



Løfteteknik

Introduktion til nye
medarbejdere i
Børnehaven Valhalla.

Udarbejdet i 2007 af Jytte B. Petersen og Lone Leimand



Indholdsfortegnelse

Indledning og mål for personalet.....	3
Målet med instruktionen.....	4
Visionen for børnelivet i Valhalla passer med de ergonomiske prioriteringer.....	5
Aktiviteter og leg.....	7
Måltider.....	8
Håndvask.....	10
Badeværelse og bleskift.....	11
Når barnet skal bæres.....	12
Af- og påklædning.....	13
Sovebørn.....	15
Oprydning indenfor.....	16
Oprydning udenfor.....	17
Gode råd.....	18



Indledning og mål for personalet

- I børnehaven Valhalla har vi ergonomien som fokuspunkt i dagligdagen.
- Vi vil gerne blive rigtig gode til at passe på os selv.
- Vi har fokus på arbejdsstillinger, der ikke er hensigtsmæssige.
- Vi korrigerer og støtter kollegaer i dagligdagen.
- Vi hjælper/ instruerer hinanden i at arbejde ergonomisk korrekt.
- Vi har et ønske om at alle er i fysisk god form.
- Vi henviser til Kolding Kommune Sundhedsordning hvor alle medarbejdere kan få vejledning, se bilag.



Målet med instruktionen

- Instruere personalet i at arbejde ergonomisk hensigtsmæssigt.
- At forebygge arbejdsskader/gener i bevægapparatet – primært i ryg, skuldre, nakke, arme og knæ.

Visionen for børnelivet i Valhalla passer med de ergonomiske prioriteringer

Valhallabørn er i mesterlære.

Beherskelsen af dagligdags gøremål er vigtige milepæle i børns liv. Det må vi ikke tage fra dem ved at være flinke servicetanter og gøre tingene for dem.

Hos os leger børn sig til læring. Sure pligter er sjove, hvis de opleves som en del af legen.

Så børnene inddrages i praktiske gøremål fordi:

- Det at turde, ville og kunne hænger sammen at magte livet.
- Succesoplevelser bunder i at kunne leve op til de stillede krav og udfordringer – og det sker kun når man øver sig på mange planer.
- Børnene - store såvel som små - har en naturlig plads i fællesskabet - som en unik brik i helheden. Fællesskabsfølelsen blomstrer ved hver enkelt barns indsats for helheden.

- Praktiske gøremål er med til at sætte dagsrytmen. At tilegne sig tiden giver forudsigelighed, overskud, tryghed og pejlemærker.
- Sproget styrkes ved samtalen om de konkrete opgaver.
- Motorikken og fornemmelse for kroppen styrkes uden der er iværksat pædagogisk udtænkte forløb.
- Vi veksler mellem at give børnene muligheder for til- og fravalg og stille krav om deltagelse. Hvis Lille Buster er træt, så hjælper vi ham selvfølgelig.

Aktiviteter og leg

- Når du opholder dig på gulvet, skal du være opmærksom på din siddestilling.
- Støt ryggen op ad væggen om muligt, så ryggen aflastes.
- Skift hyppigt siddestilling.
- Løft ikke fra siddende stilling, sid evt. i knæestilling, rank ryggen, men vær opmærksom på denne stilling belaster knæene.



Måltider

I Valhalla har vi 3 stuer, vi tager udgangspunkt på Gimlestuen, og deres måde at gøre det på.

- Morgenmad: Børnene inddrages ved at dække rullebord, hente bestik, glas, tallerkner osv..
- Middag:



- Barnet henter selv glas og tallerken i køkkenet.

- Barnet dækker selv bord og finder madkassen frem.



- Barnet hælder selv drikkevarer op, og kanden eller mælkekartonen sendes videre.
- Sørg for at have alt parat ved bordet f.eks. klud til optøring.
- Herved reduceres vrid og bøj i ryggen til et minimum.
- Barnet rydder selv op efter måltidet.

Håndvask

- Barnet vasker selv hænder.
- Du kan evt. placere dig på lille rullestol i øjenhøjde ved barnet, hvis der er brug for det.
- Undgå at bøje dig ind over vasken.



Badeværelse og bleskift

- Puslebordet sænkes og barnet opfordres til selv at kravle op.
- Barnet opfordres til at hjælpe med ved selv at løfte numsen.
- Efter gennemført bleskift, sænkes puslebordet og barnet kravler selv ned.
- Ved bleskift af store børn, hvor puslebord ikke anvendes, inddrages børnene ved selv at tage tøjet af og hente en ren ble. Sæt dig evt. på en lille rullestol i øjenhøjde med barnet.



11

Når barnet skal bæres

- Når du skal trøste et barn, sæt dig på hug, frem for at løfte barnet op.
- Hvis du sidder på en stol, hjælp barnet op til dig, ved at støtte med en hånd under numsen på barnet.
- Når du løfter et barn, så bøj lidt i knæene, bøj overkroppen lidt forover ved at bøje i hoften, og hold ryggen ret, strit med numsen, svaj i lænden, bøj armene let og hold barnet ind mod din krop- løft med benenes muskler ved med lige ben at strække knæ og hofted.
- Er det nødvendigt at gå rundt med et barn, er det vigtigt at barnet placeres foran dig, og aldrig på hoften. Så vi bærer med begge arme.

12

Af - og påklædning



- Jo mere et barn skal hjælpes med af- og påklædning, jo mere er det påkrævet, at du er opmærksom på, at arbejde i bordhøjde.
- Undgå foroverbøjninger, sæt dig på gulvet, eller på en lille rullestol, der kan køres ned i højde med børnene.
- Placer dig evt. på rullestolen i garderoben eller gå ned i det ene knæ og støt med den anden fod. Lad barnet sætte sig på låret.
- Lad barnet stille sig op på bænken for at få bundet sko, eller du sidder ned på bænken og løfter foden op.

Sovebørn

- Barnet henter selv madras og sovepose eller inddrages mest muligt.



15

Oprydning indenfor

- Inddrag børnene mest muligt i oprydningen.
- Fej evt. legetøjet sammen, så undgår du unødigt bøj i ryggen.
- Aflast ryggen ved at sætte en hånd på låret, når du samler legetøjet sammen.



16



Oprydning udenfor

- Inddrag børnene mest mulig.
- Eksempelvis:
alle børn skal køre en cykel ind, eller rydde 5 ting op inden vi går ind.



Gode råd

Principper for en ergonomisk god arbejdssituation:

- Du lader barnet arbejde for dig.
- Du står med hænderne i lommen.
- Du trækker og skubber i stedet for at løfte.
- Du belaster ledene i mellemstilling.
- Du har planlagt og forberedt arbejdssituationen godt.
- Du har god tid.
- Du tænker dig om.
- Den gode arbejdssituation er varierende.



Flere gode råd

Principper for det optimale løft:

- Overvej altid det optimale løft
- Træk/skub i stedet for at løfte.
- Forklar hvad der skal ske.
- Lad barnet gøre arbejdet.
- Forbered løftet.
- Sørg for god plads.
- Kom tæt til barnet under løft.
- Ryggen holdes ret - ingen vrid.
- Brug bekvemt arbejdstøj.
- Del løft op i flere etaper.



Kort sagt betyder det at:

- Du arbejder så lidt som muligt.
- Du lader barnet arbejde for dig.
- Du tænker dig om.
- Du har god tid.