

Richtlijnen voor het gebruik ErgoClean trainingsvideomateriaal



Inleiding

Dit materiaal is bedoeld als begeleiding van de 20 video's van het project ErgoClean, 'Schoonmaakergonomie – ter voorkoming van beroepsziekten en ongevallen'.

De video's behandelen de meest voorkomende ergonomische en veiligheidsaspecten van reinigingswerkzaamheden. We hopen dat de video's en dit materiaal de opleiding op de werkplek zullen vergemakkelijken en spier- en skeletaandoeningen, arbeidsongevallen en beroepsziekten bij schoonmakers in de toekomst zullen verminderen.

Bij de video's produceerde het project ook 20 beeldgidsen die tijdens de on-the-job training kunnen worden gebruikt. De fotogidsen zijn beschikbaar op de websites van het project en de projectpartners.

Dit rapport is samengesteld door de volgende organisaties:

Finland – Propuhtaus (Tarja Valkosalo, Päivi Ryyänen)

Estland – Puhastusekspert OÜ (Helge Alt, Jaanika Kasemets)

Hongarije – Brite-Sol (Melinda Szabo)

Nederland – SVS B.V. (Lydia Huizinga, Frans Tjisse Klasen, André de Reus)

Met dank aan Senior Researcher Emerita Leila Hopsu voor haar bijdrage aan dit materiaal.



Grafieken en afbeeldingen zijn onder licentie afgestaan: CC BY-NC-ND 4.0



Dit materiaal is gepubliceerd in het Nederlands, Engels, Ests, Fins en Hongaars.

Gepubliceerd: 2024

www.ergoclean.eu

U kunt onderstaande QR-codes toegang krijgen tot de website en video-afspeellijst:

Website van ErgoClean:



YouTube-afspeellijst:



Of klik op:

<https://www.youtube.com/@ergoclean-project>

https://www.youtube.com/playlist?list=PLelS0ZoEzAh_yTpNKlx6iK4JI7tpS1ggL

Inhoud

Inleiding	1
Introductie	3
Medewerkers begeleiden naar schoonmaakergonomie en veiligheid op het werk.....	6
On-the-job trainingsstappen	6
Bevochtigen	8
S-moppen	10
M-moppen.....	12
Een machine kiezen in plaats van moppen.....	14
Stofzuigen.....	16
Een plat oppervlak afvegen	18
Wissen met een interieurmop.....	20
Verticale oppervlakken reinigen	22
Werken op hoogte	24
Bukken.....	25
Gebruik van chemicaliën	26
Belang van PBM's	28
Goede werkschoenen en kleding	31
Zwaar tillen	33
Micropauzes nemen	35
Overzichtelijke schoonmaakwagen	36
Begeleiding voor trainers en begeleiders	38
Obstakels die ongemakkelijke werkhoudingen veroorzaken	38
Kennis over het uit te voeren werk	39
Samenwerking met de klant	39
Het belang van begeleiding door de toezichthouder	40
Bijlagen	41
Welke informatie bevatten de bijlagen over de werklust?	41
Verwijzingen	51

Introductie

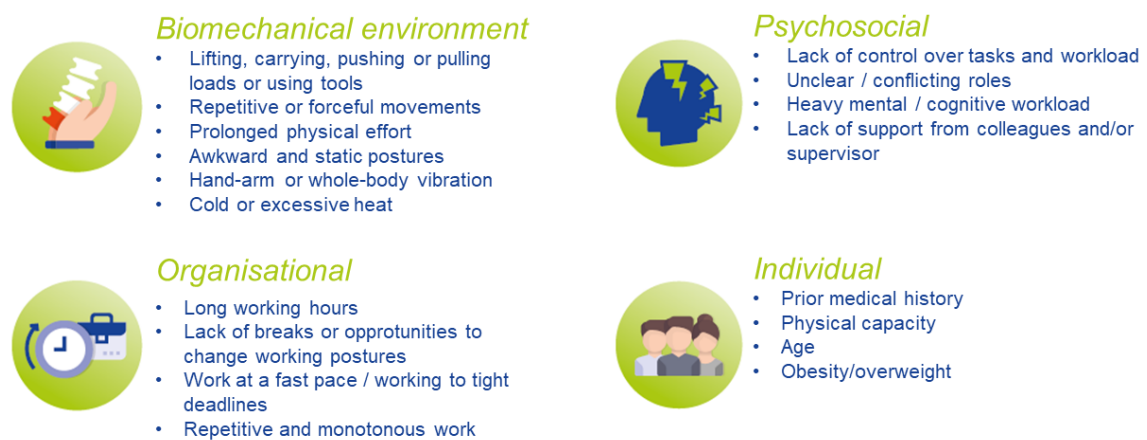
Spier- en skeletaandoeningen, ziekten, frequent ziekteverlof en vervroegde pensionering komen veel voor bij schoonmakers. Schoonmakers melden meestal pijn die vooral in de onderrug, schouders en nek wordt gevoeld.

Spier- en skeletaandoeningen zijn verwondingen en aandoeningen van het bewegingsapparaat - spieren, pezen, gewrichten, wervels, wervelschijven, zenuwen en andere weefsels als gevolg van blootstelling aan verschillende risicofactoren (zie Fig. 1).

Alle hiernavolgende figuren en grafieken zijn direct overgenomen uit het onderzoek.

Er is gekozen om de taal in deze figuren en grafieken, gelet op het internationale karakter van het onderzoek, te handhaven in het Engels.

Figuur 1. Factoren die kunnen bijdragen aan de ontwikkeling van werkgerelateerde aandoeningen aan het bewegingsapparaat (spier- en skeletaandoeningen)



Referentie: Europees Agentschap voor de veiligheid en de gezondheid op het werk, 2020.
De campagne 'Gezond werk' 2020-22 verlicht de last'.

Biomechanische factoren zijn onder meer het tillen, dragen, duwen en trekken van lasten of het gebruik van gereedschap met repetitieve of krachtige bewegingen, langdurige fysieke inspanning, ongemakkelijke en statische houdingen, hand-, arm- of lichaamstrillingen, koude of overmatige hitte in de werkomgeving.

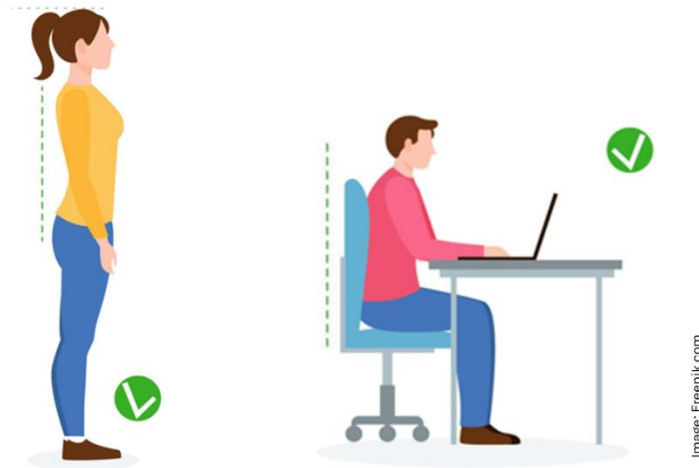
Al het bovenstaande kan zich voordoen bij het schoonmaken.

- Repetitief werk betekent dat een schoonmaker lange tijd dezelfde taak moet uitvoeren met een minimale tijd voor pauzes en herstel, bijvoorbeeld bij het langdurig moppen en wassen van vlakke oppervlakken.
- Er kan kracht nodig zijn bij het tillen of duwen van zware lasten.
- Statische houdingen zijn mogelijk, bijvoorbeeld bij het schoonmaken van plekken op grote hoogte.
- Ongemakkelijke houdingen kunnen optreden wanneer schoonmakers ver moeten reiken, buigen en met gebogen rug werken.
- Bij het gebruik van sommige reinigingsmachines kunnen trillingen optreden.

Werkhoudingen worden beoordeeld in relatie tot de normale houding.

De normale houding is wanneer je staat met je armen vrij naar beneden hangend en wanneer je zit met je enkels, knieën, heupen en ellebogen in een hoek van 90 graden.

Figuur 2. Normale houdingen



Psychosociale factoren, zoals een gebrek aan controle over taken en werkdruk, onduidelijke of conflicterende rollen, zware mentale belasting en een gebrek aan steun van collega's en leidinggevenden kunnen eveneens spier- en skeletaandoeningen veroorzaken.

Organisatorische factoren zijn onder meer lange werktijden, een gebrek aan pauzes, werken in een (te)hoog tempo, repetitief en eentonig werk.

Het begin van de symptomen is echter individueel en wordt beïnvloed door factoren zoals leeftijd, fysieke conditie, gezondheid en gewicht.

In Europa is een van de grootste problemen de vergrijzing van de beroepsbevolking. Dit probleem lijkt in discrepantie te zijn tussen de leeftijdsgebonden achteruitgang van lichamelijke en geestelijke capaciteiten van werknemers, de eisen van de werkgever en het ongewijzigde niveau van professionele taken en verantwoordelijkheden.

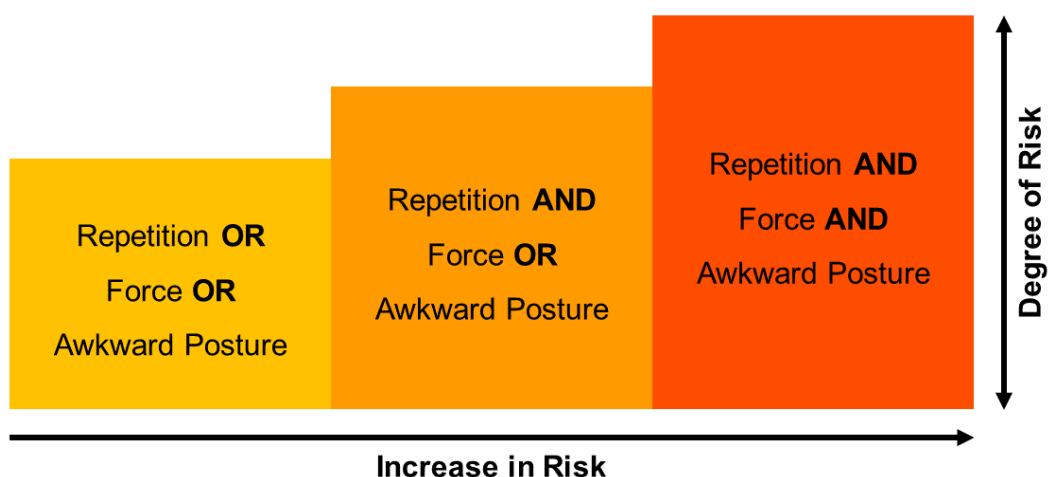
Veel onderzoeken tonen aan dat de gemiddelde fysieke capaciteit van schoonmakers laag is.

