tilpasses til alle brugere. Her tænkes på teleskopskafter, knæklæd, låseled, indstillelige kørehåndtag, støvsugermundstykker, osv.

I det følgende vil vi se på forskellige rengøringsopgaver og nævne de vigtigste forhold vedr. metoder, redskaber og maskiner for at opnå god ergonomi.



Gulvrensning med rengøringsvogn og mopper

Rengøringsvogn og mopper bør kun anvendes til mindre gulvarealer. Til større arealer anvendes gulvaskemaskiner.

For at undgå tunge løft skal der stilles en rengøringsvogn til rådighed af arbejdsgiveren, når der foretages gulvask med moppe og vand på arealer ud over ganske få kvadratmeter.

Det er vigtigt, at gulvene er godt vedligeholdte for at lette vask. Gulvene skal derfor vaskes og plejes rigtigt ved at anvende korrekte rengørings- eller plejemidler. Gulvet trænger måske til pleje, hvis moppefremføreren

“vælter”, moppen “hænger fast” på gulvet (meget modstand), gulvet suger vand hurtigt, eller gulvet ser fedtet ud.

Overvej hvordan opgaven løses nemmest. Måske er det eks. nok at tømpe gulvet. Tørmopning er mindre belastende for kroppen, end at feje og støvsuge eller vaske.

Bygningernes indretning spiller også en stor rolle. Læs mere om det i næste kapitel og i

“Rengøringsvenligt byggeri – Det kan betale sig” fra BAR service og tjenesteydelser.





Rengøringsvognen

- ➔ Rengøringsvogne skal passe til det arbejde, de skal bruges til, og i forhold til de personer, der skal arbejde med dem.
- ➔ Vognen bør ikke være for stor. Der bør kun være det nødvendige antal redskaber, spande og rekvisitter på vognen, så den er lettest mulig. Vognen bør også være let at gøre ren.
- ➔ De redskaber og rekvisitter, som medarbejderne bruger hyppigt, bør alle kunne anbringes i vognen, så man hverken skal bukke sig, række langt eller række op efter dem.
- ➔ Spande og kurve bør kunne placeres skråt, så de er nemme at komme til.
- ➔ Kørehåndtag bør have en diameter på 3-4 cm. De bør kunne reguleres mellem 96 og 122 cm (+/- 5-10 cm afhængig af arbejdet) i højden. De skal give et sikkert greb og må ikke være kolde at holde på.
- ➔ Hjulene bør være store og have en diameter på mindst 10 cm. Hjulene bør kunne dreje og køre nemt, så vognen er let at manøvrere. Mindst ét af hjulene bør kunne låses, så vognen ikke triller.
- Hjul, der bruges på plane gulve, bør have faste ringe eller hårdt pumpede dæk. På nubrede gulve bør der bruges luftfyldte dæk.
- ➔ Ved levering af en rengøringsvogn skal der følge en brugsanvisning med. Den bør indeholde oplysninger om indstilling og vedligehold af vognen.
- ➔ Rengøringsvogne med manuelt betjente pressesystemer anbefales ikke på grund af stor belastning af arme, skuldre, knæ, hofter og lænd og ryg.



Mopper

- ➔ Moppeskafter bør hurtig og nemt kunne indstilles i længden (min. 120-180 cm). Højden bør kunne justeres ved hjælp af en let og holdbar låsemekanisme. (Højden indstilles til hagehøjde.)
- ➔ Moppeskafternes tykkelse bør være 3-4 cm og ikke være kolde eller glatte, men lette og behagelige at holde på.
- ➔ Der bør være en stor drejelig kugleformet knop for enden af skaftet, som kan hvile i håndfladen, og man derfor ikke behøver at spænde.
- ➔ En krans/manchet om skaftet kan give hænderne en god støtte.
- ➔ Et knækled på skaftet hjælper, så man lettere kan komme ind under borde, stole og reoler uden at bukke sig.
- ➔ Moppefremføreren og moppen skal vælges i den rigtige størrelse og type efter opgaven. Vælg generelt det, der vejer mindst og afpasset efter opgaven.
- ➔ Ved brug af 8-tals metoden eller ved rengøring af trange arealer eller ru gulve, bør moppefremføreren ikke være bredere end 60 cm.
- ➔ Ved store brede arealer vil det lette arbejdet med en bred moppefremfører på f.eks. 120 cm, der skubbes foran kroppen (tørmopning).
- ➔ Mopper kan fastgøres på fremføreren med velcro eller med lommer. Mopper med velcro er nemmest at skifte.



