

# SCHOONMAAKGIDS

## ergonomisch schoonmaken



## Colofon

Deze brochure is een uitgave van  
het Sectoraal Vormingsfonds Dienstencheques

Copyright © 2015 Vorm DC

**Teksten:** Antoon Jaminé

**Foto's:** Dirk Sabbe

**Tekeningen:** Steve Van Bael

**Coördinatie:** Elke Beyers

**Lay-out en druk:** Pages

Dank aan:  
de modellen Ionela & Mo  
Lut Bormans, vakexpert schoonmaak - VDAB  
Jan Vanbrabant lesgever, zaakvoerder Edumedic

INVEEST IN  
JOUW TOEKOMST  
**ESF**

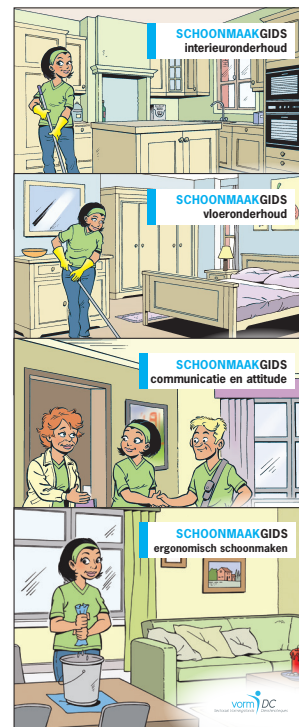
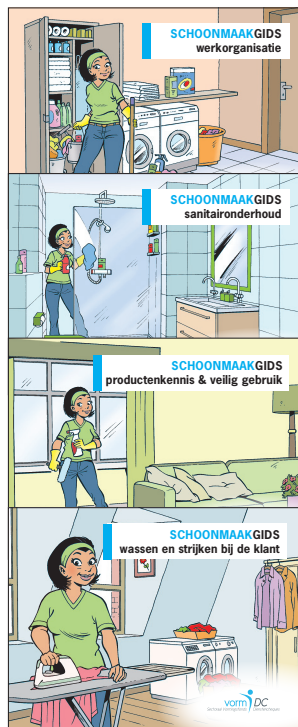


Europese Unie



Verantwoordelijke uitgever: Peter Van de Veire,  
directeur Sectoraal Vormingsfonds  
Dienstencheques


Alle rechten gereserveerd. Deze brochure, of enig onderdeel daarvan, mag niet worden gereproduceerd in enige vorm of met enig elektronisch of mechanisch middel, inclusief informatieopslag- of leesapparatuur of -systemen, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur; uitgezonderd voor korte samenvattingen in gepubliceerde besprekingen.



# Hallo,

Ik ben Sarah je schoonmaakcoach. Ik heb jarenlang ervaring als huishoudhulp en beschouw mezelf als een experte in het poetsen.

Schoonmaken is mijn passie en mijn beroep! Graag leer ik mensen hoe ze perfect kunnen poetsen. Zelfs al weet je veel over schoonmaaktechnieken en ergonomisch werken, lees deze brochure en je zal zeker iets bijleren.

In deze schoonmaakgids zal ik je alles vertellen over ergonomisch schoonmaken. Je werkt als huishoudhulp ergonomisch als je lichaam en geest zo gezond mogelijk zijn. Oefen de juiste houdingen en technieken in tijdens je opleiding. Zo kun je goed schoonmaken zonder je lichaam te belasten. Volg de aanwijzingen en  tips in deze gids. Zo wordt ergonomisch schoonmaken veel eenvoudiger.

## Succes, Sarah



## Inhoud:

Wat is ergonomisch werken?	5
Ergonomisch schoonmaken met de juiste houdingen	6
Goede basishouding	8
Dweilen	10
Heffen en oprapen	12
Wassen	13
Stofwissen	16





# Wat is ergonomisch werken?

Als huishoudhulp doe je vaak zwaar lichamelijk werk. Je heft, je bukt, je werkt voorover. Om te voorkomen dat je allerlei klachten krijgt, moet je dus 'ergonomisch werken'.

Ergonomisch werken wil zeggen dat je ervoor zorgt dat je geen lichamelijke en geestelijke klachten oploopt door je werk. Je probeert zo gezond en veilig mogelijk te werken.