De fysieke capaciteit van de schoonmaker is echter belangrijk, zodat hij/zij niet overbelast raakt door haar/zijn werk.

Het is daarom belangrijk om schoonmakers te ondersteunen bij het verbeteren van hun fysieke capaciteit en hen anderzijds te helpen om op de meest efficiënte en lichtste manieren hun werk te doen.

Pijnlijke ernstige belasting treedt op wanneer de persoon tegelijkertijd wordt blootgesteld aan twee of meer risicofactoren.

Figuur 3. De risico's nemen toe als er meerdere factoren tegelijk in het spel zijn.



De meest voorkomende ongevallen op het gebied van schoonmaken zijn vallen, verstuikingen, zich snijden aan en botsingen met voorwerpen.

Bovenaan de lijst met beroepsziekten staat pijn in de onderrug, polsen, armen en schouders. Ook het aandeel van mentale belasting en stress groeit van jaar tot jaar.

Een risicovolle situatie kan een onverwachte, geïsoleerde gebeurtenis zijn, zoals een rugblessure veroorzaakt door het tillen van een zware last. Bedenk dat het enkele jaren kan duren om spier- en skeletaandoeningen te ontwikkelen, bijvoorbeeld als gevolg van een slechte werkhouding.

Het is ontzettend belangrijk om vanaf het begin van uw job ergonomische en veilige werkmethoden aan te leren en te gebruiken.

Basismanieren om risico's te minimaliseren:

- Vermijden
 - Repetitief werk
 - Ver reiken
 - Buigen
 - Ongemakkelijke houdingen
 - Statische houdingen
 - Tillen van zware lasten
- En het hebben van
 - goede professionele vaardigheden
 - goede fysieke conditie.

Taakvariatie wordt sterk aanbevolen.

Het is buitengewoon belangrijk om te zorgen voor een passende en grondige opleiding en begeleiding op de werkplek.

METEN VAN FYSIEKE BELASTING

Om stress en belasting bij het uitvoeren van schoonmaakwerkzaamheden vast te stellen is het belangrijk om cardiorespiratoire en spierarbeid te meten. De meest gebruikelijke methode voor het meten van cardiorespiratoire belasting is het meten van de hartslag. Studies tonen aan dat bij schoonmaakwerkzaamheden de gemiddelde hartslag varieert van 90 tot 104 slagen per minuut gedurende een dienst van 8 uur. Dit betekent dat schoonmaken fysiek belastend werk is.

Voorheen werden werkhoudingen meestal bestudeerd door observatie. Tegenwoordig wordt de lokale spierbelasting vaak gemeten met een veel nauwkeuriger elektromyografie (EMG) methode. EMG is een diagnostische methode die wordt gebruikt om spier- en zenuwactiviteit te evalueren.

Onderzoek toont aan dat statische belasting en repetitief werk vaak voorkomen bij schoonmaakwerkzaamheden, met name slechte houdingen van de rug en armen. Het aantal gebogen en gedraaide werkhoudingen varieert van 36% tot 56% tijdens een werkuur.

Medewerkers begeleiden naar schoonmaakergonomie en veiligheid op het werk

ON-THE-JOB TRAININGSSTAPPEN

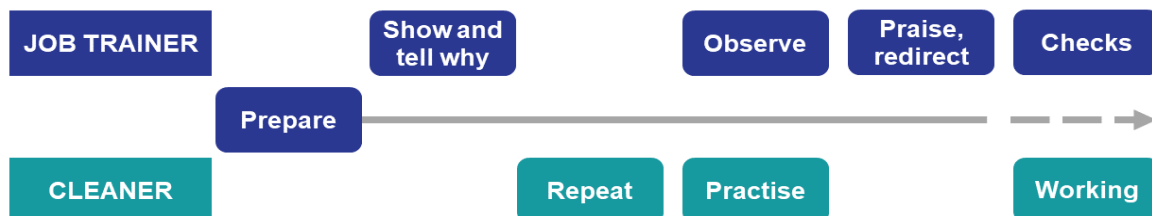
On-the-job training is een samenwerking tussen trainer en schoonmaker (Fig. 4).

Bij het begeleiden van de schoonmaker op het gebied van schoonmaakergonomie en werkveiligheid is het de rol van de trainer om de schoonmaker te motiveren en uit te zoeken wat het niveau van basiskennis van de schoonmaker is, de juiste werkmethoden aan te leren en ervoor te zorgen dat de schoonmaker het geïnstrueerde materiaal en methoden juist toepast.

De rol van de schoonmaker is om te observeren, vragen te stellen, aan te tonen dat hij/zij de zaak goed heeft begrepen, te oefenen en in praktijk te brengen wat hij/zij heeft geleerd.

De training omvat ook het monitoren van de schoonmaakwerkzaamheden op de werkplek om ervoor te zorgen dat elke dag de schoonmaakwerkzaamheden op ergonomisch correcte wijze worden uitgevoerd. Indien nodig wordt de on-the-job training herhaald.

Figuur 4. On-the-job trainingsstappen



Trainersactiviteit: VOORBEREIDEN

Reserveer een rustige tijd en ruimte voor de on-the-job training.

Beschrijf aan de schoonmaker welke stappen deze begeleidingssessie zal omvatten en hoe deze zal verlopen.

Vraag de schoonmaker om je te vertellen welke ervaring en/of opleiding hij/zij heeft in de taken waarop de begeleiding betrekking heeft. Pas de training aan op basis van deze kennis.

Zorg ervoor dat je alle materialen, chemicaliën, gereedschappen en machines klaar, schoon en beschikbaar hebt.

Beschrijf de taak en het doel:

- Elke on-the-job training begint met een duidelijke beschrijving van de taak en doelen.
- Doelen moeten een verklaring bevatten waarin wordt gedefinieerd wat de schoonmaker moet bereiken. Als de schoonmaker weet wat er van hem/haar wordt verwacht, is het veel gemakkelijker om training te geven en ervoor te zorgen dat de schoonmaker weet wanneer hij/zij de doelen heeft bereikt. Dit is ook een goede manier om de schoonmaker te motiveren.

Traineractiviteit: LAAT ZIEN EN VERTEL WAAROM

Varieert afhankelijk van de taak.

NOTITIE:

Er is niet één juiste manier om ergonomisch en veilig schoon te maken. De instructies voor het gebruik van gereedschap en de werkmethoden die worden gebruikt, kunnen afwijken van die in de video's. Mogelijk heeft SVS inmiddels haar instructies alweer verbeterd. In dergelijke gevallen moet u de (verbeterde) richtlijnen volgen en uitleggen waarom deze worden aanbevolen vanuit het oogpunt van ergonomie en arbeidsveiligheid.

HERHALEN	
Varieert afhankelijk van de taak.	
OEFENEN	Traineractiviteit: Observeren
De schoonmaker toont de ergonomisch correcte manier van werken in de praktijk.	De trainer observeert de schoonmaker.
Trainersactiviteit: Complimenteren en verbeteren	
Geef bemoedigende feedback door de schoonmaker te vertellen wat er goed ging. Als sommige werkstap(pen) ergonomischer kunnen worden uitgevoerd, stuur dan bij en vertel waarom. Laat de schoonmaker weten hoe hij/zij zelfstandig toegang kan krijgen tot de trainingsvideo's en ander instructiemateriaal. Plan samen met de schoonmaker wanneer een trainer/supervisor kan komen om het werk te observeren en te ervaren dat een goede werkergeronomie in de praktijk wordt toegepast.	
WERKEN	
De schoonmaker oefent ergonomisch werken tijdens de dagelijkse schoonmaaktaken.	
Traineractiviteit: Controles	
De trainer/begeleider bezoekt de schoonmaker volgens plan en controleert of het werk ergonomisch wordt uitgevoerd.	

BEVOCHTIGEN

VOORBEREIDEN

Zie de tabel op pagina 6–7.

+

Zorg ervoor dat je de instructies voor het bevochtigen, schone vlakmoppen, schone werkdoeken en reinigungsoplossing bij de hand hebt.

Bevochtigen betekent dat u in de schoonmaakruimte reinigungsdoeken en vlakmoppen klaar maakt zodat u reinigungsoplossingen niet in emmers naar het werkgebied hoeft te dragen.

Beschrijf de taak en het doel:

- Leren hoe u werkdoeken en vlakmoppen kunt bevochtigen tot een geschikt vochniveau waarmee het mogelijk is vuil te verwijderen, met een werkmethode die niet onnodig zwaar wordt.
- Om te leren hoe u de instructies moet toepassen wanneer het aantal beschikbare werkdoeken en vlakmoppen varieert.

Traineractiviteit: LAAT ZIEN EN VERTEL WAAROM

Bekijk samen de video "Bevochtigen".

Waar moet je op letten:

NOOIT WRINGEN MET DE HAND

Bij het bevochtigen van werkdoeken moet u voorkomen dat u ze met de hand uitwringt.

Waarom?

Wringen met uw handen veroorzaakt veel belasting van handen, polsen en armen (zie bijlage 1).

Door werkdoeken en vlakmoppen vooraf te bevochtigen in een reinigungsruimte, kan deze belasting worden verminderd.

Er zijn verschillende manieren om voor te bevochtigen, volg de richtlijnen van uw bedrijf.

OPMERKING: Om voorbevochtiging aan te brengen, heeft u mogelijk veel werkdoeken/vlakmoppen nodig.