Nem metode til påsætning af mopper

En moppe kan sættes på fremføreren helt uden at man bukker sig.

Moppen smides på gulvet og sættes fast med fødderne ved at folde snippen ind over.

Når moppen skal af, bruges fødderne igen til at løsne snipperne. Herefter vendes fremføreren, og moppen tages med velcroen i midten af fremføreren. Fremføreren løftes nu op og moppen tages af.





8-tals metoden

8-tals metoden og skubbemetoden

I kapitlet om arbejdsteknik blev en vigtig grundregel om at anvende vægtoverføringer beskrevet. Vægtoverføringer anvendes under 8-talsmetoden. – Mens man går baglæns i bredstående stilling, føres skaftet fra side til side ved at skifte vægten fra den ene fod til den anden. Overarmene holdes tæt til kroppen.

Ved skubbemetoden bruger man ligeledes benenes muskler. Her skubbes moppen foran, igen med overarmene holdt tæt til kroppen.

Ved at anvende disse to metoder korrekt skånes skuldrene, hvilket er særdeles vigtigt.

Når der er en genstridig plet på gulvet, sætter man foden på fremføreren og fører med et let tryk hen over pletten.

Skubbemetoden



Gode effektive metoder til gulvrensning med god ergonomi

Mange anvender i dag metoder til gulvrensning, der rengør meget effektivt og samtidig skåner kroppen for mange fysiske belastninger.

Fælles for metoderne er, at man medbringer flere mopper på rengøringsvognen, der skiftes efterhånden, som de bliver beskidte.

Afhængigt af moppe-type, gulvtype og gulvets tilstand anvendes slet ingen vand eller meget lidt vand med eller uden rengøringsmiddel.

Når der anvendes vand kan vandet enten hældes på moppen eller direkte på gulvet med en lille plastikkop (kaldet kopmetoden).

Man kan også medbringe fugtige/våde mopper, der er taget fra en vaskemaskine. Skal der bruges rengøringsmiddel kan dette tilsættes sidste hold skyllevand i vaskemaskinen.

Mopperne anbringes i en beholder med låg, så de ikke tørrer ud. (Vær opmærksom på, at forfugtede mopper af hygiejnehensyn skal anvendes indenfor en kortere tid.)

Er gulvet meget fugtigt efter indvaskningen, tørres der efter med tørre "optørremopper", der skiftes efterhånden. Man kan medbringe 2 fremførere på vognen – én til de våde og én til de tørre mopper.

Mopper af komposit-/mikrofiber kan alt efter fiber-type, gulvtype og gulvets tilstand anvendes uden brug af vand. Det er vigtigt, at det er nemt at trække fiber-moppen hen over gulvet! Der må ikke føles modstand fra gulvet, – at moppen hænger mere eller mindre fast. Mopper af typen kompositfiber er bestykket med en fiber som mindsker modstanden fra gulvet. Ellers kan løsningen på dette problem være at bruge lidt vand og evt. rengøringsmiddel. Det kan også være, at gulvet trænger til plejemiddel, der kan give en overflade med meget mindre modstand. Især linoleumsgulve og olie-behandlede trægulve kan give problemer.

Brugte mopper vaskes korrekt i vaskemaskine, således at mopperne forbliver effektive. Ergonomiske fordele ved metoderne:

- ➔ Ingen tunge spande at fylde, tømme og løfte
- ➔ Lettere rengøringsvogne
- ➔ Ingen afdrypning, presning eller opvridninger af gulvklude/mopper

Det anbefales at undgå metoder, hvor der medbringes relativt meget vand på rengøringsvognen (drypsystem, wetmop, mv.), og metoder med hånd- eller fod-presse-systemer.





