

Használati Útmutató az Ergoclean oktatóvideó anyagaihoz



Co-funded by
the European Union

Előszó

Ez az anyag az ErgoClean, Takarítási ergonómia - a foglalkozási megbetegedések és balesetek megelőzésére című projekt keretében készült 20 útmutató videóhoz készült.

A videók a projekt YouTube-csatornáján lejátszási lista formájában elérhetők.

A videók a takarítási munka leggyakoribb ergonómiai és biztonsági szempontjait tárgyalják. Reméljük, hogy a videók és ez az anyag megkönnyíti a munkahelyi oktatást, és a jövőben csökkenti a mozgásszervi rendellenességeket, a munkahelyi baleseteket és a foglalkozási megbetegedéseket a takarítók körében.

A videókhoz a projekt keretében 20 képi útmutatót is készítettek, amelyeket a munkahelyi képzés során lehet használni. A képi útmutatók a projekt és a projektpartnerek weboldalán érhetők el.

Ezt a jelentést a következő vállalatok állították össze:

Finnország - Propuhtaus (Tarja Valkosalo Päivi Ryyänen)

Észtország - Puhastusekspert OÜ (Helge Alt, Jaanika Kasemets)

Magyarország - Brite-Sol (Szabó Melinda)

Hollandia - SVS B.V. (Lydia Huizinga, Frans Tijssse Klasen, André de Reus)

Köszönetet mondunk Leila Hopsu emerita vezető kutatónak az anyaghoz való hozzájárulásáért.

Az ábrák a CC BY-NC-ND 4.0 licenc alatt állnak.



propuhtaus



Brite-Sol

Ez az anyag holland, angol, észt, finn, észt és magyar nyelven jelenik meg.

Megjelent: 2024

www.ergoclean.eu

Tartalom

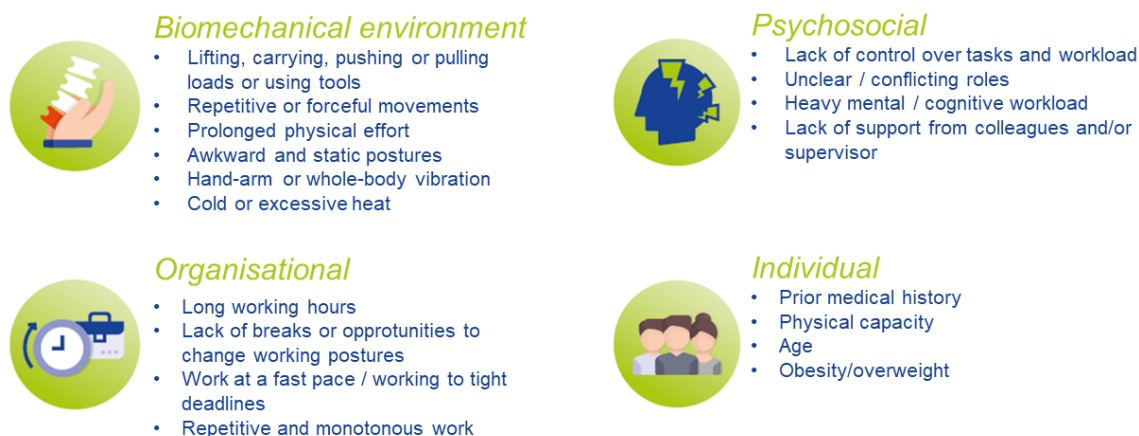
Előszó	Törge! Järjehoidjat pole määratletud.
Bevezetés	Törge! Järjehoidjat pole määratletud.
Útmutató az ergonomikus takarításhoz és biztonságos munkavégzéshez	Törge! Järjehoidjat pole määratletud.
A munkahelyi képzés lépései	Törge! Järjehoidjat pole määratletud.
Előnedvesítés	Törge! Järjehoidjat pole määratletud.
S-felmosás	Törge! Järjehoidjat pole määratletud.
Nyomós felmosás	Törge! Järjehoidjat pole määratletud.
Gépválasztás felmosás helyett.....	Törge! Järjehoidjat pole määratletud.
Porszívózás	Törge! Järjehoidjat pole määratletud.
Sík felület törlése	Törge! Järjehoidjat pole määratletud.
Felmosóval történő törlés	Törge! Järjehoidjat pole määratletud.
Függőleges felületek tisztítása	Törge! Järjehoidjat pole määratletud.
Magasban történő munkavégzés	Törge! Järjehoidjat pole määratletud.
Lehajlás	Törge! Järjehoidjat pole määratletud.
Vegyszerek használata.....	Törge! Järjehoidjat pole määratletud.
Egyéni védőeszközök használata	Törge! Järjehoidjat pole määratletud.
Megfelelő munkaruházat	Törge! Järjehoidjat pole määratletud.
Teher emelése	Törge! Järjehoidjat pole määratletud.
Mikroszünet tartása	Törge! Järjehoidjat pole määratletud.
Jól összeállított takarítókocsi.....	Törge! Järjehoidjat pole määratletud.
Útmutató oktatóknak és vezetőknek	Törge! Järjehoidjat pole määratletud.
Kényelmetlen munkavégzést okozó akadályok	Törge! Järjehoidjat pole määratletud.
A munkakör ismeretének fontossága	Törge! Järjehoidjat pole määratletud.
Együttműködés a megrendelővel	Törge! Järjehoidjat pole määratletud.
A vezetői útmutatás fontossága	Törge! Järjehoidjat pole määratletud.
Mellékletek.....	Törge! Järjehoidjat pole määratletud.
Mellékletekben foglalt információk	Törge! Järjehoidjat pole määratletud.
Referenciák	Törge! Järjehoidjat pole määratletud.

Bevezetés

A takarítók körében gyakoriak a mozgásszervi rendellenességek, a betegségek, a gyakori betegszabadságok és a korai nyugdíjazás. A takarítók leggyakrabban a hát alsó részén, a vállakban és a nyakban érzett fájdalomról számolnak be.

A mozgásszervi betegségek a mozgásszervi rendszer - izmok, inak, ízületek, csigolyák, porckorongok, idegek és egyéb szövetek - sérülései és rendellenességei, amelyek különböző kockázati tényezőknek való kitettség következtében alakulnak ki (lásd az 1. ábrát).

1. ábra. A munkával kapcsolatos MSD-k (mozgásszervi megbetegedések) kialakulásához potenciálisan hozzájáruló tényezők



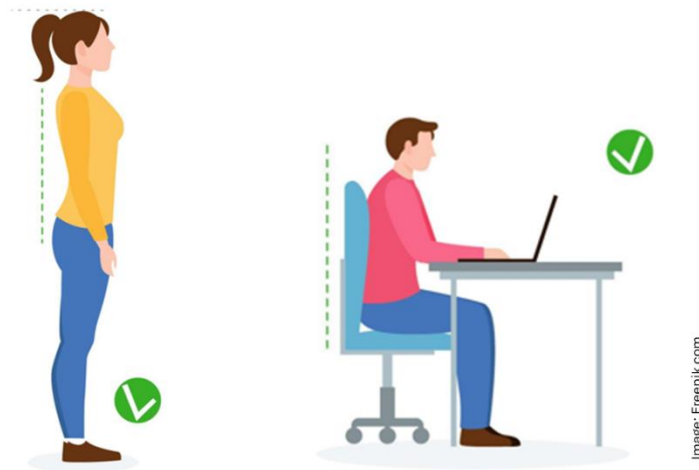
Hivatkozás: Európai Munkahelyi Biztonsági és Egészségvédelmi Ügynökség. 2020. Az Egészséges munkahelyek 2020-22 kampány Könnyítsünk a terheken.

A biomechanikai tényezők közé tartozik a terhek emelése, cipelése, tolása és húzása vagy az ismétlődő vagy erőteljes mozgással járó szerszámok használata, a hosszan tartó fizikai erőfeszítés, a kényelmetlen és statikus testtartás, a kéz, a kar vagy az egész test vibrációja, a hideg vagy a túlzott meleg, valamint a munkakörnyezet.

A takarítás során a fentiek mind előfordulhatnak.

- Az ismétlődő munka azt jelenti, hogy a takarítónak ugyanazt a feladatot kell hosszú ideig végeznie, minimális szünet és regenerálódási idő nélkül, például amikor hosszú ideig felmos és sík felületeket töröl.
- Erőre lehet szükség nehéz terhek emelésekor vagy tolása során.
- Statikus testtartás lehetséges, pl. magasan fekvő helyek takarításakor.
- Kényelmetlen testtartás akkor fordulhat elő, amikor a messzire nyúlunk a testtől, hajolunk, és amikor behajlított háttal dolgozunk..
- Egyes takarítógépek használatakor vibráció léphet fel. A munka végzés közbeni testtartást a normál testtartáshoz viszonyítva értékelik. A normál testtartás az, amikor szabadon lógó karokkal állunk, és amikor úgy ülünk, hogy a boka, a térd, a csípő és a könyék 90 fokos szögben áll.

ábra 2. Normal testtartás



A pszichoszociális tényezők, például a feladatok a terhelés a kontroll hiánya, a nem egyértelmű vagy ellentmondásos szerepek, a nagy mentális terhelés, valamint a kollégák és a felettesek támogatásának hiánya is okozhat mozgásszervi megbetegedéseket.

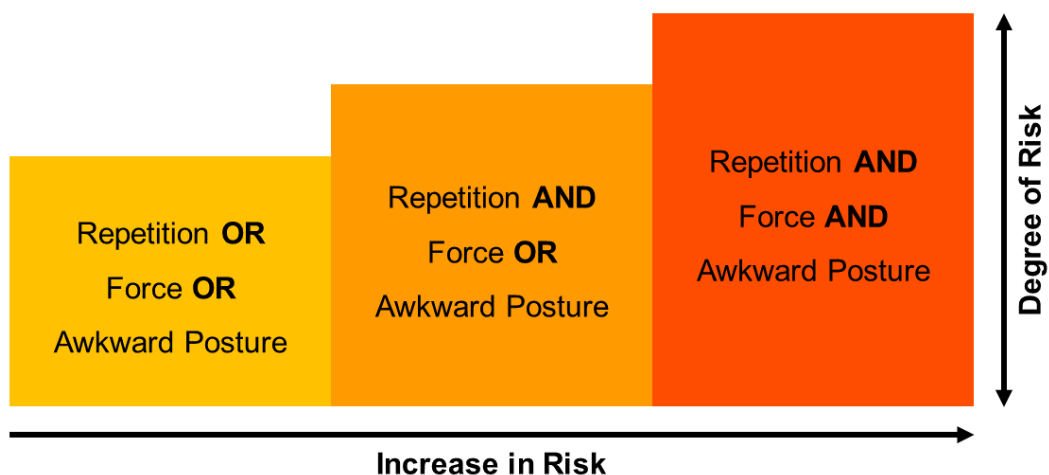
A szervezeti tényezők közé tartozik a hosszú munkaidő, a szünetek hiánya, a gyors tempójú munka, valamint az ismétlődő és monoton munka.

A tünetek megjelenése azonban egyéni, és olyan tényezők befolyásolják, mint az életkor, a fizikai teljesítmény, az egészségi állapot és a testsúly.

Európában az egyik legnagyobb probléma az öregedő munkaképes lakosság. Az öregedő munkaerő problémájának tűnik a munkavállalók fizikai és szellemi teljesítőképességének életkorral összefüggő csökkenése, a munkáltatói igény a szakmai feladat és felelősségek változatlan szintje közötti ellentmondás. Számos tanulmány azt mutatja, hogy a takarítók átlagos fizikai teljesítőképessége alacsony. A takarító fizikai kapacitása azonban fontos, hogy ne legyen túlterhelt a munkája során.

Ezért fontos, hogy egyrészt támogassuk a takarítókat fizikai kapacitásuk javításában, másrészt segítsük őket abban, hogy megtanulják a munkájuk leghatékonyabb és legkönnyebb módját.

Súlyos terhelés akkor következik be, ha az illető egyszerre két vagy több kockázati tényezőnek van kitéve. **ábra 3. A kockázat növekszik, ha egyszerre több tényező játszik szerepet.**



- A takarítás területén a leggyakoribb balesetek az esések, a ficamok, a tárgyak okozta sérülések és a tárgyakkal való ütközések.
-
- A foglalkozási megbetegedések listájának élén a hát alsó részén, a csuklóknál, a karokban és a vállakban jelentkező fájdalom áll. A mentális megterhelés és a stressz aránya is évről évre nő.
-
- A kockázati helyzet lehet hirtelen megterhelés, például egy nehéz teher emelése okozta hátsérülés, vagy több év alatt alakulhatnak ki mozgásszervi megbetegedések, például a rossz testtartás miatt.
-
- Az ergonómiai és biztonságos munkamódszerek elsajátítása és alkalmazása már a munkavégzés kezdetétől fogva rendkívül fontos.
-
- A kockázatok minimalizálásának alapvető módjai:
- elkerülendő:
 - ismétlődő munka
 - nyújtózkodás
 - lehajlás
 - kényelmetlen testtartás
 - statikus testtartás
 - nehéz terhek emelése
- fontos:
 - jó szakmai készség
 - jó fizikai állapot.

Fontos a feladatok variálása

Nagyon fontos továbbá a megfelelő és alapos munkahelyi képzés biztosítása.

FIZIKAI TERHELÉS MÉRÉSE

A takarítási munkával járó stressz és megterhelés mérésekor fontos a kardiorespiratorikus és az izommunka mérése. A kardiorespiratorikus terhelés mérésének legelterjedtebb módszere a pulzusszám mérése. A tanulmányok azt mutatják, hogy a takarítói munka során az átlagos pulzusszám 90 és 104 ütés/perc között mozog egy 8 órás műszak alatt. Ez azt jelenti, hogy a takarítás fizikailag megterhelő munka.

