

# 10

10 GODE RÅD TIL ET BEDRE ARBEJDSMILJØ FOR STUEPIGER

**10 TIPS FOR A BETTER WORK ENVIRONMENT**





# Indhold

1	Making the bed / Sengeredning .....	4
2	Cleaning tools / Rengøringsredskaber .....	5
3	Cleaning the bathroom / Rengøring på badeværelser .....	6
4	Vacuum-cleaning / Støvsugning .....	7
5	Handling heavy furniture / Rengøring omkring møbler .....	8
6	Using chemicals and cleansing agents/ Kemikalier og rengøringsmidler .....	9
7	Linen bags / Linnedposer .....	10
8	Contacts with guests / Kundekontakt .....	11
9	Take care of your hands / Håndpleje .....	12
10	Talk about health and safety at work / Tal om arbejdsmiljø på jobbet .....	13

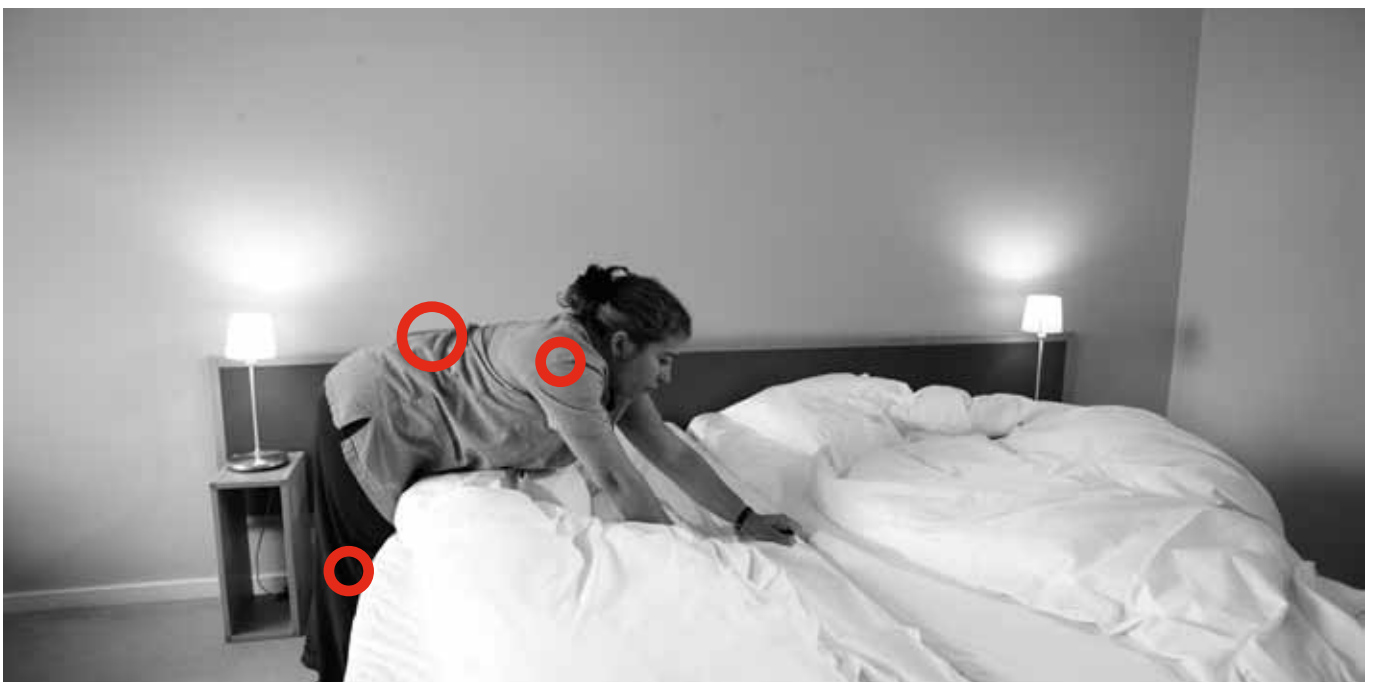


1

## Making the bed / Sengeredning

Work from both sides of the bed. Do not work with your back bent.

