

Opas ErgoClean-videoiden käyttöön



Esipuhe

Tämä aineisto täydentää ErgoClean-hankkeessa tuotettuja 20 opastusvideota. ErgoClean, Cleaning ergonomics – to prevent occupational diseases and accident -hanke on Euroopan unionin osarahoittama hanke, jossa laadittiin opastusaineistoa siivoustyön ergonomiasta ja työturvallisuudesta.

Videot on julkaistu hankkeen YouTube-kanavalla [soittolistana](#).

Videot käsittelevät siivoustyön yleisimpiä ergonomia- ja turvallisuusnäkökohtia. Toivomme, että videot ja tämä materiaali helpottavat työpaikkakoulutusta ja vähentävät tulevaisuudessa siivoojien tuki- ja liikuntaelinsairauksia, työtapaturmia ja ammattitauteja.

Hankkeessa tuotettiin videoiden ohella myös 20 kuvallista ohjekorttia käytettäväksi opastuksen tukena. Ohjekortit ovat saatavilla hankkeen ja hankekumppaneiden verkkosivuilla.

ErgoClean -hankkeen osallistajat:

Suomi – Propuhtaus (Tarja Valkosalo, materiaalin käsikirjoittaja ja Päivi Ryyänen)

Hollanti – SVS B.V. (Lydia Huizinga, Frans Tjisse Klasen ja André de Reus)

Unkari – Brite-Sol (Melinda Szabo)

Viro – Puhastusekspert OÜ (Helge Alt ja Jaanika Kasemets)

Kiitämme vanhempi tutkija emerita Leila Hopsua hänen kommentistaan ja panoksestaan tämän aineistoon laatimisessa.

propuhtaus



Brite-Sol

Aineiston julkaisukielet: englanti, hollanti, suomi, unkari ja viro.

Kuvien julkaisuoikeudet CC BY-NC-ND 4.0



Julkaisuvuosi 2024

www.ergoclean.eu

Propuhtaus-verkkosivu:



YouTube-soittolista:



Sisällysluettelo

Esipuhe.....	1
Johdanto.....	3
Siivoustyön ergonomian ja työturvallisuuden opastaminen	6
Opastuksen vaiheet.....	6
Esivalmistelu.....	8
S-moppaus	10
Työntömoppaus	12
Siivouskoneiden käyttö käsityömenetelmien sijaan	14
Imurointi.....	16
Tasopinnan pyyhintä.....	18
Tasopintojen puhdistus moppipyhkimellä	20
Pystypintojen puhdistus.....	22
Korkealla olevien pintojen puhdistus	24
Kumartuminen	25
Siivousaineiden käyttö.....	26
Suojainten käyttö	28
Työjalkineet ja -vaatteet.....	30
Taakkojen nostaminen.....	32
Mikrotaukojen pitäminen.....	34
Siivousvaunun varustaminen.....	35
Ohjeita opastajille ja esihenkilöille.....	37
Tilan siivottavuus	37
Palvelun sisältö.....	38
Yhteistyö asiakkaan kanssa	38
Opastuksen tärkeys.....	39
Liitteet	40
Mitä tietoa liitteet antavat työkuormituksesta?.....	40
Lähteet.....	50

Johdanto

Tuki- ja liikuntaelinsairaudet, korkeat sairauspoissaolot ja varhainen eläkkeelle jääminen ovat yleisiä siivoojien keskuudessa. Yleisimmin siivoojat raportoivat kipukokemuksista erityisesti alaselässä, hartioissa ja niskassa.

Tuki- ja liikuntaelimestön – lihasten, jänteiden, nivelten, nikamien, välilevyjen, hermojen ja muiden kudosten – vammat ja kiputilat johtuvat erilaisille riskitekijöille altistumisesta (ks. kuva 1).

Kuva 1. Tuki- ja liikuntaelinsairauksien riskitekijöitä



Lähde: European Agency for Safety and Health at Work. 2020. The Healthy Workplaces 2020-22 campaign Lighten the Load.

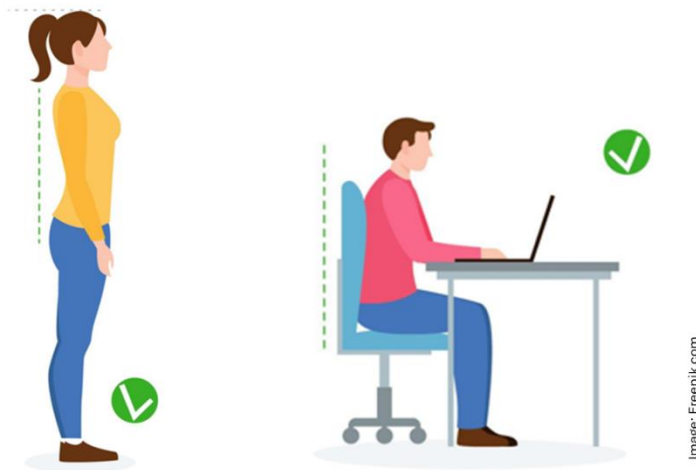
Biomekaanisia tekijöitä ovat taakkojen nostaminen, kantaminen, työntäminen ja vetäminen, toistotyö, voiman käyttöä vaativat työt, pitkäaikainen fyysinen rasitus, hankalat ja staattiset asennot, käsiin, käsivarsiin tai koko kehoon kohdistuva värinä, kylmät tai liian kuumat olosuhteet sekä työympäristö.

Siivoustyössä voi esiintyä kaikkia edellä mainittuja tekijöitä.

- Toistotyöllä tarkoitetaan työtä, jossa samat työliikkeet toistuvat pitkän aikaa ilman taukoja ja elpymisaikaa, kuten esimerkiksi mopattaessa lattioita ja pyyhittäessä tasopintoja.
- Voimaa voidaan tarvita nostettaessa tai työnnettäessä raskaita kuormia.
- Staattiset asennot ovat mahdollisia esimerkiksi siivottaessa korkealla olevia pintoja.
- Hankalat asennot ovat mahdollisia, kun kurkotetaan kauas vartalosta tai tehdään työtä selkä kumarassa tai kiertyneessä asennossa.
- Värinä on mahdollista käytettäessä joitakin siivouskoneita.

Työasennot arvioidaan suhteessa normaaliasentoon. Hyvässä seisoma-asennossa käsivarret ovat vapaasti alaspäin. Normaalisissa istuma-asennossa nilkat, polvet, lonkat ja kyynärpäät ovat 90 asteen kulmassa (ks. kuva 2).

Kuva 2. Normaaliasennot



Psykososiaaliset tekijät, kuten tehtävien ja työkuormituksen hallinnan puute, epäselvät tai ristiriitaiset roolit, raskas henkinen kuormitus sekä työkavereiden ja esihenkilöiden tuen puute voivat altistaa tuki- ja liikuntaelinsairauksille.

Organisatorisia tekijöitä ovat pitkät työpäivät, taukojen puute, kiire sekä toistuva ja yksitoikkoinen työ.

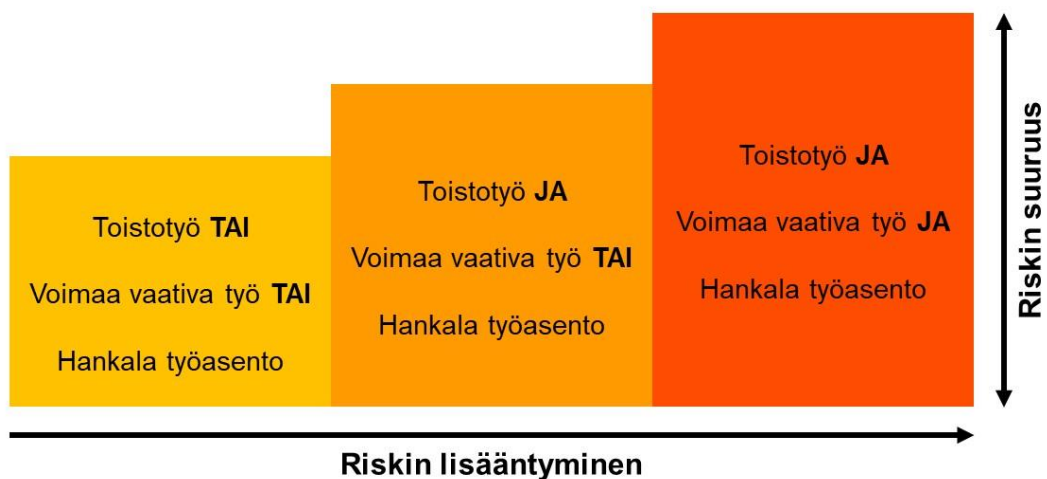
Oireiden syntyminen on kuitenkin yksilöllistä ja siihen vaikuttavat mm. henkilön ikä, fyysinen suorituskyky, terveydentila ja paino.

Euroopassa yksi suurimmista ongelmista on ikääntyvä työväestö. Ikääntyvän työvoiman ongelma näyttää olevan se, etteivät työ, vastuut ja työnantajan vaatimukset joustaa työntekijöiden fyysisen ja henkisen toimintakyvyn heikentyessä ikääntymisen myötä. Monet tutkimukset osoittavat, että siivoojien keskimääräinen fyysinen toimintakyky on alhainen. Fyysinen toimintakyky on kuitenkin siivoustyössä tärkeä, jotta ylikuormitukselta vältytään.

Siksi on tärkeää tukea siivoojia heidän fyysisen toimintakykynsä parantamisessa ja toisaalta auttaa heitä oppimaan tehokkaimmat ja kevyimmät tavat tehdä työnsä.

Riski kuormittua kasvaa, kun henkilö altistuu kahdelle tai useammalle riskitekijälle samanaikaisesti.

Kuva 3. Riskit kasvavat, jos useat riskitekijät vaikuttavat samaan aikaan.



Yleisimpiä tapaturmia siivousalalla ovat kaatumiset, nyrjähdykset, esineiden aiheuttamat viillot ja törmäykset esineiden kanssa.

Sairauspoissaolojen yleisimpiä syitä ovat alaselän, ranteiden, käsivarsien ja hartioiden kivut. Myös henkisen kuormituksen ja stressin osuus on kasvanut vuosi vuodelta.

A risk situation can be an unexpected, isolated event, such as a back injury caused by lifting a heavy load or it may take several years to develop musculoskeletal disorders, for example, due to poor working postures.

Siivoustyössä riskitilanne voi olla odottamaton, yksittäinen tapahtuma, kuten raskaan taakan nostamisesta aiheutuva selkävamma, tai useamman vuoden aikana kehittyvä tuki- ja liikuntaelinsairaus esimerkiksi huonojen työasentojen vuoksi.

Ergonomisten ja turvallisten työmenetelmien oppiminen ja käyttäminen heti uran alusta lähtien on erittäin tärkeää.

Keinoja riskien minimoimiseksi

- vältettäviä
 - toistotyö
 - kurkottelu
 - kumartuminen
 - hankalat työasennot
 - staattiset työasennot
 - raskaiden taakkojen nostaminen
- ylläpidettäviä
 - hyvä ammattiosaaminen
 - hyvä fyysinen kunto.

Työtehtävien vuorottelu on erittäin suositeltavaa.

On myös erittäin tärkeää varmistaa asianmukainen ja perusteellinen työpaikkakoulutus.

FYYSISEN KUORMITUKSEN MITTAAMINEN

Siivoustyön kuormittavuutta mitattaessa on tärkeää mitata sekä sydän- ja hengityselimistön sekä lihasten kuormitusta. Yleisin menetelmä sydän- ja hengityselimistön kuormituksen mittaamiseen on sykkeen mittaaminen. Tutkimukset osoittavat, että siivoustyössä keskimääräinen syke on 90–104 lyöntiä minuutissa 8 tunnin työvuoron aikana. Tämä osoittaa, että siivous on fyysisesti kuormittavaa työtä.

Aiemmin työasentoja tutkittiin yleensä havainnoimalla. Nykyään paikallista lihasten kuormitusta mitataan usein tarkemmalla elektromyografiamenetelmällä (EMG). EMG on diagnostinen menetelmä, jolla mitataan lihasten ja hermojen toimintaa.

Tutkimukset osoittavat, että staattinen kuormitus ja toistotyö ovat yleisiä siivoustyössä, erityisesti selän ja käsien huonot asennot. Kumarien ja kiertyneiden työasentojen määrä vaihtelee 36 prosentista 56 prosenttiin työtunnin aikana.

Siivoustyön ergonomian ja työturvallisuuden opastaminen

OPASTUKSEN VAIHEET

Työn opastus on opastajan ja opastettavan yhteistyötä (kuva 4).

Siivousergonomiaa ja työturvallisuutta opastettaessa kouluttajan tehtävänä on selvittää siivoajan perustiedot, motivoida, opettaa oikeat työtavat ja varmistaa, että siivoaja on ymmärtänyt opastettavan asian oikein.

Opastettavan tehtävänä on tarkkailla, esittää kysymyksiä, osoittaa, että hän on ymmärtänyt asian oikein, harjoitella ja toteuttaa oppimaansa.

Koulutukseen kuuluu myös siivoustyön seuranta työpaikalla sen varmistamiseksi, että hyvää ergonomiaa sovelletaan siivoustyössä joka päivä. Tarvittaessa opastus toistetaan.

Kuva 4. Opastuksen vaiheet



Opastajan tehtävä: VALMISTAUDU

Varaa rauhallinen aika ja paikka opastusta varten.

Kerro opastettavalle, mitä vaiheita opastus sisältää ja miten se etenee.

Pyydä opastettavaa kertomaan, mitä kokemusta ja/tai koulutusta hänellä on kyseisestä tehtävästä. Mukauta opastusta vastaavasti.

+

Varmista, että sinulla on valmiina kaikki tarvittavat materiaalit, siivousaineet sekä puhtaat siivousvälineet ja -koneet.

+

Kuvaile tehtävä ja tavoite:

- Jokainen opastustilanne alkaa tarkalla tehtävän ja tavoitteen kuvauksella.
- Tavoitteissa kuvataan myös, mitä opastettavan odotetaan osaavan opastuksen jälkeen. Opastustilanteen tavoitteet saavutetaan todennäköisemmin, kun opastettava tietää, mitä häneltä odotetaan ja milloin tavoitteet on saavutettu. Tämä on myös hyvä motivointikeino.

Opastajan tehtävä: NÄYTÄ JA PERUSTELE

Vaihtelee opastettavan tehtävän mukaan.

HUOM.

Ei ole olemassa yhtä oikeaa tapaa siivota ergonomisesti ja turvallisesti. Maassasi käytettävät siivousvälineet sekä niiden käyttöä ja työmenetelmiä koskevat ohjeet voivat poiketa videon ohjeista. Tällaisissa tapauksissa on suositeltavaa noudattaa oman maan tai työnantajan ohjeita ja perustella myös ergonomian ja työturvallisuuden kannalta, miksi ne ovat suositeltavia.

