

CLEANING ERGONOMICS



**Õnnetuste ja
kutsehaiguste
ennetamise juhend
puhastusvaldkonnas**

Miks on ergonoomia puhastamisel oluline?

Käesolev juhend on lisamaterjal õppevideotele, mis on loodud Erasmus+ projekti Cleaning Ergonomics raames. Igal leheküljel on QR- koodi abil viidatud konkreetsele õppevideole.

Kõige levinumad õnnetused puhastusvaldkonnas on kukkumised, nikastused, sisselõiked ning esemete vastu enda äralöömised. Kutsehaiguste nimekirja tipus on valud alaseljas, õlgades ja kaelas. Samuti kasvab igal aastal vaimse pinge ja stressi osakaal.

Ergonoomiliste ja ohutute töövõtete õppimine ja kasutamine on oluline nii karjääri alustava kui ka kogunud puhastusteenindajana.

Füüsiliste tööalaste riskite minimeerimiseks välditakse:

- korduvate liigutuste tegemist;
- küünitamist;
- kummardamist;
- ebamugavaid tööasendeid;
- staatilisi tööasendeid;
- raskete asjade tõstmist.

Ülesannete vaheldus on väga soovitatav!

Vaimseid tööalaseid riske välditakse võimaldades:

- selgeid tööjuhiseid;
- koostööd puhastusteenindaja ja töödejuhataja vahel;
- mõistlikku töökoormust;
- puhastusteenindaja juhendamist;
- puhkeaega.

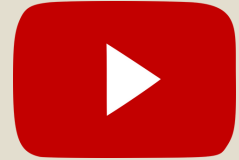
Eelniisutamine



Youtube Video



S-kujuliste liigutustega mopiga töötamine



Youtube Video



Moppi enda ees lükates töötamine



Youtube Video



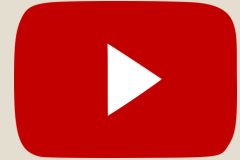
Mopiga töötamise asemel koristusmasina kasutamine



Youtube Video



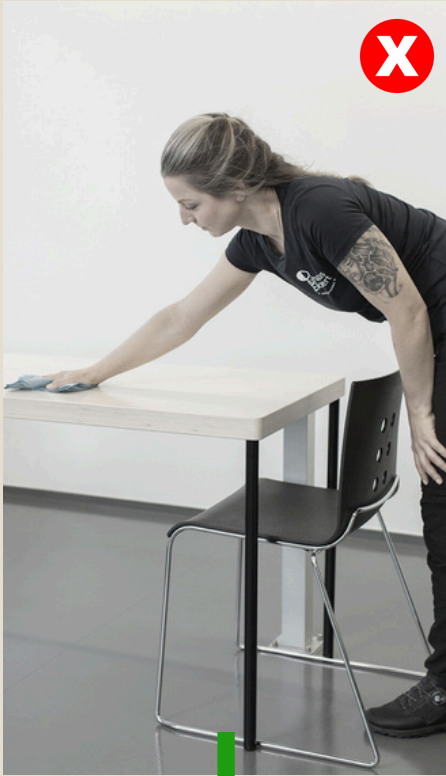
Tolmuimejaga töötamine



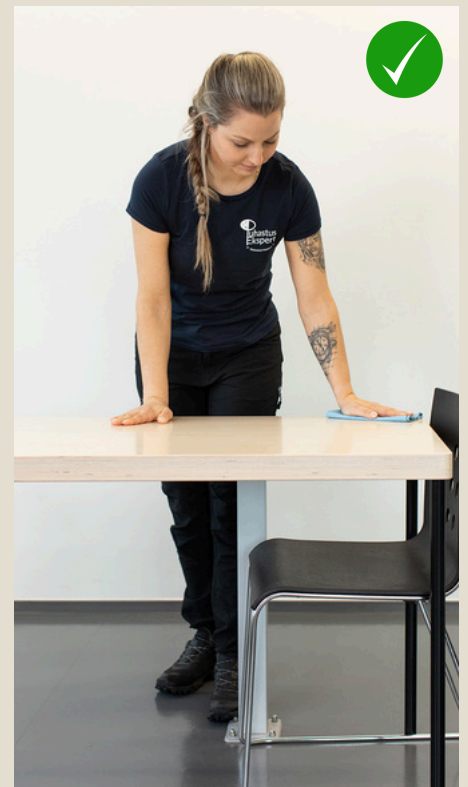
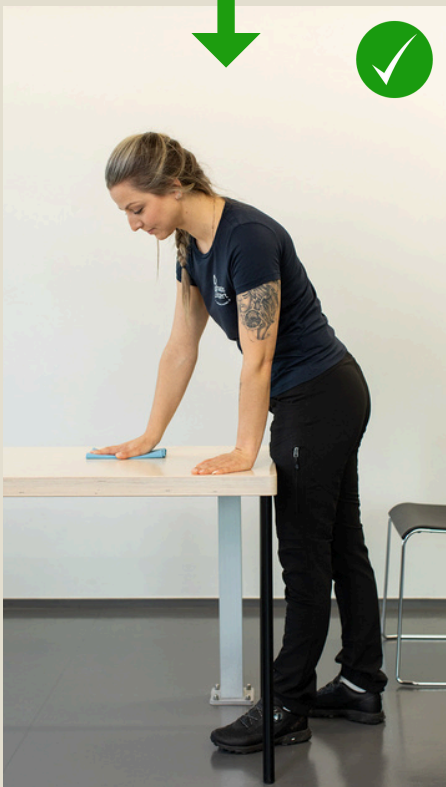
Youtube Video



