Työturvallisuus·
keskus

HOTELLIEN KERROSHOITOTYÖ ERGONOMISEKSI

HOTELLIEN KERROSHOITOTYÖ ERGONOMISEKSI

Julkaisija: Työturvallisuuskeskus

Kirjoittaja: Virpi Fagerström Ergomentor Oy

Työryhmä: Anssi Kaarnalehto Työturvallisuuskeskus,
Markku Björn Palvelualojen ammattiliitosta PAM,
Tiia Brax Kiinteistötyönantajat ry,
Janne Kiiskinen Matkailu- ja Ravintolapalvelut ry,
Katarina Nelimarkka ja Katja Tuominen SOL Palvelut Oy

Taitto: Milla Toro Innocorp Oy

Kuvat: Aki Rask Akifoto Oy

Paino: Markprint Oy

1. painos 2020

ISBN 978-951-810-728-9 (nid.)
ISBN 978-951-810-729-6 (pdf)

Tuotenumero: 202014

Sisältö

Lukijalle **5**

1. Hitaasti kiiruhtaen ennaltaehkäiset työtapaturmia **6**

Kerroshoitajilta edellytetään ripeyttä 6

Kiire lisää työtapaturmariskiä 7

Selkävaivat ovat tyypillisimpiä tuki- ja liikuntaelinvaivoja kerroshoitajilla 7

2. Ergonomialla vaivat selätetään **9**

3. Kerroshoitaja ylläpitää työskennellessään omaa fyysistä kuntoaan **11**

4. Kerroshoitotyön tyypillisimmät työtehtävät – vinkkejä työn keventämiseen **14**

Huomio työjärjestykseen – sujuvoita sänkyjen petausta 15

Tasojen pyyhkimisessä vältä käsien pitkäaikaisia kohoasentoja 20

Mopatessa ei roisku – suosi nihkeitä siivousmenetelmiä 21

Liiku painonsiirroilla imuroidessa 23

Taakkojen siirtelyssä vältä ja minimoi nostoja 24

Pidä pyörät pyörimässä kerrosvaunujen, rullakoiden ja roskien kuljetuksessa 27

5. Kerroshoitajien vaihtelevat työympäristöt **30**

Huomioi työergonomia aula-, ravintola-, sauna- ja allastilojen siivouksessa 30

Varo puristumisvaaraa hisseissä ja kompastumisia portaissa 32

Wc- ja pesutiloissa tilan ahtaus aiheuttaa haasteita 33

Vinkkejä lattiatasossa työskentelyyn ja kurkotteluun 34

6. Ergonomiset työvälineet sujuvoittavat kerroshoitajan työtä – käytä, hanki ja huolla työvälineitä! **37**

Säädä varsia ja kiinnitä huomiota työasentoihin ja -otteisiin 40

Huomioi kerrosvaunujen ja muiden työvälineiden yhteensopivuus toimintaympäristössä 42

Ergonomisten apuvälineiden hankinta ja huolto – siitä ennaltaehkäisy alkaa 43

7. Yhteenveto – Ergonomiavinkit käytäntöön kerroshoitotyössä **44**

Lähteet **45**

Lukijalle

Arvoisa lukija, tämän oppaan tarkoituksena on toimia työpaikkojen perehdyttämisoppaana ja työergonomiaa edistävänä ohjeistuksena. Pyrkimyksenä on edistää työntekijöiden hyvinvointia ja työssä jaksamista. Oppaassa annetaan konkreettisia vinkkejä hotellien kerroshoitajien työhön.

Tavoitteenamme on, että kerroshoitajat voisivat työskennellä itselleen terveellisesti ja turvallisesti, ilman työstä aiheutuvia kipuja ja särkyjä. Painopiste on ennaltaehkäisyssä. Kehoamme voi ajoittain kolottaa, mutta työnteon ei pidä aiheuttaa eikä lisätä kipuja ja särkyjä.

Lähtökohtanamme on, että työhön ja sen tekemiseen ergonomisesti on mahdollista vaikuttaa. Tämä tarkoittaa parhaimmillaan sitä, että työn tekemisessä huomioidaan työn tavoite, työntekijä, työtehtävät, työvälineet ja toimintaympäristö. Lisäksi työn organisoinnilla ja johtamisella voidaan vaikuttaa työn sujuvuuteen.

Monesti työhön liittyy yksipuolisia, tiheästi toistuvia, pitkäkestoisia tai kuormittavia liikkeitä, jotka voivat aiheuttaa tuki- ja liikuntaelinvaivoja. Näihin pyrimme kiinnittämään huomiota oppaan avulla. Oppaassa annamme vinkkejä kerroshoitajien tyypillisimpiin ja lähes päivittäin toistuviin työtehtäviin. Lisäksi kuvaamme joitakin harvemmin toteutuneita erikoistilanteita.

Oppaan toteutusta on koordinoinut Työturvallisuuskeskuksen asiantuntija Anssi Kaarnalehto. Opastyöryhmässä ovat toimineet seuraavat työelämän edustajat: Palvelualojen ammattiliitosta PAMista sopimusasiantuntija Markku Björn, Kiinteistötyönantajat ry:stä elinkeinopoliittinen asiantuntija Tiia Brax, Matkailu- ja Ravintolapalvelut ry:stä lakimies Janne Kiiskinen, SOL Palvelut Oy:stä palveluvastaava Katarina Nelimarkka ja SOL Palvelut Oy:stä palveluesimies Katja Tuominen. Yhteistyöllä olemme koonneet tärkeimmät vinkit, joilla työpaikat voivat kehittää ergonomiaa ja tukea työntekijöidensä hyvinvointia. Kehittäminen ja toteutus jäävät yksittäisten työntekijöiden ja työpaikkojen tehtäväksi.

Olemme saavuttaneet tavoitteemme, jos löydät ergonomisia vinkkejä työsi keventämiseksi selaamalla tätä opasta. Sinulla on mahdollisuus vaikuttaa omaan työhösi ja työskentelyysi. Työpaikoilla on mahdollista vaikuttaa siihen, että sinulla on hyvät työn tekemisen mahdollisuudet ja oikeat työvälineet käytössäsi. Ergonomisessa työskentelyssä on lopulta kyse asenteista. On kaikkien etu, että työtä tehdään tehokkaasti, mutta samalla turvallisesti ja terveellisesti.

Antoisia lukuhetkiä oppaan parissa. Visuaalisuuden avulla olemme pyrkineet helpottamaan lukemistasi. Monesti kuvat kertovat enemmän kuin tuhat sanaa. Valokuvista on vastannut valokuvaaja Aki Rask AkiFoto Oy:stä. Kiitos valokuvaajalle ja kuvauksiin osallistuneille yhteistyöstä!

Vinkki- ja huomiolaatikoihin olemme koonneet oleellisimpia ohjeita – lue ne huolellisesti. Laita ne työskentelyssäsi kuntoon, niin voit onnitella ja kiittää itseäsi ergonomisesta työskentelystä.

Ystävällisesti
oppaan kirjoittaja Virpi Fagerström
Ergomentor Oy

1. Hitaasti kiiruhtaen ennaltaehkäiset työtapaturmia

Kerroshoitajat kokevat monesti työnsä kiireen vuoksi stressaavaksi. Työssä tarvitaan ripeyttä, mutta kiire on myös riskitekijä, jolloin työtapaturmien määrä voi lisääntyä. Työtapaturmat ja toiminnan häiriöt lisäävät kiirettä, jos kerroshoitotyötä tehdään vajaalla miehityksellä. Liiallista, ylikuormitusta aiheuttavaa kiirettä tulisi välttää, sillä samalla se ennalta ehkäisee työtapaturmia ja estää turhia sairauspoissaoloja.

Kerroshoitajilta edellytetään ripeyttä

Kerroshoitajien työ on tärkeässä asemassa hotelli- ja majoitusalalla, sillä kerroshoitajien työn laadukkuus vaikuttaa asiakkaan seuraavaan ostopäätökseen tai kohteen suositteluun. Kerroshoitajat ovat puhtausalan ammattilaisia, joiden tehtäviin kuuluvat siivous, pyykkihuolto, tarvikkeiden täydennys ja asiakkaiden palvelu. Tyypillisimpiä työpaikkoja ovat hotellit, motellit, matkustajakodit, kylpylät, junien makuuvaunut tai matkustaja-alukset.

Suomessa on kerroshoitajia yli 1 300. He työskentelevät pääsääntöisesti 7 tunnin työvuoroissa ja siivoavat työvuoron aikana 15–20 huonetta. Työpaikkakohtaiset erot voivat olla suuria. Joissakin paikoissa kerroshoitajat siivoavat jopa 30 huonetta työvuoron aikana. Huoneiden koko sekä yleisten tilojen ja työssä olevien määrät vaikuttavat kerroshoitajien siivoustahtiin. Sairauspoissaolot aiheuttavat lisätyötä työssä oleville, kun työtehtävät jaetaan heidän kesken, jos sijaisia ei ole saatu hankittua.

Kerroshoitajien työtahtiin vaikuttavat myös asiakkaiden käyttäytyminen ja vaihtuvuus. Ruuhka- ja loma-aikoina vaihtuvuus on tiheämpää. Silloin vaihtosiivouksia on enemmän, jolloin väli- tai ylläpitosiivousta

ehditään tehdä vähemmän. Kerroshoitajien työtahti on pääsääntöisesti ripeää. Taukoja työvuoron aikana on keskimäärin kolme.

Kiire lisää työtapaturmariskiä

Työn voimavaratekijöitä ovat hyvä esimiestyö, selkeä työn organisointi, kannustava työilmapiiri ja mukavat työkaverit. Hyvät työvälineet ja perehdytys edistävät työviihtyvyyttä. Työn kuormitustekijöiksi kerroshoitajat ilmoittavat kiireen ja pakkotahtisuuden. Työ on fyysisesti aktiivista ja liikkuvaa. Kiire lisää tapaturma-alttiutta. Kerroshoidossa toimivilla sattuu tapaturmia eniten alkuviikosta, mikä johtunee asiakkaiden vaihtuvuuden aiheuttamasta kiireestä.

Koko puhtausalalla toimiville sattuu vuosittain noin 3 000 työtapaturmaa. Näistä 20 %:n aiheuttajana on kulkuväylä tai alusta ja noin 5 %:n materiaali, esine tai tuote. Tapaturmaherkin kerroshoitaja on liikkuessaan, käsitellessään esineitä tai nostaessaan taakkaa käsivoimin. Useimmiten työtapaturma kohdistuu sormiin, muihin käden osiin tai jalkoihin.

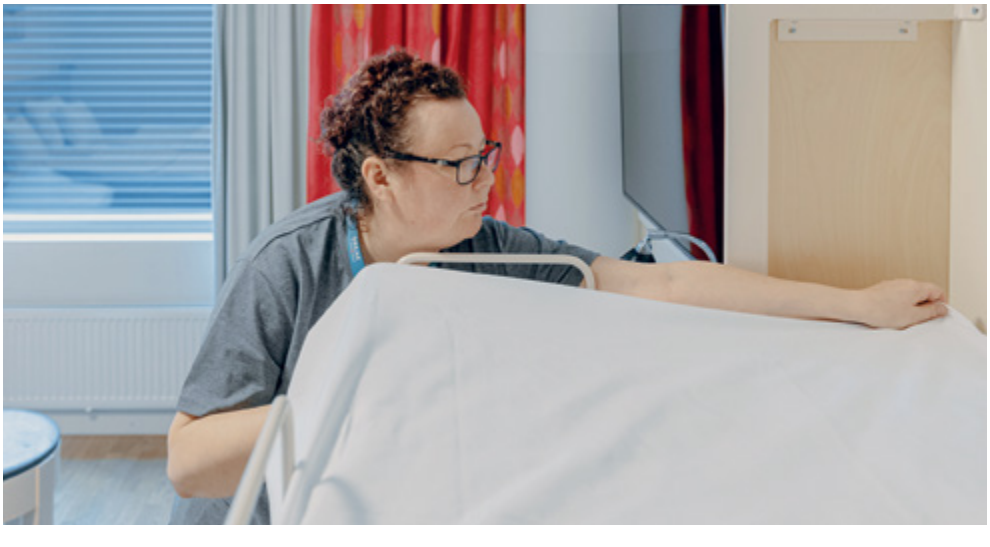
Liiku varovasti etenkin kantaessasi taakkoja!

Puhtausalalla työtapaturmia sattuu eniten 50–60-vuotiaille. Tapaturmat johtavat useimmiten vain lyhyeen sairauslomaan: lähes puolet tapaturmaan joutuneista on 0–3 päivää poissa töistä. Vammat ovat useimmiten nyrjähdyksiä, venähdyksiä, haavoja tai pinnallisia vahinkoja. Tuki- ja liikuntaelinvaivoja aiheuttavat rasitusvammat, jotka ovat yleisiä puhtausalalla.

Selkävaivat ovat tyypillisimpiä tuki- ja liikuntaelinvaivoja kerroshoitajilla

Tuki- ja liikuntaelinvaivoista kerroshoitajilla on eniten selkävaivoja. Myös käden, ranteiden ja niska-hartiaseudun kiputilat ovat yleisiä. Kerroshoitajat yhdistävät kiputilansa työstä johtuviksi ja kokevat työnsä raskaaksi.

