

PUTZANLEITUNG

Ergonomisch putzen



Impressum

Diese Broschüre ist eine Ausgabe des Sektoralen Ausbildungsfonds — Dienstleistungsgutscheine

Copyright © 2015 Vorm DC

Texte: Antoon Jaminé

Fotos: Dirk Sabbe

Zeichnungen: Steve Van Bael

Koordination: Elke Beyers

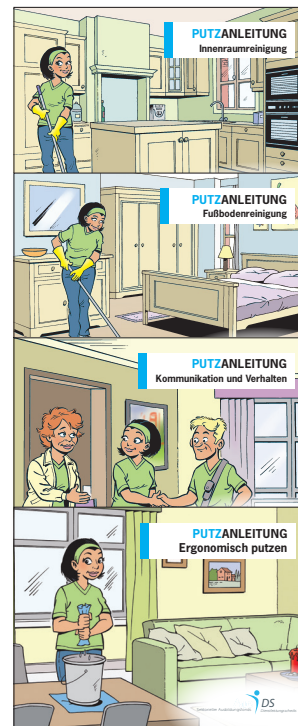
Übersetzung: Dirk Parijs – vertaalkantoor ALBION

Lay-out und Druck: Pages

Mit Dank an:
die Modelle Ionela & Mo
Lut Bormans, Putzexpertin – VDAB
Jan Vanbrabant, Dozent, Geschäftsführer Edumedic

Verantwortlicher Herausgeber: Peter Van de Veire, Direktor Sektoraler Ausbildungsfonds Dienstleistungsgutscheine


Alle Rechte vorbehalten. Diese Broschüre darf weder vollständig noch teilweise in irgendwelcher Form mittels elektronischer oder mechanischer Hilfsmittel, inklusive Informationsspeicherungssysteme oder Lesegeräte ohne die vorherige schriftliche Genehmigung des Autors vervielfältigt werden, ausgenommen sind kurze Zusammenfassungen in niedergeschriebenen Besprechungen.



Hallo,

Ich bin die Sarah, Ihr Putzcoach. Ich habe selbst schon jahrelange Erfahrung als Putzfrau und ich betrachte mich als eine Putzexpertin. Putzen ist meine Leidenschaft und mein Beruf!

Gerne bringe ich Menschen bei, wie sie perfekt putzen können. Auch wenn Sie bereits viel über Putztechniken und ergonomisches Arbeiten wissen, werden Sie viel Neues in dieser Broschüre entdecken.

In dieser Anleitung werde ich Ihnen alles über ergonomisches Putzen erzählen. Sie arbeiten als Haushaltshilfe, wenn Ihr Körper und Ihr Geist so gesund wie möglich sind. Üben Sie die richtigen Haltungen und Techniken während Ihrer Ausbildung. Auf diese Weise können Sie richtig putzen, ohne Ihren Körper zu belasten. Befolgen Sie die Richtlinien und  **Tipps** in dieser Anleitung. Auf diese Weise wird ergonomisches Putzen viel einfacher.

**Ich wünsche Ihnen viel Erfolg,
Sarah**



Inhalt:

Was bedeutet ergonomisches Arbeiten?	5
Ergonomisches Putzen in der richtigen Haltung	6
Die richtige Basishaltung	8
Feucht wischen	10
Heben und aufheben	12
Waschen	13
Staub wischen	16



Was bedeutet ergonomisches Arbeiten?

Als Haushaltshilfe machen Sie oft schwere körperliche Arbeit. Sie heben, bücken sich, Sie arbeiten vornüber gebeugt. Um vorzubeugen, dass Sie allerhand Beschwerden bekommen, müssen Sie also 'ergonomisch arbeiten'.

Ergonomisch arbeiten bedeutet, dass Sie infolge Ihrer Arbeit keine körperlichen und geistigen Beschwerden bekommen. Sie versuchen, so gesund und sicher wie möglich zu arbeiten.

Ein gesunder und sicherer Arbeitsplatz ist sehr wichtig.

