

MAJAPIDAMIS- JA PUHASTUSTÖÖD

Me hoiame üksteist

Loodushoid

Loovus

Töökasvatus



Hoolivus

Asjatundlikkus

Eakohasus

IVIKA RAUDSEPP

IV KOHTUMINE

TÄNASED TEEMAD:

- Tööde planeerimine
- Ergonoomia
- Tööjuhendid erinevatele ruumidele

Milline on sinu tööpäev?

- Millised on sinu igapäevamured tööl?
- Kas ja kus sa kasutad kummikindaid?
- Kui tihti tassid moppi?
- Kui tihti randmed õhtuks valutavad?
- Kas kraanikaussi pesed lapi või harjaga?
- Kuidas saavad sinu mopilinad puhtaks?
- Millal sa viimati oma kühvlit ja harja puhastasid?
- Kas eelistad švammi või hõõruket seinapesul?
- Millal viimati kuivatasid põrandat – millega?



MIKS PEAB PLANEERIMA?

- Sujuv töö säästab aega, raha ja energiat - ergonomia
- Tagada süstemaatilise koristustegevusega ruumide korrashoid
- Vaida õigeid koristusmeetodeid: suurpuhastus või hoolduskoristus (lõppkoristus, vahekoristus, kontrollkoristus)
- Vähendada töökoormust ja vältida tarbetut tööd

Tööd ei kuhju ja ei pea kiirustama!

Ei teki nii kergelt vigu, mis vähendab ühtlasi ka pingeid tööõhkkonnas!



ERGONOOMIA

MIS MÕJUTAB SINU TÖÖVÕIMET?

Kas jälgid oma käte asendit?

Kas leiad aega päeva jooksul puhkepausideks või puhkad siis kui koju jõuad?

Kas kasutad mõlemat kehapoolt?

Kas võimled ja/või venitad strateegiliselt olulisi lihaseid?

Kas saad jagada oma ideid ja mõtteid?

Kas saad reguleerida valgust?

Kas töövahendid on käepärased?

...

MÕJUTEGUREID VÕIB OLLA NII SISESEID- KUI VÄLISEID:

- Töökeskond
- Tarvikud
- Teadmised
- Oskused
- Suhted /suhtlemisoskus
- Tervis (vaimne ja füüsiline)
- Puhkus
- jne

KESKKONNA ERGONOMIA

- Valgus: tehis- ja looduslik valgus

värvitoonid

akende, valgustite ja kardinade puhtus

- Niiskus: 30-60%

limaskestast probleemid

- Temperatuur: vahemik sõltub tegevusest,

kihilisus

- Ventilatsioon: puhtus
- Mürä: 45-90 db, isikukaitsevahendid
- Vibratsioon: jälgida käepidemeid ja üldpinnamaterjali
- Lõhn
- Ruumi asetused



Koristamise kuldreeglid

- Koristamise eesmärk on puhtus, tegutse nii et pind oleks pärast puhastamist koristusjälgedeta. Kasuta puhast tarvikut
- Vali targalt kuiva, väheniske, niiske ja märja meetodi vahel lähtudes pinnakattematerjalist ja mustuse eripärast
- Kuivata kõik märgad pinnad. Kuhu jääb niiskust, sinna jääb ka mustust, setteid ja mikroobe
- Koristamisel liigu puhtamalt pinnalt mustema poole. Väldi mustuse edasikandumist
- Puhasta puutepinnad igal koristuskorral
- Koristusaine valikul lähtu mustuse eripärast ja pinnakattematerjalist
- Jälgi doseerimisjuhendit, ole täpne aine koguse mõõtmisel



Õnnestumise seitse sammu

- ▶ Planeeri, millised tööd on vaja teha. Mis on must?
- ▶ Vali tarvikud lähtuvalt mustusest ja pinnakattematerjalist
- ▶ Niisuta lapid/mopid lähtuvalt eemaldatava mustuse tüüpest ja pinnakattematerjalist
- ▶ Tööta ennast säästvalt ehk ergonoomiliselt
- ▶ Hinda saadud tulemust ja vajadusel tee parandused
- ▶ Analüüsi õnnestumise põhjusi, õpi saadud kogemusest



Uste puhastamine

- Mitu külge on uksele?
- Kuidas puhastad ukselinki?
- Kas uks on suletud või avatud puhastamise ajal
- Mitu korda vahetad lapi külge?

