

# 10

10 GODE RÅD TIL ET BEDRE ARBEJDSMILJØ FOR STUEPIGER

**10 TIPS FOR A BETTER WORK ENVIRONMENT**



# Forord

## Brug filmen og pjecen som inspiration, når du oplærer unge og nyansatte medarbejder

Som arbejdsgiver eller leder er det dit ansvar, at medarbejderne har fået en oplæring og instruktion, som sætter dem i stand til at arbejde uden at få skader eller blive nedslidt. Derfor har Branchearbejdsmiljørådet for service- og tjenesteydelser i samarbejde med branchens parter udarbejdet disse 10 gode råd til stuepiger.

Mange stuepiger har en anden sproglig baggrund end dansk. Derfor arbejder vi i denne pjece især med billeder og symboler. Der er kun meget få tekster på dansk og engelsk. Budskaberne skal findes i billederne, og vi anbefaler, at pjecen bruges sammen med filmen om samme emne. Filmen kan downloades på [www.bar-service.dk](http://www.bar-service.dk).

## Sådan bruger du pjecen

Brug inspirationspjecen og se filmen sammen med de nye medarbejdere, der skal instrueres og oplæres. Rådene er skrevet som direkte råd til medarbejderen, men det er dig som arbejdsgiver, der skal sikre instruktionen, oplæringen og opfølgningen.

Mellem hvert af de gode råd i filmen er der et ophold. Sæt filmen på pause og gennemgå arbejdssituationen og rådet med udgangspunkt i pjecens billeder.

En dialog mellem dig og medarbejderne skal sikre, at medarbejderne ved, hvordan man arbejder sikkert og sundt. Sørg for at følge op, så sunde og sikre arbejdsvaner fastholdes.

Pjecen kan også anvendes som "huskebog" af medarbejderne efter instruktionen og oplæringen.

God arbejdslyst.



# Indhold

1	Making the bed / Sengeredning .....	4
2	Cleaning tools / Rengøringsredskaber .....	5
3	Cleaning the bathroom / Rengøring på badeværelser .....	6
4	Vacuum-cleaning / Støvsugning .....	7
5	Handling heavy furniture / Rengøring omkring møbler .....	8
6	Using chemicals and cleansing agents/ Kemikalier og rengøringsmidler .....	9
7	Linen bags / Linnedposer .....	10
8	Contacts with guests / Kundekontakt .....	11
9	Take care of your hands / Håndpleje .....	12
10	Talk about health and safety at work / Tal om arbejdsmiljø på jobbet .....	13

