

# ІНСТРУКЦІЯ З ПРИБИРАННЯ

## Ергономічне прибирання



## Вихідні відомості

Ця брошура – документ, виданий Галузевим фондом професійної підготовки з використанням сервісних ваучерів  
Авторське право © 2022 Форма TS

**Відп. за підготовку тексту:** Антун Жаміне

**Відп. за ілюстраційний матеріал:** Дірк Саббе

**Відп. за візуалізацію:** Стів Ван Бейл

**Відп. за координаційну роботу:** Ельке Бейєр

**Верстка та друк:** сторінки

Подяка:

моделям Іонела й Мо,  
пані Лут Борман, професійному експерту з прибирання Фламандської служби зайнятості, пану Ян Ванбрабант, інструктору й керівнику компанії «Едюмек»

Відповідальний редактор: Пітер Ван де Вейр,  
директор Галузевого фонду професійної підготовки з використанням сервісних ваучерів


Всі права захищені. Забороняється повне або часткове відтворення тексту цієї брошури у будь-якій формі або за допомогою будь-яких електронних чи механічних засобів, зокрема пристроїв або систем зберігання чи зчитування інформації, без попередньої письмової згоди автора, за винятком випадків використання невеликих уривків тексту цієї брошури у публікаціях.



# Добрий день!

Мене звать Сара, і я ваш коуч з прибирання. Я маю великий досвід роботи домогосподаркою і є експертом з прибирання.

Прибирання – це пристрасть і моя професія! Мені подобається навчати людей домагатися ідеального результату. Навіть якщо ви добре володієте прийомами прибирання та ергономічного забезпечення, ознайомлення зі змістом цієї брошури все одно буде для вас корисним.

У цій інструкції я розповім вам все, що потрібно знати про ергономічне прибирання. Ергономічне робота – це робота з використанням заходів і прийомів, які необхідні для збереження фізичного й психічного здоров'я людини. Практикуйте правильні пози й техніки під час навчання. Таким чином, під час прибирання ви не перевантажуватиме свій організм. Дотримуйтесь вказівок і рекомендацій, наведених у цій брошурі, та ергономічне прибирання ніколи не буде для вас важкою процедурою. 

**Удачі! Сара**



## Зміст:

Що таке «ергономічна робота»?	5
Ергономічна робота завдяки правильному положенню тіла	6
Правильна постава	8
Прибирання шваброю	10
Підняття та підбирання з підлоги	12
Білизна для прання	13
Видалення пилу	16



# Що таке «ергономічна робота» ?

Робота домогосподарки часто передбачає виконання завдань, що супроводжуються важкими фізичними навантаженнями. Їй доводиться підіймати речі, нахилитися та працювати у нахилі тощо. З метою запобігання виникненню різного роду болі ви маєте вжити заходів із забезпечення «ергономічної роботи».

Тобто, ви повинні працювати таким чином, щоб не завдавати собі фізичного чи психологічного болю або проблем для фізичного чи психічного здоров'я. Ви маєте дотримуватись більш здорового й безпечного способу роботи.

## **Здорове й безпечне робоче місце грає велику роль для здоров'я.**

- використовуйте безпечне взуття для роботи;
- завжди використовуйте рукавички;
- використовуйте якісний робочий інвентар. Наприклад, стійку й надійну драбину (а не хиткий стілець) для миття вікон;
- вживайте запобіжних заходів під час використання засобів для прибирання. Завжди ознайомлюйтеся з інструкціями із застосування та вимогами щодо дозування перед використанням засобу для прибирання;
- робіть перерви в обумовлений час;
- якомога частіше чергуйте важку й легку роботу. Складіть план робіт на тиждень. Це дозволить розподілити завдання різного ступеню складності серед ваших клієнтів.



# Ергономічна робота завдяки правильному положенню тіла

Для забезпечення ергономічної роботи ви мусите правильно рухатися та приймати правильне положення тіла. Нижче наведені основні правила ергономічної роботи, яких слід дотримуватися.

## 1. Робота стоячи

- Обов'язково тримайте правильну поставу під час виконання будь-яких завдань, які вимагають положення стоячи.
- Чергуйте завдання, які необхідно виконувати стоячи, наприклад, під час миття посуду чергуйте роботу з витирання посуду та роботу з його прибирання.
- Спирайтеся тілом на стіну або край столу.
- Розведіть ноги в сторони та вільною рукою візьміться за опору. Таким чином, ви зможете зменшити навантаження на спину.
- Виконуйте прибирання на сприятливій висоті.
- Якщо вам необхідно виконати прибирання на висоті, яка є вищою сприятливого рівня, використовуйте інвентар з довгою ручкою (наприклад, швабру з телескопічною ручкою).



