



Руководство по использованию обучающие видеоматериалы ErgoClean



Co-funded by
the European Union

Предисловие

Этот материал предназначен для использования вместе с 20 учебными видеоматериалами по эргономике уборки, созданными в рамках проекта ErgoClean, цель которого состоит в предотвращении профессиональных заболеваний и несчастных случаев, связанных с уборкой.

Видеоматериалы доступны на канале ErgoClean в YouTube.

В них рассматриваются наиболее распространенные аспекты эргономики и безопасности при проведении уборки. Надеемся, что видеоматериалы и данный учебный материал облегчат обучение и позволят сократить количество несчастных случаев, заболеваний опорно-двигательного аппарата и других профессиональных заболеваний среди работников службы уборки.

В дополнение к видеороликам в рамках проекта было подготовлено руководство с иллюстрациями, которое можно использовать вместе с учебными видео. Руководство с иллюстрациями доступно на сайтах проекта и партнеров проекта.

Этот учебный материал составлен следующими компаниями:

Финляндия – Propuhtaus (Тарья Валкосало, Пяйви Рюйнянен)

Эстония – Puhastusekspert OÜ (Хелге Алт, Яаника Каземетс)

Венгрия – Brite-Sol (Мелинда Сабо)

Нидерланды – SVS B.V. (Лидия Хейзинга, Франс Тийссе Класен, Андре де Ройс)

Благодарим старшего научного сотрудника Лейлу Хопсу за ее вклад.



propuhtaus

Brite-Sol



Этот материал опубликован на голландском, английском, эстонском, финском и венгерском языках.

Иллюстрации лицензированы на основании CC BY-NC-ND 4.0.

Опубликовано: 2024

www.ergoclean.eu

Сайт проекта ErgoClean



Канал проекта ErgoClean в YouTube



Содержание

<u>Введение</u>	3
<u>Инструктаж работников в области эргономики уборки и безопасности труда</u>	6
<u>Шаги по обучению на рабочем месте</u>	6
<u>Предварительное увлажнение</u>	8
<u>Работа mopом с помощью S-образных движений</u>	10
<u>Уборка с толканием мопа перед собой</u>	12
<u>Использование уборочной машины вместо работы mopом</u>	13
<u>Работа с пылесосом</u>	14
<u>Протирание поверхностей</u>	16
<u>Протирание mopом для поверхностей</u>	18
<u>Уборка вертикальных поверхностей</u>	19
<u>Уборка высоко расположенных поверхностей</u>	20
<u>Наклоны</u>	21
<u>Использование чистящих средств</u>	22
<u>Важность средств индивидуальной защиты</u>	24
<u>Подходящая рабочая одежда и обувь</u>	26
<u>Поднятие тяжестей</u>	27
<u>Микропаузы</u>	28
<u>Хорошо организованная тележка для уборки</u>	29
<u>Руководство для руководителей работ и инструкторов</u>	30
<u>Обстоятельства, препятствующие эргономичной работе</u>	30
<u>Выполнение согласованных мероприятий по уборке</u>	31
<u>Сотрудничество с клиентом</u>	31
<u>Важность инструктажа</u>	32
<u>Приложения</u>	33
<u>Ссылки</u>	42

Введение

Проблемы с опорно-двигательным аппаратом, болезни, частые больничные и досрочный выход на пенсию – обычное явление для работников службы уборки. Чаще всего они жалуются на боли в пояснице, плечах и шее.

К проблемам с опорно-двигательным аппаратом относятся травмы и нарушения работы мышц, сухожилий, суставов, позвонков, межпозвоночных дисков, нервов и других тканей, вызванные воздействием различных факторов риска (см. рис. 1).



Рисунок 1. Факторы, связанные с работой, которые могут способствовать развитию заболеваний опорно-двигательного аппарата, (Европейское агентство, 2020)

К биомеханическим факторам относятся подъем, переноска, толкание и перетаскивание предметов, использование инструментов для уборки, требующее повторяющихся движений или физических усилий, длительные физические нагрузки, неудобные и статичные позы, вибрация рук или всего тела, чрезмерный холод или жара в рабочей среде.

Все вышеперечисленное может проявиться при уборке следующим образом.

- Повторяющаяся работа означает, что работнику приходится выполнять одну и ту же работу в течение длительного периода времени с минимальными перерывами и временем на восстановление, например, при длительном мытье и подметании плоских поверхностей.
- Для поднятия или толкания тяжелых предметов могут потребоваться значительные физические усилия.
- Возможны статичные позы, например, при уборке высоко расположенных поверхностей.
- Неудобные позы могут возникать, когда работники тянутся, наклоняются или сгибают спину во время работы.
- При использовании некоторых уборочных машин может возникать вибрация.

Рабочие позы оцениваются в сравнении с обычной позой. Обычная поза – это поза, стоя, когда руки свободно расположены вниз, или сидя, когда лодыжки, колени, бедра и локти находятся под углом 90 градусов (см. рис. 2).

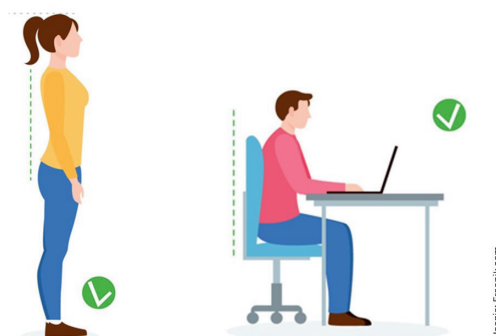


Рисунок 2. Обычная поза

Психосоциальные факторы, такие как отсутствие контроля над задачами и нагрузкой, неясные или противоречивые задачи, высокая психическая нагрузка и отсутствие поддержки со стороны коллег и руководства, также могут привести к заболеваниям опорно-двигательного аппарата.

Организационные факторы включают в себя длинные рабочие дни, отсутствие перерывов, быстрый темп работы, повторяющуюся и монотонную работу.

Однако проявление симптомов индивидуально и зависит от таких факторов, как возраст, физические возможности, предшествующие полученные болезни и вес.

Одной из самых серьезных проблем, стоящих перед Европой, является старение трудоспособного населения. Проблема стареющей рабочей силы заключается в несоответствии между снижением физических и умственных возможностей, которое наступает с возрастом, требованиями работодателя и неизменным уровнем профессиональных задач и обязанностей. Многие исследования показывают, что средний уровень физической подготовки работников службы уборки невысок. Однако физическая подготовка работников очень важна, чтобы избежать переутомления на работе.

Именно поэтому важно, с одной стороны, поддерживать улучшение физических способностей работников и, с другой стороны, помогать им осваивать наиболее эффективные и простые методы работы.

Серьезная перегрузка может возникнуть, если человек подвергается воздействию двух или более факторов риска одновременно (см. рис. 3).

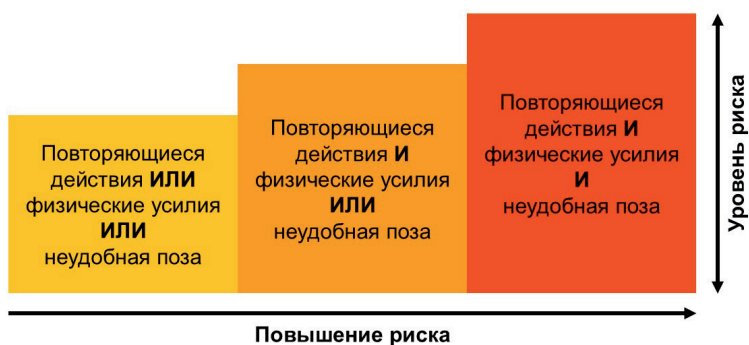


Рисунок 3. Повышение риска

Наиболее распространенными несчастными случаями в сфере уборки являются падения, растяжения, порезы и столкновения с предметами.

На первом месте в списке профессиональных заболеваний стоят боли в пояснице, запястьях, руках и плечах. Из года в год также растет доля психологического напряжения и стресса.

Ситуацией риска может стать неожиданный единичный случай, например травма спины, полученная при поднятии тяжести. Но такая ситуация может возникнуть и из-за движений или неправильной рабочей позы в течение длительного времени, что ведет к проблемам с опорно-двигательным аппаратом.

Изучить и применять эргономичные и безопасные методы работы должны как начинающие, так и опытные работники.

Основные способы минимизации рисков

Избегайте

- повторяющихся движений
- необходимости тянуться
- неудобных поз
- статических поз
- поднятия тяжелых предметов

Приобретите

- хорошие профессиональные навыки
- хорошую физическую форму

Настоятельно рекомендуется варьировать задачи!

Также очень важно обеспечить надлежащее и тщательное обучение на рабочем месте.

Измерение физических нагрузок

При оценке стресса и нагрузки, связанных с уборкой, важно измерить кардиореспираторную и мышечную нагрузку. Самый распространенный способ измерения кардиореспираторной нагрузки – это измерение частоты сердечных сокращений. Исследования показывают, что средняя частота пульса у работников службы уборки в течение 8-часовой смены составляет от 90 до 104 ударов в минуту. Это означает, что уборка – это физически тяжелый труд.

В прошлом рабочие позы обычно исследовали путем обычного наблюдения. В настоящее время локальную нагрузку на мышцы часто измеряют с помощью более точного метода электромиографии (ЭМГ). ЭМГ – это диагностический метод, используемый для оценки активности мышц и нервов.

Исследования показывают, что для работников службы уборки характерны повторяющаяся работа и статическая нагрузка, особенно при неправильном положении спины и рук. Количество рабочих поз с наклонами и скручиванием варьируется от 36 до 56% в течение рабочего часа.

Инструктаж работников в области эргономики уборки и безопасности труда

ШАГИ ПО ОБУЧЕНИЮ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ

В случае обучения на рабочем месте необходимо сотрудничество между руководителем и работником (см. рис. 4). При обучении эргономике и безопасности труда роль руководителя заключается в том, чтобы мотивировать работника, выяснить уровень его начальных знаний, научить правильным приемам работы и убедиться, что работник правильно понял изученный материал. Роль работника заключается в том, чтобы слушать и смотреть, задавать вопросы, показывать, что он правильно понял суть, упражняться и практиковаться. Инструктаж также включает в себя наблюдение за уборкой на рабочем месте, чтобы обеспечить хорошую эргономику при ежедневной уборке. При необходимости инструктаж на рабочем месте повторяют.



Рисунок 4. Обязанности работника службы уборки и руководителя

Деятельность руководителя: ПОДГОТОВКА

Выделите спокойное время и помещение на месте работы для инструктажа.

Опишите работнику, какие шаги включает в себя инструктаж и каков дальнейший план.

Попросите работника рассказать, какой опыт или знания, связанные с текущими задачами, у него есть. Адаптируйте инструктаж, основываясь на этих знаниях.

+

Убедитесь, что все материалы, чистящие средства, инструменты и машины для уборки готовы к работе, они чистые и доступные.

+

Опишите задачу и цель:

- Любой инструктаж на рабочем месте начинается с четкого описания задач и целей.
- Цели должны описывать, чего должен достичь работник службы уборки. Если работник знает, что от него ждут, будет гораздо проще организовать инструктаж и обеспечить, чтобы он знал, когда достигнет своей цели. Это также хороший способ мотивировать работника.

Деятельность руководителя: ДЕМОНСТРАЦИЯ И ОБЪЯСНЕНИЕ

Различается в зависимости от задачи.