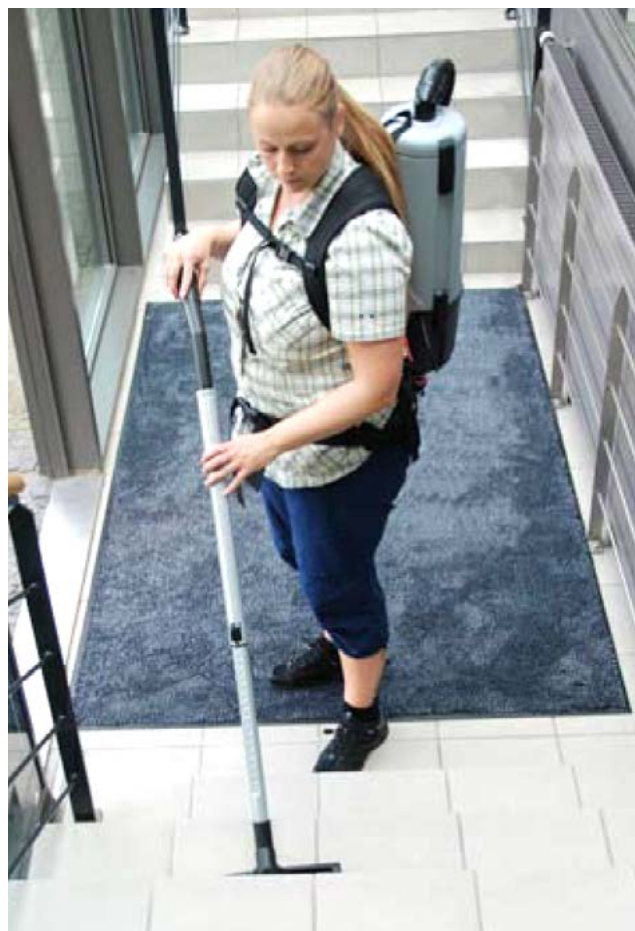
Rengøring med støvsuger

Når der gøres rent med en støvsuger, skal støvsugeren være i orden, så den er let at trække med rundt og let at bruge med gode arbejdsstillinger.

God indretning spiller en stor rolle. Der skal være plads til at bruge støvsugeren, ingen tunge møbler at flytte og mindst mulig behov for at bukke sig.

Krav til støvsugeren

- ➔ Støvsugere skal passe til rengøringsopgaven. F.eks. effektive maskiner med god sugeevne til større rengøringsarealer eller centralstøvsugere.
- ➔ En rygstøvsuger eller en lang slange koblet til et sugelanlæg er velegnet til rengøring af trapper. Herved kan løft af støvsugere undgås.
- ➔ Støvsugerrøret skal kunne tilpasses i højden til den enkelte ved hjælp af teleskoprør. Ældre støvsugere kan tilpasses til brugeren ved at indkøbe et løst forlængerrør. Slangen skal være tilpas lang.
- ➔ Det skal være let at samle og adskille rør, slanger og mundstykke.
- ➔ Hjulene skal være store og letløbende, så støvsugeren er let at trække. Hjulene skal kunne dreje 360 grader.
- ➔ Sugeevnen skal være størst mulig og kunne justeres, så man ikke skal bruge unødige kræfter. (Husk at tømme støvsugerposen, når sugeevnen falder.)
- ➔ Støvsugermundstykket kan med fordel have glidehjul, da det mindsker gnidningsmodstanden. Der skal ved behov være fodbetjent omskifter mellem indstilling til gulvtæppe og hårdt gulv.
- ➔ Støvsugerens ledning skal være så lang, at den passer til det areal, der skal rengøres. Brug evt. batteridrevne støvsugere.
- ➔ Ved støvsugning på flere etager eller i flere bygninger bør der være en støvsuger på hver etage (med mindre der er elevatorer) eller i hvert område.



Arbejdsteknik ved støvsugning

Brug vægtoverføringer. Stå i skridtstående stilling og før vægten skiftevis til forreste og bageste fod, så mundstykket føres frem og tilbage. Hold overarmene tæt til kroppen.

Hold støvsugerslangen bag om ryggen – den ene hånd griber om støvsugerslangen den anden fatter om røret. Slangen skal ikke ligge helt tæt på ryggen, men der skal være noget afstand, så man nemmere kan bruge vægtoverføringerne.

Under lavt inventar: Bøj i knæ og hofter og bevar ryggen naturlige krumninger. Drej rørets krumning nedad eller anvend et S-formet rør.



Rengøring med gulvvaskemaskiner

Gulvvaskemaskiner anvendes til rengøring af større arealer.

Ved indretning af lokaler er det en fordel, at inventar er vægmonteret eller på hjul, så der ikke skal bruges kræfter på at flytte det.

Arbejdsgiveren skal sørge for en forståelig instruktion. Han kan f.eks. sikre det ved, at leverandøren udlever en brugsanvisning på dansk og giver oplæring i brug af maskinen, så der opnås god arbejdsteknik og fortrolighed med den.