Korábban a munkakörülményeket általában megfigyeléssel vizsgálták. Manapság a helyi izomterhelést gyakran pontosabb elektromiográfiás (EMG) módszerrel mérik. Az EMG az izom- és idegtevékenység értékelésére használt diagnosztikai módszer.

A kutatások azt mutatják, hogy a statikus terhelés és az ismétlődő munka gyakori a takarítói munkában, különösen a hát és a karok rossz testtartása. A hajlított és csavart testtartások száma 36% és 56% között változik egy munkaóra alatt.

Útmutató a biztonságos ergonomikus takarításhoz

MUNKAHELYI KÉPZÉS LÉPÉSEI

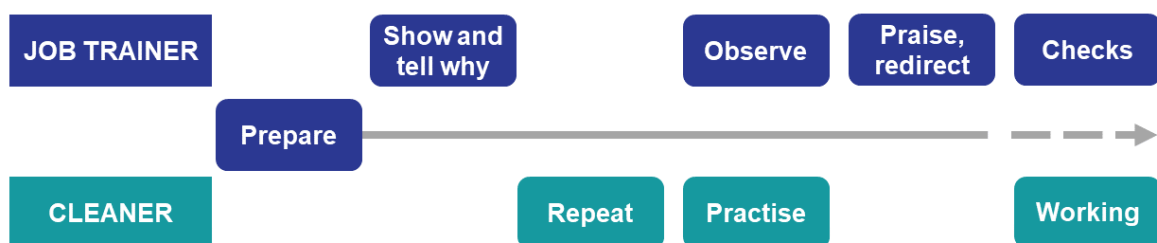
A munkahelyi képzés az oktató és a takarító közötti együttműködés (4. ábra).

A takarító ergonomiai és munkavédelmi oktatása során az oktató feladata a takarító motiválása, a helyes munkamódszerek megtanítása, valamint annak biztosítása, hogy a takarító helyesen értette meg az oktatott anyagot.

A takarító feladata a megfigyelés, a kérdések feltevése, annak bizonyítása, hogy helyesen értette meg a tananyagot, a gyakorlás és a tanultak gyakorlatba ültetése.

A képzés magában foglalja a munkavégzés helyszínén végzett takarítási munka figyelemmel kísérését is, hogy a takarítási munka során minden nap a helyes ergonómiát alkalmazzák. Szükség esetén a munkahelyi képzést megismétlik.

4. ábra. A munkahelyi képzés lépései



Oktatói feladatok Előkészítés

Megfelelő idő és hely a munkahelyi képzéshez.

Leírás, hogy milyen lépéseket fog tartalmazni ez az útmutatási foglalkozás, és hogyan fog lezajlani.

Kérje meg a takarítót, hogy mondja el, milyen tapasztalattal és/vagy képzettséggel rendelkezik az útmutatás tárgyát képező feladatokban. Igazítsa a képzést ezen ismeretek alapján.

+

Győződjön meg arról, hogy minden anyag, vegyszer, eszköz és gép tiszta és rendelkezésre áll.

+

Írja le a feladatot és a célt:

- Minden munkahelyi képzés a feladat és a célok világos leírásával kezdődik.

- A céloknak tartalmazniuk kell egy olyan leírást, amely meghatározza, hogy a takarítónak mit kell elérnie. Ha a takarító tudja, hogy mit várnak el tőle, sokkal könnyebb a képzés, valamint annak biztosítása, hogy a kitűzött célt elérjük. Ez egyben jó módja a takarító motiválásának is.

Oktatói feladatok: Gyakorlat és magyarázat

MEGJEGYZÉS:

Nincs egyetlen helyes módja az ergonomikus és biztonságos takarításnak. A használt tisztítóeszközökre, használatukra és munkamódszerekre vonatkozó utasítások országonként eltérhetnek a videóknak bemutatottaktól. Ilyen esetekben kövesse az országa vagy munkáltatója iránymutatásait, és magyarázza meg, hogy ergonómiai és munkavédelmi szempontból miért is ajánlott.

Takarítói feladat: Ismétlés	
Ismétlés száma a feladattól függ	
Takarítói feladat: Ismétlés	Oktatói feladat: Megfigyelés
A takarító a gyakorlatban bemutatja az ergonómiailag helyes munkavégzés módját.	Az oktató figyelemmel kíséri a munkavégzést
Oktatói feladat: pozitív és negatív visszajelzés	
Adjon pozitív visszajelzést, és mondja el a takarítónak, hogy mi ment jól. Hogy néhány munkafázis ergonómikusabban is elvégezhető, és mondja el, hogy miért. Tudassa a takarítóval, hogy hogyan férhet hozzá önállóan a képzési videóhoz és egyéb utasításokhoz. Tervezze meg a takarítóval, hogy mikor jöhet egy oktató, aki megfigyeli a munkát, és meggyőződik arról, hogy a helyes munkaergonómia a gyakorlatban is megvalósul.	
Takarítói feladat: Munkavégzés	
A takarító a napi takarítási feladatok során ergonómikus munkavégzést végez.	
Oktatói feladat Ellenőrzés	
Az oktató/felügyelő a tervnek megfelelően, ellenőrzi, hogy a munkát ergonómiailag megfelelően végzik-e..	

ELŐNEDVESÍTÉS

Oktatói feladat Előkészítés

Lásd a 6-7. oldalon található táblázatot.

+

Győződjön meg róla, hogy készenlétkben vannak az előnedvesítési utasítások, tiszta moppok törölkendők és tisztítószer.

Az előnedvesítés azt jelenti, hogy a tisztítókendőket és moppokat használatra készen előkészíti a takarító helyiségben, hogy ne kelljen vödrökben hordani a tisztítóoldatot a munkaterületre.

Írja le a feladatot és a célt:

- Megtanulni, hogyan lehet a tisztítókendőket és moppokat olyan megfelelő nedvességtartalomra nedvesíteni, amely lehetővé teszi a szennyeződések eltávolítását, de olyan munkamódszerrel, amely nem válik feleslegesen nehézé.

- - Megtanulni, hogyan kell alkalmazni az utasításokat, ha a rendelkezésre álló tisztítókendők és moppok száma változik.

Oktatói feladat Gyakorlat és magyarázat

Nézzük meg együtt az előnedvesítés című videót.

Amire figyelni kell

Ne történjen kézzel csavarás

A tisztítókendők nedvesítésekor kerülje a kézzel történő csavarást.

Miért?

A kézzel való csavarás nagy megterhelést jelent a kéznek, a csuklónak és a karnak (lásd az 1. mellékletet).

A takarítóhelyiségben előnedvesített tisztítókendők és moppok lehetővé teszik ennek a megterhelésnek a csökkentését.

Az előnedvesítésnek különböző módjai vannak, kövesse a vállalati utasításokat

MEGJEGYZÉS: Az előnedvesítés alkalmazásához sok takarítókendőre/moppra lehet szükség. Kerüljük a kézzel történő nedves felmosást

Miért?

A nedves tisztítási módszerek nagyobb megterhelést okoznak, mint a száraz/előnedvesített módszerek. Fontos, hogy a legkönnyebb módszert alkalmazzuk, amely eltávolítja a szennyeződések a felületekről.

Előnedvesítés az utasításokat követve

Rendelkeznie kell utasításokkal arra vonatkozóan, hogy mennyi tisztítóoldat szükséges az egyes tisztítókendőkhöz/mopokhoz és a különböző tisztítási módszerekhez.

Mutassuk be a törlési és felmosási módszereket és magyarázzuk el, hogy miért használjuk ezeket különböző helyzetekben.

Miért?

A tisztítás célja a szennyeződések eltávolítása a felületekről. A túl száraz vagy túl nedves módszer nem biztos, hogy képes eltávolítani a felületen lévő szennyeződést, ami a felület elszennyeződését eredményezheti. A nedves kézi módszerek és a felületi szennyeződések eltávolítása fizikailag megterhelőbb tisztítási módszereket igényel.

Takarítói feladat: Ismétlés

- a képzés célja

- a tisztítókendők és moppok előnedvesítésének ergonómiai módja

- miért fontos az előnedvesítés, és hogyan kell alkalmazni a előnedvesítésre vonatkozó utasításokat.

Takarítói feladat: Gyakorlás	Oktatói feladat: Megfigyelés
A takarító a gyakorlatban mutatja be a kendők és moppok előnedvesítésének ergonómiailag helyes módját.	Az oktató figyelemmel kíséri a munkavégzést
Oktatói feladat: Elismerés korrgálás	
Adjon pozitív visszajelzést, és mondja el a takarítónak, hogy mi ment jól. Ha néhány munkafázis ergonómiásabban is elvégezhető, mondja el, hogy miért. Tudassa a takarítóval, hogy hogyan férhet hozzá önállóan a képzési videóhoz és egyéb utasításokhoz. Tervezze meg a takarítóval, hogy mikor jöhet egy oktató, aki megfigyeli a munkát, és meggyőződik arról, hogy a helyes munkaergonómia a gyakorlatban is megvalósul.	
Takarítói feladat: Munkavégzés	
A takarító a mindennapi takarítási feladatok során ergonómiás munkavégzést folytat.	
Oktatói feladatok: Ellenőrzés	
Az oktató a tervnek megfelelően ellenőrzi, hogy a munkát ergonómiailag megfelelően végzik-e.	

S ALAKBAN TÖRTÉNŐ FELMOSÁS

Oktatói feladatok: Előkészítés

Lásd a 6-7. oldalon található táblázatot.

(Lásd melléklet 5)

+

Győződjön meg róla, hogy az állítható szárú nyél és a tiszta moppok készenlétben vannak.

Írja le a feladatot és a célt:

- - Megtanulni, hogyan lehet a szennyeződésekert ergonomikus módon eltávolítani egy kemény padlófelületről S-moppinggal.

Oktatói feladat: Gyakorlat és magyarázat

Nézzük meg együtt az S alakban történő felmosás című videót, majd részletesen magyarázzuk el az ergonómiai alapelveket

Mire kell figyelni

A felmosónyél hosszúsága

A felmosónyél hosszára vonatkozó szabály, a szárat az áll-orr magasságához kell igazítani. A nyél hossza akkor jó, ha a nyelet tartó felső kéz felmosáskor nem emelkedik a váll fölé.

Miért?

Ha a szár túl hosszú, akkor a vállak és a karok extra terhelést kapnak (lásd a 2. mellékletet).

Ha a szár túl rövid, akkor a vállak, a nyak és a hát kap extra terhelést.

A nyél fogása

A kezeknek könnyedén kell tartani a felmosónyelet erő kifejtés nélkül

Miért?

Ha a felmosónyél tartásához és a felmosó mozgathatásához erő kell alkalmazni, az ujjak, a kéz és a kar izmai szükségtelenül megterhelődnek.

Felmosási szélesség

A jó felmosási szélesség az, amikor a karokat a testhez közel tartjuk. Ne végezzünk széles oldalirányú mozdulatokat.

Miért?

Ha a felmosási szélesség túl széles, a karok fokozottan megterhelődnek (lásd a 3. mellékletet).

Felmosási irány

Az S alakban történő felmosás előre és hátrafelé mozgatható is lehetséges.

Megjegyzés 1: A különböző országokban különböző típusú elvárások vannak. Kövessük a munkáltató elvárásait

Megjegyzés2: A felmosási irány megváltoztatásával csökkenthetők az ismétlődő munka hatásai, mivel az előre felé történő felmosás más izmokat terhel, mint a hátrafelé történő felmosás. Hátrafelé felmosáskor ügyelni kell arra, hogy ne ütközzünk semmibe. Előrefelé felmosáskor fontos hogy a munkavédelmi cipő tiszta

A kezek pozíciójának változtatása

A felmosás során érdemes időnként felcserélni a moppot tartó felső kezet. Ez elsőre nehéznek tűnhet. Ezért bátorítsuk a takarítót, hogy gyakorolja.

Miért?

A felmosás olyan feladat, amely ismétlődő mozgással jár. Az izmok megerősítésének kockázatának minimalizálása érdekében elengedhetetlen, hogy minden lehetőséget kihasználjunk az egyoldalú megterhelés csökkentésére. Ha felmosás közben váltogatjuk, hogy melyik kéz fogja a felmosónyél tetejét, csökkenthetjük az egyoldalú megterhelést.

A Nyak és a hát egyenesen tartása

Felmosás közben fontos a nyak és a hát egyenesen tartása (lásd 4 melléklet)

Miért?

A fej lehajtása vagy a hát előrehajlása megterheli a nyakat, a hátat és a vállakat. A megterhelés annál súlyosabb, minél lejjebb hajlik a fej vagy a hát. Az is fontos, hogy a moppot a testhez közel tartsuk, előre nyújtózkodás nélkül. A kinyúlás feleslegesen megterheli a karokat és a vállakat.

normál munkatempó

A normal munkatempót kell tartani. Ne siessünk felmosás közben.

Miért?

Ha a munkatempó túl nagy, a felmosás feleslegesen megterhelő lesz. A sietségben a felmosási technika megghiúsulhat, ami azt eredményezi, hogy a felmosással nem sikerül eltávolítani a szennyeződések a padlóról. Emellett a sietős munkavégzés növeli a balesetveszélyt.

Megjegyzés: sietve történő munkavégzés esetén munkaterv módosításra van szükség

A MOP ELTÁVOLÍTÁSA A FELMOSÓKERETRŐL

Amikor a moppot kivesszük a mopkeretből, kerüljük a lehajolást. A lehajlás megterheli a hátat.

Attól függően, hogy a mop milyen módon van a mopkerethez rögzítve, különböző technikákat alkalmazhat. (lásd melléklet 3)

Miért?

Így elkerülhető a hát felesleges megterhelése.

Takarítói feladat: Ismétlés

A takarító saját szavaival elmondja:

- az S alakban történő felmosás célja
- az S-mopping ergonomiai alapelvei, és
- miért fontosak ezek az elvek.