VERMIJD HANDMATIGE NATTE REINIGINGSMETHODEN

Waarom?

Natte reinigungsmethoden veroorzaken meer belasting dan droge/(klam-)vochtige methoden. Het is belangrijk om de lichtste methode te gebruiken die vuil van oppervlakken verwijderd.

VOORAF BEVOCHTIGEN VOLGENS DE INSTRUCTIES

U moet instructies hebben over hoeveel reinigungsoplossing er nodig is voor elke werkdoek/vlakmop bij verschillende reinigungsmethoden.

Instrueer de schoonmaker bij het wissen en moppen en leg uit waarom ze in verschillende situaties (bij verschillende vuilsoorten) binnen een taakgebied van de schoonmaker worden gebruikt.

Waarom?

Het doel van reiniging is om vuil van oppervlakken te verwijderen. Een methode die te droog of te nat is kan het vuil van het oppervlak mogelijk niet verwijderen, wat kan leiden tot achterblijven van vervuiling op het oppervlak. Natte handmatige methoden bij het verwijderen van oppervlaktevervuiling vereisen het gebruik van fysiek zwaardere reinigungsmethoden.

HERHALEN

De schoonmaker legt in haar/zijn eigen woorden uit:

- Het doel van de training
- De ergonomische manier om werkdoeken en vlakmoppen voor te bevochtigen
- Waarom het zo belangrijk is om vooraf te bevochtigen, en
- hoe de instructies voor het voorbevochtigen toe te passen.

OEFENEN	Trainersactiviteit: OBSERVEREN
De schoonmaker toont de ergonomisch correcte manier om werkdoeken en vlakmoppen in de praktijk voor te bevochtigen.	De trainer observeert de schoonmaker.
Trainersactiviteit: COMPLIMENTEREN EN VERBETEREN	
Geef bemoedigende feedback door de schoonmaker te vertellen wat er goed ging. Als sommige werkstap(pen) ergonomischer kunnen worden uitgevoerd, stuur dan bij en vertel waarom. Laat de schoonmaker weten hoe hij/zij zelfstandig toegang kan krijgen tot de trainingsvideo's en ander instructiemateriaal. Plan samen met de schoonmaker wanneer een trainer/supervisor kan komen om het werk te observeren en te ervaren dat een goede werkeronomie in de praktijk wordt toegepast.	
WERKEN	
De schoonmaker oefent ergonomisch werken tijdens de dagelijkse schoonmaaktaken.	
Traineractiviteit: CONTROLES	
De trainer/begeleider bezoekt de schoonmaker volgens plan en controleert of het werk ergonomisch wordt uitgevoerd.	

S-MOPPEN

Trainersactiviteit: VOORBEREIDEN

Zie de tabel op pagina 6–7.

+

Zorg ervoor dat je een verstelbare mopsteel, mopframe en schone vlakmoppen bij de hand hebt.

Beschrijf de taak en het doel:

- Om te leren hoe je op een ergonomische manier vuil van een harde vloerondergrond kunt verwijderen door middel van S-moppen.

Traineractiviteit: LAAT ZIEN EN VERTEL WAAROM

Bekijk samen de video "S-Mopping". Je kunt beginnen met het bekijken van de hele video, en daarna de ergonomische principes in delen uitleggen.

Waar moet je op letten:

MOPSTEELLENGTE

Een goede regel voor de lengte van de mopsteel is om de hoogte van de kin/neus aan te houden. De steellengte is goed als de hand, die het handvat (bovenkant steel) vasthoudt, tijdens het moppen niet boven de schouder uitsteekt.

Waarom?

Als de mopsteel te lang is, worden de schouders en armen extra belast (zie bijlage 2).

Als de mopsteel te kort is, worden de schouders, nek en rug extra belast.

GRIP OP DE MOPSTEEL

De grip van uw handen op de steel moet licht zijn, er is geen krachtige greep nodig.

Waarom?

Als er kracht wordt gebruikt bij het vasthouden van de mopsteel tijdens het werken met de vlakmop, worden de vinger-, hand- en armspieren onnodig belast.

BREEDTE

Bij een goede werkbreedte blijven je armen dicht bij je lichaam. Maak geen brede zijwaartse bewegingen.

Waarom?

De armen worden extra belast als de werkbreedte te groot is (zie bijlage 3).

MOPRICHTING

Het is mogelijk om vooruit of achteruit te S-moppen.

OPMERKING 1: We hebben verschillende soorten aanbevelingen in verschillende landen. Volg de aanbevelingen van SVS, die opteert voor achteruit moppen.

OPMERKING 2: Door de werkrichting te veranderen, kunt u de effecten van repetitief werk verminderen, omdat voorwaarts moppen andere spieren belast dan achteruit moppen. Zorg bij het achteruit moppen dat je niets raakt. Zorg ervoor bij het moppen dat uw werkschoenen altijd op het droge gedeelte blijven (SVS-voorkeur methode).

VERANDER DE POSITIE VAN DE HANDEN

Bij het moppen is het een goed idee om af en toe van bovenhand te wisselen. Dit lijkt in eerste instantie misschien moeilijk. Moedig de schoonmaker dus aan om te oefenen.

Waarom?

Moppen is een taak waarbij repetitieve bewegingen nodig zijn. Om de risico's van overbelasting van de spieren tot een minimum te beperken, is het van cruciaal belang om elke gelegenheid optimaal te benutten om eenzijdige belasting te verminderen. Door tijdens het moppen te veranderen welke hand de bovenkant van de mopsteel vasthoudt, wordt eenzijdige belasting verminderd.

JE NEK EN RUG RECHT HOUDEN

Bij het moppen moet u uw nek en rug recht houden.

Waarom?

Door het hoofd naar beneden of de rug naar voren te buigen, worden de nek, rug en schouders belast (zie Annex 4). De belasting is ernstiger naarmate je je hoofd of rug lager buigt. Het is ook belangrijk om de mopsteel dicht bij je lichaam te houden zonder ver vooruit te reiken. Reiken belast je armen en schouders onnodig (Zie Annex 3).

GEEN HAAST

Het werktempo moet normaal worden gehouden. Haast je niet tijdens het vlakmoppen.

Waarom?

Als de werksnelheid te hoog is, is vlakmoppen onnodig stressvol. Bij haast kan de mop-techniek mislukken, waardoor vuil niet van de vloer wordt verwijderd. Ook verhoogt gehaast werken het risico op ongevallen.

OPMERKING: Vertel de schoonmaker om contact op te nemen met zijn/haar leidinggevende als het werktempo continue te hoog is, zodat het werkplan kan worden gewijzigd.

DE MOP VAN HET FRAME VERWIJDEREN

Wanneer u een vlakmop van het frame haalt, moet u niet bukken. Bukken belast de rug.

Afhankelijk van de manier waarop de vlakmop aan het frame van de dweil is bevestigd, kun je verschillende soorten technieken gebruiken.

Waarom?

Onnodige belasting van de rug moet worden vermeden.

HERHALEN

De schoonmaker legt in haar/zijn eigen woorden uit:

- Het doel van S-moppen
- De ergonomische principes van S-moppen, en
- waarom deze principes belangrijk zijn.

OEFENEN

De schoonmaker toont de ergonomisch correcte manier van werken in de praktijk.

Trainersactiviteit: OBSERVEREN

De trainer observeert de schoonmaker.

Trainersactiviteit: COMPLIMENTEREN EN VERBETEREN

Geef bemoedigende feedback door de schoonmaker te vertellen wat er goed ging.

Als sommige werkstap(pen) ergonomischer kunnen worden uitgevoerd, stuur dan bij en vertel waarom.

Laat de schoonmaker weten hoe hij/zij zelfstandig toegang kan krijgen tot de trainingsvideo's en ander instructiemateriaal.

Plan samen met de schoonmaker wanneer een trainer/supervisor kan komen om het werk te observeren en te ervaren dat een goede werkeronomie in de praktijk wordt toegepast.

WERKEN

De schoonmaker oefent ergonomisch werken bij de dagelijkse schoonmaaktaken.

Traineractiviteit: CONTROLES

De trainer/begeleider bezoekt de schoonmaker volgens plan en controleert of het werk ergonomisch wordt uitgevoerd.

M-MOPPEN

Trainersactiviteit: VOORBEREIDEN

Zie de tabel op pagina 6–7.

+

Zorg ervoor dat je het vlakmop-apparaat met een verstelbare steel en schone vlakmoppen bij de hand hebt liggen.

Beschrijf de taak:

- M-moppen wordt gebruikt bij het schoonmaken van kamers/ruimtes zonder of met een kleine hoeveelheid meubels. M-moppen veroorzaakt minder belasting van het lichaam dan S-moppen (zie bijlage 5).
- U moet de breedte van het mop-frame kiezen op basis van aanwezig vuil en de grootte van het te reinigen gebied: Om afval en los vuil te verwijderen door droog te wissen, kunt u bredere vlakmoppen gebruiken in vergelijking met het verwijderen van vuil dat aan de vloer gehecht zit, in welk geval u mogelijk vochtig moet moppen. De hoeveelheid reinigingsoplossing die in vlakmoppen wordt gebruikt, heeft ook invloed op de werkdruk. Meestal geldt dat hoe meer reinigingsoplossing wordt gebruikt om de vlakmop te bevochtigen, hoe zwaarder het werk wordt.

Beschrijf het doel:

- Om te leren hoe je op een ergonomische manier vuil van een harde vloer kunt verwijderen door middel van M-moppen.

Traineractiviteit: LAAT ZIEN EN VERTEL WAAROM

Bekijk samen de video "M-moppen".

Waar moet je op letten:

STEEL LENGTE

Een goede regel voor de lengte van de mopsteel is om deze in te stellen op ongeveer borsthoogte.

Waarom?

In die houding zijn je armen ontspannen en wordt de belasting geminimaliseerd.

FRAME BREEDTE

Kies de breedte van een mopframe op basis van de te reinigen ruimte en de mopmethode.

Waarom?

Door een zo breed mogelijke vlakmop te gebruiken, bespaart u stappen en werktijd.

