

CLEANING ERGONOMICS



Инструкция по предотвращению несчастных случаев и профессиональных заболеваний в сфере уборки

Почему важна эргономика в процессе уборки?

Данное руководство является дополнением к учебным видеоматериалам, созданным в рамках проекта Erasmus+ Cleaning Ergonomics («Эргономика уборки»). На каждой странице имеется QR-код, ведущий к просмотру на конкретный обучающий видеоматериал.

Наиболее распространенными несчастными случаями в сфере уборки являются падения, растяжения, порезы и удары о предметы. На первом месте в списке профессиональных заболеваний стоят боли в пояснице, запястьях, руках и плечах. С каждым годом также растет психическое напряжение и стресс.

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

Чтобы свести к минимуму физические риски, связанные с работой, необходимо избегать:

- повторяющиеся движения;
- необходимости тянуться;
- наклонов;
- неудобных поз;
- статических вынужденных поз;
- поднятия тяжелых предметов.

Настоятельно рекомендуется чередовать задачи!

Психических рисков, связанных с работой, можно избежать, установив:

- четкие рабочие инструкции;
- сотрудничество между работником службы уборки и руководителем работ;
- разумную физическую нагрузку;
- обучение работника по уборке;
- время отдыха.

Предварительное увлажнение



Видео на Youtube



Работа mopом с помощью S-образных движений



Видео на Youtube



Уборка с толканием мопа перед собой



Видео на Youtube



Использование уборочной машины вместо мопа



Видео на Youtube



Работа с пылесосом



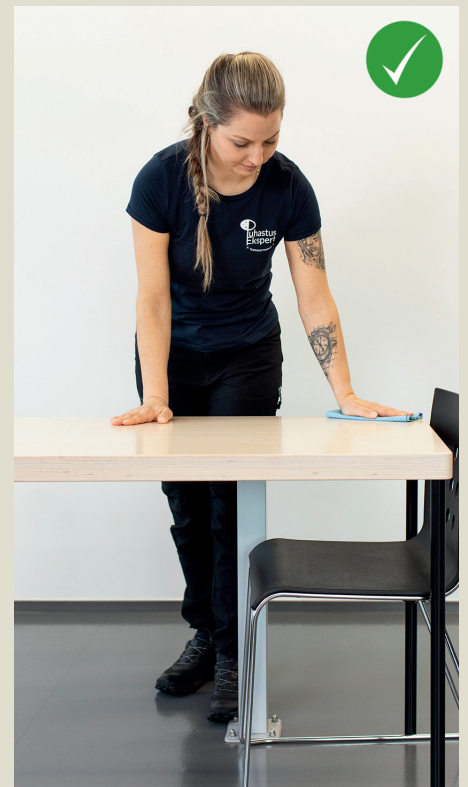
Видео на Youtube



Уборка поверхности



Видео на Youtube



Уборка с помощью мопа для поверхностей для поверхностей



Видео на Youtube



Уборка вертикальных поверхностей



Видео на Youtube



Уборка высоко расположенных поверхностей



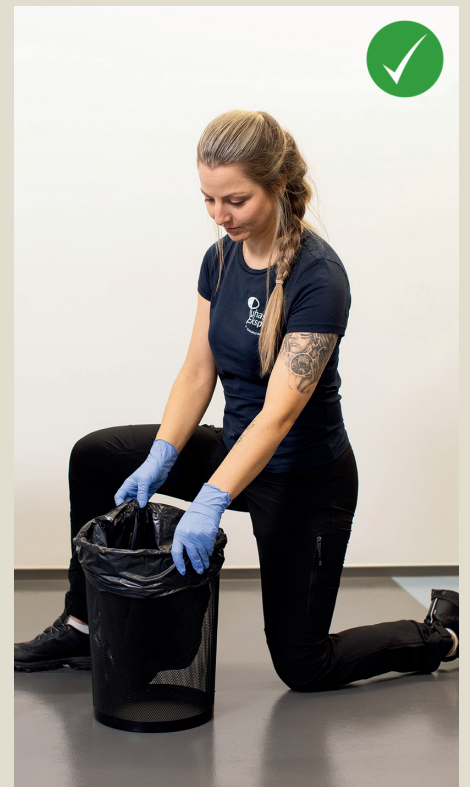
Видео на Youtube



Наклоны



Видео на Youtube



Использование чистящих средств



