



Ergonoomiline töö koristuses rahvusvaheliste uuringute andmetel

Helge Alt
Puhastusekspert

PUHASTUSEKSPERT.EE

LOOME ÜHESKOOS TEADLIKULT PUHTAMA MAAILMA!

1

Helge Alt



- Koristusvaldkonnas alates 1993
- Osalenud Eesti ravijuhendi koostamise töörühmas konsultandina
- Osalenud Biotsiidi seaduse rakendamise töörühmas Terviseametis juures
- Enesetäiendused koolitused erinevates riikides



PUHASTUSEKSPERT.EE

LOOME ÜHESKOOS TEADLIKULT PUHTAMA MAAILMA!

2

Ettevõttest



- Teadlik puhtus aastast 1998!
- Meie koolitustel on osalenud üle 17 000 inimese
- Teadlikku puhtuse saavutamiseks:
 - koolitame;
 - nõustame;
 - viime läbi auditeid;
 - aitame koostada hankeid;
 - aitame saavutada soovitud kvaliteeti
 - EVS 914:2020
 - APPA



PUHASTUSEKSPERT.EE

LOOME ÜHESKOOS TEADLIKULT PUHTAMA MAAILMA!

3

Rahvusvaheline projekt „Cleaning Ergonomics – to Prevent Occupational Diseases and Accidents“



- IO 1- olukorra kaardistus- tüüpilised haigused, tööõnnetused, olemasolevad õppematerjalid
- IO 2 – koristusergonoomia tänapäevaste põhimõtete põhjal enamlevinud probleemide osas õppematerjalide koostamine (videod)
- IO 3- koolitusprogrammide testimine reaalses elus



Kaasrahastas
Euroopa Liidu programm
„Erasmus+“

Projekti tulemusi vt [SIIN](#)



PUHASTUSEKSPERT.EE

LOOME ÜHESKOOS TEADLIKULT PUHTAMA MAAILMA!

4

Mida oleme teinud?



- Kaardistatud olemasolevad rahvusvahelised materjalid koristusergonoomia kohta, nendega võimalus tutvuda [SIIN](#)
- Kaardistanud rahvusvahelised andmed koristusvaldkonna tööõnnetuste ja kutsehaiguste kohta
- Viinud läbi SmarWear katse (Soomes), selgitamaks välja millised lihased on koristamisel kõige rohkem pinges ning mis mõjutab lihaste ülekoormust.



PUHASTUSEKSPERT.EE

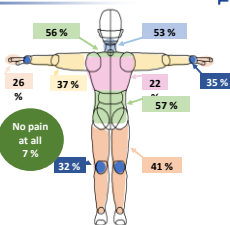
LOOME ÜHESKOOS TEADLIKULT PUHTAMA MAAILMA!

5

Uuringu tulemused 1



- Küsimustikule vastas 4st riigist (Eesti, Soome, Holland, Ungari) kokku 147 puhastustööde juhti ja 267 puhastusteenindajat
- Kõige enam tuntakse valu kaela, öla, selja piirkonnas, vaid 7% ütleb et ei tunne üldse kuskil valu. Vanusega valu kogemine suurenes.



PUHASTUSEKSPERT.EE

LOOME ÜHESKOOS TEADLIKULT PUHTAMA MAAILMA!

6

Mikropausid



Mikropausid ei tohi olla alla 5 %.

PUHASTUSEKSPERT.EE

LOOME ÜHESKOOS TEADLIKULT PUHTAMA MAAILMA!

13

Niiske meetod, S-liigutused mopiga



	KH1	KH2
Niiske S-moppamine	8,6%	5,0%
Niiske enda ees mopi lükkamine	3,5%	2,7%
Niiske meetod põrandakuivataja-pühkijaga otse	8,6%	4,2%
Niiske meetod põrandakuivataja-pühkijaga tagurpidi	7,9%	4,0%
Niiske S-moppamine, liiga pikk vars	13,9%	5,4%

PUHASTUSEKSPERT.EE

LOOME ÜHESKOOS TEADLIKULT PUHTAMA MAAILMA!

14

Märg meetod, töö mopiga



	KH1	KH2
Märg S-moppamine otse	10,5%	6,0%
Märg S-moppamine tagurpidi	8,8%	4,7%
Märg S-moppamine otse, liiga pikk vars	14,4%	8,1%
Märg S-moppamine tagurpidi, liiga pikk vars	12,6%	6,6%

Pigem masin!

PUHASTUSEKSPERT.EE

LOOME ÜHESKOOS TEADLIKULT PUHTAMA MAAILMA!

15

Töö masinatega



	KH1	KH2
Scrubber drier	4,6 %	2,2 %
iMop	5,9 %	5,0 %
Vacuum cleaner	4,7 %	2,7 %
Vacuum cleaner, hands working	7,9 %	
Carpet vacuum cleaner	4,5 %	3,9 %
Carpet vacuum cleaner, hands working	7,6 %	
Backpac vacuum cleaner	7,0 %	3,9 %

PUHASTUSEKSPERT.EE

LOOME ÜHESKOOS TEADLIKULT PUHTAMA MAAILMA!

16

Väheniiske, niiske, märg pühkimine, masin



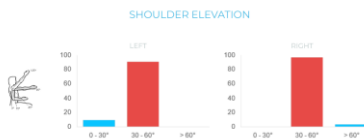
	KH1	KH2
Väheniiske S-moppamine	6,3 %	3,9 %
Väheniiske enda ees mopi lükkamine	2,5 %	2,4 %
Niiske S-moppamine	8,6 %	5,0 %
Niiske enda ees mopi lükkamine	3,5 %	2,7 %
Märg S- moppamine otse	10,5 %	6,0 %
Kombineeritud põrandahooldusmasin	4,6 %	2,2 %
iMop	5,9 %	5,0 %

PUHASTUSEKSPERT.EE

LOOME ÜHESKOOS TEADLIKULT PUHTAMA MAAILMA!