KOOSTA TREPIKOJA KORISTUSJUHEND

- Mida teed?
- Millega?
- Mis järjekorras?

PUHKERUUMI KORISTAMINE

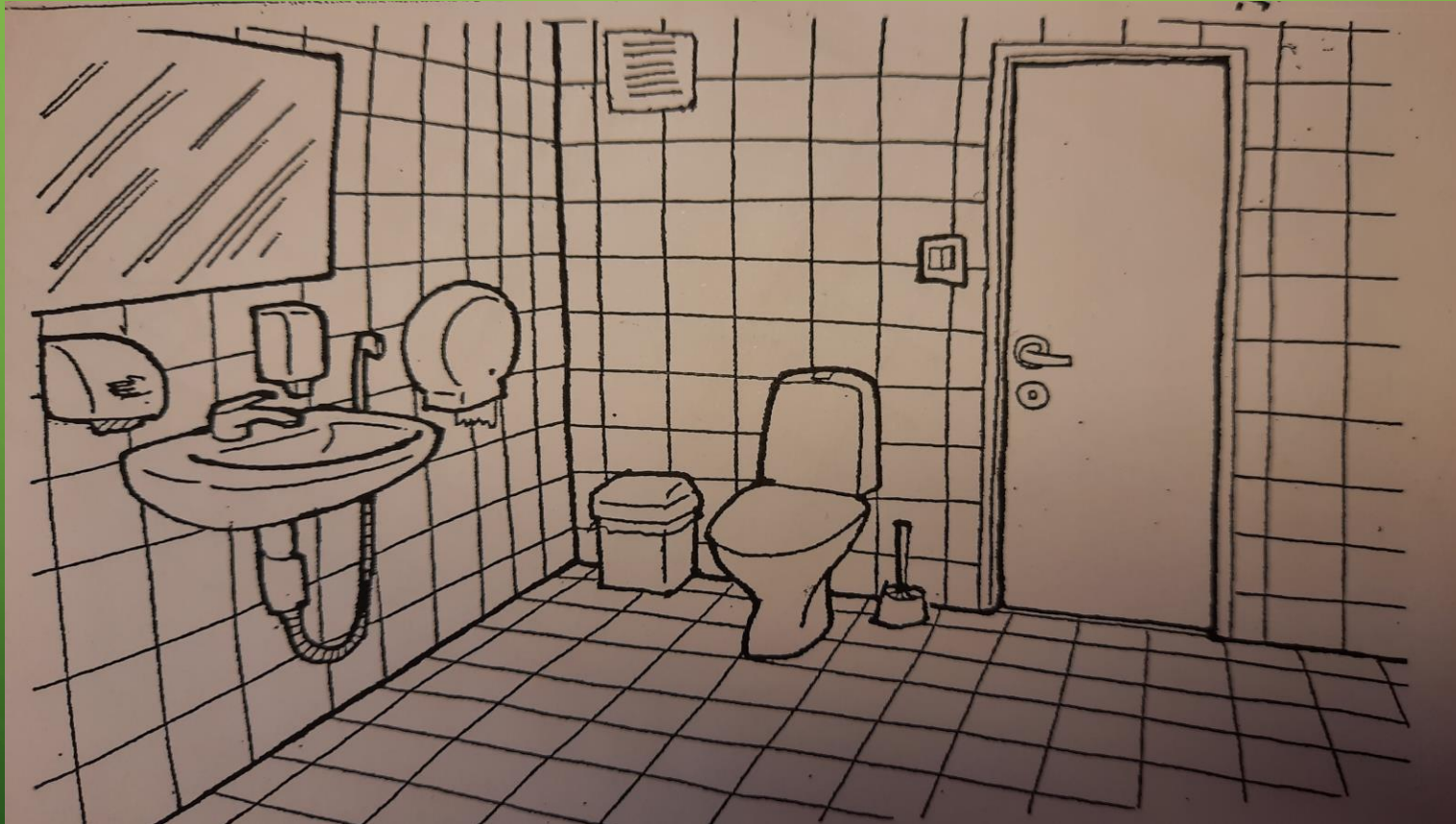
- Kust alustad?
- Mis on eriti olulised piirkonnad?
- Kui tihti puhastad mänguasjasid?
- Mis on igapäevased korrastustegevused?
- Mitut värvikoodi kasutate?
- Kumb on enne, kas põranda pühkimine või diivani harjamine?
- Kas TV võib puhastada niiske läigestuslapiga?

