

## Handledarmaterial till Allt om städs filmer om arbetsteknik

### 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 på videoklippen 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 jobbet och det är inte säkert att man kopplar den till arbetet. Läs mer om [arbetsskador bland städare](#).

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 på Allt om städ om hur ni kan arbeta med dessa frågor.

## Vad är bra arbetsteknik?

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

Videoklippen på Allt om städ visar bra arbetsteknik vid olika städmoment. Till videoklippen finns korta texter som beskriver vad man ska tänka på vid de olika momenten.

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

- Arbeta mer med benen och mindre med armarna. Gå fram och tillbaka istället för att sträcka armarna framåt och bakåt. Benmusklerna är mycket starkare än musklerna i armar, axlar och nacke (dessa muskler aktiveras när man rör armarna).
- Sänk axlarna, håll armarna tätt intill kroppen. Då minskar spänningen (den statiska belastningen) i musklerna i nacke, axlar och skuldror. 51 % av alla städare har ont i dessa muskler varje vecka. Därför är det viktigt att inte spänna musklerna i nacke, axlar och skuldror mer än nödvändigt. Ta det som en vana att regelbundet kontrollera att du arbetar med sänkta axlar när du städar.
- Arbeta rak i kroppen och utan att böja huvudet framåt. Då hamnar kroppstyngden rätt, rakt över fötterna. Belastningen på nacken och andra leder minskar.
- För att kunna använda en bra arbetsteknik krävs det ofta att redskapen ställs in till lagom längd. Är redskap för korta, måste man böja sig framåt. Är de för långa, greppar man för högt och får en onödigt hög belastning på axeln, armen och skuldran.
- Använd redskap med teleskopskaft, för att kunna arbeta i bättre arbetsställningar och undvika sträckningar. Om man måste sträcka sig för att nå, belastar det nacke, axlar och skuldror. Belastningen ökar om man dessutom måste använda kraft för att göra rent (till exempel trycka en torkduk mot en spegel).
- 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 flera introduceras samtidigt eftersom man då kan hjälpas åt att titta på varandra och jämföra med filmen. Välj de videoklipp som passar för den städning som du/ni gör. Varje videoklipp behandlar ett avgränsat arbetsmoment.

Välj några videoklipp 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 videoklipp som passar er arbetssituation och hur många ni hinner med vid varje tillfälle.

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

Vi nästa introduktionstillfälle, kan man följa upp hur det gått med arbetsmomenten från det första tillfället och sedan välja några nya videoklipp. 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 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, krävs mycket motivation och träning för att han eller hon verkligen ska börja arbeta med en bra arbetsteknik.

### **Motivation**

Motivationen kan variera mellan städare. Den som inte är motiverad riskerar att välja en etablerad arbetsteknik eller den arbetsteknik som känns bäst för tillfället. Det finns inget enkelt sätt att motivera städare (eller andra), 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

- låta städare som är duktiga i arbetsteknik utbilda sina kollegor
- ge ett lönepåslag till städare som har gått igenom en utbildning eller introduktion till bra arbetsteknik och som tillämpar en 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.)
- Göra 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 en bra arbetsteknik.)
- Har städaren några besvär, t ex 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 han eller hon blir sjukskriven på grund av värken?
- Diskutera för- och nackdelarna 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 vara svårt (men absolut inte omöjligt!) att lära om till en annan. Kroppen minns hur man brukar göra och faller lätt tillbaka i det gamla rörelsemönstret.

Därför är det allra lättast att lära sig bra arbetsteknik när man börjar sitt första arbete som städare. *Introduktion till bra arbetsteknik borde 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 videoklippen. 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 med återkoppling till städaren om den arbetsteknik som används.*

*Återkopplingen handlar inte om kontroll av städaren, utan ska göras i samförstånd.*

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

## **Dina anteckningar**

.....

.....

.....