Внимание! Не существует единственно правильного способа эргономичной и безопасной уборки. Использование инструментов для уборки и методов работы в вашей стране могут отличаться от показанных на видео. В таких случаях нужно следовать указаниям данной страны или работодателя и объяснить, почему это рекомендуется с точки зрения эргономики и безопасности.

Деятельность работника службы уборки: ПОВТОРЕНИЕ

Различается в зависимости от задачи.

Деятельность работника службы уборки: ПРАКТИКА

Работник демонстрирует эргономически правильный метод работы.

Деятельность руководителя: НАБЛЮДЕНИЕ

Руководитель наблюдает за его работой.

Деятельность руководителя: ПОХВАЛА И РУКОВОДСТВО

Дайте ободряющую обратную связь, сообщив работнику, что было сделано хорошо. Если какой-либо этап работы можно было выполнить более эргономично, направьте его деятельность соответствующим образом и объясните, почему такой метод работы более эргономичен.

Сообщите работнику, где можно найти обучающие видеоматериалы и другие руководства для самостоятельного использования.

Вместе с работником запланируйте время, когда руководитель может прийти, чтобы проконтролировать работу и убедиться, что работник использует эргономичные приемы работы.

Деятельность работника службы уборки: РАБОТА

Работники в рамках своей ежедневной деятельности практикуют эргономичную уборку.

Деятельность руководителя: ПОСЛЕДУЮЩАЯ ОЦЕНКА

Руководитель посещает работника в соответствии с планом и оценивает, насколько эргономично проводится уборка.

ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЕ УВЛАЖНЕНИЕ

Деятельность руководителя: ПОДГОТОВКА

Подготовьте указания по увлажнению, чистые mopы, тряпки и раствор чистящего средства.

Предварительная подготовка означает подготовку тряпок и mopов в помещении для уборки, чтобы не приходилось носить раствор чистящего средства в ведре в рабочую зону. Предварительное увлажнение экономит время, чистящие средства, воду и физические усилия, а также снижает вероятность размазывания грязи по поверхности.

Опишите задачу и цель:

- Научиться увлажнять тряпки и mopы для достижения нужного уровня влажности, чтобы эффективно удалять грязь.
- Научиться увлажнять тряпки и mopы, даже если количество текстиля, тип загрязнения или особенности покрытия отличаются от указанных в инструкции.

Деятельность руководителя: ДЕМОНСТРАЦИЯ И ОБЪЯСНЕНИЕ

Посмотрите вместе с работником учебное видео «Pre-moistening».

На что нужно обратить внимание?

ВЫЖИМАНИЕ ТРЯПКИ ВРУЧНУЮ

При увлажнении тряпок не выжимайте их вручную.

Почему?

Выжимание тряпок вручную создает большую нагрузку на кисти, запястья и руки (см. приложение 1). Предварительное увлажнение тряпок и mopов в помещении для уборки позволяет снизить эту нагрузку. Существуют различные способы предварительного увлажнения. Следуйте инструкциям, принятым на вашем предприятии.

Внимание! Чтобы использовать предварительное увлажнение, необходимо достаточное количество тряпок/mopов.

ИЗБЕГАЙТЕ МОКРОЙ УБОРКИ ВРУЧНУЮ

Почему?

Мокрый метод уборки оказывает большую нагрузку на организм, чем сухой, маловлажный или влажный. Важно использовать самый легкий способ уборки, который в то же время эффективно удаляет грязь.

ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЕ УВЛАЖНЕНИЕ СОГЛАСНО ИНСТРУКЦИИ

У вас должно быть руководство с указаниями, какое количество раствора чистящего средства необходимо для каждой тряпки или mopа с учетом различных методов уборки. Научите работника методам уборки и объясните, почему они используются в разных ситуациях (объясните различные типы загрязнений).

Почему?

Цель уборки – удалить грязь с поверхностей. Слишком сухой или слишком мокрый метод может не удалить грязь с поверхности, а наоборот, размазать ее.

Деятельность работника службы уборки: ПОВТОРЕНИЕ

Работник службы уборки описывает, как он понял:

- цель инструктажа;
- эргономичное предварительное увлажнение текстиля;
- почему важно предварительное увлажнение и как применять рекомендации по предварительному увлажнению в различных ситуациях.

Деятельность работника службы уборки: ПРАКТИКА

Деятельность руководителя: НАБЛЮДЕНИЕ

Деятельность руководителя: ПОХВАЛА И РУКОВОДСТВО

Деятельность работника службы уборки: РАБОТА

Деятельность руководителя: ПОСЛЕДУЮЩАЯ ОЦЕНКА

РАБОТА МОПОМ С ПОМОЩЬЮ S-ОБРАЗНЫХ ДВИЖЕНИЙ

Деятельность руководителя: ПОДГОТОВКА

Приготовьте моп с регулируемой рукояткой и чистый текстиль для мопа.

Опишите задачу и цель деятельности:

- Научиться эргономично удалять грязь с твердых напольных покрытий с помощью S-образных движений.

Деятельность руководителя: ДЕМОНСТРАЦИЯ И ОБЪЯСНЕНИЕ

Посмотрите вместе с работником видео «S-mopping». Для начала можно просмотреть весь видеоматериал и только потом объяснить работнику эргономические аспекты деятельности.

На что нужно обратить внимание?

ДЛИНА РУКОЯТКИ МОПА

Хорошее правило для регулировки рукоятки мопа – рукоятка должна доставать до подбородка или носа. Длина рукоятки правильная, если верхняя рука, держащая рукоятку, во время уборки не поднимается выше плеча.

Почему?

Если рукоятка слишком длинная, на плечи и руки ложится дополнительная нагрузка (см. приложение 2).

Если рукоятка слишком короткая, это оказывает дополнительную нагрузку на плечи, шею и спину.

КАК ДЕРЖАТЬ РУКОЯТКУ?

Рукоятку нужно держать легко, слишком крепкий захват не нужен.

Почему?

Чрезмерное усилие, прилагаемое к рукоятке мопа и его перемещению, приводит к излишней нагрузке на мышцы пальцев, запястья и руки.

АМПЛИТУДА ДВИЖЕНИЙ МОПОМ

Амплитуда движений мопом лучше всего, когда руки находятся как можно ближе к телу. При этом не рекомендуется делать слишком широкие боковые движения.

Почему?

Слишком широкие движения мопом создают дополнительную нагрузку на предплечья (см. приложение 3).

НАПРАВЛЕНИЕ ДВИЖЕНИЙ МОПОМ

Совершать S-образные движения мопом можно, двигаясь как спиной, так и лицом вперед.

Внимание! В разных странах существуют различные рекомендации и указания. Соблюдайте рекомендации работодателя.

Внимание! Меняя направления движения мопом, можно уменьшить влияние повторяющейся работы, поскольку при подметании с движением вперед нагрузка на различные мышцы больше, чем с движением назад. Двигаясь назад, убедитесь, что на пути нет препятствий. Двигаясь вперед, следите, чтобы ваша рабочая обувь была чистой.

ИЗМЕНЕНИЕ ПОЛОЖЕНИЯ РУК

При работе mopом рекомендуется время от времени менять руку, держащую mop. Поначалу это может показаться сложным и странным, но практика помогает. Поэтому предложите работнику попробовать такой способ работы.

Почему?

Уборка mopом – это вид деятельности, связанный с повторяющимися движениями. Чтобы свести к минимуму риск мышечного напряжения, важно использовать любую возможность уменьшить одностороннюю нагрузку. Смена руки, держащей верхнюю часть рукоятки мopa во время работы, позволяет снизить одностороннюю нагрузку на организм.

ПРЯМАЯ ШЕЯ И СПИНА

При работе с mopом шея и спина должны быть прямыми.

Почему?

При наклоне головы вниз или спины вперед возникает нагрузка на шею, спину и верхние части рук (см. приложение 4). Чем ниже наклоняется голова или спина, тем больше нагрузка. Также важно держать mop близко к телу, чтобы он не слишком выступал вперед. Если работнику приходится тянуться, это создает нагрузку на кисти и предплечья (см. приложение 3).

НОРМАЛЬНЫЙ ТЕМП

Нельзя работать mopом в спешке, темп работы должен быть нормальным.

Почему?

Если темп слишком быстрый, работа mopом создает ненужный стресс. Спешка не позволяет соблюдать правильную технику уборки mopом, и в результате на полу остается грязь. Кроме того, спешка во время работы повышает риск несчастных случаев.

Внимание! Объясните работнику службы уборки, что, если ему приходится работать в спешке, он должен обратиться к своему руководителю для изменения плана работы.

КАК СНЯТЬ МОП С ОСНОВАНИЯ?

Чтобы снять mop с основания, не наклоняйтесь, так как это создает нагрузку на спину. В зависимости от того, как mop крепится к основанию, можно использовать различные техники, которые не требуют наклона.

Почему?

Следует избегать любых излишних нагрузок на спину.

Деятельность работника службы уборки: ПОВТОРЕНИЕ

Деятельность работника службы уборки: ПРАКТИКА

Деятельность руководителя: НАБЛЮДЕНИЕ

Деятельность руководителя: ПОХВАЛА И РУКОВОДСТВО

Деятельность работника службы уборки: РАБОТА

Деятельность руководителя: ПОСЛЕДУЮЩАЯ ОЦЕНКА

УБОРКА С ТОЛКАНИЕМ МОПА ПЕРЕД СОБОЙ

Деятельность руководителя: ПОДГОТОВКА

Приготовьте моп с регулируемой рукояткой и чистый текстиль для мопа.

Объясните задачу:

- Уборку с толканием мопа перед собой используют в помещениях без мебели или с небольшим количеством мебели. Такой способ уборки mopом оказывает меньшую нагрузку на организм, чем уборка S-образными движениями (см. приложение 5).
- Ширину основания мопа следует выбирать в зависимости от вида загрязнения и площади уборки. Для удаления открытой грязи с помощью сухого или маловлажного мопа можно использовать более широкие мопы. В случае приставшей грязи следует использовать влажный метод и более узкие мопы. На нагрузку также влияет количество чистящего раствора, используемого с мопами. Чем больше чистящего раствора используется для увлажнения мопа, тем тяжелее работать.

Деятельность руководителя: ДЕМОНСТРАЦИЯ И ОБЪЯСНЕНИЕ

Посмотрите вместе с работником видео «Push mopping».

На что нужно обратить внимание?

ДЛИНА РУКОЯТКИ МОПА

Хорошее правило для регулировки рукоятки мопа – рукоятка должна доставать до плеча.

Почему?

В этом положении руки максимально расслаблены, а нагрузка минимальна.

ШИРИНА ОСНОВАНИЯ МОПА

Выбирайте ширину основания мопа в зависимости от площади уборки и вида загрязнения.

Почему?

Использование максимально широкого основания мопа экономит шаги и время работы. При влажном и мокром методе уборки не используйте слишком широкий моп так как это оказывает излишнюю нагрузку на руки и плечи.

Внимание! Материал и структура мопа могут влиять на нагрузку.

МЕДЛЕННЫЙ ТЕМП

Не стоит торопиться, достаточно идти не спеша.

Почему?

Медленный темп облегчает удаление грязи, снижает риск падения и позволяет избежать перегрузки организма.

