

Schoonmaakgids

Ergonomisch schoonmaken



Julie



Sophia



Nora



Hugo





Hallo,

Ik ben Céline en werk nog niet zo lang als huishoudhulp. De job geeft me voldoening. Ik merk dat het fysiek zwaar kan zijn. Daarom vind ik deze gids met tips en adviezen om ergonomisch te werken heel interessant.

Door ergonomisch te werken, gebruik je de juiste houdingen en technieken zonder je lichaam te belasten. In deze gids leer je hoe je dat kunt doen.

Zelfs als je al veel weet over schoonmaken en ergonomisch werken, raad ik je aan om deze gids te lezen. Je zult zeker iets nieuws leren. Volg de aanwijzingen en tips in deze gids en schoonmaken wordt een stuk makkelijker en beter voor je lichaam.

Vergeet ook niet om een kijkje te nemen op onze website www.my-perfect-day.be. Daar kun je nog meer leren en vind je filmpjes en tips.

Succes, Céline





Inhoud

Wat is ergonomisch werken?	6
Ergonomisch schoonmaken met de juiste houdingen	7
Goede basishouding	10
Dweilen	12
Heffen en oprapen	14
Wassen	16
Stofzuigen	19

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 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 dichte, stevige schoenen of veiligheidsschoenen aan.
- ✧ Draag altijd handschoenen.
- ✧ Gebruik goede werkmaterialen. Bv. een degelijke en veilige trapladder (geen kruk of stoel) als je de ramen schoonmaakt.
- ✧ Ga veilig om met schoonmaakmiddelen. Lees de gebruiksaanwijzing en dosering voor je het product gebruikt.
- ✧ Pauzeer even op de 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.
- ✧ 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).
- ✧ Span je buikspieren op en kantel je bekken naar voren. Vermijd het krommen van de rug en draaibewegingen.

2. Heffen, bukken en oprapen

- ✧ Voorkom heffen: duw, trek en verschuif het voorwerp.
Let op voor beschadiging van de vloer.
- ✧ Moet je iets opheffen (bv. een emmer of wasmand), buig 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 of trapje).
- ✧ 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).

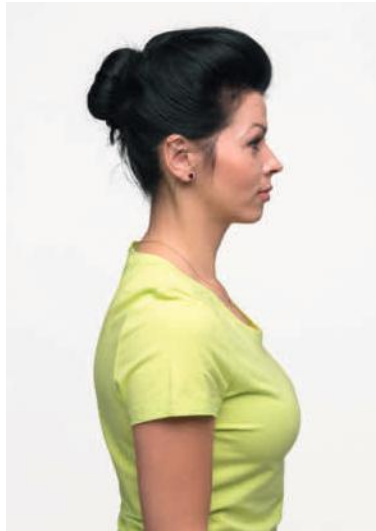
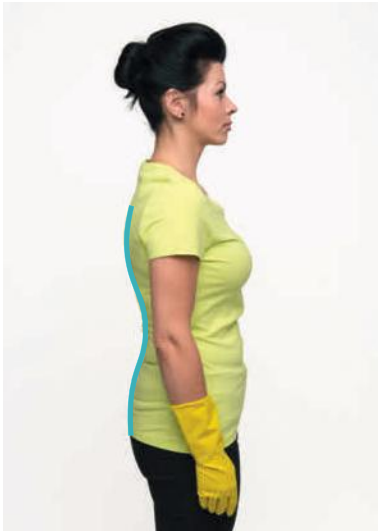
✧ Zorg ervoor dat je niets beschadigt bij het verschuiven van voorwerpen.



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 voorkomen.

Staande houding - Schouders en nek



Zithouding

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



Staande houding met vloertrekker

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.



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

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.
3. Beweeg je ellebogen naar voren.
4. Herhaal dit voor het onderste deel van de dweil.



Dweil op de trekker

1. Draai de trekker om en leg de dweil op de rubber. Zo hoeft je je niet te bukken en belast je je rug niet.
2. Behoud een rechte rug en verplaats je met de vloertrekker recht voor je, in de richting die je wil poetsen.



