

## **Rengøring - Husk at holde pauser og at skifte arbejdsstillinger ofte** **- altid benyt latexhandsker uden pudder (og underhandsker af bomuld) når der arbejdes med vandige sæbe - og rengøringsmidler.**

### **Arbejdsteknikkens TOP 10 for rengøring:**

- 1) **Undgå vrid**
- 2) **Undgå større foroverbøjninger og sidebøjninger i ryggen**
- 3) **Undgå lange rækkeafstande og "strit" ikke med albuerne, men arbejd med overarmene tæt ved kroppen**
- 4) **Arbejd med armene under skulderhøjde og over midt lårhøjde**  
Brug indstillelige skafter som "armforlængere" ved høj og lav rengøring.
- 5) **Brug vægtoverføring og skån skuldrene**  
Arbejd med god afstand mellem fødderne. Bevæg kroppen ved at bruge lårenes muskler til at føre vægten skiftevis fra den ene til den anden fod. Du kan herved skubbe og trække, f.eks. et støvsugerrør eller bruge en moppe med 8-talsmetoden.
- 6) **Undgå for hurtige og rykvisе bevægelser**  
Arbejd stille og roligt. Hvis noget er lidt tungt, og du f.eks. vil løfte eller flytte det hurtigt, kommer du let til at overbelaste dine muskler og led.
- 7) **Brug hellere skub end træk**  
Når du skal flytte noget, der er lidt tungt, bør du helst skubbe ved at føre vægten fra bageste til forreste ben og bruge din kropsvægt. Så er det lettere at holde ryggen i en god stilling. Hvis man trækker tungere emner, påvirkes lænden ofte uheldigt.
- 8) **Undgå at bære på trapper**  
Hofter, knæ og ryg er ekstra sårbare, når du bærer tungere ting på trapper, som f.eks. en støvsuger eller en spand vand.
- 9) **Undgå at arbejde i knælende og hugsiddende stillinger**  
Knæene overbelastes nemt i disse stillinger. Bøj ikke mere end 90 grader i knæene og brug forlængerskafter.
- 10) **Undgå fastlåste og ens arbejdsstillinger**  
Skift hyppigt mellem forskellige arbejdsstillinger, stående, gående og siddende arbejde for ikke at udtrætte muskler og led.  
Skift mellem at bruge den ene og den anden hånd.