Vermijd het gebruik van brede vlakmoppen, vooral bij vochtig en nat moppen. Het moppen kan dan zwaar worden, wat de armen en schouders belast.

OPMERKING: Het materiaal en de structuur van de schoon te maken ondergrond en het materiaal waarvan de vlakmop is gemaakt zijn van invloed op de belasting.

GEEN HAAST

Haast je niet, loop met een normale snelheid.

Waarom?

Gebruik M-moppen in plaats van S-moppen in alle situaties waar het mogelijk is. M-moppen zorgt voor minder belasting van de spieren dan S-moppen.

HERHALEN

De schoonmaker legt in haar/zijn eigen woorden uit:

- Het doel van M-moppen
- De ergonomische principes van M-moppen en
- waarom deze principes belangrijk zijn.

OEFENEN	
Trainersactiviteit: OBSERVEREN	
De schoonmaker toont de ergonomisch correcte manier van werken in de praktijk.	De trainer observeert de schoonmaker.
Trainersactiviteit: COMPLIMENTEREN EN VERBETEREN	
Geef bemoedigende feedback door de schoonmaker te vertellen wat er goed ging. Als sommige werkstap(pen) ergonomischer kunnen worden uitgevoerd, stuur dan bij en vertel waarom. Laat de schoonmaker weten hoe hij/zij zelfstandig toegang kan krijgen tot de trainingsvideo's en ander instructiemateriaal. Plan samen met de schoonmaker wanneer een trainer/supervisor kan komen om het werk te observeren en te ervaren dat een goede werkeronomie in de praktijk wordt toegepast.	
WERKEN	
De schoonmaker oefent ergonomisch werken tijdens de dagelijkse schoonmaaktaken.	
Traineractiviteit: CONTROLES	
De trainer/begeleider bezoekt de schoonmaker volgens plan en controleert of het werk ergonomisch wordt uitgevoerd.	

EEN MACHINE KIEZEN IN PLAATS VAN MOPPEN

Trainersactiviteit: VOORBEREIDEN	
Zie de tabel op pagina 6–7. + Houd de instructies, over wanneer en waar reinigingsmachines moeten worden gebruikt, bij de hand en beschikbaar. Beschrijf de taak en het doel: De taak is om reinigingsmachines volgens de instructies te gebruiken in plaats van handmatige vloerreinigingsmethoden.	
Trainersactiviteit: LAAT ZIEN EN VERTEL WAAROM	
Bekijk samen de video "Een machine kiezen in plaats van moppen". Waar moet je op letten: WERKDRUK S-mopmethode is zwaarder dan machinaal reinigen, vooral wanneer vochtige of natte reinigingsmethoden moeten worden gebruikt (zie bijlage 6). Kies waar mogelijk altijd een machine voor vloerreiniging. Waarom? Handmatige reiniging belast de schouders, rug en armen. Het gebruik van een ergonomisch goed ontworpen machine maakt het mogelijk om dit soort belasting te voorkomen. SCHOONMAAK RESULTAAT Het reinigingsresultaat is beter bij het gebruik van machines. Vooral als vlekken of vuil stevig aan het oppervlak zijn gehecht. VEILIGHEIDSASPECTEN De vloeren zijn veiliger te reinigen bij gebruik van een schrobzuigmachine. Waarom? Bij gebruik van vlakmop-apparatuur bij vochtige/natte vloerreiniging zal de vloer ook enige tijd nat en glad zijn. Een schrobzuigmachine zuigt de reinigungsoplossing op, zodat de vloer veilig blijft om te belopen. SITUATIES WAARIN REINIGINGSMACHINES WORDEN GEBRUIKT Presenteer het werkplan voor het taakgebied en leg uit hoe vaak en in welke situaties reinigingsmachines worden gebruikt. Als de schoonmaker niet bekend is met de reinigingsmachines die u op de locatie heeft, begeleid hem/haar dan bij het effectieve, ergonomische en veilige gebruik ervan.	
HERHALEN	
De schoonmaker legt in haar/zijn eigen woorden uit: - De situaties waarin reinigingsmachines worden gebruikt - Waarom het beter is om reinigingsmachines te gebruiken in plaats van handmatige methoden.	
OEFENEN	Trainersactiviteit: OBSERVEREN
De schoonmaker vertelt u in welke situaties, in welke kamers/ruimtes en hoe vaak reinigingsmachines in haar/zijn schoonmaaktaak worden gebruikt.	De trainer observeert de schoonmaker.
Trainersactiviteit: COMPLIMENTEREN EN VERBETEREN	
Geef bemoedigende feedback door de schoonmaker te vertellen wat er goed ging.	

Als er iets is vergeten, vertel en corrigeer dit.

Laat de schoonmaker weten hoe hij/zij zelfstandig toegang kan krijgen tot de trainingsvideo's en ander instructiemateriaal.

Plan samen met de schoonmaker wanneer een trainer/supervisor kan komen om het werk te observeren en te ervaren dat een goede werkeronomie in de praktijk wordt toegepast.

WERKEN

De schoonmaker is klaar om het reinigingsprotocol in haar/zijn werkgebied te volgen.

Traineractiviteit: CONTROLES

De trainer/begeleider bezoekt de schoonmaker volgens plan en controleert of het werk ergonomisch wordt uitgevoerd.

STOFZUIGEN

Trainersactiviteit: VOORBEREIDEN

Zie de tabel op pagina 6–7.

+

Zorg dat je een schone goed functionerende stofzuiger bij de hand hebt.

Beschrijf de taak en het doel:

- Leren hoe u afval, stof en los vuil op een ergonomische en veilige manier van zachte vloeren kunt verwijderen met behulp van een stofzuiger.

Traineractiviteit: LAAT ZIEN EN VERTEL WAAROM

Bekijk samen de video "Stofzuigen".

Waar moet je op letten:

CONTROLLEREN OF DE STOFZAK NIET TE VOL IS

Voordat je begint met stofzuigen, is het goed om te controleren of de stofzak niet te vol is. U kunt ook een reserve stofzak in het stofreservoir achter de hand houden.

Waarom?

U bespaart stappen en tijd als u een volle stofzak op de werkplek kunt vervangen door een nieuwe, zonder dat u naar uw werkkast hoeft te gaan.

DE LENGTE VAN DE ZUIGBUIS AANPASSEN

Stel de lengte van de zuigbuis af tot ongeveer schouderhoogte. De lengte is correct wanneer je kunt stofzuigen met je armen vrij en ontspannen hangend.

Waarom?

Als de zuigbuis te kort is ingesteld, ontstaat er een onnodige pijn in uw rug, nek, armen en schouders.

BEWEGING MET BENEN

Gebruik bij het stofzuigen je beenspieren om de stofzuigbeweging beheerst uit te voeren. Vermijd het gebruik van armspieren.

Waarom?

Beenspieren zijn groter en sterker dan armspieren, dus is het goed om de armspieren niet te belasten (zie bijlage 7).

NOTITIE: Pas de hoogte van de zuigmond altijd aan het oppervlaktemateriaal aan dat u reinigt. Als deze te laag is, en de zuigmond zuigt zich vast, zal het duwen en trekken van de zuigmond veel kracht vergen.

VERMIJD BUIGEN

Pas de positie van de zuigbuis en handgreep aan bij het stofzuigen onder meubels.

Waarom?

Buigen of werken op de knieën zorgt voor veel belasting van de rug- en beenspieren en zorgt voor een ongemakkelijke werkhouding. Door de handgreep van de zuigbuis 180 graden te draaien, is de zuigvoet makkelijker onder het meubel te brengen. Ook maakt het verplaatsen van lichtgewicht meubels het stofzuigen makkelijker.

HOUD DE SLANG EN KABEL ACHTER U

Plan om veiligheidsredenen het stofzuigen zo dat u de slang en het snoer altijd achter u kunt houden.

Waarom?

Op deze manier verhoogt u de veiligheid op het werk door het risico op struikelen te verminderen.

TREK DE STEKKER VEILIG UIT HET STOPCONTACT

Koppel het aansluitsnoer altijd los door aan de stekker te trekken, dus niet aan het snoer, en houdt het stopcontact met de andere hand vast.

Waarom?

Als u aan de kabel trekt, kunnen de elektrische draden in de kabel, of het hele stopcontact, losraken en elektrisch gevaar veroorzaken.

HERHALEN

De schoonmaker legt in haar/zijn eigen woorden uit:

- Wanneer gebruik je een stofzuiger?
- Veiligheidsaspecten bij het gebruik van een stofzuiger
- Ergonomische principes van stofzuigen en
- waarom elk veiligheids- en ergonomisch principe belangrijk is.

OEFENEN

De schoonmaker toont de veilige en ergonomisch correcte manier van werken in de praktijk.

Trainersactiviteit: OBSERVEREN

De trainer observeert de schoonmaker.

Trainersactiviteit: COMPLIMENTEREN EN VERBETEREN

Geef bemoedigende feedback door de schoonmaker te vertellen wat er goed ging.

Als sommige werkstap(pen) ergonomischer kunnen worden uitgevoerd, stuur dan bij en vertel waarom.

Laat de schoonmaker weten hoe hij/zij zelfstandig toegang kan krijgen tot de trainingsvideo's en ander instructiemateriaal.

Plan samen met de schoonmaker wanneer een trainer/supervisor kan komen om het werk te observeren en te ervaren dat een goede werkergeronomie in de praktijk wordt toegepast.

WERKEN

De schoonmaker oefent veilig en ergonomisch werken tijdens de dagelijkse schoonmaaktaken.

Traineractiviteit: CONTROLES

De trainer/begeleider bezoekt de schoonmaker volgens plan en controleert of er veilig en ergonomisch gewerkt wordt.

EEN PLAT OPPERVLAKE AFVEGEN

Trainersactiviteit: VOORBEREIDEN

Zie de tabel op pagina 6–7.

+

Zorg dat je schone microvezeldoekjes bij de hand hebt.

Beschrijf de taak en het doel:

- De taak is om vuil op een ergonomische manier van meubeloppervlakken te verwijderen.

