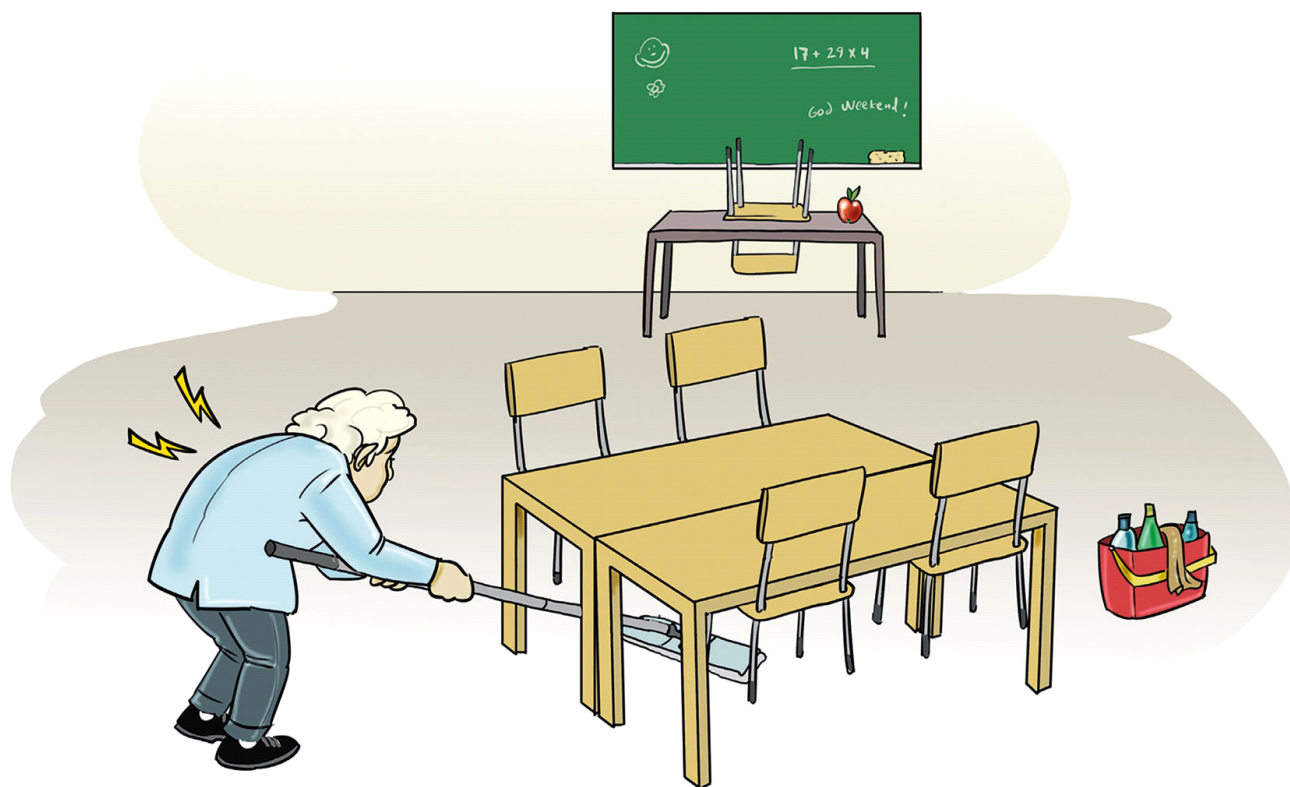


Forebyggelse af muskel- og skeletbesvær ved rengøring

Film og dialogoplæg om rengøring på hoteller, kontorer, skoler og i industrilokaler



Muskel- og skeletbesvær (MSB) er en samlebetegnelse for besvær med muskler og led, lige fra forbigående ømhed til slidgigt og diskusprolaps. Denne side indeholder film og dialogoplæg om forebyggelse af (MSB).

Muskel- og skeletbesvær er en af de hyppigste årsager til sygemeldinger i Danmark og forbundet med store økonomiske og menneskelige omkostninger både for virksomhederne og de medarbejdere, der bliver ramt. Der er derfor meget at vinde for alle ved at tage muskel- og skeletbesvær alvorligt og sætte effektivt ind med den forebyggende indsats.

For at få en god dialog om forebyggelse af muskel- og skeletbesvær har vi publiceret en række små film og dialogoplæg, der sætter fokus på risikoen for belastninger i særligt udsatte arbejdssituationer. Filmene og dialogoplæggene kan bruges som udgangspunkt for en diskussion på arbejdspladsen, ved instruktion af medarbejdere og i den daglige planlægning.

Rengøring på hoteller

Der opstod en fejl.

