

## **Ergonomi, støvsuging-mopping**

### **STØVSUGING**

Stå med ryggen oppreist, hold skaftet i den ene hånden, omtrent i hoftehøyde, slangen føres bak ryggen og holdes i den andre hånden med armen sluppet ned langs kroppen.

Arbeid med senkede skuldre.

Legg ikke kroppstyngden på skaft/munnstykke.

Er det vanskelig å få partikler smuss opp fra teppet, kan det hende at det er bedre å bruke en børste-/sugemaskin.

Stå med bena i skritt. Før kroppsvekten forover når du fører støvsugermunnstykket fram, og før kroppsvekten bakover når du trekker munnstykket tilbake.

På denne måten kan du minske kravet til bruk av armens muskler når munnstykket føres fram og tilbake.

Når du må holde støvsugerskaftet lavt for å komme inn under møbler og annet inventar, skal du sette deg ned på huk, gjerne med det ene kneet i gulvet.

Unngå å gå tvikroket og arbeide.

Bøyd arbeidsstilling gir en enorm belastning på korsryggen.

### **MOPPING**

Man skal stå noe bredbent og føre vekten fram og tilbake – fra det ene benet til det andre. På den måten frambringes mye av den bevegelse som skal til for å føre moppen gjennom åttetallsmønsteret.

God tyngdeoverføring vil redusere behovet for foroverbøyning, og avlaster således korsryggen. Dessuten reduseres behovet for aktiv utoverføring av armene, og derved reduseres tretthet i skuldre og overarmer.

Man bør arbeide med senkede skuldre og albue så kort ut fra kroppen som mulig.

Albue bør falle inn til kroppen en gang for hver åttetallsbevegelse. Dette vil bidra til redusert tretthet i skuldre og overarmer.

Hendene plasseres på moppeskaftet i hoftehøyde og brysthøyde. Dette medfører at man slipper å arbeide med høy skulder og albu med bøyd korsrygg.

Man bør dessuten legge vekt på å skifte grep på moppeskaftet innimellom, slik at høyrehendte varierer ved å plassere venstre hånd høyt og høyere hånd lavt på skaftet.

Hendene åpnes og lukkes vekselvis med dra- og skyvebevegelser.  
Ved å bøye i kne- og hoftelodd og holde ryggen rett, sparer du mellomvirvelskivene og muskulaturen for unødig belastning.