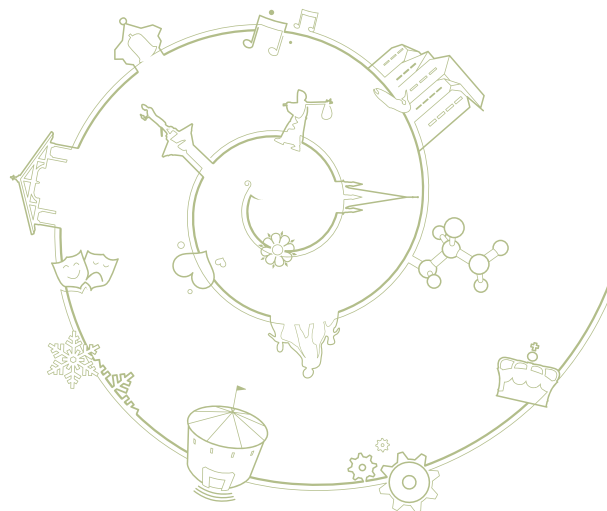




OBS! Bruk voksenstol når du sitter

ERGONOMISKE ARBEIDSMETODER VED LEGGING/VEKKING

- (1-åringene sover i vogn, 2-åringene på madrass inne)
- Vognene er klargjort på forhånd av foreldrene med poser/tepper og varmekasser hvis behov
- Foreldrene tar også inn poser/tepper ved behov om ettermiddagen
- Vi triller vognene til inngangsdør/til gangen før legging
- Barna går til og fra vogna selv
- Barn som kan gå klatrer opp i/ut av vogna selv ved hjelp av trapp
- Madrasser legges fram med smokk, tepper/kosedyr osv.
- Barna går selv og legger seg
- Når barna våkner/vekkes, leies de ut av rommet (bæres ikke)
- Trenger barnet oppvåkningstid, sett deg på en egnet stol/ i sofaen med barnet på fanget
- Dette er arbeidsmetoder vi vil ha og som vi er pålagt å følge



Trondheim kommune
Byåsen barnehager
Postboks 2300 Torgarden
7004 Trondheim

Trykk: Skipnes Kommunikasjon

Byåsen barnehager

Munkvoll barnehage • Havsteinauset barnehage

*- der lek og læring
gir vekst og næring*

Handlingsplan ergonomi og pedagogikk



"La mæ få klar det sjøll!"

VIKTIG Å TENKE GJENNOM I LØPET AV ARBEIDSDAGEN:

- Hvordan kan barnets ressurser nyttes best mulig i den enkelte situasjonen?
- Hva er en god arbeidsstilling i denne situasjonen? Jobber jeg i grønn sone?
- Kan jeg forflytte i stedet for å løfte? Hvordan?
- Hvis jeg må løfte, kan jeg løfte "riktig?" Hvis ikke; hvordan da?
- Kan arbeidet i denne situasjonen organiseres annerledes?
- Kan andre hjelpemidler være hensiktsmessig? Bruker jeg de vi har?
- Kan/hva kan barnet gjøre/greie selv? Tilrettelegge for selvhjelpenhet
- Tenk gode arbeidsmåter ved rydding både inne og ute

ERGONOMISKE ARBEIDSMETODER VED BRINGING/ANKOMST

- Vi gir beskjed til foreldrene om at vi må sette oss ned hvis de vil overlevere barnet i armene våre

Vi skal i størst mulig grad ikke løfte og/eller bære. Vi vil ha barn som uttrykker "la meg få klar det sjøl!"

ERGONOMISKE ARBEIDSMETODER VED STELL

- Barna går til stellerommet selv
- Legg til rette så alt du trenger er klart før barnet klatrer opp på stellebordet
- Barnet klatrer opp på stellebordet ved hjelp av trapp
- Juster stellebordet etter din egen arbeidshøyde
- Etter stell senkes stellebordet før barnet klatrer ned selv via trappa
- Forlat aldri barnet på stellebordet, ha alltid minst ei hånd på barnet

Alternativ for større barn:

- Barnet står på den lave trappa og holder seg fast i stellebordet
- Du står/ sitter ved siden av, alt etter hva som er best for deg

ERGONOMISKE ARBEIDSMETODER VED PÅ-OG AVKLEDNING

- Vi legger fram riktige klær
- Vi bruker påkledningsbenk til å ta på/av klær, støvler osv.hvis barna trenger hjelp; ellers skal barna bli mest mulig selvhjulpne
- Vi oppfordrer barna til å hjelpe hverandre
- Støvelknekten brukes av barna for selv å kunne ta av sko/støvler. Vi hjelper til hvis nødvendig
- Krakken i gangen brukes av barna for å kunne ta ned og henge opp dresser/ regntøy
- Småbarn sitter på fanget med ryggen mot deg, og de skal også være størst mulig selvhjulpne og oppfordres til å kle på/av selv

ERGONOMISKE ARBEIDSMETODER PÅ TUR

- Turen begynner med påkledning, samme prosedyre følges
- Barna bærer sin egen sekk. Sekken skal være godt tilpasset barnet og god å bære
- Bruk leiebelter/ leiebånd. Da avlaster du skuldre, rygg og hofter og barnet får gå i sin egen rytme ved å holde i stroppen
- Barna kan også ha leiebånd seg i mellom, noe som gir bedre grep
- Tilpass turen etter barnas alder og finn egna turmål etter årstid og føreforhold for vogner
- De minste går til/fra vognene, klatrer opp/ned selv, med veiledning og støtte fra voksne
- Bruk leiebånd på vognene

OBS! Tenk både på deg selv og barnet ved stell og dogåing på tur

ERGONOMISKE ARBEIDSMETODER VED MÅLTID

- Ved pådekking og vask/rydding av bord, går vi rundt og ikke strekker oss over bordet
- Barnet går opp/ned av stolen selv
- Hvis du må løfte, løft barnet nært kroppen din
- Bruk små mugger til melk/vann så barnet kan få skjenke i selv
- Brød, pålegg osv. fordeles på flere småfat, sånn at barna kan sende til hverandre
- Bruk stol med hjul hvis du må hjelpe noen, ikke stå bøyd over bordet
- Etter måltidet setter barna kopp, fat og bestikk på trillebordet; evt. i oppvaskmaskina