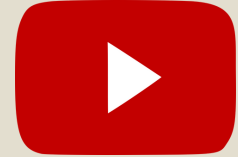
Tasapinna puhastamine



Youtube Video



Tasapinnamopiga puhasatmine



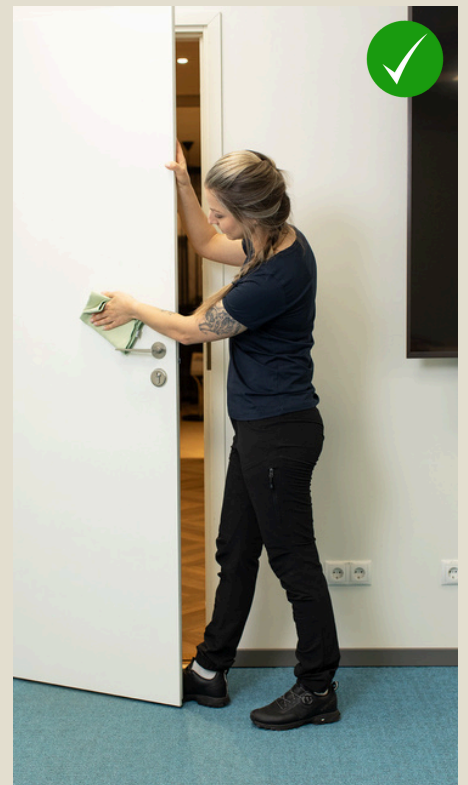
Youtube Video



Vertikaalsete tasa- pindade puhastamine



Youtube Video



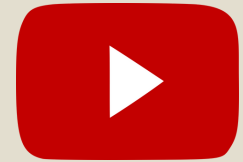
Kõrgemate tasapindade puhastamine



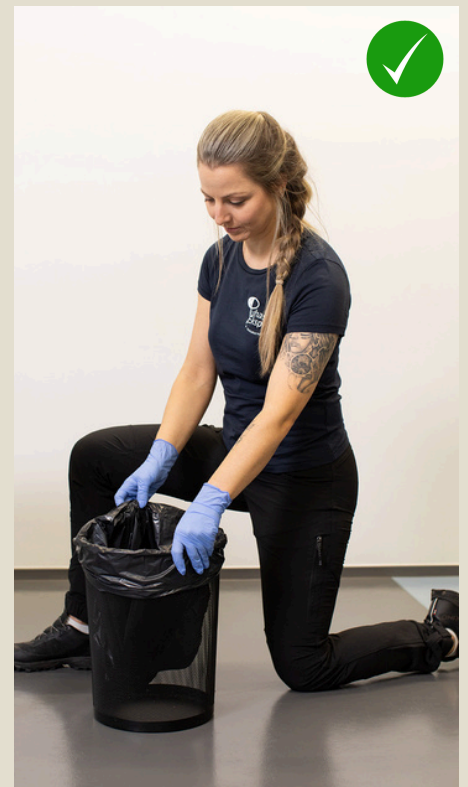
Youtube Video



Kummardamine



Youtube Video



Koristuskeemia kasutamine



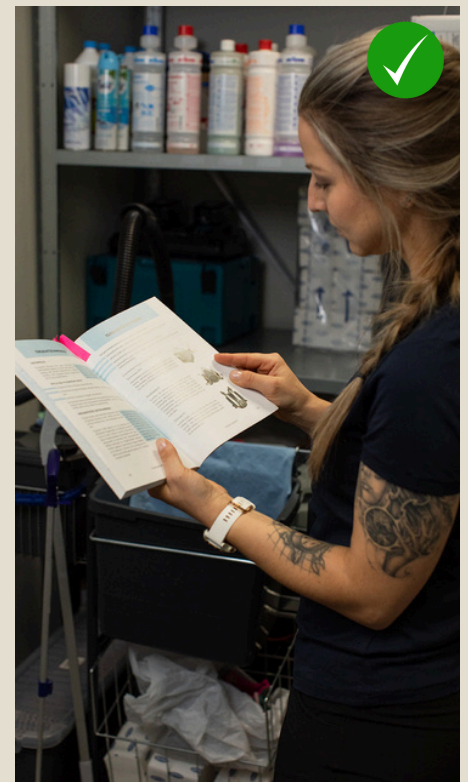
Youtube Video



Isikukaitsevahendite kasutamise tähtsus



Youtube Video



Sobilikud tööriided ja -jalanõud



Youtube Video



Raskuste tõstmine



Youtube Video



Mikropauside tegemine



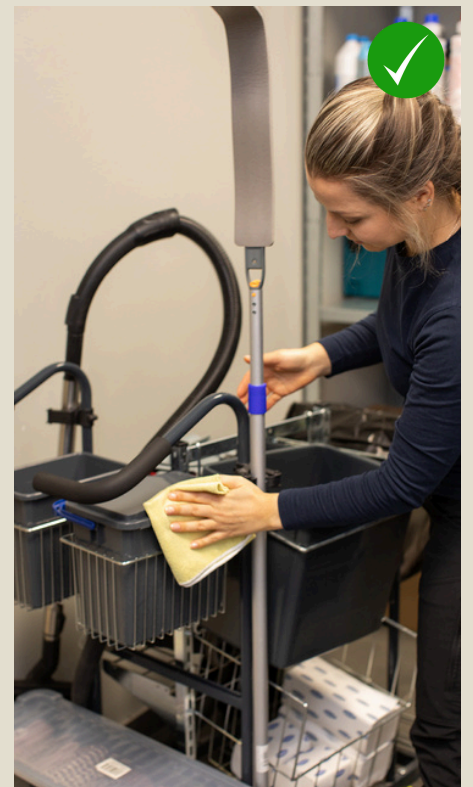
Youtube Video



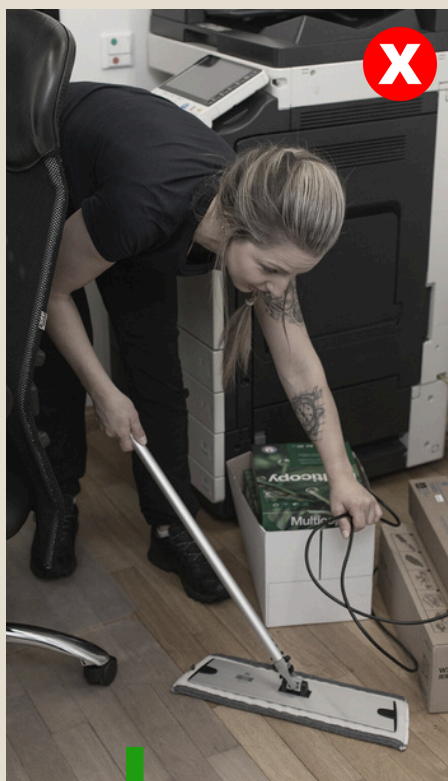
Hästi organiseeritud koristuskaru



Youtube Video



Takistused koristamisel



Youtube Video



Kokkulepitud tegevuste tegemine koristamisel



Youtube Video



Koostöö kliendiga



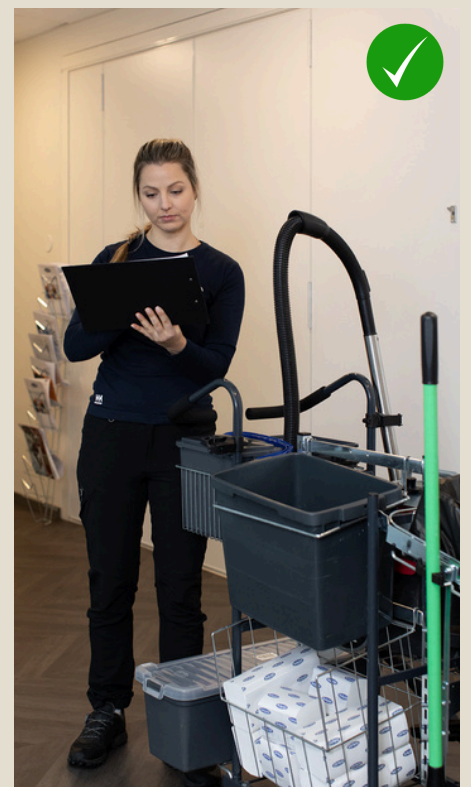
Youtube Video



Juhendamise olulisus



Youtube Video



