

# Nedsæt tempoet, når du gør rent

- til dig, som arbejder  
med rengøring



# Helbred og arbejde i højt tempo

Du og dine kolleger, som arbejder med rengøring er sandsynligvis på benene stort set hele dagen? Samtidig ligger jeres puls ofte højt 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 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

Du kan drøfte arbejdstempoet med din arbejdsmiljørepræsentant eller din tillidsrepræsentant. Det kan også være, at du har en god ide til en løsning, som du kan tale med dem om.

På møder med kolleger, fx personalemøder, kan I sammen drøfte, om der er problemer med tempoet, og hvordan I kan løse dem.

Nedenfor kan du finde inspiration til, hvad I kan fokusere på, når I vil nedbringe arbejdstempoet.

### 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

Har du og dine kolleger helt styr på, 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.

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.

## Dokumentér

Hvis I oplever, at I hele tiden må springe opgaver over, eller hvis I ikke kan løse opgaverne ordentligt, så kan det være en god idé, at skrive 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.

Løser du og dine kolleger opgaver, som I ikke bliver bedt om at løse? Kan du svare ja, til

dette, så bør I skrive det ned. Jeres notater kan indgå i dialogen med ledelsen om, hvilke opgaver I faktisk løser på den tid, I har til rådighed.

### **Forbered jer på sygdom og fravær**

Ved sygdom eller andet fravær bør I have 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.

### **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.

Det er en god ide med:

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

## Jobudvidelse

Jobudvidelse handler om, at du og dine kolleger får flere forskellige opgaver og derved mindre 'hårdt' rengøringsarbejde med mange af de samme gentagede bevægelser.

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 portøropgaver 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](http://www.foa.dk)