

ADRESSER OG TELEFONNUMRE:

Fællessekretariatet
Børsen

1217 København K
Tlf. 70131200

[www.barserviceog
tjenesteydelser.dk](http://www.barserviceog
tjenesteydelser.dk)

Arbejdsgiversekretariatet
Børsen

1217 København K
Tlf. 7013 1200

Arbejdsledersekretariatet
Vermlandsgade 65
2300 København S
Tlf. 3283 3283

Arbejdstagersekretariatet
Trommesalen 3

1614 København V
Tlf. 3323 8011

Arbejdstilsynet
Landskronagade 33
2100 København Ø
Tlf. 3915 2000

Arbejdsmiljørådets
Service Center
Ramsingvej 7
2500 Valby
Tlf. 3614 3100



10
GODE
RÅD
OM ARBEJDSMILJØ
VED RENGØRING

10 GODE RÅD OM ARBEJDSMILJØ VED RENGØRING

Her er 10 gode råd om arbejdsmiljø, til dig der gør rent.

De 10 gode råd fokuserer på de vigtigste rutiner for at kunne udføre rengøringsarbejdet både sikkerhedsmæssigt og sundhedsmæssigt forsvarligt.

De 10 gode råd henvender sig især til rengøringsassistenter, men også til arbejdsledere og sikkerhedsrepræsentanter i forbindelse med det daglige sikkerhedsarbejde. De er udarbejdet af Branchearbejdsmiljørådet for service- og tjenesteydelser i samarbejde med branchens arbejdsgivere, ledere og arbejdstagere, ligesom Arbejdstilsynet har haft de 10 gode råd til gennemsyn.

1

Brug rengøringsmidlerne rigtigt

2

Beskyt din hud, øjne og luftveje

3

Pas på din krop

4

Benyt redskaber og maskiner rigtigt

5

Hold kontakt til dine omgivelser (ledelse, kollegaer, kunder/brugere)

6

Tilrettelæg dit arbejde

7

Vær godt orienteret om dit job og din arbejdsplads

8

Opbevar rengøringsmidler og rengøringsudstyr på ét sted (depot)

9

Du skal have adgang til omklædningsrum, toilet og bad

10

Vil du vide mere?

BRUG RENGØRINGS- MIDLERNE RIGTIGT

- Brug kun rengøringsmidler, der er beregnet til opgaven
- Brug så få rengøringsmidler som muligt
- Læs brugsanvisningen og etiketten på emballagen nøje og følg den angivne dosering
- Bland ikke forskellige rengøringsmidler – f.eks. må toiletrensemidler aldrig blandes med klorholdige produkter, da det giver meget giftige dampe
- Sørg for god ventilation eller udluftning, mens du gør rent.



BESKYT DIN HUD, ØJNE OG LUFTVEJE

- Undgå direkte hudkontakt med vand, rengøringsmidler og microfiberklude
- Brug rengøringsmetoder, der formindsker kontakten med vand og rengøringsmidler
- Brug egnede handsker, der beskytter såvel hænder som underarme, og brug en indvendig bomulds-handske til at opsuge sved og fugtighed. Skift handsker, når de er utætte eller misfarvede
- Brug plejende creme og sørg for, at hænderne er grundigt rengjorte og tørre så lang tid som muligt
- Brug øjenbeskyttelse, hvis der er risiko for at få stænk fra rengøringsmidler i øjnene
- Brug arbejdsmetoder og rengøringsmidler, der ikke danner luftforurening (som sprayflasker og forstøvere).



3

PAS PÅ DIN KROP

Pas på dig selv, lyt til din krops signaler og arbejd ud fra disse grundprincipper:

- Arbejd med armene under skulderhøjde og over midtlårhøjde
- Brug indstillelige skafter/støvsugerrør, så de passer til arbejdsopgaven
- Arbejd med armene tæt ved kroppen – undgå at arbejde med strakte arme. Flyt dig efter arbejdsopgaven
- Ved gulvrensning, skift mellem skubbe- og 8-tals metode. Brug vægtoverføring. Arbejd med god afstand mellem fødderne
- Undgå vrid i kroppen – arbejd med næse og tæer i samme retning
- Ved støvsugning – hold støvsugerslangen bag din ryg – din ene hånd griber om støvsugerslangen, din anden fatter om røret
- Undgå tunge løft af sække og affald – brug sækkevogn
- God belysning letter rengøringsarbejdet.