VOODIPESU VAHETUS



- https://drive.google.com/drive/folders/1u0n2kdyJ91GqWW06bu4FWPDYs_hCHRY8-
- <https://www.youtube.com/watch?v=hu4-rfa2XYE>

MILLISES JÄRJEKORRAS JA MILLEGA KORISTAKSID ANTUD RUUMI?



SANITAARRUUMI KORISTUS

- Vaheta prügikott /-id ja pühi põrand
- Vajadusel täienda seebi ja paberi varusid
- Pane pott likku
- Pese kraanikauss harjaga
- Puhasta peegel
- Kuivata valamu ja puhasta selle ümbrus, ka. dosaatorid


eriline tähelepanu alumisele küljele!

- Eemalda plekid uksest, seintelt
- Puhasta prügikast
- Puhasta WC-poti ümbruse seinad
- Puhasta WC-pott harjaga seestpoolt, loputa
- Puhasta loputuskast, veenupp
- Puhasta WC-poti kaas, prill-laud ja välispind
- Puhasta WC-harja alus ja hari
- Pese WC põrand

• <https://www.youtube.com/watch?v=NmvAVj4W4el>



Ohtliku pleki eemaldus



1
EEMALDA ÜKS KINNAS
TÖMMATES TEISE KÄE
SÖRMEDEGA KINDAMATERJAL
PEOPESAST EEMALE JA
ALLAPOOLE, KUNIKS SEE
TÄIELIKULT EEMALDUB.
EEMALDATUD KINNAS JÄÄB
KINNASTATUD KÄTTE.



2
PANE ILMA KINDATA KÄE
NIMETISSÕRM KINNASTATUD
KÄE RANDME JUUREST KINDA
JA RANDME VAHELE NING
LÜKKA KINNASKÄE PEALT
MAHA NII, ET MOODUSTUB
ESIMESE KÄE KINDAGA KOOS
PALL.

3
VISKA KINDAD KOHESELT
SULETAVASSE PRÜGIKASTI-
VÕI KOTTI.



4
PÄRAST KINNASTE
EEMLADAMIST TEE KÄTE
ANTISEPTIKA!



TREPIKODA

- Pühi harjaga, liikudes treppidel suunaga alt ülesse

TOETA KÜHVLIIT TREPILE, ära hoia käes!

PÜHI SODI KÜHVLIILE SAMAL ASTMEL KUS SEE OLI!

ÄRA PÜHI KINNISESSE NURKA; EGA AVATUD SERVA POOLE!

- Puhasta sinise mikrokiudlapiga käsipuu
- Alla tulles puhasta vastassein või siis teine käsipuu
- Puhasta trepiastmed liikudes ülemiselt astmelt nägu ees alla poole

JÄLGI VARRE PIKKUST!

VAJADUSEL PUHASTA VARVASLAUD VÕI SERVALIIST ÜLES MINNES!

KÖÖGI VÕI KÖÖGINURGA KORISTUS

- Millised piirkonnad igapäevased?
- Millest alustad?
- Millised tarvikud?
- Millised ained?

* desinfitseerimine





Toredat koosõppimist!



AITÄH KUULAMAST!