Opastettavan tehtävä: TOISTA	
Vaihtelee opastettavan tehtävän mukaan.	
Opastettavan tehtävä: HARJOITTELE	Opastajan tehtävä: SEURAA
Opastettava näyttää ergonomisesti oikean tavan käytännössä.	Opastaja tarkkailee harjoittelua.
Opastajan tehtävä: KANNUSTA JA OHJAA	
<p>Anna rohkaisevaa palautetta kertomalla, mikä meni hyvin.</p> <p>Jos jotkin työvaiheet voitaisiin tehdä ergonomisemmin, ohjaa uudelleen ja kerro miksi.</p> <p>Kerro opastettavalle, miten hän pääsee itsenäisesti katsomaan opastusvideot ja muut ohjeet.</p> <p>Suunnittele opastettavan kanssa, milloin opastaja/esihenkilö voi tulla seuraamaan työtä ja varmistamaan, että hyvä ergonomia toteutuu käytännön työssä.</p>	
Opastettavan tehtävä: TYÖN TEKEMINEN	
Opastettava noudattaa hyvää ergonomiaa päivittäisissä työtehtävissään.	
Opastajan tehtävä: VARMISTA	
Opastaja/esihenkilö käy seuraamassa opastettavan työtä suunnitellun mukaisesti ja varmistaa, että työtä tehdään ergonomisesti.	

ESIVALMISTELU

Opastajan tehtävä: VALMISTAUDU

Katso taulukko sivuilla 6–7.

+

Varmista, että sinulla on esivalmistellut, puhtaat mopit, puhtaat siivouspyyhkeet ja puhdistusaineliuos valmiina.

Esivalmistelu tarkoittaa, että siivouspyyhkeet ja mopit kostutetaan valmiiksi siivoushuoneessa, jolloin puhdistusaineliosta ei tarvitse kuljettaa siivoussangossa työalueelle.

Kuvaile tehtävä ja tavoite:

- Oppia, miten siivouspyyhkeet ja mopit kostutetaan sopivaan kosteusasteeseen poistettavan lian mukaan ilman, että työmenetelmästä tulee tarpeettoman raskas.
- Oppia, miten kostutusohjeita sovelletaan riippuen kostutettavien siivouspyyhkeiden ja moppien lukumäärästä.

Opastajan tehtävä: NÄYTÄ JA PERUSTELE

Katsokaa yhdessä video "Esivalmistelu".

Mihin kiinnittää huomiota:

EI VÄÄNTÄMISTÄ KÄSIN

Kun kostutat siivouspyyhkeitä, vältä niiden vääntämistä käsin.

Miksi?

Vääntäminen rasittaa käsiä, ranteita ja käsivarsia (katso liite 1).

Siivouspyyhkeiden ja moppien esivalmistelu siivoushuoneessa vähentää tätä raskautta.

Esivalmisteluun on erilaisia tapoja, noudata työnantajan ohjeita.

HUOM! Tarvittavien siivouspyyhkeiden ja moppien määrä voi olla suuri esivalmistelua käytettäessä.

VÄLTÄ MÄRKIÄ KÄSITYÖMENETELMIÄ

Miksi?

Märkäpuhdistusmenetelmät ovat kuormittavampia kuin kuivat, nihkeät ja kosteat menetelmät. On tärkeää käyttää kevyintä menetelmää, joka poistaa lian pinnoilta.

ESIVALMISTELE OHJEIDEN MUKAAN

Sinulla tulee olla ohjeet, kuinka paljon puhdistusliuosta tarvitaan jokaiseen siivouspyyhkeeseen ja moppiin eri puhdistusmenetelmissä.

Opasta siivousalueella käytettävät pyyhintä- ja moppausmenetelmät ja perustele niiden käyttö (tavanomaisten likatyyppien mukaan).

Miksi?

Puhdistuksen tavoitteena on poistaa lika pinnoilta. Liian kuiva tai liian märkä menetelmä ei välttämättä pysty poistamaan pinnalla olevaa likaa, mikä voi johtaa likakerrostumien syntyyn. Märät käsityömenetelmät ovat fyysisesti kuormittavia. Myös likakertymien poistaminen voi edellyttää fyysisesti kuormittavien menetelmien käyttöä.

Opastettavan tehtävä: TOISTA

Opastettava kertoo omin sanoin:

- opastuksen tavoitteen
- ergonomisen tavan esivalmistella mopit ja siivouspyyhkeet
- miksi esivalmistelu on tärkeää
- miten esivalmisteluohjeita sovelletaan moppi- ja pyyhemäärän mukaan.

Opastettavan tehtävä: HARJOITTELE	Opastajan tehtävä: SEURAA
Opastettava näyttää ergonomisesti oikean tavan esivalmistella siivouspyyhkeet ja mopit.	Opastaja seuraa harjoittelua.
Opastajan tehtävä: KANNUSTA JA OHJAA	
<p>Anna rohkaisevaa palautetta kertomalla, mikä meni hyvin.</p> <p>Jos jotkin työvaiheet voitaisiin tehdä ergonomisemmin, ohjaa uudelleen ja kerro miksi.</p> <p>Kerro opastettavalle, miten hän pääsee itsenäisesti katsomaan opastusvideot ja muut ohjeet.</p> <p>Suunnittele opastettavan kanssa, milloin opastaja/esihenkilö voi tulla seuraamaan työtä ja varmistamaan, että hyvä ergonomia toteutuu käytännön työssä.</p>	
Opastettavan tehtävä: TYÖN TEKEMINEN	
Opastettava toteuttaa hyvää ergonomiaa esivalmistelussa.	
Opastajan tehtävä: VARMISTA	
Opastaja/esihenkilö käy seuraamassa opastettavan työtä suunnitellun mukaisesti ja varmistaa, että työtä tehdään ergonomisesti.	

S-MOPPAUS

Opastajan tehtävä: VALMISTAUDU

Katso taulukko sivuilla 6–7.

+

Varmista, että sinulla on säätövarrella varustettu moppipyhyhin ja puhtaat mopit valmiina.

Kuvaile tehtävä ja tavoite:

- Oppia poistamaan likaa kovalta lattiapinnalta ergonomisesti S-moppaamalla.

Opastajan tehtävä: NÄYTÄ JA PERUSTELE

Katsokaa yhdessä video "S-moppaus". Ensin voi katsoa koko videon, sitten osissa, jolloin ergonomiaperiaatteet selitetään.

Mihin kiinnittää huomiota:

VÄLINEVARREN PITUUS

Hyvä ohje on säätää välinevarsi leuan - nenän korkeudelle. Välinevarren pituus on hyvä, jos varren kädensijasta pitävä käsi ei mopatessa nouse olkapään yläpuolelle.

Miksi?

Jos välinevarsi on liian pitkä, hartioihin ja käsivarsiin kohdistuu ylimääräistä rasitusta (katso liite 2).

Jos välinevarsi on liian lyhyt, ylimääräinen rasitus kohdistuu hartioihin, niskaan ja selkään.

OTE VÄLINEVARRESTA

Käsien otteen välinevarresta tulisi olla kevyt, voimaa ei tarvita.

Miksi?

Jos välinevarren pitämiseen ja moppipyyhkimen liikuttamiseen käytetään voimaa, sormi-, käsi- ja käsivarsilihakset rasittuvat tarpeettomasti.

MOPPAUSLEVEYS

Hyvä moppausleveys on sellainen, jossa pidät kädet lähellä vartaloasi. Älä tee leveitä sivuttaisliikkeitä.

Miksi?

Liian leveä moppausliike rasittaa käsivarsia turhaan (katso liite 3).

MOPPAUSSUUNTA

On mahdollista S-mopata liikkuen eteenpäin tai taaksepäin.

HUOM. 1. Suositukset vaihtelevat maittain. Noudata työnantajasi suosituksia.

HUOM. 2. Moppaussuuntaa muuttamalla voit vähentää toistotyön vaikutuksia, koska eteenpäin moppaus kuormittaa eri lihaksia kuin taaksepäin moppaus. Kun moppaat liikkuen taaksepäin, varmista, että et törmää mihinkään. Kun moppaat liikkuen eteenpäin, varmista, että työkengät ovat puhtaat.

KÄSIEN OTE VÄLINEVARRESTA

Mopatessa on hyvä vaihtaa ajoittain välinevarren kädensijasta otetta pitävää kättä. Tämä voi aluksi olla vaikeaa, joten kannusta opastettavaa harjoittelemaan.

Miksi?

Moppaus sisältää toistuvia työliikkeitä. Lihaskuormituksen minimoimiseksi on tärkeää hyödyntää kaikki mahdollisuudet vähentää yksipuolista rasitusta. Vaihtamalla kumpi käsi pitää kiinni kädensijasta moppauksen aikana, vähennät yksipuolista kuormitusta.

PIDÄ NISKA JA SELKÄ SUORASSA

Pidä niska ja selkä suorana mopatessa.

Miksi?

Pään tai selän taivuttaminen alas rasittaa niskaa, selkää ja hartioita. Kuormitus on sitä suurempi, mitä alemmas taivutat päätäsi tai selkääsi (katso liite 4). On myös tärkeää pitää moppi lähellä vartaloa kurkottamatta kauas eteenpäin. Kurkottaminen rasittaa käsiäsi ja hartioitasi tarpeettomasti (katso liite 3).

ÄLÄ KIIREHDI

Työtahti tulee pitää normaalina. Älä kiirehdi mopatessasi.

Miksi?

Jos työnopeus on liian suuri, moppaus kuormittaa tarpeettomasti. Kiireessä moppaustekniikka voi epäonnistua, jolloin likaa ei saada pois lattialta. Kiire lisää myös tapaturmien riskiä.

HUOM. Pyydä opastettavaa ottamaan yhteyttä esihenkilöön, jos hän kokee kiirettä työssään, jotta kiireen syy voidaan selvittää ja tehdä tarvittavat toimenpiteet.

MOPIN IRROTTAMINEN MOPPIKEHYKSESTÄ

Kun irrotat moppia kehyksestä, vältä kumartumista. Kumartuminen rasittaa selkää.

Riippuen tavasta, jolla moppi on kiinnitetty moppikehykseen, voit käyttää erilaisia tekniikoita.

Miksi?

Selän tarpeetonta kuormitusta pitää välttää.

Opastettavan tehtävä: TOISTA

Opastettava kertoo omin sanoin:

- S-moppauksen tavoitteen
- S-moppauksen ergonomiset periaatteet
- miksi nämä periaatteet ovat tärkeitä.

Opastettavan tehtävä: HARJOITTELE

Opastettava näyttää ergonomisesti oikean moppaustavan käytännössä.

Opastajan tehtävä: SEURAA

Opastaja tarkkailee harjoittelua.

Opastajan tehtävä: KANNUSTA JA OHJAA

Anna rohkaisevaa palautetta kertomalla, mikä meni hyvin.

Jos jotkin työvaiheet voitaisiin tehdä ergonomisemmin, ohjaa uudelleen ja kerro miksi.

Kerro opastettavalle, miten hän pääsee itsenäisesti katsomaan opastusvideot ja muut ohjeet.

Suunnittele opastettavan kanssa, milloin opastaja/esihenkilö voi tulla seuraamaan työtä ja varmistamaan, että hyvä ergonomia toteutuu käytännön työssä.

Opastettavan tehtävä: TYÖN TEKEMINEN

Opastettava toteuttaa hyvää ergonomiaa päivittäisissä työtehtävissään.

Opastajan tehtävä: VARMISTA

Opastaja/esihenkilö käy seuraamassa opastettavan työtä suunnitellun mukaisesti ja varmistaa, että työtä tehdään ergonomisesti.

TYÖNTÖMOPPAUS

Opastajan tehtävä: VALMISTAUDU

Katso taulukko sivuilla 6–7.

+

Varmista, että sinulla on säätövarrella varustettu moppipyhyin ja puhtaat mopit valmiina.

Kuvaile tehtävä:

- Työntömoppausta käytetään siivottaessa kalustamattomia tiloja ja tiloja, joissa on huonekaluja vähän. Työntömoppaus kuormittaa kehoa vähemmän kuin S-moppaus (katso liite 5)).
- Moppikehysten leveys valitaan lian ja puhdistettavan alueen koon mukaan. Roskien ja irtolian poistamiseen kuiva- ja nihkeämoppauksella voidaan käyttää leveämpiä moppeja kuin kiinnittyneen lian poistamiseen lattioista, johon saatetaan tarvita kosteamoppausta. Moppien kosteus/puhdistusliuoksen määrä vaikuttaa työkuormitukseen. Yleensä mitä enemmän liuosta käytetään mopin kostuttamiseen, sitä raskaammaksi työ muuttuu.

Kuvaile tavoite:

- Oppia poistamaan likaa kovalta lattiapinnalta ergonomisesti työntömoppaamalla.

Opastajan tehtävä: NÄYTÄ JA PERUSTELE

Katsokaa yhdessä video "Työntömoppaus".

Mihin kiinnittää huomiota:

VÄLINEVARREN PITUUS

Hyvä ohje on säätää välinevarsi noin rinnan korkeudelle.

Miksi?

Tässä asennossa kätesi ovat rennossa asennossa ja kuormitus on minimoitu.

MOPPIKEHYKSEN LEVEYS

Valitse moppikehysten leveys puhdistettavan tilan ja menetelmän mukaan.

Miksi?

Käyttämällä mahdollisimman leveää moppea säästät askeleita ja työaikaa.

Vältä leveän mopin käyttöä varsinkin kostea- ja märkämoppauksessa. Moppaus voi tällöin olla raskasta, mikä kuormittaa käsiä ja hartioita.

HUOM. Mopin materiaali ja rakenne vaikuttavat kuormitukseen.

ÄLÄ KIIREHDI

Älä kiirehdi, kävele normaalilla nopeudella.

Miksi?

Jos kävelynopeus on liian suuri, työ kuormittaa tarpeettomasti. Kiireessä myös pinnan puhdistus voi epäonnistua, jolloin kaikkea likaa ei saada pois lattialta.

Opastettavan tehtävä: TOISTA

Opastettava kertoo omin sanoin:

- työntömoppauksen tavoitteen
- työntömoppauksen ergonomiset periaatteet
- miksi nämä periaatteet ovat tärkeitä.

Opastettavan tehtävä: HARJOITTELE

Opastettava näyttää ergonomisesti oikean tavan käytännössä.

Opastajan tehtävä: SEURAA

Opastaja tarkkailee harjoittelua.

Opastajan tehtävä: KANNUSTA JA OHJAA

Anna rohkaisevaa palautetta kertomalla, mikä meni hyvin.

