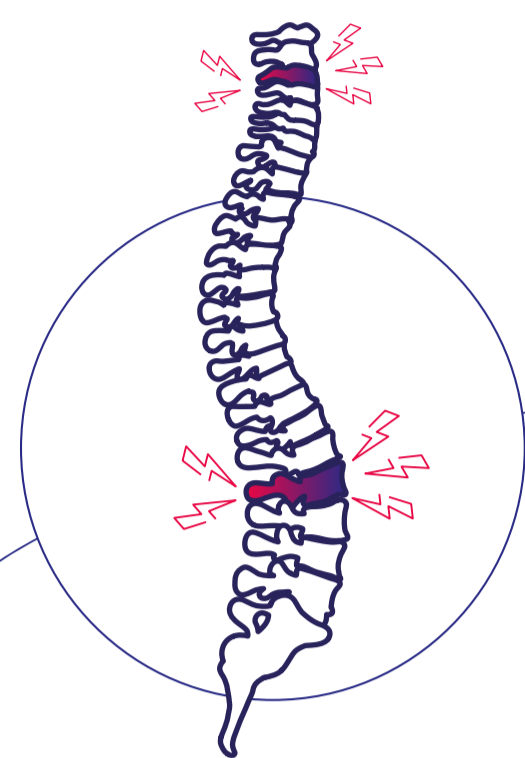
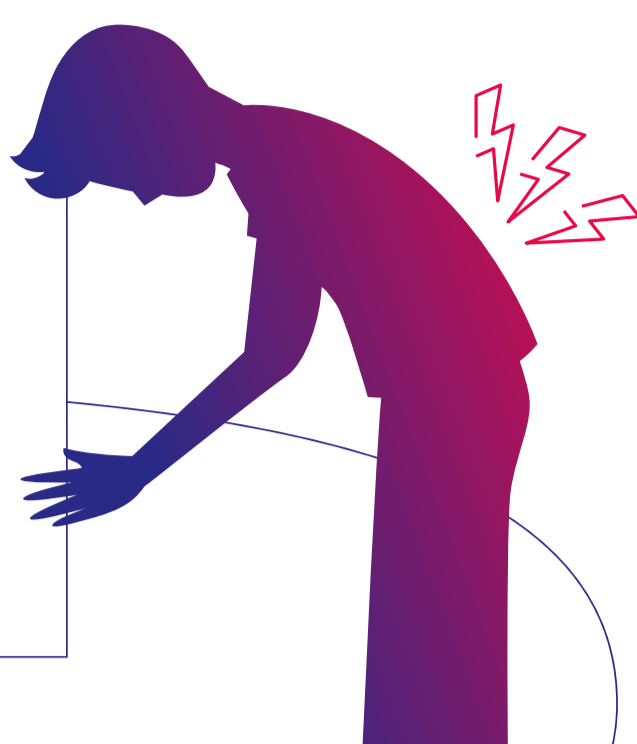


Wat maakt schoonmaken fysiek belastend?

Praktische tips voor ergonomisch werken



Schoonmaken is een zwaar vak. Het bestaat uit veel routinematige handelingen die vaak automatisch gebeuren, zonder stil te staan bij een goede houding. Pas als schoonmakers pijn krijgen merken ze wat de impact is, vaak te laat, want slijtage aan gewrichten is meestal blijvend. Door bewust te worden van je houdingen en slimme technieken toe te passen kun je je lichaam veel minder belasten en fit blijven, zodat je energie overhoudt voor werk en privé.



Hoe voorkomen we blijvende schade?

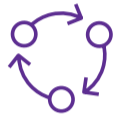
We werken steeds langer door. Voor schoonmakers kan werken tot de pensioenleeftijd best een uitdaging zijn. We hebben maar één lichaam. Hoe zorgen we ervoor dat we 's avonds nog energie over hebben om leuke dingen te doen en ná het pensioen nog kunnen genieten van de 'oude' dag?

Ergonomisch schoonmaken doe je op drie niveaus



Motorisch Hoe gebruik ik mijn lichaam op een slimme en verantwoorde manier?

De verantwoordelijkheid van de medewerker. Let op je houding bij schoonmaaktaken, zodat je spieren en gewrichten minder belast worden.



Tactisch Gebruik ik slimme hulpmiddelen

Gedeelde verantwoordelijkheid van werknemer (hulpmiddelen gebruiken) en werkgever (hulpmiddelen voorzien). Gebruik bijvoorbeeld een verstelbare steel om reiken en bukken te voorkomen.