## Een gezonde en veilige werkplek is heel belangrijk.

Daar kan je zelf aan werken:

- trek goede werk- en veiligheidsschoenen aan;
- draag altijd handschoenen;
- gebruik goede werkmaterialen.  
Bv. een degelijke en veilige trapladder (geen wiebelige kruk) als je de ramen schoonmaakt;
- ga veilig om met schoonmaakmiddelen.  
Lees eerst de gebruiksaanwijzing en dosering voor je het product gebruikt;
- pauzeer even op afgesproken tijd;
- wissel licht en zwaar werk zo veel mogelijk af.  
Maak een weekplanning zodat je bij de klanten lichte en zwaardere taken kan verdelen.



# Ergonomisch schoonmaken met de juiste houdingen

Om ergonomisch te werken moet je op een goede manier bewegen en de juiste houding aannemen. Hieronder vind je de voornaamste basisprincipes.

## 1. Staand werken

- Let op een goede basishouding bij al de taken die je staand uitvoert.
- Wissel werk af dat je staande moet doen af, bv. bij het afwassen: wissel afdrogen en opbergen af.
- Steun met je lichaam tegen een muur of tafelrand.
- Zet je voeten uit elkaar en steun met je vrije hand. Zo wordt je rug minder belast.
- Poets op de juiste werkhoogte.
- Moet je boven de ideale werkhoogte werken? Gebruik dan schoonmaakmateriaal met een lange steel (bv. een wisser met telescoopsteel).



# Ergonomisch schoonmaken met de juiste houdingen

Om ergonomisch te werken moet je op een goede manier bewegen en de juiste houding aannemen.  
Hieronder vind je de voornaamste basisprincipes.

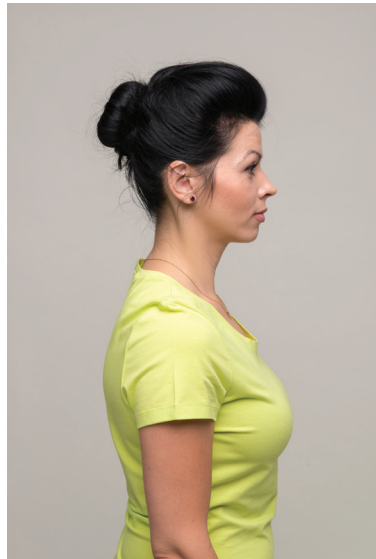
## 2. Heffen, bukken en oprapen

- Voorkom heffen: duw, trek en verschuif het voorwerp.
- Moet je iets opheffen (bv. een emmer of wasmand), zak dan steeds door je knieën en hou je rug recht.
- Steun met je knie op de grond als je iets moet oprapen.
- Hou voorwerpen die je opheft zo dicht mogelijk tegen je lichaam.
- Zet voorwerpen die je vaak gebruikt (bv. een emmer) op een gemakkelijk bereikbare plaats (bv. een tafeltje).
- Gebruik zoveel mogelijk hulpmiddelen, zodat je niet hoeft te bukken.  
Draai bv. een trekker om als je er een dweil rond legt. Zo werk je op de juiste hoogte.
- Werk met een lange steel (op schouderhoogte).

# Goede basishouding

Hoe we zitten, rechtstaan en werken heeft een grote invloed op ons lichaam. Bij een foute houding, worden rug, schouders en knieën verkeerd belast. Pijn is dikwijls het gevolg. Een goede basishouding kan dit verhelpen.

- Staande houding - Schouders en nek



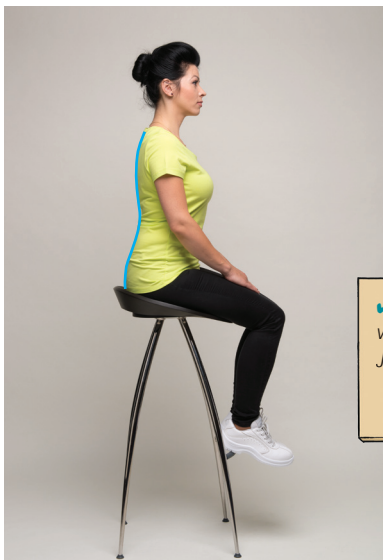
✓ Een goede staande houding: een duidelijke *S-vorm* van de rug, de schouders lichtjes achteruit.

**Sarah**

# Goede basishouding

- **Zithouding**

Zit recht, maar behoud de natuurlijke **S-vorm** van je rug. Die is dan in de lage rug een beetje uitgehold.



✓ Doe huishoudelijke taken bij voorkeur in staande houding. Je rug wordt dan minder belast.