Takarítói feladat: Gyakorlás

A takarító a gyakorlatban mutatja be az ergonomiailag helyes munkavégzés módját.

Oktatói feladat: Megfigyelés

Az oktató figyelemmel kíséri a munkavégzést.

Oktatói feladat: Elismerés korrigálás

Adjon pozitív visszajelzést, és mondja el a takarítónak, hogy mi ment jól.

Ha néhány munkafázis ergonomikusabban is elvégezhető, mondja el, hogy miért.

Tudassa a takarítóval, hogy hogyan férhet hozzá önállóan a képzési videóhoz és egyéb utasításokhoz. Mondja meg a takarítónak, hogy lépjen kapcsolatba a felettesével, ha sietnie a munkával, hogy azonosítani lehessen az okot, és meg lehessen tenni a szükséges lépéseket.

Tervezze meg a takarítóval, hogy mikor jöhet egy oktató, aki megfigyeli a munkát, és meggyőződik arról, hogy a helyes munkaergonómia a gyakorlatban is megvalósul..

Takarítói feladat: Munkavégzés

A takarító a mindennapi takarítási feladatok során ergonomikus munkavégzést folytat.

Oktatói feladat: Ellenőrzés

Az oktató a tervnek megfelelően ellenőrzi, hogy a munkát ergonomiailag megfelelően végzik-e.

TOLÓ MOPPAL TÖRTÉNŐ FELMOSÁS

Oktatói feladat: Előkészítés

Lásd a 6-7. oldalon található táblázatot

Győződjön meg róla, hogy a felmosófelszerelés állítható nyéllel és a tiszta moppok elő vannak készítve.

Írja le a feladatot:

- A tolómoppingot olyan helyiségek/terek takarításakor használják, amelyekben nincs vagy csak kevés bútor található. A tolómoppal történő felmosás kevésbé terheli a testet, mint az S alakban történő felmosás (lásd a 4. mellékletet).

- A felmosókeret szélességét a szennyeződés és a tisztítandó terület mérete alapján kell megválasztani: A hulladék és a laza szennyeződések száraz/nedves felmosással történő eltávolításához szélesebb felmosókeretet használhat, mint a padlóhoz jobban tapadt szennyeződések eltávolításakor, amely esetben nedves felmosásra lehet szükség. A mopban használt tisztítóoldat mennyisége szintén befolyásolja a munkaterhelést. Általában minél több tisztítóoldatot használunk a felmosóeszköz nedvesítéséhez, annál nehezebbé válik a munka.

Írja le a célt:

- Megtanulni, hogyan lehet a kemény padlófelületről ergonomikus módon, tolómoppal történő felmosással eltávolítani a szennyeződéseket.

Óktatói feladat: Gyakorlat és magyarázat

Nézzük meg együtt a tolómoppal történő felmosás című videót

Mire kell figyelni:

A felmosónyel hosszúsága

A felmosónyel hosszára vonatkozó jó szabály az, hogy körülbelül mellmagasságra állítuk be..

Miért?

Ebben a pozícióban a karok ellazulnak, és a munkaterhelés minimálisra csökken.

A felmosókeret szélessége

Válasszuk ki a felmosókeret szélességét a tisztítási terület nagysága és a felmosási módszer alapján.

Miért?

Kerülje a széles moppok használatát, különösen nedves felmosás esetén. A felmosás nehezzé válhat, ami megterheli a karokat és a vállakat..

Megjegyzés: A használt mop anyaga és a mop szerkezete befolyásolja a terhelést.

Normál munkatempó

Tartsuk a normal munkatempót ne siessünk felmosás közben.

Miért?

Minden olyan helyzetben, amikor ez lehetséges, használjon toló moppal történő felmosást az S-moppal történő felmosás helyett. A toló moppal történő felmosás kevésbé terheli az izmokat, mint az S alakú felmosás

Ha a járási sebesség túl nagy, a munka szükségtelenül megterhelő. A sietségben a felület tisztítása is meghiúsulhat, így nem sikerül minden szennyeződést eltávolítani a padlóról.

Takarítói feladat: Ismétlés

A takarító saját szavaival elmondja:

- a toló moppos felmosás célja
- a toló moppos felmosás ergonomikus alapelvei
- miért fontosak ezek az alapelvek

Takarítói feladat: Gyakorlás	Oktatói feladat: Megfigyelés
A takarító a gyakorlatban mutatja be az ergonómiaileg helyes munkavégzés módját.	Az oktató figyelemmel kíséri a munkavégzést.
Oktatói feladat: Elismerés korrigálás	
Adjon pozitív visszajelzést, és mondja el a takarítónak, hogy mi ment jól. Ha néhány munkafázis ergonómikusabban is elvégezhető, mondja el, hogy miért. Tudassa a takarítóval, hogy hogyan férhet hozzá önállóan a képzési videóhoz és egyéb utasításokhoz. Tervezze meg a takarítóval, hogy mikor jöhet egy oktató, aki megfigyeli a munkát, és meggyőződik arról, hogy a helyes munkaergonómia a gyakorlatban is megvalósul..	
Takarítói feladat: Munkavégzés	
A takarító a mindennapi takarítási feladatok során ergonómikus munkavégzést folytat	
Oktatói feladat: Ellenőrzés	
Az oktató a tervnek megfelelően ellenőrzi, hogy a munkát ergonómiaileg megfelelően végzik-e.	

VÁLASSZUK A GÉPET KÉZI FELMOSÁS HELYETT

Oktatói feladat: Előkészítés	
Lásd a 6-7. oldalon található táblázatot. + Legyen készenlétben a takarítógépek használatára vonatkozó utasítás. Írja le a feladatot és a célt: - A feladat a takarítógépek használata az utasításoknak megfelelően a kézi padló tisztítási módszerek helyett.	
Oktatói feladat: Gyakorlat és magyarázat	
Nézzük meg a válasszunk gépet kézi felmosás helyett című videót együtt Mire kell figyelni: (lásf melléklet 6) Munkaterhelés Az S alakban történő felmosás megterhelőbb, mint a gépi tisztítás, különösen, ha nedves tisztítási módszereket kell alkalmazni (lásd az 5. mellékletet). A padló tisztításhoz lehetőség szerint mindig gépet válasszon. Miért? A kézi tisztítás megterheli a vállakat, a hátat és a karokat. Egy ergonómiailag jól megtervezett gép használatával elkerülhető ez a fajta megterhelés. Takarítás eredménye A tisztítási eredmény jobb, ha gépeket használunk. Különösen akkor, ha foltok vagy szennyeződések vannak a felülethez szilárdan tapadva. Biztonsági tényezők A padló biztonságosabb, ha egytárcsás felmosógépet használunk. Miért? Ha nedves padló tisztításnál mopot használunk, a padló egy ideig nedves és csúszós lehet. Az egytárcsás takarítógép felszívja a tisztítóoldatot, így a padló biztonságosan járható lesz. TISZTÍTÓGÉPEK HASZNÁLATA Mutassa be a munkaterületre vonatkozó munkatervet, és magyarázza el, milyen gyakran és milyen helyzetekben használják a tisztítógépeket. Ha a takarító nem ismeri a telephelyen található takarítógépeket, magyarázzuk el azok hatékony, ergonomikus és biztonságos használatát.	
Takarítói feladat: Ismétlés	
A takarító saját szavaival elmondja: • miért választunk gépet kézi felmosás helyett • miért hatékonyabb és előnyösebb takarító gépet használni kézi felmosás helyett.	
Takarítói feladat: Gyakorlat	Oktatói feladat: Megfigyelés
A takarító elmondja, hogy milyen helyzetekben, milyen helyiségekben/terekben és milyen gyakran használ takarítógépeket a saját takarítási területén.	Az oktató figyelemmel kíséri a munkavégzést..

Oktatói feladat: Elismerés Korrigálás

Adjon pozitív visszajelzést, és mondja el a takarítónak, hogy mi ment jól.

Ha valamit elfelejtettek, ismételtessük meg, és mondja el, miért.

Tudassa a takarítóval, hogy miként férhet hozzá önállóan a képzési videóhoz és egyéb utasításokhoz.

Tervezze meg a takarítóval, hogy mikor jöhet egy oktató, aki megfigyeli a munkát, és meggyőződik arról, hogy a takarítógépeket a terveknek megfelelően használják.

Takarítói feladatok: Munkavégzés

A takarító készen áll arra, hogy a saját munkaterületén kövesse a takarítási utasításokat.

Oktatói feladatok: Ellenőrzés

Az oktató a tervnek megfelelően ellenőrzi, hogy a munkát ergonómiailag megfelelően végzik-e.

PORSZÍVÓZÁS

Oktatói feladatok: Előkészítés

Lásd a 6-7. oldalon található táblázatot.

+

Győződjön meg róla, hogy a porszívó készenlétben áll.

Írja le a feladatot és a célt:

- A textilpadlókról a hulladék, a por és a laza szennyeződések ergonomikus és biztonságos eltávolításának megtanulása porszívó segítségével.

Oktatói feladat: Gyakorlat és magyarázat

Nézzük meg a porszívózás című videót együtt

Mire kell Figyelni:

Győződjünk meg róla hogy tiszta porszívó áll rendelkezésre

Mielőtt elkezdene porszívózni, érdemes ellenőrizni, hogy a porzsák nincs-e túlságosan tele. A portartályban legyen egy tartalék porzsák.

Miért?

Időt és energiát takaríthat meg, ha a tele porzsákat a munkavégzés helyén ki tudja cserélni egy új porzsákra, anélkül, hogy a takarítóhelyiségbe kellene mennie.

A nyél hosszának beállítása

Állítsa be a cső hosszát körülbelül vállmagasságig. A hossz akkor megfelelő, ha szabadon és lazán lógó karral tud porszívózni.

Miért?

Ha a cső túl rövidre van állítva, felesleges terhelést okoz a háton, a nyakon, a karokon és a vállakon.

lábakkal történő mozgás

(Lásd melléklet 7)

Miért?

A lábizmok nagyobbak és erősebbek, mint a karizmok, ezért jó, használatukkal elkerüljük a karizmok terhelését (lásd 6. melléklet).

Megjegyzés: A porszívófejet mindig a tisztítandó felület anyagának megfelelően állítsa be. Ha túl alacsonyan van, a szívóerő túl nagy lehet, így húzása nagy erőt igényel.

Mellőzzük a lehajlást

Állítsa be a fogantyú helyzetét bútorok alatti porszívózáskor.

Miért?

A lehajlás vagy térdre támaszkodó munka nagy terhelést jelent a hát- és lábizmoknak, kényelmetlen testtartást okoz. A porszívócső fogantyújának 180 fokos elfordításával könnyebben el lehet majd érni a bútorok alá. Az is megkönnyíti a porszívózást, ha a könnyű bútorokat eltolja az útból.

TARTSA A PORSZÍVÓ CSÖVÉT ÉS A KÁBELT MAGA MÖGÖTT

Biztonsági okokból úgy tervezze meg a porszívózást, hogy a porszívó csövét és a kábelt mindig maga mögött tarthassa.

Miért?

Ily módon növeli a munkahelyi biztonságot, mivel csökkenti a botlás kockázatát.

BIZTONSÁGOSAN HÚZZA KI A DUGÓT

A csatlakozókábelt mindig úgy húzza ki, hogy a dugót húzza meg, ne a kábelt, és a másik kezével fogja meg az aljzatot.

Miért?

Ha meghúzza a kábelt, a kábelben lévő elektromos vezetékek meglazulhatnak, és elektromos veszélyt okozhatnak.

Takarítói feladat: Ismételés

A takarító saját szavaival elmondja:

- biztonsági szempontok a porszívó használatakor
- a porszívózás ergonómiai alapelvei
- miért fontosak az egyes biztonsági és ergonómiai elvek.

Takarítói feladat: Gyakorlás

A takarító a gyakorlatban mutatja be a biztonságos és ergonómiailag helyes munkavégzés módját.

Oktatói feladat: Megfigyelés

Az oktató figyelemmel kíséri a munkavégzést

Oktatói feladat: Elismerés Korrigálás

Adjon pozitív visszajelzést, és mondja el a takarítónak, hogy mi ment jól.

Ha néhány munkafázis ergonomikusabban is elvégezhető, mondja el, hogy miért.

Tudassa a takarítóval, hogy hogyan férhet hozzá önállóan a képzési videóhoz és egyéb utasításokhoz.

Tervezze meg a takarítóval, hogy mikor jöhet egy oktató, aki megfigyeli a munkát, és meggyőződik arról, hogy a helyes munkaergonómia a gyakorlatban is megvalósul.

Takarítói feladat: Munkavégzés

A takarító készen áll arra, hogy a saját munkaterületén kövesse a takarítási utasításokat.

Oktatói feladat: Ellenőrzés

Az oktató a tervnek megfelelően ellenőrzi, hogy a munkát ergonómiailag megfelelően végzik-e.

SÍK FELÜLET TISZTÍTÁSA

Oktatói feladat: Előkészítés

Lásd a 6-7. oldalon található táblázatot.

+

Győződjön meg róla, hogy tiszta mikroszálas kendők elő vannak készítve.

Írja le a feladatot és a célt:

- - A feladat a szennyeződések ergonomikus módon történő eltávolítása a bútorfelületekről..

Oktatói feladat: Gyakorlat és magyarázat

Nézzük meg együtt a sík felület tisztítása című videót

Mire kell figyelni:

A mikroszálas kendő méretre hajtása

A jó méret ha a mikroszálas kendőt úgy hajtogatja össze, hogy a mérete körülbelül akkora legyen, mint a keze.

Miért?

Ha a mikroszálas kendő körülbelül egyezik a kéz méretével, akkor a felület minden egyes pontjára azonos nyomást gyakorolhat, és így ellenőrizheti, a tisztító hatás minőségét. Ez azt is lehetővé teszi, hogy kezét és karját megfelelő helyzetben tartsa, és minimalizálja a munkaterhelést.