Деятельность работника службы уборки: ПОВТОРЕНИЕ

Деятельность работника службы уборки: ПРАКТИКА

Деятельность руководителя: НАБЛЮДЕНИЕ

Деятельность руководителя: ПОХВАЛА И РУКОВОДСТВО

Деятельность работника службы уборки: РАБОТА

Деятельность руководителя: ПОСЛЕДУЮЩАЯ ОЦЕНКА

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ УБОРОЧНОЙ МАШИНЫ ВМЕСТО РАБОТЫ С МОПОМ

Деятельность руководителя: ПОДГОТОВКА

Объясните, когда и как использовать уборочную машину и где найти информацию о ней. Объясните задачу и цель деятельности:

- Цель – использовать вместо мопа уборочную машину, как указано в инструкции.

Деятельность руководителя: ДЕМОНСТРАЦИЯ И ОБЪЯСНЕНИЕ

Посмотрите вместе с работником видео «Choosing a machine instead of mopping».

На что нужно обратить внимание?

РАБОЧАЯ НАГРУЗКА

Уборка mopом S-образными движениями создает большую нагрузку, чем уборка с помощью машины, особенно если используется влажный или мокрый метод (см. приложение б). По возможности всегда проводите уборку полов с помощью машины.

Почему?

Уборка вручную создает нагрузку на плечи, спину и кисти. Использование уборочной машины позволит избежать этой нагрузки.

РЕЗУЛЬТАТ УБОРКИ

Использование машины дает лучший результат, особенно если на поверхности есть приставшие пятна или поверхностное загрязнение.

БЕЗОПАСНОСТЬ

При использовании уборочной машины пол более безопасен.

Почему?

Если для уборки пола используется влажный или мокрый метод, пол некоторое время будет влажным и скользким. Машина одновременно моет и сушит пол, поэтому по нему безопасно ходить.

СИТУАЦИИ, КОГДА НЕОБХОДИМО ИСПОЛЬЗОВАТЬ УБОРОЧНЫЕ МАШИНЫ

Объясните работнику план работы в рабочей зоне и то, как часто и в каких ситуациях можно и разумно использовать уборочную машину. Если работник не знает, как пользоваться уборочными машинами, имеющимися на месте, научите его эффективно, эргономично и безопасно использовать машину.

Деятельность работника службы уборки: ПОВТОРЕНИЕ

Деятельность работника службы уборки: ПРАКТИКА

Деятельность руководителя: НАБЛЮДЕНИЕ

Деятельность руководителя: ПОХВАЛА И РУКОВОДСТВО

Деятельность работника службы уборки: РАБОТА

Деятельность руководителя: ПОСЛЕДУЮЩАЯ ОЦЕНКА

РАБОТА С ПЫЛЕСОСОМ

Деятельность руководителя: ПОДГОТОВКА

Подготовьте чистый и исправный пылесос.

Объясните задачу и цель деятельности:

- Научиться эргономично удалять грязь и пыль с пола с текстильным покрытием с помощью пылесоса.

Деятельность руководителя: ДЕМОНСТРАЦИЯ И ОБЪЯСНЕНИЕ

Посмотрите вместе с работником видео «Vacuuming».

На что нужно обратить внимание?

ПРОВЕРКА ЗАПОЛНЕННОСТИ МЕШКА ДЛЯ СБОРА ПЫЛИ

Перед использованием пылесоса проверьте, не переполнен ли мешок для сбора пыли. В контейнере для пыли также стоит хранить запасной мешок.

Почему?

Вы сэкономите время и силы, поскольку сможете заменить заполненный мешок для пыли на новый на рабочем месте, не возвращаясь в помещение для уборки.

РЕГУЛИРОВКА РУКОЯТКИ ПЫЛЕСОСА

Отрегулируйте длину рукоятки так, чтобы она заканчивалась примерно на уровне плеч. Длина правильная, если вы можете пылесосить, не напрягая рук.

Почему?

Если рукоятка слишком короткая, это приводит к чрезмерной нагрузке на спину, шею, руки и плечи работника.

ДВИЖЕНИЕ НОГ

Во время уборки пылесосом используйте для движения мышцы ног, при этом руки должны быть максимально неподвижны и свободны.

Почему?

Поскольку мышцы ног крупнее и сильнее, чем мышцы рук, следует избегать перегрузки на мышцы рук (см. приложение 7).

Внимание! Всегда регулируйте высоту рукоятки в зависимости от материала очищаемой поверхности. Если рукоятка слишком короткая, мощность всасывания может быть слишком большой, и чтобы двигать ею, потребуются дополнительные усилия.

ИЗБЕГАЙТЕ НАКЛОНОВ

При уборке пылесосом под мебелью отрегулируйте положение рукоятки.

Почему?

Сгибание в коленях создает большую нагрузку на мышцы спины и ног и заставляет принимать неудобную рабочую позу. Повернув рукоятку пылесоса на 180 градусов, можно легко убирать под мебелью. Кроме того, для уборки пылесосом можно передвинуть легкую мебель.

ДЕРЖИТЕ ПРОВОДА И ШЛАНГИ ЗА СПИНОЙ

Для обеспечения безопасности держите пылесос так, чтобы при работе провода и шланги находились у вас за спиной.

Почему?

Это повышает безопасность на рабочем месте, так как снижается вероятность споткнуться.

ОТКЛЮЧАЙТЕ ШНУР ОТ ЭЛЕКТРОСЕТИ ОСТОРОЖНО

Отключайте пылесос от сети, положив одну руку на розетку, а другой вытащите вилку из розетки. Не тяните за шнур питания. Если шнур необходимо сматывать, начинайте делать это от машины.

Почему?

Если потянуть за шнур, можно повредить его и вызвать опасность поражения электрическим током.

Деятельность работника службы уборки: ПОВТОРЕНИЕ

**Деятельность работника службы
уборки: ПРАКТИКА**

**Деятельность руководителя:
НАБЛЮДЕНИЕ**

Деятельность руководителя: ПОХВАЛА И РУКОВОДСТВО

Деятельность работника службы уборки: РАБОТА

Деятельность руководителя: ПОСЛЕДУЮЩАЯ ОЦЕНКА

ПРОТИРАНИЕ ПОВЕРХНОСТЕЙ

Деятельность руководителя: ПОДГОТОВКА

Подготовьте чистые тряпки из микроволокна.
Объясните задачу и цель деятельности:

- Удалить грязь с поверхностей эргономичным способом.

Деятельность руководителя: ДЕМОНСТРАЦИЯ И ОБЪЯСНЕНИЕ

Посмотрите вместе с работником видео «Wiping a flat surface».

На что нужно обратить внимание?

СКЛАДЫВАНИЕ ТРЯПКИ

Тряпку из микроволокна нужно сложить так, чтобы она была размером с руку.

Почему?

Когда тряпка из микроволокна сложена по размеру руки, можно максимально использовать поверхность тряпки и добиться лучших результатов уборки. Это позволяет расслабить ладонь и предплечье и минимизировать нагрузку.

ОПОРА НА РУКУ

Уборка одной рукой при опоре на другую помогает снизить нагрузку на мышцы спины.

Почему?

Без опоры мышцы спины испытывают напряжение, нагрузка распределяется по телу неравномерно, что может вызвать боль в мышцах спины и шеи.

Внимание! Легкую мебель или мебель на колесиках рекомендуется передвигать, чтобы находиться как можно ближе к месту уборки.

ДВИЖЕНИЯ

Протиране должно как можно меньше нагружать запястья, предплечья и плечи. Движения вперед-назад с помощью ног снижают нагрузку. Избегайте наклонов вперед и неудобных рабочих поз, например, не сгибайте запястье или руку.

В некоторых странах рекомендуется протирать из стороны в сторону. В этом случае не используйте широкие движения, а старайтесь держать руки как можно ближе к телу.

Почему?

Протираание поверхностей – это повторяющаяся работа. Неправильные рабочие позы, такие как скручивание запястья, локтя и плечевого сустава, в долгосрочной перспективе могут привести к мышечным болям и износу суставов.

НОРМАЛЬНЫЙ ТЕМП РАБОТЫ

Темп работы должен быть нормальным, нельзя протирать в спешке.

Почему?

При слишком высоком темпе работы протирание создает излишнюю нагрузку. Торопясь, невозможно обеспечить правильную технику уборки, систематический подход или необходимую тщательность протирания. Кроме того, спешка во время работы повышает риск несчастных случаев.

Внимание! Объясните работнику службы уборки, что, если ему приходится работать в спешке, он должен обратиться к своему руководителю для изменения плана работы.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОБЕИХ РУК ПРИ УБОРКЕ

Поверхность стоит протирать обеими руками. Поначалу это может быть непросто, поэтому предложите работнику потренировать эту технику (см. приложение 8).

Почему?

Протираание поверхности – это повторяющаяся работа. Если при протирании используется только правая или только левая рука, возникает одностороннее напряжение мышц. Если менять руку, вторая рука сможет отдохнуть. Повторяющиеся движения одной рукой также создают нагрузку на плечи.

Деятельность работника службы уборки: ПОВТОРЕНИЕ

Деятельность работника службы уборки: ПРАКТИКА

Деятельность руководителя: НАБЛЮДЕНИЕ

Деятельность руководителя: ПОХВАЛА И РУКОВОДСТВО

Деятельность работника службы уборки: РАБОТА

Деятельность руководителя: ПОСЛЕДУЮЩАЯ ОЦЕНКА

ПРОТИРАНИЕ МОПОМ ДЛЯ ПОВЕРХНОСТЕЙ

Деятельность руководителя: ПОДГОТОВКА

Убедитесь, что у вас подготовлены чистые тряпки из микроволокна и насадки для мопа для поверхностей.

Деятельность руководителя: ДЕМОНСТРАЦИЯ И ОБЪЯСНЕНИЕ

Посмотрите вместе с работником видео «Wiping with an interior mop».

На что нужно обратить внимание?

НОРМАЛЬНЫЙ ТЕМП РАБОТЫ

Темп работы должен быть нормальным, проводить уборку в спешке нельзя.

Почему?

При слишком высоком темпе работы протирание создает излишнюю нагрузку. Торопясь, невозможно обеспечить правильную технику уборки, систематический подход и необходимую тщательность. Кроме того, спешка во время работы повышает риск несчастных случаев.

Внимание! Объясните работнику службы уборки, что, если ему приходится работать в спешке, он должен обратиться к своему руководителю для изменения плана работы.

ДЛИНА РУКОЯТКИ МОПА

Рукоятка мопа должна находиться на уровне подбородка. Длина рукоятки правильная, если рука, держащая верхнюю часть рукоятки, во время уборки не поднимается выше плеча.

Почему?

Слишком длинная рукоятка создает дополнительную нагрузку на плечо и руку. Когда рукоятка слишком короткая, это оказывает дополнительную нагрузку на плечи, шею и спину.

ДВИЖЕНИЕ ИНСТРУМЕНТА ДЛЯ УБОРКИ

Для уборки можно использовать S-образные или толкающие движения. Рекомендуется толкать моп, проходя рядом со столом. Отрегулируйте рукоятку так, чтобы верхняя рука находилась ниже уровня плеч. Если пятна не удается удалить с помощью инструмента, их можно удалить влажной тряпкой из микроволокна.

Почему?

Работайте, не сгибая тела, так как это создает ненужную нагрузку на мышцы спины и рук. Цель – обеспечить чистоту поверхностей после уборки. Поэтому необходимо следить за качеством своей работы и при необходимости использовать другие инструменты для достижения оговоренного уровня чистоты.