Krav til gulvvaskemaskiner

- ➔ Der skal være træk på hjul og god konstruktion, så maskinen bliver let at gå med.
- ➔ At styrehåndtag, på maskiner man går med, kan tilpasses forskellige brugere ved justering fra 85-130 cm, så vidt muligt uden brug af værktøj.
- ➔ Styrehåndtag bør have en diameter på 3-4 cm, være mindst 45 cm bredt og behageligt at holde på, så man ikke spænder i arme og skuldre.

- ➔ Styrehåndtag skal være placeret, så føreren ikke støder benene mod maskinen under brug, og at der ikke er risiko for at få fingrene i klemme mellem vægge, døre og maskine.
- ➔ Gashåndtag, andre håndtag og knapper bør sidde, så de er nemme at nå og betjene. Håndtagene skal være stabile og give et sikkert greb. De må ikke være glatte eller kolde at holde på. Der skal være tilstrækkelig plads til fingre eller hænder rundt om håndtagene.
- ➔ Førerpladsen på store maskiner skal kunne indstilles i forhold til pedaler og rat, og det skal være nemt at stige af og på. Indretningen skal fremme gode bevægelsesmuligheder for at undgå fastlåste arbejdsstillinger.
- ➔ Sæder skal være udformet, så de giver god støtte for lænd og ryg. Polstringen skal tillade huden at ånde.
- ➔ Løft af skrabeblad og igangsætning bør kunne foretages automatisk ved hjælp af trykknapper.
- ➔ Tømning og fyldning skal kunne foretages uden tunge løft, f.eks. ved brug af en slange.
- ➔ Vedligehold og rengøring af maskinen bør kunne foretages i gode arbejdsstillinger. Især skrabeblade/rondeller og børster bør være simple og lette at på- og afmontere.



Inventarrensøring

I forbindelse med inventarrensøring rengøres mange lodrette og vandrette flader. Man skal især være opmærksom på at anvende gode arbejdsstillinger og bevægelser ved dette arbejde.

Inventarmoppen

Inventarmoppen monteret på et justerbart skaft, som ses i brug på billedet, er et rigtig godt redskab. Ved hjælp af moppen kan man undgå at skulle række langt frem og at arbejde med arme under knæhøjde og over skulderhøjde.

Det er vigtigt, at man holder overarmene tæt til kroppen og bruger vægtoverføringer i benene ved større flader,

hvor man skal føre moppen frem og tilbage. Anvendes både på vandrette, skrå og lodrette flader. Moppen kan monteres med forskellige mopper alt efter opgaven, herunder mopper af komposit-/mikrofibre.

Interiør mop

Et andet godt redskab er det viste redskab til bl.a. aftørring af støv. Som det fremgår, kan redskabet bukes og formes, så det kan tilpasses den flade,

der skal tørres af. Længden af redskabet betyder også, at det bliver nemmere at arbejde med armene under skulderhøjde og med korte rækkeafstande.







Komposit-/mikrofiberklude

Til inventarrensning anbefales også fugtige eller tørre komposit-/mikrofiberklude anvendt med foldemetoden. (Kludene kan foldes så der er 8, 12 eller 16 sider. Når en side er snavset, vendes en ren side frem. Når alle sider er brugt, lægges den til vask, og der tages en ren klud.)

Ved valg af klude er det vigtigt at være opmærksom på:

- ➔ Komposit-/mikrofiberens finhed og anvendelsesområder. (Nogle klude er specielt gode til glas, spejle, computerskærme, mv., andre er gode til fliser, armaturer, håndvaske, toiletkummer, mv.)
- ➔ Kludens størrelse og tykkelse (skal være let at arbejde med).
- ➔ Kludens evne til at suge vand
- ➔ At kludene tåler kogevask.

Efter kogevask og centrifugering (ca. 600 omdrejninger) kan de fugtige klude lægges i en plastpose eller i en spand med låg (vær opmærksom på, at de ikke ligger for længe i beholderen på grund af bakteriedannelse). Husk at tørretumble kludene af og til for at bibeholde deres effekt.

Tørre klude kan overhældes med en passende mængde vand, som de lige skal have et minuts tid til at opsuge.

Hvis der er meget fastgroet snavs, kan det være en fordel at tilsætte kluden lidt vand med rengøringsmiddel fra en bruseflaske. Herved undgås, at man bruger kræfter på at gnubbe i længere tid.