KÉZ TÁMASZ

Kíméli a hátizmait, ha a felületek törlése közben támasztékot vesz igénybe.

Miért?

Támasz nélkül a hátra nehezedő terhelés megnő, ami fájdalmat okozhat.

Megjegyzés: A könnyű bútorok mozgatása ajánlott a felületek könnyebb elérése érdekében..

Munkához szükséges mozdulatok

A törlési mozdulatnak a lehető legkisebb megterhelést kell jelentenie a csuklóra, karra és vállra. Az előre és hátra irányuló mozgás a lábak megtámasztásával végzett munka közben csökkenti a megterhelést. Kerülje az előre nyúlást és a kényelmetlen munkapozíciókat, például a csukló és a kar csavarását.

Egyes országokban az ajánlás szerint oldalra kell törölni. Ebben az esetben ne alkalmazzon széles mozdulatokat.

Miért?

A felületek törlése ismétlődő munka. A kényelmetlen testtartás, például a csukló, a kar és a váll csavarása hosszú távon izomfájdalmat és az ízületek kopását okozhatja.

Normál munkatempó

Tratsuk a normal munkatempót munkavégzés közben

Miért?

Ha a munkasebesség túl nagy, a törlés felesleges megterhelést okoz. Ha siet, fennáll a veszélye, hogy nem a helyes technikát alkalmazza.

Emellett a sietős munkavégzés növeli a balesetveszélyt.

Megjegyzés: Ha munkavégzés közben sietni kell jelezze a vezető felé hogy a munkatervet változtatni kell

Mindkét kéz használata

Tanuljunk meg mindkét kezzel törölni. Ez eleinte nehéz lehet, ezért van szükség a technika gyakorlására (lásd a 7. mellékletet).

Miért?

A törlés ismétlődő munka. Ha csak a jobb vagy csak a bal kezét használja a törléshez, akkor egyoldalúan megterheli az izmokat. A törlő kezét váltva a másik kéz pihenést kap. Az ismétlődő karmozgások a vállakat is megterhelik.

Takarítói feladat: Ismétlés

- A takarító saját szavaival elmondja
- az oktatás célja
- a sík felület letörlésének ergonómiai alapelvei
- miért fontosak ezek az elvek.

Takarítói feladat: Gyakorlás

A takarító a gyakorlatban mutatja be a biztonságos és ergonómiailag helyes munkavégzés módját.

Oktatói feladat: Megfigyelés

Az oktató figyelemmel kíséri a munkavégzést

Oktatói feladatok: Elismerés és korrigálás

Adjon pozitív visszajelzést, és mondja el a takarítónak, hogy mi ment jól.

Ha néhány munkafázis ergonomikusabban is elvégezhető, mondja el, hogy miért.

Tudassa a takarítóval, hogy hogyan férhet hozzá önállóan a képzési videóhoz és egyéb utasításokhoz.

Tervezze meg a takarítóval, hogy mikor jöhet oktató, aki megfigyeli a munkát, és meggyőződik arról, hogy a helyes munkaergonómia a gyakorlatban is megvalósul.

Takarítói feladat: Munkavégzés

A takarító készen áll arra, hogy a saját munkaterületén kövesse a takarítási utasításokat

Oktatói feladat: Ellenőrzés

Az oktató a tervnek megfelelően ellenőrzi, hogy a munkát ergonómiailag megfelelően végzik-e.

BELTÉRI MOPPAL TÖRTÉNŐ TISZTÍTÁS

Oktatói feladat: Előkészítés

Lásd a 6-7. oldalon található táblázatot

Győződjön meg róla, hogy tiszta felmosófelszerelés, mop és tisztítókendő áll készenlétben..

+

Írja le a feladatot és a célt:

- - A szennyeződések ergonomikus módon történő eltávolításának megtanulása a bútorfelületekről..

Takarítói feladat: Gyakorlat és magyarázat

Nézzük meg együtt a beltéri moppal történő tisztítás című videót

.

Mire kell figyelni:

Normál munkatempó

Tartsuk a normal munkatempót

Miért?

Ha feszített a munkatempó a törlés felesleges megterhelést okoz. Ha siet, fennáll a veszélye, hogy a törlési technika, és az alaposág nem valósul meg

Emellett a sietős munkavégzés növeli a balesetveszélyt.

Megjegyzés: Ha munkavégzés közben sietni kell jelezze a vezető felé hogy a munkatervet változtatni kell

.

A nyél hosszúsága

A nyél jó hossza az áll magassága. A nyél hossza akkor jó, ha a tetejét tartó felső kéz törléskor nem emelkedik a vállmagasság fölé.

Miért?

Ha a nyél túl hosszú, a vállak és a karok extra terhelést kapnak.

Ha a szár túl rövid, a vállak, a nyak és a hát kap extra terhelést

az eszköz mozgatása

Használhatja az S alakú felmosás technikát, A moppot az asztal mellett haladva ajánlott tolni. Állítsa be a nyelet úgy, hogy a felső kéz a vállmagasság alatt maradjon.

Miért?

Úgy dolgozzon, hogy ne nyúljon messzire, mert ez feleslegesen megterheli a hát- és karizmokat.

A cél az, hogy a tisztítás után tiszta felületeket kapjunk, ezért figyelemmel kell kísérni a munka minőségét, és szükség esetén más eszközöket kell használni a minőség eléréséhez.

A kezek pozíciójának változtatása

Jó ötlet időről időre felcserélni a felmosónyelet tartó felső kezét. Ez elsőre nehéznek tűnhet, ezért gyakorolni kell ezt a technikát.

Miért?

Az izmok megterhelésének minimalizálása érdekében elengedhetetlen, hogy minden lehetőséget kihasználjunk az egyoldalú terhelés csökkentésére. A felmosónyél tetejét tartó kéz váltogatása lehetővé teszi az egyoldalú megterhelés csökkentését.

Takarítói feladat: Ismétlés	
A takarító saját szavaival elmondja • az oktatás célja • beltéri moppal történő letörlés ergonómiai alapelvei • miért fontosak ezek az elvek	
Takarítói feladat: Gyakorlás	Oktatói feladat: Megfigyelés
A takarító a gyakorlatban mutatja be a biztonságos és ergonómiailag helyes munkavégzés módját.	Az oktató figyelemmel kíséri a munkavégzést
Oktatói feladat: Elismerés és korrigálás	
Adjon pozitív visszajelzést, és mondja el a takarítónak, hogy mi ment jól. Ha néhány munkafázis ergonomikusabban is elvégezhető, mondja el, hogy miért. Tudassa a takarítóval, hogy hogyan férhet hozzá önállóan a képzési videóhoz és egyéb utasításokhoz. Tervezze meg a takarítóval, hogy mikor jöhet oktató, aki megfigyeli a munkát, és meggyőződik arról, hogy a helyes munkaergonómia a gyakorlatban is megvalósul.	
Takarítói feladat: Munkavégzés	
A takarító készen áll arra, hogy a saját munkaterületén kövesse a takarítási utasításokat.	
Oktatói feladat: Ellenőrzés	
Az oktató a tervnek megfelelően ellenőrzi, hogy a munkát ergonómiailag megfelelően végzik-e.	

FÜGGŐLEGES FELÜLETEK TISZTÍTÁSA

Oktatói feladat: Előkészítés

Lásd a 6-7. oldalon található táblázatot

Győződjön meg róla, hogy tiszta felmosófelszerelés, mop és tisztítókendő áll készenlétben..

+

Írja le a feladatot és a célt:

- A szennyeződések ergonomikus módon történő eltávolításának megtanulása függőleges felületekről

Oktatói feladat: Gyakorlat és Magyarázat

Nézzük meg együtt a függőleges felületek tisztítása című oktató videót.

Mire kell figyelni:

Normál munkatempó

Tartsuk a normal munkatempót

Miért?

Ha feszített a munkatempó a törlés felesleges megterhelést okoz. Ha siet, fennáll a veszélye, hogy a törlési technika, és az alaposág nem valósul meg.

Emellett a sietős munkavégzés növeli a balesetveszélyt.

Megjegyzés: Ha munkavégzés közben sietni kell jelezze a vezető felé hogy a munkatervet változtatni kell

.

A nyél hosszúsága

Állítsa be a nyelet úgy, hogy törlés közben a vállát nyugodt helyzetben tudja tartani. A nyél legyen hosszabb, amikor a felület alsó részeit törli.

Miért?

Ha a nyél túl hosszú, a távolság túl nagy, a vállak és a karok extra megterhelésnek vannak kitéve.

Ha a nyél túl rövid, a vállak, a nyak és a hát extra terhelést kap.

az eszköz mozgatása

A eszköz mozgatásának célja a szennyeződések fellazítása, és eltávolítása. Állítsa be a fogantyút úgy, hogy könnyen elérje a tisztítandó felületet. Tartsa a moppot vízszintes helyzetben.

.

Ha az eszköz nem távolítja el a foltokat vagy más megtapadt szennyeződéseket, akkor azokat nedves mikroszálas kendővel lehet korrigálni

Miért?

Figyeljen az egyenes testtartásra mert a helytelen mozdulatok megterhelik a hát- és karizületeket, valamint az izmokat.

A cél az, hogy a tisztítás után tiszta felületeket kapjunk, ezért figyelemmel kell kísérni a munka menetét hogy az előírt minőségét kapjuk

Takarítói feladat: Ismétlés

A takarító saját szavaival elmondja

- az oktatás célja
- függőleges felületek tisztításának ergonomiai alapelvei

miért fontosak ezek az elvek	
Takarítói feladat: Gyakorlás	Oktatói Feladat: Megfigyelés
A takarító a gyakorlatban mutatja be a biztonságos és ergonómiaailag helyes munkavégzés módját.	Az oktató figyelemmel kíséri a munkavégzést.
Oktatói feladat: Elismerés és korrigálás	
Adjon pozitív visszajelzést, és mondja el a takarítónak, hogy mi ment jól. Ha néhány munkafázis ergonomikusabban is elvégezhető, mondja el, hogy miért. Tudassa a takarítóval, hogy hogyan férhet hozzá önállóan a képzési videóhoz és egyéb utasításokhoz. Tervezze meg a takarítóval, hogy mikor jöhet oktató, aki megfigyeli a munkát, és meggyőződik arról, hogy a helyes munkaergonómia a gyakorlatban is megvalósul.	
Takarítói feladat: Munkavégzés	
A takarító készen áll arra, hogy a saját munkaterületén kövesse a takarítási utasításokat	
Oktatói feladat: Ellenőrzés	
Az oktató a tervnek megfelelően ellenőrzi, hogy a munkát ergonómiaailag megfelelően végzik-e.	

MAGASBAN TÖRTÉNŐ MUNKAVÉGZÉS

Oktatói feladat: Előkészítés	
Lásd a 6-7. oldalon található táblázatot Győződjön meg róla, hogy a megfelelő felszerelés, mop állítható nyéllel és tisztítókendők elő vannak készítve. + Írja le a feladatot és a célt: - A szennyeződések ergonomikus módon történő eltávolításának megtanulása függőleges felületekről	
Oktatói feladat: Gyakorlat és magyarázat	
Nézzük meg együtt a magasban történő munkavégzés című oktató videót Mire kell figyelni: NEM SZABAD SZÉKEKEN, ASZTALOKON VAGY MÁS NEM BIZTONSÁGOS FELÜLETEN ÁLLNI. A magasabb felületek tisztítása során nem szabad székeket vagy más instabil vagy nem biztonságos bútorokat használni, még rövid ideig sem. Miért? Mindig fennáll a leesés veszélye. Ez a munkavédelmi előírásba is ütközik.. mindig használjunk megfelelő eszközt a magasban történő takarításhoz Magasabb felületek tisztításakor használjon állítható szárú szerszámokat. Miért? Megelőzhető az izmok és ízületek felesleges megterhelése	
Takarítói Feladat: Ismételés	
takarító saját szavaival elmondja • az oktatás célja • magasban történő munkavégzés ergonomiai alapelvei • miért fontosak ezek az elvek	
Takarítói feladat: Gyakorlás	Oktatói feladat: Megfigyelés
A takarító a gyakorlatban mutatja be a biztonságos és ergonomiailag helyes munkavégzés módját.	Az oktató figyelemmel kíséri a munkavégzést
Oktatói feladat: Elismerés és korrigálás	
Adjon pozitív visszajelzést, és mondja el a takarítónak, hogy mi ment jól. Ha néhány munkafázis ergonomikusabban is elvégezhető, mondja el, hogy miért. Tudassa a takarítóval, hogy hogyan férhet hozzá önállóan a képzési videóhoz és egyéb utasításokhoz. Tervezze meg a takarítóval, hogy mikor jöhet oktató, aki megfigyeli a munkát, és meggyőződik arról, hogy a helyes munkaergonómia a gyakorlatban is megvalósul.	
Takarítói feladat: Munkavégzés	
A takarító készen áll arra, hogy a saját munkaterületén kövesse a takarítási utasításokat	
Oktatói feladat: Ellenőrzés	
Az oktató a tervnek megfelelően ellenőrzi, hogy a munkát ergonomiailag megfelelően végzik-e.	