ИЗМЕНИТЕ ПОЛОЖЕНИЕ РУКИ

Держа моп, стоит время от времени менять руки. Поначалу это может показаться сложным, но предложите работнику потренировать эту технику.

Почему?

Чтобы свести к минимуму мышечное напряжение, важно использовать любую возможность уменьшить одностороннюю нагрузку на тело. Смена руки, держащей верхнюю часть рукоятки мопа, позволяет снизить одностороннюю нагрузку.

См. шаги по обучению на рабочем месте на стр. 6-7

УБОРКА ВЕРТИКАЛЬНЫХ ПОВЕРХНОСТЕЙ

Деятельность руководителя: ПОДГОТОВКА

Подготовьте чистые насадки для мопа для поверхностей и тряпки из микроволокна. Объясните задачу и цель деятельности:

- Научиться эргономично удалять грязь с вертикальных поверхностей.

Деятельность руководителя: ДЕМОНСТРАЦИЯ И ОБЪЯСНЕНИЕ

Посмотрите вместе с работником видео «Cleaning vertical surfaces».

На что нужно обратить внимание?

НОРМАЛЬНЫЙ ТЕМП РАБОТЫ

Темп работы должен быть нормальным, проводить уборку в спешке нельзя.

Почему?

При слишком высоком темпе работы протирание создает излишнюю нагрузку. Торопясь, невозможно обеспечить правильную технику уборки, систематический подход и необходимую тщательность. Кроме того, спешка во время работы повышает риск несчастных случаев.

Внимание! Объясните работнику службы уборки, что, если ему приходится работать в спешке, он должен обратиться к своему руководителю для изменения плана работы.

ДЛИНА РУКОЯТКИ МОПА

Отрегулируйте длину рукоятки так, чтобы во время протирания плечи были расслаблены. При протирании участков, расположенных ниже, сделайте рукоятку длиннее.

Почему?

Если рукоятка слишком длинная, корпус находится слишком далеко от убираемого участка, что создает дополнительную нагрузку на плечи и руки. Когда рукоятка слишком короткая, это оказывает дополнительную нагрузку на плечи, шею и спину.

ДВИЖЕНИЯ ИНСТРУМЕНТА ДЛЯ УБОРКИ

Цель движений инструмента для уборки – удаление грязи. Держите моп для поверхностей в горизонтальном положении. Повернитесь лицом к очищаемой поверхности и двигайте ногами во время уборки. Если моп для поверхностей не удаляет пятна, их можно удалить влажной тряпкой из микроволокна.

Почему?

Держите тело параллельно очищаемой поверхности, так как при скручивании тела возникает нагрузка на суставы и мышцы спины и рук. Цель – обеспечить чистоту поверхностей после уборки. Поэтому необходимо следить за качеством своей работы и при необходимости использовать другие инструменты для достижения оговоренного уровня чистоты

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОБЕИХ РУК

При мытье дверной ручки, места вокруг нее и краев двери используйте обе руки.

Почему?

При такой уборке нагрузка равномерно распределяется по телу.

См. шаги по обучению на рабочем месте на стр. 6-7

УБОРКА ВЫСОКО РАСПОЛОЖЕННЫХ ПОВЕРХНОСТЕЙ

Деятельность руководителя: ПОДГОТОВКА	
<p>Приготовьте чистый моп для мебели с регулируемой рукояткой и чистый текстиль из микроволокна.</p> <p>Объясните задачу и цель деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none">• Научиться эргономично удалять грязь с высоко расположенных поверхностей.	
Деятельность руководителя: ДЕМОНСТРАЦИЯ И ОБЪЯСНЕНИЕ	
<p>Посмотрите вместе с работником видео «Working at heights».</p> <p>На что нужно обратить внимание?</p> <p>НЕ ВСТАВАЙТЕ НА СТУЛ, СТОЛ ИЛИ ДРУГУЮ НЕБЕЗОПАСНУЮ ПОВЕРХНОСТЬ</p> <p>Стулья и другие неустойчивые или опасные предметы мебели не следует использовать для уборки высоко расположенных поверхностей даже на короткое время.</p> <p>Почему?</p> <p>Всегда есть опасность падения. Безопаснее использовать инструменты с регулируемой рукояткой.</p> <p>ИЗБЕГАЙТЕ НАКЛОНОВ, ПРЫЖКОВ ИЛИ СТОЯНИЯ НА НОСКАХ</p> <p>Для уборки высоко расположенных поверхностей используйте инструменты с регулируемой рукояткой.</p> <p>Почему?</p> <p>Это предотвратит боль в мышцах и суставах.</p>	
Деятельность работника службы уборки: ПОВТОРЕНИЕ	
Деятельность работника службы уборки: ПРАКТИКА	Деятельность руководителя: НАБЛЮДЕНИЕ
Деятельность руководителя: ПОХВАЛА И РУКОВОДСТВО	
Деятельность работника службы уборки: РАБОТА	
Деятельность руководителя: ПОСЛЕДУЮЩАЯ ОЦЕНКА	

НАКЛОНЫ

Деятельность руководителя: ПОДГОТОВКА

Приготовьте чистые тряпки из микроволокна, мопы и регулируемые рукоятки.

Объясните задачу и цель деятельности:

- Узнайте, как избежать наклонов и других нагружающих спину действий во время уборки.

Деятельность руководителя: ДЕМОНСТРАЦИЯ И ОБЪЯСНЕНИЕ

Посмотрите вместе с работником видео «Bending down».

На что нужно обратить внимание?

ИЗБЕГАЙТЕ НАКЛОНОВ

Избегайте работы в позах, требующих наклоняться вперед или стоять на коленях. Используйте уборочные инструменты с регулируемыми рукоятками, обопритесь на что-то, присядьте на корточки или встаньте на колени (если вы стоите на коленях, можно положить на пол полотенце, чтобы сделать поверхность более комфортной для коленей).

Почему?

Наклоны или работа на коленях считаются неблагоприятной рабочей позой. Она оказывает нагрузку на спину, шею, плечи, руки и запястья.

Деятельность работника службы уборки: ПОВТОРЕНИЕ

Деятельность работника службы уборки: ПРАКТИКА

Деятельность руководителя: НАБЛЮДЕНИЕ

Деятельность руководителя: ПОХВАЛА И РУКОВОДСТВО

Деятельность работника службы уборки: РАБОТА

Деятельность руководителя: ПОСЛЕДУЮЩАЯ ОЦЕНКА

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЧИСТЯЩИХ СРЕДСТВ

Деятельность руководителя: ПОДГОТОВКА

Приготовьте универсальное чистящее средство, чистую бутылку с дозатором, дозирующую помпу / измерительную ложку / устройство и инструкцию по дозированию.

Объясните задачу и цель деятельности:

- Научиться готовить и безопасно использовать растворы чистящего средства.
- Объяснить, где можно найти инструкции и информацию о чистящих средствах.

Деятельность руководителя: ДЕМОНСТРАЦИЯ И ОБЪЯСНЕНИЕ

Посмотрите вместе с работником видео «Use of chemicals».

На что нужно обратить внимание?

ЧИСТЯЩИЕ СРЕДСТВА НИКОГДА НЕЛЬЗЯ СМЕШИВАТЬ ДРУГ С ДРУГОМ

Почему?

Смешивание чистящих средств может привести к образованию токсичных соединений.

Внимание! Объясните работнику, что он должен обратиться к своему руководителю, если ему кажется, что чистящие средства недостаточно эффективны для удаления грязи.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ ПРИ ДОЗИРОВАНИИ

В паспорте безопасности чистящих средств указано, какие средства индивидуальной защиты используются при дозировании и использовании чистящего средства. Часто рекомендуется использовать защитные очки и перчатки.

Почему?

При опасности возникновения брызг нужно использовать защитные очки (в зависимости от системы дозирования).

Если химическое вещество может попасть на кожу, следует надеть защитные перчатки.

Внимание! Объясните работнику, как найти необходимую информацию на этикетке чистящего средства и где найти паспорта безопасности используемых средств.

ДОЗИРОВАНИЕ ЧИСТЯЩЕГО СРЕДСТВА

Научите дозировать чистящее средство в соответствии с инструкцией. Покажите инструкции по дозированию и то, как приготовить раствор чистящего средства с помощью системы дозирования, используемой на рабочем месте. Например, приготовьте вместе необходимое количество раствора на один рабочий день.

Почему?

Не всегда легко рассчитать, сколько чистящего средства потребуется для приготовления раствора для увлажнения определенного количества тряпок и мопов. Правильное дозирование очень важно. Чистящие растворы с меньшей дозировкой, чем указано в инструкции, будут неэффективны для удаления загрязнений. Однако передозировка может привести к множеству проблем, таких как загрязнение и повреждение поверхности, загрязнение окружающей среды.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БУТЫЛКИ ДЛЯ УВЛАЖНЕНИЯ ВМЕСТО ПУЛЬВЕРИЗАТОРА

Налейте раствор чистящего средства в бутылку для увлажнения, которая наносит раствор на ткань каплями, а не распыляет его.

Почему?

При распылении чистящий раствор разлетается в виде очень мелких капель, которые долгое время сохраняются в воздухе. Мелкие капли чистящего раствора можно вдохнуть с воздухом, они раздражают дыхательные пути и вызывают заболевания.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ ПРИ РАБОТЕ С ЧИСТЯЩИМИ СРЕДСТВАМИ

В зависимости от чистящего средства и метода уборки необходимо использовать соответствующие средства индивидуальной защиты. Они указаны в инструкциях, приведенных в паспорте безопасности. Вам могут понадобиться, например, защитные перчатки, маска для лица или фартук.

Почему?

Чистящие средства могут представлять опасность для здоровья. Работник должен использовать средства индивидуальной защиты в соответствии с паспортом безопасности.

Если в паспорте безопасности указано, что необходимо использовать защитную маску, следует выбрать маску, через которую не чувствуется запах чистящего средства.

Деятельность работника службы уборки: ПОВТОРЕНИЕ

Деятельность работника службы уборки: ПРАКТИКА

Деятельность руководителя: НАБЛЮДЕНИЕ

Деятельность руководителя: ПОХВАЛА И РУКОВОДСТВО

Деятельность работника службы уборки: РАБОТА

Деятельность руководителя: ПОСЛЕДУЮЩАЯ ОЦЕНКА

ВАЖНОСТЬ СРЕДСТВ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ

Деятельность руководителя: ПОДГОТОВКА

Подготовьте все необходимые средства индивидуальной защиты.

Объясните задачу и цель деятельности:

- Узнать, как и когда использовать средства индивидуальной защиты на рабочем месте.

Деятельность руководителя: ДЕМОНСТРАЦИЯ И ОБЪЯСНЕНИЕ

Посмотрите вместе с работником видео «Importance of PPE».

На что нужно обратить внимание?

ЗАЩИТНЫЕ ПЕРЧАТКИ

При уборке перчатки защищают кожу от химикатов, грязи и микробов. Объясните работнику, какие защитные перчатки необходимо носить на рабочем месте и в каких ситуациях.

Многоразовые защитные перчатки надевают, например, при дозировании чистящих средств и уборке туалетов. Они подходят для длительного использования и обеспечивают лучшую химическую защиту, чем одноразовые перчатки, поскольку изготовлены из более плотного материала.