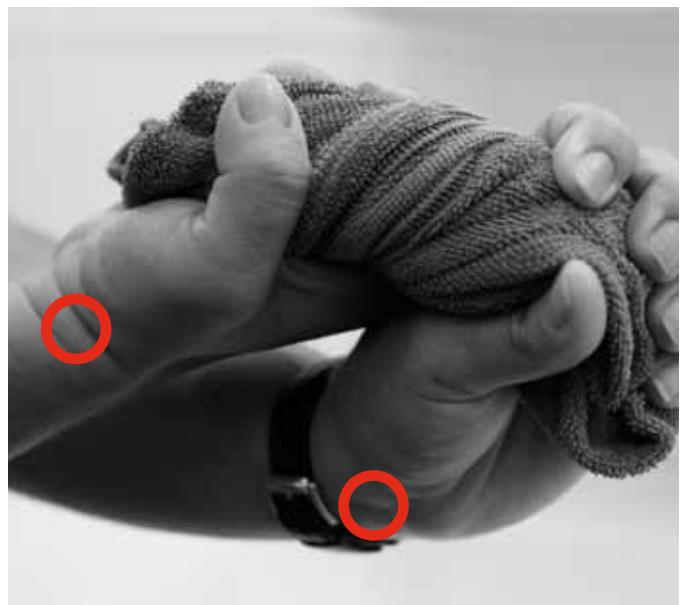
Adskil dobbeltsenge, så du kan komme til at arbejde fra begge sider. Undgå at arbejde foroverbøjet.



## Cleaning tools / Rengøringsredskaber

Use suitable cleaning tools which can be adjusted to your height. Work with the mop from side to side. Adjust the height of the cleaning cart to your own height. Use pre-moistened cloths and put them aside after use. Do not wring them.

Brug velegnede rengøringsredskaber, der kan indstilles til din højde. Bevæg moppen fra side til side med hele kroppen. Indstil din rengøringsvogn, så den passer til din højde. Arbejd med for-fugtede klude og læg dem til vask efter brug. Lad være med at vride kluden.



3

## Cleaning the bathroom / Rengøring på badeværelser

Use telescope poles. Do not stand on the toilet to reach high. Always use suitable gloves.

Brug teleskopstang. Stil dig ikke op på f.eks. toilettet for at nå højt. Brug altid velegnede handsker.



## Vacuum-cleaning / Støvsugning

Work in an upright position with the hose round the back. Keep a steady and calm speed.

Arbejd i opretstående stilling med slangen bagom ryggen. Arbejd metodisk og med rolige bevægelser.



## Handling heavy furniture / Rengøring omkring møbler

Do not lift or move heavy furniture. The furnishing should be arranged, so this is avoidable.

Undgå at løfte og flytte tunge møbler. Værelset skal være indrettet, så det kan undgås. Bøj i knæ og hofte ved lavt inventar.

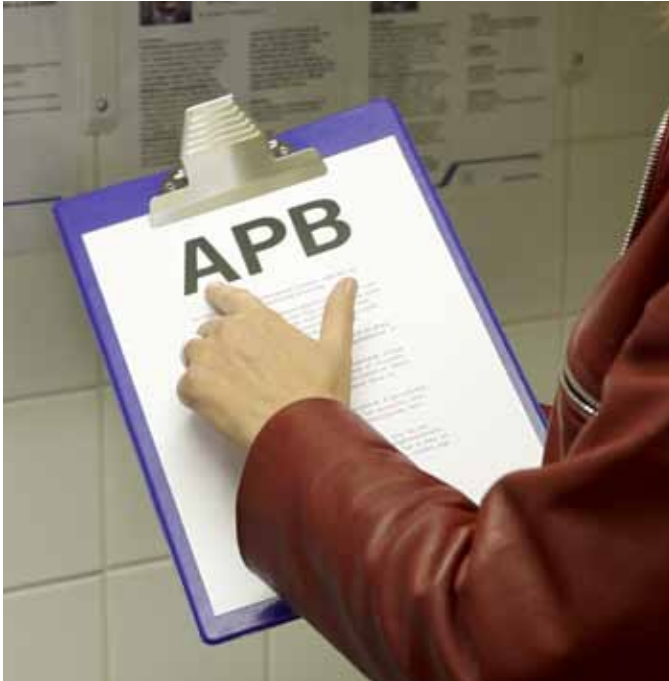




## Using chemicals and cleansing agents/ Kemikalier og rengøringsmidler

Make sure to get proper instruction before you use chemicals. Check the with APB. Always use the right dosage. Always use suitable gloves.

Sørg for instruktion i brugen af kemikalier. Brug altid den rette dosering. Brug altid velegnede beskyttelsesmidler. Hent information i Arbejdspladsbrugsanvisningen.



## Linen bags / Linnedposer

Use trolleys for the heavy linen bags. Make sure that the trolleys are not too high og heavy.