Traineractiviteit: LAAT ZIEN EN VERTEL WAAROM

Bekijk samen de video "Een plat oppervlak afvegen".

Waar moet je op letten:

HET DOEK OPVUWEN

Het is goed om de microvezeldoek zo te vouwen dat de maat ongeveer zo groot is als je hand.

Waarom?

Wanneer de doek is gevouwen tot de grootte van uw hand, kunt u op elke plek van het oppervlak dezelfde druk uitoefenen en op deze manier controleren of het reinigende effect goed is.

Hierdoor kunt u ook uw hand en arm in een goede en ontspannen positie houden en de werkdruk minimaliseren.

ONDERSTEUNEN

Bescherm uw rugspieren door met uw vrije hand ondersteuning te zoeken bij het schoonmaken van oppervlakken.

Waarom?

Zonder ondersteuning neemt de belasting van de rug toe, wat pijn kan veroorzaken.

NOTITIE: Aanbevolen wordt om lichtgewicht meubels te verplaatsen om oppervlakken gemakkelijker te bereiken.

DE BEWEGING VAN HET WERK

De veegbeweging moet de polsen, armen en schouders zo min mogelijk belasten. Een voorwaartse en achterwaartse beweging tijdens het werken met ondersteuning van uw benen vermindert de werklust. Vermijd het ver naar voren reiken en voorkom ongemakkelijke werkhoudingen, zoals het draaien van de pols en arm.

In sommige landen is de aanbeveling om zijwaarts te vegen. Gebruik in dat geval geen brede bewegingen.

Waarom?

Het afvegen van oppervlakken is repetitief werk. Ongemakkelijke werkhoudingen, zoals het verdraaien van de pols, arm en schouder, kunnen op de lange termijn spierpijn en slijtage van de gewrichten veroorzaken.

GEEN HAAST

Het werktempo moet normaal worden gehouden. Haast je niet tijdens het werk.

Waarom?

Als het werktempo te hoog is, zal het schoonmaken onnodige belasting veroorzaken. Als u haast heeft, bestaat het risico dat de schoonmaaktechniek, de systematische aanpak en de grondigheid in uitvoering mislukken.

Ook verhoogt gehaast werken het risico op ongevallen.

OPMERKING: Zeg tegen de schoonmaker dat hij/zij contact moet opnemen met de supervisor als hij/zij continue hoge werkdruk ervaart, zodat het werkplan kan worden gewijzigd.

GEBRUIK BEIDE HANDEN

Leer met beide handen schoon te maken. Dit kan in het begin moeilijk zijn, dus moedig de schoonmaker aan om deze techniek toe te passen (zie bijlage 8).

Waarom?

Vegen is repetitief werk. Als u alleen uw rechter- of linkerhand gebruikt om te vegen, veroorzaakt u eenzijdige belasting van de spieren. Door van veeghand te wisselen, krijgt de andere hand rust. Intensieve armbewegingen belasten ook de schouders.

HERHALEN

De schoonmaker legt in haar/zijn eigen woorden uit:

- Het doel van de training
- De ergonomische principes van het schoonmaken van een plat oppervlak en
- waarom deze principes belangrijk zijn.

OEFFENEN

De schoonmaker toont de ergonomisch correcte manier van werken in de praktijk.

Trainersactiviteit: OBSERVEREN

De trainer observeert de schoonmaker.

Trainersactiviteit: COMPLIMENTEREN EN VERBETEREN

Geef bemoedigende feedback door de schoonmaker te vertellen wat er goed ging.

Als sommige werkstap(pen) ergonomischer kunnen worden uitgevoerd, stuur dan bij en vertel waarom.

Laat de schoonmaker weten hoe hij/zij zelfstandig toegang kan krijgen tot de trainingsvideo's en ander instructiemateriaal.

Plan samen met de schoonmaker wanneer een trainer/supervisor kan komen om het werk te observeren en te ervaren dat een goede werkeronomie in de praktijk wordt toegepast.

WERKEN

De schoonmaker oefent ergonomisch werken tijdens de dagelijkse schoonmaaktaken.

Traineractiviteit: CONTROLES

De trainer/begeleider bezoekt de schoonmaker volgens plan en controleert of het werk ergonomisch wordt uitgevoerd.

WISSEN MET EEN INTERIEURMOP

Trainersactiviteit: VOORBEREIDEN

Zie de tabel op pagina 6–7.

Zorg ervoor dat u schone apparatuur, interieurmop en een werkdoekje bij de hand hebt.

+

Beschrijf de taak en het doel:

- Om te leren hoe u op een ergonomische manier vuil van meubeloppervlakken kunt verwijderen.

Traineractiviteit: LAAT ZIEN EN VERTEL WAAROM

Bekijk samen de video "Schoonmaken met interieurmop".

Waar moet je op letten:

GEEN HAAST

Het werktempo moet normaal worden gehouden. Haast u niet tijdens het wissen.

Waarom?

Als de werksnelheid te hoog is, zal het wissen onnodige belasting veroorzaken. Als u haast heeft, bestaat het risico dat de wistechniek, de systematische aanpak en de grondigheid mislukken.

Ook verhoogt gehaast werken het risico op ongevallen.

OPMERKING: Zeg tegen de schoonmaker dat hij/zij contact moet opnemen met de supervisor als hij/zij continue hoge werkdruk ervaart, zodat het werkplan kan worden gewijzigd.

STEEL LENGTE

Een goede lengte voor de wissteel is kinhoogte. De lengte is goed wanneer de hand die de bovenkant van wissteel vasthoudt niet boven het schouder niveau uitkomt tijdens het wissen.

Waarom?

Als de steel te lang is, worden de schouders en armen extra belast.

Als de steel te kort is, worden de schouders, nek en rug extra belast.

BEWEGING VAN HET GEREEDSCHAP

U kunt zowel de S- als de M-moptechniek gebruiken. Het wordt aanbevolen om de interieurmop in één richting te bewegen terwijl u langs een tafel loopt. Als het gereedschap geen vlekken verwijderd, kunt u deze verwijderen met een vochtige microvezeldoek.

Waarom?

U moet werken zonder ver te reiken, omdat dat onnodige belasting van de rug- en armspieren veroorzaakt.

Het doel is om na het reinigen schone oppervlakken te hebben, dus het is noodzakelijk om de kwaliteit van uw werk te bewaken en indien nodig andere hulpmiddelen te gebruiken om het afgesproken kwaliteitsniveau te bereiken.

VERANDER DE POSITIE VAN DE HANDEN

Het is goed om af en toe de bovenhand te wisselen terwijl u de wissteel vasthoudt. Dit lijkt in het begin misschien moeilijk, dus moedig de schoonmaker aan om deze techniek te oefenen.

Waarom?

Om de risico's op overbelasting van de spieren tot een minimum te beperken, is het van cruciaal belang om elke gelegenheid optimaal te benutten om eenzijdige belasting te verminderen. Door te veranderen welke hand de bovenkant van de wissteel vasthoudt, wordt eenzijdige belasting verminderd.

HERHALEN	
De schoonmaker legt in haar/zijn eigen woorden uit: • Het doel van de training • De ergonomische principes van het wissen met een interieurmop en • waarom elk principe belangrijk is.	
OEFENEN	Trainersactiviteit: OBSERVEREN
De schoonmaker toont de ergonomisch correcte manier van werken in de praktijk.	De trainer observeert de schoonmaker.
Trainersactiviteit: COMPLIMENTEREN EN VERBETEREN	
Geef bemoedigende feedback door de schoonmaker te vertellen wat er goed ging. Als sommige werkstap(pen) ergonomischer kunnen worden uitgevoerd, stuur dan bij en vertel waarom. Laat de schoonmaker weten hoe hij/zij zelfstandig toegang kan krijgen tot de trainingsvideo's en ander instructiemateriaal. Plan samen met de schoonmaker wanneer een trainer/supervisor kan komen om het werk te observeren en te ervaren dat een goede werkeronomie in de praktijk wordt toegepast.	
WERKEN	
De schoonmaker oefent ergonomisch werken tijdens de dagelijkse schoonmaaktaken.	
Traineractiviteit: CONTROLES	
De trainer/begeleider bezoekt de schoonmaker volgens plan en controleert of het werk ergonomisch wordt uitgevoerd.	

VERTICALE OPPERVlakken REINIGEN

Trainersactiviteit: VOORBEREIDEN

Zie de tabel op pagina 6–7.

+

Zorg ervoor dat je schone mopapparatuur, vlakmoppen en een schoon werkdoekje bij de hand hebt.

Beschrijf de taak en het doel:

- Om te leren hoe u op een ergonomische manier vuil van verticale oppervlakken kunt verwijderen.

Traineractiviteit: LAAT ZIEN EN VERTEL WAAROM

Bekijk samen de video "Verticale oppervlakken reinigen".

Waar moet je op letten:

GEEN HAAST

Het werktempo moet normaal worden gehouden. Haast je niet tijdens het schoonmaken.

Waarom?

Als de werksnelheid te hoog is, zal het reinigen onnodige belasting veroorzaken. Als u haast heeft, bestaat het risico dat de schoonmaaktechniek, de systematische aanpak en de grondigheid mislukken.

Ook verhoogt gehaast werken het risico op ongevallen.

OPMERKING: Zeg tegen de schoonmaker dat hij/zij contact moet opnemen met de supervisor als hij/zij continue hoge werkdruk ervaart, zodat het werkplan kan worden gewijzigd.

STEEL LENGTE

Stel de mopsteel zo af dat u uw schouders tijdens het schoonmaken in een ontspannen positie kunt houden. Stel de steel zo af dat deze langer is wanneer u de onderste delen van het oppervlak reinigt.

Waarom?

Als de steel te lang is, is de werkafstand te groot en worden uw schouders en armen extra belast.

Als de steel te kort is, worden de schouders, nek en rug extra belast.

BEWEGING VAN HET GEREEDSCHAP

Het doel van de gereedschapsbeweging is om vuil los te maken, te binden en te transporteren.

Stel de steel zo af dat u gemakkelijk bij het oppervlak kunt dat u schoonmaakt. Houd de vlakmop in een horizontale positie.