Prøv at se denne video på www.youtube.com, eller aktiver JavaScript, hvis det er deaktiveret i din browser.

Hent film: [Rengøring på hoteller \(mp4\)](#)

Tal om filmen

- Hvad er problemerne i filmen?
- Hvad genkender I?
- Hvad gør I, når det spidser til?
- Hvad fungerer godt hos jer?
- Hvilke udfordringer i forhold til muskel- skeletbesvær ser I hos jer?
- Hvordan kan I håndtere travlhed bedst?
- Er alle instrueret i god teknik til fx sengeredning, støvsugning og brug af hjælpemidler mv.?
- Er der behov for at medarbejdere uddannes i f.eks. arbejdsteknik og hygiejne?
- Har I nok viden til at sikre et godt arbejdsmiljø?
- Er der noget i indretningen eller i jeres rutiner, der hindrer gode arbejdsstillinger?
- Har I de rigtige hjælpemidler, og bruger I dem, I har?
- Hvad gør I nu? – Læg en plan.

Gode råd til planlægning og forberedelse

- Afsæt tid til dialog og planlægning.
- Afklar hvem, der gør hvad, og hvornår.
- Hav en plan for, hvordan I håndterer uforudset fravær.
- Planlæg arbejdet, så I undgår at arbejde i et forhastet tempo.
- Vurder, om der er behov for, at medarbejdere uddannes i f.eks. arbejdsteknik og hygiejne.
- Sørg for at forventningsafstemme med kunderne.
- Tilrettelæg arbejdet, så rengøringsmidler, linned mv. skal bæres så kort afstand som muligt.
- Indret værelser, så de er lette at rengøre.
- Vedligehold vogne og andre hjælpemidler.
- Følg med udviklingen af hjælpemidler og arbejdsudstyr.
Overvej f.eks. rygstøvsuger til trapper og andre områder, hvor det er svært at komme til.
- Sørg for at have rengøringsvogne med hjul, der er egnet til underlaget.
- Tal om, hvad der skal til for at bevare de gode vaner- også når det spidser til.
- Husk, at lederen går foran som det gode eksempel.
- Brug jeres arbejdsmiljøorganisation.

- Brug jeres hjælpemidler korrekt.
- Brug korrekt teknik til f.eks. sengeredning, støvsugning mv.
- Brug egnet fodtøj.
- Undgå vrid og kraftige forover bøjninger.
- Mind hinanden om de gode vaner, I har aftalt – god adfærd smitter.

Vær godt klædt på til at lede dialogen!

På BAUservice.dk finder du disse materialer:

- **Arbejds miljøhåndbog for Renhold og Service**
Håndbogen er tænkt som et redskab/opslagsværk til arbejds miljøorganisationen på området Renhold og Service til brug for det daglige arbejds miljøarbejde.
Håndbogen omhandler arbejde med rengøring, kantineopgaver, kontoropgaver, reception, kopiering mv.
- **Guide til et godt arbejds miljø**
Henvender sig til ledere og arbejdsgivere med en række konkrete råd og vejledninger til at skabe et godt fysisk og psykisk arbejds miljø.
- **Temaside om muskel- og skeletbesvær**
Regler og gode råd til at mindske og håndtere belastende arbejde.
- **APV-portalen (Rengøring)**
Hent inspiration, metoder og værktøjer til at gennemføre en god APV (Arbejdspladsvurdering).

Download spørgsmål og gode råd som pdf.

Download: [Spørgsmål og gode råd - Rengøring på hoteller](#)

Rengøring på kontor

Der opstod en fejl.

Prøv at se denne video på www.youtube.com, eller aktivér JavaScript, hvis det er deaktiveret i din browser.

Hent film: [Rengøring på kontor \(mp4\)](#)

Tal om filmen

- Hvad er problemerne i filmen?
- Hvad genkender I?
- Hvad gør I, når det spidser til?
- Hvad fungerer godt hos jer?
- Hvilke udfordringer i forhold til muskel- skeletbesvær ser I hos jer?
- Har I de rigtige hjælpemidler, og bruger I dem, I har?
- Er alle instrueret i god arbejdsteknik og brug af tekniske hjælpemidler og god rengøringsteknik?
- Er der behov for at medarbejdere uddannes i f.eks. arbejdsteknik og hygiejne?
- Har I arbejdsredskaber, såsom teleskoprør, teleskopskafter og andet, der kan tilpasses den enkelte person?
- Er der noget i indretningen eller i jeres rutiner, der hindrer gode arbejdsstillinger?
- Har I nok viden til at sikre et godt arbejdsmiljø?
- Hvor kan I hente mere inspiration?
- Hvad gør I nu? – Læg en plan.