Sie können auch dazu beitragen:

- Tragen Sie gute Arbeits- und Sicherheitsschuhe.
- Tragen Sie immer Handschuhe.
- Verwenden Sie gutes Material, z.B. eine gediegene und sichere Trittleiter (keinen wackeligen Schemel), wenn Sie die Fenster putzen.
- Verwenden Sie Reinigungsmittel auf eine sichere Weise. Lesen Sie zuerst die Gebrauchsanweisung und die Dosierung, bevor Sie das Reinigungsmittel verwenden.
- Legen Sie zum vereinbarten Zeitpunkt eine Pause ein.
- Wechseln Sie schwere und leichte Arbeit so oft wie möglich ab. Stellen Sie einen Wochenplan auf, damit Sie bei den Kunden leichte und schwerere Aufgaben verteilen können.



Ergonomisches Putzen in der richtigen Haltung

Um ergonomisch zu arbeiten, müssen Sie sich richtig bewegen und die richtige Haltung einnehmen. Hiernach besprechen wir die verschiedenen Putzaufgaben. Nachfolgend lesen Sie die wichtigsten Grundprinzipien.

1. Im Stehen arbeiten

- Beachten Sie eine gute Basishaltung bei all den Aufgaben, die Sie stehend durchführen.
- Wechseln Sie z.B. beim Geschirrspülen die Arbeit: wechseln Sie z.B. Trocknen mit Wegräumen ab.
- Stützen Sie sich mit Ihrem Körper an einer Mauer oder einem Tischrand ab.
- Stellen Sie die Füße schulterbreit auseinander und stützen Sie sich mit der freien Hand ab. So wird der Rücken weniger belastet.
- Putzen Sie in der richtigen Arbeitshöhe.
- Müssen Sie oberhalb der idealen Arbeitshöhe arbeiten? Verwenden Sie dann Reinigungsmaterial mit einem langen Stiel (z.B. einen Wischer mit einem Teleskopstiel).



Ergonomisches Putzen in der richtigen Haltung

Um ergonomisch zu arbeiten, müssen Sie sich richtig bewegen und die richtige Haltung einnehmen. Hiernach besprechen wir die verschiedenen Putzaufgaben. Nachfolgend lesen Sie die wichtigsten Grundprinzipien.

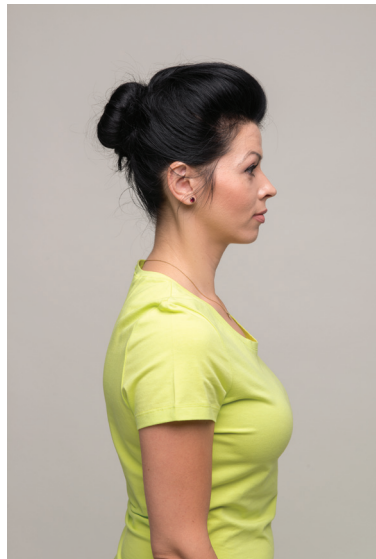
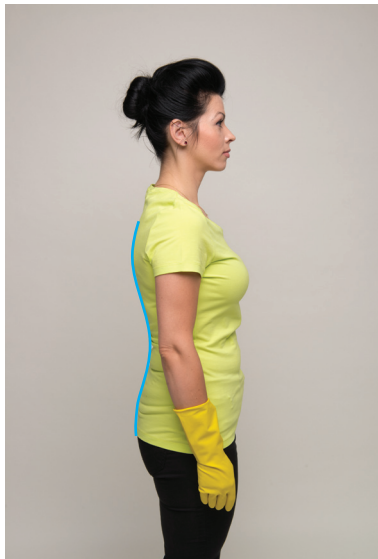
2. Heben, Bücken und Hochheben

- Vermeiden Sie Hebearbeiten: schieben, ziehen und verschieben Sie den Gegenstand.
- Müssen Sie etwas hochheben (z.B. einen Eimer oder Wäschekorb), beugen Sie immer die Knie und halten Sie den Rücken gerade.
- Stützen Sie sich mit Ihrem Knie auf dem Boden ab, wenn Sie etwas hochheben müssen.
- Halten Sie Gegenstände, die Sie hochheben, so nah am Körper wie möglich.
- Stellen Sie Gegenstände, die Sie oft verwenden (z.B. einen Eimer) an einen leicht erreichbaren Ort (z.B. auf einen kleinen Tisch).
- Verwenden Sie so oft wie möglich Hilfsmittel, damit Sie sich nicht bücken müssen. Drehen Sie z.B. den Wischer wenn Sie ein Scheuertuch herumwickeln möchten.
- Arbeiten Sie mit einem langen Stiel (in Schulterhöhe).