Jos jotkin työvaiheet voitaisiin tehdä ergonomisemmin, ohjaa uudelleen ja kerro miksi.
Kerro opastettavalle, miten hän pääsee itsenäisesti katsomaan opastusvideot ja muut ohjeet.
Suunnittele opastettavan kanssa, milloin opastaja/esihenkilö voi tulla seuraamaan työtä ja varmistamaan, että hyvä ergonomia toteutuu käytännön työssä.

Opastettavan tehtävä: TYÖN TEKEMINEN

Opastettava toteuttaa hyvää ergonomiaa päivittäisissä työtehtävissään.

Opastajan tehtävä: VARMISTA

Opastaja/esihenkilö käy seuraamassa opastettavan työtä suunnitellun mukaisesti ja varmistaa, että työtä tehdään ergonomisesti.

SIIVOUSKONEIDEN KÄYTTÖ KÄSITYÖMENETELMIEN SIJAAAN

Opastajan tehtävä: VALMISTAUDU

Katso taulukko sivuilla 6–7.

+

Varaa valmiiksi työhjeet, milloin ja missä siivouskoneita tulee käyttää.

Kuvaile tehtävä ja tavoite:

- Tavoitteena on käyttää siivouskoneita työhjeiden mukaan.

Opastajan tehtävä: NÄYTÄ JA PERUSTELE

Katsokaa yhdessä video ”Siivouskoneiden käyttö käsityömenetelmien sijaan”.

Mihin kiinnittää huomiota:

KUORMITUS

S-moppausmenetelmät ovat koneella puhdistamista kuormittavampia, varsinkin jos on tarvetta käyttää kostea- tai märkäpuhdistusmenetelmiä (katso liite 6). Valitse aina kone lattia puhdistukseen, kun se on mahdollista.

Miksi?

Manuaalinen puhdistus rasittaa hartioita, selkää ja käsiä. Ergonomisesti hyvin suunniteltua konetta käytettäessä kuormitusta voidaan välttää.

PUHTAUSTULOS

Puhtaustulos on parempi koneita käytettäessä, etenkin, kun pinnoilla on tahroja tai kiinnittyntä likaa.

TURVALLISUUS

Lattiat ovat turvallisempia käytettäessä yhdistelmäkonetta.

Miksi?

Käytettäessä moppia lattia kostea- tai märkäpuhdistuksessa, myös lattia on jonkin aikaa märkä, jolloin se voi olla liukas. Yhdistelmäkonetta imuroi liuoksen pois, jotta lattialla on turvallista kävellä.

SIIVOUSKONEIDEN KÄYTTÖTILANTEET

Esitä työalueen työsuunnitelma ja kerro kuinka usein ja missä tilanteissa siivouskoneita käytetään.

Jos työkohteessa olevat siivouskoneet eivät ole opastettavalle tuttuja, ohjaa häntä niiden tehokkaaseen, ergonomiseen ja turvalliseen käyttöön.

Opastettavan tehtävä: TOISTA

Opastettava kertoo omin sanoin:

- tilanteet, joissa siivouskoneita käytetään
- miksi on parempi käyttää siivouskoneita käsityömenetelmien sijaan.

Opastettavan tehtävä: HARJOITTELE

Opastettava kertoo missä tilanteissa, missä tiloissa ja kuinka usein hänen siivousalueellaan siivouskoneita käytetään.

Opastajan tehtävä: SEURAA

Opastaja kuuntelee.

Opastajan tehtävä: KANNUSTA JA OHJAA

Anna rohkaisevaa palautetta kertomalla, mikä meni hyvin.

Jos jotkin työvaiheet voitaisiin tehdä ergonomisemmin, ohjaa uudelleen ja kerro miksi.

Kerro opastettavalle, miten hän pääsee itsenäisesti katsomaan opastusvideot ja muut ohjeet.

Suunnittele opastettavan kanssa, milloin opastaja/esihenkilö voi tulla seuraamaan työtä ja varmistamaan, että hyvä ergonomia toteutuu käytännön työssä.

Opastettavan tehtävä: TYÖN TEKEMINEN

Opastettava on valmis noudattamaan siivousohjelmaa työalueellaan.

Opastajan tehtävä: VARMISTA

Opastaja/esihenkilö käy seuraamassa opastettavan työtä suunnitellun mukaisesti ja varmistaa, että työtä tehdään ergonomisesti.

IMUROINTI

Opastajan tehtävä: VALMISTAUDU

Katso taulukko sivuilla 6–7.

+

Varmista, että sinulla on puhdas pölynimuri valmiina.

Kuvaile tehtävä ja tavoite:

- Oppia poistamaan roskat, pöly ja irtolika tekstiililattioista ja matoista ergonomisesti ja turvallisesti pölynimurilla.

Opastajan tehtävä: NÄYTÄ JA PERUSTELE

Katsokaa yhdessä video ”Imurointi”.

Mihin kiinnittää huomiota:

TARKISTA, ETTÄ PÖLYPUSSI EI OLE LIIAN TÄYSI

Ennen imuroinnin aloittamista on hyvä tarkistaa, ettei pölypussi ole liian täynnä. Säiliön pohjalle voi olla laittaa pölypussin varalle.

Miksi?

Säästät askeleita ja aikaa, jos voit vaihtaa täyden pölypussin uuteen työalueella ilman siivoushuoneeseen menemistä.

IMUPUTKEN PITUUDEN SÄÄTÖ

Säädä imuputken pituus noin olkapäiden korkeudelle. Pituus on oikea, kun voit imuroida käsivarret suorina ja rentoina.

Miksi?

Jos imuputki on liian lyhyt, selkään, niskaan, käsivarsiin ja hartioihin kohdistuu tarpeetonta kuormitusta.

LIIKE JALOISTA

Kun imuroit, käytä jalkalihaksia imurointiliikkeen aikaansaamiseksi. Vältä käsivarsien lihasten käyttöä.

Miksi?

Jalkojen lihakset ovat suurempia ja vahvempia kuin käsivarsien lihakset, joten on hyvä välttää käsivarsien lihaksien kuormittamista (katso liite 7).

HUOM. Säädä lattiasuulakkeen korkeus aina puhdistettavan pintamateriaalin mukaan. Jos suulake on liian tiiviisti lattiapintaa kohden, imuteho voi olla liian suuri, jolloin suulakkeen työntäminen ja vetäminen vaatii paljon voimaa.

VÄLTÄ KUMARTELUA

Säädä imuletkun kädensijan asentoa, kun imuroit huonekalujen alta.

Miksi?

Kumartuminen tai työskentely polvillaan kuormittaa selän ja jalkojen lihaksia ja aiheuttaa hankalan työasennon. Kääntämällä imuletkun kädensijaa 180 astetta, pääsee helpommin huonekalujen alle. Myös kevyiden huonekalujen siirtäminen helpottaa imurointia.

PIDÄ IMULETKU JA LIITÄNTÄJOHTO TAKANASI

Suunnittele turvallisuussyistä imurointi siten, että voit pitää imuletkun ja liitäntäjohtoa aina takanasi.

Miksi?

Työturvallisuus paranee, kun kompastumisriski pienenee.

IRROTA PISTOTULPPA TURVALLISESTI

Irrota liitäntäjohto aina vetämällä pistotulpasta, ei johdosta, ja pitämällä kiinni pistorasiasta toisella kädellä.

Miksi?

Jos vedät johdosta, johdon sisällä olevat sähköjohdot voivat irrota ja aiheuttaa sähköiskuvaaran.

Opastettavan tehtävä: TOISTA

Opastettava kertoo omin sanoin:

- milloin pölynimuria käytetään
- turvallisuusnäkökohdat pölynimuria käytettäessä
- imuroinnin ergonomiset periaatteet ja
- miksi kukin turvallisuus- ja ergonomiaperiaate on tärkeä.

Opastettavan tehtävä: HARJOITTELE

Opastettava näyttää ergonomisesti oikean tavan imuroida käytännössä.

Opastajan tehtävä: SEURAA

Opastaja tarkkailee harjoittelua.

Opastajan tehtävä: KANNUSTA JA OHJAA

Anna rohkaisevaa palautetta kertomalla, mikä meni hyvin.

Jos jotkin työvaiheet voitaisiin tehdä ergonomisemmin, ohjaa uudelleen ja kerro miksi.

Kerro opastettavalle, miten hän pääsee itsenäisesti katsomaan opastusvideot ja muut ohjeet.

Suunnittele opastettavan kanssa, milloin opastaja/esihenkilö voi tulla seuraamaan työtä ja varmistamaan, että hyvä ergonomia toteutuu käytännön työssä.

Opastettavan tehtävä: TYÖN TEKEMINEN

Opastettava toteuttaa hyvää imurointiergonomiaa ja työturvallisuutta päivittäisissä työtehtävissään.

Opastajan tehtävä: VARMISTA

Opastaja/esihenkilö käy seuraamassa opastettavan työtä suunnitellun mukaisesti ja varmistaa, että työtä tehdään ergonomisesti ja turvallisesti.

TASOPINNAN PYYHINTÄ

Opastajan tehtävä: VALMISTAUDU

Katso taulukko sivuilla 6–7.

+

Varmista, että sinulla on puhtaat mikrokuitupyyhkeet valmiina.

Kuvaile tehtävä ja tavoite:

- Tehtävänä on poistaa lika kalustepinnoilta ergonomisesti.

Opastajan tehtävä: NÄYTÄ JA PERUSTELE

Katsokaa yhdessä video ”Tasopinnan pyyhintä”.

Mihin kiinnittää huomiota:

SIIVOUSPYYHKKEEN TAITTELU

Mikrokuitupyyhe on hyvä taitella niin, että sen koko on suunnilleen kämmenen kokoinen.

Miksi?

Kun siivouspyyhe on taiteltu kämmenesi kokoon, mekaaninen paine on tasainen koko pyyhealalla. Näin voit seurata ja varmistaa, että puhtaustulos hyvä.

Näin voit myös pitää kätesi ja käsivartesi hyvässä ja rennossa asennossa ja minimoida niiden kuormittumisen.

TUEN OTTAMINEN

Minimoi selkälihasten kuormittumista ottamalla tukea pyyhkiessäsi pintoja.

Miksi?

Jos tukea ei oteta, selkään kohdistuva rasitus lisääntyy, mikä voi johtaa selän kiputiloihin.

HUOM. Kevyitä huonekaluja kannattaa siirtää, jotta ne pääsee lähemmäksi pyyhittäviä kalustepintoja.

TYÖLIIKE

Pyyhintäliikkeen tulee kuormittaa mahdollisimman vähän ranteita, käsivarsia ja hartioita. Edestakainen työliike jalkojen avulla vähentää kuormitusta. Vältä kurkottamista eteenpäin ja hankalia työasentoja, kuten ranteen ja käsivarren kiertämistä.

Joissakin maissa suositus on pyyhkiä sivusuuntaisin liikkein. Vältä tällöin leveitä pyyhintäliikkeitä.

Miksi?

Pintojen pyyhkiminen on toistotyötä. Hankalat työasennot, kuten ranteen, käsivarren ja olkapään kiertoliikkeet, voivat aiheuttaa lihaskipuja ja nivelten kulumista pitkällä aikavälillä.

ÄLÄ KIIREHDI

Työtahti tulee pitää normaalina. Älä kiirehdi pintojen pyyhkimisen aikana.

Miksi?

Jos työtahti on liian suuri, pyyhintä voi kuormittaa tarpeettomasti. Pyyhintätekniikka, järjestelmällisyys ja huolellisuus voivat heikentyä kiireessä.

Kiire lisää myös tapaturmien riskiä.

HUOM. Pyydä opastettavaa ottamaan yhteyttä esihenkilöön, jos hän kokee kiirettä työssään, jotta kiireen syy voidaan selvittää ja tehdä tarvittavat toimenpiteet.

MOLEMPIEN KÄSIEN KÄYTTÖ

Opettele pyyhkimään molemmilla käsillä. Se voi olla aluksi vaikeaa, joten rohkaise opastettavaa harjoittelemaan (katso liite 8).

Miksi?

Pintojen pyyhintä on toistotyötä. Jos käytät pyyhkimiseen vain oikeaa tai vasenta kättä, kuormitat lihaksia yksipuolisesti. Vaihtamalla pyyhkivää kättä toinen käsi lepää. Toistuvat käsivarsien liikkeet kuormittavat myös olkapäitä.

Opastettavan tehtävä: TOISTA

Opastettava kertoo omin sanoin:

- opastuksen tavoitteen
- tasopinnan pyyhinnän ergonomiset periaatteet ja
- miksi nämä periaatteet ovat tärkeitä.

Opastettavan tehtävä: HARJOITTELE

Opastettava näyttää ergonomisesti oikean tavan pyyhkiä tasopintoja käytännössä.

Opastajan tehtävä: SEURAA

Opastaja tarkkailee harjoittelua.

Opastajan tehtävä: KANNUSTA JA OHJAA

Anna rohkaisevaa palautetta kertomalla, mikä meni hyvin.

Jos jotkin työvaiheet voitaisiin tehdä ergonomisemmin, ohjaa uudelleen ja kerro miksi.

Kerro opastettavalle, miten hän pääsee itsenäisesti katsomaan opastusvideot ja muut ohjeet.

Suunnittele opastettavan kanssa, milloin opastaja/esihenkilö voi tulla seuraamaan työtä ja varmistamaan, että hyvä ergonomia toteutuu käytännön työssä.

Opastettavan tehtävä: TYÖN TEKEMINEN

Opastettava toteuttaa hyvää ergonomiaa päivittäisissä työtehtävissään.

Opastajan tehtävä: VARMISTA

Opastaja/esihenkilö käy seuraamassa opastettavan työtä suunnitellun mukaisesti ja varmistaa, että työtä tehdään ergonomisesti.

TASOPINTOJEN PUHDISTUS MOPPIPYYHKIMELLÄ

Opastajan tehtävä: VALMISTAUDU

Katso taulukko sivuilla 6–7.

Varmista, että sinulla on puhdas moppipyhyhin tasopinnoille, mopit ja siivouspyyhkeet valmiina.

+

Kuvaile tehtävä ja tavoite:

- Oppia poistamaan likaa huonekalujen pinnoilta ergonomisesti.

Opastajan tehtävä: NÄYTÄ JA PERUSTELE

Katsokaa yhdessä video “Tasopintojen puhdistus moppipyyhkimellä”.

Mihin kiinnittää huomiota:

ÄLÄ KIIREHDI

Työtahti tulee pitää normaalina. Älä tee työtä kiireellä.

Miksi?

Jos työskentelynopeus on liian suuri, työ on turhan kuormittavaa. Kiireessä pyyhintäteknikka, järjestelmällisyys ja huolellisuus voivat heikentyä.

Kiire lisää myös tapaturmien riskiä.

HUOM. Pyydä opastettavaa ottamaan yhteyttä esihenkilöön, jos hän kokee kiirettä työssään, jotta kiireen syy voidaan selvittää ja tehdä tarvittavat toimenpiteet.