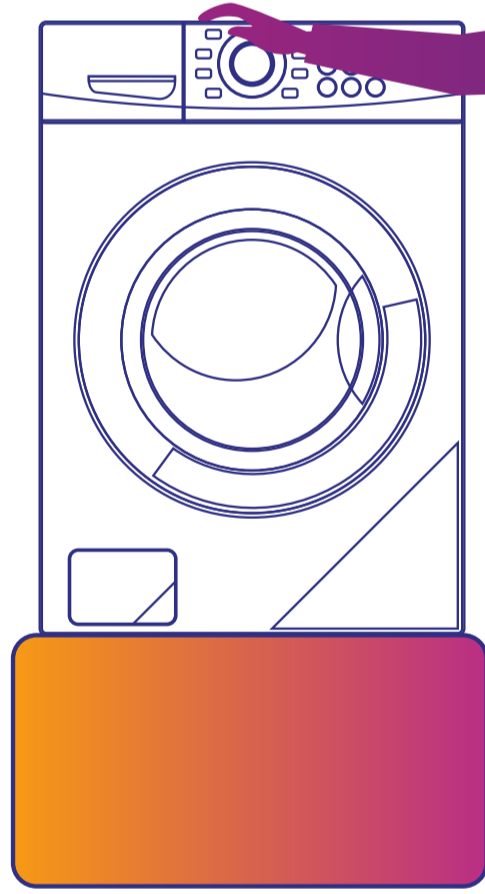
Strategisch Hoe richt ik mijn werkplek slim in?

De verantwoordelijkheid van de werkgever. Zorg dat de werkplek zo is ingericht dat schoonmaken ergonomisch en efficiënt kan plaatsvinden.

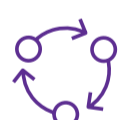
Een schoonmaker heeft niet op alles zelf invloed. Daar moeten we dus rekening mee houden. Onze **opleiding Ergonomisch Schoonmaken** gaat vooral uit van die zaken waar een schoonmaker wél zelf impact op heeft. Dat betekent niet dat de impact van de tactische of strategische factoren er niet toe doen. Door deze bespreekbaar te maken binnen de organisatie, kunnen we samen de werkomstandigheden verbeteren.



Praktijkvoorbeeld bij wasmachines



Motorisch
Steun met één hand bij het inladen van de vuile was. Gebruik dus maar één hand bij het inladen. Hierdoor ontlast je je rug bij het bukken tijdens het inladen.



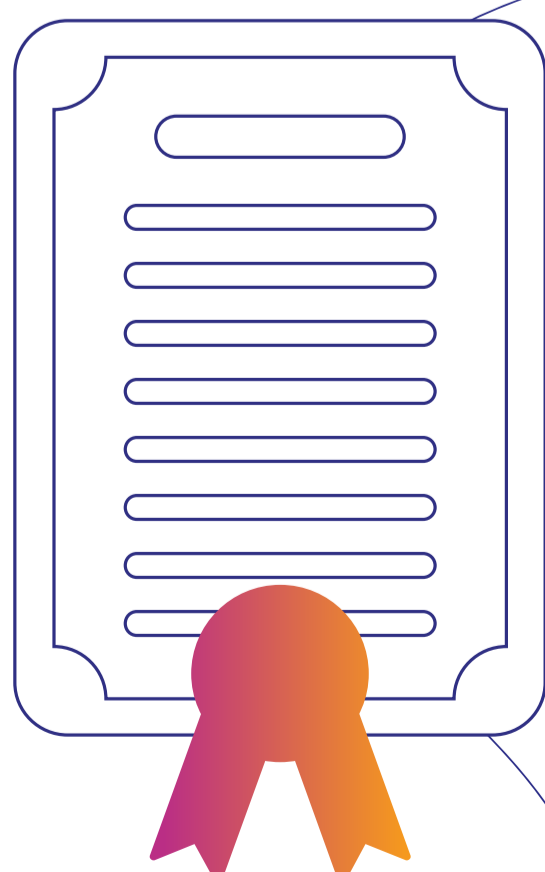
Tactisch
Gebruik **veerbodemwagens** zodat je niet hoeft te bukken. Hoe meer was je eruit haalt, hoe verder de bodem omhoog komt.



Strategisch
Plaats de wasmachine **op een sokkel**, waardoor de machine op werkhoogte staat. Je hoeft zo helemaal niet te bukken.

Door alle niveaus te combineren, vermijd je de meeste fysieke belasting bij het inladen.

Opleiding Ergonomisch Schoonmaken Wat leren we werknemers?

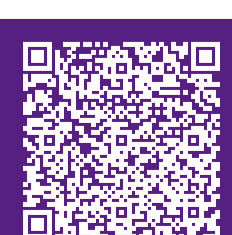


Medewerkers leren werken met blijve gewrichten door bewust te zijn op hun houding en beweging tijdens het schoonmaken. Zo blijven spieren en gewrichten gezond, terwijl het werk efficiënt wordt uitgevoerd.

De zeven basisprincipes in de praktijk toepassen bij dagelijkse schoonmaakhandelingen voor het grootst mogelijke positieve effect.

Ook leren we schoonmakers om slimme hulpmiddelen effectief in te zetten, zodat schoonmaken makkelijker en gezonder wordt.

Zo garanderen we maximale impact.



Scan en werk slimmer