Beperk het gebruik van heet of warm water. Met lauw en koud water kan je goed schoonmaken. Dit is beter voor je huid en beperkt de verdamping van het product.

1



2



- ✧ 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.
- ✧ Kijk zeker ook op de website van www.my-perfect-day.be voor wringtechnieken.
- ✧ Draai niet met je rug bij het dweilen. Verplaats je volledige lichaam.

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.



- 
- An illustration of a woman with brown hair in a braid, wearing a purple shirt and blue overalls. She is holding a large teal rectangular sign with both hands. The sign contains two bullet points in white text.
- ✧ Doe minder water in je emmer, dan hef je minder gewicht.
 - ✧ Of gebruik je twee handen om de emmer op te heffen. Zo verdeel je het gewicht.

Een voorwerp oprapen

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

Lukt dit niet, probeer dan de volgende houding. Steun met je knie op de grond. Steun je bovenarm op je andere knie. Raap dan het voorwerp op.

✧ Buig vanuit je knieën en heupen.



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 opvouwen

Zet de wasmand op een tafel naast je. 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.



Was ophangen

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

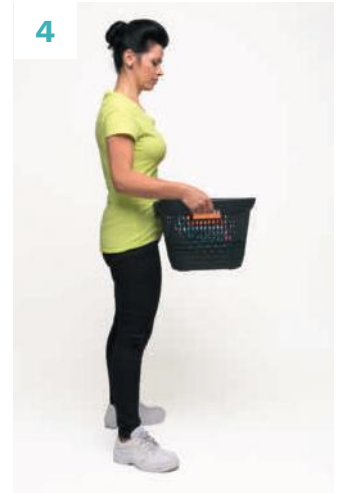
De wasdraad hangt het best ter hoogte van je hoofd. Bij het ophangen van de was, komt je elleboog het best niet hoger dan je schouder. Let op een goede basishouding.



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

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



Stofzuigen

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.

✧ Draai niet met je rug bij het stofzuigen. Verplaats je volledige lichaam.

Stofzuigen onder het bed

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



✧ Let op met draaibewegingen.

Onder bed controleren

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



Plinten afstoffen

Je kunt dit op twee verschillende manieren doen.

1. Veeg met een plumeau of stofwisser met telescoopsteel 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.



Stofwissen op de grond met stoffer en blik

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



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!

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.

Schoonmaken van een tafel

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.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

My Perfect Day!

My Perfect Day is ontwikkeld door Vorm DC. Je kan hier het beroep van huishoudhulp ontdekken door video's, opleidingen, uitdagingen en quizvragen. Zo zie je onze huishoudhulp Céline in heel wat verschillende situaties.

We willen hiermee een duidelijk en realistisch beeld van de job schetsen door je de basisprincipes mee te geven.

Als opleider kan je hier heel wat inspiratie halen. Voor (toekomstige) huishoudhulpen is het zeer leerrijk om zowel je technische als communicatieve vaardigheden verder te ontwikkelen.

Veel leerplezier!



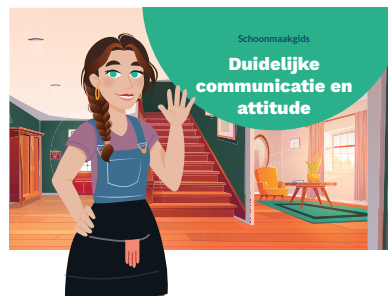
Webserie



Opleidingen



Uitdagingen



Colofon

Deze brochure is een uitgave van het Sectoraal Vormingsfonds Dienstencheques

Copyright © 2025 Vorm DC

Teksten: Vorm DC in samenwerking met Antoon Jaminé en VDAB

Lay-out: Flan Caramel

Coördinatie: Sabin Nevelsteen

Druk: Pages

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 informatieopslagsystemen of leesapparatuur, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur; uitgezonderd voor korte samenvattingen in gepubliceerde besprekingen.