VÄLINEVARREN PITUUS

Hyvä pituus on säätää varsi leuan korkeudelle. Välinevarren pituus on hyvä, kun kädensijasta pitävä käsi ei mene olkapäätasoa yli työn aikana.

Miksi?

Jos välinevarsi on liian pitkä, hartioihin ja käsivarsiin kohdistuu tarpeetonta räsitystä.

Jos välinevarsi on liian lyhyt, tarpeeton räsitys kohdistuu hartioihin, niskaan ja selkään.

TYÖLIIKE

Työliikkeenä voi olla S-moppaus tai työntäminen. Moppipyhinta työnnettäessä on suositeltavaa kävellä lähellä pyyhittävästä kohdasta. Säädä välinevarren pituutta niin, että ylempi käsi pysyy hartioiden tasolla. Jos työväline ei poista tahroja, poista ne kostealla mikrokuitupyhkeellä.

Miksi?

Työvälineen käyttö tulee suunnitella siten, että työ ei edellytä kurkottelua, koska se kuormittaa turhaan selän ja käsivarsien lihaksia.

Tavoitteena on, että pinnat ovat puhtaat siivouksen jälkeen, joten sovitun laatutason saavuttamiseksi on tarpeen seurata oman työn laatua ja käyttää tarvittaessa muita työvälineitä.

VAIHDA KÄSIEN PAIKKAA

On hyvä idea vaihtaa välinevarren kädensijasta pitelevää kättä aika ajoin. Työliike voi tuntua aluksi vaikealta, joten kannusta opastettavaa harjoittelemaan.

Miksi?

Lihasten räsitysriskin minimoimiseksi on tärkeää hyödyntää kaikki mahdollisuudet vähentää yksipuolista kuormitusta. Vaihtamalla kädensijasta otettua pitävää kättä vähennetään yksipuolista kuormitusta.

Opastettavan tehtävä: TOISTA

Opastettava kertoo omin sanoin:

- opastuksen tavoitteen
- työvälineen käytön ergonomiset periaatteet ja

- miksi kukin periaate on tärkeä.

Opastettavan tehtävä: HARJOITTELE

Opastettava näyttää ergonomisesti oikean tavan käyttää työvälinettä käytännössä.

Opastajan tehtävä: SEURAA

Opastaja tarkkailee harjoittelua.

Opastajan tehtävä: KANNUSTA JA OHJAA

Anna rohkaisevaa palautetta kertomalla, mikä meni hyvin.

Jos jotkin työvaiheet voitaisiin tehdä ergonomisemmin, ohjaa uudelleen ja kerro miksi.

Kerro opastettavalle, miten hän pääsee itsenäisesti katsomaan opastusvideot ja muut ohjeet.

Suunnittele opastettavan kanssa, milloin opastaja/esihenkilö voi tulla seuraamaan työtä ja varmistamaan, että hyvä ergonomia toteutuu käytännön työssä.

Opastettavan tehtävä: TYÖN TEKEMINEN

Opastettava toteuttaa hyvää ergonomiaa päivittäisissä työtehtävissään.

Opastajan tehtävä: VARMISTA

Opastaja/esihenkilö käy seuraamassa opastettavan työtä suunnitellun mukaisesti ja varmistaa, että työtä tehdään ergonomisesti.

PYSTYPINTOJEN PUHDISTUS

Opastajan tehtävä: VALMISTAUDU

Katso taulukko sivuilla 6–7.

+

Varmista, että sinulla on puhtaat moppausvälineet, mopit ja siivouspyyhkeet valmiina.

Kuvaile tehtävä ja tavoite:

- Oppia poistamaan lika pystypinnoilta ergonomisesti.

Opastajan tehtävä: NÄYTÄ JA PERUSTELE

Katsokaa yhdessä video “Pystypintojen puhdistus”.

Mihin kiinnittää huomiota:

ÄLÄ KIIREHDI

Työtahti tulee pitää normaalina. Älä kiirehdi työn aikana.

Miksi?

Jos työskentelynopeus on liian suuri, työ kuormittaa tarpeettomasti. Kiireessä työtekniikka, järjestelmällisyys ja huolellisuus voivat heikentyä.

Kiire lisää myös tapaturmien riskiä.

HUOM. Pyydä opastettavaa ottamaan yhteyttä esihenkilöön, jos hän kokee kiirettä työssään, jotta kiireen syy voidaan selvittää ja tehdä tarvittavat toimenpiteet.

VÄLINEVARREN PITUUS

Säädä välinevarrenpituus niin, että voit pitää hartiat rentoina työn aikana. Säädä varsi pidemmäksi, kun pyyhit pystypinnan alaosaa.

Miksi?

Jos välinevarsi on liian pitkä, työskentelyetäisyys on liian suuri, jolloin hartioihin ja käsivarsiin kohdistuu tarpeetonta rasitusta.

Jos välinevarsi on liian lyhyt, tarpeeton rasitus kohdistuu hartioihin, niskaan ja selkään.

TYÖLIIKE

Työliikkeen tarkoituksena on irrottaa, sitoa ja kuljettaa likaa. Säädä välinevarsi niin, että olet lähellä puhdistettavaa pintaa. Pidä työväline vaakasuorassa.

Ole työn aikana kääntyneenä puhdistettavaa pintaa kohden ja käytä jalkojen liikettä työliikkeen aikaansaamiseksi.

Mikäli työväline ei irrota tahroja tai muuta kiinnittynyttä likaa, voit poistaa ne kostealla mikrokuitupyhkeellä.

Miksi?

Pidä vartalo suunnattuna puhdistettavaa pintaa kohden, sillä kiertoasennot kuormittavat selän ja käsivarsien niveliä ja lihaksia.

Tavoitteena on, että pinnat ovat puhtaat puhdistuksen jälkeen. Työn laatua on seurata ja käytetään muita työvälineitä, jotta sovittu laatutaso saavutetaan koko pystypinnan osalta.

MOLEMPIEN KÄSIEN KÄYTTÖ

Kun puhdistat ovenkahvoja, käytä molempia käsiä.

Miksi?

Vältät näin yksipuolista kuormittumista.

Opastettavan tehtävä: TOISTA

Opastettava kertoo omin sanoin:

- koulutuksen tavoitteen

- pystypintojen pyyhinnän ergonomiset periaatteet
- miksi kukin periaate on tärkeä.

Opastettavan tehtävä: HARJOITTELE

Opastajan tehtävä: SEURAA

Opastettava näyttää ergonomisesti oikean tavan käytännössä.

Opastaja tarkkailee harjoittelua.

Opastajan tehtävä: KANNUSTA JA OHJAA

Anna rohkaisevaa palautetta kertomalla, mikä meni hyvin.

Jos jotkin työvaiheet voitaisiin tehdä ergonomisemmin, ohjaa uudelleen ja kerro miksi.

Kerro opastettavalle, miten hän pääsee itsenäisesti katsomaan opastusvideot ja muut ohjeet.

Suunnittele opastettavan kanssa, milloin opastaja/esihenkilö voi tulla seuraamaan työtä ja varmistamaan, että hyvä ergonomia toteutuu käytännön työssä.

Opastettavan tehtävä: TYÖN TEKEMINEN

Opastettava toteuttaa hyvää ergonomiaa päivittäisissä työtehtävissään.

Opastajan tehtävä: VARMISTA

Opastaja/esihenkilö käy seuraamassa opastettavan työtä suunnitellun mukaisesti ja varmistaa, että työtä tehdään ergonomisesti.

KORKEALLA OLEVIENTEN PINTOJEN PUHDISTUS

Opastajan tehtävä: VALMISTAUDU

Katso taulukko sivuilla 6–7.

+

Varmista, että sinulla on valmiina sopiva siivousväline, kuten kalustemoppi, jossa on säätövarsi/kahva.

Kuvaile tehtävä ja tavoite:

- Oppia poistamaan likaa korkealla olevilta pinnoilta ergonomisesti ja turvallisesti.

Opastajan tehtävä: NÄYTÄ JA PERUSTELE

Katsokaa yhdessä video “Korkealla olevien pintojen puhdistus”.

Mihin kiinnittää huomiota:

ÄLÄ NOUSE TUOLILLE, PÖYDÄLLE TAI MUILLE TASOILLE

Yläpintoja puhdistettaessa ei saa nousta tuolille tai muille epävakaille kalusteille, ei edes lyhyeksi ajaksi.

Miksi?

Putoamisvaara on aina olemassa. Nousemin em. kalusteille on myös työturvallisuuslain vastaista.

ÄLÄ KURKOTTELE

Käytä yläpintoja puhdisttaessasi työvälineitä, joissa on säätövarsi.

Miksi?

Voit välttää lihas- ja nivelkipuja.

Opastettavan tehtävä: TOISTA

Opastettava kertoo omin sanoin:

- opastuksen tavoitteen
- korkealla työskentelyn ergonomia- ja turvallisuusperiaatteet ja
- miksi kukin periaate on tärkeä.

Opastettavan tehtävä: HARJOITTELE

Opastettava näyttää ergonomisen ja turvallisen tavan käytännössä.

Opastajan tehtävä: SEURAA

Opastaja tarkkailee harjoittelua.

Opastajan tehtävä: KANNUSTA JA OHJAA

Anna rohkaisevaa palautetta kertomalla, mikä meni hyvin.

Jos jotkin työvaiheet voitaisiin tehdä ergonomisemmin, ohjaa uudelleen ja kerro miksi.

Kerro opastettavalle, miten hän pääsee itsenäisesti katsomaan opastusvideot ja muut ohjeet.

Suunnittele opastettavan kanssa, milloin opastaja/esihenkilö voi tulla seuraamaan työtä ja varmistamaan, että hyvä ergonomia toteutuu käytännön työssä.

Opastettavan tehtävä: TYÖN TEKEMINEN

Opastettava työskentelee ergonomisesti ja turvallisesti korkealla olevia pintoja puhdisttaessaan.

Opastettava noudattaa hyvää ergonomiaa päivittäisissä työtehtävissään.

Opastaja/esihenkilö käy seuraamassa opastettavan työtä suunnitellun mukaisesti ja varmistaa, että työtä tehdään ergonomisesti ja turvallisesti.

KUMARTUMINEN

Opastajan tehtävä: VALMISTAUDU

Katso taulukko sivuilla 6–7.

+

Varmista, että sinulla on tarvittavat puhtaat työvälineet valmiina.

Kuvaile tehtävä ja tavoite:

- Oppia välttämään kumaria ja selkää rasittavia työasentoja.

Opastajan tehtävä: NÄYTÄ JA PERUSTELE

Katsokaa yhdessä video “Bending down” together.

Mihin kiinnittää huomiota:

VÄLTÄ SELÄN TAIVUTUSTA

Vältä eteenpäin taipuvia työasentoja ja työskentelyä polvilla. Käytä siivousvälineitä, joissa on säätövarsi, ota tukea, kyykisty tai polvistu (polvistuessasi voit laittaa pyyhkeen lattialle, jotta pinta olisi mukavampi polville).

Miksi?

Alas kumaraa asentoa pidetään huonona työasentona. Selän taivutus voi rasittaa selkää, niskaa, hartioita, käsivarsia ja käsiä.

Opastettavan tehtävä: TOISTA

Opastettava kertoo omin sanoin:

- opastuksen tavoitteen
- ergonomiset periaatteet, joiden mukaan selän taivutusta on hyvä välttää
- miksi se on tärkeää.

Opastettavan tehtävä: HARJOITTELE

Opastettava näyttää ergonomisia tapoja, joilla selän taivutusta voidaan välttää.

Opastajan tehtävä: SEURAA

Opastaja tarkkailee harjoittelua.

Opastajan tehtävä: KANNUSTA JA OHJAA

Anna rohkaisevaa palautetta kertomalla, mikä meni hyvin.

Jos jotkin työvaiheet voitaisiin tehdä ergonomisemmin, ohjaa uudelleen ja kerro miksi.

Kerro opastettavalle, miten hän pääsee itsenäisesti katsomaan opastusvideot ja muut ohjeet.

Suunnittele opastettavan kanssa, milloin opastaja/esihenkilö voi tulla seuraamaan työtä ja varmistamaan, että hyvä ergonomia toteutuu käytännön työssä.

Opastettavan tehtävä: TYÖN TEKEMINEN

Opastettava toteuttaa hyvää ergonomiaa päivittäisissä työtehtävissään.

Opastajan tehtävä: VARMISTA

Opastaja/esihenkilö käy seuraamassa opastettavan työtä suunnitellun mukaisesti ja varmistaa, että työtä tehdään ergonomisesti.

SIIVOUSAINEIDEN KÄYTTÖ

Opastajan tehtävä: VALMISTAUDU

Katso taulukko sivuilla 6–7.

+

Varmista, että sinulla on yleispuhdistusaine, puhdas annostelupullo, annostelupumppu tai mittastia ja annosteluohjeet valmiina.

Kuvaile tehtävä ja tavoite:

- Oppia valmistamaan ja käyttämään puhdistusaineliuksia turvallisesti.
- Kertoa opastettavalle, mistä tuotteiden annosteluohjeet löytyvät.

Opastajan tehtävä: NÄYTÄ JA PERUSTELE

Katsokaa yhdessä video “Siivousaineiden käyttö”.

Mihin kiinnittää huomiota:

ÄLÄ KOSKAAN SEKOITA PUHDISTUSAINEITA

Miksi?

Eri puhdistusaineiden sekoittaminen voi johtaa myrkyllisten yhdisteiden muodostumiseen.

HUOM. Pyydä opastettavaa ottamaan yhteyttä esihenkilöön, jos hän kokee, että puhdistusaineet eivät ole tarpeeksi tehokkaita, jotta ongelmalle osataan etsiä ratkaisua.

HENKILÖKOHTAISET SUOJAIMET ANNOSTELUSSA

Siivousaineen käyttöturvallisuustiedotteessa määritellään aineen annostelun aikana käytettävien suojainten vaatimukset. Suosituksena on usein suojalasien ja suojakäsineiden käyttö.

Miksi?

Suojalaseja tarvitaan, jos aineen roiskuminen ovat mahdollisia annostelun aikana (riippuu annostusjärjestelmästä).

Jos on mahdollista saada aineriskeita iholle, tarvitaan suojakäsineitä, jotka estävät kyseisen aineen sisältämien kemikaalien imeytymisen suojakäsineen läpi.

NOTE: Näytä opastettavalle työalueella käytettyjen siivousaineiden käyttöturvallisuustiedotteet. Kerro myös, missä niitä säilytetään.

ANNOSTELU

Opasta oikea annostelu. Näytä annosteluohjeet ja miten puhdistusaineliuos tehdään oikein työkohteessa olevalla annostelujärjestelmällä. Käytä esimerkkinä yhden työpäivän aikana tarvittavaa liuosmäärää.