Kansainvälisen selvityksen mukaan suomalaisista kerroshoitajista (n=244) vain 18 % käyttää kipulääkitystä, kun amerikkalaisis-



ta kerroshoitajista (n=600) jopa 65 % tarvitsee kipulääkitystä työperäisiin vaivoihin. Suomalaisista kerroshoitajista 42 % kokee työstä johtuvien kipujen vaikuttavan heidän toimintakykyynsä, kun vastaava kokemus on amerikkalaisista kerroshoitajista 77 %:lla. Vaikka suomalaisten kerroshoitajien työperäiset kiputilat ovat vähäisemmät kuin amerikkalaisilla kollegoilla, voi työ aiheuttaa fyysistä ylikuormitusta, sillä kerroshoitajat raportivat monesti kokevansa itsensä uupuneiksi työpäivän jälkeen.

Kuormittuneisuuden kokemukset ovat yksilöllisiä, ja monet eri osatekijät vaikuttavat niihin. Mikäli kuormittuneisuus on liiallista ja se aiheuttaa haittoja, kuormitustekijöihin tulee puuttua. Toisaalta kehomme tarvitsee kuormitusta, jotta pysymme esimerkiksi fyysisesti aktiivisina. Kerroshoitajan tulisi tunnistaa kehossa tapahtuvia muutoksia ja hälytysmerkkejä, jolloin omaan hyvinvointiin kannattaa panostaa.

Kerroshoitotyön fyysinen raskaus kuormittaa työntekijöitä, ja pitkään jatkuessaan se lisää tuki- ja liikuntaelinvaivojen riskiä. Työkuormitus lisää elimistön aktivoitumista. Aluksi liiallisesta kuormituksesta aiheutuu fysiologisia reaktioita ja ohimeneviä oireita, mutta pitkään jatkuessaan kasaantuvat oireet aiheuttavat jatkuvaa väsymystä ja työperäisiä sairauksia.

Tarkastele kehon hälytysmerkkejä

- Ovatko lihaksesi kipeät ja voimattomat, eikä tuntemus selity lisääntyneellä fyysisellä aktiivisuudella?
- Onko sykkeesi jatkuvasti koholla myös levolla ollessasi?
- Onko nivelissäsi jäykkyyttä ja kipuja, jotka eivät ole vammojen tai tapaturmien aiheuttamia?
- Onko sinulla vatsavaivoja tai muita stressioireita?
- Onko sinulla tunnemuutoksia, esim. työmotivaation laskua tai toivottomuutta?
- Onko sinulla unettomuutta tai jatkuvaa väsymystä?
- Jos vastasit useampaan kohtaan kyllä, pysähdy tuntemustesi äärelle, tee terveyttäsi edistäviä elämäntapamuutoksia, hakeudu työterveyshuoltoon tarkempiin tutkimuksiin ja hanki apua.

Erityisesti ikääntyvillä työntekijöillä on ilmeinen riski ylikuormittumiseen fyysisesti raskaassa puhtausalan työssä. Fyysinen ylikuormitus aiheuttaa sairauspoissaoloja ja ennenaikaista eläköitymistä. Puhtausalalla toimivat ovat yksi eniten sairastavista ammattiryhmistä. Heille rasitus- ja ihosairaudet ovat yleisiä. Hyvällä ergonomialla on mahdollista vähentää kerroshoitajien fyysistä kuormitusta, ennalta ehkäistä rasitussairauksia ja vähentää tuki- ja liikuntaelinvaivoista johtuvia sairauspoissaoloja.

Ennaltaehkäisy tarkoittaa sairauksien ehkäisyä tai niiden seurauksien pienentämistä.

2. Ergonomialla vaivat selätetään

Ergonomia on tekniikan ja toiminnan sovittamista ihmisille. Kerroshoitotyössä se tarkoittaa esimerkiksi sitä, että kerrosvaunu tai imuri on suunniteltu työntekijän käyttöä varten ja käyttö sujuvoittaa työtä. Tällöin imurin varsi on säädettävä, koska imuria käyttävät ihmiset ovat erimittaisia ja heidän tulee ylettyä imurin kanssa erilaisiin paikkoihin.

Ergonomia edistää ihmisen turvallisuutta, terveyttä ja hyvinvointia sekä järjestelmien häiriötöntä ja tehokasta toimintaa. Imuriesimerkissä turvallisuus voisi tarkoittaa sitä, että imurin johto kelautuu laitteen sisälle, jolloin ihmisillä ei ole kompastumisvaaraa ylimääräiseen johtoon, tai johto on riittävän pitkä, ettei se pingotu esteeksi. Ergonomia tulee kreikan kielen sanoista ergo = työ ja nomos eli luonnonlait.

Ergonomialla lisätään työturvallisuutta ja ehkäistään kerroshoitajien tuki- ja liikuntaelinvaivoja.

Ergonomia on tietoa ihmisen rakenteista, toimintamekanismeista, kyvyistä, tarpeista ja toimintatavoista, jotka on otettava huomioon toimintaympäristön suunnittelussa. Painopiste on ennaltaehkäisyssä, sillä sairauksien ehkäisy on taloudellisesti kannattavampaa kuin sairauksista aiheutuneiden tuotantokatkosten korjaaminen. Ergonomian erilaisia osa-alueita ovat organisatorinen, kognitiivinen ja fyysinen ergonomia.

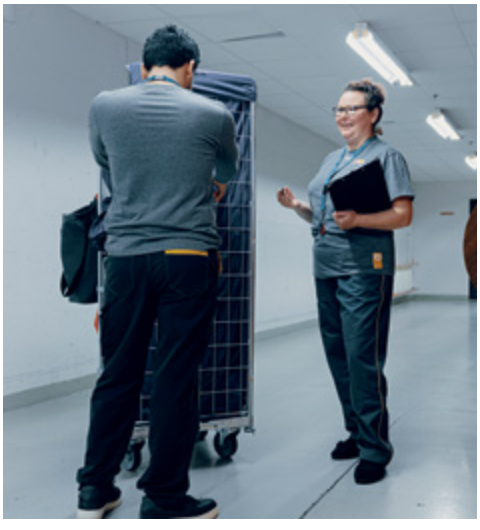
Tämän oppaan tausta-ajatuksena on kokonaisvaltainen ergonomia. Suomessa työpaikkojen ergonomiatoimintaa ohjaa työturvallisuuslaki 738/2002, jossa on säädetty työpaikkojen velvoitteet ja toimintaprosessi työturvallisuuden edistämisessä. Kerroshoitotyön ja työolosuhteiden tarkemmat säädökset ovat kuvattu työturvallisuuslain luvussa 5, jossa mainitaan, että työpisteen ergonomia, työasennot ja työliikkeet on mitoitettava siten, että työ ei aiheuta työntekijän terveydelle haitallista tai vaarallista kuormitusta.

Käytännössä tämä tarkoittaa, että

- työntekijällä on riittävästi tilaa työn tekemiseen ja mahdollisuus vaihdella työasentoa
- työtä kevennetään tarvittaessa apuvälinein
- terveydelle haitalliset käsin tehtävät nostot ja siirrot tehdään mahdollisimman turvallisiksi silloin, kun niitä ei voida välttää tai keventää apuvälinein
- toistorasituksen työntekijälle aiheuttama haitta vältetään, tai jollei se ole mahdollista, se on mahdollisimman vähäinen.

Työturvallisuuslain ergonomiapykälä (§ 24) painottaa fyysistä ergonomiaa, ja siihen myös tämä opas antaa käytännöllisiä vinkkejä. Ne auttavat yksittäisiä työntekijöitä huomioimaan omaa ergonomista työskentelyä ja vaikuttamaan oman työnsä fyysiseen kuormitukseen. Esimiehien vastuulla on huolehtia työn organisoinnista, prosesseista ja johtamista, joten he tarvitsevat tietämystä myös kokonaisvaltaisesta ergonomiasta ja työturvallisuuslain velvoitteiden täytäntöönpanosta.

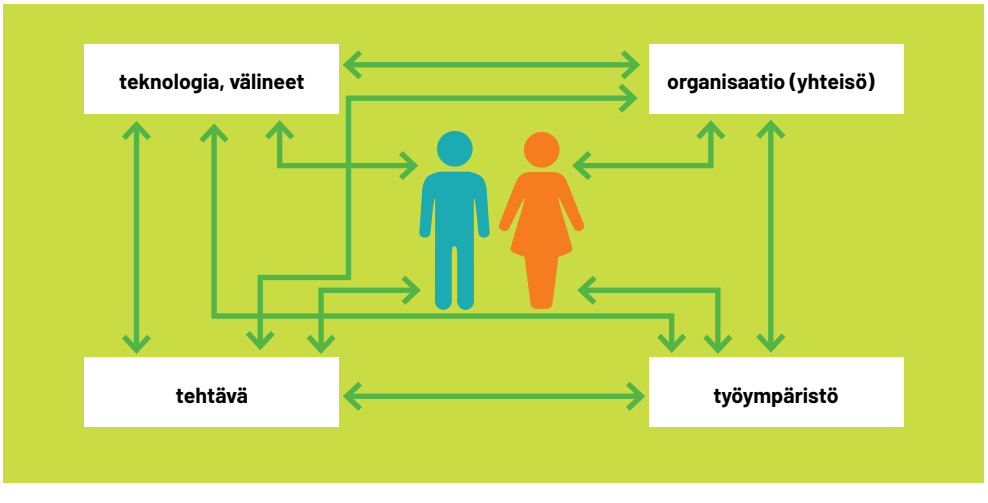
Kerroshoitotyön ergonomista toimintaa ohjaavat työlainsäädännön lisäk-



si alan toiminta- ja turvallisuusohjeet ja ammattitaitovaatimukset. Näiden velvoitteiden ja säädösten tuntemus kuuluu esimiesten ja toiminnasta vastaavien ammattipätevyyteen.

Ergonomian avulla työ, työvälineet, työympäristö ja muu toimintajärjestelmä sopeutetaan vastaamaan ihmisen ominaisuuksia ja tarpeita. Ergonomian tavoitteena on toiminnan, kuten kerroshoitotyön, sujuvuus, laadukkuus ja häiriöttömyys. Tähän tavoitteeseen pyritään inhimillisesti, mutta samalla huomioidaan myös työn tehokkuus ja taloudellisuus. Alla olevassa kuvassa on esitetty kerroshoitotyön ergonomian osa-alueet. Oppaassa keskitytään näihin osa-alueisiin yleisellä tasolla ja siten, kuinka ne yhteiskunnallisella tasolla on säädetty. Työpaikoilla voi olla tarkempia ohjeita ja toimintatapoja työn tekemiseen, joten työntekijöiden velvollisuuksiin kuuluu perehtyä oman työpaikan ergonomiaohjeisiin.

Kokonaisvaltaisen ergonomian toteutukseen vaikuttavat työpaikkojen toimintaympäristöt ja organisaatioiden ohjeistukset ja prosessit. Kokonaisvaltainen ergonomia huomioi työn, työvälineet, työympäristön ja muun toiminnan.



Kerroshoitotyön ergonomia keskittyy työn, työvälineiden, työympäristön ja muun toimintajärjestelmän sopeuttamiseen työntekijälle, jotta kerroshoitotyö sujuisi häiriöttömästi.

3. Kerroshoitaja ylläpitää työskennellessään omaa fyysistä kuntoaan

Kerroshoitajan työ on fyysisesti aktiivista ja ripeätempoista. Työ on energiankulutukseltaan kohtalaista tai raskasta. Kerroshoitotyön kuormittavuutta voidaan kuvata metabolisen ekvivalentin eli MET-yksikön avulla, joka heijastaa lihastyön lisäämää energeettistä aineenvaihduntaa. MET-yksikkö on vaihtoehtoinen tapa kuvata kehon hapenkulutusta (VO_{2max}) työskentelyn aikana.

MET-arvo kuvaa fyysisen aktiivisuuden (lihasten aktiivinen käyttö) aiheuttamaa lisääntynyttä energiankulutusta verrattuna lepotasoon. Yksi MET vastaa elimistön perusaineenvaihdunnan aiheuttamaa hapenkulutusta.

Joidenkin lähteiden mukaan ruumiillinen siivoustyö on MET-arvoltaan noin 3,5. Toisten lähteiden mukaan kerroshoitajan työn MET-arvo on 5,3, mikä tarkoittaa erittäin reipasta kävelyä > 6 km/h. Siivoustyö siis edellyttää hyvää fyysistä kestävyyttä tekijältään. Jotta kerroshoitaja jaksaa tehdä työnsä ja ylläpitää ripeää työtahtia koko työpäivän ajan, hänen fyysinen kestävyyskuntonsa tulisi olla sellaisella tasolla, että hän pystyy kuntonsa puolesta juoksemaan muutaman minuutin vauhdilla 8–10 km/h. Maksimaalisena hapenottoarvona tämä vastaa noin 31 ml/kg/min.

Yleisesti on todettu, että kahdeksan tunnin työpäivä ei saisi kuormittaa kuin 30–40 % henkilön maksimaalisesta hapenottokyvystä (VO_{2max}). Hetkellisesti työteho voi kohota, mutta raskaimpienkin työjaksojen fyysisen kuormituksen tulisi olla enintään 60–80 % maksimaalisesta tasosta. Oman työn kuormitusta on mahdollista mitata esimerkiksi sykemittareiden avulla.