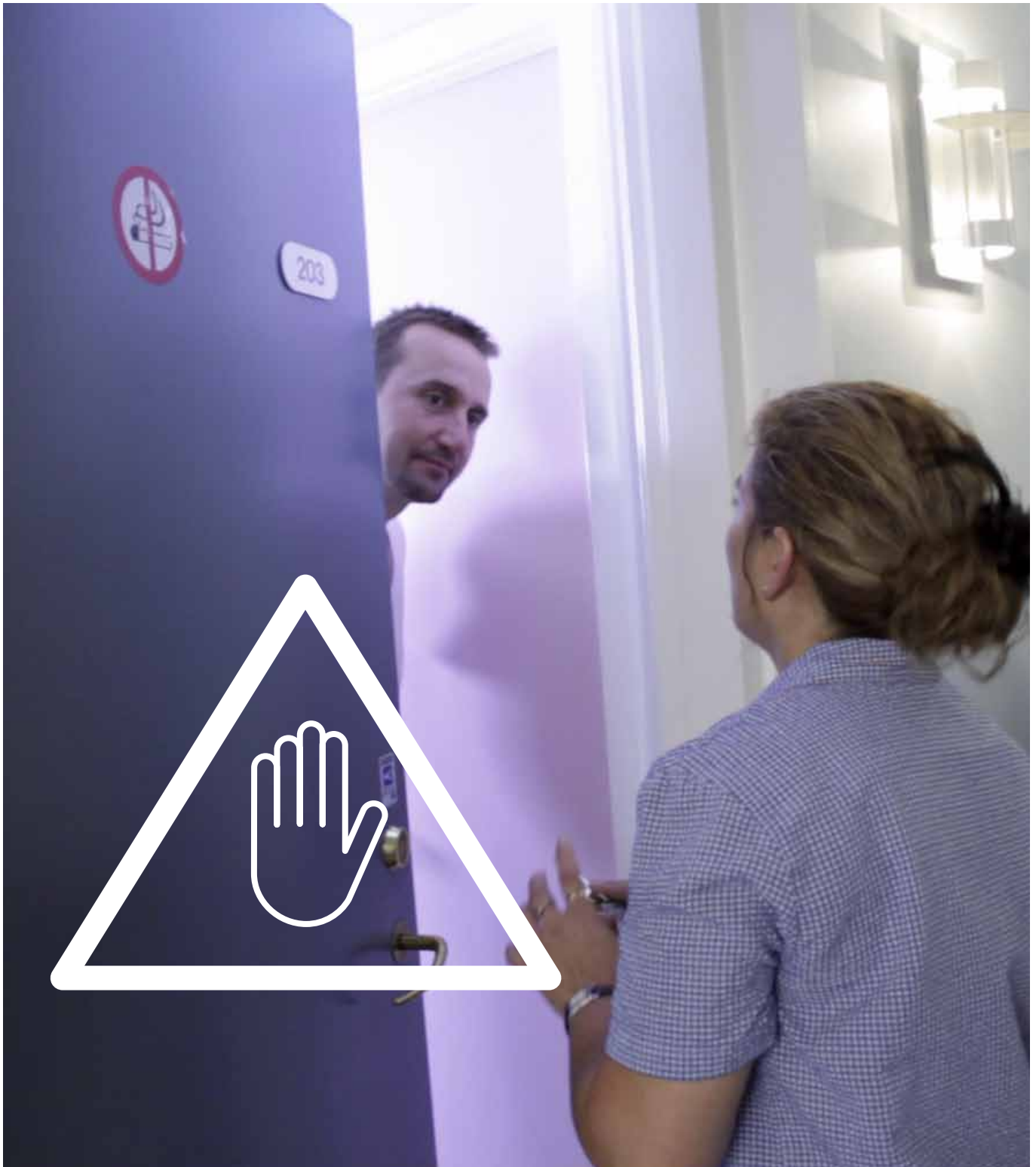
Transporter de tunge linnedposer på vogne. Sørg for, at vognene ikke er for tunge eller for høje.



## Contacts with guests / Kundekontakt

Do not go into rooms with guests.

Gå ikke ind på værelser, hvor der er gæster til stede.



## Take care of your hands / Håndpleje

Always use suitable gloves. Rub your hands with skincare before, during and after work.