Miksi?

Aina ei ole helppoa laskea, kuinka paljon puhdistusainetiivistettä tarvitaan käyttöliuoksen valmistukseen, kun halutaan nihkeyttä tai kostuttaa tietty määrä siivouspyyhkeitä tai moppeja.

Oikea annostelu on erittäin tärkeää. Liian pieni annostelu ei poista likaa tehokkaasti. Yliannostus voi aiheuttaa monia ongelmia, kuten puhdistusainejäämiä pinnoille, pintojen vaurioita ja ympäristökuormitusta.

ÄLÄ SUMUTA, KÄYTÄ ANNOSTELUPULLOA

Make a cleaning agent solution in a dosing bottle which doses the solution as droplets on a cloth, not as a mist.

Tee puhdistusaineliuos annostelupulloon, joka annostelee liuoksen pisaroina pinnalle, ei sumuna.

Miksi?

Sumutettaessa puhdistusaine voi olla hyvin pieninä pisaroina, jotka pysyvät ilmassa pitkään. Tällaista ilmaa hengitettäessä puhdistusaine voi kulkeutua kehoon ja ärsyttää hengityselimiä ja aiheuttaa oireita.

KÄYTÄ HENKILÖKOHTAISIA SUOJAIMIA

Käytä käyttöturvallisuustiedotteen ohjeiden mukaisia henkilökohtaisia suojaimia riippuen käytettävästä siivousaineesta, tehtävästä ja siivousmenetelmästä. Saatat tarvita esimerkiksi suojakäsineet, suojalasit tai kasvosuojaimen tai esiliinan.

Miksi?

Siivouskemikaalit voivat aiheuttaa erilaisia terveyshaittoja. Siivousaineen käyttäjän on käytettävä suojaimia käyttöturvallisuustiedotteiden ohjeiden mukaisesti.

Opastettavan tehtävä: TOISTA

Opastettava kertoo omin sanoin:

- opastuksen tavoitteen
- siivousaineiden annostelun ja käytön turvallisuusperiaatteet ja
- miksi kukin periaate on tärkeä

Opastettavan tehtävä: HARJOITTELE

Opastettava näyttää, miten siivousaineita annostellaan ja käytetään turvallisesti.

Opastajan tehtävä: SEURAA

Opastaja tarkkailee harjoittelua.

Opastajan tehtävä: KANNUSTA JA OHJAA

Anna rohkaisevaa palautetta kertomalla, mikä meni hyvin.

Jos jotkin työvaiheet voitaisiin tehdä ergonomisemmin, ohjaa uudelleen ja kerro miksi.

Kerro opastettavalle, miten hän pääsee itsenäisesti katsomaan opastusvideot ja muut ohjeet.

Opastettavan tehtävä: TYÖN TEKEMINEN

Opastettava annostelee ja käyttää siivousaineita oikein päivittäin.

Opastajan tehtävä: VARMISTA

Opastaja/esihenkilö käy seuraamassa opastettavan työtä suunnitellun mukaisesti ja varmistaa, että siivousaineiden annostelu ja käyttö hallitaan.

SUOJAINTEN KÄYTTÖ

Opastajan tehtävä: VALMISTAUDU

Katso taulukko sivuilla 6–7.

+

Varmista, että sinulla on kaikki työalueella tarvittavat henkilönsuojaimet valmiina.

Kuvaile tehtävä ja tavoite:

- Oppia missä tehtävissä ja miten työalueella tarvittavia suojaimeja käytetään.

Opastajan tehtävä: NÄYTÄ JA PERUSTELE

Katsokaa yhdessä video "Suojaimeiden käyttö".

Mihin kiinnittää huomiota:

SUOJAKÄSINEET

Suojakäsineet suojaavat ihoa kemikaaleilta, lialta ja mikrobeilta.

Kerro opastettavalle, missä tilanteissa ja millaisia suojakäsineitä työalueella tulee käyttää.

Kestokäyttöisiä suojakäsineitä käytetään mm. puhdistusaineiden annostelussa ja wc-tilan siivouksessa. Ne sopivat pitkäaikaiseen käyttöön ja antavat paremman suojan kemikaaleja vastaan kuin kertakäyttökäsineet.

Käyttöturvallisuustiedotteessa kerrotaan, millaisia suojakäsineitä tulee käyttää siivousainetta käsiteltäessä, esimerkiksi, että käsineet on testattu standardin EN 374 mukaisesti. Näytä opastettavalle todisteet siitä, että ne suojakäsineet, joita hänen tulee käyttää, täyttävät vaatimukset.

Kestokäyttöiset käsineet ovat aina henkilökohtaiset ja työntekijällä tulisi olla niitä useampi kuin yksi pari jokaista työpäivää kohden. Sisäpuolelta kastuneet käsineet on vaihdettava, koska kosteus voi olla haitallista iholle. Kestokäyttöiset käsineet pestään huolellisesti ulkoa ja sisältä jokaisen käyttökerran jälkeen ja annetaan kuivua kokonaan ennen seuraavaa käyttöä. Varmista, että siivooja osaa puhdistaa suojakäsineet ohjeiden mukaisesti.

Kertakäyttöiset suojakäsineet on tarkoitettu lyhytaikaiseen käyttöön esimerkiksi tilanteissa, joissa on tarpeen estää mikrobin leviäminen pinnoilta toisille. Kertakäyttöiset käsineet laitetaan roskakoriin jokaisen tehtävän jälkeen.

Sekä kestokäyttöisten että kertakäyttöisten käsineiden materiaali voi olla mm. lateksia tai nitriliä. Huomaa, että jotkut ihmiset voivat olla allergisia lateksille.

Suojakäsineiden riisumisen jälkeen kädet puhdistetaan. Eri maissa on erilaisia suosituksia siitä, miten se tehdään: pesemällä kädet saippualla ja vedellä tai käyttämällä käsien desinfektioainetta. Noudata työnantajasi suosituksia.

SUOJAESILIINA

Kerro opastettavalle, missä tilanteissa ja millaista suojaesiliinaa työalueella käytetään. Jos käytössä on kestokäyttöinen suojaesiliina, kerro miten se puhdistetaan käytön jälkeen.

Suojaesiliinaa voidaan tarvita suojaamaan työvaatteita tilanteissa, joissa käytetään märkiä menetelmiä, kuten pestäessä suihkutiloja, tai kun työvaatteille voi joutua (mikrobi)likaa tai roiskeita, kuten wc:n siivouksessa epidemian aikana.

KUULONSUOJAIMET

Kerro opastettavalle, missä tilanteissa ja millaisia kuulonsuojaimia työalueella tulee käyttää. Kerro myös, miten ne puhdistetaan.

Kuulonsuojaimet ovat pakollisia, jos melutaso ylittää 85 dB, mutta kuulonsuojaimia voi käyttää aina, kun melu tuntuu voimakkaalta.

PÄÄNSUOJAIMET

Suojakypärän käyttö siivouksessa on usein pakollista varastoissa, teollisuuskohteissa ja rakennusteollisuudessa. Pääperiaate on, että siivooja käyttää samoja henkilökohtaisia suojarusteita kuin muut työmaalla olevat työntekijät.

Kerro opastettavalle, missä tilanteissa ja millaista päänsuojainta työalueella tulee käyttää.

HUOMIOLIIVI

Huomioliivin käyttö siivouksessa on usein pakollista varastoissa, teollisuuskohteissa ja rakennusteollisuudessa. Pääperiaate on, että siivooja käyttää samoja henkilökohtaisia suojavarusteita kuin muut työmaalla olevat työntekijät.

Kerro opastettavalle, missä tilanteissa huomioliiviä tulee käyttää työalueella.

SUOJALASIT JA KASVOSUOJAIMET

Kasvosuojaimia ja suojalaseja käytetään, kun on tarve suojata kasvoja tai silmiä pölyltä, hiukkasilta, pisaroilta tai kemikaaleilta.

Suojalaseja käytetään yleensä myös puhdistusaineliuoksia valmistettaessa.

Kerro opastettavalle, missä tilanteissa ja millaisia kasvo- ja silmäsuojaimia työalueella tulee käyttää ja miten ne puhdistetaan käytön jälkeen.

MASKIT JA MUUT HENGITYKSENSUOJAIMET

Hengityksensuojainta käytetään puhdistettaessa pölyisiä paikkoja tai kun sisäilmassa on vaarallista pölyä tai aerosoleja. Hengityksensuojaimia on useita tyypejä riippuen siitä, miltä pölyltä tai aerosolilta on suojattava.

Kerro opastettavalle, missä tilanteissa ja millaista hengityssuojainta työalueella tulee käyttää.

Opastettavan tehtävä: TOISTA

Opastettava kertoo omin sanoin:

- opastuksen tavoitteen
- henkilökohtaisten suojainten käytön turvallisuusperiaatteet ja
- miksi kukin periaate on tärkeä.

Opastettavan tehtävä: HARJOITTELE

Opastettava näyttää miten suojaimia käytetään ja miten ne puhdistetaan.

Opastajan tehtävä: SEURAA

Opastaja tarkkailee harjoittelua.

Opastajan tehtävä: KANNUSTA JA OHJAA

Anna rohkaisevaa palautetta kertomalla, mikä meni hyvin.

Jos jotkin työvaiheet voitaisiin tehdä paremmin, ohjaa uudelleen ja kerro miksi.

Kerro opastettavalle, miten hän pääsee itsenäisesti katsomaan opastusvideot ja muut ohjeet.

Opastettavan tehtävä: TYÖN TEKEMINEN

Opastettava käyttää suojaimia työnantajan ohjeiden mukaisesti päivittäin.

Opastajan tehtävä: VARMISTA

Opastaja/esihenkilö käy seuraamassa opastettavan työtä suunnitellun mukaisesti ja varmistaa, että suojaimia käytetään työnantajan ohjeiden mukaisesti.

TYÖJALKINEET JA -VAATTEET

Opastajan tehtävä: VALMISTAUDU

Katso taulukko sivuilla 6–7.

+

Kuvaile tehtävä ja tavoite:

- Oppia, miksi on tärkeää käyttää työvaatteita ja kunnollisia työjalkineita.

Opastajan tehtävä: NÄYTÄ JA PERUSTELE

Katsokaa yhdessä video “Työjalkineet ja -vaatteet”.

Mihin kiinnittää huomiota:

TYÖVAATTEET

Kerro opastettavalle työvaatteiden valintaperusteet.

Yleensä valintaperusteita ovat mukavuus, joustavuus, istuvuus, soveltuvuus lämpimiin tai viileisiin olosuhteisiin, kestävyys, puhdistettavuus sekä mielikuva, jonka työnantaja haluaa välittää asiakkaille organisaatiosta.

Kerro opastettavalle, miten työvaatteiden pesu on järjestetty.

TYÖJALKINEET

Koska siivoustyössä seisotaan ja kävellään suurin osan työajasta, asianmukaisten työjalkineiden käyttö on erittäin tärkeää. Hyvät työjalkineet auttavat vähentämään lihasten rasitusta ja ehkäisemään huonojen jalkojen asentojen aiheuttamia haittoja.

Hyvän työjalkineen ominaisuuksia

- tukevuus
- joustava, mutta ei liukas pohja
- ei läpäise vettä
- matala kanta
- helppo puhdistaa.

Turvajalkineita, joissa on esimerkiksi varpaita ja kantapäitä suojaava vahvistus, tarvitaan mm. tuotantolaitoksissa, tehtaissa ja rakennustyömailla.

Kerro opastettavalle, millaisia vaatimuksia työkenkille asetetaan työkohteessa.

Opastettavan tehtävä: TOISTA

Opastettava kertoo omin sanoin:

- opastuksen tavoitteen
- miksi työvaatteiden käyttö on tärkeää
- työjalkineiden ergonomia- ja turvallisuusperiaatteet
- miksi nämä periaatteet ovat tärkeitä

Opastettavan tehtävä: HARJOITTELE

Opastettava näyttää, millaisia työjalkineita hän aikoo työssä käyttää.

Opastajan tehtävä: SEURAA

Opastaja tarkkailee harjoittelua.

Opastajan tehtävä: KANNUSTA JA OHJAA

Anna rohkaisevaa palautetta kertomalla, mikä meni hyvin.

Opasta tarvittaessa uudelleen ja kerro miksi.

Kerro opastettavalle, miten hän pääsee itsenäisesti katsomaan opastusvideot ja muut ohjeet.

Opastettavan tehtävä: TYÖN TEKEMINEN

Opastettava käyttää työvaatteita ohjeiden mukaisesti ja hänellä on hyvät työjalkineet.

Opastajan tehtävä: VARMISTA

Käydessään opastettavan työkohteessa esihenkilö tekee huomioita myös työvaatetuksesta ja työjalkineista sekä antaa tarvittaessa lisäopastusta.

TAAKKOJEN NOSTAMINEN

Opastajan tehtävä: VALMISTAUDU

Katso taulukko sivuilla 6–7.

+

Varmista, että sinulla on valmiina jotain raskasta nostettavaa sekä mahdolliset apuvälineet painavien taakkojen siirtämiseen.

Kuvaile tehtävä ja tavoite:

- Oppia nostamaan tai siirtämään raskaita taakkoja ergonomisesti ja turvallisesti.

Opastajan tehtävä: NÄYTÄ JA PERUSTELE

Katsokaa yhdessä video “Taakkojen nostaminen”.

Mihin kiinnittää huomiota:

LÄHELLÄ KEHOA

Seiso lähellä nostettavaa taakkaa. Aseta jalat hartioiden leveydelle, toinen jalka hieman toisen eteen. Varmista, että taakkaa/pakkausta on turvallista nostaa.

Miksi?

Jos seisot kaukana taakasta, lihaksesi rasittuvat tarpeettomasti. Jalkojen asento parantaa tasapainoa.

SELKÄ SUORANA

Kyykisty, ota pitävä ote taakasta ja nosta suoristamalla polvesi ja jalkasi. Älä nosta selälläsi. Pidä pää, hartiat ja selkä suorana nostaessasi.

Nosta taakka vyötärön korkeudelle.

Miksi?

Pyöreällä selällä nostaminen on vaarallista selällesi.

EI VARTALON KIERTÄMISTÄ

Älä koskaan kierrä vartaloasi nostaessasi.

Miksi?

Jos kierrät vartaloasi nostaessasi, selkäsi voi vaurioitua jo yhden noston jälkeen.

NOSTA TASAISESTI

Nosta tasaisesti. Älä tee nopeaa nostoliikettä.

Miksi?

Nopeat liikkeet voivat aiheuttaa välittömiä vammoja.

VÄLTÄ KANTAMISTA

Vältä taakkojen kantamista, käytä vaunuja tai muita apuvälineitä niiden siirtämiseen.

Miksi?

Taakkojen siirtäminen apuvälineiden avulla kuormittaa vähemmän vetäminen kuin niiden nostaminen.