Die richtige Basishaltung

Wie wir sitzen, stehen und arbeiten hat einen großen Einfluss auf unseren Körper. Bei einer falschen Haltung werden der Rücken, die Schultern und die Knie falsch belastet. Dies führt oft zu Schmerzen. Die richtige Basishaltung kann dies verhindern.

- **Stehen – Schultern und Nacken**



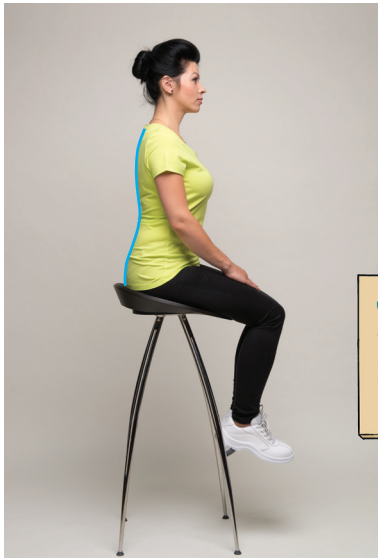
✓ Die richtige Stehhaltung: eine deutliche **S-Form** des Rückens, die Schultern leicht nach hinten.

Sarah

Die richtige **Basishaltung**

- **Sitzhaltung**

Sitzen Sie gerade, aber behalten Sie die natürliche **S-Form** Ihres Rückens. Der untere Rücken muss ein wenig hohl geformt sein.



✓ Erledigen Sie Ihre Arbeit im Haushalt vorzugsweise stehend. Ihr Rücken wird auf diese Weise weniger belastet.

Sarah



- **Stehhaltung bei Arbeiten mit dem Besen**

Die Länge des Stiels ist sehr wichtig. Das Ende des Stiels muss bis an die Schulter reichen. So können Sie stehend fegen, ohne den Rücken zu belasten.



Feucht wischen

• Den Scheuerlappen auswringen

1. Stellen Sie den Eimer auf einen Tisch. Halten Sie den Scheuerlappen mit einer Hand

über den Eimer. Drücken Sie mit der anderen Hand – von oben nach unten – das Wasser aus dem Scheuerlappen.

2. Falten Sie den Scheuerlappen doppelt. Halten Sie mit beiden Händen den oberen Teil des Scheuerlappens.



✓ Üben Sie diese Auswringtechnik während Ihrer Ausbildung.
✓ Wenden Sie diese Auswringtechnik immer an, wenn Sie putzen. Auf diese Weise werden Sie Ihre Handgelenke und Ellbogen weniger belasten.
✓ Legen Sie ein Tuch oder einen Scheuerlappen unter den Eimer, um die Oberfläche zu schützen.
✓ Es gibt noch andere Techniken. Bitte fragen Sie Ihren Ausbilder.

Sarah



Feucht wischen

- **Den Scheuerlappen auswringen**

3. Bewegen Sie die Ellbogen nach vorn.



4. Wiederholen Sie dies am unteren Teil des Scheuerlappens.



- **Scheuerlappen auf dem Wischer**

Drehen Sie den Wischer um und legen Sie den Scheuerlappen auf den Gummistreifen. Auf diese Weise brauchen Sie sich nicht zu bücken und belasten Sie den Rücken nicht.



Heben und aufheben

- **Eimer heben**

Stellen Sie die Füße so nah wie möglich an den Eimer. Legen Sie zur Unterstützung die andere Hand auf das Knie. Auf diese Weise belasten Sie den Rücken weniger.



- **Mikrofasertuch aufheben**

Schwenken Sie das Bein nach hinten. Bücken Sie sich – mit der S-Form im Rücken - vornüber.