Gode råd til planlægning og forberedelse

- Afsæt tid til dialog og planlægning.
- Hav en plan for, hvordan I håndterer uforudset fravær.
- Sørg for at forventningsafstemme med kunden, f.eks. om at kunden selv tømmer affaldsspande, efterlader indstillingsbare borde i høj indstilling ol.
- Sørg for at blive inddraget i forbindelse med indkøb og ved ombygninger eller nyindretning.
- Få instruktion i, og træn god arbejdsteknik – få gerne hjælp fra en ergo- eller fysioterapeut.
- Tal om, hvad der skal til for at bevare de gode vaner.
- Husk, at lederen går foran som det gode eksempel.
- Brug jeres arbejdsmiljøorganisation.

Gode vaner

- Brug jeres hjælpemidler.
- Brug korrekt arbejdsteknik til f.eks. støvsugning, gulvvask og opstoling.
- Brug egnet fodtøj.
- Undgå vrid, kraftige foroverbøjninger og arme over skulderhøjde.
- Mind hinanden om de gode vaner, I har aftalt – god adfærd smitter.

Vær godt klædt på til at lede dialogen!

På BAUservice.dk finder du disse materialer:

- [Arbejds miljøhåndbog for Renhold og Service](#)

Håndbogen er tænkt som et redskab/opslagsværk til arbejds miljøorganisationen på området Renhold og Service til brug for det daglige arbejds miljøarbejde.

Håndbogen omhandler arbejde med rengøring, kantineopgaver, kontoropgaver, reception, kopiering mv.

- [Guide til et godt arbejds miljø](#)

Henvender sig til ledere og arbejdsgivere med en række konkrete råd og vejledninger til at skabe et godt fysisk og psykisk arbejds miljø.

- [Temaside om muskel- og skeletbesvær](#)

Regler og gode råd til at mindske og håndtere belastende arbejde.

- [APV-portalen \(Rengøring\)](#)

Hent inspiration, metoder og værktøjer til at gennemføre en god APV (Arbejdspladsvurdering).

Download spørgsmål og gode råd som pdf.

Download: [Spørgsmål og gode råd - Rengøring på kontor](#)

Rengøring på skoler

An error occurred.

[Try watching this video on www.youtube.com](http://www.youtube.com), or enable JavaScript if it is disabled in your browser.

Hent film: [Rengøring i industrilokaler \(mp4\)](#)

Tal om filmen

- Hvad er problemerne i filmen?

- Hvad genkender I?
- Hvad gør I, når det spidser til?
- Hvad fungerer godt hos jer?
- Har I de rigtige hjælpemidler og arbejdsredskaber, og bruger I dem, I har?
- Er der er behov for at medarbejdere uddannes i f.eks. arbejdsteknik og hygiejne?
- Er alle instrueret i god teknik til bl.a. opstoling, brug af tekniske hjælpemidler og god rengøringsteknik?
- Har I arbejdsredskaber, såsom teleskopprør, teleskopskafter og andet, der kan tilpasses den enkelte person?
- Er der noget i indretningen eller i jeres rutiner, der hindrer gode arbejdsstillinger?
- Har I nok viden til at sikre et godt arbejdsmiljø?
- Hvor kan I hente mere inspiration?
- Hvad gør I nu? – Læg en plan.

Gode råd til planlægning og forberedelse

- Afsæt tid til dialog om, og planlægning af arbejdet.
- Hav en plan for, hvordan I håndterer uforudset fravær.
- Planlæg arbejdet, så I undgår at arbejde i et forhastet tempo.
- Sørg for at forventningsafstemme med kunden, f.eks. om at lærere og elever selv opstoler mv. samt oprydning generelt.
- Sørg for at blive inddraget i forbindelse med indkøb og ved ombygninger eller nyindretning.
- Få instruktion i, og træn god arbejdsteknik – få gerne hjælp fra en ergo- eller fysioterapeut.
- Tal om, hvad der skal til for at bevare de gode vaner – også når det spidser til.
- Husk, at lederen går foran som det gode eksempel.
- Brug jeres arbejdsmiljøorganisation.

Gode vaner

- Brug jeres hjælpemidler korrekt.
- Brug korrekt teknik til f.eks. opstoling, mobning og støvsugning.
- Brug egnet fodtøj.
- Undgå vrid, kraftige foroverbøjninger og arme over skulderhøjde.
- Mind hinanden om de gode vaner, I har aftalt – god adfærd smitter.

Vær godt klædt på til at lede dialogen!

