

Handledarmaterial för introduktion till bra arbetsteknik vid städning

I den här handledningen har vi sammanställt tips och goda råd samt lite bakgrundsinformation som du kan ha nytta av när du ska lägga upp din egen eller andras introduktion till bra arbetsteknik vid städning.

Denna introduktion till arbetsteknik ersätter inte de utbildningar om städning som leder till yrkesbevis från Servicebranschens Yrkesnämnd (SRY). Ett yrkesbevis visar att en person uppfyller särskilda kunskapskrav inom lokalvård och att hen arbetar aktivt som städare. Den som har ett yrkesbevis kan bli handledare genom att gå en handledarutbildning.

Introduktion

Att lära sig arbetsteknik skiljer sig från skolans undervisning. Målet är att städare ska använda sin kropp på ett effektivt sätt och därmed undvika onödig belastning. Man lär sig bra arbetsteknik genom att höra, se och göra.

Prata först om hur ni ska göra. Titta därefter på de korta filmerna, som visar olika arbetsmoment, och gör sedan själv.

Då kör vi igång!

Arbetsteknik är viktigt ...

Städning är ett hantverk, där kroppen är ett viktigt redskap. Det gäller att använda kroppen på ett bra sätt.

Kroppen mår bra av rörelse. Aktivitet och rörelse gör att man håller sig frisk längre. Men det förutsätter bra rörelser som stärker kroppen istället för ensidiga rörelser eller tyngre arbete än vad kroppen egentligen orkar med.

Städning innebär ofta en låg men ensidig belastning på nacke, axlar, skuldror och rygg. När belastningen blir för ensidig och statisk, kan man börja känna av värk. Ofta kommer värken efter arbetstid och det är inte säkert att man kopplar den till arbetet. Läs mer om När städare får ont.

Med en bra arbetsteknik kan man

- minska arbetstyngden, så att man inte blir andfådd av jobbet
- minska den statiska belastningen, till exempel så att musklerna i nacke, axlar och skuldror inte är lite spända hela tiden
- öka variationen i sättet att använda kroppen, så att muskler och muskelgrupper får växla mellan arbete och vila.

... men arbetsteknik är inte allt

Det räcker inte med bra arbetsteknik, man behöver även undvika

- städmetoder som är tungarbetade, till exempel arbete med vattenhink och svabb
- arbete som är tungt, så att man ofta och länge är andfådd när man städar
- att ofta göra extraarbete, till exempel för att någon arbetskamrat är sjuk eller för att man måste städa efter någon som inte städat tillräckligt bra.

Dessutom är det viktigt att trivas med arbetet och få uppskattning för det arbete man gör.

Läs mer om hur ni kan arbeta med dessa frågor på Allt om städs webbsidor Om städning.

Vad är bra arbetsteknik?

Bra arbetsteknik handlar enkelt uttryckt om att arbeta sparsamt och smidigt med kroppen.

Filmerna på Prevents webbplats "Allt om städ" visar bra arbetsteknik vid olika städmoment. Till varje film finns också en kort text som beskriver vad man ska tänka på vid just det momentet.

Oavsett vilket arbetsmoment det handlar om, finns det flera gemensamma drag:

- **Arbeta mer med benen och mindre med armarna.**
Benmusklerna är mycket starkare än musklerna i armar, axlar och nacke. Därför är det bättre att gå fram och tillbaka, istället för att sträcka armarna framåt och bakåt.
- **Sänk axlarna och håll armarna tätt intill kroppen.**
Genom att sänka axlarna och hålla armarna tätt intill kroppen kan man minska spänningen (den statiska belastningen) i musklerna i nacke, axlar och skuldror. 51 % av alla städare har varje vecka ont i dessa. Därför är det viktigt att aktivt försöka minska spänningen i musklerna. Det är bra att ha som vana att regelbundet kontrollera att man arbetar med sänkta axlar när man städar.
- **Arbeta rak i kroppen, utan att böja huvudet framåt.**
När kroppstyngden hamnar rätt, vilket är rakt över fötterna, då minskar belastningen på nacken och andra leder.
- **Ställ in redskap så att de passar.**
För att kunna använda en bra arbetsteknik måste man ofta ställa in redskapen till lagom längd. Om redskap är för korta, måste man böja sig framåt. Om de istället är för långa, greppar man för högt och får en onödigt hög belastning på axeln, armen och skuldran.

- **Använd redskap med teleskopskaft.**
Med teleskopskaft är det lättare att kunna arbeta i ren bra arbetsställning och undvika att sträcka sig långt upp, ner eller åt sidan. Den som måste sträcka sig för att nå belastar nacke, axlar och skuldror. Belastningen ökar om man dessutom måste använda kraft för att göra rent (till exempel trycka en torkduk mot en spegel).
- **Ta mikropauser.**
Mikropauser är ett sätt att öka variationen i arbetet och få muskler som är spända att slappna av.

Efter denna korta introduktion, är det dags för praktik!

Se och träna bra arbetsteknik

Det är bra om du kan introducera flera samtidigt, eftersom man då kan hjälpas åt genom att titta på varandra och jämföra med filmen. Välj de filmer som passar för den städning som ni gör. Varje film behandlar ett avgränsat arbetsmoment.

Välj några filmer som ni ska gå igenom vid första tillfället. Försök inte hinna med allt vid ett tillfälle. Då är risken stor att det mesta glöms bort efteråt. Gör en plan för hur introduktionen läggs upp.