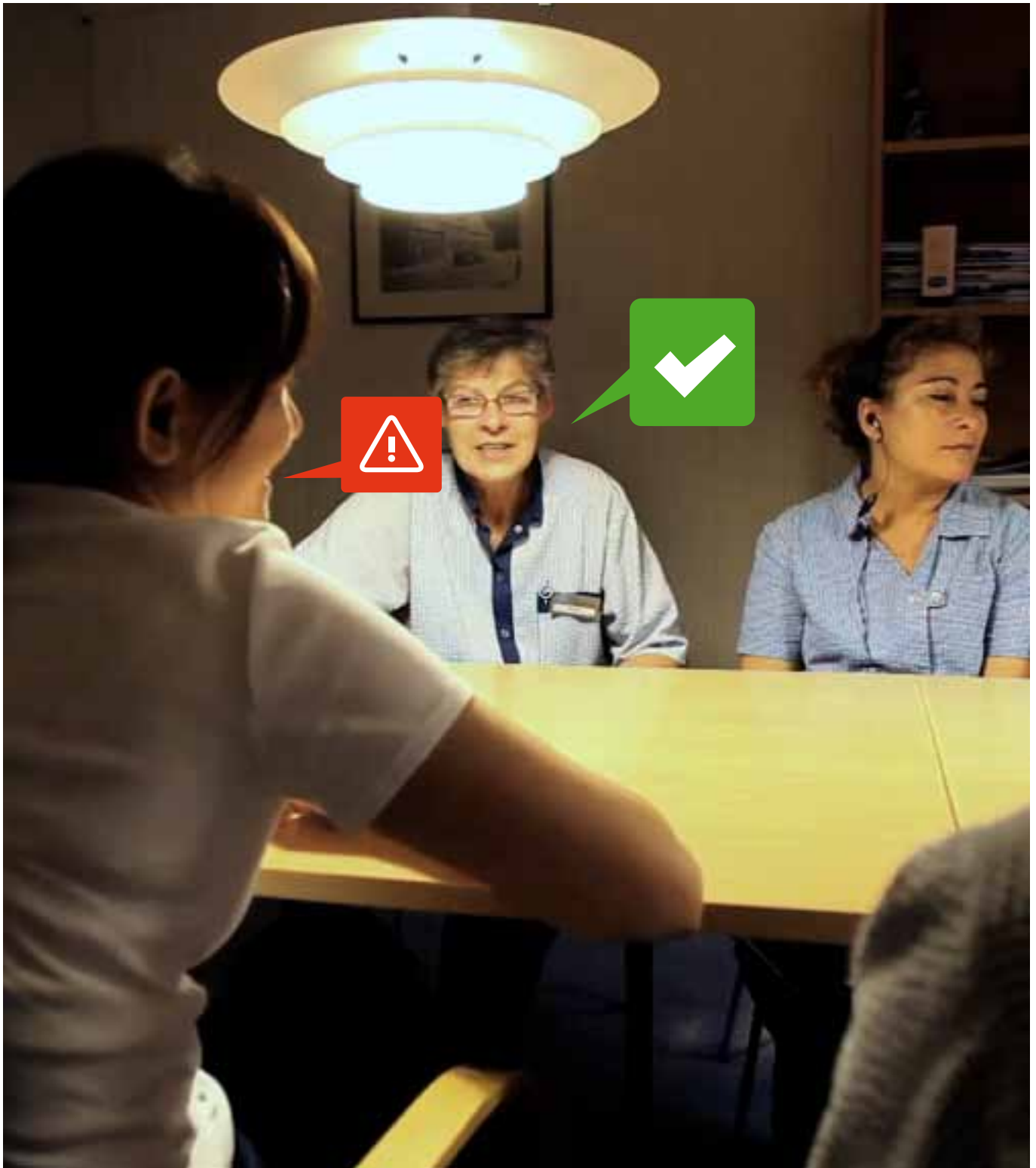
Pas på dine hænder. Brug altid velegnede handsker og sørg for at smøre hænderne ind i hudplejemiddel før, under og efter arbejde.



## Talk about health and safety at work / Tal om arbejdsmiljø på jobbet

Discuss problems and find solutions with your manager and your colleagues.

Drøft arbejdsmiljøproblemer og løsninger med din arbejdsleder, sikkerhedsrepræsentanter og dine kolleger.



SE FILMEN 10 GODE RÅD TIL ET BEDRE ARBEJDSMILJØ FOR STUEPIGER  
**WATCH THE MOVIE 10 TIPS FOR A BETTER WORK ENVIRONMENT**

Filmen kan downloades på [www.bfa-service.dk](http://www.bfa-service.dk).