# Ергономічна робота **завдяки правильному положенню тіла**

Для забезпечення ергономічної роботи ви мусите правильно рухатися та приймати правильне положення тіла. Нижче наведені основні правила ергономічної роботи, яких слід дотримуватися.

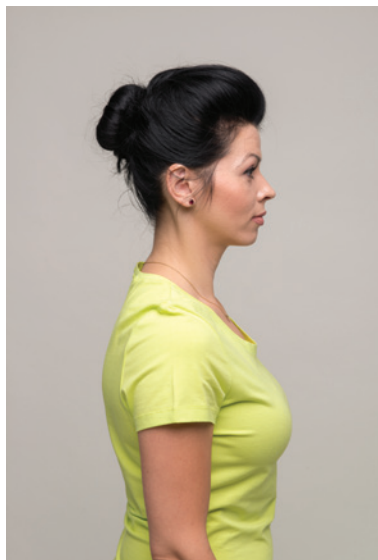
## **2. Підняття, підбирання та виконання нахилів**

- Намагайтеся не підіймати меблі: радимо штовхати або тягнути меблі.
- Якщо вам потрібно щось підняти (наприклад, відро або кошик для білизни), зігніть ноги в колінах і, тримаючи спину прямо, опустіть тіло до потрібного рівня.
- Поставте одне коліно на підлогу, якщо вам потрібно щось з неї підібрати.
- Тримайте предмети, які Ви несете, якомога ближче до свого тіла.
- Помістіть предмети, які ви часто використовуєте (наприклад, відро), у легко досяжне місце (таким місцем може бути невеликий столик).
- Використовуйте якомога частіше прийоми й способи виконання робіт, які не змушують вас нахилитися. Наприклад, переверніть швабру, щоб намотати на неї ганчірку. Таким чином, положення вашого тіла залишиться на потрібному рівні.
- Працюйте з інвентарем, який має довгу ручку (до рівня плечей).

# Правильна постава

Те, як ми сидимо, стоїмо й працюємо, має значний вплив на наш організм. Неправильна поза призводить до несприятливих навантажень на спину, плечі та коліна, що часто супроводжується білью. Правильна вихідна поза може її полегшити.

- Положення стоячи – плечі та шия



✓ Правильна постава положенні стоячи: спина має чітко відповідати формі літери S, плечі мають бути злегка відведені назад.

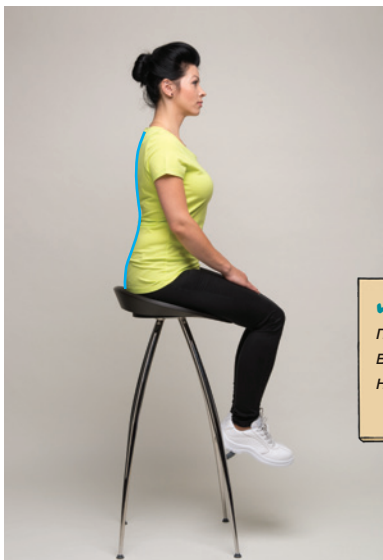
Сара



# Правильна постава

- **Поза сидячи**

Сядьте прямо, зберігаючи природне **S-подібне положення** вашої спини. У нижній частині спини з'явиться невелике заглиблення.



✓ Рекомендуємо спочатку приступити до робіт, які виконуються стоячи. Це зменшить навантаження на вашу спину.

Сара



- **Положення стоячи з мітлою**

Довжина ручки відіграє важливу роль. Кінець ручки повинен бути на рівні ваших плечей. У цьому положенні, правильно тримаючи поставу, ви можете підмити підлогу й не навантажувати вашу спину.



# Прибирання шваброю

## • Віджимання ганчірки

1. Поставте відро на стіл. Тримайте ганчірку однією рукою над відром. Іншою

рукою вижміть ганчірку зверху вниз.

2. Складіть ганчірку навпіл. Міцно тримайте верхню частину ганчірки обома руками.



- ✓ Практикуйте цей метод віджимання під час тренування.
- ✓ Завжди використовуйте цей метод під час роботи. Таким чином, ви зможете уникнути перенавантаження зап'ясть та ліктів.
- ✓ Покладіть серветку або ганчірку під відро, щоб захистити поверхню, на якій воно стоїть.
- ✓ Існують також інші методи віджимання ганчірки. Для ознайомлення з ними зверніться до вашого інструктора/тренера.