В паспорте безопасности чистящего средства содержится информация о том, какие защитные перчатки необходимо использовать при работе с чистящим средством, например, что перчатки прошли испытания в соответствии с EN 374. Объясните работнику, как убедиться, что перчатки, которые рекомендуется использовать, соответствуют требованиям.

Многоразовые перчатки всегда личные, и у работника должно быть несколько пар на каждый рабочий день. Если в перчатки попала влага, их следует заменить, так как влага может быть вредна для кожи. Многоразовые перчатки следует тщательно промывать внутри и снаружи после каждого использования и давать им полностью высохнуть перед следующим применением. Убедитесь, что работник знает, как мыть многоразовые перчатки.

Одноразовые защитные перчатки предназначены для кратковременного использования, например, в ситуациях, когда необходимо избежать перекрестного заражения. Одноразовые перчатки необходимо выбрасывать в урну после выполнения каждой работы. Как многоразовые, так и одноразовые перчатки могут быть изготовлены, например, из латекса или нитрила. Обратите внимание, что у некоторых людей может быть аллергия на латекс.

Сняв перчатки, вымойте руки. В разных странах существуют разные рекомендации, как это делать: мыть руки с мылом либо использовать дезинфицирующее средство для рук. Соблюдайте рекомендации работодателя.

ФАРТУК

Объясните работнику, в каких ситуациях и какой фартук следует использовать. Если вы используете многоразовый фартук, посоветуйте работнику, как очистить его после использования.

Фартук может быть необходим для защиты рабочей одежды в ситуациях, когда используются влажные методы уборки, например при уборке душевых или туалетов, или когда существует риск попадания (микробной) грязи или брызг на одежду, например при уборке туалетов во время эпидемии.

СРЕДСТВА ЗАЩИТЫ ОРГАНОВ СЛУХА

Объясните работнику, в каких ситуациях и какие средства защиты органов слуха следует использовать в рабочей зоне. Кроме того, расскажите работнику, как чистить такие средства защиты. Защита органов слуха обязательна, если уровень шума превышает 85 дБ. Конечно, разрешается использовать средства защиты органов слуха при неприятном уровне шума, чтобы предотвратить боли в ушах или головную боль.

КАСКА

Ношение каски часто является обязательным при уборке складов, промышленных объектов и строительных площадок. Основной принцип заключается в том, что работник, занимающийся уборкой, использует те же средства индивидуальной защиты, что и другие люди, работающие на объекте. Объясните работнику, в каких ситуациях и какие средства защиты головы следует использовать на рабочем месте.

ЗАЩИТНЫЙ ЖИЛЕТ

Использование защитных жилетов часто является обязательным при уборке складов, промышленных объектов и строительных площадок. Основной принцип заключается в том, что работник, занимающийся уборкой, использует те же средства индивидуальной защиты, что и другие люди, работающие на объекте. Объясните работнику, в каких ситуациях необходимо носить защитный жилет на рабочем месте.

ЗАЩИТНЫЕ ОЧКИ

Козырьки и очки используются, когда нужно защитить лицо или глаза от пыли, частиц, капель или химикатов. Защитные очки также часто используются при приготовлении чистящих растворов. Объясните работнику, в каких ситуациях и какие средства защиты лица и глаз следует использовать на рабочем месте и как очищать их после использования.

ЗАЩИТНАЯ МАСКА И РЕСПИРАТОР

Маска или респиратор используются при уборке очень пыльных помещений или при наличии в воздухе опасной пыли или аэрозолей. Существует несколько типов средств защиты органов дыхания, и они зависят от типа пыли или аэрозолей, от которых нужно защититься. Одноразовые хирургические маски обеспечивают некоторую защиту от брызг и помогают предотвратить передачу заболеваний, но не защищают дыхательные пути от опасной пыли или аэрозолей. Поэтому очень важно, чтобы защитная маска была с фильтром. Объясните работнику, в каких ситуациях и какие средства защиты органов дыхания необходимо использовать на рабочем месте.

Деятельность работника службы уборки: ПОВТОРЕНИЕ

Деятельность работника службы уборки: ПРАКТИКА

Деятельность руководителя: НАБЛЮДЕНИЕ

Деятельность руководителя: ПОХВАЛА И РУКОВОДСТВО

Деятельность работника службы уборки: РАБОТА

Деятельность руководителя: ПОСЛЕДУЮЩАЯ ОЦЕНКА

ПОДХОДЯЩАЯ РАБОЧАЯ ОДЕЖДА И ОБУВЬ

Деятельность руководителя: ПОДГОТОВКА

Объясните задачу и цель деятельности:

- Важность подходящей рабочей одежды и обуви при уборке

Деятельность руководителя: ДЕМОНСТРАЦИЯ И ОБЪЯСНЕНИЕ

Посмотрите вместе с работником видео «Proper working shoes and clothes».

На что нужно обратить внимание?

РАБОЧАЯ ОДЕЖДА

Опишите критерии выбора рабочей одежды для работника службы уборки. Обычно исходят из таких критериев, как комфорт, эластичность, крой, пригодность для теплых или прохладных помещений, долговечность, чистота и образ, который работодатель хочет продемонстрировать клиентам.

Объясните работнику, что на рабочем месте важно носить только чистую рабочую одежду, а также как организована стирка рабочей одежды.

РАБОЧАЯ ОБУВЬ

Поскольку работник большую часть рабочего дня находится на ногах, очень важно, чтобы он носил правильную рабочую обувь. Это помогает снизить нагрузку на мышцы и предотвратить дискомфорт, вызванный неправильной постановкой стопы.

Характеристики правильной рабочей обуви:

- стелька поддерживает свод стопы
- подошва гибкая и не скользит
- водонепроницаемая
- на низком каблуке
- легко моется
- защищает от влаги и скольжения

На производственных предприятиях, фабриках и в строительстве нужна специальная защитная обувь (например, с защитой носка и пятки). Объясните работнику требования к рабочей обуви на рабочем месте.

Деятельность работника службы уборки: ПОВТОРЕНИЕ

Деятельность работника службы уборки: ПРАКТИКА

Деятельность руководителя: НАБЛЮДЕНИЕ

Деятельность руководителя: ПОХВАЛА И РУКОВОДСТВО

Деятельность работника службы уборки: РАБОТА

Деятельность руководителя: ПОСЛЕДУЮЩАЯ ОЦЕНКА

ПОДНЯТИЕ ТЯЖЕСТЕЙ

Деятельность руководителя: ПОДГОТОВКА

Подготовьте предмет, который нужно поднять, и все оборудование, необходимое для перемещения тяжелых предметов.

Объясните задачу и цель деятельности:

- Научиться поднимать и перемещать тяжелые предметы эргономично и безопасно.

Деятельность руководителя: ДЕМОНСТРАЦИЯ И ОБЪЯСНЕНИЕ

Посмотрите вместе с работником видео «Lifting loads».

На что нужно обратить внимание?

ДЕРЖИТЕ ПРЕДМЕТ КАК МОЖНО БЛИЖЕ К ТЕЛУ

Встаньте как можно ближе к поднимаемому предмету. Поставьте ноги на ширине плеч, одна нога немного впереди другой. Убедитесь, что вы крепко держите предмет. Если возможно, поместите обе руки под предмет и поднимайте его на прямых руках. Если это невозможно, поместите одну руку под предмет, а второй поднимите его за ручку.

Почему?

Если вы находитесь далеко от поднимаемого предмета, мышцы перенапрягаются. Положение ног улучшает баланс.

ДЕРЖИТЕ СПИНУ КАК МОЖНО БОЛЕЕ ПРЯМО

Присядьте на корточки, крепко возьмитесь за предмет и встаньте, выпрямив колени и ноги. Не поднимайте тяжесть за счет спины. При выпрямлении ног задействуйте мышцы туловища. При поднятии предмета держите голову, плечи и спину прямо. Поднимите предмет на уровень пояса. Если необходимо поднять предмет выше уровня пояса, слегка подтолкните его коленом.

Почему?

Использование только мышц спины при поднятии тяжестей опасно и может вызвать боль в спине.

ИЗБЕГАЙТЕ СКРУЧИВАНИЯ ТЕЛА И БЫСТРЫХ ДВИЖЕНИЙ ПРИ ПОДНЯТИИ ТЯЖЕСТЕЙ

Во время поднятия тяжестей не следует поворачивать туловище. Во время поднятия тяжестей не следует делать быстрых движений.

Почему?

Если во время поднятия тяжестей вы скручиваете тело, то можете повредить позвоночник уже после одного поднятия. Быстрые движения могут привести к немедленной травме.

НЕ ТАЩИТЕ ПРЕДМЕТЫ

Вместо того чтобы тащить предметы за собой, используйте тележку или другое оборудование, которое поможет переместить тяжелые грузы или предметы.

Почему?

Использование тележки – это меньшая нагрузка на организм и экономия рабочего времени и энергии.

См. шаги по обучению на рабочем месте на стр. 6-7

МИКРОПАУЗЫ

Деятельность руководителя: ПОДГОТОВКА

Объясните задачу и цель деятельности:

- Узнать о важности микропауз и времени на восстановление в течение рабочего дня.
- Узнать, что означают микропаузы на практике.
- Научиться делать растяжку.

Деятельность руководителя: ДЕМОНСТРАЦИЯ И ОБЪЯСНЕНИЕ

Посмотрите вместе с работником видео «Taking microbreaks»

На что нужно обратить внимание?

ВЫПОЛНЕНИЕ ПРОТИВОПОЛОЖНЫХ ДВИЖЕНИЙ

Уборка очень часто означает повторение одних и тех же движений. Делая микропаузы, вы сможете снизить напряжение в мышцах, вызванное повторяющейся работой и статичными позами.

Микропаузы – это частые, но короткие паузы в работе одной и той же группы мышц. Рекомендуется делать 30–60-секундные или более короткие перерывы каждые 20–30 минут. Во время перерыва можно провести растяжку напряженных мышц или выполнить противоположные движения. Противоположные движения на практике означают, что, например, если вы выполняете уборку руками, то после этого растягиваете те же мышцы, которые были задействованы. Идея заключается в том, чтобы снять мышечное напряжение и дать мышцам отдохнуть.

Деятельность работника службы уборки: ПОВТОРЕНИЕ

Деятельность работника службы уборки: ПРАКТИКА

Деятельность руководителя: НАБЛЮДЕНИЕ

Деятельность руководителя: ПОХВАЛА И РУКОВОДСТВО

Деятельность работника службы уборки: РАБОТА

Деятельность руководителя: ПОСЛЕДУЮЩАЯ ОЦЕНКА

ХОРОШО ОРГАНИЗОВАННАЯ ТЕЛЕЖКА ДЛЯ УБОРКИ

Деятельность руководителя: ПОДГОТОВКА

Подготовьте инструменты и средства для уборки, которые понадобятся в течение рабочего дня.

Подготовьте чистую тележку.

Объясните задачу и цель деятельности:

- Узнать, что такое хорошо организованная тележка и в чем ее преимущества.

Деятельность руководителя: ДЕМОНСТРАЦИЯ И ОБЪЯСНЕНИЕ

Посмотрите вместе с работником видео «Well-organised cleaning trolley».

На что нужно обратить внимание?