- ✓ Füllen Sie weniger Wasser in den Eimer, auf diese Weise heben Sie weniger Gewicht.
- ✓ Indem Sie sich mit der Hand auf dem Knie abstützen, können Sie die Belastung des Rückens um die Hälfte senken.

Sarah

Gelingt dies nicht, versuchen Sie die nachstehend beschriebene Haltung.

Stützen Sie sich mit dem Knie auf dem Fußboden ab. Stützen Sie Ihren Oberarm auf das andere Knie. Heben Sie danach das Tuch auf.



Waschen

- **Wäsche aus der Waschmaschine oder dem Trockner holen**

Stützen Sie sich mit dem Knie auf dem Fußboden ab. Halten Sie sich an der Waschmaschine oder dem Trockner mit der Hand fest. Holen Sie mit der anderen Hand die Wäsche aus der Waschmaschine oder dem Trockner.



- **Wäsche aufhängen**

Stellen Sie den Wäschekorb auf einen Tisch oder ein Podest. Auf diese Weise brauchen Sie sich nicht zu bücken.



Die Wäscheleine hängt am besten in Kopfhöhe. Der Ellbogen darf beim Aufhängen der Wäsche nicht über die Schulter reichen.

Beachten Sie die richtige Basishaltung.

✓ Wenn die Wäscheleine nicht in der richtigen Höhe hängt, müssen Sie dies mit dem Kunden besprechen, oder die Wäsche auf ein Trockengestell hängen.

Sarah

Waschen

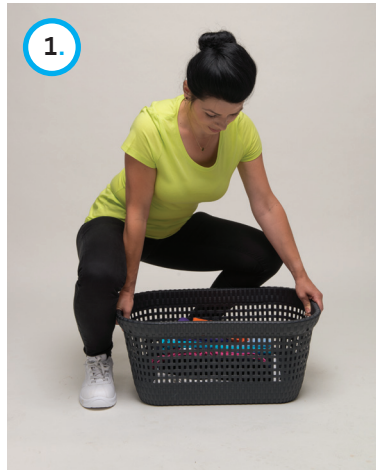
- **Wäsche falten**

Stellen Sie den Wäschekorb auf einen Tisch neben Ihnen. Auf diese Weise brauchen Sie sich nicht zu bücken, um die Kleidungsstücke aus dem Wäschekorb zu holen. Beachten Sie die richtige Basishaltung.

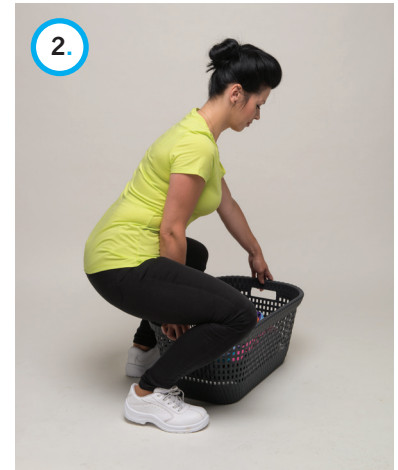


- **Den Wäschekorb hochheben**

1. Beugen Sie die Knie. Bücken Sie sich mit einem geraden Rücken vornüber und halten Sie den Wäschekorb fest.



2. Sorgen Sie dafür, dass sich die Ecke des Wäschekorbs zwischen Ihren Beinen befindet.



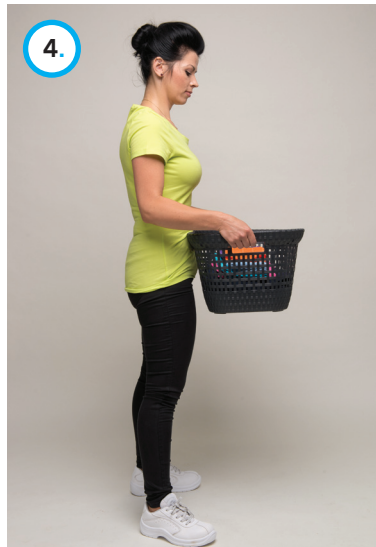
Waschen

- **Den Wäschekorb hochheben**

3. Heben Sie den Wäschekorb hoch.



4. Halten Sie den Wäschekorb vor Ihnen und an Ihrem Körper. Uarmen Sie den Wäschekorb in einem Winkel von 90°. Beachten Sie die richtige Basishaltung.