Opastettavan tehtävä: TOISTA

Opastettava kertoo omin sanoin:

- opastuksen tavoitteen
- noston ergonomia- ja turvallisuusperiaatteet ja
- miksi nämä periaatteet ovat tärkeitä.

Opastettavan tehtävä: HARJOITTELE	Opastajan tehtävä: SEURAA
Opastettava näyttää, miten taakka nostetaan ergonomisesti ja turvallisesti.	Opastaja tarkkailee harjoittelua.
Opastajan tehtävä: KANNUSTA JA OHJAA	
<p>Anna rohkaisevaa palautetta kertomalla, mikä meni hyvin.</p> <p>Jos jotkin työvaiheet voitaisiin tehdä ergonomisemmin, ohjaa uudelleen ja kerro miksi.</p> <p>Kerro opastettavalle, miten hän pääsee itsenäisesti katsomaan opastusvideot ja muut ohjeet.</p> <p>Suunnittele opastettavan kanssa, milloin opastaja/esihenkilö voi tulla seuraamaan työtä ja varmistamaan, että hyvä ergonomia toteutuu käytännön työssä.</p>	
Opastettavan tehtävä: TYÖN TEKEMINEN	
Opastettava nostaa taakkoja ergonomisesti ja turvallisesti työssään.	
Opastajan tehtävä: VARMISTA	
Opastaja/esihenkilö käy seuraamassa opastettavan työtä suunnitellun mukaisesti ja varmistaa, että nostotyötä tehdään ergonomisesti ja turvallisesti.	

MIKROTAUKOJEN PITÄMINEN

Opastajan tehtävä: VALMISTAUDU

Katso taulukko sivuilla 6–7.

+

Kuvaile tehtävät ja tavoitteet:

- Oppia mikrotaukojen ja palautumisajan tärkeys työpäivän aikana.
- Oppia mitä mikrotauot käytännössä tarkoittavat.
- Oppia venyttelemään.

Opastajan tehtävä: NÄYTÄ JA PERUSTELE

Katsokaa yhdessä video “Mikrotaukojen pitäminen”.

Mihin kiinnittää huomiota:

TEE VASTALIIKKEITÄ

Siivous on toistotyötä. Mikrotaukoja pitämällä voi vähentää toistotyön ja staattisten työasentojen aiheuttamaa rasitusta.

Mikrotauot ovat toistuvia, mutta lyhyitä taukoja tehtävistä, joissa käytetään samoja lihasryhmiä. On suositeltavaa pitää 20–30 minuutin välein 30–60 sekuntia kestävä tai jopa lyhyempi tauko. Tauon aikana voi venytellä siivoustyössä rasittuneita lihaksia tai tehdä vastaliikkeitä. Ideana on keventää lihaskuormitusta ja antaa lihasten levätä.

Opastettavan tehtävä: TOISTA

Opastettava kertoo omin sanoin:

- opastuksen tavoitteen
- miksi mikrotauot ovat tärkeitä ja
- antaa esimerkkejä mikrotauoista.

Opastettavan tehtävä: HARJOITTELE

Opastettava näyttää vastaliikkeitä, joilla siivoustyön kuormitusta voi vähentää.

Opastajan tehtävä: SEURAA

Opastaja tarkkailee harjoittelua.

Opastajan tehtävä: KANNUSTA JA OHJAA

Anna rohkaisevaa palautetta kertomalla, mikä meni hyvin.

Jos jotain voisi tehdä paremmin, ohjaa uudelleen ja kerro miksi.

Kerro opastettavalle, miten hän pääsee itsenäisesti katsomaan opastusvideot ja muut ohjeet.

Opastettavan tehtävä: TYÖN TEKEMINEN

Opastettava toteuttaa työssään hyvää ergonomiaa pitäen säännöllisiä mikrotaukoja.

Opastajan tehtävä: VARMISTA

Käydessään opastettavan luona opastaja/esihenkilö varmistaa, että mikrotaukoja ja taukoja pidetään säännöllisesti.

SIIVOUSVAUNUN VARUSTAMINEN

Opastajan tehtävä: VALMISTAUDU

Katso taulukko sivuilla 6–7.

+

Varmista, että sinulla on työpäivän aikana tarvittavat työvälineet ja siivousaineet valmiina.

Kuvaile tehtävä ja tavoite:

- Oppia, miten siivousvaunu varustetaan ja mitä hyötyä oikein varustellusta siivousvaunusta on.

Opastajan tehtävä: NÄYTÄ JA PERUSTELE

Katsokaa yhdessä video “Siivousvaunun varustaminen”.

Mihin kiinnittää huomiota:

TYÖPÄIVÄN AIKANA TARVITTAVAT SIIVOUSVÄLINEET, -AINEET JA MUUT TARVIKKEET

Pakkaa siivousvaunuun kaikki työpäivän aikana tarvittavat tarvikkeet. Voit laatia luettelon näistä tarvikkeista avuksesi.

Miksi?

Työtä helpottaa, jos kesken työpäivää ei tarvitse palata siivoushuoneeseen hakemaan puuttuvia tarvikkeita.

TAVAROIDEN SJOITTELU

Aseta siivousvälineet, siivoustekstiilit ja muut usein tarvittavat tarvikkeet vaunun ylätasolle.

Miksi?

Kun usein tarvittavat tavarat ovat otettavissa siivousvaunusta ilman kumartumista, työ on ergonomisempaa.

PIDÄ SIIVOUSVAUNU PUHTAANA

Työpäivän viimeinen tehtävä on puhdistaa siivousvälineet ja siivousvaunu.

Miksi?

On paljon mukavampaa aloittaa uusi työpäivä, kun siivousvaunu on puhdas.

Opastettavan tehtävä: TOISTA

Opastettava kertoo omin sanoin:

- opastuksen tavoitteen
- hyvin varustellun siivousvaunun periaatteet.

Opastettavan tehtävä: HARJOITTELE

Opastettava näyttää, miten siivousvaunu varustellaan ja kertoo, miten siivousvälineet puhdistetaan työpäivän päätteeksi.

Opastajan tehtävä: SEURAA

Opastaja tarkkailee harjoittelua.

Opastajan tehtävä: KANNUSTA JA OHJAA

Anna rohkaisevaa palautetta kertomalla, mikä meni hyvin.

Jos jotkin työvaiheet voitaisiin tehdä paremmin, ohjaa uudelleen ja kerro miksi.

Kerro opastettavalle, miten hän pääsee itsenäisesti katsomaan opastusvideot ja muut ohjeet.

Opastettavan tehtävä: TYÖN TEKEMINEN

Siivousvaunu on oikein varustettu ja opastettava puhdistaa siivousvälineet ja -koneet ohjeiden mukaan.

Opastajan tehtävä: VARMISTA

Käydessään opastettavan työpaikalla opastaja/esihenkilö tarkistaa, että siivousvälineet ja -koneet ovat puhtaita ja siivousvaunu oikein varustettu.

Ohjeita opastajille ja esihenkilöille

TILAN SIIVOTTAVUUS

TAVOITE

Tavoite:

- Oppia rohkaisemaan siivoustyöntekijöitä ilmoittamaan siivoustyötä ja hyvää ergonomiaa haittaavista esteistä.

MIHIN KIINNITTÄÄ HUOMIOTA JA MIKSI

Katso video "Tilan siivottavuus".

Mihin kiinnittää huomiota:

ERILAISTEN SIIVOUSTA HAITTAAVIEN TEKIJÖIDEN TUNNISTAMINEN

Rakennusten ja tilojen suunnittelussa ei ehkä ole otettu huomioon siivousta ja siivousergonomiaa. Tämä voi johtaa siivoustyössä hankaliin työasentoihin tai staattiseen työhön sekä aiheuttaa myös psykososiaalista kuormitusta.

Siivoustyöntekijä tekee työtä päivittäin monissa tiloissa, eikä hän voi vaikuttaa työympäristön ergonomiaan. Työympäristöllä on kuitenkin merkittäviä vaikutuksia siivoustyön ergonomiaan.

Pöydillä ja latioilla voi olla paljon tavaraa, jotka estävät tehokkaan siivouksen tai johtavat hankaliin työasentoihin. Näitä voivat olla mm. johdot ja laatikot latioilla tai henkilökohtaiset tavarat ja johdot pöydillä. Esteinä voivat olla myös huonekalujen suuri määrä ja huono sijoitus, huonosti valitut lattiamateriaalit ja niiden kuluneisuus.

Esteet hidastavat siivousta, mikä voi aiheuttaa kiirettä ja stressiä.

MENETTELY, JOLLA SIIVOTTAVUUTTA HEIKENTÄVISTÄ SEIKOISTA ILMOITETAAN

Vastuullinen työnantaja pyrkii vähentämään tilan siivottavuutta aiheuttavia tekijöitä. On tärkeää, että siivoustyöntekijä ilmoittaa esteistä, jotka haittaavat hänen työtään tai heikentävät ergonomiaa.

Neuvo siivoustyöntekijälle organisaationne menettelytapa siivottavuutta heikentävien tekijöiden ilmoittamiseen.

PALVELUN SISÄLTÖ

TAVOITE

Tavoite:

- Muistuttaa, että siivoustyöntekijän on tärkeää tuntea työhön kuuluvat tehtävät.

MIHIN KIINNITTÄÄ HUOMIOTA JA MIKSI

Katso video "Palvelun sisältö".

Mihin kiinnittää huomiota:

PALVELUKUVAUS

Siivoustyöntekijän on tärkeä tietää, mitä asiakkaan kanssa on sovittu siivouspalvelun sisällöstä ja laadusta.

Miksi?

Tietojen puutetta palvelukuvauksen sisällöstä voidaan pitää psykososiaalisena riskitekijänä.

Jos työnkuva ei ole selvä, siivoustyöntekijä voi siivota enemmän tai tehdä muita palvelutehtäviä laajemmin kuin asiakkaan kanssa on sovittu, mikä aiheuttaa kiirettä, aikapainetta ja työstressiä.

Jos palvelukuvaus ei ole siivoustyöntekijän tiedossa, se voi johtaa myös tilanteeseen, jossa hän tekee odotettua vähemmän. Tämä johtaa asiakkaan reklamaatioihin ja tilojen käyttäjien tyytymättömyyteen, jotka aiheuttavat siivoustyöntekijälle tarpeettomasti psykososiaalista stressiä.

YHTEISTYÖ ASIAKKAAN KANSSA

TAVOITE

Tavoite:

- Muistuttaa, kuinka tärkeää on tiedottaa tilojen käyttäjille palvelusopimuksen sisällöstä.

MIHIN KIINNITTÄÄ HUOMIOTA JA MIKSI

Katso video "Yhteistyö asiakkaan kanssa".

Mihin kiinnittää huomiota:

VASTUUNJAKOTAULUKKO

Siivoustehtävistä on hyvä tehdä vastuunjakotaulukko yhdessä asiakkaan kanssa. Taulukko ja palvelukuvaus tulee toimittaa kaikille tilojen käyttäjille. Lisäksi on tärkeää esitellä siivoustyöntekijälle, miten palvelukuvaus ja -sopimus on tiedotettu asiakkaille.

Miksi?

Siivoustyöntekijät voivat saada tilojen käyttäjiltä kohtuutonta palautetta, jos palvelukuvaus on epäselvä. Se voi aiheuttaa turhaa stressiä ja epäasukavuutta siivoojalle.

OPASTUKSEN TÄRKEYS

TAVOITE

Tavoite:

- Muistuttaa, että opastus on tärkeää ensimmäisestä työpäivästä lähtien ja että se on jatkuvaa ja säännöllistä.

SUUNNITTELE, OPASTA JA KÄY TAPAAMASSA TYÖNTEKIJÖITÄ

Katso video "Opastuksen tärkeys".

Mihin kiinnittää huomiota:

SUUNNITTELE TYÖNOPASTUS

VARAA SIIHEN RIITTÄVÄSTI AIKAA

OPASTA SIIVOUSAINEIDEN TURVALLINEN KÄYTTÖ

OPASTA SIIVOUSVÄLINEIDEN JA -KONEIDEN ERGONOMINEN JA TURVALLINEN KÄYTTÖ

OPASTA TYÖALUE JA TEHTÄVÄT

OLE YHTEYDESSÄ JA TAPAA SIIVOUSTYÖNTEKIJÄT SÄÄNNÖLLESTI

Miksi?

Psykososiaalisen stressin välttämiseksi siivoustyöntekijä tarvitsee hyvää opastusta käyttämistään siivousaineista, -välineistä ja -koneista, ergonomiasta, turvallisuusnäkökohdista, työtehtävistä ja työalueesta.

Esihenkilön säännölliset henkilökohtaiset kontaktit voivat osaltaan vähentää työssä koettua kuormitusta.

Liitteet

MITÄ TIETOA LIITTEET ANTAVAT TYÖKUORMITUKSESTA?

ErgoClean-hankkeessa tutkittiin älyvaatteiden avulla eri siivousmenetelmien aiheuttamaa kuormitusta.

Mittauksissa hyödynnettiin suomalaisen Myontecin älyvaatteita ja teknologiaa. Älypaidan ja -shortsien liikeanturien avulla mitattiin käsien, hartiasuon ja reisilihasten kuormittumista, lihastyön aikaista mikrotaukojen määrää sekä olkapäiden kohoasentoja. On huomioitava, että älyvaatteilla ei mitattu kaikkien lihasryhmien kuormitusta, esimerkiksi selän kuormittumisen mittaukseen tarkoitettu älyvaate ei ollut käytössä.

Liitteissä esitetään näiden tutkimusten tulokset visuaalisesti.

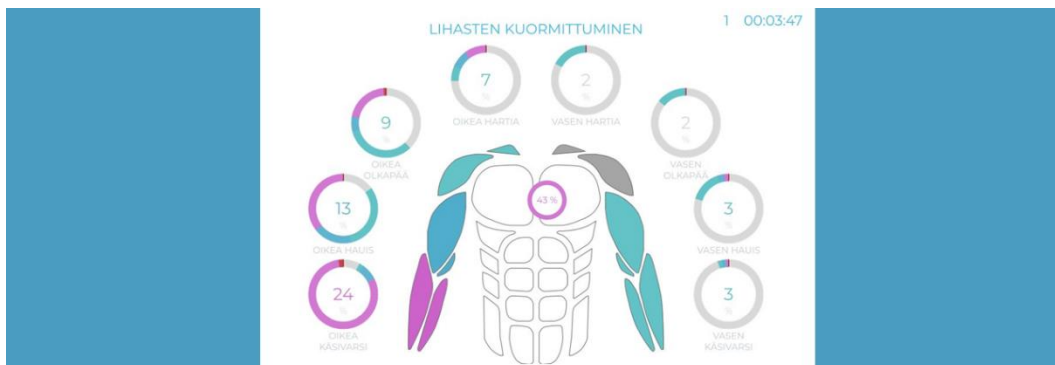
Seuraavassa ohjeita, joiden avulla voit tulkita visualisointeja.