Kerroshoitotyö edellyttää hyvää fyysistä kuntoa hengitys- ja verenkiertoelimistöltä. Kerroshoitajan työ auttaa ylläpitämään omaa fyysistä aktiivisuutta, koska työ on niin liikkuvaa. Ripeän ja liikkuvan työn myötä kerroshoitaja saa jo yhden työpäivän aikana täyteen terveysliikuntasuositusten edellyttämän 2 h 30 min reipasta liikuntaa viikossa. Silti liikunta on suositeltavaa toteuttaa myös vapaa-ajalla, jotta se on mahdollisimman monipuolista ja sisältää myös lihasvoimaa ja tasapainoa ylläpitäviä harjoitteita.

Tutkimuksen mukaan ennenaikaisesti eläköityneet siivoojat saivat fyysisissä suorituskykytesteissä merkittävästi heikommat tulokset kuin työnjohto ja työssä olevat. Lisäksi työstä poistuneilla työntekijöillä oli merkittävää ylipainoa, heidän maksimaalinen hapenottokykynsä ja energian kulutuksensa oli alhainen suhteessa saman ikäisiin naisiin. Eläkkeelle ennenaikaisesti siirtyneiden riski päivittäiseen ja pitkäaikaiseen ylikuormittumiseen oli kasvanut jo aiempien testausten aikana. Tutkimustulos vahvistaa sitä, että kerroshoitotyössä edellytetään hyvää fyysistä peruskuntoa, jotta työtä jaksaa tehdä.

Kerroshoitaja työskentelee enimmäkseen jalkojensa päällä ja istuminen on vähäistä. Lisäksi työhön liittyy paljon kurkottelua

ja eri tasoissa toimimista, joten työntekijän nivelliikkuvuuksien tulisi olla kunnossa, jotta asennosta toiseen siirtyminen sujuu helposti ja kivuttomasti. Kerroshoitaja voi vähentää työasentokuormitusta työvaatteiden, työkäytäntöjen ja vastaliikkeiden avulla. Vastaliikkeet tarkoittavat työn lomassa tehtäviä jumppaliikkeitä, joiden tarkoituksena on aktivoida levossa tai venyneenä olleita lihaksia ja venyttää sekä lisätä verenkiertoa supistuneisiin lihaksiin.

Työvaatteiden tulisi olla joustavia, kevyitä ja hengittäviä, jotta ne mahdollistavat kerroshoitajan liikkumisen ja mahdollisen hikoilun. Housuissa olevat polvipehmusteet vähentävät polviin kohdistuvaa kuormitusta, kun kerroshoitaja työskentelee lattialla polvien varassa. Hyvät työkengät tukevat jalkaa, ne pysyvät liikkuessa jalassa ja niiden päällä on hyvä seistä kovemmillakin alustoilla. Työkenkien pohjan tulee olla pitäviä, jotta liukastumisilta voidaan välttyä. Työntekijän tulee käyttää työssään työnantajan ohjeistamia henkilönsuojaimia tai muita varusteita.

Työturvallisuuslaki edellyttää työntekijää huolehtimaan omasta ja työntekijöiden turvallisuudesta ja terveydestä. Työpaikoilla on laadittu toimintaohjeita, kuinka kerroshoitajat voivat ylläpitää työturvallisuutta ja -terveyttä. Niitä ohjeita tulee noudattaa, ja jos kerroshoitaja havaitsee työoloissa itseensä tai muihin kohdistuvaa terveydellistä haittaa tai vaaraa, työntekijän on ilmoitettava siitä eteenpäin, jotta työpaikalla voidaan ryhtyä toimenpiteisiin vaaratekijän poistamiseksi.

Vinkkilaatikko

- Ylläpidä kestävyyskuntoasi myös vapaa-ajalla, jotta pystyt toimimaan kerroshoitajana.
- Huolehdi nivelliikkuvuuksista tekemällä vastaliikkeitä työsi lomassa.
- Noudata työnantajan työturvallisuus- ja -terveysohjeita.

Kerroshoitotyöhön liittyy lattiatasossa tai olkavarsien yläpuolella työskentelyä. Mikäli näissä asennoissa työskennellään pitkäkestoisesti, esimerkiksi yli puoli tuntia, kehoon kohdistuu pitkäaikaista kuormitusta, mistä saattaa aiheutua verenkiertohäiriötä ja kipuja liikuntaelimiin. Eri tasoissa työskentelyä ei ole mahdollista välttää, mutta sitä voi optimoida oman kehon mittasuhteille sopivaksi, esim. kyykistymällä tai nousemalla korokkeelle tai jaksottamalla työasentokuormitusta lyhyempiin eriin.

Vinkkilaatikko

- Vaihtele työasentoasi tiheästi ja vältä paikoillaan työskentelyä.
- Työskennellessäsi käsilläsi pyri toimimaan vartalosi alueella eli olkapäiden alapuolella ja lantiotason yläpuolella.
- Lattiatasossa työskennellessä kyykisty tai polvistu. Tukeudu vapaana olevalla kädellä tasoihin tai polveesi, jotta asentosi olisi vakaampi.
- Hartiatason yläpuolella työskennellessäsi hyödynnä pitkävartisia työvälineitä tai porras-/nousujakkaroita.
- Vältä turhia askeleita. Vie ja tuo mennessäsi.

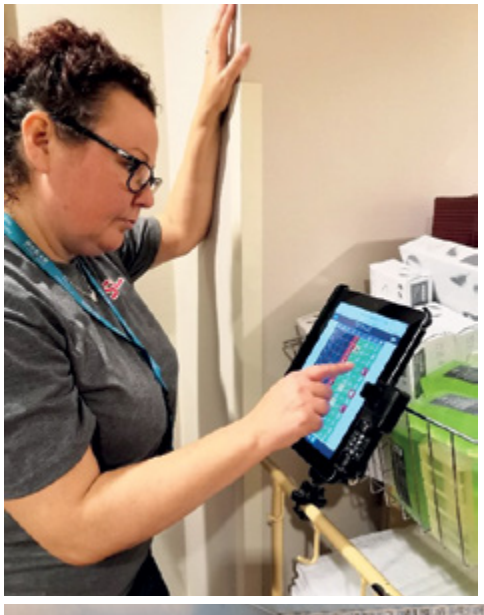
Kerroshoitajan työ on hyvin liikkuvaa ja työasennot vaihtuvat tiheästi, mikä on liikuntaelinten kuormituksen kannalta hyvä asia. Muista, että paras työasento on seuraava työasento!

Siivotessa kannattaa välttää niveliä kuormittavia ja rasitusoireita aiheuttavia ääriasentoja. Työasentojen vaihtaminen, aktiivinen liikkuminen ja apuvälineiden säätäminen itselle sopivaksi vähentää kehoon kohdistuvaa kuormitusta. Yksipuolisten liikkeiden vastapainoksi kannattaa tehdä vastaliikkeitä työpäivän aikana taukojumppana.

Vältä nivelten ääriasentoja

- Vältä pitkäkestoisia niskan taipuneita asentoja, esim. ylätason pyyhkimisessä tai moppauksessa kannattaa kiinnittää huomiota, ettei pää ole koko ajan samassa asennossa paikoillaan.
- Vältä selän kumaria tai kiertyneitä asentoja esim. imuroinnissa, roskakorien tyhjentämisessä tai jätesäkkien nostamisessa. Suorista välillä selkäsi työn lomassa.
- Vältä olkavarren kohoasentoja esim. pintoja pyyhkiessäsi. Muista pitää taukoja ja laskea kätesi alas kohoasennosta, jotta hartiaseudun verenkierto vilkastuu.
- Vältä ranteen kiertyneitä tai taipuneita asentoja esim. lastalla kuivaamisessa.
- Vältä sormien voimakasta puristusta esim. mopin tai harjan varresta, sillä puristusote kuormittaa ranteen lihaksia ja aiheuttaa rasitusvammoja.
- Vältä paikoillaan oloa ja takaperin kävelyä. Pitkään paikallaan olo lisää työasentokuormitusta ja puuduttaa verenkiertoa. Peruuttaessa kompastumis- ja tapaturmariski kasvaa, koska tasapainon säilyttäminen vaikeutuu näköaistin heikentyessä.

4. Kerroshoitotyön tyypillisimmät työtehtävät – vinkkejä työn keventämiseen



Kerroshoitajan tyypillisimpiä työtehtäviä ovat tilojen siivous, vuoteiden petaus, liinavaatteiden huolto, minibaarin täydennys ja kerrosvarastoiden siisteydestä ja täydennyksestä huolehtiminen. Siivoustilanteesta tehdään raportti tai toiminnot kirjataan toiminnanohjausjärjestelmään.

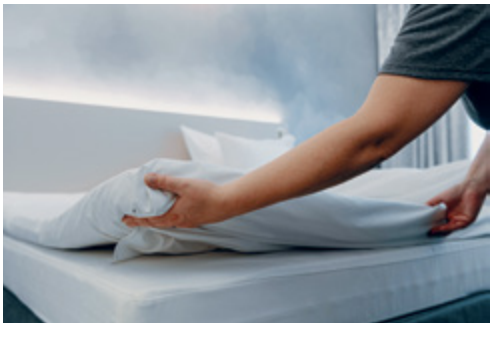
Siivoustyön toiminnanohjausjärjestelmästä kerroshoitajat näkevät varattujen, vapautuvien ja siivottujen huoneiden tilanteen. Järjestelmä ohjaa kerroshoitajan työtä huoneissa. Lisäksi kerroshoitaja tarjoilee huoneisiin ja palvelee muutenkin hotellin asukkaita. Suurin osa työstä on päivätyötä. Kerroshoitaja työskentelee pääsääntöisesti yksin ja tarvittaessa ryhmän tai parin kanssa.

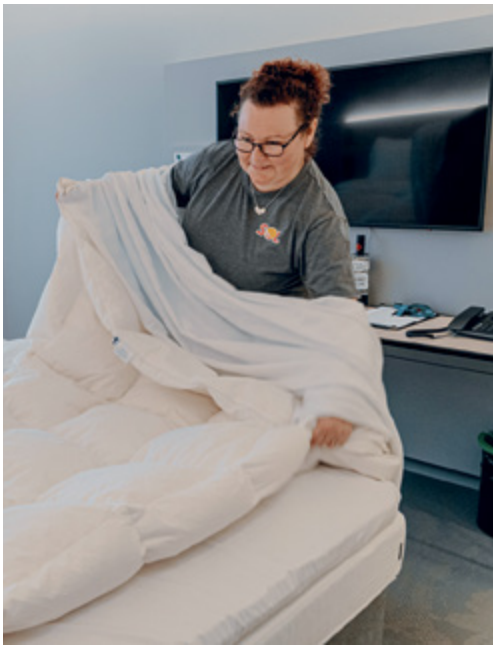
Kerroshoitajat kokevat työnsä kiireiseksi, sillä yhden huoneen siivoukseen ei ole varattu paljoakaan aikaa. Työskentelyrippeyttä parantaa työjärjestys, jossa pyritään vähentämään turhia askelia työskentelemällä tuo, vie mennessäsi -periaatteella. Hotellihuoneen siivousjärjestys on seuraava:

- käytettyjen astioiden ja muiden roskien keräys sekä roskakorien tyhjennys
- likaisten liinavaatteiden ja pyyhkeiden keräys sekä uusien liinavaatteiden ja pyyhkeiden tuominen tilalle
- kylpyhuoneen siivous
- vuoteen sijaus
- kosketuspintojen ja pölyjen pyyhkiminen
- lattian puhdistus
- minibaarin täydennys tarvittaessa
- huoneen siivouksen kuittaus.

Huomio työjärjestykseen – sujuvoita sänkyjen petausta

Kerroshoitajien rutiineihin kuuluu sänkyjen petaus. Leveät parivuoteet, matalat tai seinän vieressä olevat sängyt aiheuttavat kurkottelua ja petaukseen huonoja työasento-

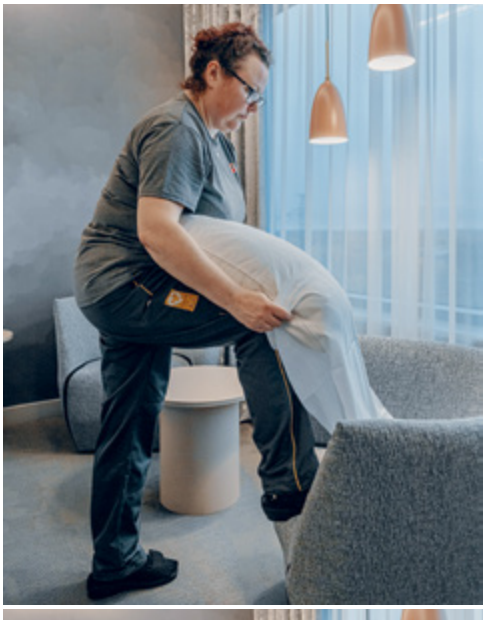


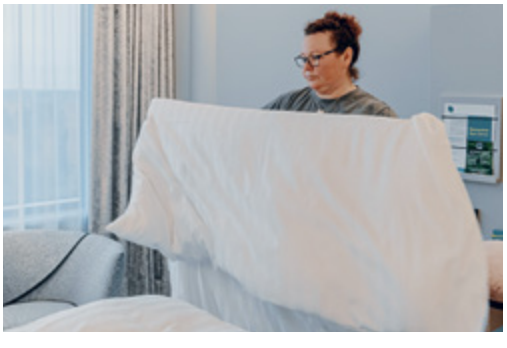


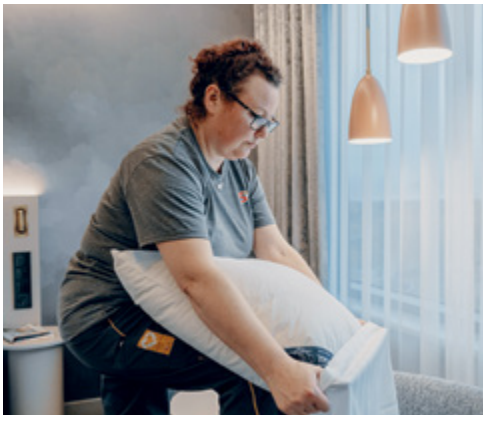
ja. Kerros- ja kaappisänkyjen petauksessa ylettyminen on vaikeaa. Lisäksi silloin työskennellään hartiatason yläpuolella kädet kohoasennossa, jolloin niska-hartiaseudun verenkierto heikkenee. Sängyt ovat myös painavia, kun ne nostetaan seinälle tai kaappiin odottamaan nukkujia.