17

Käe asend koristamisel



PUHASTUSEKSPERT.EE

LOOME ÜHESKOOS TEADLIKULT PUHTAMA MAAILMA!

18

Inimesest sõltub pinge



Niiske meetod



PUHASTUSEKSPERT.EE

LOOME ÜHESKOOS TEADLIKULT PUHTAMA MAAILMA!

19

Niiske pühkimine (õigesti) versus liiga pikk vars



PUHASTUSEKSPERT.EE

LOOME ÜHESKOOS TEADLIKULT PUHTAMA MAAILMA!

20

Märjalt pühkimine otse ja tagurpidi (KH1)



PUHASTUSEKSPERT.EE

LOOME ÜHESKOOS TEADLIKULT PUHTAMA MAAILMA!

21

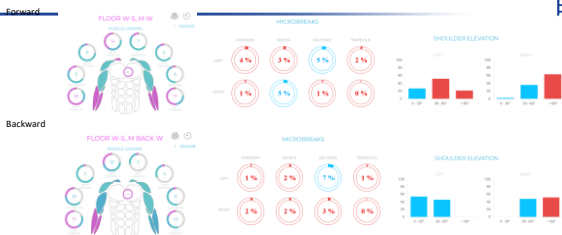
Märjalt pühkimine otse ja tagurpidi liiga pika varrega (KH1)



PUHASTUSEKSPERT.EE LOOME ÜHESKOOS TEADLIKULT PUHTAMA MAAILMA!

22

Märjalt pühkimine otse ja tagurpidi liiga pika varrega (KH2)



PUHASTUSEKSPERT.EE LOOME ÜHESKOOS TEADLIKULT PUHTAMA MAAILMA!

23

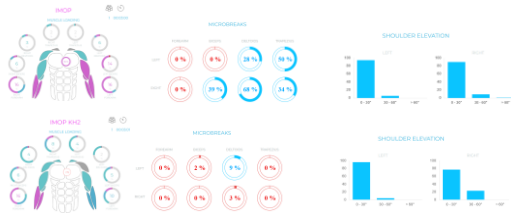
Kombineeritud põrandahooldusmasin, KH1_1 vs. KH2



PUHASTUSEKSPERT.EE LOOME ÜHESKOOS TEADLIKULT PUHTAMA MAAILMA!

24

iMop, KH_1 vs. KH2

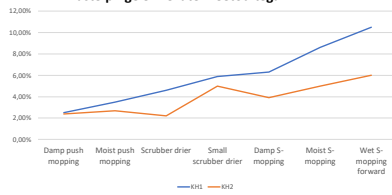


PUHASTUSEKSPERT.EE

LOOME ÜHESKOOS TEADLIKULT PUHTAMA MAAILMA!

25

Lihaste pinge erinevate meetoditega

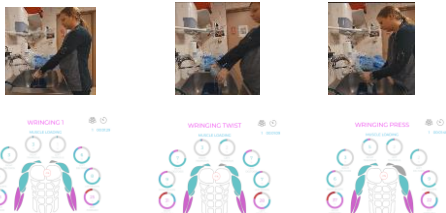


PUHASTUSEKSPERT.EE

LOOME ÜHESKOOS TEADLIKULT PUHTAMA MAAILMA!

26

Lapi väänamine erinevatel viisidel 1



PUHASTUSEKSPERT.EE

LOOME ÜHESKOOS TEADLIKULT PUHTAMA MAAILMA!

27

Lapi väänamine erinevatel viisidel 2



PUHASTUSEKSPERT.EE

LOOME ÜHESKOOS TEADLIKULT PUHTAMA MAAILMA!

28

Kokkuvõtteks



1. Lihaste pinge sõltub suurel osal töötajast (oskused, vanus jne)
2. Mida märjem meetod, seda suurem pinge lihastele
3. Märja meetodi asemel masin parem
4. Sobiva pikkusega varrel on suur mõju
5. Natuke on vähem koormust kui liigume tagurpidi (mopiga)
6. Teadlikult kasutada jalalihaste tööd koristamisel
7. Vältida liigselt külgedele liigutusi koristamisel
8. Eelneisutatud koristustekstiilidega koristamine on oluline. Kui peab väänama, siis õigesti.

CLEANING
ERGONOMICS



PUHASTUSEKSPERT.EE

LOOME ÜHESKOOS TEADLIKULT PUHTAMA MAAILMA!

29



E-POOD

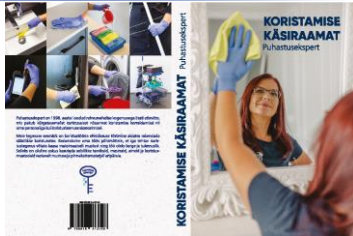
WWW.PUHASTUSEKSPERT.EE/POOD

PUHASTUSEKSPERT.EE

LOOME ÜHESKOOS TEADLIKULT PUHTAMA MAAILMA!

30

Eesti keeles, õige pea ka vene keeles



PUHASTUSEKSPERT.EE

LOOME ÜHESKOOS TEADLIKULT PUHTAMA MAAILMA!

31

Kodukoristuse paketid- õppevideod + professionaalsed tarvikud



32



Loome üheskoos teadlikult puhtama maailma!



PUHASTUSEKSPERT.EE

LOOME ÜHESKOOS TEADLIKULT PUHTAMA MAAILMA!

33