Takarítói feladat: Előkészítés	
Lásd a 6-7. oldalon található táblázatot	
Győződjön meg róla, hogy a megfelelő felszerelés, elő van készítve.	
+	
Írja le a feladatot és a célt:	
Megtanulni, hogyan kerülheti el, hogy takarítás közben úgy hajoljon le hogy megerőltesse a hátát..	
Oktatói feladat: Gyakorlat és magyarázat	
Nézzük meg együtt a helyesen történő lehajlás című oktató videót	
Mire kell figyelni:	
Kerülje az olyan munkaköröket, amelyekben előre kell hajolnia, vagy térdre támaszkodva kell dolgoznia. Használjon állítható szárú eszközt, támasztékot, guggoljon vagy térdeljen (térdeléskor a padlóra egy törülközőt helyezhet, hogy a felület kényelmesebb legyen a térdei számára).	
Miért?	
A lehajlás megterhelheti a hátat, a nyakat, a vállakat, a karokat és a kezeket.	
Takarítói feladat: Ismétlés	
takarító saját szavaival elmondja	
- az oktatás célja - az ergonómiai alapelvek a hajolgatás és a hajlítás elkerülése mögött - miért fontosak ezek az elvek	
Takarítói feladat: Gyakorlás	Oktatói feladat: Megfigyelés
A takarító a gyakorlatban mutatja be a biztonságos és ergonómiailag helyes munkavégzés módját.	Az oktató figyelemmel kíséri a munkavégzést.
Oktatói feladat: Elismerés és korrigálás	
Adjon pozitív visszajelzést, és mondja el a takarítónak, hogy mi ment jól.	
Ha néhány munkafázis ergonomikusabban is elvégezhető, mondja hogy miért.	
Tudassa a takarítóval, hogy hogyan férhet hozzá önállóan a képzési videóhoz és egyéb utasításokhoz.	
Tervezze meg a takarítóval, hogy mikor jöhet oktató, aki megfigyeli a munkát, és meggyőződik arról, hogy a helyes munkaergonómia a gyakorlatban is megvalósul.	
Takarítói feladat: Munkavégzés	
A takarító készen áll arra, hogy a saját munkaterületén kövesse a takarítási utasításokat	
Oktatói feladat: Ellenőrzés	
Az oktató a tervnek megfelelően ellenőrzi, hogy a munkát ergonómiailag megfelelően végzik-e.	

VEGYSZEREK HASZNÁLATA

Oktatói feladat: Előkészítés

Lásd a 6-7. oldalon található táblázatot.

+

Győződjön meg róla, hogy készenlétben van a használni kívánt tisztítószer, tiszta adagolóflakon, adagolópumpa és adagolási útmutató.

Írja le a feladatot és a célt:

A tisztítóoldatok biztonságos elkészítésének és használatának megtanulása.

Tájékoztatni a takarítót hogy hol találja az adagolási utasításokat.

Oktatói feladat: Gyakorlat és magyarázat

Nézzük meg együtt a vegyszerek használata című oktató videót.

Mire kell figyelni:

A vegyszereket soha ne keverjük össze

Miért?

A vegyi anyagok keveredése mérgező vegyületek kialakulásához vezethet.

Megjegyzés: Mondja el a takarítónak, hogy lépjen kapcsolatba vezetővel, ha úgy érzi, hogy a tisztítószerek nem elég hatékonyak, hogy más megoldásokat találjanak.

Védőfelszerelés

A tisztítószer biztonsági adatlapja meghatározza a tisztítószer adagolásakor alkalmazandó egyéni védőeszközök típusát. Gyakran ajánlott a védőszemüveg és a védőkesztyű használata.

Miért?

Szemüvegre van szükség, ha fennáll a fröccsenés lehetősége (az adagolórendszerrel függően).

Vegyszerek ellen megfelelő védelmet nyújtó kesztyűre van szükség, ha fennáll annak a lehetősége, hogy a vegyszer véletlenül a kéz bőrére kerül.

MEGJEGYZÉS: Mutassa meg a takarítónak a munkaterületen használt tisztítószerek biztonsági adatlapjait. Tájékoztassa a takarítót arról is, hogy ezeket hol tartják.

ADAGOLÁS

Mutassa meg az adagolási utasításokat és azt, hogyan kell helyesen elkészíteni a tisztítószeroldatot a munkahelyen lévő adagolórendszerrel. Példaként használja az egy munkanap alatt szükséges oldat mennyiségét.

Miért?

Nem mindig könnyű kiszámítani, hogy mennyi tisztítószerre van szükség egy bizonyos számú tisztítókendő és mop megnedvesítéséhez használt tisztítóoldat elkészítéséhez. A helyes adagolás nagyon fontos. A túl alacsony adagolás nem hatékony a szennyeződések eltávolításában. A túladagolás számos problémát okozhat, mint például a felületek károsodása környezet károsító hatás.

NE PERMETEZZEN, HASZNÁLJON MEGFELELŐ ADAGOLÓ PALACKOT.

Készítsen tisztítószeroldatot egy adagolóflakonban, amely az oldatot cseppek formájában adagolja a ruhára, nem pedig ködként.

Miért?

Ha permetezünk akkor a tisztítószer nagyon apró cseppekben van, amelyek hosszú ideig a levegőben maradnak. Az általunk belélegzett levegőben a tisztítószerpára a szervezetbe kerülhet, irritálva a légzőrendszert és betegségeket okozhat.

Használjunk védőfelszerelést

A tisztítószerrel, a tisztítási feladattól és a tisztítási módszertől függően a biztonsági adatlapon leírtaknak megfelelően használja a megfelelő egyéni védőfelszerelést. Szüksége lehet például védőkesztyűre, arcmaszkra vagy kötényre.

Miért?

A tisztítószernek különböző egészségügyi kockázatai lehetnek. A biztonsági adatlapokon leírtak szerint kell védekeznie.

Takarítói feladatok Ismétlés

A takarító saját szavaival elmondja:

a képzés célja

a vegyi anyagok adagolásának és használatának biztonsági alapelvei

- miért fontosak az egyes elvek.

Takarítói feladat: Gyakorlat

A takarító a gyakorlatban mutatja be a biztonságos és ergonomiailag helyes munkavégzés módját.

Oktatói feladat: Megfigyelés

Az oktató figyelemmel kíséri a munkavégzést

Oktatói feladat: Elismerés és korrigálás

Adjon pozitív visszajelzést, és mondja el a takarítónak, hogy mi ment jól.

Ha néhány munkafázis biztonságosabban elvégezhető, mondja el, miért.

Tudassa a takarítóval, hogy hogyan férhet hozzá önállóan a képzési videóhoz és egyéb utasításokhoz.

Takarítói feladat: Munkavégzés

A takarító gyakorolja a tisztítószer biztonságos adagolását és használatát.

Oktatói feladat: Ellenőrzés

Az oktató ellenőrzi, hogy a tisztítószerket az utasításoknak megfelelően használják-e.

VÉDŐFELSZERELÉS FONTOSSÁGA

Oktatói feladat: Előkészítés

Lásd a 6-7. oldalon található táblázatot.

+

Győződjön meg róla, hogy a munkaterületen készenlétkben áll minden szükséges egyéni védőfelszerelés.

- Írja le a feladatot és a célt:
- Megtanulni, mikor és hogyan kell használni a munkaterületen szükséges egyéni védőeszközöket..

Oktatói feladat: Gyakorlás és Magyarázat

Nézzük meg a védőfelszerelés fontossága című oktatóvideót együtt

Mire kell figyelni:

Védőkesztyű

Tisztításkor a védőkesztyű megvédi a bőrt a vegyi anyagoktól, szennyeződésektől és mikrobáktól.

Mondja el a takarítónak, hogy a munkaterületen milyen védőkesztyűt kell viselni, és milyen helyzetekben kell ezt megtenni.

Újrahasználható védőkesztyűt viselünk pl. tisztítószerek adagolásakor és WC-tisztításkor. Ezek hosszú távú használatra alkalmasak, és az eldobható kesztyűkhöz képest jobb kémiai védelmet nyújtanak.

A biztonsági adatlap tájékoztatást ad arról, hogy milyen védőkesztyűt kell használni a tisztítószer kezelésénél, pl. hogy a kesztyűket az EN 374 szabvány szerint vizsgálták. Mutassa meg a takarítónak a bizonyítékot arra vonatkozóan, hogy az általa ajánlott kesztyű megfelel a követelményeknek.

Az újrahasználható kesztyűk mindig személyesek, és a takarítónak minden munkanapra egynél több párral kell rendelkeznie. Ha nedvesség kerül a kesztyű belsejébe, azt ki kell cserélni, mert a nedvesség károsíthatja a bőrt. Az újrahasználható kesztyűket minden használat után kívülről és belülről is alaposan ki kell mosni, és a következő használat előtt teljesen meg kell hagyni megszáradni. Győződjön meg róla, hogy a takarító tudja, hogyan kell ezt megtenni.

Az eldobható védőkesztyűket rövid távú használatra szánják, pl. olyan helyzetekben, amikor meg kell akadályozni a keresztszennyeződést. Az eldobható kesztyűket minden feladat után a szemébe kell dobni. Mind az újrahasználható, mind az eldobható kesztyűk anyaga lehet pl. latex vagy nitril. Vegye figyelembe, hogy egyesek allergiásak lehetnek a latexre.

KÖTÉNY

Mondja meg a takarítónak, hogy milyen helyzetekben és milyen kötényt kell használni a munkaterületen. Ha újrafelhasználható kötényt használnak, adjon tanácsot a takarítónak, hogyan kell azt használat után megtisztítani.

Szüksége lehet kötényre a munkaruházat védelme érdekében olyan helyzetekben, amikor nedves módszereket kell alkalmaznia, például zuhanyzómosáskor, vagy amikor fennáll a (mikrobiális) szennyeződés vagy fröccsenés veszélye a ruházaton, például járvány idején WC-k takarításakor.

Hallásvédelem

Mondja el a takarítónak, hogy milyen helyzetekben és milyen hallásvédelmet kell használni a munkaterületen. Adjon tanácsot a védőeszköz tisztítására vonatkozóan is.

Ha a zajszint meghaladja a 85 dB-t, a hallásvédelem kötelező. De természetesen akkor is használhat hallásvédőt, ha a füle fáj a zajtól.

munkavédelmi sisak

A sisak használata takarításkor gyakran kötelező a raktárakban, ipari telephelyeken és az építőiparban. A fő elv az, hogy a takarító ugyanazt az egyéni védőfelszerelést viselje, mint a többi munkás a helyszínen.

Mondja meg a takarítónak, hogy a munkaterületen milyen helyzetekben és milyen fejevédőt kell használni..

Láthatósági mellény

A takarítás során a láthatósági mellény használata gyakran kötelező a raktárakban, az ipari telephelyeken és az építőiparban. A fő elv az, hogy a takarító ugyanazt az egyéni védőfelszerelést viseli, mint a helyszínen dolgozó többi munkavállaló. Mondja meg a takarítónak, hogy a munkaterületen milyen helyzetekben kell láthatósági mellényt használni.

védőszemüveg

Az arcvédő és a védőszemüveg akkor használatos, ha az arcot vagy a szemet meg kell védeni a portól, vagy vegyi anyagoktól.

A védőszemüveget általában a tisztítóoldatok elkészítésekor is használják. Mondja el a takarítónak, hogy milyen helyzetekben milyen arc- és szemvédőt kell használni a munkaterületen, és hogyan kell azokat használat után megtisztítani.

MASZKOK ÉS EGYÉB LÉGZŐKÉSZÜLÉKEK

A légzőkészülékeket akkor használják, ha nagyon poros helyeket takarítanak, vagy ha a beltéri levegőben veszélyes por vagy aeroszolok vannak. Többféle légzésvédő eszköz létezik attól függően, hogy milyen típusú por vagy aeroszol ellen kell védekezni

Mondja el a takarítónak, hogy milyen helyzetekben és milyen légzőkészüléket kell használni a munkaterületen.

Takarítói feladat: Ismételtes

A takarító a saját szavaival elmondja

- a képzés célja
- milyen helyzetekben és milyen kötenyt kell használni a munkaterületen
- az egyéni védőeszközök használatának biztonsági alapelvei és
- miért fontosak az egyes elvek.

Takarítói feladat: Gyakorlás

A takarító megmutatja, hogyan kell a gyakorlatban viselni és tisztítani az egyéni védőfelszerelést.

Oktatói feladat: Megfigyelés

Az oktató figyelemmel kíséri a munkavégzést

Oktatói feladat: Elismerés és korrigálás

Adjon pozitív visszajelzést, és mondja el a takarítónak, hogy mi ment jól.

Ha néhány munkafázis biztonságosabban elvégezhető, mondja el, miért.

Tudassa a takarítóval, hogy hogyan férhet hozzá önállóan a képzési videóhoz és egyéb utasításokhoz.

Takarítói feladat: Munkavégzés

A takarító a napi takarítási feladatok során útmutatás szerint használ egyéni védőfelszerelést.

Oktatói feladat: Ellenőrzés

Az oktató ellenőrzi, hogy az egyéni védőeszközöket a munkáltató utasításainak megfelelően használják.

MEGFELELŐ MUNKAVÉDELMI CIPŐ ÉS MUNKARUHA

Oktatói feladat: Előkészítés

Lásd a 6-7. oldalon található táblázatot.

+

Írja le a feladatot és a célt:

- A megfelelő munkavédelmi cipő és ruházat viselésének fontossága..

Oktatói feladat: Gyakorlás és Magyarázat

Nézzük meg együtt a megfelelő munkavédelmi cipő és ruházat című oktató videót.

Mire kell figyelni:

Munkaruha

A takarítók munkaruházatára vonatkozó kritériumok ismertetése.

A munkaruházat kiválasztása általában olyan kritériumok alapján történik, mint a kényelem, a rugalmasság, az illeszkedés, a meleg vagy hideg körülményekre való alkalmasság, a tartósság, a tisztíthatóság, valamint az a kép, amelyet a munkáltató az ügyfeleknek a szervezetről közvetíteni kíván..

Mondja el a takarítónak, hogy mennyire fontos, hogy a munkaterületen csak tiszta munkaruhát viseljen, és hogy hogyan szervezik meg a munkaruha tisztítását

munkavédelmi cipő

Mivel a takarítók a munkanap nagy részében talpon vannak, nagyon fontos, hogy megfelelő munkacipőt viseljenek. Ez segít csökkenteni az izmok megterhelését és megelőzni a rossz lábtartást.