**Sarah**

- **Staande houding met borstel**

De lengte van de steel is heel belangrijk. Het uiteinde van de steel moet tot aan je schouder komen. Zo kun je rechtopstaand vegen zonder je rug te belasten.



# Dweilen

## • Dweil uitwringen

1. Zet de emmer op een tafel.  
Hou de dweil met een hand  
boven de emmer. Knijp met je

andere hand van boven naar  
beneden het water uit de dweil.

2. Vouw de dweil dubbel.  
Hou met je beide handen het  
bovenste deel van de dweil stevig  
vast.



- ✓ *Oefen deze wringtechniek in tijdens je opleiding.*
- ✓ *Pas deze wringtechniek altijd toe tijdens het schoonmaken. Zo zal je je polsen en ellebogen minder belasten.*
- ✓ *Leg een doek of dweil onder je emmer om het oppervlak te beschermen.*
- ✓ *Er zijn nog andere technieken. Vraag hierover meer uitleg aan je lesgever.*

**Sarah**



# Dweilen

- **Dweil uitwringen**

3. Beweeg je ellebogen naar voren.



4. Herhaal dit voor het onderste deel van de dweil.



- **Dweil op de trekker**

Draai de trekker om en leg de dweil op de rubber. Zo hoef je je niet te bukken en belast je je rug niet.



# Heffen en oprapen

- **Emmer heffen**

Zet je voeten zo dicht mogelijk bij de emmer. Gebruik de andere hand als steun op je knie. Zo belast je je rug minder.



- **Microvezeldoek oprapen**

Zwaai je been naar achteren. Beweeg je, met de S-vorm in je rug, voorover.



- ✓ Doe minder water in je emmer, dan hef je minder gewicht.
- ✓ Door met je hand op je knie te steunen, kan je de belasting van je rug met de helft verminderen.

**Sarah**

Lukt dit niet, probeer dan de volgende houding.

Steun met je knie op de grond. Steun je bovenarm op je andere knie. Raap dan de doek op.





# Wassen

- **Was uit de wasmachine of droogkast halen**

Steun met je knie op de grond. Hou de wasmachine of droogkast vast met je hand. Haal met je andere hand de was uit de wasmachine of droogkast.



- **Was ophangen**

Zet de wasmand op een tafel of verhoog. Dan hoef je je niet te bukken.



De wasdraad hangt het best ter hoogte van je hoofd. Je elleboog mag bij het ophangen van de was het best niet hoger komen dan je schouder.

Let op een goede basishouding.

✓ Hangt de wasdraad niet op de juiste hoogte, bespreek dit met de klant. Of hang de was op aan een droogrek.

**Sarah**

# Wassen

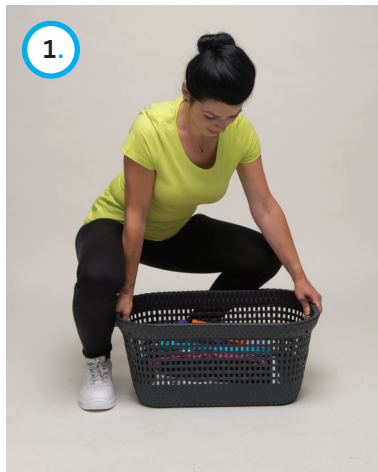
- **Was opvouwen**

Zet de wasmand op een tafel naast je. Zo moet je je niet bukken om de kledingstukken uit de wasmand te halen. Let op een goede basishouding.

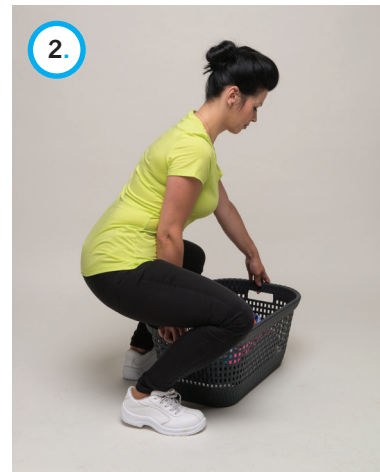


- **Wasmand opheffen**

1. Buig door de knieën. Beweeg met een rechte rug voorover en pak de wasmand vast.



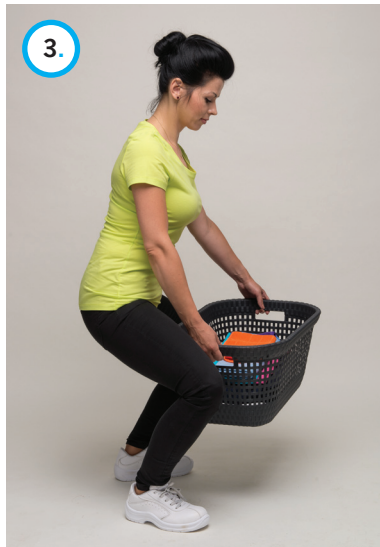
2. Let erop dat de hoek van de wasmand tussen je benen zit.