В ТЕЛЕЖКЕ ДЛЯ УБОРКИ ЕСТЬ ВСЕ НЕОБХОДИМОЕ НА РАБОЧИЙ ДЕНЬ

Положите в тележку все необходимые на день инструменты. Желательно составить список принадлежностей, который поможет продуманно укомплектовать тележку.

Почему?

Уборка становится проще, когда вам не нужно ходить в подсобное помещение за недостающими инструментами/принадлежностями для уборки.

РАЗМЕЩЕНИЕ ПРИНАДЛЕЖНОСТЕЙ

Разместите на верхней полке тележки инструменты, тряпки и чистящие средства, которые вам чаще понадобятся. Важно, чтобы в тележке все было на своих местах и принадлежности можно было легко найти.

Почему?

Это эргономичнее – так вам придется как можно меньше наклоняться. Работа с организованной тележкой положительно сказывается на психическом здоровье, потому что вам не нужно думать о том, где что лежит.

ПРОТИРАНИЕ ТЕЛЕЖКИ ДЛЯ УБОРКИ

Последняя задача дня – очистить инструменты, машины и тележки для уборки и подготовить их к следующему дню.

Почему?

Начать новый рабочий день с готовой, укомплектованной и чистой тележкой эмоционально намного легче.

Деятельность работника службы уборки: ПОВТОРЕНИЕ

Деятельность работника службы уборки: ПРАКТИКА

Деятельность руководителя: НАБЛЮДЕНИЕ

Деятельность руководителя: ПОХВАЛА И РУКОВОДСТВО

Деятельность работника службы уборки: РАБОТА

Деятельность руководителя: ПОСЛЕДУЮЩАЯ ОЦЕНКА

Руководство для руководителей работ и инструкторов

ОБСТОЯТЕЛЬСТВА, ПРЕПЯТСТВУЮЩИЕ ЭРГОНОМИЧНОЙ РАБОТЕ

ЦЕЛЬ

Узнайте, как побудить работника давать информацию о препятствиях для уборки и хорошей эргономики.

НА ЧТО НУЖНО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ И ПОЧЕМУ?

Посмотрите вместе с работником видео «Obstacles causing awkward working positions».

На что нужно обратить внимание?

ОПРЕДЕЛЕНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ПРЕПЯТСТВИЙ

При проектировании зданий и помещений уборка и связанная с ней эргономика могут быть не учтены. Это может привести к неудобной рабочей позе или статической нагрузке, а также к психосоциальному стрессу.

Работник службы уборки ежедневно работает во множестве помещений, не имея возможности контролировать эргономику рабочей среды. Однако рабочая среда оказывает большое влияние на эргономику уборки.

Стол и полы могут быть завалены предметами, которые мешают эффективной уборке или создают неудобную рабочую позу. Препятствиями могут быть, например, провода и коробки на полу или личные вещи и провода на столах. Препятствиями также могут стать большое количество мебели, неудачно расставленная мебель, неправильно выбранные материалы для пола и вызываемый ими износ.

Препятствия замедляют процесс уборки, а значит, создают эмоциональное напряжение, которое может привести к стрессу.

ПОРЯДОК ИЗВЕЩЕНИЯ О ПРЕПЯТСТВИЯХ В РАБОТЕ

Ответственный работодатель старается уменьшить препятствия, которые приводят к некомфортным условиям труда. Важно, чтобы работник сообщал о любых обстоятельствах, которые мешают ему работать или применять эргономичные методы труда.

Объясните работнику, как в вашей рабочей среде сообщают о препятствиях в работе.

ВЫПОЛНЕНИЕ СОГЛАСОВАННЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ПО УБОРКЕ

ЦЕЛЬ
Подчеркнуть важность того, чтобы работник знал, в чем заключаются его должностные обязанности.
WHAT TO PAY ATTENTION TO AND WHY
Посмотрите вместе с работником видео «Knowledge included in the work».
На что нужно обратить внимание?
ОПИСАНИЕ УСЛУГИ Важно, чтобы работник знал содержание договора на уборку и согласованные требования к качеству услуг.
Почему? Отсутствие информации о содержании услуги можно считать психосоциальным фактором риска. Если описание работы составлено нечетко, работник может убирать больше, чем было оговорено с клиентом, или выполнять другие задачи в большем объеме, что приводит к спешке, нехватке времени и рабочему стрессу. Отсутствие описания работы также может привести к тому, что работник сделает меньше, чем ожидается. Это приводит к недовольству и жалобам клиентов, вызывая у работника ненужный психосоциальный стресс.

СОТРУДНИЧЕСТВО С КЛИЕНТОМ

ЦЕЛЬ
Подчеркните важность информирования клиентов, пользующихся помещениями, о содержании договора на оказание услуг и ограничениях услуги уборки.
НА ЧТО НУЖНО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ И ПОЧЕМУ?
Посмотрите вместе с работником видео «Co-operation with the customer».
На что нужно обратить внимание?
ЧЕТКАЯ СФЕРА ОТВЕТСТВЕННОСТИ Будет разумно составить описание обязанностей по уборке вместе с клиентом. Описание зоны ответственности и описание услуг должно быть доведено до сведения всех пользователей помещений. Также важно объяснить работнику службы уборки, как описание услуг и договор были доведены до сведения клиентов.
Почему? Работники службы уборки могут получать необоснованные отзывы от пользователей помещений, потому что описание услуги им неясно. Это может вызвать у работников ненужный стресс и дискомфорт.

ВАЖНОСТЬ ИНСТРУКТАЖА

ЦЕЛЬ

Подчеркните важность обучения на рабочем месте с первого дня работы и обеспечьте постоянную и регулярную поддержку работников.

ПЛАНИРУЙТЕ, ОБУЧАЙТЕ И БУДЬТЕ РЯДОМ

Посмотрите вместе с работником видео «The importance of guidance by the supervisor».

На что нужно обратить внимание?

ПЛАНИРОВАНИЕ ОБУЧЕНИЯ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ
ДОСТАТОЧНОЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ
ОБУЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОМУ ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ЧИСТЯЩИХ СРЕДСТВ
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ И ОБСЛУЖИВАНИЕ ИНСТРУМЕНТОВ ДЛЯ УБОРКИ
ОБЪЯСНЕНИЕ РАБОЧЕЙ ИНСТРУКЦИИ И ЗАДАНИЙ
РЕГУЛЯРНАЯ ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

Почему?

Чтобы избежать психосоциального стресса, работнику необходимы точные инструкции по чистящим средствам, инструментам, эргономике, технике безопасности, рабочим задачам и рабочей зоне.

Регулярные личные контакты с руководителем помогут снизить стресс, испытываемый на работе, и предотвратить возможные проблемы.

Регулярно предоставляйте обратную связь как по вопросам, требующим улучшения, так и в случае успешной работы.

Обратная связь необходима, даже если все в порядке и нет никаких жалоб. Она повышает мотивацию работников и оказывает положительное психологическое воздействие.

Приложения

Какая дополнительная информация содержится в приложениях к документу о мышечной нагрузке?

В ходе проекта ErgoClean были проведены исследования в области уборки, чтобы изучить нагрузку на мышцы при различных методах уборки. Измерения проводились с помощью технологии финской компании Myontec. Датчики движения, встроенные в «умную» футболку и шорты, измеряли нагрузку на мышцы рук, плеч и бедер, количество микропауз во время их работы, а также положение плеч в приподнятом состоянии. Важно отметить, что измерялась нагрузка не на все группы мышц (например, не измерялась нагрузка на мышцы спины).

Результаты этих исследований наглядно представлены в приложениях к документу.

МЫШЕЧНАЯ НАГРУЗКА

Результаты измерения мышечного напряжения выражаются в процентах от максимальной мощности мышцы.

Полученные результаты были проанализированы и сопоставлены с результатами исследования, проведенного в Лундском университете, согласно которым риск возникновения проблем с опорно-двигательным аппаратом возрастает, если процент мышечного напряжения превышает 10% в течение более чем половины ежедневного рабочего времени или если он превышает 30% в течение более чем 10% рабочего времени (Anvidsson et al., 2017).

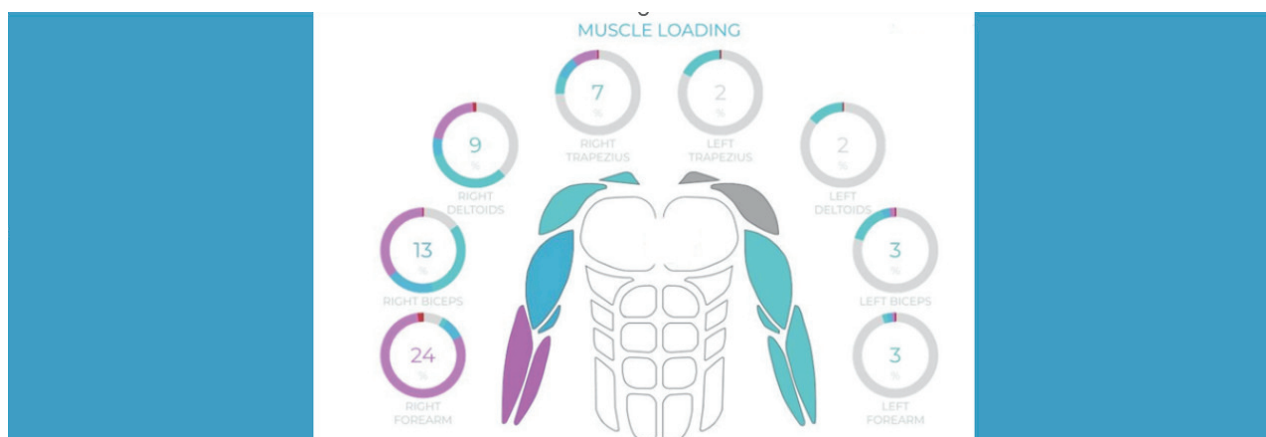


Рисунок 5. Визуальное отображение напряжения мышц предплечья, верхней части плеча, дельтовидных и плечевых мышц в процентах от максимального объема мышц

Если мышца фиолетовая, нагрузка может быть слишком высокой, что может вызвать болезненность мышц при продолжении нагрузки.

На рисунках в приложениях проценты представлены в виде числа в кружках. В процентах показано общее напряжение мышц верхних конечностей. Чем выше число, тем тяжелее физически работа.

КОЛИЧЕСТВО МИКРОПАУЗ

Количество мышечных микропауз дает представление о том, какой объем работы выполняет мышца в статике и динамике (см. рисунок 6). Микропаузы должны составлять более 5% рабочего времени, чтобы избежать излишнего напряжения мышц. На рисунке 6 показано процентное соотношение микропауз, выполненных испытуемым, и видно, что правая рука выполняла меньше микропауз, чем рекомендуется.