A megfelelő munkacipő a következő::

- rugalmas és csúszásmentes talpú,
- vízálló
- könnyen tisztítható
- védelmet nyújt a nedvesség, a csúszás vagy a munkavégzés egyéb igénybevételei ellen.
- A gyárakban és építkezéseken speciális munkavédelmi cipőre van szükség, például acélbetéttel és sarokvédővel.
- Mondja el a takarítónak, hogy a munkaterületen milyen követelményeket támasztanak a munkavédelmi cipővel szemben..

Takarítói feladat: Ismétlés

A takarító a saját szavaival elmondja

- a képzés célja
- a tiszta munkaruha használatának fontossága
- a munkavédelmi cipő ergonomiai és biztonsági alapelvei
- miért fontosak ezek az elvek.

Takarítói feladat: Gyakorlás

A takarító megmutatja, hogy milyen lábbelit fog viselni a munkavégzés ideje alatt.

Oktatói feladat: Megfigyelés

Az oktató figyelemmel kíséri a munkavégzést.

Oktatói feladat: Elismerés és korrigálás

Adjon pozitív visszajelzést azzal, hogy elmondja a takarítónak, mi ment jól.

Tudassa a takarítóval, hogyan férhet hozzá önállóan a képzési videóhoz és egyéb utasításokhoz.

Takarítási feladat: Munkavégzés

A takarító az előírásoknak megfelelő munkaruhát és munkavédelmi cipőt visel

Oktatói feladat: Ellenőrzés

Az ellenőrzés során az oktató észrevételeket tesz a munkaruhával és a munkavédelmi cipővel kapcsolatban, és szükség esetén további utasításokat ad.

NEHÉZ TÁRGYAK EMELÉSE

Oktatói feladat: Előkészítés

Lásd a 6-7. oldalon található táblázatot.

+

Győződjön meg róla, hogy van valami nehéz emelhető tárgy és annak mozgatásához szükséges segédeszköz készenlétben.

Írja le a feladatot és a célt:

- A nehéz terhek ergonomikus és biztonságos emelésének vagy mozgatásának megtanulása.

Oktatói feladat: Gyakorlás és Magyarázat

Nézzük meg együtt a nehéz tárgyak emelése című oktató videót

Mire kell figyelni:

Tartsuk az emelni kívánt tárgyat a törzshöz közel

Álljon közel a felemelni kívánt tárgyhoz. A lábakat tegye vállszélességben egymás mellé, egyik lábát kissé a másik elé helyezve.

Miért?

Ha messze van az emelni kívánt terhertől, az izmok feleslegesen megterhelődnek. A lábak helyzete növeli az egyensúlyt.

Egyenes hát

Guggoljon le, a terhet, a térdét és lábát kiegyenesítve emelje fel. Ne emelje a hátával. Vegye igénybe a törzsizmait, miközben kiegyenesíti a lábait. Emelés közben tartsa egyenesen a fejét, a vállát és a hátát. Lift the load to your waist height.

Miért?

Ha emeléskor csak a hát izmait használjuk veszélyeztetjük az izmok épségét.

Millőzzük a törzs csavarását

Emelés közben soha ne csavarodjon a törzs.

Miért?

Ha emelés közben elfordítja a testét, a háta már egyetlen emelés után is károsodhat.

Kerüljük a teher hordozását

Kerülje a teherhordást, használjon kocsikat vagy más, a teher mozgatását segítő eszközöket.

Miért?

A teher húzása kisebb megterhelést okoz, mint az emelés.

Takarítói feladat: Ismétlés

A takarító a saját szavaival elmondja

- a képzés célja
- a helyes emelési technika ergonomiai és biztonsági alapelvei
- miért fontosak ezek az elvek.

Takarítói feladat: Gyakorlás

A takarító megmutatja, hogy milyen lábbelit fog viselni a munkavégzés ideje alatt.

Oktatói feladat: Megfigyelés

Az oktató figyelemmel kíséri a munkavégzést.

Oktatói feladat: Elismerés és korrigálás

Adjon pozitív visszajelzést, és mondja el a takarítónak, hogy mi ment jól.

Ha néhány munkafázis ergonomikusabban is elvégezhető, mondja hogy miért.

Tudassa a takarítóval, hogy hogyan férhet hozzá önállóan a képzési videóhoz és egyéb utasításokhoz.

Tervezze meg a takarítóval, hogy mikor jöhet oktató, aki megfigyeli a munkát, és meggyőződik arról, hogy a helyes munkaergonómia a gyakorlatban is megvalósul.

Takarítói feladat: Munkavégzés

A takarító az előírásoknak megfelelő munkaruhát és munkavédelmi cipőt visel

Oktatói feladat: Ellenőrzés

Az ellenőrzés során az oktató észrevételeket tesz a munkaruhával és a munkavédelmi cipővel kapcsolatban, és szükség esetén további utasításokat ad.

MIKROSZÜNETEK TARTÁSA

Oktatói feladat: Előkészítés	
Lásd a 6-7. oldalon található táblázatot. + Írja le a feladatot és a célt: - A munkaidő alatti mikroszünetek és a regenerálódási idő fontosságának megismerése. - Megtanulni, hogy mit jelentenek a mikroszünetek a gyakorlatban. - Annak gyakorlása, hogyan nyújtsuk az izmainkat.	
Oktatói feladat: Gyakorlás és Magyarázat	
Nézzük meg a mikroszünetek fontossága című oktatóvideót együtt. Mire kell figyelni: A takarítás ismétlődő munkát jelent. Mikroszünetek tartásával csökkentheti az ismétlődő munka és a statikus testtartás okozta megterhelést. A mikroszünetek gyakori, de rövid szünetek az ugyanazt az izomcsoportot igénybe vevő feladatokban. Ajánlott 20-30 percenként 30-60 másodperces vagy még rövidebb szünetet tartani. A szünet alatt megnyújthatja a takarítás közben megterhelt izmokat, vagy végezhet ellenmozgásokat. Az ötlet lényege, hogy enyhítse az izomterhelést, és hagyja pihenni az izmokat.	
Takarítói feladat: Ismételés	
A takarító saját szavaival magyarázza: - a képzés célja - miért fontosak a mikroszünetek és - példákat hoz a mikroszünetekre.	
Takarítói feladat: Gyakorlás	Oktatói feladat: Megfigyelés
A takarító olyan ellenmozgásokat mutat, amelyek alkalmasak a takarítói munka terhelésének csökkentésére.	Az oktató figyelemmel kíséri a munkavégzést.
Oktatói feladat: Elismerés és korrigálás	
Adjon pozitív visszajelzést, és mondja el a takarítónak, hogy mi ment jól. Ha néhány munkafázis ergonomikusabban is elvégezhető, mondja hogy miért. Tudassa a takarítóval, hogy hogyan férhet hozzá önállóan a képzési videóhoz és egyéb utasításokhoz.	
Takarítói feladat: Munkavégzés	
A takarító ergonomikus munkavégzést folytat, és megfelelő időközönként rendszeres mikroszüneteket tart.	
Oktatói feladat: Ellenőrzés	
Az oktató ellenőrzi, hogy a takarító tart-e szüneteket és mikroszüneteket a munkanap során.	

JÓL SZERVEZETT TAKARÍTÓKOCSI

Oktatói feladat: Előkészítés

Lásd a 6-7. oldalon található táblázatot.

Győződjön meg róla, hogy a munkanap során szükséges eszközök és tisztítószeresek készenlétben legyenek.

Írja le a feladatot és a célt:

- - Megtanulni, hogy mit jelent egy jól szervezett takarítókocsi, és milyen előnyei vannak.

Oktatói feladat: Gyakorlás és magyarázat

Nézzük meg együtt a jól szervezett takarítókocsi című oktatóvideót

Mire kell figyelni:

A MUNKANAP SORÁN SZÜKSÉGES ESZKÖZÖK, TISZTÍTÓSZEREK ÉS EGYÉB KÉSZLETEK

Töltse fel a takarítókocsit minden olyan eszközzel, amelyre a munkanap során szüksége lesz. Segítségül összeállíthat egy listát ezekről az eszközökről.

Miért?

Megkönnyíti a munkát, ha nem kell a nap közepén a takarítósobába menni a hiányzó eszközökért.

A KÉSZLETEK ELHELYEZÉSE

A kocsi felső polcán legyenek elhelyezve a gyakran használt eszközök, tisztítókendők és egyéb kellékek.

Miért?

It is more ergonomic if you don't need to bend down when picking up tools from the trolley.

Atakarítókocsi tisztán tartása

A munkaidő végén az utolsó feladat a takarítóeszközök és a takarítókocsi tisztítása.

Miért?

Sokkal könnyebb úgy kezdeni egy új munkanapot, hogy a kocsi tiszta.

Takarítói feladat: Ismétlés

A takarító a saját szavaival mondja el

- a képzés célja
- a jól szervezett takarítókocsi fontossága és alapelvei

Takarítói feladat: Gyakorlás

A takarító megmutatja, hogyan kell feltölteni a takarítókocsit, és elmagyarázza, hogyan tisztítják meg az eszközöket a munkanap végén.

Oktatói feladat: Megfigyelés

Az oktató figyelemmel kíséri a munkavégzést

Oktatói feladat: Elismerés és korrigálás

Adjon pozitív visszajelzést, és mondja el a takarítónak, hogy mi ment jól.

Ha néhány munkafázis ergonomikusabban is elvégezhető, mondja hogy miért.

Tudassa a takarítóval, hogy hogyan férhet hozzá önállóan a képzési videóhoz és egyéb utasításokhoz..

Oktatói feladat: Munkavégzés

A takarító a jól szervezett takarítókocsival dolgozik, és rendszeresen szerint tisztítja a szerszámokat és gépeket.

Oktatói feladat: Ellenőrzés

Az oktató ellenőrzi az utasítások betartását.

KÉNYELMETLEN MUNKAKÖRÜLMÉNYEKET OKOZÓ TÁRGYAK

Cél

A cél:

- Megtanulni, hogyan lehet a takarítót arra ösztönözni, hogy adjon tájékoztatást a takarítási munkát és a helyes ergonómiát akadályozó tényezőkről..

Mire kell figyelni és miért

Nézzük meg a kényelmetlen munkakörülményeket okozó tárgyak című oktató videót

A KÜLÖNBÖZŐ TÍPUSÚ AKADÁLYOK AZONOSÍTÁSA

Előfordulhat, hogy az épületek és helyiségek tervezésekor nem vették figyelembe a takarítást és az ahhoz kapcsolódó ergonómiát. Ez a takarítás során kényelmetlen testtartáshoz vagy statikus munkaterheléshez vezethet, és pszichoszociális stresszt is okozhat.

Egy takarító naponta sok helyen dolgozik, és nincs befolyása a munkakörnyezet ergonómiájára. A munkakörnyezet azonban jelentős hatással van a takarítói munka ergonómiájára.

Az asztalokon és a padlón sok olyan tárgy lehet, amelyek akadályozzák a hatékony takarítást, vagy kényelmetlen munkapozíciókhoz vezetnek. Ezek lehetnek például kábelek és dobozok a padlón, vagy személyes tárgyak és kábelek az asztalokon. Akadályok lehetnek még a nagy mennyiségű és rosszul elhelyezett bútorok, a rosszul megválasztott padlóburkolati anyagok és az ezekből eredő kopás.

Az akadályok lelassítják a takarítási folyamatot, és ezért gondot okoznak, ami stresszhez vezethet

A MUNKAVÉGZÉS AKADÁLYAINAK JELENTÉSI ELJÁRÁSA

A felelős munkáltató törekszik a kényelmetlen munkapozíciókat okozó akadályok csökkentésére. Fontos, hogy a takarító jelentsen minden olyan akadályt, amely akadályozza a munkáját vagy rontja az ergonómiát.

Adjon tanácsot a takarítónak a vállalatnak a munkavégzést akadályozó tényezők bejelentésére vonatkozó eljárásáról.

A MUNKA ELVÉGZÉSÉHEZ SZÜKSÉGES ISMERETEK

CÉL
A cél: • Hangsúlyozni, hogy mennyire fontos, hogy a takarító tudja, mi a feladata.
MIRE KELL FIGYELNI ÉS MIÉRT
Nézzük meg együtt a munkaelvégzéséhez szükséges ismeretek című oktató videót
A SZOLGÁLTATÁS LEÍRÁSA
Lényeges, hogy a takarító tisztában legyen azzal, hogy mi a megállapodás az ügyféllel a takarítási szolgáltatás tartalmát és minőségét illetően.
Why?
A szolgáltatási leírás tartalmával kapcsolatos információhiány pszichoszociális kockázati tényezőnek tekinthető.
Ha a munkaköri leírás nem egyértelmű, előfordulhat, hogy a takarító többet takarít vagy más szolgáltatási feladatokat végez a megrendelővel egyeztetettnél nagyobb mértékben, ami sietséghez, időhiányhoz és munkával kapcsolatos stresszhez vezet.
A szolgáltatási leírás ismeretének hiánya is vezethet ahhoz, hogy a takarító az elvártnál kevesebbet végez. Ez az ügyfél elégedetlenségét és panaszait okozza, ami a takarító számára felesleges pszichoszociális stresszt okoz.

EGYÜTTMŰKÖDÉS A MEGRENDELŐVEL

CÉL
A cél: • Hangsúlyozni, hogy mennyire fontos a létesítményeket használó ügyfelek tájékoztatása a szolgáltatási szerződés tartalmáról.
Mire kell figyelni és miért
Nézzük meg együtt az együttműködés a megrendelővel című oktatóvideót
Feladatkörök
Az ügyféllel közösen össze kell állítani a takarítási feladatokra vonatkozó felelősség szabályzatot. A feladatköröket tartalmazó szabályzat és a szolgáltatás leírását a helyiségek valamennyi felhasználójával közölni kell. Az is fontos, hogy a takarító tisztában legyen vele, hogy a szolgáltatási leírást és a szerződést hogyan közölték az ügyfelekkel.
Miért?
A takarítók indokolatlan visszajelzést kaphatnak a létesítmények használóitól, mert a takarító szolgáltatás leírása nem világos számukra. ez szükségtelen stresszt és kellemetlenséget okozhat.