Hyvällä työjärjestyksellä ja pikkuvinkeillä kerroshoitajat pystyvät sujuvoittamaan petausta. Ergonomisten ohjeiden ideana on, että kerroshoitajat poistavat turhaa kuormitusta esimerkiksi tukeutumalla työasennossa alustaan tai huonekaluihin.

Vuodevaatteiden kannattelua kannattaa myös välttää, jos se on mahdollista. Yleensä pussilakanoiden vaihtaminen kannattaa suorittaa pedattavan sängyn päällä, jolloin ei tarvitse kannatella raskasta peittoa.

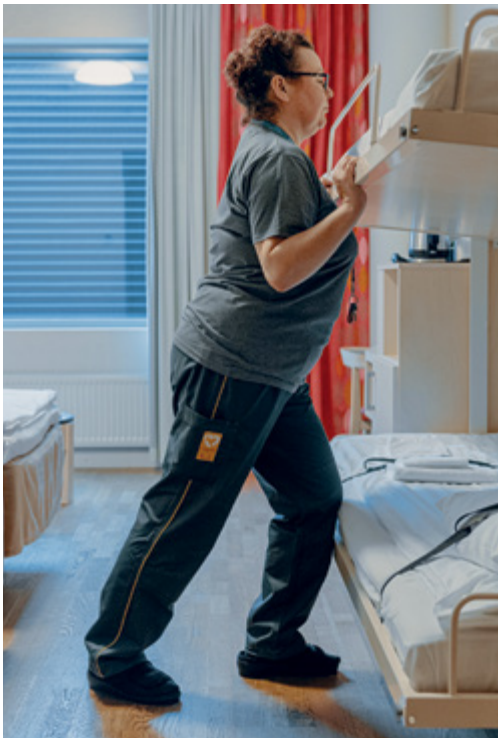






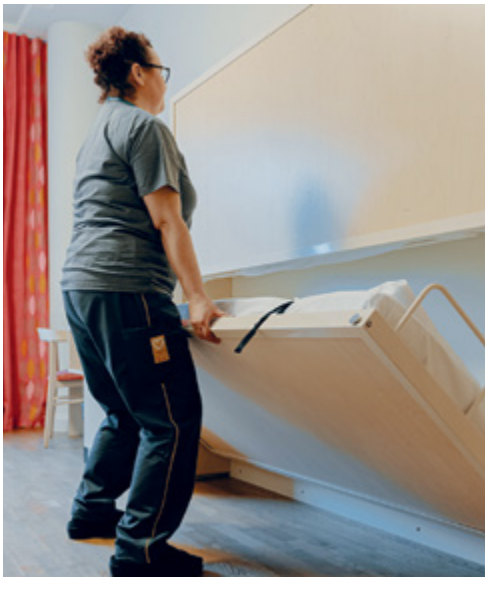
Hyvä työjärjestys nopeuttaa petausta

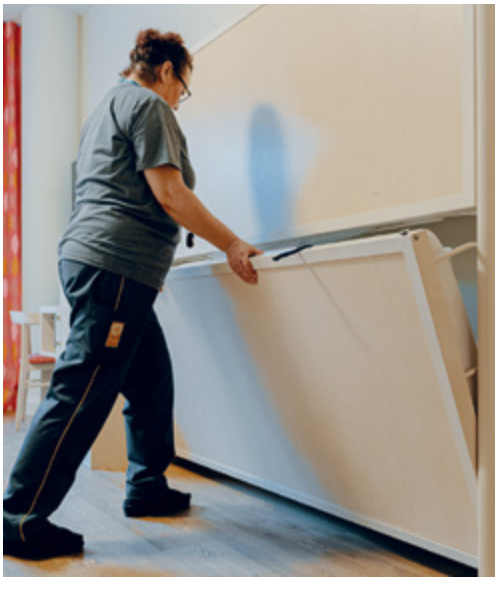
1. Poista likaiset liinavaatteet ja kerää petivaatteet sängyn viereen.
2. Levitä lakana sängylle avaamalla taitokset. Tarvittaessa hulmauta lakana leveäksi. Varo käsien nostamista yli hartiatason tai liian voimakasta riuhtaisua käsillä. Laita lakanan sivut patjan alle ja taittele kulmat. Liiku sängyn molemmin puolin, jos se on mahdollista.
3. Mene pussilakanan jalkopäästä pussin kulmiin. Huom! Pussilakana kannattaa taitella väärinpäin eli saumat ylhäälle, jotta peitto on helppo laittaa pussilakanan sisään.
4. Ota peiton kulmista kiinni ja vedä peitto pussilakanan sisään. Käännä pussilakana oikein päin peiton päälle.
5. Taita peitto 1/3 osan kohdasta ja huljuttele peitto suoraksi pussilakanan sisään.
6. Petaa peitto vuoteeseen.
7. Pujota tyyny tyynyliinan sisään. Tukeudu jalalla tuoliin tai porraskorokkeeseen, jotta voit tukea tyynyn jalkaasi ja pystyt pitämään selkäsi suorana. Työnnä peukalot tyynyliinan sisään, niin saat liinan helposti tyynyn päälle. Vältä nivelten ääriasentoja, etenkin jos sinulla on yliliikkuvuutta peukalonivelissä.
8. Asettele tyynyt paikoilleen sängyn päälle.



Kerros- tai kaappisänkyjen petaus
Kerros- ja kaappisänkyjen petauksessa kannattaa olla varovainen, ettei kolhi itseään sängyn kulmiin tai lyö päätään yläsänkyyn. Sänkyjen avaus ja kiinnitys kannattaa tehdä rauhallisesti ja varmistaa, että sängystä ei putoa mitään ylimääräistä tai lukitukset ovat oikein kiinnitettyinä. Yläsängyn avauksessa tai sulkemisessa on hyvä seistä käyntiasennossa. Sänkyä sulkiessa kannattaa siirtää paino takimmaiselta jalalta etummaiselle, jotta voi hyödyntää koko vartalon voimaa työnnössä. Työntö alkaa rintojen kohdalta, ja molemmat kädet työntävät yhtä paljon yläviistoon. Kyynärpäiden lukkoasento auttaa pitämään sänkyä seinää vasten, jotta sängyn lukituksen voi varmistaa toisella kädellä.

Yläsänkyjen petauksessa kannattaa käyttää hyödyksi alasänkyä, tikkaita, tuolia tai jakkaraa, jotta ylettyy paremmin. Liikkuminen on tärkeää. Se parantaa ylettymistä, kun petauksen yhteydessä liikkuu sängyn sivujen myötäisesti aina päätyyn asti. Kerros- tai kaappisänkyjen petauksessa voi tukeutua toisella polvella sänkyyn, jotta oma työskentelyasento paranee.





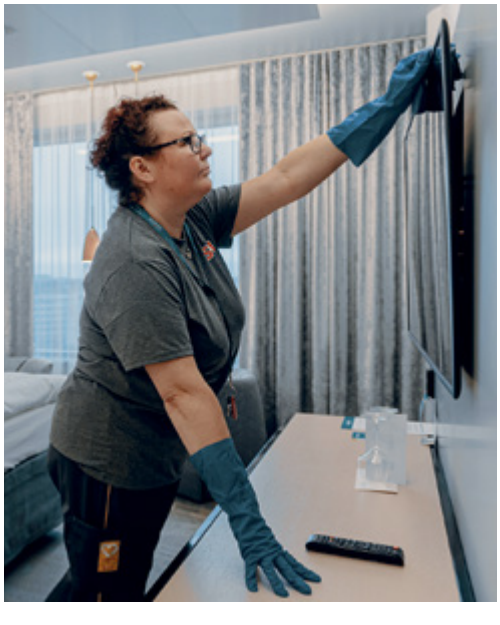
Alasängyn nostamisessa muista kyykistyä ja joustaa polvista. Nosta sänky selkä suorana ja työnnä sänky käyntiasennossa seinää vasten. Sänkyä avatessa astu askel taaksepäin. Käännä kämmenet kattoa kohden ja jarruta sängyn avausta pitämällä kyynärpäät vartalon vieressä tuettuna.

Muista petauksen ergonomiavinkit

- Anna taakan, esim. peiton tukeutua vuoteeseen, kun laitat pussilakanaa.
- Vältä työskentelyä hartioiden yläpuolella
  -> hulmauta peitot/lakanat suoriksi
  -> taittele peittoa ja huljuta sitä suoristaessasi peittoa pussilakanan sisällä.
- Tue jalkasi tasolle ja tyyny polvea vasten, kun laitat tyynyliinaa.
- Vältä pitkään työskentelyä kurkottelevissa tai etukumarissa asennoissa.

Tasojen pyyhkimisessä vältä käsien pitkäaikaisia kohoasentoja

Käytä nihkeitä tai kosteita mikrokuituliinoja tasojen pyyhkimisessä. Huolehdi, että ranteesi pysyy suorana ja pyyhkiessä hyödynnät koko yläraajaa. Liike lähtee siis olkapäästä asti. Yläraaja on kyynärpäästä



hieman koukussa, jos ylettyminen onnistuu siten. Työasentoasi pystyt parantamaan, kun tukeudut toisella kädellä tai polvella esim. pöytätasoihin tai otat jalalla askeleen lähemmäksi pyyhittävää kohdetta.

Käsikahvojen ja tarttumapintojen siivoaminen on tärkeää, jotta tarttumisvaaraa aiheuttavat mikrobit voidaan eliminoida. Jos sinulla on vaikeuksia ylettyä, vaihda työvälineeksi lyhytvartinen moppi. Voit myös pyyhkiä pöytiä lyhytvartisella (< 1 m) mopilla.

Ikkunan tai seinän pesussa voi joutua työskentelemään pitkäaikaisesti hartiatason yläpuolella, jolloin niska-hartiaseutu väsyy. Mikäli työ kestää yhtäjaksoisesti yli 30 minuuttia ja yhteensä yli 2 tuntia päivässä, lisäävät työn kesto ja hartiaseudun epäsopiva kuormitus työntekijän riskiä. Mikäli tämäntyyppistä työtä tehdään säännöllisesti enemmän kuin kerran viikossa ja useammin kuin viikon verran vuodessa, niin toimenpiteeseen tulisi hankkia apuvälineitä, joiden käyttö vähentäisi työntekijöiden hartioihin kohdistuvaa kuormitusta.

Ikkunan tai seinän pesuun soveltuva työväline voisi olla esimerkiksi ulkoinen tukiranka, joka helpottaa käsien kannattelua hartiatason yläpuolella ja poistaa jousien avulla yläraajojen kannattelusta aiheutuvaa kuormitusta lihaksistoon. Myös ikkunanpesurobotit tuovat helpotusta ikkunan pesuun ja poistavat käyttäjän kehoon kohdistuvaa kuormitusta.

Skelex- ulkoinen tukiranka

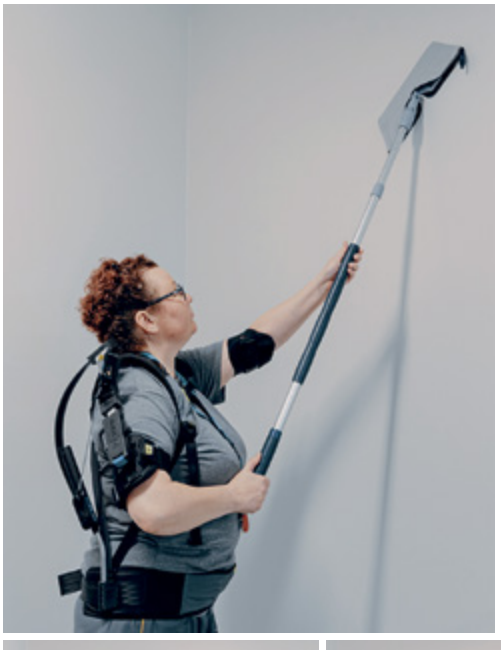
- vähentää ylärajojen ja hartiaseudun kuormitusta hartiatason yläpuolella tapahtuvissa työtehtävissä
- keventää yläraajojen kannattelua ja mahdollistaa painottoman tuntemuksen yläraajoihin
- tasapainottaa lihasaktivaatiota ja mahdollistaa normaalin nivelliikkuvuuden yläraajoissa
- puetaan kuin reppu selkään ja säädetään käyttäjän yläraajojen mittojen mukaisesti.