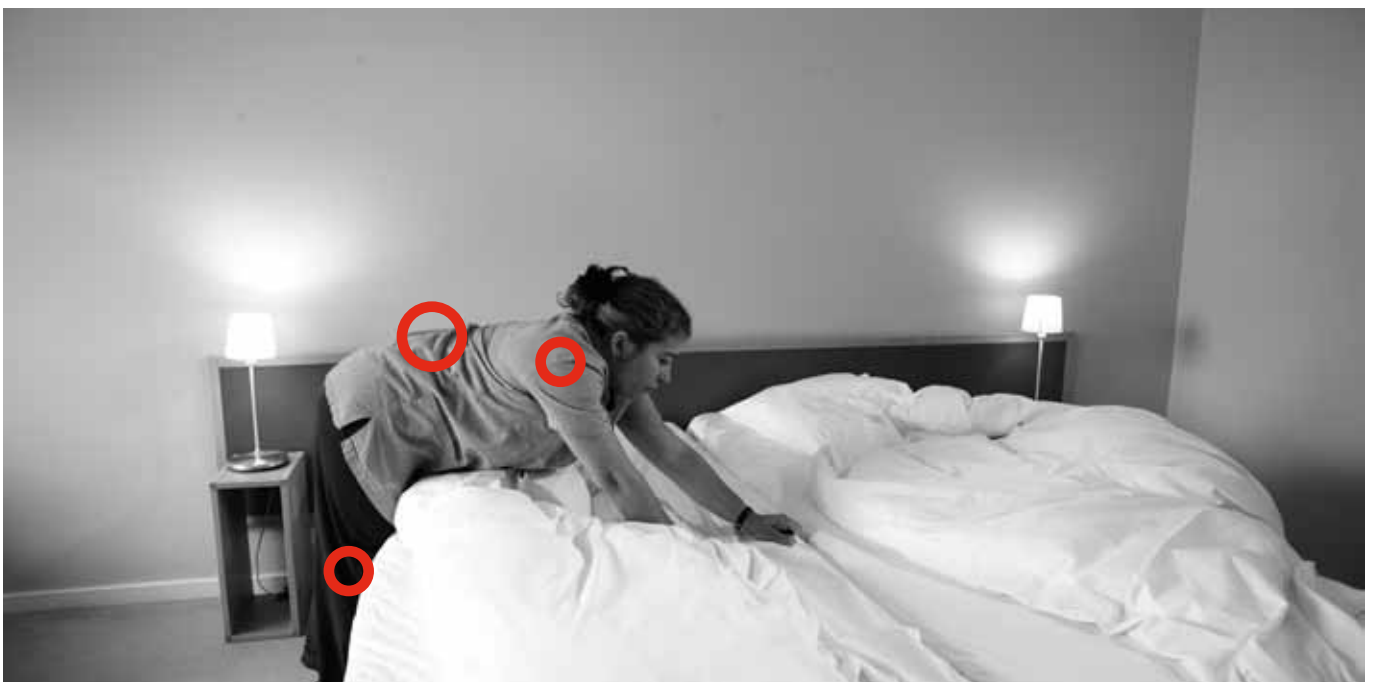


1

## Making the bed / Sengeredning

Work from both sides of the bed. Do not work with your back bent.

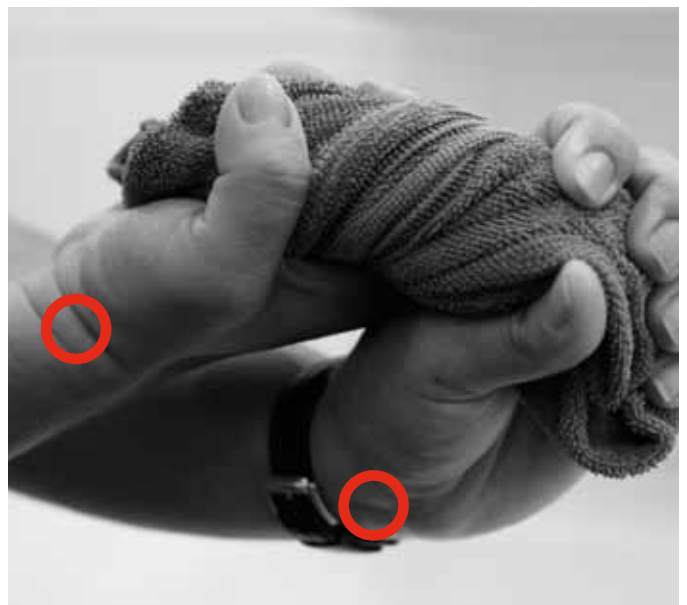
Adskil dobbeltsenge, så du kan komme til at arbejde fra begge sider. Undgå at arbejde foroverbøjet.



## Cleaning tools / Rengøringsredskaber

Use suitable cleaning tools which can be adjusted to your height. Work with the mop from side to side. Adjust the height of the cleaning cart to your own height. Use pre-moistened cloths and put them aside after use. Do not wring them.

Brug velegnede rengøringsredskaber, der kan indstilles til din højde. Bevæg moppen fra side til side med hele kroppen. Indstil din rengøringsvogn, så den passer til din højde. Arbejd med for-fugtede klude og læg dem til vask efter brug. Lad være med at vride kluden.



3

## Cleaning the bathroom / Rengøring på badeværelser

Use telescope poles. Do not stand on the toilet to reach high. Always use suitable gloves.

Brug teleskopstang. Stil dig ikke op på f.eks. toilettet for at nå højt. Brug altid velegnede handsker.



## Vacuum-cleaning / Støvsugning

Work in an upright position with the hose round the back. Keep a steady and calm speed.

