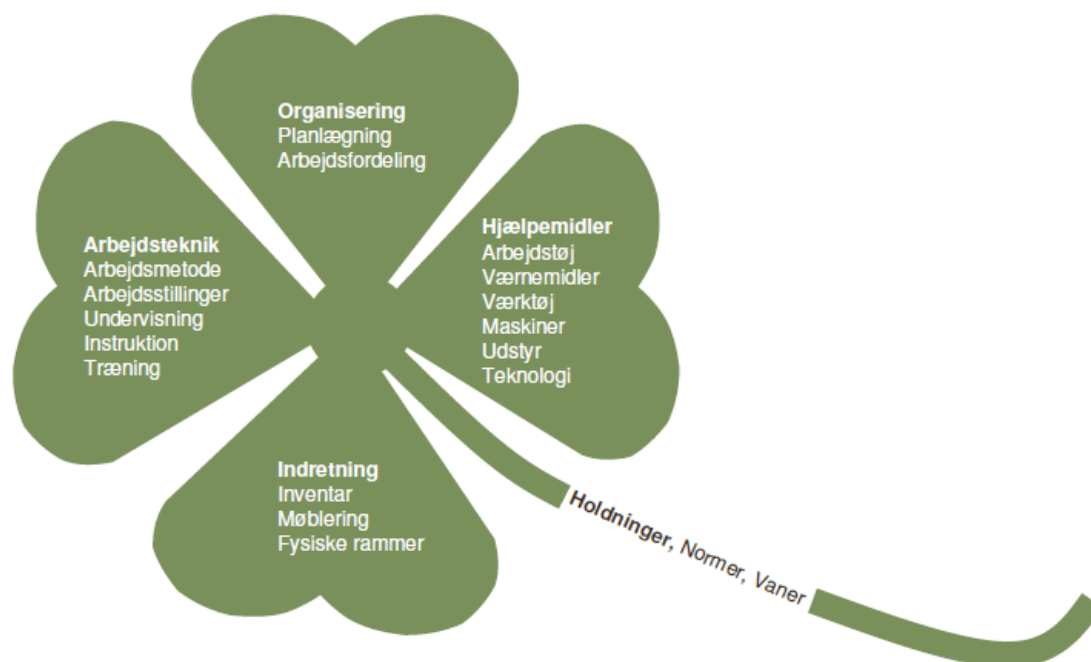


## Ergonomikløveren

- En metode til at nå hele vejen rundt om de ergonomiske forhold

## Eksempler på anvendelse af ergonomikløveren



### Arbejdsteknik

Her tænkes på hvordan kroppen udfører arbejdet. Der er fokus på arbejdsteknikkens grundregler, hvor det er vigtigt at arbejde med:

- armene under skulderhøjde og over midt-lårhøjde
- armene tæt på kroppen – flyt dig efter opgaven
- lige ryg – gå ned i knæ – brug de store led og muskler
- 3 snuder (næsen og tæerne) i samme retning – for at undgå at vride i ryggen
- vægtoverføring – hav god afstand mellem fødderne

### Hjælpemidler

Her tænkes der på de hjælpemidler, redskaber, værnemidler mv der anvendes i forbindelse med arbejdet. Her er det vigtigt at:

- benytte de hjælpemidler, som passer til opgaven
- hjælpemidlerne kan anvendes med god arbejdsteknik
- få en grundig instruktion i hjælpemidlernes anvendelse, så de anvendes rigtigt
- vide hvordan man indstiller hjælpemidlerne, og indstille dem så de passer til både dig og arbejdsopgaven

Herunder nogle eksempler fra rengøringsområdet:

- skaftet skal være 3 – 5 cm i diameter, og skal indstilles til mellem hage- og ørefliphøjde

- spande i rengøringsvognen placeres, så du kan komme i dem uden at arbejde i eller over skulderhøjde
- styrebøjler i hoftekamshøjde – så du har let bøjet albue, når du skubber
- ved mopning: veksel mellem 8-taller, fra side til side og skub moppen foran jer
- hav støvsugerslangen bag kroppen, armene tæt på kroppen og brug benene

### **Indretning**

Gode arbejdsstillinger kræver plads. Det er vigtigt at alle - leder, kolleger og medarbejdere samarbejder om at skabe den fornødne plads, så det er muligt at arbejde med god arbejdsteknik og de rigtige hjælpemidler.

- flyt inventar / skab plads inden du påbegynder arbejdet
- flyt / løft ikke med en hånd

Når der arbejdes højt og lavt tages der særlige forholdsregler.

Højt arbejde (over skulderhøjde):

- anvend redskaber med teleskop og knækled
- brug stige eller trappestige – aldrig en stol
- arbejd ikke med armene over skulderhøjde i længere tid

Lavt arbejde (under midt-lårhøjde):

- sid ned hvis det er muligt
- bøj ned i knæ, lig evt. på knæ og hold ryggen ret
- støt med den ene hånd på knæ / inventar

I skabe, reoler, depot- og rengøringsrum og lignende:

- tilstrækkelig med plads til de ting du bruger
- lette ting for oven og tungere ting længere nede

Med til god indretning hører desuden, at der er den fornødne belysning og ventilation.

### **Organisering**

I denne sammenhæng tænkes organisering, som den måde udførelsen af arbejdet er organiseret på - for eksempel:

- planlægning og arbejdsfordeling
- arbejdsmetoder
- arbejdsområde
- rækkefølger
- pauser
- kvalitetsniveau eksempelvis rengøringskvalitet

Alle disse ting indgår i arbejdets organisering og påvirker den måde, du bruger dig selv på og dermed den måde din krop påvirkes af arbejdet. Arbejdets organisering har også betydning for trivsel på arbejdet.