

20 houdingtips



Zo werk je prettiger!



TIP!

Op één knie is beter voor je rug.



Vooraf

Schoonmaken vraagt veel van je lichaam. Of je nu sanitair schoonmaakt, mopt, stofzuigt, stofwist of stof afneemt. Je polsen, schouders en rug hebben het soms zwaar. Zeker als je ze verkeerd gebruikt. Niet één keer, maar telkens weer. Terwijl het net zoveel tijd en moeite kost om het goed te doen.

Dus leer je zelf een houding aan die prettig werkt. En die je lichaam gezond houdt. Nu en in de toekomst. Hoe je dat doet, lees je in dit boekje.

Stofwissen



TIP!

Beweeg de wisser niet heen en weer.



Stofwissen



TIP!

Breng de steel op de juiste hoogte.

Stofwissen



TIP!

Op één knie is beter voor je rug.



Stofwissen



TIP!

Langs de kant? Loop naast de stofwisser.

Moppen



TIP!

Mop voor je voeten langs.



Moppen



TIP!

Blijf rechtop staan.

Moppen (traditioneel)



TIP!

Ga door je knieën en houd je rug recht.



Moppen (traditioneel)



TIP!

Houd je pols recht.

Sanitair schoonmaken



TIP!

Op één knie is beter voor je rug.



Klamvochtig reinigen



TIP!

Pak een trapje (geen stoel!).

Prullenbak legen



TIP!

Gebruik je been als hefboom.



Prullenbak legen



TIP!

Op één knie is beter voor je rug.

Klamvochtig reinigen



TIP!

Gebruik je been als hefboom.



Klamvochtig reinigen



TIP!

Vouw de werkdook.

Stofzuigen



TIP!

Houd de zuigbuis naast je lichaam.



Stofzuigen



TIP!

Op één knie is beter voor je rug.

Tussendoor



1

Strek af en
toe je rug.



2

Ga op je tenen staan,
daarna op je hak.



Tussendoor



3

Strek af en toe
je vingers.



4

Trek je knieën op.

Er zijn nog meer arbozakboekjes gemaakt. Een algemeen boekje, het boekje 'Werkdruk omlaag!', het boekje 'Let op je lijf!', het boekje 'Zo blijf je fit', het boekje 'Veilig werken met schoonmaakmiddelen', het boekje 'Pas op voor prik-accidenten' het boekje 'Veilig omgaan met cytostatica' en een speciaal arbozakboekje voor glazenwassers.

Kijk voor meer informatie op www.zowerkijprettiger.nl of bel de RAS, telefoon (013) 594 48 44.

Fotografie

Eric de Vries, Den Haag
SVS, Capelle a/d IJssel

Concept en realisatie

DST Experience Communicatie, Baarn



Colofon

Deze uitgave maakt deel uit van **Zo werk je prettiger!**, de voorlichtingscampagne over het Arboconvenant Schoonmaak- en Glazenwassersbranche. De campagne wordt gecoördineerd door de Raad voor Arbeidsverhoudingen Schoonmaak- en Glazenwassersbranche (RAS) en is een initiatief van het ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid, Ondernemersorganisatie Schoonmaak- & Bedrijfsdiensten (OSB), FNV Bondgenoten en CNV BedrijvenBond.

© RAS, Tilburg, december 2006

Aan deze uitgave kunnen geen rechten worden ontleend.

Let op je lijf!



Zo werk je prettiger!



Tillen, draaien, bukken, kracht zetten. Werken in de schoonmaak kan best zwaar zijn. Dat is op zich niet zo erg. Als je het maar op een gezonde manier doet. En gezond betekent: gebruik de juiste hulpmiddelen, wissel je werk af en let goed op je houding. Kortom, wees zuinig op je lijf!

Gelukkig zijn in het arboconvenant afspraken gemaakt om het werk in de schoonmaak minder zwaar te maken. Welke dat zijn, lees je in dit boekje. Met als extraatje achterin een paar handige houdingstips.



Onder tafels, langs de plinten. Draaien, buigen, bukken. Stofzuigen is best zwaar voor je rug. Zeker als je in allerlei bochten moet wringen om ergens bij te kunnen.

Afgesproken is:

- dat stofzuigers voortaan aan 'gezonde' eisen moeten voldoen. Bij een ketelstofzuiger kun je bijvoorbeeld de zuigkracht zelf instellen. Ook moet de steel goed in de hand liggen en moet je het mondstuk er gemakkelijk af kunnen halen.
- dat je werkgever vanaf september 2005 verplicht is 'gezonde' stofzuigers beschikbaar te stellen. Gelukkig voldoen de meeste stofzuigers al aan de eisen.
- dat de eisen voor stofzuigers, maar ook die voor schrob- en zuigmachines, te vinden zijn op www.zowerkjeprettiger.nl.

