

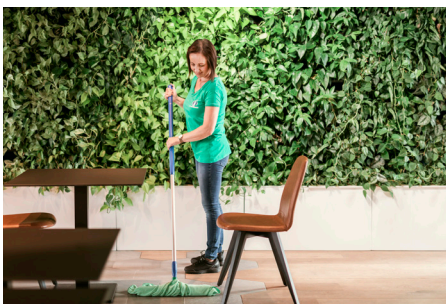
# ERGONOMISCH POETSEN

VEILIGHEIDSIINSTRUCTIEKAART DECEMBER



## JE HOUDING

- ✓ Houd je **lichaam zo recht mogelijk**, tijdens elke taak.

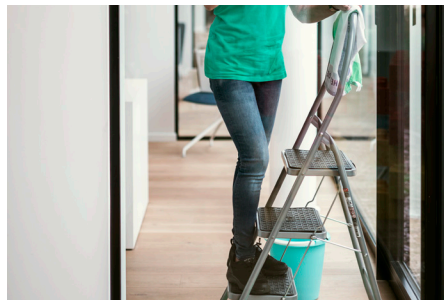


- ✓ **Reik niet te ver** uit om iets te nemen of te reinigen en **buig je hoofd niet te ver naar achter**. Zo vermijd je verrekkingen.

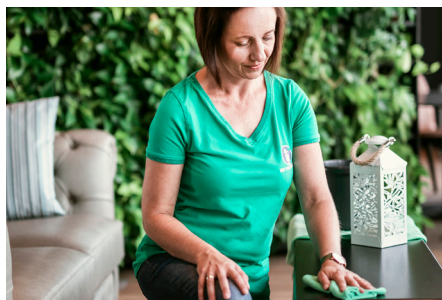


## AFSTOFFEN EN DWEILEN

- ⚠ Til je **arm of elleboog niet hoger dan schouderhoogte**, bijvoorbeeld als je afstoft. Moet je **toch hoger reiken**? Neem een **stabiel trapladdertje mét handvat of steun**. De trapladder die je gebruikt heeft **maximum 3 treden, een beugel, anti-slip poten en anti-slip treden**.



- ⚠ Een lage tafel afstoffen? **Steun** waar mogelijk **op een stevig meubel of je knie**.



- ⚠ Een doek of dweil uitwringen? Afstoffen? Probeer je **polsen niet te buigen**.

## TILLEN EN GRIJPEN

- ✓ Kies indien mogelijk **voor verplaatsen i.p.v. opheffen**.
- ✓ Moet je toch iets van de grond tillen? **Zak dan door je knieën**. Bukken met gestrekte benen is niet goed voor je rug.
- ✓ **Neem voorwerpen met de volledige hand vast**, niet enkel met je vingertoppen. Vergeet niet dat het gebruik van het juiste poetsmateriaal ook helpt.
- ✓ **Draag objecten**, zoals stofzuiger, aftrekker, emmer, strijkplank,... altijd **zo dicht mogelijk tegen je lichaam**.
- ⚠ Draag geen te zware lasten. **Bij het verplaatsen** van zware lasten (zetel, bed,...) **vraag je steeds hulp**.

## GLOWI-MATERIALENSET

- ✓ Heb je klanten die onze Glowimaterialenset in huis hebben? Ideaal om ergonomisch te werken. Tips voor het correct gebruik ervan lees je op de werkinstructiekaart via [poetsbureau.be/shop/poetsbureau-methode](https://poetsbureau.be/shop/poetsbureau-methode).