Det kan vara lämpligt att avsätta en timme för varje introduktionstillfälle. Hur många introduktionstillfällen det blir totalt sett, beror på hur många filmer som passar er arbetssituation och hur många ni hinner med vid varje tillfälle.

Titta på filmen. Testa därefter att själva göra samma arbetsmoment. Prata om arbetstekniken, jämför med filmen. Om ni redan använder bra arbetsteknik går ni raskt vidare till nästa film.

Vid nästa introduktionstillfälle kan man följa upp hur det gått med arbetsmomenten från det första tillfället och sedan välja några nya filmer. Arbeta med de nya arbetsmomenten på samma sätt som tidigare. Fortsätt på samma sätt tills ni hunnit igenom alla de arbetsmoment som är relevanta för städarens arbete.

Om någon eller några städare behöver utveckla och förbättra sin arbetsteknik, arbeta gärna med det i grupp. Då kan ni hjälpas åt att hitta rätt arbetsteknik. Det kan vara svårt att se själv hur man rör sig och utför arbetet.

Att använda bra arbetsteknik efter introduktionen

Om arbetstekniken avviker mycket från hur städaren brukar eller vill arbeta, kan det krävas mycket motivation och träning för att hen verkligen ska börja arbeta med en bra arbetsteknik.

Motivation

Hur motiverad man är att ändra arbetsteknik varierar. Den som inte är motiverad riskerar att välja en etablerad arbetsteknik eller den arbetsteknik som känns bäst för tillfället. Vad som motiverar människor varierar stort från person till person och det

finns inget enkelt sätt att motivera städare att förändra sin arbetsteknik. Men fundera över om det går att göra något av följande:

- Kan städarens arbetsgivare eller arbetsledare ge signaler som visar att god arbetsteknik är viktigt? Exempelvis:
 - Se till att alla arbetsledare är utbildade i arbetsteknik och att arbetsledarna ger återkoppling till städarna både när bra och dålig arbetsteknik används.
 - Låt städare som är duktiga i arbetsteknik utbilda sina kollegor.
 - Ge lönepåslag till städare som genomgått utbildning i eller introduktion till bra arbetsteknik – och som tillämpar bra arbetsteknik. (Sjukfrånvaron bland städare är hög. Om bra arbetsteknik minskar sjukfrånvaron, minskar företagets kostnader och då kan en del av vinsten gå tillbaka till städare som arbetar med bra arbetsteknik.)
 - Gör proffsiga städare och moderna städmetoder till en del av städföretagets varumärke. (Städare är ett yrke som kräver yrkeskunskap. En del av den yrkeskunskapen är att använda bra arbetsteknik.)
- Har städaren några besvär, till exempel värk eller andra symptom, som kan bero på arbetet och den arbetsteknik som används? Om man har värk är det inte ovanligt att den förvärras. Ofta ökar motivationen för förändring om städaren börjar reflektera över vad det skulle innebära om värken förvärrades. Vad händer om hen blir sjukskriven på grund av värken?
- Diskutera för- och nackdelar med den arbetsteknik som används. Går det att testa bra arbetsteknik under en period och jämföra med den gamla arbetstekniken?

Träning

Om man vant sig vid en arbetsteknik kan det kännas svårt, men det är aldrig omöjligt, att lära om till en annan arbetsteknik. Kroppen minns hur man brukar göra och faller lätt tillbaka i gamla rörelsemönster.

Allra lättast att lära sig bra arbetsteknik är därför när man börjar sitt första arbete som städare. Därför borde introduktion till bra arbetsteknik vara obligatoriskt för alla nya städare.

Det är enklare att träna bra arbetsteknik om flera gör det tillsammans. Då kan man hjälpas åt, se hur andra arbetar och prata om vad som kan förbättras i arbetstekniken. Ett bra sätt är att börja träna arbetsteknik i samband med att man tittar på filmerna. Sedan tränar man det i sitt dagliga arbete. Det är bra om någon kollega eller arbetsledare kan hjälpa till att titta på arbets sättet och ge feedback. Det gör det lättare att rätta till eventuella brister.

Det är viktigt att ge städaren återkoppling om den arbetsteknik som används. Att återkoppla handlar inte om att kontrollera städaren, utan återkopplingen ska göras i

samförstånd. Målet är att underlätta städarens arbete och minska risken att städaren får ont av jobbet.

Lista över arbetsmoment

Här är en lista över vilka arbetsmoment som är bra att gå igenom när man introducerar städare i bra arbetsteknik. Du kan använda listan för att checka av att du fått med allt i introduktionen.

Arbete med mopp

- inställning moppskaft
- skjutmetoden
- svirvelmetoden framåt
- svirvelmetoden bakåt
- skrapmetoden
- trappstädning
- under bord med stol
- under bänk
- under bänk knästående
- socklar
- hörn
- fläckborttagning, liten fläck
- fläckborttagning, stor fläck

Avtorkning

- av bord
- av bord med tavelmopp
- av strömbrytare och dörrhandtag

- av högt placerade lister etc.

Toalettstädning

- 1, spola och håll i medel
- 2, avtorkning handfat etc.
- 3, avtorkning spegel
- 4, avtorkning toalett
- 5, moppning

Bäddning

- dra ut säng
- kuddar
- underlakan
- överkast
- lägg i påslakan
- skjut in säng

Övrig städning

- Taveltvätt
- Dammsugning
- Maskinstädning
- Mikropauser