Сара



# Прибирання шваброю

- **Віджимання ганчірки**

3. Лікті вивести вперед.



4. Повторіть цю маніпуляцію для нижньої частини ганчірки.



- **Надівання ганчірки на швабру**

Переверніть швабру й надягніть ганчірку поверх водозгону. Таким чином, вам більше не потрібно буде нахилитися та це дозволить берегти спину.



## Підняття та підбирання з підлоги

### • Підняття відра

Підійдіть якомога ближче до відра. Упріться однією рукою в коліно. Це допоможе знизити навантаження на спину.



### • Підбирання з полу серветки з мікрофібри

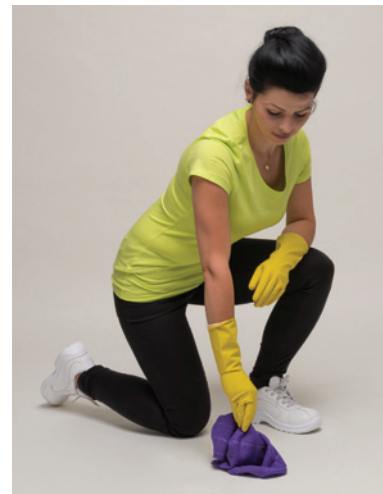
Відведіть одну ногу назад. Нахиліться вперед таким чином, вигин спини прийняв S-подібний вигляд.



- ✓ Налийте у відро трохи менше води, щоб зменшити його вагу.
- ✓ Використовуючи руку як точку опори на коліні, ви вдвічі зменшуєте навантаження на вашу спину.

Сара

Якщо ви не зможете цього зробити, Ви можете спробувати іншу позу, яка описана далі. Опустіть одне коліно на підлогу. Покладіть передпліччя на коліно. Підберіть ганчірку й встаньте.



# Білизна для прання

- **Виймання білизни з пральної або сушильної машини**

Опустіть одне коліно на підлогу. Тримайтеся однією рукою за пральну або сушильну машину. Іншою рукою вийміть білизну з машини.



- **Вивішування білизни**

Поставте кошик для білизни на стіл або іншу високу поверхню. Таким чином, вам не доведеться більше нагинатися.



Мотузку для білизни краще натягнути до рівня вашої голови. Ваші лікті не повинні підніматися вище плечей під час вивішування білизни. Обов'язково слідкуйте за вашою поставою.

✓ Якщо висота мотузки для сушіння білизни є незручною для вас, поговоріть про це з вашим клієнтом, або повісте білизну на сушарку.

Сара

# Білизна для прання

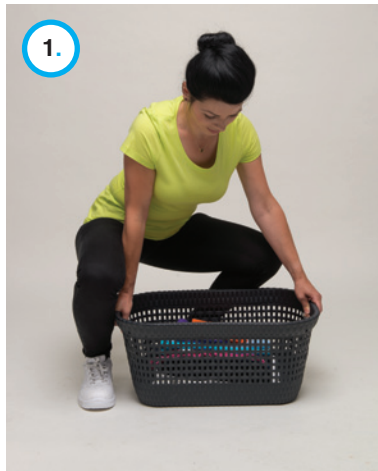
- **Складання білизни**

Поставте кошик для білизни на стіл поруч з собою. Таким чином, вам не доведеться нагинатися, щоб взяти речі з кошика. Обов'язково слідкуйте за вашою поставою.

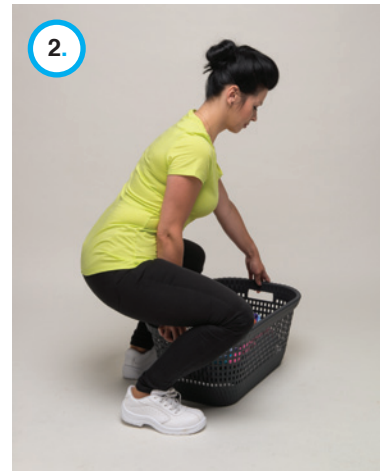


- **Підіймання кошика для білизни**

1. Зігніть ноги в колінах. Нахиліться вперед, тримаючи спину прямо, візьміть кошик для білизни.



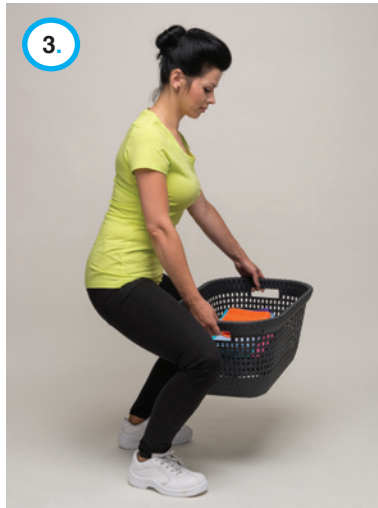
2. Переконайтеся, що бокова частина кошика знаходиться між вашими ногами.