Staub wischen

- **Staubsaugen auf zwei Weisen**

Beachten Sie die richtige Basishaltung. Die Länge des Stiels muss deshalb lang genug sein. Bücken Sie sich nicht zu weit vornüber, um die Stelle, die Sie staubsaugen müssen, zu erreichen. Es gibt verschiedene Weisen, um zu staubsaugen.

1. Hierbei halten Sie den Stiel mit beiden Händen. Das ist am besten, wenn Sie etwas Druck ausüben müssen (z.B. beim Staubsaugen eines Teppichs).



2. Hierbei halten Sie mit einer Hand den Stiel, mit der anderen Hand halten Sie den Schlauch hinter Ihrem Rücken.



Auf diese Weise üben Sie weniger Druck aus. (z.B. zum Staubsaugen auf Laminat- oder TeppichFußboden).

✓ Sorgen Sie dafür, dass der Staubsauger immer nah bei Ihnen ist. Falls erforderlich, müssen Sie den Stecker in eine andere Steckdose stecken.

Sarah

Staub wischen

- **Unter dem Bett staubsaugen**

1. Stützen Sie sich mit einem Knie auf dem Fußboden und mit Ihrer Hand auf dem Knie ab. Staubsaugen Sie unter dem Bett.



Staub wischen

- **Unter dem Bett kontrollieren**

2. Stützen Sie sich mit beiden Knien und Händen auf dem Fußboden ab. Kontrollieren Sie so, ob Sie richtig gestaubsaugt haben.



Staub wischen

• Fußbodenleisten abstauben

Sie können dies auf zwei verschiedene Weisen machen.

1. Fegen Sie mit einem Besen die Fußbodenleiste sauber. Auf diese Weise brauchen Sie sich nicht zu bücken.



2. Oder wischen Sie den Staub mit einem Tuch ab. Bei dieser Vorgehensweise stützen Sie das Knie auf den Boden und den



Arm auf den Oberschenkel. Mit der anderen Hand machen Sie die Fußbodenleiste sauber.

- ✓ Sie können diese beiden Vorgehensweisen abwechseln, um den Rücken zu schonen. Eine Woche mit dem Besen, die andere Woche mit einem Tuch.
- ✓ Wenn die Brüste beim Kunden nicht sauber ist, müssen Sie einen Staubwedel verwenden.

Sarah



Staub wischen

- **Den Fußboden mit Handfeger und Kehrreichtschaufel und reinigen**

Dies machen Sie am besten, indem Sie sich mit dem Knie auf dem Fußboden abstützen.



Staub wischen

- **Staub wischen in der Höhe**

Verwenden Sie immer eine Trittleiter. Halten Sie sich am Handlauf der Trittleiterfest.

Versuchen Sie so wenig wie möglich mit dem Arm oberhalb der Schulter Staub zu wischen.



✓ Achten Sie auf die Stabilität der Trittleiter!

Sarah

Staub wischen

- **Staub wischen in Tischhöhe**

Versuchen Sie Gegenstände, die tiefer (oder höher) stehen, auf einen Tisch zu stellen, damit Sie den Staub leicht wischen können. Mit dieser Vorgehensweise haben Sie die richtige Basishaltung.



✓ Stellen Sie den Gegenstand wieder an den Platz, wo dieser sich befand.

Sarah

Staub wischen

- **Den Tisch mit einem Tuch sauber machen**

Stützen Sie sich mit der einen Hand auf der Oberfläche ab, während Sie mit der anderen Hand putzen, (z.B. um den Staub vom Couchtisch zu wischen).



- **Fenster putzen**

Verwenden Sie immer eine Trittleiter. Halten Sie sich beim Putzen am Handlauf der Trittleiter fest. Versuchen Sie so wenig möglich mit dem Arm oberhalb der Schulter zu putzen.



✓ Zum Putzen von hohen Fenstern:
Verwenden Sie einen Wischer mit
einem Teleskopstiel.

Sarah





Aus  DS
Sektorier Ausbildungsfonds *Dienstleistungsschecks*