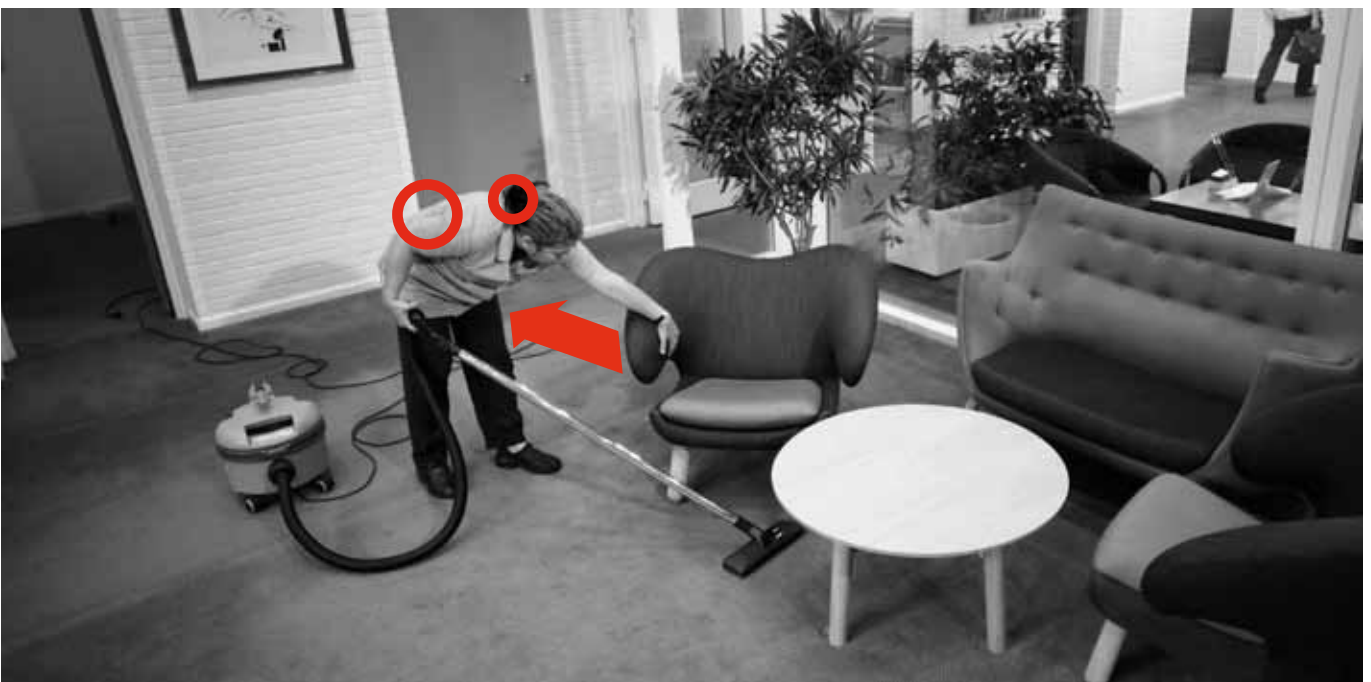
Arbejd i opretstående stilling med slangen bagom ryggen. Arbejd metodisk og med rolige bevægelser.



## Handling heavy furniture / Rengøring omkring møbler

Do not lift or move heavy furniture. The furnishing should be arranged, so this is avoidable.

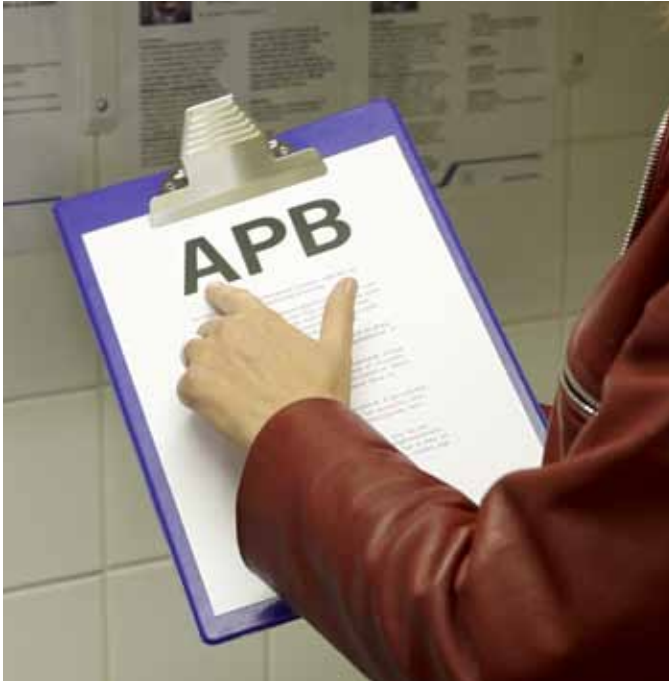
Undgå at løfte og flytte tunge møbler. Værelset skal være indrettet, så det kan undgås. Bøj i knæ og hofte ved lavt inventar.



