

ERGONOMIE

Het is belangrijk goed op de lichaamshouding te letten tijdens het werk. De afbeeldingen in dit lesboek geven een correcte werkhouding weer. Een correcte houding zorgt ervoor dat het lichaam minimaal belast wordt. Gezondheidsklachten, zoals rugpijn en vermoeidheid worden hiermee voorkomen.

Bij gebruik van een werkdoek is het van belang dat u tijdens het werken uw polsen zo weinig mogelijk draait. De te reinigen oppervlakken worden daarom zo veel mogelijk in rechte banen afgenomen.

Basishoudingen

Goede basishoudingen bij schoonmaakactiviteiten zijn:



de voorwaartse spreidstand



de zijwaartse spreidstand



de balanshouding



op één knie

ERGONOMIE

Om beter te kunnen omgaan met houdingen die klachten veroorzaken, kunt u tegenbewegingen maken.



Aandachtspunten voor een goede houding

- Als u met hulpmateriaal moet werken met een steel, neem dan een telescopische (uitschuifbare) steel of één met een lengte die past bij uw lichaam.
- Gebruik de vier basishoudingen.
- Staand werk doet u zoveel mogelijk in spreidstand (voeten uit elkaar) en knieën licht gebogen.
- Werk zoveel mogelijk met de grote spiergroepen (schouders en benen) in plaats van de kleinere spieren die voor het fijne werk zijn bedoeld (handen).
- Zoek steun met de vrije hand. Hierdoor staat u steviger en kunt u meer kracht zetten.
- Iets schoonmaken wat boven u is (een hoog raam, hoge wand) en daarbij omhoog kijken, belast uw nek en schouders. Probeer niet te rekken. Gebruik een trapje.
- Voer de werkzaamheden zoveel mogelijk tweehandig uit. Door afwisselend met beide handen te werken, heeft u een groter bereik en hoeft u minder te draaien met uw romp.
- Til vanuit uw benen en niet met uw rug. Laat de spieren in benen het zware werk doen. Buig de knieën en houd uw rug recht. Sta in spreidstand. Til zo dicht mogelijk bij het lichaam.
- Werk in een efficiënt tempo, dus niet te snel en niet te langzaam.
- Wissel activiteiten af.