A VEZETŐ ÁLTALI ÚTMUTATÁS FONTOSSÁGA

CÉL

A cél:

- A munkahelyi képzés fontosságának hangsúlyozása az első munkanaptól kezdve, valamint a takarítók folyamatos és rendszeres képzése és támogatása.

TERVEZÉS IRÁNYÍTÁS JELENLÉT

Nézzük meg együtt a vezető általi útmutatás fontossága című oktató videót

Mire kell figyelni:

A munkahelyi képzés megtervezése

Elegendő időt kell biztosítani a munkahelyi képzésre

A munkavállalónak a tisztítószeres használatára és biztonságára vonatkozó útmutatásokat biztosítani kell

A munkavállalónak a takarítóeszközök használatára és ergonómiájára vonatkozó oktatást biztosítani kell

A munkavállalóval a munkaterülettel és a feladatokat ismertetni kell

RENDSZERESEN ELLENŐRIZZE A TAKARÍTÓT ÉS VEGYE FEL VELE A KAPCSOLATOT

Miért?

A pszichoszociális stressz elkerülése érdekében a takarítónak jó útmutatásra van szüksége a tisztítószeresekkel, az eszközökkel, az ergonómiával, a biztonsági szempontokkal, a munkafeladatokkal és a munkaterülettel kapcsolatban.

A vezető rendszeres személyes kapcsolattartása hozzájárulhat a munkahelyen tapasztalt terhek csökkentéséhez.

Mellékletek

MILYEN INFORMÁCIÓKAT NYÚJTANAK A MELLÉKLETEK A MUNKATERHELÉSRŐL?

Az ErgoClean projekt során intelligens kopásméréseket végeztek a különböző tisztítási módszerek munkaterhelésének vizsgálatára.

A méréseket a finn Myontec cég technológiájával végezték. Az intelligens pólóba és rövidnadrágba integrált mozgásérzékelőkkel mérték a karok, a válltájék és a combizmok terhelését, az izommunka során az izommikroszűnetek számát és a felkarok emelkedett helyzetét. Meg kell jegyezni, hogy nem minden izomcsoportot mértek az okosruhával; a hát terhelését például nem mérték. A következő mellékletek vizuálisan mutatják be a tanulmányok eredményeit.

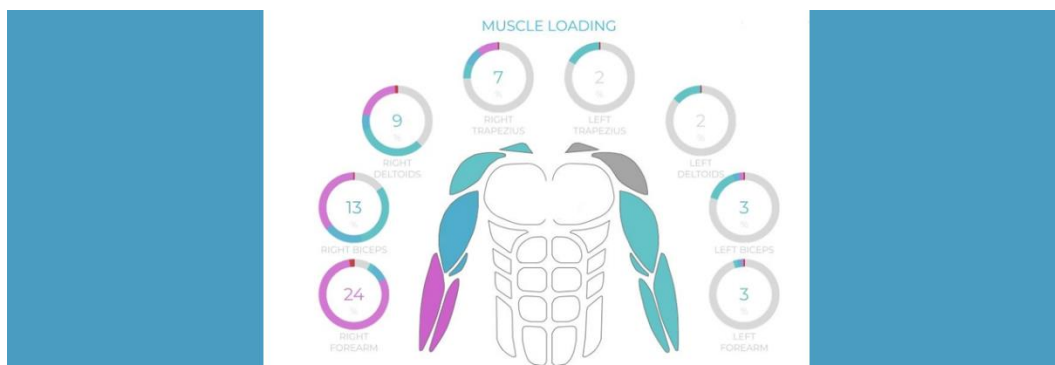
Az alábbiakban a vizualizációk értelmezésére vonatkozó információkat találja.

IZOM TERHELÉS

Az izomterhelésre vonatkozó intelligens kopásmérések eredményei az izom maximális kapacitásának százalékában vannak kifejezve.

Az eredményeket a Lund Egyetem tanulmányi eredményeivel összefüggésben elemezték, amelyek szerint a mozgásszervi megbetegedések kockázata nő, ha az izomterhelés aránya a napi munkaidő több mint felében meghaladja a 10%-ot, vagy ha a munkaidő több mint 10%-ában meghaladja a 30%-ot (Anvidsson, I. & al. 2017. Åtjårdsnivåer mot belastningsskada. Arbets- och miljömedicin Syd. Rapport nr 18/2017).

5. ábra. Az alkarok, a felkarok, a deltoidok és a vállak izomterhelését bemutató ábrázolás az izmok maximális kapacitásának százalékában.



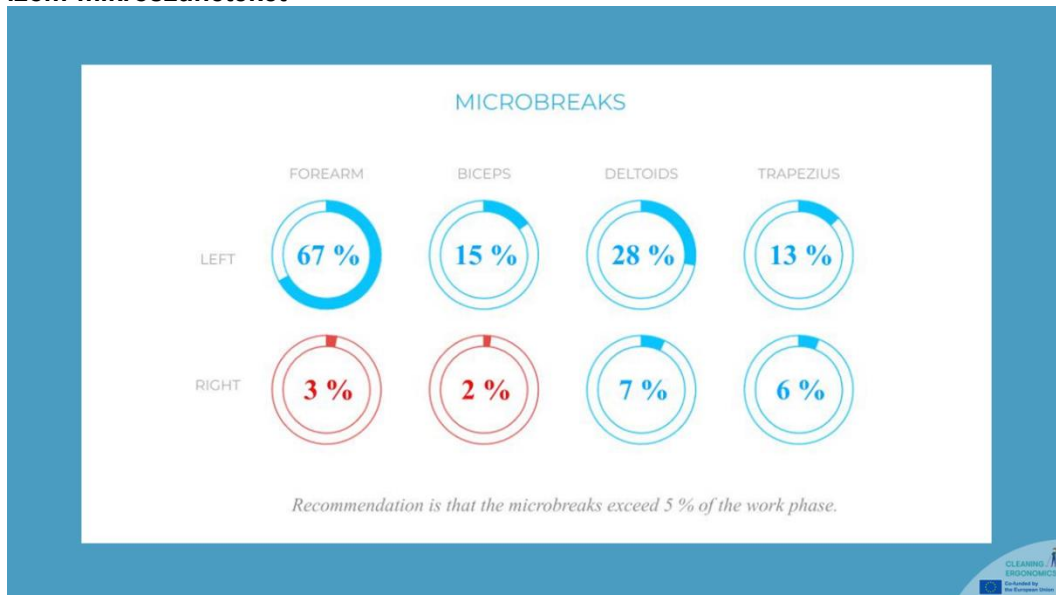
Ha egy izom színe pirosan jelenik meg, akkor fennáll annak a lehetősége, hogy a terhelés túl nagy, ami a terhelés folytatásával izomfájdalmat okozhat.

A mellékletekben szereplő ábrák szintén árnyékolt ovális háttérrel mutatják a százalékos értékeket. A százalékok a felső végtagok izmainak teljes megterhelését jelentik. Minél magasabb a szám, annál nagyobb fizikai megterheléssel jár a munka.

AZ IZOMZAT MIKROTÖRÉSEINEK SZÁMA

Az izom mikroszűnetek száma képet ad arról, hogy az izom statikusan és dinamikusan mennyi munkát végez. Az izom felesleges megterhelésének elkerülése érdekében az izom mikroszűneteknek a munkaidő több mint 5%-át kell kitenniük

6. ábra. Az izomterhelés szempontjából optimális, ha a teljes munkaidő több mint 5%-a alatt izom-mikroszűneteket tartunk.

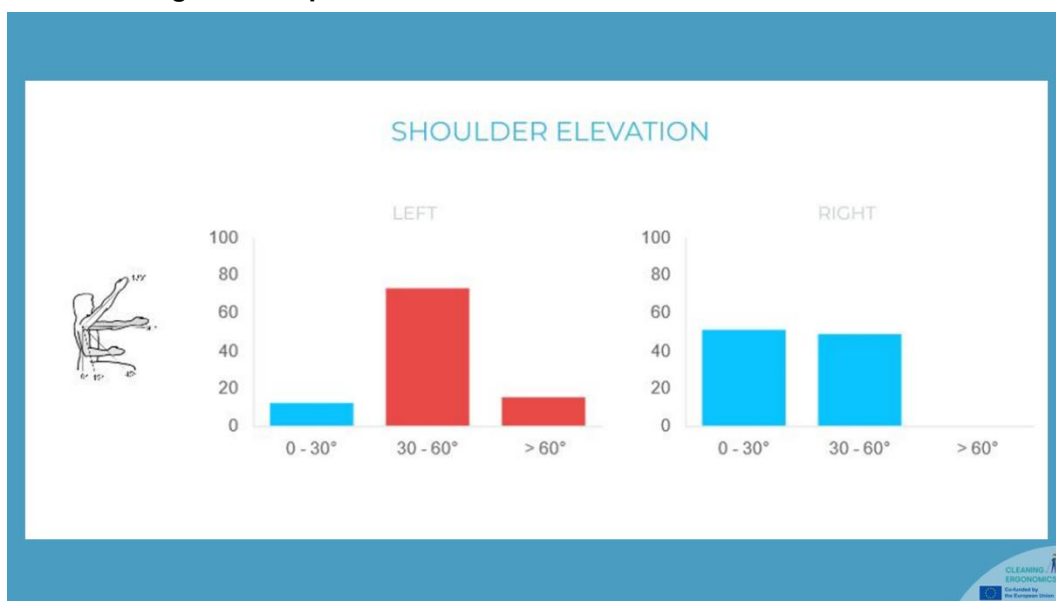


VÁLLMAGASSÁG

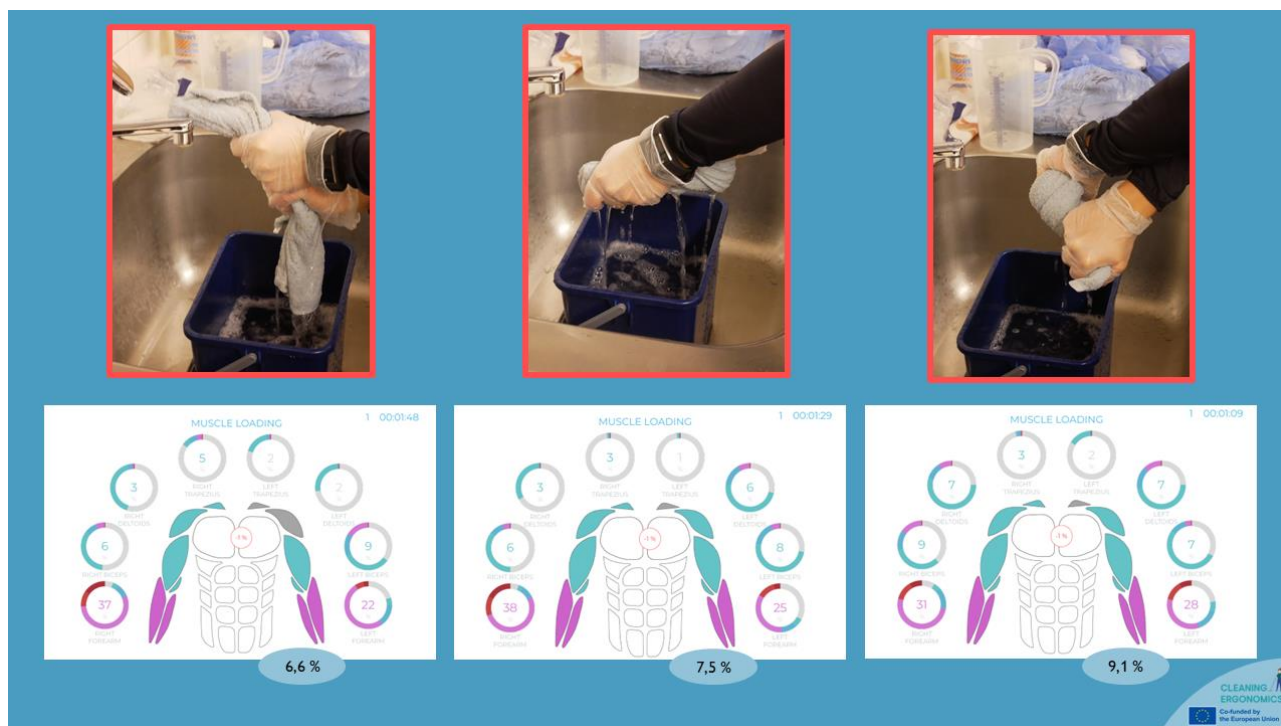
A vállmagasság nem haladhatja meg a 30 fokot. A mozgásszervi megbetegedések kockázata megnő, ha az idő több mint felében 30 foknál magasabbra emelt vállakkal és támasz nélküli karokkal dolgozik.

A 60 fokot meghaladó vállmagasság nem fordulhat elő a teljes munkaidő több mint 10%-ában.

7. ábra. A megemelt vállpozíciók számát szemléltető ábrázolás.



TISZTÍTÓKENDŐ KICSAVARÁSA MELLÉKLET 1



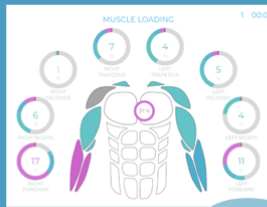
A mozgásszervi megbetegedések kockázata növekszik, ha az izomterhelés aránya a napi munkaidő több mint felében meghaladja a 10%-ot, vagy ha a teljes munkaidő több mint 10%-ában meghaladja a 30%-ot.