## Using chemicals and cleansing agents/ Kemikalier og rengøringsmidler

Make sure to get proper instruction before you use chemicals. Check the with APB. Always use the right dosage. Always use suitable gloves.

Sørg for instruktion i brugen af kemikalier. Brug altid den rette dosering. Brug altid velegnede beskyttelsesmidler. Hent information i Arbejdspladsbrugsanvisningen.



## Linen bags / Linnedposer

Use trolleys for the heavy linen bags. Make sure that the trolleys are not too high og heavy.

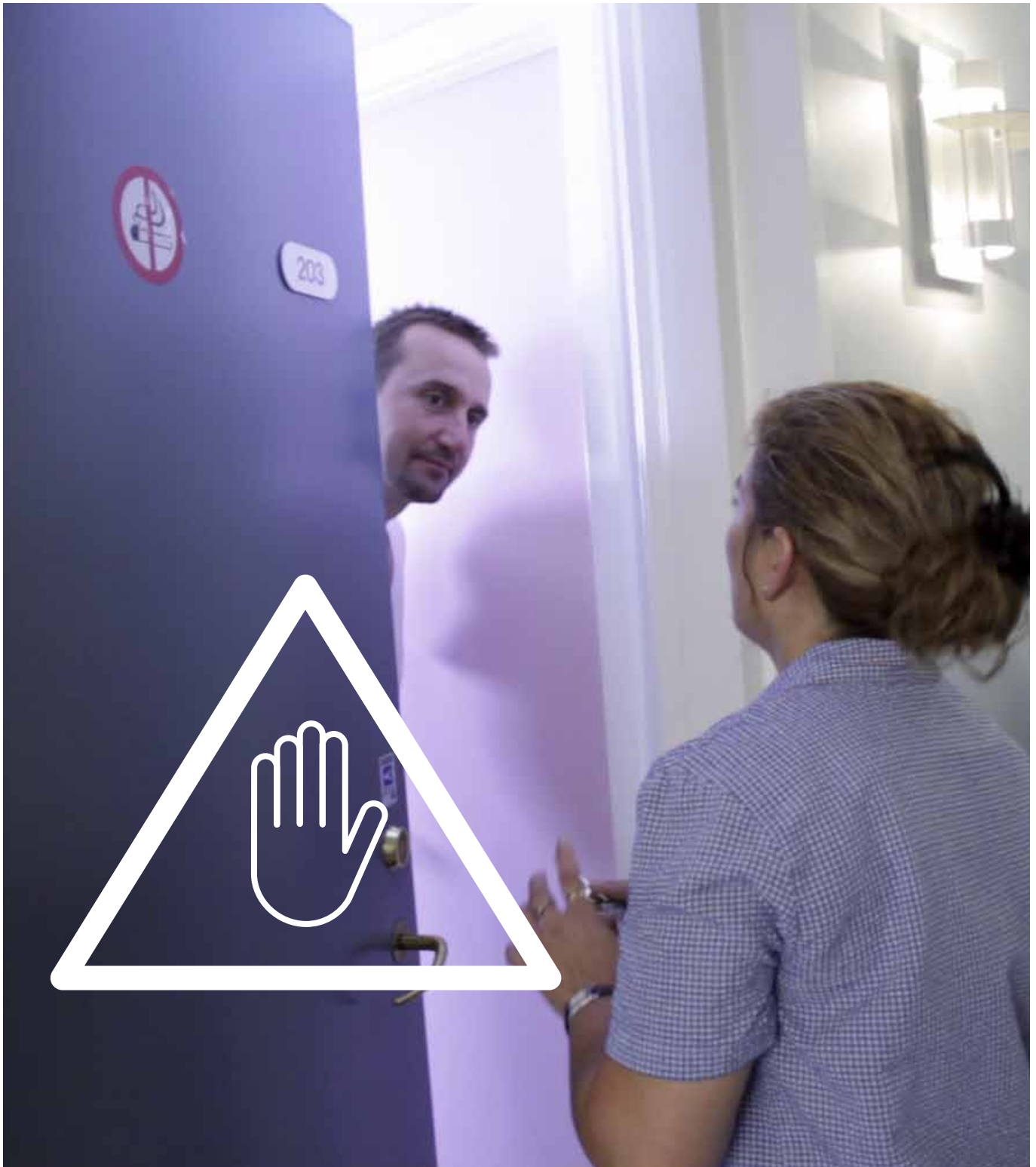
Transporter de tunge linnedposer på vogne. Sørg for, at vognene ikke er for tunge eller for høje.