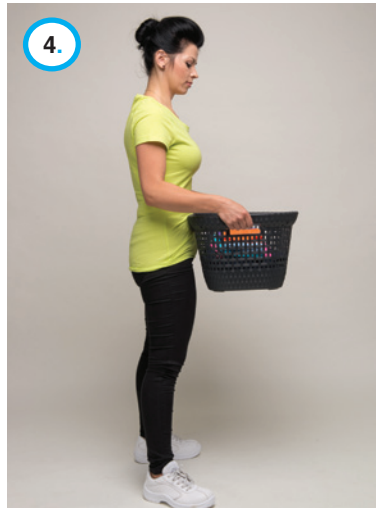
# Білизна для прання

- Підіймання кошика для білизни

3. Підніміть кошик.



4. Тримайте кошик біля вашого тіла, руки в ліктях повинні бути зігнуті під кутом 90°. Обов'язково слідкуйте за вашою поставою.



# Видалення пилю

## • Прибирання пилососом двома різними способами

Тримайте правильну поставу. Ви зможете це забезпечити, якщо ручка пилососа буде матиме достатню довжину.

Не відходьте далеко від місця, яке потрібно пропилососити, щоб уникнути необхідності далеко тягнутися. Існують різні способи прибирання пилососом.

1. У цьому випадку ви маєте тримати ручку пилососа обома руками. Цей спосіб рекомендується використовувати у тому разі, якщо для прибирання необхідно прикласти певну силу (наприклад, щоб пропилососити килим).



2. У цьому випадку однією рукою ви маєте тримати ручку пилососа, а іншою – тримати шланг, який проходить за вашою спиною.



Цей спосіб призначений для прибирання поверхонь, які не потребують докладання значної сили (наприклад, ламінату або паркету).

✓ Слідкуйте за тим, щоб пилосос залишався поруч з вами. За потреби під'єднайте його до іншої розетки.

Сара



# Видалення пилу

- Прибирання пилососом під ліжком

1. Опустіть одне коліно на підлогу й покладіть одну руку на інше коліно. Пропилососьте під ліжком.



# Видалення пилу

- **Перевірка чистоти під ліжком**

2. Упріться обома колінами й обома руками у підлогу. Перевірте, чи добре ви пропилососили під ліжком.



# Видалення пилу

## • Видалення пилу з плінтусів

Ви можете зробити це двома різними способами.

1. Протріть пил з плінтусу за допомогою щітки для підлоги. З нею вам не потрібно буде нахилятися.



2. Ви також можете протерти плінтус від пилу за допомогою серветки.



Для цього опустіть одне коліно на підлогу. Притисніть руку до стегна. Іншою рукою протріть плінтус.

- ✓ Ви можете чергувати ці два навантаження на вашу спину. Прибирайте протягом одного тижня щіткою, а наступного тижня – серветкою.
- ✓ Якщо щітка для підлоги забруднена, використовуйте мітелку.

Сара



## Видалення пилу

- Видалення пилу з підлоги за допомогою ручної щітки для підмітання та совка для прибирання сміття  
Для цього опустіть одне коліно на підлогу для забезпечення опори.



# Видалення пилу

- Видалення пилу на висоті

Завжди використовуйте драбину. Тримайтеся за стійку. Під час прибирання намагайтеся не піднімати руки вище рівня ваших плечей.



✓ Перевірте, щоб драбина стійко стояла на поверхні!

Сара

# Видалення пилу

- Видалення пилу з висоти столу

Предмети, що розташовані нижче (або вище) столу, спробуйте покласти на стіл. Це спростить роботу з протирання пилу з цих предметів, а також допоможе вам тримати правильну поставу.



✓ Поверніть предмет на місце після прибирання.

**Сара**

# Видалення пилу

- **Прибирання столу серветкою**

Притисніть одну руку до поверхні столу, іншою рукою виконуйте його прибирання (цей метод може використовуватися для протирання пил зі столу у вітальні).



- **Миття вікон Завжди**

використовуйте драбину. Тримайтеся за стійку під час прибирання. Під час прибирання намагайтеся не піднімати руку вище рівня ваших плечей.



✓ Миття вікон на висоті:  
використовуйте швабру з  
телескопічною ручкою.

Сара