LIHASKUORMITUS

Älyvaatemittauksen tulokset lihasten kuormittumisesta ilmaistaan prosentteina lihaksen maksimaalisesta kapasiteetista.

Tulosten analysoinnin lähtökohtana olivat Lundin yliopiston tutkimukset, joiden mukaan tuki- ja liikuntaelinoireiden syntyminen riski lisääntyy, jos lihaksen kuormitusprosentti on yli 10 % yli puolet päivittäisestä työajasta tai yli 30 % yli 10 prosenttia työajasta (Anvidsson, I. & al. 2017. Åtjärdsnivåer mot belastningsskada. Arbets- och miljömedicin Syd. Rapport nr 18/2017).

Kuva 5. Pikaraportista on luettavissa käsivarsiin, hauislihaksiin, olkapäihin ja hartioihin sekä reisilihaksiin kohdistuva lihaskuormitus prosentteina lihaksen maksimaalisesta kapasiteetista.



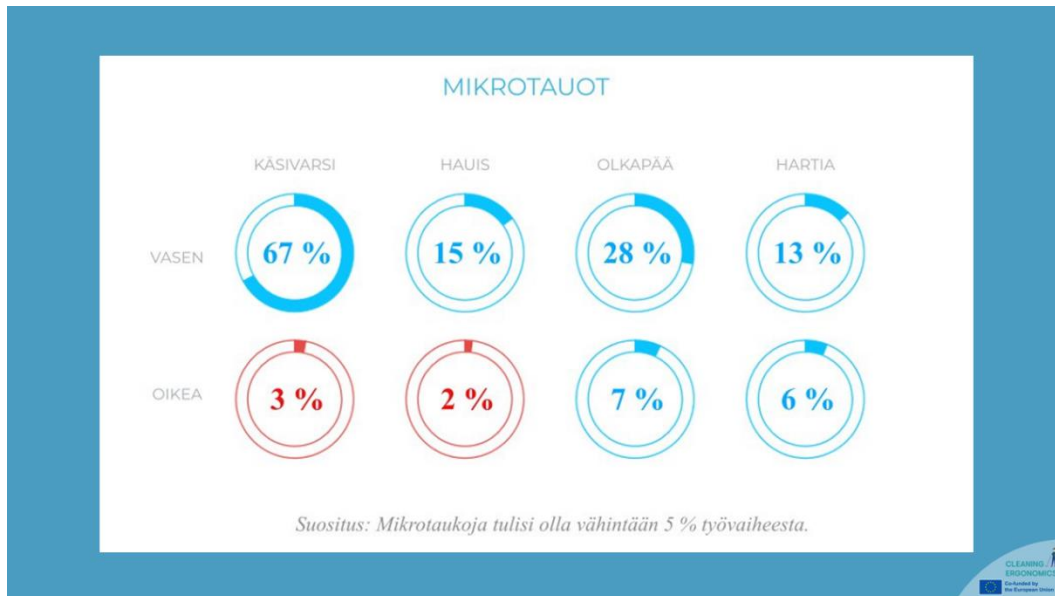
Punainen väri osoittaa, että työmäärä voi olla liian suuri, mikä voi aiheuttaa lihaskipuja kuormituksen jatkuessa.

Liitteissä on myös prosenttilukemia soikealla väripohjalla. Ne osoittavat yläraajojen lihaksiin kohdistuvan kokonaiskuormituksen. Mitä suurempi lukuarvo on, sitä suurempi on työn fyysinen kuormittavuus.

MIKROTAUKOJEN MÄÄRÄ

Mikrotaukojen määrä antaa kuvan paljonko lihas tekee työtä staattisesti ja dynaamisesta. Jotta lihas ei kuormittuisi tarpeettomasti, lihasten mikrotaukoja tulisi olla yli viisi prosenttia työajasta.

Kuva 6. Lihasen kuormittuminen vähenee, jos mikrotaukoja on yli 5 prosenttia työvaiheen aikana.

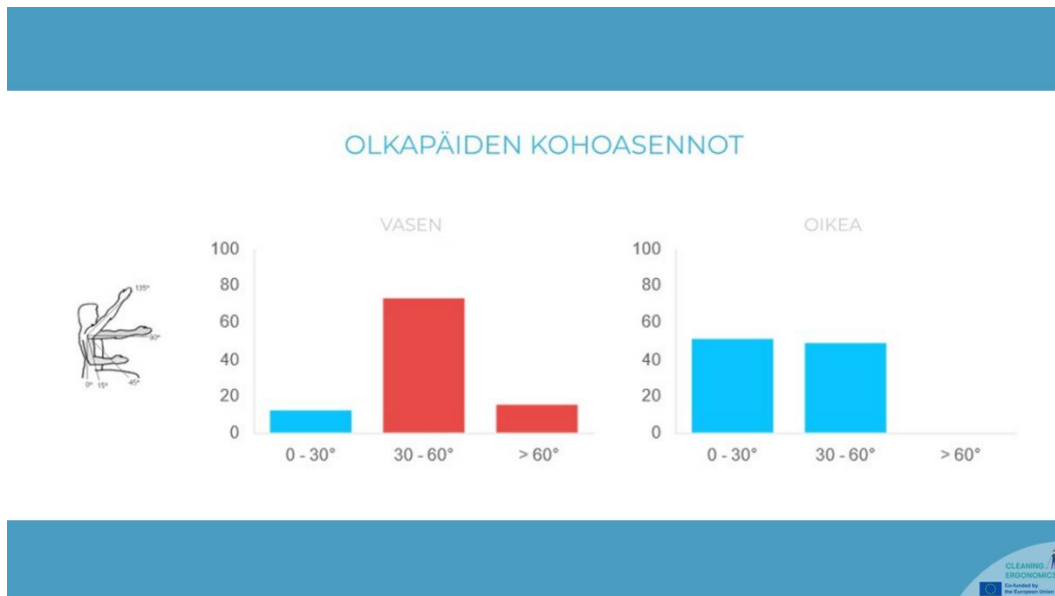


OLKAVARSIEN KOHOASENNOT

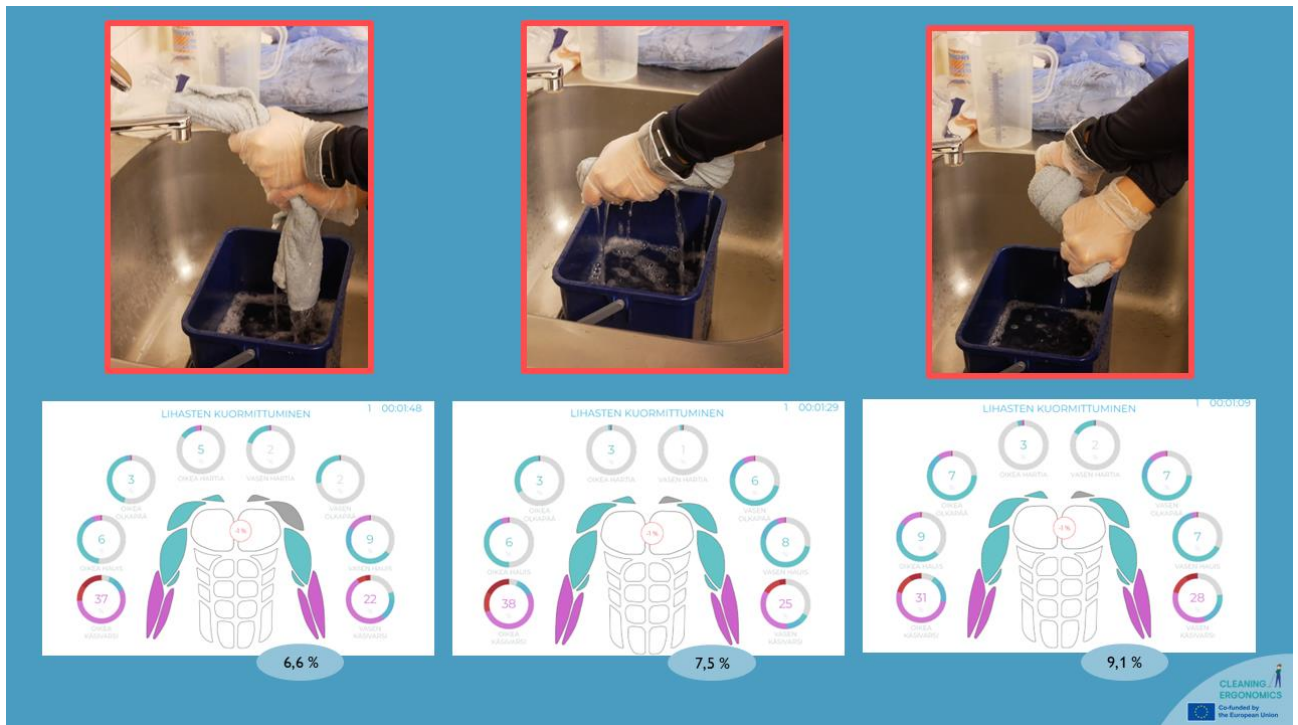
Olkavarsien yli 30 asteen kohoasentoja tulisi välttää. Riski tuki- ja liikuntaelinoireille kasvaa, jos tehdään työtä yli puolet työajasta olkavarret yli 30 asteen kohoasennossa, eikä käsi ole tuettuna.

Yli 60 asteen kohoasentoja saisi esiintyä enintään 10 prosenttia työajasta.

Kuva 7. Pikaraportti havainnollistaa olkavarsien kohoasentojen määrän.



LIITE 1 SIIVOUSPYYHKEEN VÄÄNTÄMINEN

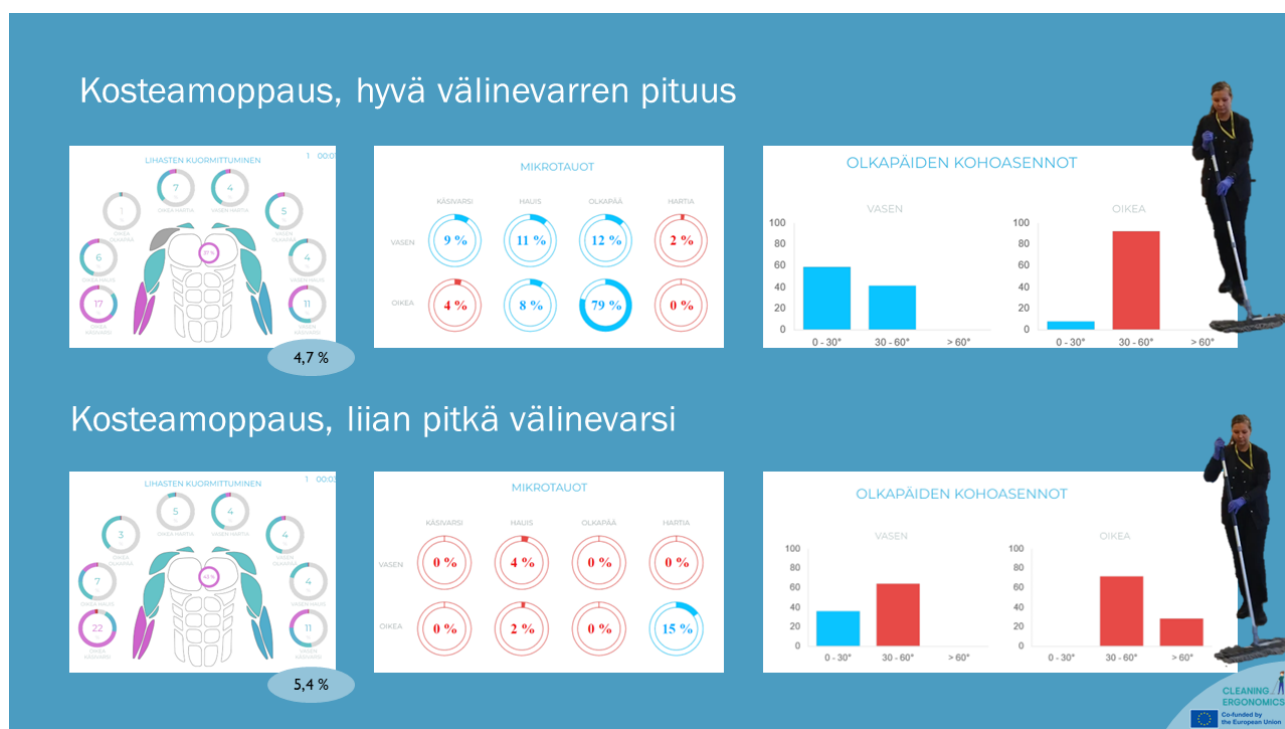


Tuki- ja liikuntaelinoireiden syntymisen riski lisääntyy, jos lihaksen kuormitusprosentti on yli 10 % yli puolet päivittäisestä työajasta tai yli 30 % yli 10 prosenttia työajasta.

Siivouspyyhkeen väöntäminen rasittaa käsivarsia, käsiä ja sormia väöntämisen tekniikasta riippumatta. Käsivarren kuormitus ylittää 30 prosenttia kaikilla testatulla väöntötavoilla. Siivouspyyhkeen väöntämistä käsin tulee välttää.

Prosenttiluvut soikealla väripohjalla osoittavat yläraajojen lihaksiin kohdistuvan kokonaiskuormituksen. Mitä suurempi lukuarvo on, sitä rasittavampi menetelmä on fyysisesti.

LIITE 2 VÄLINEVARREN PITUUS



Kuvat vasemmalla osoittavat, että käsivarsi kuormittui kosteamoppauksessa yli 10 %, mutta kuormitus on vielä suurempi, jos välinevarsi oli säädetty liian pitkäksi. Kuormitus kohdistui välinevarren kädensijasta pitävään käteen.

Soikealla väripohjalla olevat luvut osoittavat yläraajojen lihaksiin kohdistuvan kokonaiskuormituksen. Myös ne osoittavat, että rasitus kasvaa, kun välinevarsi on liian pitkä.

Keskellä olevista kuvista näkyy, kuinka paljon lepoa eri lihakset saavat työn aikana. Kuvat osoittavat, toimivatko lihakset dynaamisesti vai staattisesti moppauksen aikana. Kuten voidaan nähdä, lihasten mikrotauot ovat vähäisiä, kun välinevarsi on liian pitkä. Lihasten tarpeettoman rasituksen välttämiseksi lihasten mikrotauokojen tulisi olla yli viisi prosenttia työajasta.

Oikealla olevat kuvat havainnollistavat olkavarsien kohoasentoja. Kohoasennon ei tulisi olla yli 30 astetta. Tuki- ja liikuntaelinoireiden riski kasvaa, jos työskentelet yli puolet ajasta hartiat yli 30 asteen kohoasennossa ilman tukea.