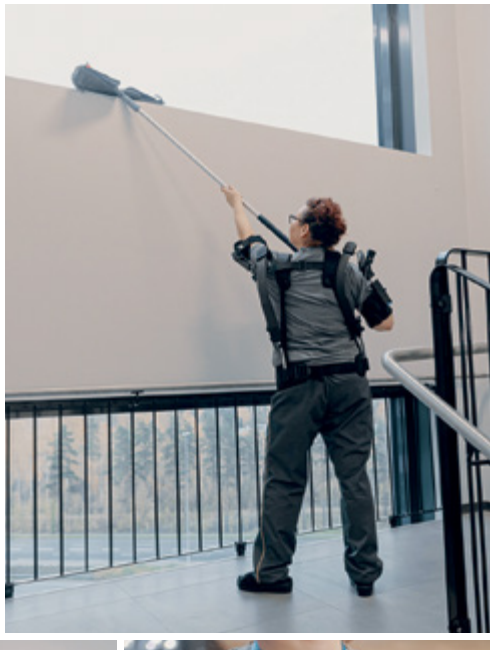
Skelex-tukiranka soveltuu työtehtäviin, jossa

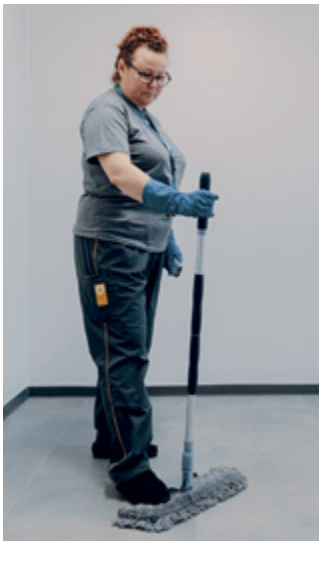
- toimitaan hartiatason yläpuolella yhtäjaksoisesti yli 30 min
- työskennellään hartiatason yläpuolella yli 2 h / päivä
- hartiatason yläpuolella tehtäviä työtehtäviä on useammin kuin kerran viikossa tai useammin kuin viikon verran vuodessa
- yli 5 kg painavaa työvälinettä tai esinettä kannatellaan puristusotteella yli 2 h päivässä.

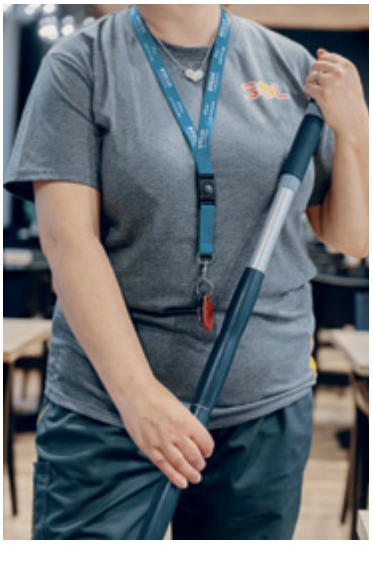
Mopatessa ei roisku – suosi nihkeitä siivousmenetelmiä

Aloittaessasi moppauksen säädä varren korkeus itsellesi sopivaksi. Sopivin varren korkeus on, kun varren kädensijat ovat vartalosi tasolla ja mopin yläkärki leukasi korkeudella. Vältä varren puristamista. Mopatessa kannattaa pyrkiä pitämään kädet olkapäätason alapuolella. Pidä moppia tasapuolisesti molemmissa käsissä.

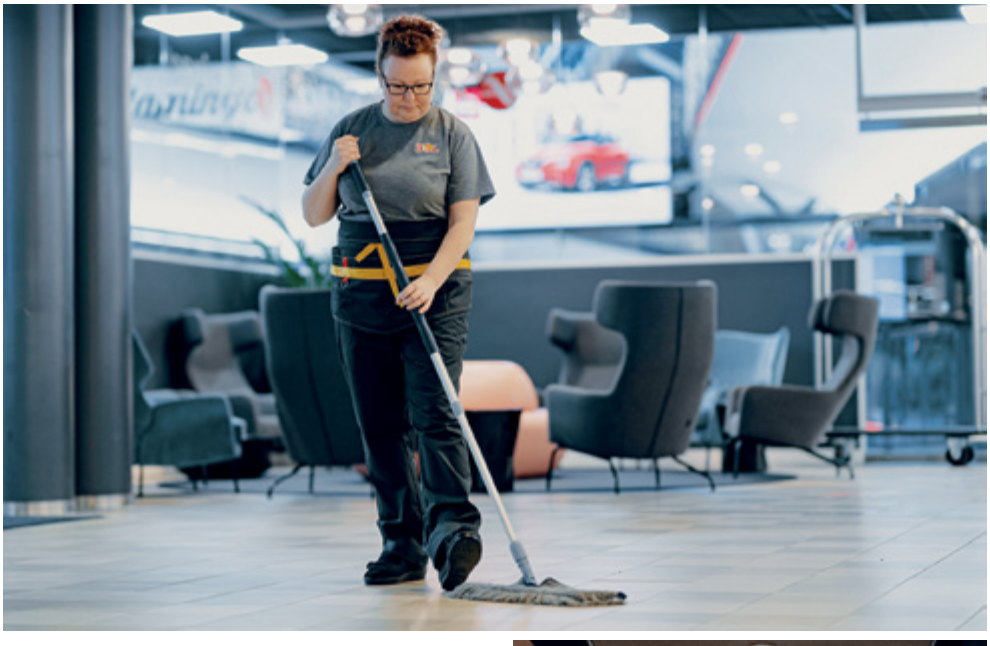








Vaihtele moppaustekniikkaa, jotta et kuormita liian pitkäkestoisesti ja yksipuolisesti kehosi lihaksia. Voit tehdä sivulta sivulle moppausta, jolloin saat vartaloosi kiertoa ja pystyt kokoamaan roskat yhteen paikkaan. Työntö-vetomoppauksessa kannattaa liikkua käyntiasennossa painonsiirrolla edestakaisin. Pyri pitämään selkä suorana ja hartiat rentoina. Liike lähtee alaraajoista. Jousta polvista!



Pyri työskentelemään lähellä puhdistettavaa pintaa. Käytä kalustemoppeja ja nivellettyjä säätövarsia. Voit myös istua ja mopata istuen, jotta saat välillä lepuutettua jalkojasi.

Liiku painonsiirroilla imuroidessa

Vältä imurin kantamista, sillä imuri kulkee parhaiten perässäsi vetämällä. Huolehdi, että imurin johto ei ole pingottunut tai kietoutunut minkään ympärille. Imurin johto kannattaa pyrkiä pitämään selän takana, jolloin oma liikkuminen on helpointa eteenpäin tai edestakaisin.

Työskentele käyntiasennossa imuroidessasi. Siirrä painoasi edestakaisin takana olevalta jalalta etummaiselle ja liiku vähitellen eteen ja sivulle. Tällä tavoin toimiessasi yletyt hyvin ja saat samalla aktivoitua tehokkaasti ylävartalosi lihaksia. Imurin vartta ja suutinta kannattaa myös säätää työtehtävän mukaisesti. Vaihda välillä imurin putkea kädestä toiseen eli pyri työskentelemään kehon molemmilla puolilla

tasavertaisesti. Vältä kurkottelua ja astu mieluummin askelin lähemmäksi, jotta yletyt imuroimaan kaikista paikoista.

Pyri pitämään selkä suorana ja kierrä imurin letku selkäsi takaa. Tarvittaessa voit nojautua kädellä etummaisen jalan polveen, jolloin selkäsi saa lepoa etukumarassa asennossa työskentelyyn. Sänkyjen alta tai ahtaissa paikoissa imuroidessa kyykisty tai polvistu lattiatasolle. Liiku aktiivisesti toispolviseisonnasta polviseisontaan tai lattiatasolta seisomaan.

Taakkojen siirtelyssä vältä ja minimoi nostoja

Siivoukseen kuuluu lihasvoimin tehtävää työtä, kuten kantamista tai nostamista. Suomessa ei ole säädetty taakkarajoja

työssä tehtäviin nostoihin, mutta työnantajia velvoitetaan hankkimaan tarvittavia apuvälineitä, jotta työntekijät voivat välttää raskaita nostoja ja siirtoja. Kerroshoitajien työssä yleisohjeena on seuraava:

1. Vältä kantamista ja nostamista, jos se on mahdollista.
2. Minimoi kantoetäisyys.
3. Suosi parityöskentelyä raskaiden taakkojen kantamisessa.
4. Käytä apuvälineitä, kuten rullakoita, vaunuja tai nokkakärryjä.

Nostotyön ja kantamisen kuormittavuuteen vaikuttavia tekijöitä ovat taakan paino, taakan ote ja muoto, nostokorkeus, taakan etäisyys vartalosta, nostoalusta ja -tila sekä nostotekniikka. Työterveyslaitos on laatinut suositukset taakan maksimiarvoista, joissa edellytetään, että nostaja on

tottunut nostotyöhön sekä hänen fyysinen suorituskykynsä ja nostotilanne ovat hyviä.

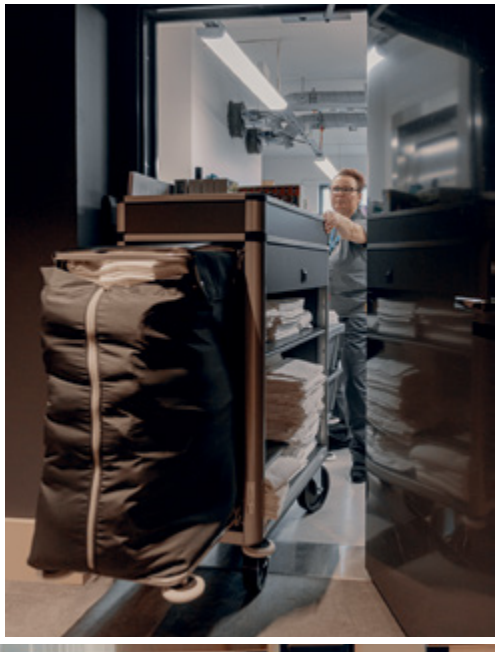
Tilapäisnostoissa taakan maksimiarvoksi suositellaan miehille 55 kg ja naisille 30 kg. Toistuvissa nostoissa miesten taakan maksiarvo on 35 kg ja naisten 20 kg. Kerroshoitajan on hyvä huomioida, että taakkojen (> 6 kg) nostoissa on aina olemassa vammariski, joten nostotyö kannattaa tehdä ergonomisesti itseään säästäen.

Nosta ergonomisesti:

1. Valmistaudu. Arvioi, voiko noston tehdä turvallisesti. Suunnittele nosto alusta loppuun asti. Pyri minimoimaan nostoetäisyys mahdollisimman lyhyeksi.
2. Noston aikana jännitä vatsalihaksia ja ota näin vartaloon ”pito”. Käytä jalkalihaksia, taivuta itseäsi polvista ja ponnista itsesi reisilihaksilla suoraksi. Jalkanosto on selän kuormittumisen kannalta suositeltavampaa kuin selkänosto. Kevyiden taakkojen nostossa voit myös hyödyntää ns. golfaajan nostoa, jolloin seisot yhden jalan varassa.
3. Pidä taakka lähellä vartaloa. Älä kierrä tai taivuta vartaloa noston aikana. Vältä myös taakan riuhtaisua.
4. Käytä nostoapuvälineitä tai kaveria apuna.
5. Huomioi alusta ja jalkineet. Liu’uta tai siirrä taakkaa vierittämällä alustaa pitkin, jos se on mahdollista.

Pidä pyörät pyörimässä kerrosvaunujen, rullakoiden ja roskien kuljetuksessa

Kerrosvaunujen ja rullakoiden kuljetus kuuluu jatkuvasti kerroshoitajan työhön. Niissä tavarat kulkevat kätevästi ilman kantamista. Vaunujen työntäminen tai vetäminen voi olla raskasta etenkin, jos niissä on paljon painoa. 150 litran kokoiset roskakorit kannattaa kuljettaa rullakoiden mukana. Roskapusseja ei kannata ahtaa liian täyteen, sillä isoja ja painavia taakkoja on hankala käsitellä.



Lattiamateriaalit, pinnan epätasaisuudet tai oviaukkojen kynnykset vaikeuttavat kerrosvaunujen tai rullakoiden kuljetusta. Myös ahtaat käytävät tai huoneet vaikeuttavat kääntämistä ja siirtelyä. Tärkeintä kerrosvaunujen ja rullakoiden kuljetuksessa on, että kerroshoitaja pystyisi tuottamaan työntövoimaa koko vartalollaan eikä suotta kuormittaisi esimerkiksi hartioitaan siirrossa.

