

Generelle prinsipper

- Søk variasjon i oppgaver og arbeidsstillinger
- Ta deg hyppige pauser for å riste på armene og gjøre sirkulasjons- og tøyningøvelser



Innstilling av moppen

- Still inn skaftet slik at det er i ca. nesehøyde når skaftet skrår lett mot deg
- Håndtak skal være under skulderhøyde



Moppeteknikk - store åpne flater

”Gå tur” med moppen

- Variere grep med å
- bytte på hendene
- Grip lett om skaftet
- Åpne og lukke hendene
-



Moppeteknikk - mindre flater

8-tall – ”danse med moppen”

- Rytmask vektoverføring
- Variere grep med å bytte på hendene
- Grip lett om skaftet
- Åpne og lukke hendene



Arbeidsteknikk generelt

- Bøy i hofte, kne og ankel når du må jobbe lavt, eks. vask eller støvsuging under sofa, seng, bord, tømme søppel etc.
- Flytt deg rundt slik at du står rett foran arbeidsfeltet



Støvtørking generelt

- Bytt hånd jevnlig slik at du får variasjon
- Bruk tyngdeoverføring
- Bøy i hofte og kne, og evt. støtt deg på låret eller inventar.



Støvtørking generelt

Spray kjemi i kluten, så tørk av.

Beveg kroppen.

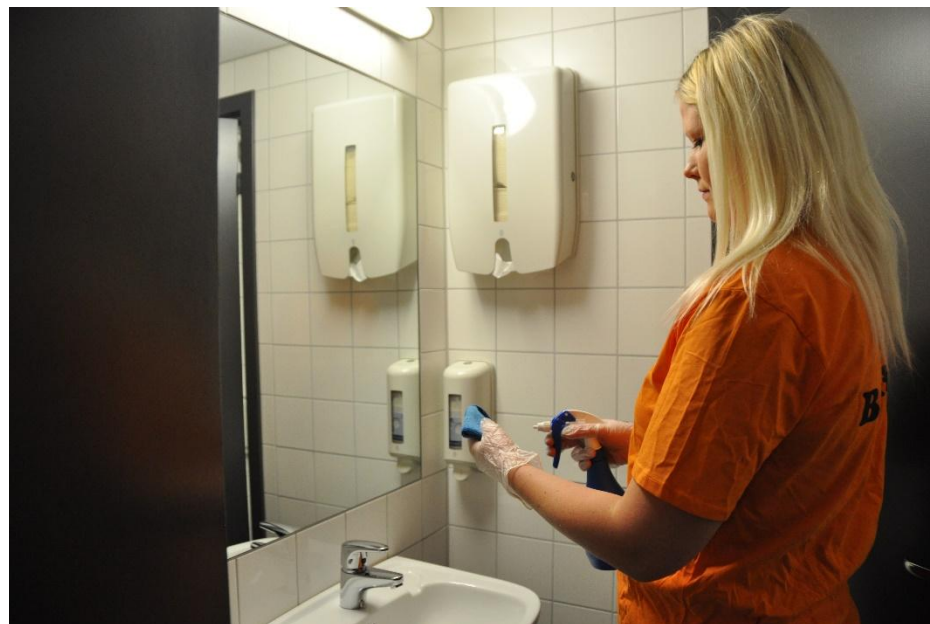
Bytt på hvilken hånd du bruker.



Vask av speil

Spray kjemien i kluten, så tørk av.

Støtt deg på vask eller benk.



Vask av toalett

Jobb nært toalett,
bøy i hofte og kne,
støtt deg på lår eller
toalett



Vask av toalett

- Gå eventuelt ned på huk



Innstilling av mopp - trapp

- Still moppen på ett trinn, og still deg to trinn ned - juster skaftet



Moppeteknikk - trapp

- flytte bena
- vektoverføre



Støvsugning

- Ved lette tepper - hold skaftet i den ene hånden, slangen føres bak ryggen og holdes i den andre
- Ved tyngre tepper - hold begge hendene på skaftet
- Bruk tyngdeoverføring

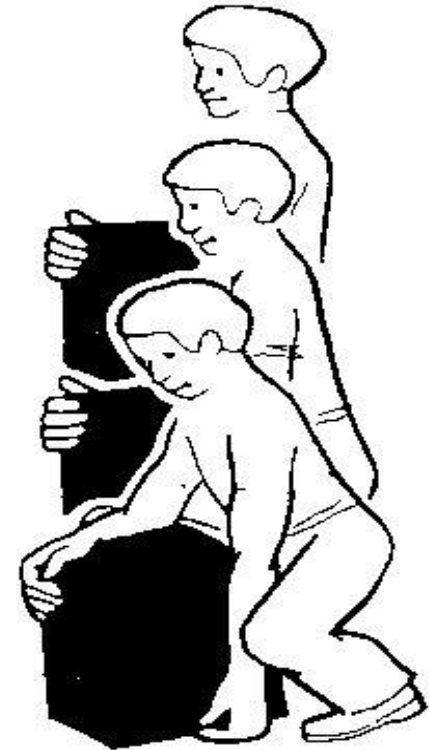


Kjøring av maskiner

- God sittestilling
- Kjør rolig og jevnt
- Ta hyppige pauser for å strekke rygg og armer

Grunnprinsipper løft

- Vurder objektets vekt og form
- be om hjelp ved behov
- Kom så nært som mulig
- Bøy i hofte og kne
- Ta ett godt grep og strekk deg opp i hofte og kne
- Flytt deg rundt slik at du unngår vridninger
- Sett ned på samme måte



MAX 20 SKITTENE

MOPPER I SEKKEN