Gezond stofzuigen



Schoonmaken doe je met de natte of spraymethode. Zo krijg je alles goed schoon. Alleen heeft deze manier van schoonmaken een nadeel: je moet dat doekje telkens uitspoelen en uitwringen. En dat is zwaar voor je handen en polsen.

Het kan anders....

- door voor niet al te vieze oppervlakken (bijvoorbeeld in kantoren) een klamvochtig microvezeldoekje te gebruiken. Zo'n doekje is gemaakt van een bepaald soort vezel waar vuil en viezigheid vanzelf aan vast blijven zitten. Dit heeft veel voordelen. Je hoeft niet meer telkens met je handen in het water. Uitspoelen, en dus ook uitwringen, zijn verleden tijd. En schoonmaken met zo'n doekje is veel hygiënischer. Het doekje moet dan natuurlijk wel iedere dag gewassen worden.

Anders schoonmaken?



- door jezelf de tijd te gunnen om te leren werken met het microvezeldoekje (en de speciale hulpmiddelen die erbij horen). Want deze andere manier van schoonmaken is natuurlijk wél even wennen. Praat erover met elkaar. Bijvoorbeeld tijdens het werkoverleg.

Anders schoonmaken?



Van links naar rechts duw je de mop over de vloer. En weer van rechts naar links. In één vloeiende beweging. Maar telkens zo'n 'S' draaien is niet goed voor je rug.

Het kan anders ...

- door een microvezelmop te gebruiken voor gladde, niet al te vieze, vloeren. Hiermee kún je gewoon geen S-beweging maken. Ook heb je geen water en schoonmaakmiddel nodig. Uitspoelen en uitwringen hoeft dus niet. En daar zijn je huid en je polsen je dankbaar voor.
- door jezelf de tijd te gunnen om te leren werken met de microvezelmop.
- door de vlakmop of strengenmop te gebruiken als de vloer zo vies is dat je 'm écht niet schoon krijgt zonder water en schoonmaakmiddel.

Anders moppen



Schoonmakers zijn er in allerlei soorten en maten. En lengtes! En daar moet je rekening mee houden. Zeker bij het moppen en stofzuigen. Want als je gebukt moet moppen of zuigen, omdat de steel te kort is, gaat je rug protesteren.

Belangrijk is:

- om te moppen met een mop met een uitschuifbare steel – ook wel telescoopsteel genoemd. Dan kun je de lengte van de steel altijd aanpassen aan jouw lengte. En kun je met een rechte rug de vloer te moppen.
- om ook een stofzuiger met een verstelbare steel te gebruiken.
- om de instructies op te volgen.
- om goed op je houding te letten.

Iedereen even lang?



Een paar tips

- Als je tilt, ga door je knieën en houd je rug recht.
- Til zware dingen met z'n tweeën.
- Probeer te voorkomen dat je draait en bukt tegelijk.
- Probeer zoveel mogelijk rechtop te werken: houd je onderrug gestrekt, duw je borst naar voren en houd je schouders en ellebogen ontspannen omlaag.
- Probeer te voorkomen dat je 'boven je macht' werkt. Als je ergens niet goed bij kan, pak dan een trapje.
- Probeer te voorkomen dat je te ver moet reiken om ergens bij te kunnen. Een paar stappen naar voren doet soms wonderen.

Let op je houding



- Probeer niet te lang achter elkaar hetzelfde te doen. Wissel je werk én je houding regelmatig af. Dat is beter voor je lichaam én scheelt stress.
- Neem af en toe een paar minuutjes pauze. Loop even heen en weer. Rek je uit. Wapper met je armen. Al is het maar kort, je zult merken dat het scheelt.

En verder



Er zijn nog meer arbozakboekjes gemaakt. Een algemene, een boekje over 'werkdruk' en binnenkort een speciaal arbozakboekje voor glazenwassers.

Kijk voor meer informatie op www.zowerkjeprettiger.nl of bel de RAS, telefoon (013) 594 48 44.

Fotografie:
Tineke Dijkstra

Concept en realisatie:
DST Experience Communicatie, Baarn

Deze uitgave maakt deel uit van **Zo werk je prettiger!**, de voorlichtingscampagne over het Arboconvenant Schoonmaak- en Glazenwassersbranche. De campagne wordt gecoördineerd door de Raad voor Arbeidsverhoudingen Schoonmaak- en Glazenwassersbranche (RAS) en is een initiatief van het ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid, Ondernemersorganisatie Schoonmaak- & Bedrijfsdiensten (OSB), FNV Bondgenoten en CNV BedrijvenBond.

© RAS, Tilburg, april 2005

Aan deze uitgave kunnen geen rechten worden ontleend.