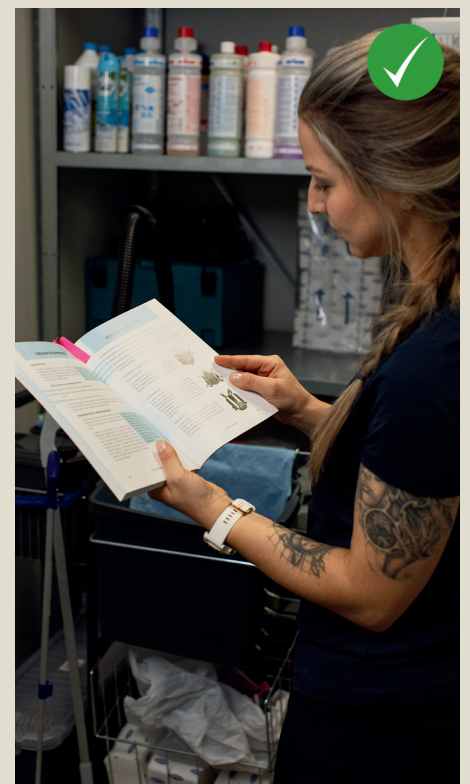
Видео на Youtube



Важность использования средств индивидуальной защиты



Видео на Youtube



Подходящая рабочая одежда и обувь



Видео на Youtube



Поднятие тяжестей



Видео на Youtube



Микропаузы



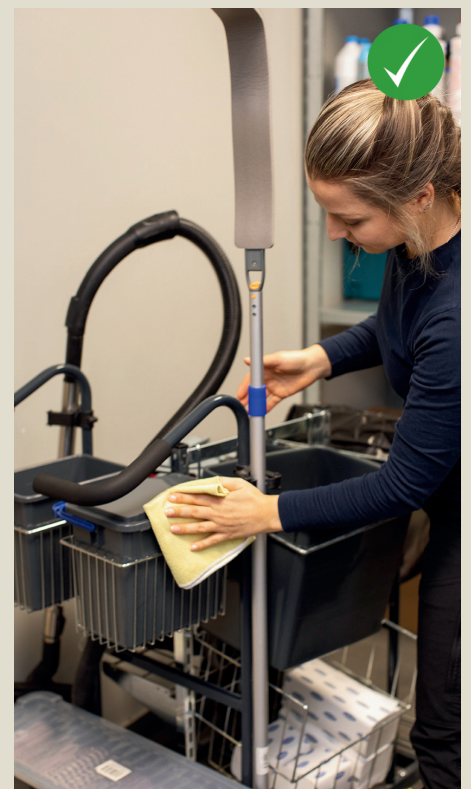
Видео на Youtube



Хорошо организованная тележка для уборки



Видео на Youtube



Препятствия во время уборки



Видео на Youtube



Выполнение согласованных действий во время уборки



Видео на Youtube



Сотрудничество с клиентом



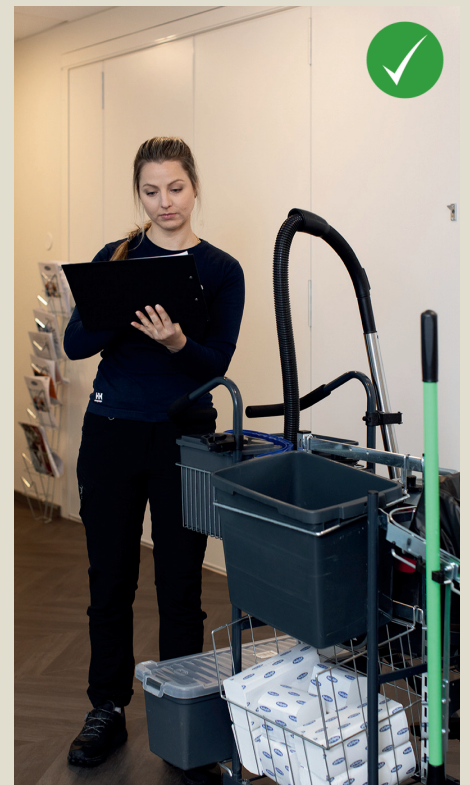
Видео на Youtube



Важность инструктажа



Видео на Youtube



Информация о проекте

Данное руководство было подготовлено в рамках проекта Erasmus+ Cleaning Ergonomics («Эргономика уборки»). Цель проекта – составить основанные на фактических данных и применимые в реальных условиях руководства по обучению и преподаванию эргономики уборки.

Результаты проекта:

- эксперименты Smart-Wear для определения действий при уборке, которые требуют большей или меньшей нагрузки на организм;
- опрос работников и руководителей службы уборки с целью выяснить, какие факторы в уборке вызывают как физический, так и психологический стресс;
- 20 учебных видео, ссылки на которые в этом руководстве приведены в форме QR-кодов;
- методические материалы по эргономике уборки для руководителей или инструкторов службы уборки.

Со всеми результатами можно ознакомиться на сайте проекта:

<https://ergoclean.eu/>



Проект был выполнен в сотрудничестве между четырьмя странами:

Эстония (Puhastusekspert OÜ)



Финляндия (Propuhtaus)

propuhtaus



Нидерланды (SVS b.v.)



**Венгрия (Brite-Sol
Korlátot Felelősségű Társaság)**

Brite-Sol



CLEANING ERGONOMICS

An illustration of a person with brown hair, wearing a green long-sleeved shirt and blue pants, holding a long-handled cleaning tool (like a mop or squeegee) and standing on a horizontal line.

Co-funded by
the European Union