Kuljeta kerrosvaunuja ja rullakoita ergonomisesti:

1. Tarkista pyörien asento. Katso, että pyörät ovat kulkusuunnan mukaisesti, jolloin liikkeelle lähtö on helppoa. Käännä pyörät osoittamaan lähtösuuntaan. Liikkuvat pyörät kulkevat edellä.
2. Hyödynnä voimantuottoaluettasi. Seiso käyntiasennossa. Ota kiinni vaunusta rintakehän korkeudelta. Tuota voima

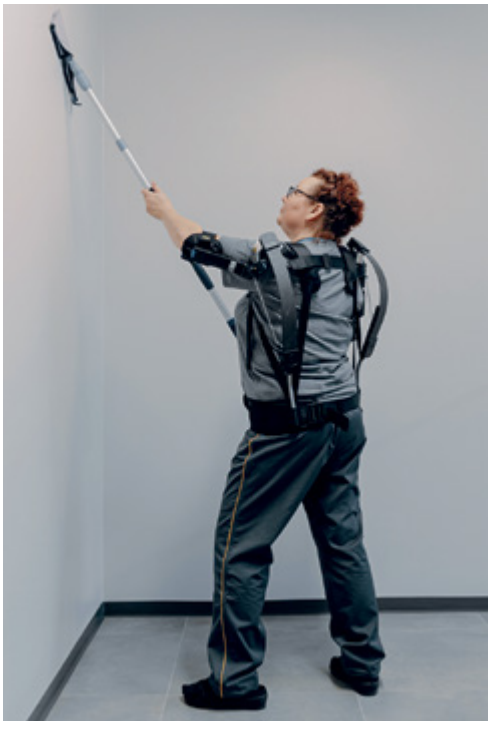
kallistamalla vartaloasi eteen ja pitämällä kädet mahdollisimman suorina. Näin toimimalla saat voimaa vartalostasi. Pidä hartiat alhaalla ja keskivartalo hallittuna.

3. Hyödynnä kehosi painoa. Tuota voima kallistamalla vartaloasi liikesuunnan mukaisesti ja pitämällä kädet mahdollisimman suorina. Lähde liikkeelle painonsiirrolla.
4. Työnnä ennemmin kuin vedät. Työntäen voit kulkea kasvot menosuuntaan, jolloin ohjauksesi ja tilanteiden ennakointi on parempaa kuin selkä edellä kulkiessa.
5. Vältä selän tai niskan kiertoliikkeitä. Pidä selkäsi suorassa ja siirry askeleilla, jos sinun tulee kääntää vaunua tai rullakkoa. Siirry sivulle, jos sinun tulee katsoa rullakon toiselle puolelle.
6. Kippaa rullakkoa tai mene vaiheittain. Kynnysten tai esteiden ylitys onnistuu parhaiten, kun viet ensin etupyörät esteen yli kallistamalla rullakkoa taaksepäin ja sen jälkeen työnnät takana olevat pyörät esteen yli. Huom! Käytä luiskia kynnysten ylityksessä tai rullakon kuljetuksessa, mikäli se on mahdollista.
7. Siirrä ovista kulkiessasi kätesi ja sormesi rullakon sivureunoilta päätyreunaan, etteivät kätesi jää puristuksiin rullakon ja oven karmin väliin.
8. Pidä pyörät pyörimässä. Kulje rauhallisesti edeten. Pyri pitämään vauhti tasaisena.

Huomio työasentoon

- Jännitä keskivartalosi syviä lihaksia, kun lähdet työntämään vaunua.
- Pyri pitämään kädet kyynärpäistä suorina ja vaakatason alapuolella.
- Työskentele selkä ja niska suorana. Kallista vartaloa eteen tai taakse, jotta saat aikaan liikettä.
- Vältä peruuttamista tai sivusuuntaista liikettä.

5. Kerroshoitajien vaihtelevat työympäristöt



Kerroshoitajien työtehtäviin kuuluu huoneiden lisäksi myös yleistilojen siisteys. Avarat aula-, ravintola-, sauna- tai allastilat ovat yleistiloja, joiden puhtaanapito kuuluu kerroshoitajien työnkuvaan. Tiloissa liikkuu paljon muita ihmisiä, joten työskennellessä on huomioitava, ettei kulkuväylillä ole kompastumisvaaraa aiheuttavia esteitä. Työtilojen mitoitukset vaihtelevat ja ajoittain kerroshoitajat työskentelevät myös ahtaissa paikoissa, jolloin ergonomian toteutus on haasteellista.

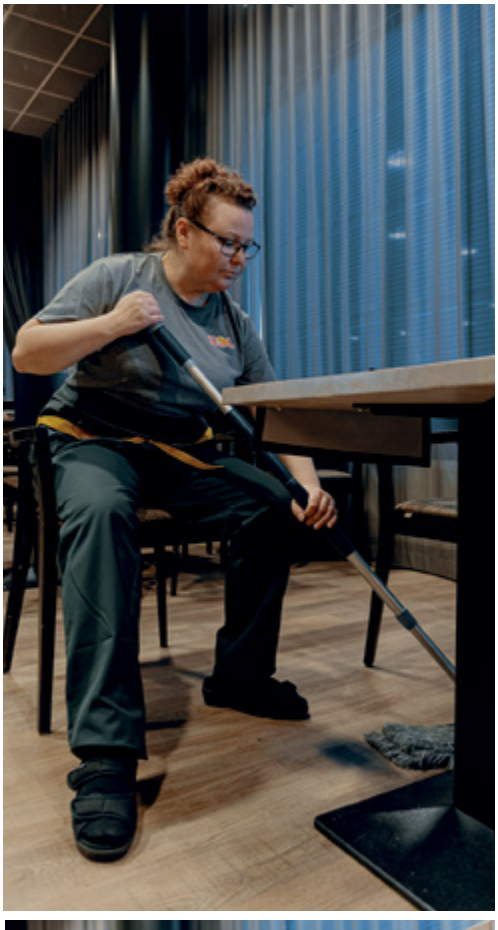
Sauna- ja allastiloissa kerroshoitajan turvallisuutta lisäävät vedenpitävät kengät, joiden pohjat eivät ole liukkaat. Työvaatetuksen tulee olla myös kevyttä, sillä kosteus ja kuumuus aiheuttavat lisäkuormitusta siivoukseen. Siivotessa muita tilassa liikkuvia tulee varoittaa liukastumis- tai kompastumisvaaroista varoituskyltein, jotta tapaturmilta voidaan välttyä.

Huomioi työergonomia aula-, ravintola-, sauna- ja allastilojen siivouksessa

Yleistiloissa kannattaa edetä järjestelmällisesti. Ravintolatiloissa tuolien siirtely liu'uttaen helpottaa tuolien ja pöytien alla olevan lattian siivoamista. Tuolien ylimääräistä nostelua kannattaa välttää, jos se on mahdollista.

Tarvittaessa omaa työasentokuormitusta voi vähentää istumalla tuolille, jolloin pystyy välttämään selän kumaraa asentoa. Samalla voi myös lepuuttaa jalkojaan, sillä kerroshoitajan työ on pääsääntöisesti seisomista tai liikkumista jalkojen päällä. Istumistauko työn lomassa tuo vaihtelua työasentokuormitukseen, mikä kohdistuu paljon alaraajoihin. Siivotessa kannattaa pyrkiä pitämään hartiat rentoina, vaikka käsillä onkin tehtävä liikettä. Työvälineitä ei kannata suotta puristaa, sillä se aiheuttaa vain ylimääräistä rasitusta yläraajoihin ja hartioihin.

Pöytien ja tasojen siivouksessa varrelliset työvälineet lisäävät ulottuvuutta ja mahdollistavat selän suorana pitämisen. Toisella kädellä kannattaa myös tukeutua pöytään, jolloin vartalo saa tukea ja tukipinta lisääntyy. Lyhytvartisen mopin pituus on maksimissaan 1 m, sillä liian pitkää moppia on vaikea hallita. 50–70 cm:n pituinen varsi lisää työskentelysädettä, mutta mopin pää ei kuitenkaan paina vielä liiaksi.



Sauna- ja allastiloissa ilman kosteus, kuumuus ja höyry lisäävät liikkuvan työn rasittavuutta. Vaatetuksen tulisi tällöin olla kevyttä. Työtä kannattaa jaksottaa ja suunnitella siivous ruuhka-aikojen ulkopuolelle. Kuumassa (> 28 °C) työskennellessä yhden työskentelyjakson pituus voi olla enintään 50 min, sillä kuumuus kuormittaa elimistöä ja heikentää suorituskykyä. Nestettä kannattaa nauttia, jotta elimistö ei kuivu hikoilun myötä.

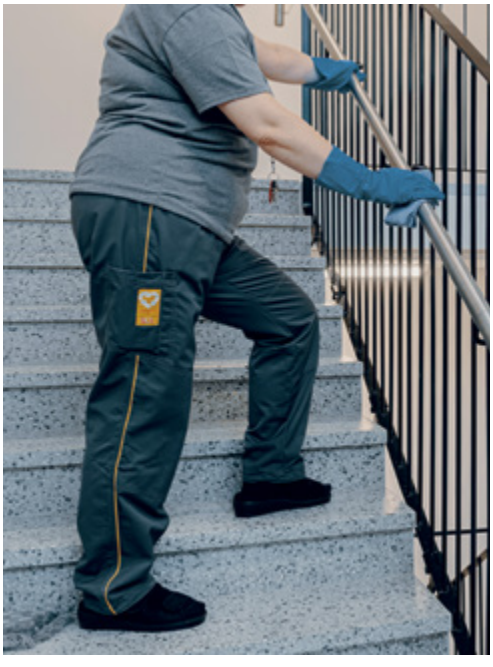
Sauna- ja allastilojen siivous on keskiraskasta työtä, jolloin suosituslämpötilan tulisi olla alle 21°C. Suositus ilman suhteellisesta kosteudesta on 30–50 prosenttia. Työnantajan on huolehdittava työtehtävien vaihtelemisesta ja tauoista, jotta kuuma- tai kylmäaltistuminen keskeytyy joksikin aikaa. Ilmoita työnantajalle, jos lämpöoloissa on parantamisen varaa.

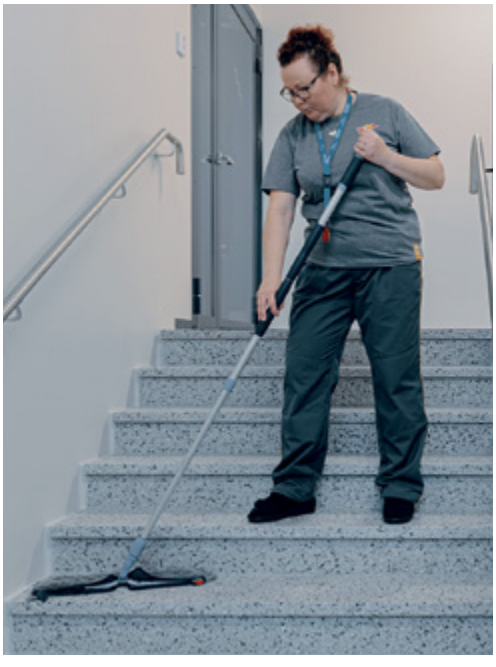
Varo puristumisvaaraa hisseissä ja kompastumisia portaissa

Hissejä siivotessa tulee olla varovainen liukuovien kanssa, ettei kerroshoitaja tai työvälineet jää hissin ovien väliin. Oven eteen kannattaa laittaa ovistoppari tai jotakin muuta, mikä estää oven sulkeutumisen. Ovistopparien käyttö on suositeltavaa myös huonesiivouksessa, sillä ne sujuvoittavat tilassa liikkumista.

Kerroshoitajan tulee olla varovainen sellaisissa hissimalleissa, joista puuttuu sisäovi, sillä rullakoissa olevat tavarat tai kerroshoitajan kehonosat voivat kiilautua hissiaukon ja kuilun seinän väliin. Rullakot ja ihmiset on turvallisinta sijoittaa kyseisissä hissimalleissa aukottoman seinän viereen.

Hisseissä tärkeimpiä pyyhittäviä pintoja ovat hissin näppäimet ja käsikaiteet. Peilipintoja ja lattioita pyyhkiessä kannattaa pyrkiä niin hyviin työasentoihin, kuin se on ahtaassa tilassa mahdollista. Imurin voi





vetää hissiin tai pitää ulkopuolella, mikäli varsi ja johto ovat riittävän pitkiä.

Porrastasanteilla ja portaikkoa siivotessa kerroshoitajan tulee liikkua varovasti. Tila kannattaa valaista niin hyvin, kuin se on mahdollista, jotta korkeuserot ovat selkeästi havaittavissa. Portaissa tulee liikkua etuperin, jotta näköaistin avulla voi ylläpitää omaa tasapainoa.

Tarvittaessa kerroshoitaja voi pitää tukikaiteesta kiinni, jos työ ei edellytä molemmilla käsillä toimimista. Käyntiasennossa ja leveällä tukipinnalla toimiminen helpottaa liikkumista ja tasapainon ylläpitoa. Portaiden korkeuseroa kannattaa myös hyödyntää seisomalla eri porrastasanteilla, jolloin voi pitää selän suorana. Portaikot kannattaa siivota ylhäältä alaspäin, sillä se on kerroshoitajan liikkumisen kannalta turvallista. Sen lisäksi roskien poistaminen sujuu alaspäin helpommin.