Projekti informatsioon

Käesolev juhend on loodud Erasmus+ projekti Cleaning Ergonomics raames. Projekti eesmärk on koostada tõenduspõhised ning reaalelus kasutatavad juhendeid koristusergonoomia õppimiseks ning ka õpetamiseks.

Projekti tulemid:

- praktilised *Smart-Wear* koristuskatsed keha rohkem või vähem koormavate koristustegevuste välja selgitamiseks;
- uuring puhastusteenindajate ning puhastustööde juhtide seas selgitamaks välja, millised faktorid koristustööde puhul mõjuvad koormavalt nii füüsiliselt kui ka vaimselt;
- 20 õppevideot, mis on QR-koodide abil viidatud käesolevas juhendis;
- juhendmaterjal koristusergonoomia õpetamiseks puhastustööde juhtidele või puhastusteeninduse õpetajatele.

Kõikide projekti tulemustega on võimalik tutvuda projekti kodulehel:

<https://ergoclean.eu/>



Projekti tulemused on valminud 4 riigi koostöös:

Eesti (Puhastusekspert OÜ)



Soome (Propuhtaus)

propuhtaus



Holland (SVS b.v.)



Ungari (Brite-Sol
Korlátot Felelősségű Társaság)

Brite-Sol



Co-funded by
the European Union