BENYT REDSKABER OG MASKINER RIGTIGT

Gode redskaber og maskiner hjælper dig til god arbejdsteknik.

- Skafter og støvsugerrør bør have en tykkelse på 3-5 cm. og skal kunne tilpasses i højden
- Rengøringsvognen bør være passende indrettet med plads til rengøringsmidler, spande og redskaber i rette højde, så du let kan nå dem
- Rengøringsmaskiner skal være indrettet, så du ikke bliver unødigt belastet, når du arbejder med dem. De skal også være indrettet, så de er lette at påfylde/tømme og vedligeholde
- Ved arbejde med højtryksrensere dannes aerosoler (små luftbårne dråber). Beskyt dine luftveje ved at bruge så lavt tryk som muligt og anvend passende åndedrætsværn.



5

HOLD KONTAKT TIL DINE OMGIVELSER

(LEDELSE, KOLLEGAER, KUNDER/BRUGERES)

- Arbejder du alene, skal du vide, hvordan du kommer i kontakt med din leder, sikkerhedsrepræsentant og kollegaer eller politi/vagtselskab. Du skal kunne komme i kontakt med dem f. eks. ved hjælp af mobiltelefon, personbåren alarmsystem el.lign.
- Gå 2 og 2 sammen, i stedet for at gå alene, f.eks i hvert sit område
- Hold personlig kontakt til dine kollegaer og hold så vidt mulig pauser med dem
- Hold god kontakt til kunde/bruger. Dette gøres bedst, når rengøringen foregår i dagtimerne som synlig rengøring.



TILRETTELÆG DIT ARBEJDE

- Sammen med din arbejdsleder tilrettelægger du dit arbejde, dvs. arbejdstempo, arbejdsmængde, pauser, arbejdsmetoder, arbejdsområder, rengøringens kvalitet samt brugen af rengøringsmidler og hjælpemidler
- Din rengøring lettes, når du sammen med din arbejdsleder har aftalt med kunden/brugeren, hvordan lokalerne skal være klargjorte/opryddet, inden rengøringen begynder.



VÆR GODT ORIENTERET OM DIT JOB OG DIN ARBEJDSPLADS

- Din arbejdsleder skal instruere dig i brugen af rengøringsmidler, hjælpemidler, arbejdsmetoder og værnemidler
- Når der kommer nye kollegaer, så tag godt imod dem
- Gå eventuelt 2 og 2 sammen, når nye kollegaer skal oplæres.



8

OPBEVAR RENGØRINGSMIDLER OG RENGØRINGS- UDSTYR PÅ ÉT STED

(DEPOT)

- Der skal være et rum (depot), hvor der er plads til rengøringsmidler og udstyr, og hvor der kan hentes handsker, sæbe, håndklæder, og håndcreme.



DU SKAL HAVE ADGANG TIL OMKLÆDNINGSRUM, TOILET OG BAD

- Skal du klæde om, skal der være omklædningsrum eller garderobe
- Er arbejdet særligt tilsmudsende, skal der være bad i forbindelse med omklædningsrummet
- Du skal have mulighed for at opbevare dine personlige ting i et aflåst skab
- Har du ret til spisepause, skal der være adgang til et spiserum.



VIL DU VIDE MERE?

- Henvend dig til din arbejdsleder eller sikkerhedsrepræsentant
- Læs mere om rengøring og arbejdsmiljø i vejledningerne om:
 - Rengøringsmidler
 - Ergonomi og Rengøring
 - Ensidedt gentaget arbejde indenfor rengøring
 - Hotelrengøring.

Vejledningerne kan hentes på hjemmesiden: www.barserviceogtjenesteydelser.dk eller ved henvendelse til Arbejdsgiver-, Arbejdsleder- eller Arbejdstagersekretariatet. Vejledningerne kan desuden købes hos Arbejdsmiljørådets Service Center eller bestilles på hjemmeside: www.Arbejdsmiljobutikken.dk