Wc- ja pesutiloissa tilan ahtaus aiheuttaa haasteita

Wc- ja pesutiloissa työjärjestys on puhtaimmista pinnoista likaisimpiin. Tilat ovat useasti ahtaita, mikä vaikeuttaa liikkumista ja vaikuttaa myös välineiden valintaan. Wc- ja pesutilojen työasentokuormitukseen pätevät samat lainalaisuudet kuin muidenkin tilojen siivoamiseen. Opettele ergonomiavinkit alla olevasta ruudusta ja siirrä ne työtapoihisi.

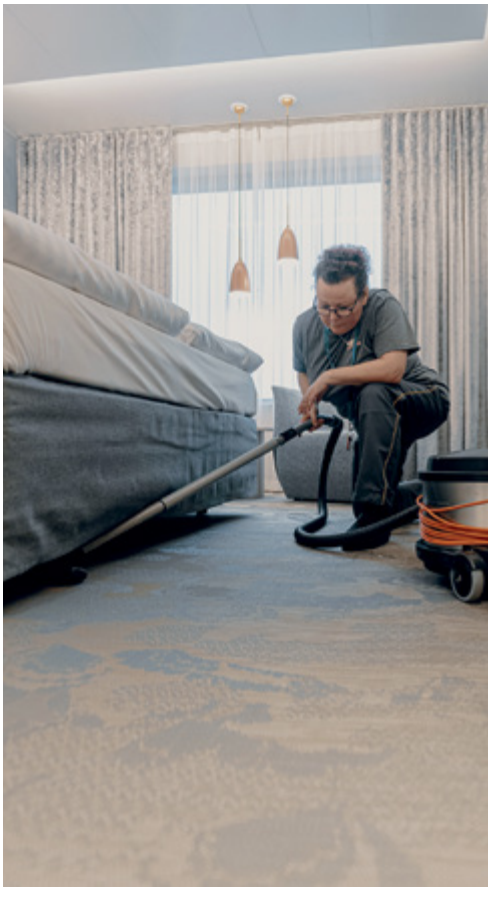
Muista ahtaissa tiloissa työskentelyn ergonomiavinkit

- Työskentele leveässä käyntiasennossa, jotta tukipintasi on vakaa.
- Paranna tasapainoasi tukeutumalla kädellä tai jalalla tasoon, seinään tai alustaan.
- Hyödynnä varrellisia apuvälineitä parantaaksesi ulottuvuuttasi.
- Vaihtele työasentojasi ja liiku. Muista myös pitää mikrotaukoja, jolloin rentoutat lihaksiasi.

Vinkkejä lattiatasossa työskentelyyn ja kurkotteluun

Lattiatasossa työskennellessä kannattaa kyykistyä tai toimia polvien päällä. Työvaatetuksella, esim. polvipehmusteisilla työhousuilla on mahdollista vähentää polviin kohdistuvaa kuormitusta polvillaan toimiessa. Kerroshoitajan kannattaa ylläpitää alaraajojen liikkuvuutta, jotta kyykistyminen ja lattialle meno sujuu helposti.

Seisomaannousussa auttaa nilkkojen ja varpaiden koukistaminen, painon siirtäminen taaksepäin päkiöiltä kantapäille ja vahvat reisi- ja pakaralihakset, joiden avulla pystyy suoristamaan polvi- ja lonkkanivelen. Seisomaannousussa kannattaa hyödyntää myös liike-energiaa. Tarvittaessa seisomaannousun voi myös tehdä toispolviseisonnan kautta astumalla toisella jalalla eteen ja nousemalla yhden jalan varassa ylös. Kolmiulotteinen liikkuminen eli kier-



toliikkeen avulla asennosta toiseen siirtyminen ja käsillä tasoihin tukeutuminen helpottaa ylös nousua.

Lattialla voi myös työskennellä istuen, mikäli polvien päällä olo aiheuttaa aristusta. Lattiatasossa istuessa pienikin koroke takapuolen alla helpottaa alaselän eli lannerangan ojentamista, jolloin lantion asento kallistuu eteen ja ylettyvyys paranee. Samalla myös istumatasapainon hallinta on helpompaa, kun vatsalihasten sijaan voi ylläpitää asentoaan selkälihaksilla.

6. Ergonomiset työvälineet sujuvoittavat kerroshoitajan työtä – käytä, hanki ja huolla työvälineitä!

Kerroshoitajan työvälineitä ovat siivousvaunut, -koneet ja puhdistusvälineet. Ergonomisten työvälineiden ominaisuuksia ovat välineiden säädettävyys, käytettävyys ja vaivattomuus. Koska ihmiset ovat yksilöllisiä ja kehon mittasuhteet vaihtelevat eri työntekijöillä, kerroshoitaja voi parantaa omaa työskentelyään säätämällä työvälineet itselleen sopiviksi.

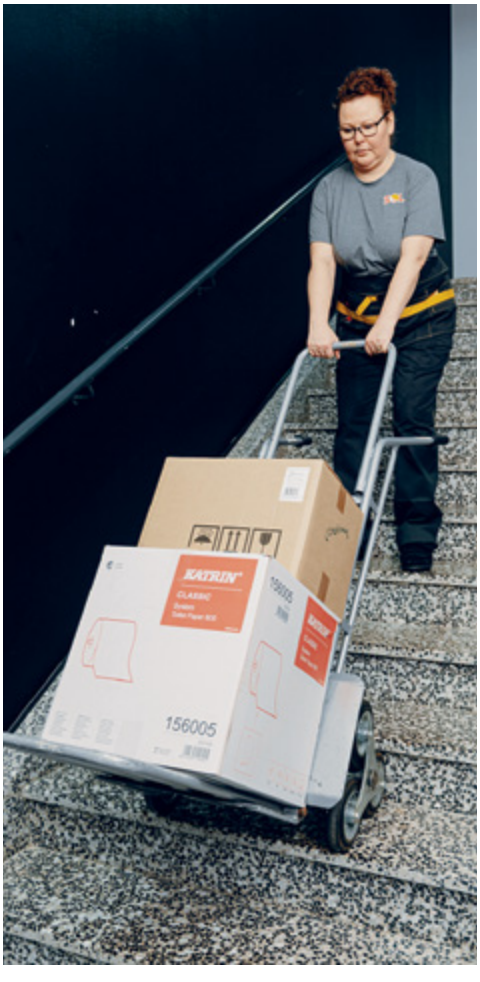
Työvälineitä hankittaessa välineen ergonomiset ominaisuudet tulisi huomioida, jotta työväline soveltuu käyttötarkoitukseen ja ympäristöön, jossa sitä käytetään. Esimerkiksi lattialla liikutettavissa työvälineissä pyörien liikkuminen alustaa vasten on tärkeä ominaisuus, mikä helpottaa käyttöä. Jos työväline edellyttää jatkuvasti nostamista tai kantaen kuljettamista, tulee kiinnittää huomiota työvälineen painoon ja valita kevyempi malli, jotta kerroshoitajien kuormitusta voidaan vähentää.

Muista

- Tarkista työvälineiden kunto ennen aloittamista.
- Perehdy laitteiden käyttö- ja turvallisuusohjeisiin. Toimi niiden mukaisesti.
- Säädä työvälineet itsellesi sopiviksi.
- Vältä työvälineen kantamista tai nostamista aina, kun se on mahdollista. Hyödynnä kantamisessa ja nostamisessa työkaveria tai apuvälinettä.
- Tauota työtäsi, jos joudut toistamaan samankaltaisia työliikkeitä tai työskentelemään pitkäkestoisesti samassa asennossa.
- Huolehdi lopuksi työvälineen siisteydestä, huollosta ja kunnossapidosta.

Kerroshoitajilla on paljon hiljaista tietoa työvälineiden hyvistä ja huonoista ominaisuuksista. Toki työntekijöillä on myös yksilöllisiä mieltymyksiä ja mielipide-eroja välineistä. Hankinnasta vastaavien tulisi hyödyntää kerroshoitajien kokemuksia uusia työvälineitä ostaessa, jotta työn tekoa edistävät valintakriteerit tulisi määriteltyä jo välinetarjouksia pyydettäessä. Taulukkoon 1 on koottu ergonomiaa edistävien siivousvaunujen, -koneiden ja puhdistusvälineiden ominaisuuksia, joita kannattaisi huomioida työvälineitä ja vaatteita hankittaessa.

Työvälineiden huoltaminen ja siistinä pitäminen kuuluu kerroshoitajan päivittäisiin työtehtäviin. Työvälineet säilytetään työpaikoilla niille varatuissa paikoissa ja puhdistusliinojen hygieniasta huolehditaan annettujen ohjeiden mukaisesti. Rikkoutuneet työvälineet tulee poistaa käytöstä tai merkitä selkeästi, etteivät toiset ota rikkoutuneita välineitä käyttöön. Koneiden ja laitteiden käyttöikää saadaan pidennettyä, kun ne huolletaan säännöllisesti.



Taulukko 1. Kerroshoitajien ergonomisten työvälineiden ominaisuuksia.

TYÖVÄLINEET:		TYÖERGONOMIAA EDISTÄVÄ OMINAISUUS:
1. Siivousvaunut	Kerrosvaunut	• Pyörät liikkuvat hyvin. Ne pyörivät toimintaympäristön lattiamateriaalia vasten. • Vaunujen keskellä on kääntämistä helpottava apupyörä. • Kerrosvaunuissa on käsikahva työntämistä ja liikuttamista varten. • Ei ylitäyttöä.
	Rullakot	• Pyörät liikkuvat hyvin. Ne pyörivät toimintaympäristön lattiamateriaalia vasten. • Ovet avautuvat vaivattomasti. • Ei ylitäyttöä.
	Kuljetuskärryt	• Tukevat ja vakaat. • Työntökorkeus on säädettävissä tai työntö-/vetokahva helpottaa kuljetusta.
	Nokkakärryt	• Alustaa vasten liikkuvat ja rullaavat pyörät. • Säilytyksessä kokoontaitettavat. • Taakkojen lastaaminen onnistuu liu'uttamalla.
2. Koneet ja laitteet	Imurit	• Säädettävä varsi. • Vaihdettavat ja erilaiset suulakkeet. • Johto on kerittävissä laitteen sisälle.
	Lattianhoitokone (työnnettävä tai ajettava)	• Työnnettävän mallin työntökorkeus joko säädettävissä tai työntekijän lantion korkeudella. • Koneen hallintanäppäimet selkeät ja helppokäyttöiset. • Koneen huolto ja puhdistus on sujuvaa, esim. likavesitankit tai harjojen puhdistus onnistuu helposti.
	Yhdistelmäkone	• Kahvassa säätömahdollisuus. • Koneen huolto, täyttö ja puhdistus on sujuvaa, esim. likavesitankit tai harjojen puhdistus onnistuu helposti.
	Harjakone kokolattiamatoille	• Käsikahvan korkeuden säätö. • Kahvan kädensijassa otetta helpottava muotoilu ja tärinää vaimentava pehmuste. • Liikkuvat ja helposti ohjattavat pyörät. Tarvittaessa itse vetävät pyörät. • Kone painoltaan kevyt.

TYÖVÄLINEET:		TYÖERGONOMIAA EDISTÄVÄ OMINAISUUS:
3. Puhdistusvälineet	Mopit, harjat ja lastat	• Säädettävät varret. • Esikostutetut mopit, sillä märät ovat raskaita käyttää. • Pehmeät ja pitoa antavat kädensijat. • Varren ja levykehyksen kiinnitys on niveltyvä, ja kiinnitys on helppokäyttöinen.
	Puhdistusliinat	• Esikostutetut liinat, joilla voidaan välttää märkämenetelmiä. • Hanskamallinen liina on käytettävyydeltään toimiva.
4. Kantamiseen ja säilyttämiseen tarkoitetut välineet	Ämpärit ja sangot	• Pyöreä käsikahva, jonka halkaisija on vähintään 15 mm. • Kahva on sivulle taittuva. • Kantavuus 8–10 kg.
	Välinepussukka tai -kotelo	• Leveä, pehmustettu ja tarpeeksi pitkä kantoremmi hartialla kannettavassa mallissa. Käsikahvallisessa mallissa lyhyt kantoremmi. • Ripustuskoukku tai -tarra.
5. Työvaatteet	Hanskat ja käsineet	• Erikokoisia vaihtoehtoja, jotta työntekijät saavat sopivan kokoiset käsineet, joihin tarvittaessa mahtuu puuvillakäsineet alle. • Käytössä kerta- tai kestokäyttöisiä käsineitä, jotka mukailevat käsien muotoja.
	Työhousut tai essu	• Hengittävää ja joustavaa materiaalia, mikä mahdollistaa liikkumisen eikä aiheuta hikoilua. • Taskulliset housut, joissa on polvipehmusteet lattialla työskentelyn helpottamiseksi. • Taskullinen essu, johon voi laittaa kuljetettavia tavaroita.
	Työtakki, -paita tai -liivi	• Hengittävää ja joustavaa materiaalia, mikä mahdollistaa liikkumisen eikä aiheuta hikoilua.
	Työkengät	• Jalkaan sopivat, jalkaa tukevat ja suojaavat. • Tarvittaessa takaremmillä varustetut, jotta kenkä pysyy hyvin jalassa. • Pitävät liukastumista estävät pohjat. • Allasosastoilla erikokoisia saappaita, joissa pitävä pohja. • Yhteiskäyttöisten kenkien vieressä jalkaa suojaavia kertakäyttösuojia. • Ulkokäyttöön erilliset kengät, jotka estävät jalan kastumisen.

