

20 houdingstips



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.zowerkjeprettiger.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.