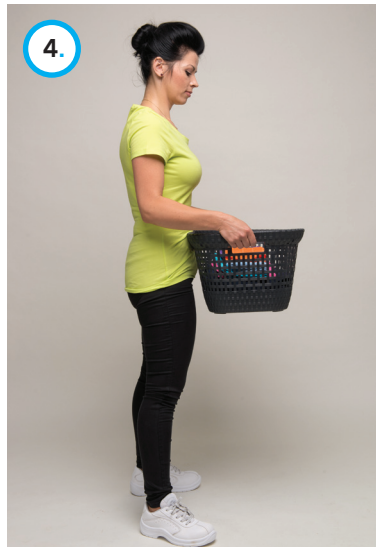
# Wassen

- **Wasmand opheffen**

3. Hef de wasmand op.



4. Hou de wasmand voor je tegen je lichaam. En plaats je armen in een hoek van 90°. Let op een goede basishouding.



# Stofwissen

- **Stofzuigen op twee manieren**

Let op een goede basishouding. De lengte van de steel moet daarom lang genoeg zijn.

Reik niet te ver naar de plaats waar je moet stofzuigen.

Er zijn verschillende manieren om te stofzuigen.

1. Hier hou je de steel met beide handen vast. Deze manier gebruik je het best als je wat druk moet uitoefenen (bv. bij het stofzuigen van een tapijt).

2. Hier hou je met één hand de steel vast, met de andere hand hou je de slang vast achter je rug.

Op deze manier oefen je minder druk uit. (bv. voor stofzuigen van laminaat of parket).



✓ Zorg ervoor dat de stofzuiger dicht bij je blijft.  
Steek de stekker in een ander stopcontact als dat nodig is.

**Sarah**

# Stofwissen

- **Stofzuigen onder het bed**

1. Steun met je knie op de grond en met je hand op je knie. Stofzuig zo onder het bed.



# Stofwissen

- **Onder bed controleren**

2. Steun met beide knieën en handen op de grond. Controleer zo of je goed gestofzuigd hebt.



18.



# Stofwissen

## • Plinten afstoffen

Je kunt dit op twee verschillende manieren doen.

1. Veeg met een borstel de plint schoon. Zo moet je je niet bukken.



2. Ofwel ga je met een stofdoek over de plint. Je steunt dan met je knie op de grond.



En je steunt met je arm op je bovenbeen. Met je andere hand maak je de plint schoon.

- ✓ Je kunt deze twee manieren afwisselen om je rug te sparen. De ene week met een borstel de andere week met een doek.
- ✓ Indien de borstel bij de klant niet proper is, gebruik dan een duster.

**Sarah**

# Stofwissen

- **Stofwissen op de grond met stoffer en blik**

Dit doe je het best door met je knie op de grond te steunen.





# Stofwissen

- **Stofwissen in de hoogte**

Gebruik steeds een trapladder. Hou je vast aan de leuning.

Probeer zo weinig mogelijk met je arm boven je schouder te stofwissen.



✓ *Let erop dat je trapladder stabiel staat!*

**Sarah**

# Stofwissen

- **Stofwissen op tafelhoogte**

Probeer voorwerpen die lager (of hoger) staan op een tafel te zetten zodat je ze makkelijk kunt afstoffen. Zo heb je een goede basishouding.



✓ Plaats het voorwerp terug op de plaats waar het stond.

**Sarah**

# Stofwissen

- **Schoonmaken van een tafel met een doek**

Steun met je ene hand op het oppervlak terwijl je met je andere hand schoonmaakt, (bv. voor het afstoffen van een salontafel).



- **Schoonmaken van ramen**

Gebruik steeds een trapladder. Hou je vast aan de leuning terwijl je poetst. Probeer zo weinig mogelijk met je arm boven je schouder te poetsen.



✓ Voor schoonmaken van hoge ramen: gebruik een wisser met telescoopsteel.

Sarah





**vorm** **DC**  
Sectoraal Vormingsfonds *Dienstencheques*

INVEEST IN  
JOUW TOEGOMST  
**ESF**