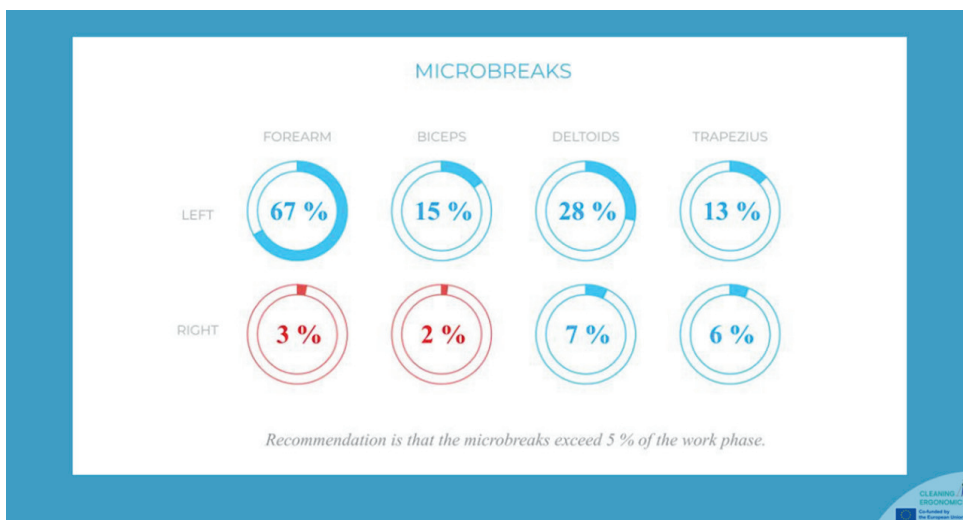


Рисунок 6. Для мышечных нагрузок оптимально выполнять микропаузы в течение более чем 5% от общего времени работы

ПОДНЯТИЕ ПЛЕЧА

Высота плеча не должна превышать 30 градусов. Риск возникновения проблем с опорно-двигательным аппаратом возрастает, если более половины рабочего времени приходится проводить с рукой, поднятой выше 30 градусов, или с руками без опоры.

Подъем плеча более чем на 60 градусов должен составлять не более 10% общего рабочего времени.

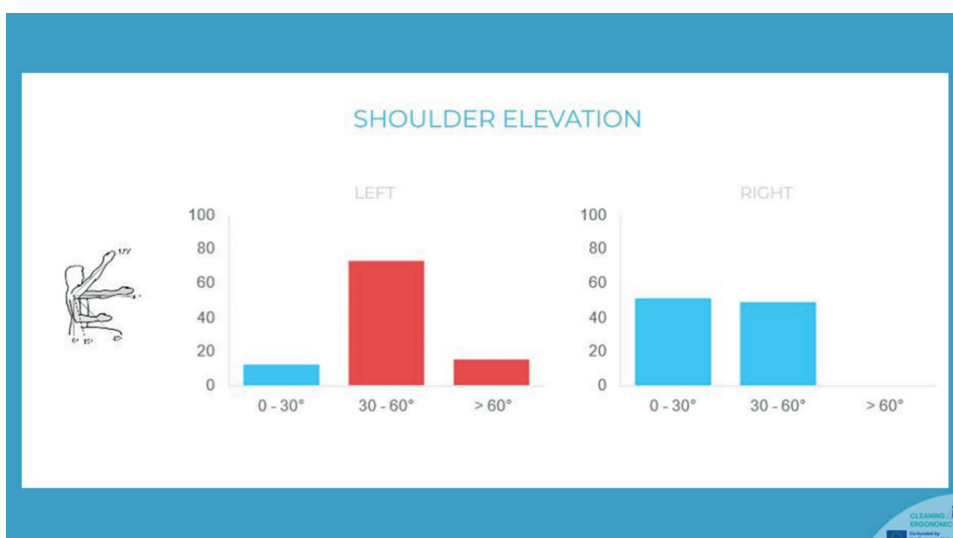
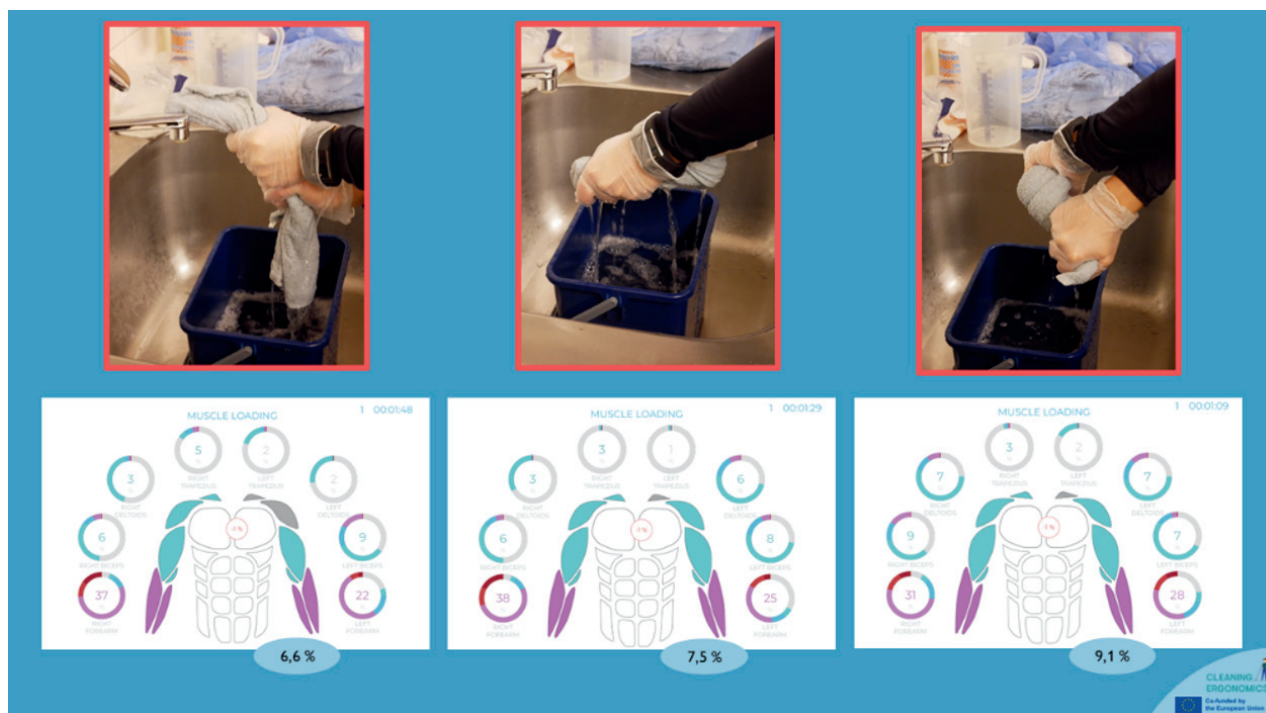


Рисунок 7. Визуальная иллюстрация количества поз с поднятыми плечами

ПРИЛОЖЕНИЕ 1 - ВЫЖИМАНИЕ УБОРОЧНОГО ТЕКСТИЛЯ

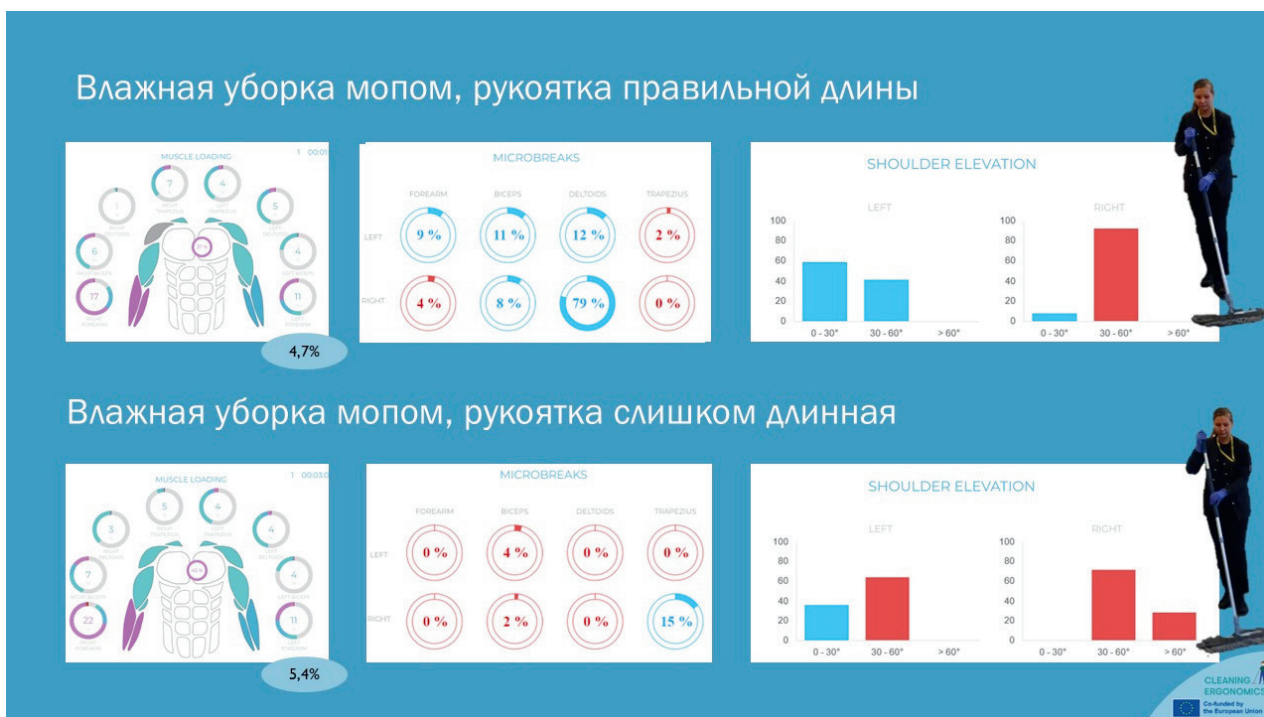


Риск возникновения проблем с опорно-двигательным аппаратом возрастает, если процент мышечного напряжения превышает 10% в течение более чем половины ежедневного рабочего времени или если он превышает 30% в течение более чем 10% рабочего времени.

Выжимание тряпок создает нагрузку на руки, запястья и пальцы, независимо от техники. Нагрузка на мышцы предплечья превышает 30% при любой технике выжимания. Поэтому следует избегать выжимания тряпок.

Проценты в круге показывают общее напряжение мышц верхней конечности. Чем выше число, тем большую нагрузку создает метод работы.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2 - ДЛИНА РУКОЯТКИ МОПА



На рисунках слева видно, что при влажной уборке предплечье поднимается более чем в 10% случаев, а при работе со слишком длинной рукояткой мопа этот процент еще выше. Нагрузка приходится на мышцы руки, держащей верхнюю часть рукоятки. Проценты в кружках показывают общую нагрузку на мышцы верхних конечностей. Они также показывают повышенную нагрузку при работе со слишком длинной рукояткой.

На изображениях в середине показано, сколько отдыхают разные мышцы. Это указывает на то, динамически или статически работают мышцы во время уборки. Как можно увидеть, при работе со слишком длинной рукояткой микропаузы в работе мышц ограничены. Микропаузы должны составлять более 5% рабочего времени, чтобы избежать излишнего напряжения мышц.