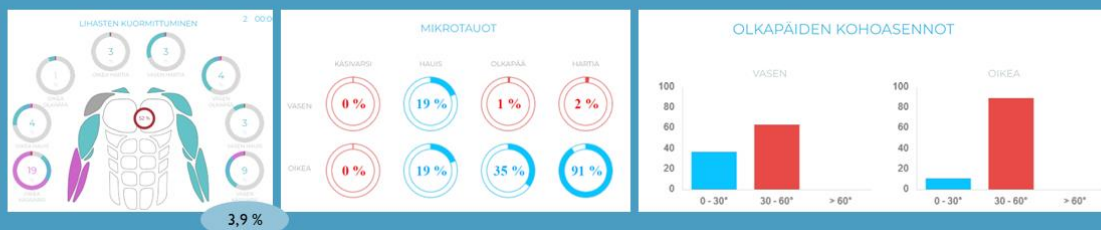
Shoulder elevation of more than 60 degrees should not occur for more than 10% of the total working hours. The picture of mopping with an excessively long shaft indicates that the shoulder elevation can be over 60%.

Yli 60 asteen olkavarsien kohoasentoja ei saisi olla yli 10 prosenttia työajasta. Kuva moppauksesta liian pitkällä välinevarrella osoittaa, että yli 60 asteen kohoasentoja esiintyi.

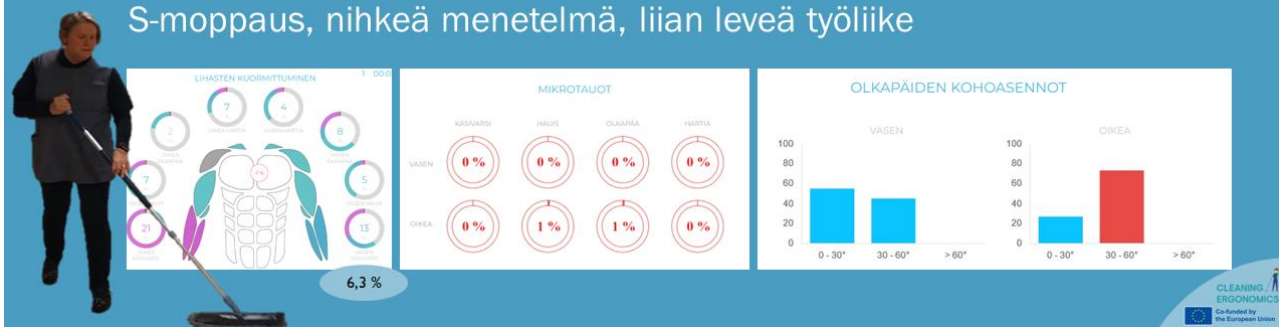
So, it is highly recommended to adjust the shaft correctly and switch the upper hand regularly. Siksi on erittäin suositeltavaa säätää välinevarren pituus oikein ja vaihtaa kädensijasta otetta pitävää kättä säännöllisesti.

LIITE 3 MOPPAUSLIIKKEEN LEVEYS

S-moppaus, nihkeä menetelmä

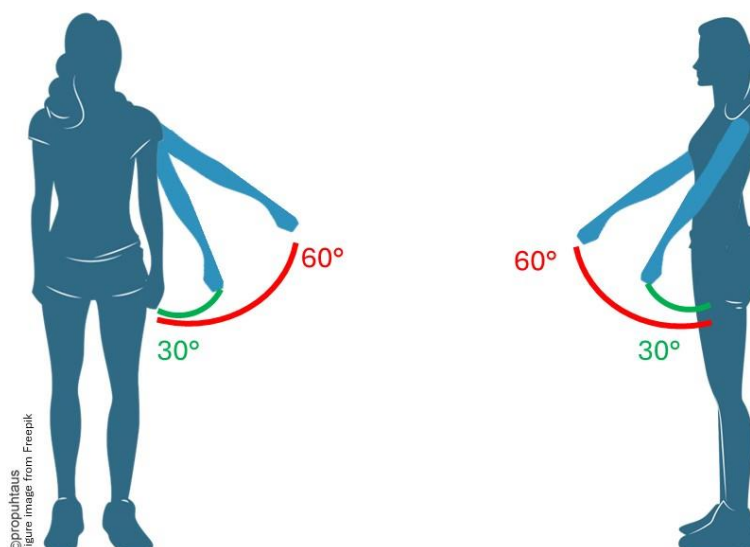


S-moppaus, nihkeä menetelmä, liian leveä työliike



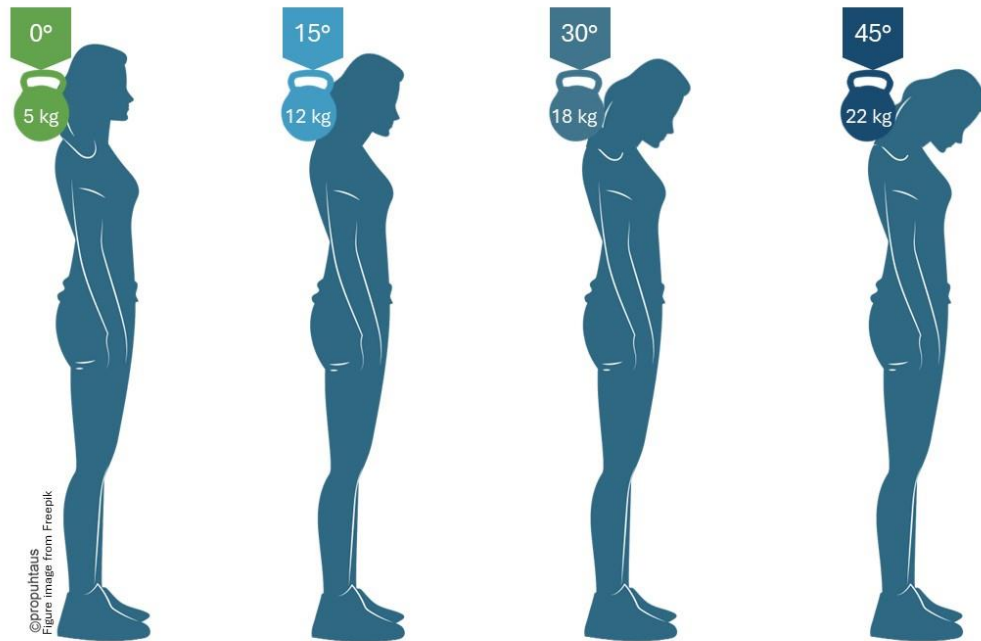
Työkuormitus kasvaa, kun työleveys on liian suuri kosteamoppauksessa.

On erittäin suositeltavaa pitää moppausleveys kapeana.



Käsivarret tulisi siivoustyössä pitää lähellä vartaloa. Sivusuuntaisia leveitä liikkeitä ja eteenpäin tai taaksepäin kurkotusta tulee välttää kaikissa työmenetelmissä.

LIITE 4 PÄÄN ASENTO

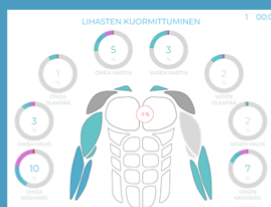


Ihmisen pää painaa noin 5 kg. Niskaan kohdistuva kuormitus kasvaa pään eteenpäin taivutuksen lisääntyessä.

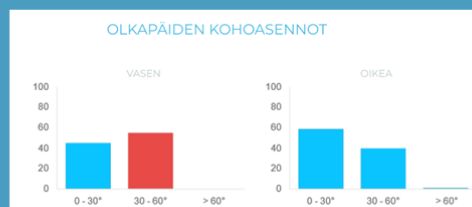
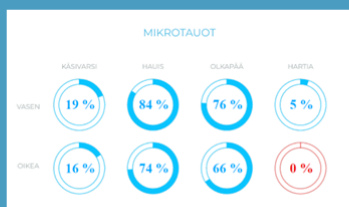
Kiinnitä siivoustyössä huomio myös pään asentoon.

LIITE 5 MOPPAUSMENETELMÄT

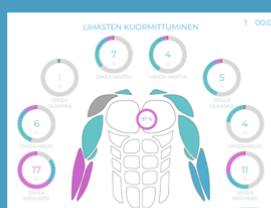
Työntömpoppaus, kostea menetelmä



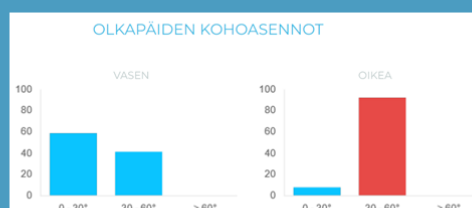
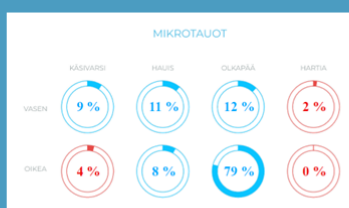
2,7 %



S-moppaus, kostea menetelmä



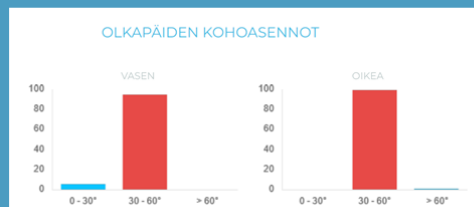
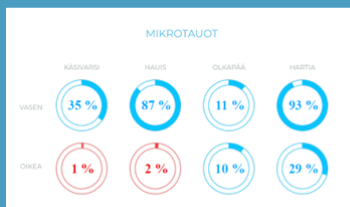
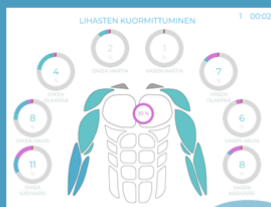
4,7 %



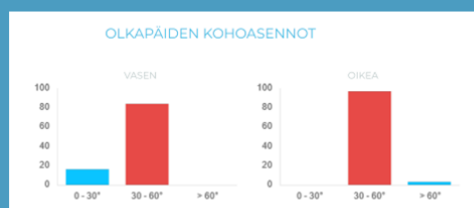
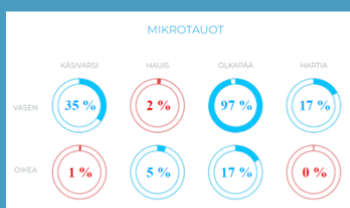
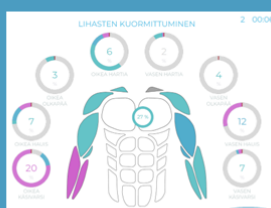
Kuvista näkyy, että työntömpoppaus kuormittaa vähemmän kuin S-moppaus. Valitse siis kalustamattomien tilojen puhdistukseen työntömpoppaus, jos menetelmä sopii lattialla olevan lian poistamiseen.

LIITE 6 KÄSI- JA KONEMENETELMÄT

Yhdistelmäkoneen käyttö



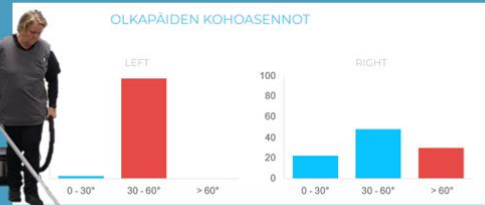
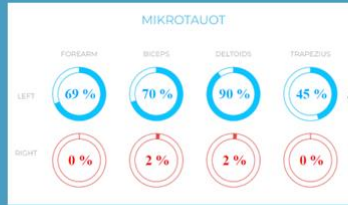
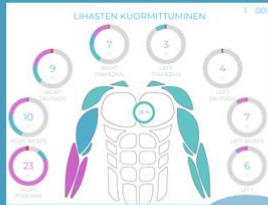
S-moppaus, nihkeä menetelmä



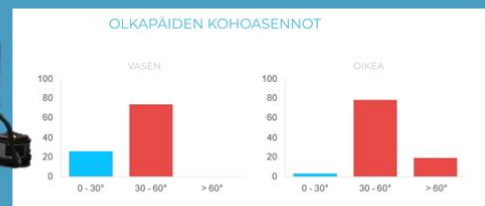
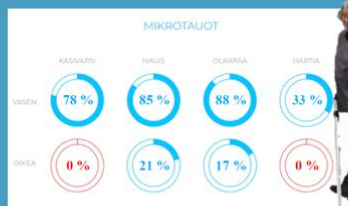
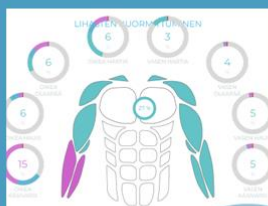
Kuvista näkyy, että siivouskoneen valinta on hyvä vaihtoehto myös nihkeämoppaukselle, jota käytetään silloin, kun lika on helppo poistaa.

Siivouskoneiden käytön edut kasvavat, kun lian poistamiseen tarvitaan kosteita tai märkiä menetelmiä. Kosteaa- ja märkämoppaus kuormittavat nihkeämoppausta enemmän.

Imurointi, liike käsistä



Imurointi, liike jaloista



Kuvista näkyy, että lihasten kokonaiskuormitus on pienempi, kun jalkoja käytetään imurointiliikkeen luomiseen.

Jalkojen liikkeen hyödyntäminen imurointiliikkeen aikaansaamisessa oli testihenkilöille vierasta. Oikean alareunan kuva osoittaa, että olkavarsien kuormituksen vähentämiseksi tarvitaan lisää harjoittelua.

LIITE 8 PYYHINTÄTEKNIikka

Pöydän pyyhintä, liike käsistä



Märkäpyyhintä, molempien käsien käyttö, edestakainen pyyhintäliike, tuen ottaminen

4,3 %



Märkäpyyhintä oikealla kädellä, sivuttainen pyyhintäliike, ei tukea

5,2 %



Märkäpyyhintä oikealla kädellä, edestakainen pyyhintäliike, kurkottaen, ei tukea

5,4 %



Märkäpyyhintä vasemmalla kädellä, sivuttainen pyyhintäliike, ei tukea

5,5 %



Kuvat havainnollistavat käsien lihaksiin kohdistuneen keskimääräisen kokonaiskuormituksen märkäpyyhittäessä pöytäpintaa eri tavoin.

Molempia käsiä käytettäessä, tukea otettaessa ja eteenpäin-taaksepäin työliikkeellä kuormitus on alimmillaan.

Jos pyyhintään käytetään vain toista kättä, tukea ei oteta ja työliike on sivuttainen, kuormitus kasvaa.

Oikeanpuoleisessa kuvassa näkyy tilanne, kun testihenkilölle pyyhintä vasemmalla kädellä on vierasta. On hyvä muistaa, että harjoittelua tarvitaan aina, kun uusi työväline, menetelmä tai tekniikka otetaan käyttöön.

Lähteet

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>