Husk i øvrigt at bruge handsker, da komposit-/mikrofiberne affedter huden.

Ergonomiske fordele ved at bruge komposit-/mikrofiberklude:

- ➔ Ingen opvridninger af klude
- ➔ Vaskemaskinen klarer det grove arbejde
- ➔ Én overtørring er oftest tilstrækkelig
- ➔ Lettere rengøringsvogne pga. mindre behov for vand.

ARBEJDSSTEDETS INDRETNING

Byggeri og indretning kan være udført rengøringsvenligt og med de bedste forudsætninger for gode ergonomiske forhold for rengøringspersonalet.

Arbejds miljøorganisationen skal inddrages i forbindelse med ombygning, nybyggeri og ændring af indretning, der har indflydelse på arbejdsmiljøforholdene.

I forbindelse med ændringer af indretningen skal man være opmærksom på afledte effekter, der kan have indflydelse på arbejdsmiljøet. Eksempelvis kan indførelse af papir til at tørre hænder i medføre opsætning af større skraldespande, der optager mere plads og kan være til gene for rengøringen på toiletterne.

Det er en god idé at have et system, hvor ansatte kan melde tilbage til ledelse og arbejdsmiljøorganisation om problemer. Herved øges synligheden, og der kan hurtigere iværksættes løsninger.

For at fremme mulighederne for god ergonomi kan der f.eks. tages højde for følgende ved nybyggeri, ombygninger, renoveringer og øvrige ændringer af indretningen:

- ➔ Det skal være let at komme til for rengøringspersonalet, når der gøres rent. Gode pladsforhold overalt fremmer gode arbejdsstillinger og bevægelser. Eksempelvis er møbleringsgraden afgørende.
- ➔ Der skal være gode adgangsforhold for maskiner og hjælpemidler og let at komme rundt med dem. Elevatorer, plane og hårde gulve, brede døråbninger og at undgå dørtrin og andre niveauforskelle er gode eksempler.
- ➔ I samspil med de mennesker, der skal bruge bygningerne, vælges overflader, der er nemme at gøre rene. F.eks. glatte og hårde overflader og tynde gulvtæpper med jævn overflade.
- ➔ Vandrette flader skal være let tilgængelige, så de kan nås fra gulvet, uden at man behøver at arbejde med armene over skulderhøjde.
- ➔ Rengøringsrum skal være indrettede, så der er god plads til alt rengøringsudstyr, og friplads således at man kan arbejde i gode arbejdsstillinger.

For at undgå tunge løft og dårlige arbejdsstillinger skal vand kunne fyldes i spande med en slange, og der skal være gulv afløb og en udslagsvask 0,6 m. over gulvet.

Skal der være vaskemaskine og tørretumbler, placeres de tilstrækkeligt højt til, at der kan arbejdes uden bøjet ryg.

- ➔ Stikkontakter og udtag til et central støvsuger anlæg skal være anbragt i god højde, så foroverbøjninger undgås.
- ➔ Affaldsrum skal være let tilgængelige og indrettet med en lav container, således at affald løftes ind i en lav højde.

Når der bygges nyt eller bygges om, er det alt andet lige nemmere at opnå de nævnte forhold end i et eksisterende byggeri, hvor der ikke er taget så god højde for ergonomi og rengøringsvenlighed.

En del forhold kan der dog gøres noget ved uden større økonomiske udgifter. Vi kan f.eks. se på rengøring på vanskeligt tilgængelige steder.



Læs mere om god indretning i "Rengøringsvenligt byggeri – det betaler sig" på bfa-service.dk



Se mere om regler og arbejde på stiger i "Fald ikke ned, når du skal op", på hjemmesiden bfa-service.dk

Rengøring på vanskeligt tilgængelige steder

Når der skal gøres rent på vanskeligt tilgængelige steder, er det let at forestille sig, at der kan komme uheldige belastninger af kroppen.

Vanskeligt tilgængelige steder bør i videst mulig omfang undgås gennem godt byggeri og god indretning, som det er beskrevet ovenfor.