На изображениях справа показан подъем плеча. Высота плеча не должна превышать 30 градусов. Риск возникновения проблем с опорно-двигательным аппаратом возрастает, если вы более половины времени работаете с поднятой более чем на 30 градусов рукой или руками без опоры. Подъем плеча более чем на 60 градусов должен происходить не чаще чем в течение 10% от общего рабочего времени. Изображение мопа со слишком длинной рукояткой показывает, что высота плеча может составлять более 60 градусов. Поэтому настоятельно рекомендуется отрегулировать рукоятку на правильную высоту и регулярно менять положение рук.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3 - ШИРИНА ДВИЖЕНИЙ МОПОМ

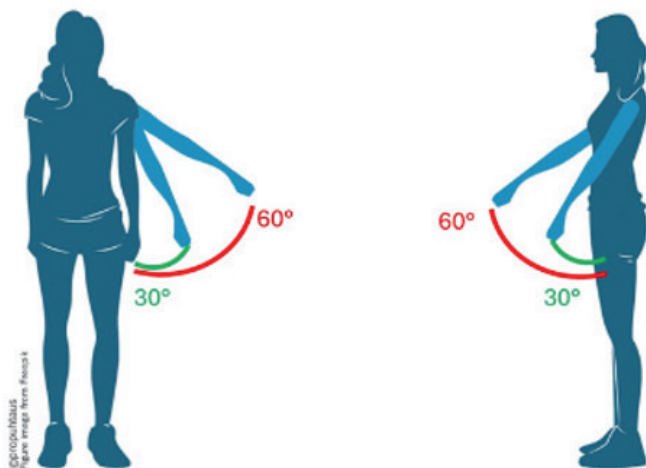
Маловлажная уборка mopом с помощью S-образных движений



Маловлажная уборка mopом с помощью S-образных движений, слишком широкие движения

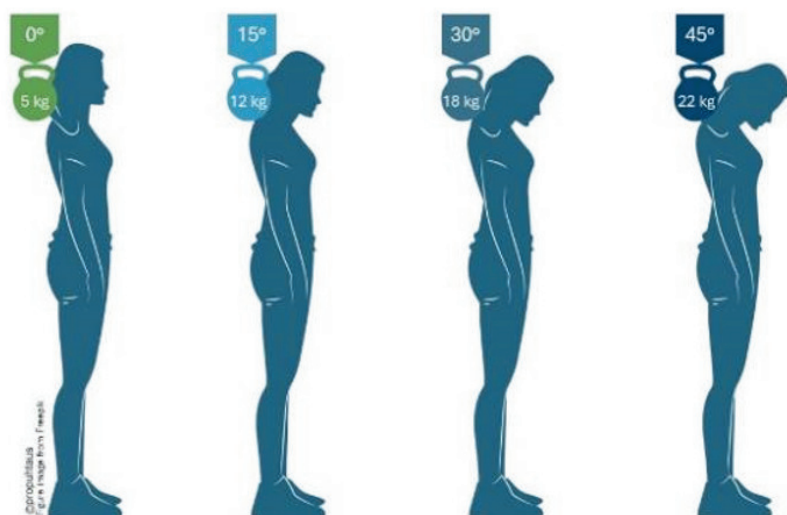


Если при влажной уборке mopом используются слишком широкие движения, ситуация будет такой же, как и при уборке mopом со слишком длинной рукояткой. Поэтому рекомендуется мыть пол так, чтобы движения mopом были как можно ближе к туловищу.



При уборке рекомендуется держать руки как можно ближе к телу. При любых методах уборки следует избегать широких боковых движений и вытягивания рук вперед или назад.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4 - ПОЛОЖЕНИЕ ГОЛОВЫ И ШЕИ

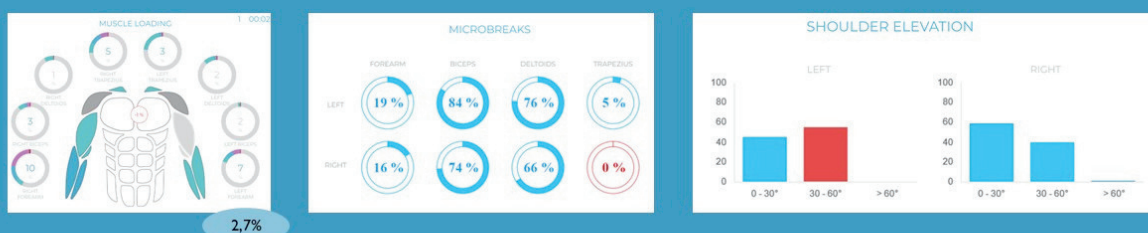


Человеческая голова весит около 5 кг. Нагрузка на шею значительно увеличивается, если наклонять голову вперед.

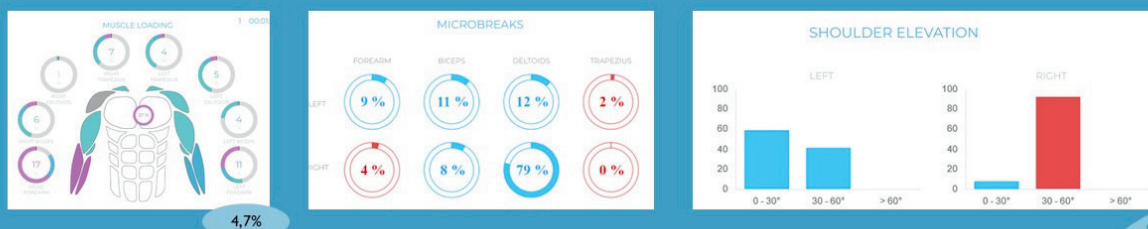
При уборке обратите внимание на положение головы и шеи, желательно держать голову как можно более вертикально, а взгляд должен быть направлен вперед, а не вниз.

ПРИЛОЖЕНИЕ 5 - СПОСОБЫ РАБОТЫ МОПОМ

Уборка влажным mopом с толканием мопа

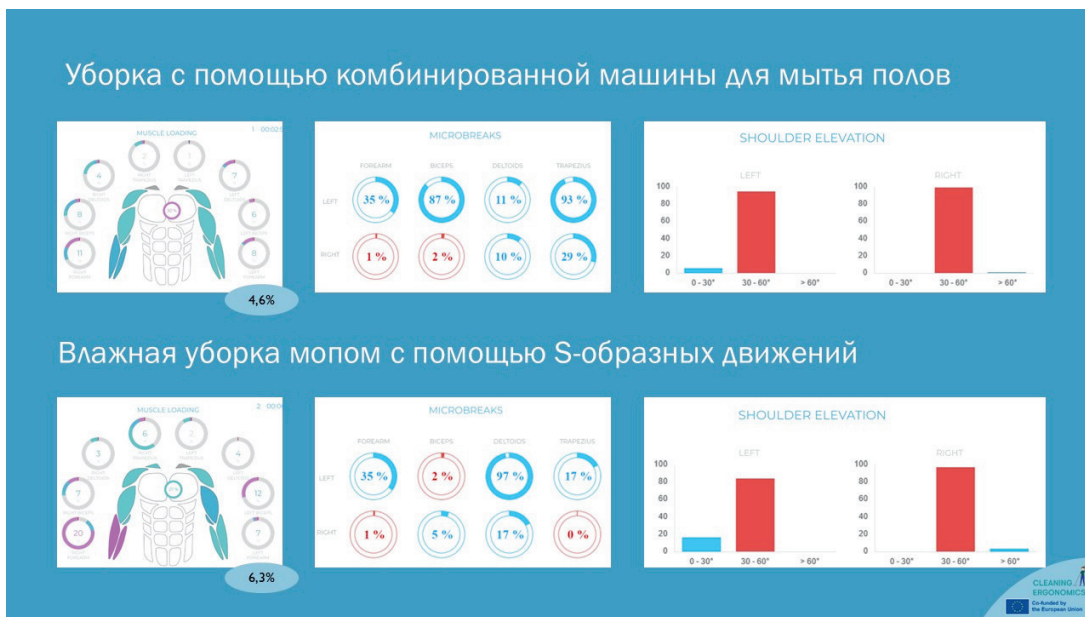


Влажная уборка mopом с помощью S-образных движений



На изображениях видно, что толкание мопа вызывает меньшее напряжение, чем уборка S-образными движениями. Поэтому для мытья полов в помещениях с небольшим количеством мебели целесообразно толкать mop, если этот метод подходит для удаления грязи с пола.

ПРИЛОЖЕНИЕ 6 - РАЗНИЦА МЕЖДУ РУЧНОЙ И МАШИНОЙ УБОРКОЙ



Как видно на изображениях, использование машины является хорошей альтернативой даже маловлажной уборке mopом, которая применяется, когда грязь легко удалить. Преимущества уборочных машин еще больше возрастают, когда для удаления грязи требуется влажный или мокрый метод. Влажная уборка создает большую нагрузку, чем маловлажная.

ПРИЛОЖЕНИЕ 7 - РАБОТА С ПЫЛЕСОСОМ

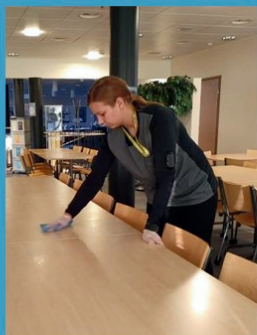


На изображениях видно, что использование мышц ног при работе с пылесосом вызывает меньшее мышечное напряжение.

Поначалу такие движения могут показаться непривычными, но их необходимо практиковать, чтобы избежать растяжения плеч.

ПРИЛОЖЕНИЕ 8 - ТЕХНИКА ПРОТИРАНИЯ

Уборка стола, движения только руками



Влажное протирание обеими руками, движения туда-обратно, с опорой

4,3%



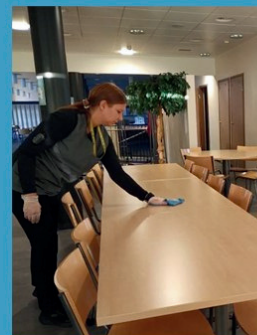
Влажное протирание обеими руками, движения из стороны в сторону, без опоры

5,2%



Влажное протирание обеими руками, слишком широкие движения вперед-назад, без опоры

5,4%



Влажное протирание левой рукой, движения из стороны в сторону, без опоры

5,5%



На изображениях показаны различные способы протирания поверхности стола и суммарная средняя нагрузка на мышцы рук.

Использование обеих рук для поддержки и движения вперед-назад позволяет свести мышечные усилия к минимуму.

Нагрузка возрастает, если работник использует только одну руку, не опирается на руку или протирает из стороны в сторону.

На рисунке справа показана ситуация, когда работник не знаком с техникой протирания левой рукой.

Не стоит забывать, что при освоении нового инструмента, метода или техники уборки всегда нужно практиковаться – сначала нагрузка может быть больше, но по мере практики она будет уменьшаться.

ХОРОШИЕ ИДЕИ

ССЫЛКИ

Anvidsson, I. et al., 2017. Åtjärdsnivåer mot belastningsskada. Arbets- och miljömedicin Syd. Rapport nr 18/2017

European Agency for Safety and Health at Work. Cleaners and musculoskeletal disorders. E-fact 39. http://www.osha.mdds.gov.si/resources/files/pdf/39_cleaners_musculoskeletal_disorders.pdf

Krüger, D., Louhevaara, V., Nielsen, J. & Schneider T. 1997. Risk Assessment and Preventive Strategies in Cleaning Work. Werkstattberichte. Wissenschaft + Technik. Hamburg. 182 p.

OSHwiki. European Agency for Safety and Health at Work. 2013. Managing psychosocial risks in the cleaning sector. <https://oshwiki.osha.europa.eu/en/themes/managing-psychosocial-risks-cleaning-sector>

OSHwiki. European Agency for Safety and Health at Work. 2017. Cleaners - The situation of cleaners and ways for improvement. <https://oshwiki.osha.europa.eu/en/themes/cleaners-situation-cleaners-and-ways-improvement>

CLEANING ERGONOMICS



Co-funded by
the European Union