A tisztítókendők csavarása a technikától függetlenül megterheli a karokat, kezeket és ujjakat. Az alkar izomterhelése minden technikánál meghaladja a 30%-ot. Kerülni kell a tisztítókendők csavarását.

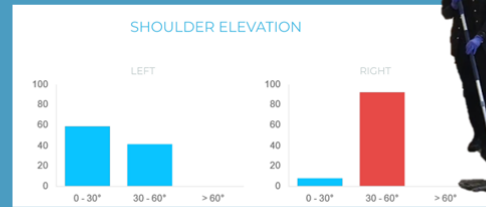
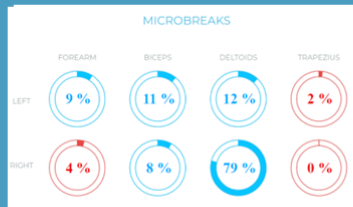
Az árnyékolt ovális területen lévő százalékos értékek a felső végtagok izmainak teljes megterhelését jelentik. Minél magasabb a szám, annál megterhelőbb a munkamódszer.

FELMOSÓNYÉL HOSSZA MELLÉKLET 2

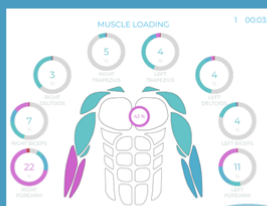
Moist mopping, the correct shaft length



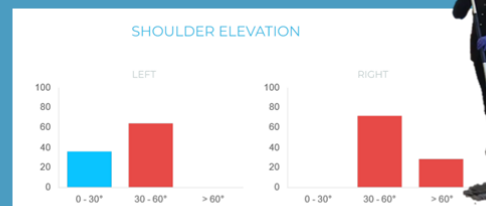
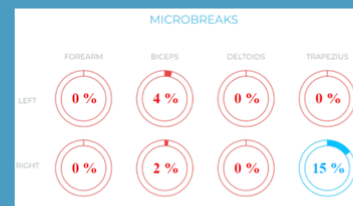
4,7 %



Moist mopping, too long a shaft



5,4 %



A bal oldali képek azt mutatják, hogy az alkar több mint 10%-os megterhelésnek van kitéve nedves felmosáskor, de ez az arány még magasabb, ha túl hosszú szárral felmosunk. A szár tetejét tartó kar van kitéve a megterhelésnek.

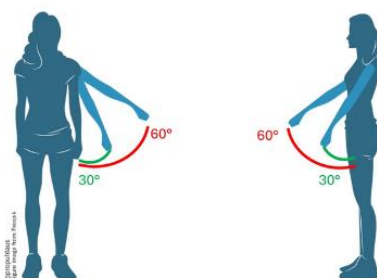
Az árnyékolt ovális területen lévő százalékos értékek a felső végtagok izmainak teljes terhelését jelentik. Ezek is nagyobb terhelést mutatnak, ha túl hosszú nyéllel dolgozik.

A középen lévő képek azt mutatják, hogy a különböző izmok mennyi pihenőidőt kapnak. Ez jelzi, hogy az izmok dinamikusan vagy statikusan dolgoznak-e felmosás közben. Amint láthatjuk, az izmok mikroszünetei korlátozottak, ha túl hosszú nyéllel dolgozunk. Az izom felesleges megterhelésének elkerülése érdekében az izom mikroszüneteknek a munkaidő több mint 5%-át kell kitenniük.

A jobb oldali képek a váll megemelésének mértékét mutatják. A váll megemelése nem haladhatja meg a 30 fokot. A mozgásszervi megbetegedések kockázata megnő, ha az idő több mint felében 30 foknál nagyobb mértékben megemelt vállakkal és támasz nélküli karokkal dolgozik.

A 60 fokot meghaladó vállmagasság nem fordulhat elő a teljes munkaidő több mint 10%-ában. A túl hosszú szárral történő felmosás képe azt jelzi, hogy a váll megemelése meghaladhatja a 60%-ot.

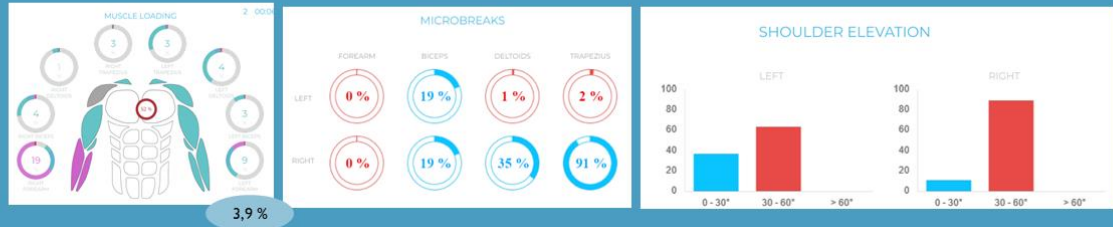
Ezért erősen ajánlott a nyél helyes beállítása és a felsőkar rendszeres cseréje..



Tisztítás közben a karokat a testhez közel kell tartani. Minden tisztítási módszer során kerülni kell a széles oldalirányú mozgásokat és az előre vagy hátrafelé történő nyúlást.

MOZDULAT SZÉLESSÉGE MELLÉKLET 3

Damp S-mopping



Damp S-mopping, too wide a movement

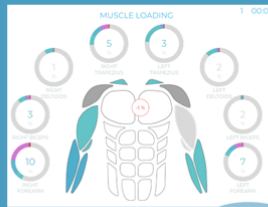


Ha a nedves felmosásnál túl széles mozdulatot alkalmaznak, a helyzet ugyanaz, mint a túl hosszú nyéllel történő felmosásnál.

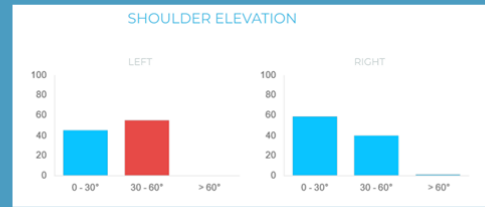
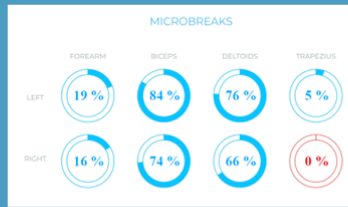
Ezért erősen ajánlott a keskeny felmosási szélesség megtartása.

A NYAK TARTÁSA MELLÉKLET 4

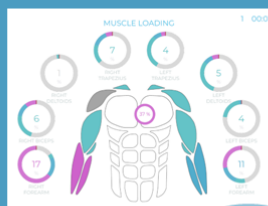
Moist push mopping



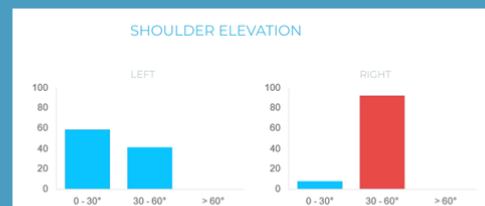
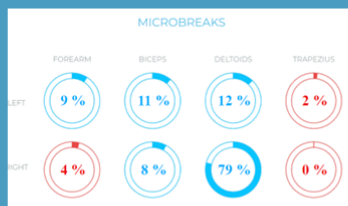
2,7 %



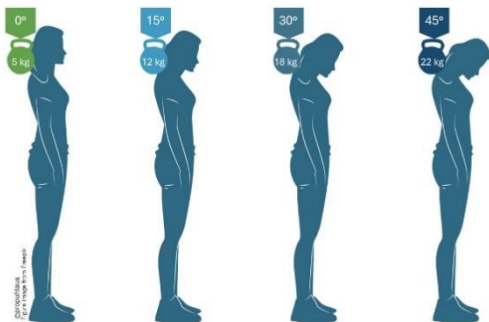
Moist S-mopping



4,7 %



A képek azt mutatják, hogy a toló mozdulattal történő felmosás kisebb megterhelést okoz, mint az S alakban történő felmos. Ezért nyílt terek takarításakor a toló mozdulattal történő felmosást kell választani, ha a módszer alkalmas a szennyeződések eltávolítására a padlóról.

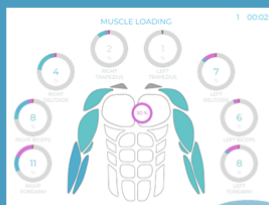


Az emberi fej súlya körülbelül 5 kg. A nyakra nehezedő terhelés a fej előre hajlásának növekedésével nő.

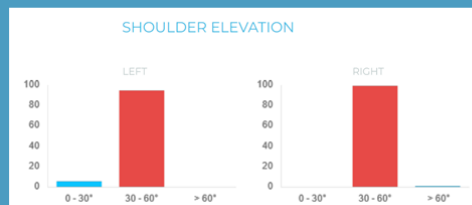
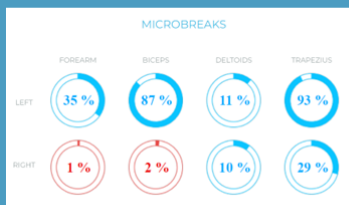
Tisztításkor ügyeljen a fej helyzetére.

FELMOSÁSI MÓDSZEREK MELLÉKLET 5

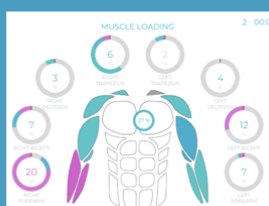
Using a scrubber drier



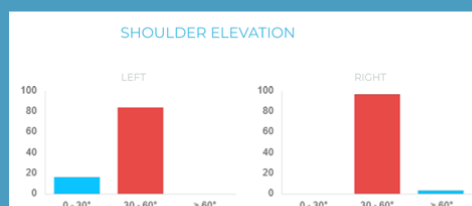
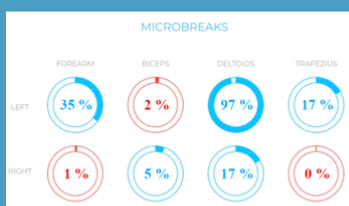
4,6 %



Damp S-mopping



6,3%

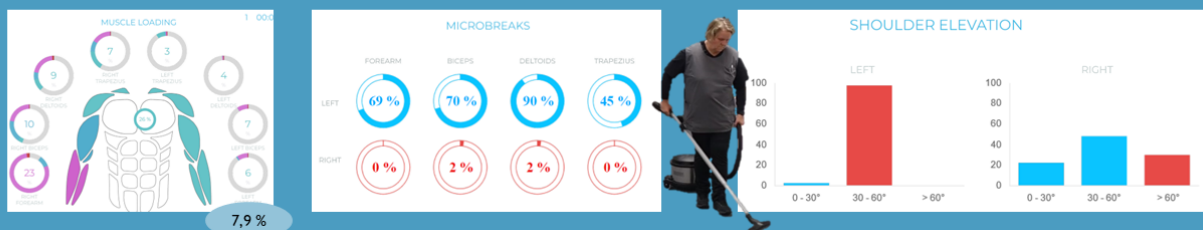


A képek azt mutatják, hogy a takarítógép választása jó alternatíva akár a nedves felmosásra is, amelyet akkor használnak, ha a szennyeződés könnyen eltávolítható.

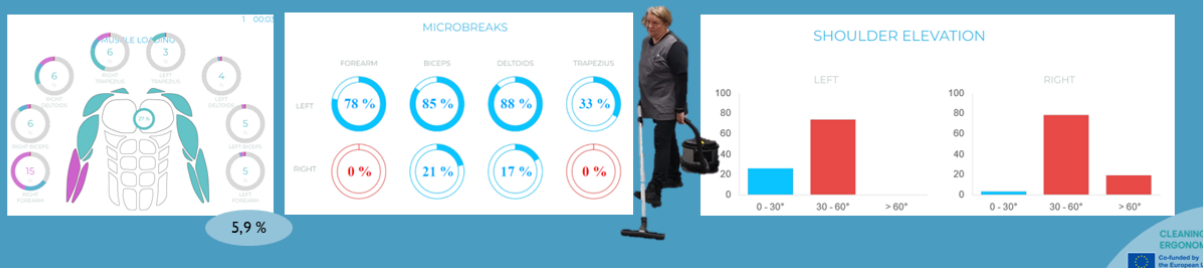
A takarítógépek használatának előnyei még inkább megnőnek, ha nedves módszerekkel kell eltávolítani a szennyeződéseket a padlóról.

PORSZÍVÓZÁS MELLÉKLET 6

Vacuuming, movement from hands



Vacuuming, movement from legs



A képek azt mutatják, hogy kevesebb izomterhelés lép fel, ha a lábakkal hozzuk létre a porszívózási mozgást.

A takarító nem ismerte a porszívózás lábakkal történő megtámasztását. A jobb alsó képen látható, hogy több lábmozgásra van szükség a vállak megterhelésének csökkentéséhez.

TECHNIKÁK MELLÉKLET 7

Wiping a table, movement by using only hands



Wet wiping, both hands, back and forwards, with support

4,3 %



Wet wiping, right hand, wiping sideways, no support

5,2 %



Wet wiping, right hand, back and forwards too far, no support

5,4 %



Wet wiping, left hand, wiping sideways, no support

5,5 %

Ezek a képek a kézizmok átlagos megterhelését mutatják, amikor egy asztal felületét különböző módon töröljük le.

Mindkét kéz használata, a támasztás és az előre-hátra mozgatás lehetővé teszi a megterhelés minimális szinten tartását.

Az igénybevétel nő, ha csak az egyik kezét használja, a takarító nem támasztja magát, vagy oldalirányban töröl.

A jobb oldali kép egy olyan helyzetet mutat, amelyben a takarító nem ismerte a bal kéz törléshez való használatának technikáját. Jó, ha észben tartjuk, hogy mindig gyakorlásra van szükség, amikor egy új eszközt, módszert vagy technikát alkalmazunk.

Referenciák

European Agency for Safety and Health at Work. Cleaners and musculoskeletal disorders. E-fact 39. http://www.osha.mddsz.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>