Säädä varsia ja kiinnitä huomiota työasentoihin ja -otteisiin

Säädettävät työvälineet mahdollistavat optimaaliset työasennot, koska työväline voidaan säätää työntekijän yksilöllisten mittasuhteiden, työtehtävän tai -ympäristön mukaisesti. Siivouksessa tarvitaan ulottuvuutta tai ahtaisiin tiloihin sopivuutta, joten varren pituussäätö, kääntyvät

nivelet tai vaihdettavat suuttimet tai päät mahdollistavat työvälineen käytön erilaisissa paikoissa.

Mopit ja imurit ovat yleensä helposti säädettäviä, joten kerroshoitajan kannattaakin säätää työväline ennen työn aloittamista itselle sopivaksi. Yleisohje varren säädöissä on seuraava:

- Ota työvälineestä samalla tavalla kiinni, kuin käytät sitä siivotessa.
- Ota samanlainen asento, kuin sinulla on siivotessa, esimerkiksi mopatessa lantion levyinen haara-asento tai imuroidessa käyntiasento.
- Säädä varsi siten, että varren otekohta on vartalosi korkeudella, kun hartiasi ovat rentoina, olka- ja rannenivel neutraalissa asennossa (= nolla-asennossa eli kyseisiä niveliä ympäröivät lihakset ovat lepopituudessa) ja kyynärnivel on 90 asteen kulmassa.

Ergonominen kädensija on pyöreä ja pehmustettu. Lisäksi sen halkaisija mahdollistaa pitävän otteen. Siivoustyössä tarvitaan enimmäkseen voimaotetta eli puristusotetta, jolloin työvälineen halkaisijan tulisi olla 30–40 mm. Mikäli työväline on tarkoitettu kantamiseen, kannattaa kahvan paksuus määritellä taakan painon mukaan. Näihin asioihin kannattaa kiinnittää huomiota, jotta työväline on miellyttävä käyttää ja se sopii käyttötarkoitukseensa.

Taakan painon mukaan määritetyt vähimmäismitat kahvan paksuudelle:

- 10 mm / alle 6 kg:n taakat
- 15 mm / 6–10 kg:n taakat
- 20 mm / 10–20 kg:n taakat.

Tampparin käyttöä helpottaa, jos käsikahvan korkeus on säädettävissä työntekijän

pituuden mukaisesti. Tampparin kahva kannattaa säätää kyynärvarsien korkeudelle, kun kädet ovat vartalon sivulla kyynärpäistä 90 asteen kulmassa. Itse vetävä tamppari tai harjakone keventää kerroshoitajan työtä.

Huomioi kerrosvaunujen ja muiden työvälineiden yhteensopivuus toimintaympäristössä

Kerrosvaunujen ja rullakoiden pyöriin kannattaa kiinnittää huomiota jo siinä vaiheessa, kun välineitä hankitaan. Ihanteellisinta olisi, että välinettä voitaisiin kokeilla toimintaympäristössä. Vaunujen ja rullakoiden siirtely on raskasta, jos pyörät eivät liiku alustalla. Lisäksi kerrosten käytävät voivat olla kapeita, jolloin vaunun tai rullakon kääntäminen vaikeutuu, mikäli vaunun keskellä ei ole kääntämistä helpottavaa keskipyörää. Rullakossa olisi hyvä olla kaksi kiinteää ja kaksi liikkuvaa pyörää, jolloin sen liikuttaminen helpottuu.

Kerrosvaunuja tai rullakoita hankittaessa kannattaa kiinnittää huomiota pyörien

- halkaisijaan
- leveyteen
- pehmeyteen / kovuuteen
- laakereihin
- enimmäiskuormitukseen, jotta nämä ominaisuudet soveltuvat käyttötarkoitukseen ja ympäristöön.

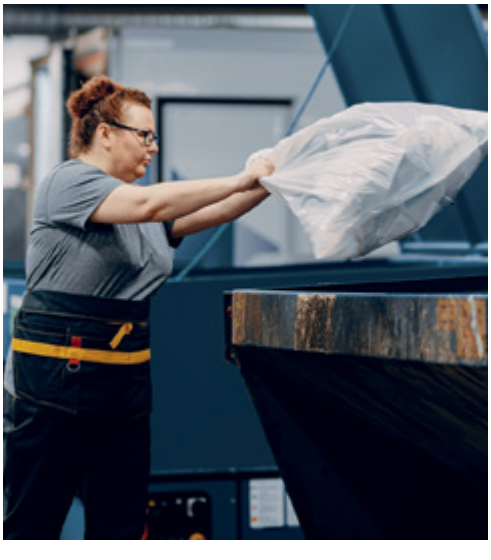
Ulkokäyttöön kannattaa hankkia erilliset rullakot, joita on helppo kuljettaa lastausalueella, liuskoissa tai pihalla. Kerroshoitaja pystyy itse vaikuttamaan työvälineiden kuljettamiseen, kunhan ei lastaa rullakoita liian täyteen. Mitä painavampi kuorma on, sitä hankalampi sitä on siirrellä. Ylitäyttöä kannattaa siis välttää.

Ergonomisten apuvälineiden hankinta ja huolto – siitä ennaltaehkäisy alkaa

Työvälineet tulee huoltaa käytön jälkeen ja varastoida niille osoitetuilla paikoilla. Välineiden siisteys lisää käyttöikää ja parantaa kerroshoitotyön laatua. Yleensä pyykkihuollon yhteydessä löytyy asianmukaiset paikat välineiden huollolle.

Lisäksi koneiden ja laitteiden kunnosta on huolehdittava päivittäin ja suoritettava koneiden vuosihuollot ajallaan. Työntekijät tulee perehdyttää koneiden ja laitteiden turvalliseen käyttöön. Opastuksella ja ohjeistuksilla varmistetaan, että työntekijät osaavat käyttää ja huoltaa laitteita turvallisesti.

Ennen työvälineiden hankintaa kannattaa koota henkilöstön ajatuksia hyvistä työvälineistä ja kokeilla välineitä käyttöympäristössä. Ergonominen työväline on säädettävissä käyttäjän mittasuhteiden mukaan. Se on helppokäyttöinen ja kevyt mutta kestävä. Se sopii käyttötarkoitukseen ja on yhteensopiva muiden välineiden, käyttäjien ja ympäristön kanssa.



7. Yhteenveto – Ergonomiavinkit käytäntöön kerroshoitotyössä

1. Vältä kiirettä.
2. Kuulostele ja kunnioita kehosi tuntemuksia.
3. Hyödynnä tilaa ja vaihtele työasentojasi.
4. Kevennä työtäsi apuvälinein.
5. Vältä terveydelle haitallisia nostoja. Hyödynnä apuvälineitä tai pyydä työkaveria avuksi.
6. Vältä nivelten ääriasentoja.
7. Ylläpidä fyysistä aktiivisuuttasi myös työn ulkopuolella.
8. Ota taukojumppa osaksi työpäivääsi.
9. Huomioi sujuva ja työtä ripeyttävä työjärjestys.
10. Huolehdi työvälineiden kunnosta.

Lähteet

Ahola K., Aminoff M., Hannonen H., Hopsu L., Härmä M., Kandolin I., Leppänen A., Pehkonen I., Ropponen A. & Sallinen M. 2015. Työkuormituksen arviointimenetelmä TIKKA. Työterveyslaitos.

Bohm T., Viander M. & Rouhiainen L. 2005. Hotelli fiini – Laadukas kerroshoitajan työ. Housekeep Service Oy.

Fagerström V. 2019. Onko tasapainosi heikentynyt? Nopean testin avulla selvität tasapainosi tilanteen. Maaseudun tulevaisuus 7.10.2019. Verkkojulkaisu: https://www.maaseuduntulevaisuus.fi/ihmiset-kulttuuri/artikkeli-1.502404

Fagerström V. & Salokangas V. 2019. Video: Miesten ja poikien liikkuvuus on heikompaa naisiin verrattuna – vain puolet miehistä saavat kiinni varpaistaan täysistunnassa. Maaseudun tulevaisuus 16.11.2019. Verkkojulkaisu: https://www.maaseuduntulevaisuus.fi/ihmiset-kulttuuri/artikkeli-1.552724

Fagerström V. & Salokangas V. 2019. Testaa eteenkurottamalla, kuinka hyvällä tasolla liikkuvuutesi on koko väestöön verrattuna. Maaseudun tulevaisuus 16.11.2019. Verkkojulkaisu: https://www.maaseuduntulevaisuus.fi/ihmiset-kulttuuri/artikkeli-1.552721

Haavisto M.-L. 2006. Kognitiivinen ergonomia lisää työn sujuvuutta ja turvallisuutta. Työterveyslääkäri 24(3):24-27. https://www.ebm-guidelines.com/dtk/ltk/avaa?p_artikkeli=ttl00351&p_haku=ty%25%20F6terveysl%E4%E4k%E4ri.

Hopsu L., Holopainen M. & Ranta R. 2005. Terveyden ja toiminta- ja työkyvyn muutokset siivoojilla: 12 vuoden seurantatutkimus. Työterveyslaitos.

Kutinlahti E. 2018. Maksimaalinen hapenottokyky kestävyyskunnon mittarina. Lääkärikirja Duodecim. 19.9.2018. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01038

Kutinlahti E. 2018. MET – energiankulutuksen ja fyysisen aktiivisuuden mittari. Lääkärikirja Duodecim. 19.9.2018. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01039

Launis M. & Lehtelä. J. (toim.) 2018. Ergonomia. Työterveyslaitos. http://urn.fi/URN:9789522610591

Liikkumalla terveyttä – askel kerrallaan. Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille. UKK-instituutti, 2019. https://www.ukkinstituutti.fi/liikkumisensuositus/aikuisten-liikkumisen-suositus.

Lindström K. 2004. TIKKA-työkuormituksen arvioinnin uusi menetelmä työpaikkaselvitykseen. Työterveyslääkäri 22(4):482-485. https://www.ebm-guidelines.com/dtk/ltk/avaa?p_artikkeli=ttl00175&p_haku=hoitosuositus

Moyon A., Poirson E. & Petiot J-F. 2017. Experimental study of the physical impact regarding a passive exoskeleton on manual sanding operations. 28th CIRP Design Conference, May 2018, Nantes, France. ScienceDirect, Procedia CIRP 00 (2017) 000–000.

Niutanen H.-R. 2015. Kerroshoitajien työhyvinvointi. Case Scandic. Opinnäytetyö. Lahden ammattikorkeakoulu. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/95498/Niutanen_Hennariikka.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Petäjäsuo J. & Retsä O. 2013. Hotellin kerroshoitajien työn kuormittavuus ja ergonomia. Opinnäytetyö. Laurean ammattikorkeakoulu. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/53639/Petajasuo_Jani%20Retsa_Olari.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Puhtaus- ja kiinteistöpalvelualan perustutkinto. Hotelli- ja majoitustilojen puhtauspalvelut, 20 osp. https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/esitys/4221361/reformi/tutkinnonosat/4222391

Puhtaus- ja kiinteistöpalvelualan ammattitutkinto. Hotelli- ja majoitustilojen puhtauspalvelut, 30 osp. https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/esitys/2257060/reformi/tutkinnonosat/2272616

Salokangas V. & Fagerström V. 2019. Testaa hartioidesi liikkuvuus tällä lapamuljautushaasteella. Maaseudun tulevaisuus 28.9.2019. Verkkojulkaisu: https://www.maaseuduntulevaisuus.fi/ihmiset-kulttuuri/artikkeli-1.517211

SSTL Puhtausala ry. 2019. Siivoojien tapaturmat ja ammattitaudit. [viitattu: 3.12.2019].

Suomen virallinen tilasto (SVT): Työssäkäynti [verkkojulkaisu]. ISSN=1798-5528. Pääasiallinen Toiminta Ja Ammattiasema 2016. Helsinki: Tilastokeskus [viitattu: 3.12.2019]. Saantitapa: http://www.stat.fi/til/tyokay/2016/03/tyokay_2016_03_2018-02-16_tie_001_fi.html

Työsuojelu.fi. Työsuojeluhallinnon verkkopalvelu. Työolot. [viitattu: 3.12.2019]. https://www.tyosuojelu.fi/tyoolot

Työturvallisuuslaki 738/2002. https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2002/20020738

Valkosalo T. 2015. Katsaus siivousalalla toimivien tapaturmiin ja sairauspoissaoloihin. Puhtaus & Palvelusektori 3/2015.

van Geer F.J. 2016. Performance testing of the Skel-Ex.

Muistiinpanoja

HOTELLIEN KERROSHOITOTYÖ ERGONOMISEKSI

Tämän oppaan tarkoituksena on toimia työpaikkojen perehdyttämisoppaana ja työergonomiaa edistävänä ohjeistuksena. Pyrkimyksenä on edistää työntekijöiden hyvinvointia ja työssä jaksamista. Oppaassa annetaan konkreettisia vinkkejä hotellien kerroshoitajien työhön.

Työturvallisuus·
keskus

ttk.fi