Houd je lichaam naar het oppervlak gericht en beweeg je benen tijdens het schoonmaken.

Als het schoonmaken geen vlekken of ander vastzittend vuil verwijdert, kunt u deze verwijderen met een vochtige microvezeldoek.

Waarom?

Houd je lichaam dicht bij het oppervlak, want draaiende houdingen veroorzaken belasting van de rug- en armgewrichten en spieren.

Het doel is om na het reinigen schone oppervlakken te hebben, dus het is noodzakelijk om de kwaliteit van uw werk te bewaken en eventueel andere hulpmiddelen te gebruiken om alle oppervlakken te bereiken om het afgesproken kwaliteitsniveau te bereiken.

GEBRUIK BEIDE HANDEN

Gebruik beide handen bij het afvegen van deurklinken.

Waarom?

Door dit te doen, kunt u de werklast gelijkmatig verdelen en houdt u de deur stabiel.

HERHALEN	
De schoonmaker legt in haar/zijn eigen woorden uit: • Het doel van de training • De ergonomische principes van het afvegen van verticale oppervlakken en • waarom elk principe belangrijk is.	
OEFENEN	Trainersactiviteit: OBSERVEREN
De schoonmaker toont de ergonomisch correcte manier van werken in de praktijk.	De trainer observeert de schoonmaker.
Trainersactiviteit: COMPLIMENTEREN EN VERBETEREN	
Geef bemoedigende feedback door de schoonmaker te vertellen wat er goed ging. Als sommige werkstap(pen) ergonomischer kunnen worden uitgevoerd, stuur dan bij en vertel waarom. Laat de schoonmaker weten hoe hij/zij zelfstandig toegang kan krijgen tot de trainingsvideo's en ander instructiemateriaal. Plan samen met de schoonmaker wanneer een trainer/supervisor kan komen om het werk te observeren en te ervaren dat een goede werkeronomie in de praktijk wordt toegepast.	
WERKEN	
De schoonmaker oefent ergonomisch werken tijdens de dagelijkse schoonmaaktaken.	
Traineractiviteit: CONTROLES	
De trainer/begeleider bezoekt de schoonmaker volgens plan en controleert of het werk ergonomisch wordt uitgevoerd.	

WERKEN OP HOOGTE

Trainersactiviteit: VOORBEREIDEN	
Zie de tabel op pagina 6–7. + Zorg ervoor dat je geschikte schoonmaakmiddelen, zoals een interieurmop met een verstelbare steel/kniksysteem bij de hand hebt. Beschrijf de taak en het doel: • Om te leren hoe u op een ergonomische en veilige manier vuil van hoge oppervlakken kunt verwijderen.	
Traineractiviteit: LAAT ZIEN EN VERTEL WAAROM	
Bekijk samen de video "Werken op hoogte". Waar moet je op letten: NIET OP STOELN, TAFELS OF ANDERE ONVEILIGE ONDERGROND STAAN Het is niet toegestaan om stoelen of ander onstabiel of onveilig meubilair te gebruiken bij het reinigen van hogere oppervlakken, ook niet voor korte periodes. Waarom? Er is altijd een risico op vallen. Het is ook in strijd met de ARBO-wet. NIET HOOG REIKEN, GEBRUIK DE JUISTE APPARATUUR Gebruik bij het reinigen van hogere oppervlakken gereedschap met verstelbare/knikbare stelen. Waarom? U kunt pijn in spieren en gewrichten voorkomen.	
HERHALEN	
De schoonmaker legt in haar/zijn eigen woorden uit: • Het doel van de training • De ergonomische en veiligheidsprincipes van het werken op hoogte en • waarom elk principe belangrijk is.	
OEFENEN	Trainersactiviteit: OBSERVEREN
De schoonmaker toont de veilige en ergonomisch correcte manier van werken in de praktijk.	De trainer observeert de schoonmaker.
Trainersactiviteit: COMPLIMENTEREN EN VERBETEREN	
Geef bemoedigende feedback door de schoonmaker te vertellen wat er goed ging. Als sommige werkstap(pen) ergonomischer kunnen worden uitgevoerd, stuur dan bij en vertel waarom. Laat de schoonmaker weten hoe hij/zij zelfstandig toegang kan krijgen tot de trainingsvideo's en ander instructiemateriaal. Plan samen met de schoonmaker wanneer een trainer/supervisor kan komen om het werk te observeren en te ervaren dat een goede werkeronomie in de praktijk wordt toegepast.	
WERKEN	
De schoonmaker oefent veilig en ergonomisch werken tijdens de dagelijkse schoonmaaktaken.	
Traineractiviteit: CONTROLES	
De trainer/begeleider bezoekt de schoonmaker volgens plan en controleert of er veilig en ergonomisch gewerkt wordt.	

BUKKEN

Trainersactiviteit: VOORBEREIDEN	
Zie de tabel op pagina 6–7. + Zorg ervoor dat je het benodigde schone gereedschap bij de hand hebt. Beschrijf de taak en het doel: Om te leren hoe u buigen en overbelasten van uw rug tijdens het schoonmaken kunt voorkomen.	
Traineractiviteit: LAAT ZIEN EN VERTEL WAAROM	
Bekijk samen de video "Bukken". Waar moet je op letten: VERMIJD BUIGEN Vermijd werkhoudingen waarbij u voorover moet buigen of op uw knieën moet werken. Maak gebruik van reinigingsapparatuur met een verstelbare steel, zorg voor ondersteuning bij het hurken of knielen (bij het knielen kunt u een handdoek op de grond leggen om het oppervlak comfortabeler te maken voor uw knieën). Waarom? Bukken wordt beschouwd als een slechte werkhouding. Het kan uw rug, nek, schouders, armen en handen belasten.	
HERHALEN	
De schoonmaker legt in haar/zijn eigen woorden uit: - Het doel van de training - De ergonomische principes achter het vermijden van bukken en - waarom elk principe belangrijk is.	
OEFENEN	Trainersactiviteit: OBSERVEREN
De schoonmaker toont de ergonomisch correcte manier van werken in de praktijk.	De trainer observeert de schoonmaker.
Trainersactiviteit: COMPLIMENTEREN EN VERBETEREN	
Geef bemoedigende feedback door de schoonmaker te vertellen wat er goed ging. Als sommige werkstap(pen) ergonomischer kunnen worden uitgevoerd, stuur dan bij en vertel waarom. Laat de schoonmaker weten hoe hij/zij zelfstandig toegang kan krijgen tot de trainingsvideo's en ander instructiemateriaal. Plan samen met de schoonmaker wanneer een trainer/supervisor kan komen om het werk te observeren en te ervaren dat een goede werkeronomie in de praktijk wordt toegepast.	
WERKEN	
De schoonmaker oefent ergonomisch werken tijdens de dagelijkse schoonmaaktaken.	
Traineractiviteit: CONTROLES	
De trainer/begeleider bezoekt de schoonmaker volgens plan en controleert of het werk ergonomisch wordt uitgevoerd.	

GEBRUIK VAN CHEMICALIËN

Trainersactiviteit: VOORBEREIDEN

Zie de tabel op pagina 6–7.

+

Zorg dat je een allesreiniger, schone doseerfles, doseerpomp/apparaat/maatbeker en bijbehorende doseerinstructies bij de hand hebt.

Beschrijf de taak en het doel:

- Om te leren hoe u reinigungsoplossingen veilig kunt maken en gebruiken.
- Om de schoonmaker te informeren waar hij de doseringsinstructies kan vinden.

Traineractiviteit: LAAT ZIEN EN VERTEL WAAROM

Bekijk samen de video "Gebruik van chemicaliën".

Waar moet je op letten:

NOOIT REINIGINGSMIDDELEN MENGEN

Waarom?

Het mengen van chemicaliën kan leiden tot de vorming van giftige vloeistofverbindingen of giftige gassen.

NOTITIE: Vertel de schoonmaker om contact op te nemen met de supervisor als hij/zij van mening is dat de reinigingsmiddelen niet effectief genoeg zijn, zodat u samen betere middelen kunt vinden.

PERSOONLIJKE BESCHERMINGSMIDDELEN

Het veiligheidsinformatieblad voor het reinigingsmiddel specificeert het type persoonlijke bescherming dat wordt gebruikt bij het doseren van het middel. Een veiligheidsbril en beschermende handschoenen worden vaak aanbevolen.

Waarom?

Een veiligheidsbril is nodig als er kans is op spatten (afhankelijk van het doseersysteem).

Handschoenen met voldoende bescherming tegen chemicaliën zijn nodig wanneer de mogelijkheid bestaat dat de chemische stof per ongeluk op de huid van de handen terecht kan komen.

NOTITIE: Toon de schoonmaker de veiligheidsinformatiebladen van reinigingsmiddelen die binnen de taak worden gebruikt. Informeer ook bij de schoonmaker waar deze worden bewaard.

DOSERING

Leid de schoonmaker op om de juiste dosering toe te passen. Toon doseringsinstructies en hoe u een reinigungsoplossing correct maakt met het doseersysteem dat u op de werkplek heeft. Gebruik als voorbeeld de hoeveelheid die nodig is gedurende één werkdag.

Waarom?

Het is niet altijd eenvoudig om te berekenen hoeveel reinigingsmiddel er nodig is om een reinigungsoplossing te bereiden die wordt gebruikt om een bepaald aantal werkdoeken en vlakmoppen te bevochtigen.

De juiste dosering is erg belangrijk. Een te lage dosering is niet effectief in het verwijderen van vuil. Overdosering kan veel problemen veroorzaken, zoals chemische filmvorming op oppervlakken, schade aan oppervlakken en aan het milieu.

NIET SPUITEN, GEBRUIK EEN JUISTE DOSEERFLES

Maak een reinigungsoplossing in een doseerfles die de oplossing doseert als druppels op een doek, niet als een nevel.

Waarom?

In een nevel zit het reinigingsmiddel in hele kleine druppeltjes die lang in de lucht blijven. In de lucht die we inademen, kan de reinigungsnevel in het lichaam binnendringen, de luchtwegen irriteren en ziekten veroorzaken.