## Contacts with guests / Kundekontakt

Do not go into rooms with guests.

Gå ikke ind på værelser, hvor der er gæster til stede.



## Take care of your hands / Håndpleje

Always use suitable gloves. Rub your hands with skincare before, during and after work.

Pas på dine hænder. Brug altid velegnede handsker og sørg for at smøre hænderne ind i hudplejemiddel før, under og efter arbejde.



## Talk about health and safety at work / Tal om arbejdsmiljø på jobbet

Discuss problems and find solutions with your manager and your colleagues.

Drøft arbejdsmiljøproblemer og løsninger med din arbejdsleder, sikkerhedsrepræsentanter og dine kolleger.



SE FILMEN 10 GODE RÅD TIL ET BEDRE ARBEJDSMILJØ FOR STUEPIGER  
**WATCH THE MOVIE 10 TIPS FOR A BETTER WORK ENVIRONMENT**

Filmen kan downloades på [www.bar-service.dk](http://www.bar-service.dk).





### **Mere information**

Du kan hente flere relevante informationer om et godt arbejdsmiljø for stuepiger og rengøringspersonale på Branchearbejdsmiljørådet for service- og tjenesteydelsers hjemmeside, [www.bar-service.dk](http://www.bar-service.dk), samt hos Arbejdstilsynet og hos Videnscenter for Arbejdsmiljø, hvis adresser du finder herunder.



#### **Branchearbejdsmiljørådet for service og tjenesteydelser:**

##### **Fællessekretariatet**

H. C. Andersens Boulevard 18  
1787 København V  
Tlf. 33 77 33 77  
Fax 33 77 33 70  
[www.bar-service.dk](http://www.bar-service.dk)

##### **Arbejdsgiversekretariatet**

H. C. Andersens Boulevard 18  
1787 København V  
Tlf. 33 77 33 77  
Fax 33 77 33 70

##### **Sekretariatet for Ledere**

Vermlandsgade 65  
2300 København S  
Tlf. 32 83 32 83  
Fax 32 83 32 84

#### **Arbejdstagersekretariatet**

H. C. Andersens Boulevard 38, 2. sal  
1553 København V  
Tlf. 33 23 80 11  
Fax 33 23 84 79

#### **Andre adresser:**

##### **Arbejdstilsynet**

Postboks 1228  
0900 København C  
Tlf. 70 12 12 88  
Fax 70 12 12 89  
[www.at.dk](http://www.at.dk)

##### **Videncenter for Arbejdsmiljø**

Lersø Parkallé 105  
2100 København Ø  
Tlf. 39 16 53 07  
Fax 39 16 52 01  
[www.arbejdsmiljoviden.dk](http://www.arbejdsmiljoviden.dk)

#### **Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø**

Lersø Parkallé 105  
2100 København Ø  
Tlf. 39 16 52 00  
Fax 39 16 52 01  
[www.arbejdsmiljoforskning.dk](http://www.arbejdsmiljoforskning.dk)