Eksempler på vanskeligt tilgængelige steder:

- ➔ Steder, som har uhensigtsmæssig placering af inventar (f.eks. skriveborde, der står op ad hinanden med løse ledninger hængende ned), eller hvor der er mange møbler.
- ➔ Flader, hvor højden er over 180 cm (arbejde, der foregår med armene i eller over skulderhøjde, steder der kræver, at man står på noget).
- ➔ Steder, hvor arbejdet udføres med mere end 1 meters afstand fra kroppen (f.eks. placering af et skrivebord foran et vindue, så der er lang afstand til vindueskarmen).
- ➔ Steder, hvor arbejdet uanset metode ikke kan udføres uden at bøje mere end 90 grader i knæled og hoftelid (f.eks. trange steder, hvor man kun kan bruge en klud til aftørring af flader nær gulvet).
- ➔ Løfter.
- ➔ Vandrette flader på reoler, borde, skriveborde m.m. hvor de tilgængelige flader er mindre end 20 cm x 30 cm (ca. A4 størrelse eller tilsvarende areal).

Eksempler på løsningsforslag for vanskeligt tilgængelige steder

- ➔ Arbejdsmiljøorganisationen kortlægger problemet og udarbejder løsningsforslag.
- ➔ De vanskeligt tilgængelige steder afskaffes, hvor det er muligt. Det kan f.eks. være ved at fjerne eller omplacere inventar og møbler, så der skabes plads.
- ➔ Oprydning i lokaler, på skriveborde, mm., ophængning af ledninger, opstoling, fjerne unødvendige "støvsamlere" på hylder og borde og sætte hjul på møbler, er andre gode forslag.
- ➔ Anvende rengøringsrekvisitter med forlængere, så personalet ikke behøver at bukke sig eller arbejde med arme over skulderhøjde.
- ➔ Når det kræves, at man skal arbejde i højden, skal man stå på noget, der er sikkert. Det kan f.eks. være en bred fodskammel eller en lovlig trappestige. Dette arbejde må kun være kortvarigt, da det er anstrengende for kroppen.

Det anbefales, at der bruges lifte og platformstiger, hvis der skal arbejdes i højden.

GODE LINKS OG VEJE TIL MERE VIDEN

Udgivelser du finder på www.bfa-service.dk

- ➔ Rengøringsvenligt byggeri – det kan betale sig!
- ➔ Sunde og sikre indkøb i rengøringsvirksomheder.
- ➔ Sundere rengøringsjob – Arbejdsmiljø, en investering der kan betale sig.
- ➔ Håndbog for renhold og service.
- ➔ Rengøring og arbejdsmiljø i billeder.
- ➔ 10 gode råd om arbejdsmiljø ved rengøring.
- ➔ 10 gode råd til bedre arbejdsmiljø for stuepiger.
- ➔ 10 gode historier – inspiration til fremtidens sunde rengøringsarbejdspladser.
- ➔ Hotelrengøring.
- ➔ Arbejdsmiljø – god praksis i mindre virksomheder.
- ➔ Fald ikke ned, når du skal op (om brug af stiger).
- ➔ Film: "Ren besked" (materiale til bl.a. instruktion og oplæring).
- ➔ Film: "10 gode råd til bedre arbejdsmiljø for stuepiger".

På BFA-service.dk finder du også:

- ➔ APV Portalen: www.apvportalen.dk.
- ➔ Arbejdsmiljøkrav ved udbud og udlicitering. Rengøring og vinduespolering.

BFA Velfærd: Ren og smertefri rengøring.

Arbejdstilsynet:

- ➔ At-vejledning D.3.1 om Løft, træk og skub.
- ➔ At-vejledning A.1.4 Rengøring og vedligeholdelse.
- ➔ At-vejledning D.3.2 Ensidigt, belastende arbejde og ensidigt, gentaget arbejde.



Branchearbejdsmiljøudvalget Service – Turisme

Arbejdsgiversekretariatet

H.C. Andersens Boulevard 18
1787 København V
Tlf. 33 77 33 77
www.bfa-service.dk

Branchearbejdsmiljøudvalget Service – Turisme

Arbejdstagersekretariatet

Kampmannsgade 4
1790 København V
Tlf. 88 92 01 43
www.bfa-service.dk

Sekretariat for

BFA Transport, Service – Turisme og Jord til Bord

H.C. Andersens Boulevard 18
1787 København V
www.bfa5.dk

Arbejdstilsynet

Landskronagade 33
2100 København Ø
Tlf. 70 12 12 88
www.at.dk

Videncenter for Arbejdsmiljø

Lersø Parkallé 105
2100 København Ø
Tlf. 39 16 52 00

Branchevejledningen kan hentes på
Branchearbejdsmiljøudvalgets hjemmeside
www.bfa-service.dk eller bestilles
i din organisation.