GEBRUIK PERSOONLIJKE BESCHERMINGSMIDDELEN

Afhankelijk van het reinigingsmiddel, de reinigingstaak en de reinigingsmethode, gebruikt u de juiste PBM's zoals aangegeven in het veiligheidsinformatieblad. Het kan zijn dat u bijvoorbeeld beschermende handschoenen, een gezichtsmasker of een schort nodig heeft.

Waarom?

Schoonmaakmiddelen kunnen verschillende soorten gezondheidsrisico's met zich meebrengen. U moet uzelf beschermen zoals aangegeven in de veiligheidsinformatiebladen.

HERHALEN

De schoonmaker legt in haar/zijn eigen woorden uit:

- Het doel van de training
- Veiligheidsprincipes voor de dosering en het gebruik van chemische stoffen en
- waarom elk principe belangrijk is.

OEFENEN

Trainersactiviteit: OBSERVEREN

De schoonmaker laat zien hoe je chemicaliën in de praktijk veilig kunt doseren en gebruiken.

De trainer observeert de schoonmaker.

Trainersactiviteit: COMPLIMENTEREN EN VERBETEREN

Geef bemoedigende feedback door de schoonmaker te vertellen wat er goed ging.

Als sommige werkzaamheden veiliger kunnen worden uitgevoerd, instrueer dit en vertel waarom.

Laat de schoonmaker weten hoe hij zelfstandig toegang kan krijgen tot de trainingsvideo en andere instructies.

WERKEN

De reiniger past veilig doseren en gebruik van reinigingschemicaliën toe.

Traineractiviteit: CONTROLES

Bij een bezoek aan de schoonmaker controleert de trainer/begeleider of de schoonmaakmiddelen volgens instructies worden gebruikt.

BELANG VAN PBM's

Trainersactiviteit: VOORBEREIDEN

Zie de tabel op pagina 6–7.

+

Zorg ervoor dat u alle benodigde persoonlijke beschermingsmiddelen bij de hand hebt in het taakgebied.

Beschrijf de taak en het doel:

- Om te leren wanneer en hoe persoonlijke beschermingsmiddelen te gebruiken die nodig zijn in het taakgebied.

Traineractiviteit: LAAT ZIEN EN VERTEL WAAROM

Bekijk samen de video "Belang van PBM's".

Waar moet je op letten:

BESCHERMENDE HANDSCHOENEN

Bij het schoonmaken beschermen handschoenen de huid tegen chemicaliën, vuil en microben.

Vertel de schoonmaker wat voor soort beschermende handschoenen in het werkgebied moeten worden gedragen en in welke situaties dit moet gebeuren.

Herbruikbare beschermende handschoenen worden bijvoorbeeld gedragen bij het doseren van reinigingsmiddelen en bij het reinigen van toiletten. Ze zijn geschikt voor langdurig gebruik en bieden een betere chemische bescherming in vergelijking met wegwerphandschoenen.

Het veiligheidsinformatieblad geeft informatie over welk soort beschermende handschoenen moeten worden gebruikt bij het hanteren van het reinigingsmiddel. Bijvoorbeeld dat de handschoenen zijn getest volgens de norm EN 374. Toon de schoonmaker het bewijs dat de handschoenen die hij/zij wordt geadviseerd aan deze eisen voldoen.

Herbruikbare handschoenen zijn altijd persoonlijk en de schoonmaker moet meer dan één paar per werkdag hebben. Als er vocht aan de binnenkant van de handschoenen komt, moeten ze worden vervangen omdat nattigheid schadelijk kan zijn voor de huid. Herbruikbare handschoenen moeten na elk gebruik van buiten en van binnen grondig worden gewassen en voor het volgende gebruik volledig worden gedroogd. Zorg ervoor dat de schoonmaker weet hoe hij dat moet doen.

Beschermende wegwerphandschoenen zijn bedoeld voor kortdurend gebruik, bijvoorbeeld in situaties waarin kruisbesmetting moet worden voorkomen. Wegwerphandschoenen moeten na elke (deel-)taak in de afvalbak worden gegooit.

Het materiaal van zowel herbruikbare als wegwerphandschoenen kan bijvoorbeeld latex of nitril zijn. Houd er rekening mee dat sommige mensen allergisch kunnen zijn voor latex.

Reinig na het uittrekken van de handschoenen uw handen. Verschillende landen hebben verschillende aanbevelingen over hoe dat te doen, ofwel de handen wassen met water en zeep of (daarna) een handdesinfecterend middel te gebruiken. Volg de aanbevelingen van uw werkgever.

Let op dat door frequent gebruik van handdesinfecterend middel huidirritatie kan ontstaan.

SCHORT

Vertel de schoonmaker in welke situaties en wat voor soort schort in het werkgebied moet worden gebruikt. Als er een herbruikbaar schort wordt gebruikt, adviseer de schoonmaker dan hoe deze na gebruik moet worden schoongemaakt.

Het kan zijn dat u een schort nodig heeft om uw werkkleding te beschermen in situaties waarin u natte methoden moet gebruiken, zoals bij het reinigen van douches, of wanneer er een risico bestaat op (microbieel) vuil of spatten op de kleding, bijvoorbeeld bij het schoonmaken van toiletten tijdens een epidemie.

GEHOORBESCHERMING

Vertel de schoonmaker in welke situaties en wat voor soort gehoorbescherming in het werkgebied moet worden gebruikt. Adviseer de schoonmaker ook over hoe de beschermer schoon te maken.

Gehoorbescherming is verplicht als het geluidsniveau hoger is dan 85 dB. Maar u kunt natuurlijk een gehoorbescherming gebruiken wanneer u te veel lawaai ervaart.

Let op dat u gehoorbescherming gebruikt waarbij omgevingslawaaï niet volledig wordt onderdrukt. U kunt dan nog steeds bijvoorbeeld alarmeringsgeluid horen.

HOOFD BESCHERMING

Het gebruik van een helm bij het schoonmaken is verplicht in magazijnen, industriële locaties en de bouwsector. Het belangrijkste principe is dat de schoonmaker dezelfde persoonlijke beschermingsmiddelen draagt als andere werknemers op de betreffende werkplek.

Vertel de schoonmaker in welke situaties en wat voor soort hoofdbescherming in het werkgebied moet worden gebruikt.

LET OP VEST

Het gebruik van een veiligheidsvest bij het schoonmaken is vaak verplicht in magazijnen, op industrieterreinen en binnen de bouwsector. Het belangrijkste principe is dat de schoonmaker dezelfde persoonlijke beschermingsmiddelen draagt als andere werknemers in het werkgebied.

Vertel de schoonmaker in welke situaties een veiligheidsvest in het werkgebied moet worden gebruikt.

GELAATSSCHERM EN VEILIGHEIDSBRIL

Gelaatsschermen en veiligheidsbrillen worden gebruikt wanneer het nodig is om uw gezicht of ogen te beschermen tegen stof, deeltjes, druppeltjes of chemicaliën.

Een veiligheidsbril wordt meestal ook gebruikt bij het bereiden van reinigungsoplossingen.

Vertel de schoonmaker in welke situaties en wat voor soort gezichts- en oogbeschermers in het werkgebied moeten worden gebruikt en hoe ze na gebruik moeten worden schoongemaakt.

MASKERS EN ANDERE ADEMHALINGSTOESTELLEN

Ademhalingsstoestellen (gasmaskers) worden gebruikt bij het reinigen van zeer stoffige plaatsen of wanneer er gevaarlijk stof of aerosolen in de binnenlucht aanwezig zijn. Er zijn verschillende soorten adembeschermingsmiddelen, afhankelijk van het soort stof of aerosolen waartegen u zich moet beschermen.

Vertel de schoonmaker in welke situaties en wat voor soort adembeschermingsmiddelen in het werkgebied moeten worden gebruikt.

HERHALEN

De schoonmaker legt in haar/zijn eigen woorden uit:

- Het doel van de training
- In welke situaties en wat voor soort schort moet worden gebruikt in het werkgebied
- De veiligheidsprincipes van het gebruik van PBM's en
- waarom elk principe belangrijk is.

OEFENEN

De schoonmaker laat zien hoe je PBM's in de praktijk draagt en schoonmaakt.

Trainersactiviteit: OBSERVEREN

De trainer observeert de schoonmaker.

Trainersactiviteit: COMPLIMENTEREN EN VERBETEREN

Geef bemoedigende feedback door de schoonmaker te vertellen wat er goed ging.

Als sommige werkstap(pen) beter kunnen worden uitgevoerd, stuur dan bij om en vertel waarom.

Laat de schoonmaker weten hoe hij zelfstandig toegang kan krijgen tot de trainingsvideo en andere instructies.

WERKEN

De schoonmaker gebruikt PBM's volgens voorschrift tijdens dagelijkse schoonmaaktaken.

Traineractiviteit: CONTROLES

Bij een bezoek aan de schoonmaker controleert de trainer/begeleider of persoonlijke beschermingsmiddelen worden gebruikt volgens de instructies van de werkgever of klant.

GOEDE WERKSCHOENEN EN KLEDING

Trainersactiviteit: VOORBEREIDEN

Zie de tabel op pagina 6–7.

+

Beschrijf de taak en het doel:

- Om te leren hoe belangrijk het is om goede werkschoenen en kleding te dragen.

Traineractiviteit: LAAT ZIEN EN VERTEL WAAROM

Bekijk samen de video "Goede werkschoenen en -kleding".

Waar moet je op letten:

WERKKLEDING

Beschrijf de criteria voor de werkkleding van schoonmakers.

Meestal is de werkkleding gebaseerd op criteria als comfort, flexibiliteit, pasvorm, geschiktheid voor warme of koele omstandigheden, duurzaamheid, reinigbaarheid en het imago dat de werkgever aan klanten wil overbrengen over de organisatie.

Vertel de schoonmaker hoe belangrijk het is om alleen schone werkkleding te dragen op de werkplek en hoe het wassen van werkkleding is georganiseerd.