På BAUservice.dk finder du disse materialer:

- [Arbejdsmiljøhåndbog for Renhold og Service](#)

Håndbogen er tænkt som et redskab/opslagsværk til arbejdsmiljøorganisationen på området Renhold og Service til brug for det daglige arbejdsmiljøarbejde.

Håndbogen omhandler arbejde med rengøring, kantineopgaver, kontoropgaver, reception, kopiering mv.

- **Guide til et godt arbejdsmiljø**

Henvender sig til ledere og arbejdsgivere med en række konkrete råd og vejledninger til at skabe et godt fysisk og psykisk arbejdsmiljø.

- **Temaside om muskel- og skeletbesvær**

Regler og gode råd til at mindske og håndtere belastende arbejde.

- **APV-portalen (Rengøring)**

Hent inspiration, metoder og værktøjer til at gennemføre en god APV (Arbejdspladsvurdering).

Download spørgsmål og gode råd som pdf.

Download: [Spørgsmål og gode råd - Rengøring på skoler](#)

Rengøring i industrilokaler

Der opstod en fejl.

Prøv at se denne video på www.youtube.com, eller aktivér JavaScript, hvis det er deaktiveret i din browser.

Hent film: [Rengøring i industrilokaler \(mp4\)](#)

Tal om filmen

- Hvad er problemerne i filmen?
- Hvad genkender I?
- Hvad gør I, når det spidser til?
- Hvad fungerer godt hos jer?
- Hvilke udfordringer i forhold til muskel- skeletbesvær ser I hos jer?
- Er alle instrueret i god arbejdsteknik?
- Er der behov for at medarbejdere uddannes i f.eks. arbejdsteknik og hygiejne?
- Er der noget i indretningen eller i jeres rutiner, der hindrer gode arbejdsstillinger?
- Har I de rigtige hjælpemidler og arbejdsredskaber – og bruger I dem, I har?
- Har I nok viden til at sikre et godt arbejdsmiljø?

- Hvor kan I hente mere inspiration?
- Hvad gør I nu? – Læg en plan.

Gode råd til planlægning og forberedelse

- Afsæt tid til dialog og planlægning af arbejdet.
- Sørg for at forventningsafstemme med kunden, hvis I gør rent hos en anden virksomhed.
- Sørg for at blive inddraget i forbindelse med indkøb og ved ombygninger eller nyindretning.
- Få instruktion i, og træn gode arbejdsstillinger- få gerne hjælp fra en ergo- eller fysioterapeut.
- Planlæg arbejdet, så I undgår at arbejde i et forhastet tempo.
- Vedligehold de tekniske hjælpemidler, f.eks. slanger og stiger.
- Følg med udviklingen af hjælpemidler og arbejdsudstyr.
- Tal om, hvad der skal til for at bevare de gode vaner.
- Husk, at lederen går foran som det gode eksempel.
- Brug jeres arbejdsmiljøorganisation.

Gode vaner

- Brug jeres tekniske hjælpemidler korrekt.
- Brug de slanger, der er tæt på – så vejer slangen mindre, og det er lettere at bevare de gode arbejdsstillinger.
- Træk ved at benytte kroppens vægt.
- Gå ned i knæ med lige ryg, når du skal rengøre under maskiner, borde m.v.
- Hold slangen bag ved dig, når du spuler.
- Undgå vrid i kroppen og kraftige foroverbøjninger.
- Undgå at ligge på knæ længere tid ad gangen.
- Brug egnet fodtøj (skridhæmmende) – og andre påkrævede værnemidler.
- Mind hinanden om de gode vaner, I har aftalt – god adfærd smitter.

Vær godt klædt på til at lede dialogen!

På BAUservice.dk finder du disse materialer:

- **Arbejdsmiljøhåndbog for Renhold og Service**
Håndbogen er tænkt som et redskab/opslagsværk til arbejdsmiljøorganisationen på området Renhold og Service til brug for det daglige arbejdsmiljøarbejde.
Håndbogen omhandler arbejde med rengøring, kantineopgaver, kontoropgaver, reception, kopiering mv.
- **Guide til et godt arbejdsmiljø**
Henvender sig til ledere og arbejdsgivere med en række konkrete råd og vejledninger til at skabe et godt fysisk og psykisk arbejdsmiljø.
- **Temaside om muskel- og skeletbesvær**
Regler og gode råd til at mindske og håndtere belastende arbejde.

- [APV-portalen \(Rengøring\)](#)

Hent inspiration, metoder og værktøjer til at gennemføre en god APV (Arbejdspladsvurdering).

Download spørgsmål og gode råd som pdf.

Download: [Spørgsmål og gode råd - Rengøring i industrilokaler](#)