

Ergonomi, sanitærrenhold

SANITÆRRENHOLD

Sanitærrenhold medfører mye arbeid i lave høyder, under vasker, rundt toaletter osv., samt arbeid høyt oppe, for eksempel vask av speil.

Som ved alt annet renhold gjelder også her regelen om vekselvis å bruke høyre og venstre hånd.

Ved vask av speil er det en fordel å stå med bena i skritt, den forreste foten så langt innunder vasken som mulig. Len deg inn mot vasken. Hold overkroppen i forlengelse av bakerste ben, ryggen skal være rett.

Er speilene brede, kan det være en fordel å stå bredbeint foran vasken. Len deg inn mot vasken. Benytt deg av tyngdeoverføring av kroppen i stedet for å føre selve armen i lange sidebevegelser. Pass på at du ikke heiser skuldrene unødig.

Stå litt bredbeint foran vasken. Da kan du benytte deg av tyngdeoverføring når du vasker henholdsvis høyre og venstre side. Hold ryggen rett.

Når du skal vaske under håndvasker, setter du deg på huk. Vanlig huksittende stilling kan du eventuelt erstatte ved å sitte på huk med det ene kneet i gulvet.

Hold ryggen rett. Du kan sitte litt bredbent på huk, eventuelt med det ene kneet i gulvet.

Når du vasker høyre side av toalettet, kan du også stå bredbent med venstre ben langs venstre side av toalettet. Bøy begge hofterledd, bøy litt i venstre kne og støtt venstre arm på venstre lår. Fell ryggen forover fra hofterleddet – skyv baken litt ut.

Når du skal vaske venstre side av toalettet, står du motsatt vei. Ved å ha bredbent stilling kan du benytte deg av tyngdeoverføring, og derved unngå sidebøyning av ryggen.