

Nedsæt tempoet, når I gør rent

Et TR-/AMR-værktøj til
dig og din arbejdsplads



Helbred og arbejde i højt tempo

Personer, som arbejder med rengøring, er på benene stort set hele dagen. Samtidig ligger pulsen højt i halvdelen af arbejdsdagen.

Når man går og står hele dagen, fører det ofte til smerter i ryg, hofte og knæ. Det er også usundt at have så høj puls i så lang tid. Tempoet giver mange steder dårlige muligheder for at lave et godt stykke arbejde – og det gør det svært for jer at leve op til kravene til kvalitet og hygiejne. Det fører til tab af arbejdsglæde og til stress.

Politisk ansvarlig: Berit Jakobsen Redaktion:
Nina Hedegaard Layout: Maja Honoré
Produktion & tryk: Pjec1heden & FOAs Trykkeri

Det kan du gøre

Som tillidsvalgt har du en særlig mulighed for at gå i dialog med ledelsen om forbedringer af arbejdsmiljøet. Du kan fx bruge møderne i arbejdsmiljøgruppen (hvis du er AMR), møder i TRIO'en med leder, AMR og TR samt MED-møder. Det kan også være, at du har en god ide til en løsning, som du kan tale med ledelsen om.

Nedenfor kan du finde inspiration til, hvad I kan fokusere på, når I vil nedbringe arbejds-tempoet.

Fakta

En rengøringsassistent:

- går eller står i 91 % af tiden på arbejdet.
- har en puls på mellem 100-120 i halvdelen af dagen – det svarer til hurtig gang.

Balance mellem arbejdsopgaver og tid

For at arbejdstempoet ikke bliver for højt, er det vigtigt, at der er balance mellem den tid, I har til rådighed, antallet af arbejdsopgaver og hvor godt I skal løse opgaverne. Her kan du læse om, hvordan I kan sikre en god balance mellem tid og opgaver.

Afklar forventninger

Sørg for, at det er tydeligt for alle hvilke arbejdsopgaver, I skal løse og til hvilken kvalitet.

Det skal være tydeligt for jer, hvad ledelsen forventer.

Tal løbende med hinanden – medarbejdere og leder – om, hvad der er god kvalitet, og hvornår arbejdet er gjort godt nok.

Dokumentér

Sørg for, at I dagligt får information om ting, der har betydning for jeres planlægning af arbejdet. Det kan være, hvis der er tomme kontorer eller boliger, som ikke skal gøres rent. Det kan også være, at der er steder, som skal gøres grundigt rent, fx hvis en beboer er flyttet.

Skriv ned – fx over en 14 dages periode – hvilke arbejdsopgaver, I når at løse og hvilke arbejdsopgaver, I ikke når at løse. På denne måde får I et bedre grundlag for en dialog med ledelsen om mængden af arbejdsopgaver.

Løs ikke opgaver, som I ikke bliver bedt om at løse. Gør I det alligevel, så skriv det ned. Jeres notater kan indgå i dialogen med ledelsen om, hvilke opgaver I faktisk løser på den tid, I har til rådighed.

Brug jeres APV til at dokumentere belastningerne. Og brug APV-handlingsplanen til at finde og gennemføre løsninger.

Forbered jer på sygdom og fravær

Ved sygdom eller andet fravær: Lav en plan for, hvad der **skal** laves, og hvad der **kan** laves, og hvad der **ikke** skal laves. I kan også lave en plan med røde, gule og grønne dage.

Rød: I løser kun **skal**-opgaverne. Gul: I løser nogle af **kan**-opgaverne. Grøn: I løser arbejdsopgaverne, som I plejer. På hospitaler har man gode erfaringer med netop denne løsning.

I skal lave planen sammen med jeres leder eller arbejdsgiver.

Det er en god ide at lave en tegning eller illustration af jeres plan og hænge den et sted, hvor kollegerne kommer dagligt.

Husk pauserne

Spring ikke pauser over. Pauser giver krop og psyke tiltrængt mulighed for at hvile sig.

Påtag jer ikke ansvaret

Mind hinanden om, at det aldrig er jeres ansvar, når I ikke kan levere god kvalitet, fordi der er for kort tid til arbejdet.

Husk altid at give jeres leder besked om arbejdsopgaver, I ikke når.

Efteruddannelse

Uddannelse styrker: fagligheden, fagets anerkendelse, indflydelsen på hvordan arbejdet skal udføres, arbejdsglæden samt mulighederne for jobudvidelse og jobrotation.

I kan fx arbejde for:

- efteruddannelse i hygiejne, standarder, korrekt anvendelse af rengøringsmaterialer.
- længerevarende uddannelser, som fx serviceteknikeruddannelsen, service-assistentuddannelsen samt overbygning til serviceassistentuddannelsen.
- lederuddannelse af mellemlederne.

Jobudvidelse

Jobudvidelse handler om, at den enkelte medarbejder får flere forskellige opgaver og derved mindre 'hårdt' rengøringsarbejde med mange af de samme gentagede bevægelser. I kan fx arbejde for, at I arbejder i jobs, hvor rengøring er en opgavetype blandt mange.

Vær opmærksom på, at der skal være så stor forskel på opgaverne, at de ikke alle indeholder høje krav til højt tempo og til de samme bevægelser. Ved køkken- og portør-opgaver er pulsen fx også høj. Opgaver, som ikke er så hårde, er fx udlevering af mad, pasning af blomster, vaskeriarbejde og lettere kontorarbejde.

Læs mere

Find mere viden:

- [Etsundtarbejdsliv.dk/stress](https://etsundtarbejdsliv.dk/stress)

MARTS 2015

Kost- og Servicesektoren

FOA er Danmarks tredjestørste fagforening. Siden 1899 har vi kæmpet for bedre løn- og arbejdsforhold til vore medlemmer. Hovedopgaven er at indgå overenskomster, som sikrer en god løn samt moderne og ordnede arbejdsvilkår. Det er FOA, der aftaler din løn, dine tillæg, din arbejdstid, din pension, dine barselsregler, dine ferieregler og dine muligheder for uddannelse. Vores opgave er også at slås for din tryghed – og at udvikle din og vores faglighed på køkken- og rengøringsområdet, så velfærden og gode arbejdspladser går hånd i hånd.

FOA

Stauings Plads 1-3
1790 København V

Tlf. 46 97 26 26
www.foa.dk