WERKSCHOENEN

Aangezien schoonmakers het grootste deel van de werkdag op de been zijn, is het erg belangrijk dat ze goede werkschoenen dragen. Dit zal helpen om de belasting van de rug- en beenspieren te verminderen en schade, veroorzaakt door slechte werkhoudingen, voorkomen.

Goede werkschoenen zijn:

- Ondersteunend met een flexibele en antislipzool
- Vloeistof bestendig
- Hebben lage hakken
- Makkelijk schoon te maken
- Bieden bescherming tegen vocht, uitglijden of andere gebeurtenissen op het werk.

Speciaal veiligheidsschoeisel, bijvoorbeeld met teen- en hielbescherming, is nodig in productiefaciliteiten, fabrieken en op bouwplaatsen.

Vertel de schoonmaker wat voor eisen er zijn aan werkschoenen in het te betreden werkgebied.

HERHALEN

De schoonmaker legt in haar/zijn eigen woorden uit:

- Het doel van de training
- Het belang van het gebruik van schone werkkleding
- De ergonomische en veiligheidsprincipes van werkschoeisel
- waarom deze principes belangrijk zijn.

OEFENEN

De schoonmaker laat zien wat voor schoeisel hij/zij op het werk zal dragen.

Trainersactiviteit: OBSERVEREN

De trainer observeert de schoonmaker.

Trainersactiviteit: COMPLIMENTEREN EN VERBETEREN

Geef bemoedigende feedback door de schoonmaker te vertellen wat er goed was.

Geef indien nodig herinstructie en vertel waarom.

Laat de schoonmaker weten hoe hij zelfstandig toegang kan krijgen tot de trainingsvideo en andere instructies.

WERKEN

De schoonmaker draagt werkkleding zoals aangegeven en gebruikt goede en veilige werkschoenen.

Traineractiviteit: CONTROLES

Bij een bezoek aan de schoonmaker controleert de supervisor of de werkkleding en werkschoenen op de juiste wijze worden gedragen.

ZWAAR TILLEN

Trainersactiviteit: VOORBEREIDEN

Zie de tabel op pagina 6–7.

+

Zorg ervoor dat je iets zwaars bij de hand hebt om te tillen en eventuele hulpmiddelen om zware lasten te verplaatsen.

Beschrijf de taak en het doel:

- Om te leren hoe u zware lasten ergonomisch en veilig kunt tillen of verplaatsen.

Traineractiviteit: LAAT ZIEN EN VERTEL WAAROM

Bekijk samen de video "Zwaar tillen".

Waar moet je op letten:

DICHT BIJ HET LICHAAM

Ga dicht bij het object staan dat je gaat optillen. Plaats je voeten op schouderbreedte uit elkaar, met de ene voet iets voor de andere. Zorg ervoor dat de lading/het pakket dat u optilt stevig in elkaar zit.

Waarom?

Als je ver van de belasting verwijderd staat, worden je spieren onnodig belast. De stand van de voeten verhoogt het evenwicht.

RUG RECHT

Hurk, pak de last goed vast en til op door je knieën en benen te strekken. Til niet op met uw rug. Span je spieren aan terwijl je je benen strekt. Houd je hoofd, schouders en rug recht tijdens het tillen.

Til de last op tot heuphoogte.

Waarom?

Tillen met de rug is gevaarlijk voor uw rug.

VERMIJD DRAAIEN

Draai nooit uw lichaam tijdens het tillen.

Waarom?

Als u uw lichaam verdraait tijdens het tillen, kan uw rug al na één tilbeurt beschadigd raken.

SOEPEL HOUDEN

Til soepel op. Maak geen snelle tilbeweging.

Waarom?

Snelle bewegingen kunnen onmiddellijke verwondingen veroorzaken.

VERMIJD DRAGEN

Vermijd het lang dragen van lasten, gebruik rijdend materiaal bij het verplaatsen van zware lasten.

Waarom?

Het trekken van lasten veroorzaakt minder belasting dan het tillen ervan.

HERHALEN

De schoonmaker legt in haar/zijn eigen woorden uit:

- Het doel van de training
- De ergonomische en veiligheidsprincipes van zwaar tillen en
- waarom deze principes belangrijk zijn.

OEFENEN	Trainersactiviteit: OBSERVEREN
De schoonmaker toont de ergonomisch correcte en veilige manier hoe de last in de praktijk op te tillen.	De trainer observeert de schoonmaker.
Trainersactiviteit: COMPLIMENTEREN EN VERBETEREN	
Geef bemoedigende feedback door de schoonmaker te vertellen wat er goed ging. Als sommige werkstap(pen) veiliger of ergonomischer kunnen worden uitgevoerd, geef herinstructie en vertel waarom. Laat de schoonmaker weten hoe hij zelfstandig toegang kan krijgen tot de trainingsvideo en andere instructies. Plan samen met de schoonmaker wanneer een trainer/supervisor kan komen om het werk te observeren en ervaart dat goede werkergeronomie en veiligheidsaspecten in de praktijk worden toegepast.	
WERKEN	
De schoonmaker oefent veilig en ergonomisch werken tijdens de dagelijkse schoonmaaktaken.	
Traineractiviteit: CONTROLES	
De trainer/begeleider bezoekt de schoonmaker volgens plan en controleert of er veilig en ergonomisch gewerkt wordt.	

MICROPAUZES NEMEN

Trainersactiviteit: VOORBEREIDEN	
Zie de tabel op pagina 6–7. + Beschrijf de taak en het doel: • Om het belang te leren van het nemen van micropauzes ten behoeve van hersteltijd tijdens de werkdag. • Om te leren wat micropauzes in de praktijk betekenen. • Om te trainen hoe je je lichaam kunt herstellen.	
Traineractiviteit: LAAT ZIEN EN VERTEL WAAROM	
Bekijk samen de video "Micropauzes nemen". Waar moet je op letten: TEGENBEWEGINGEN UITVOEREN Schoonmaken brengt repetitief werk met zich mee. Door micropauzes te nemen, kunt u de belasting van repetitief werk en statische houdingen verminderen. Micropauzes zijn frequente, korte pauzes binnen taken waarbij dezelfde spiergroep wordt gebruikt. Het wordt aanbevolen om elke 20-30 minuten een pauze te nemen van 30-60 seconden of zelfs korter. Tijdens de pauze kunt u de spieren die tijdens het schoonmaken onder druk hebben gestaan, strekken of tegenbewegingen uitvoeren. Het idee is om de spierspanning te verlichten en de spieren te laten herstellen.	
HERHALEN	
De schoonmaker legt in haar/zijn eigen woorden uit: • Het doel van de training • Waarom micropauzes belangrijk zijn en • geeft voorbeelden van micropauzes.	
OEFENEN	Trainersactiviteit: OBSERVEREN
De schoonmaker voert tegenbewegingen uit die geschikt zijn om de belasting tijdens het werk te verminderen.	De trainer observeert de schoonmaker.
Trainersactiviteit: COMPLIMENTEREN EN VERBETEREN	
Geef bemoedigende feedback door de schoonmaker te vertellen wat er goed ging. Als sommige werkstap(pen) ergonomischer kunnen worden uitgevoerd, verzorg herinstructie en vertel waarom. Laat de schoonmaker weten hoe hij zelfstandig toegang kan krijgen tot de trainingsvideo en andere instructies.	
WERKEN	
De schoonmaker werkt ergonomisch en neemt regelmatig micropauzes tijdens het uitvoeren van zijn taak.	
Traineractiviteit: CONTROLES	
Bij een bezoek aan de schoonmaker controleert de trainer/begeleider ook of de schoonmaker pauzes en micropauzes neemt gedurende de werkdag.	

OVERZICHTELIJKE SCHOONMAAKWAGEN

Trainersactiviteit: VOORBEREIDEN	
Zie de tabel op pagina 6–7. + Zorg ervoor dat je alle materialen en middelen die nodig zijn tijdens de werkdag bij de hand hebt. Beschrijf de taak en het doel: • Om te leren wat een goed ingerichte schoonmaak- of werkwagen inhoudt en wat de voordelen ervan zijn.	
Traineractiviteit: LAAT ZIEN EN VERTEL WAAROM	
Bekijk samen de video "Overzichtelijke/goed ingerichte schoonmaakwagen". Waar moet je op letten: GEREEDSCHAPPEN, VLOEISTOFFEN EN ANDERE BENODIGDHEDEN DIE NODIG ZIJN TIJDENS EEN WERKDAG Vul je werkwagen, voor aanvang van de werkzaamheden, aan met alle benodigdheden die je tijdens de werkdag nodig hebt. U kunt een lijst van deze benodigdheden opstellen om u te helpen. Waarom? Het maakt het werk gemakkelijker als u niet midden op de dag terug naar uw werkkast hoeft te gaan om ontbrekende voorraden op te halen. PLAATSING VAN BENODIGDHEDEN Plaats het gereedschap, de werkdoeken en andere benodigdheden die je vaak nodig hebt op de bovenste deel van de werkwagen. Waarom? Het is ergonomischer als u niet hoeft te bukken bij het oppakken van gereedschap uit de werkwagen. DE WERKWAGEN SCHOON HOUDEN De laatste taak van de werkdag is het schoonmaken van de schoonmaakapparatuur en de werkwagen. Waarom? Het werkt veel fijner om een nieuwe werkdag te beginnen met een schone werkwagen.	
HERHALEN	
De schoonmaker legt in haar/zijn eigen woorden uit: • Het doel van de training • De principes van een overzichtelijke werkwagen.	
OEFENEN	Trainersactiviteit: OBSERVEREN
De schoonmaker laat zien hoe je de schoonmaakwagen inricht en legt uit hoe het gereedschap aan het einde van de werkdag wordt schoongemaakt.	De trainer observeert de schoonmaker.
Trainersactiviteit: COMPLIMENTEREN EN VERBETEREN	
Geef bemoedigende feedback door de schoonmaker te vertellen wat er goed ging. Als het inrichten van de werkwagen beter kan worden uitgevoerd, verzorg herinstructie en vertel waarom. Laat de schoonmaker weten hoe hij zelfstandig toegang kan krijgen tot de trainingsvideo en andere instructies.	

WERKEN

De schoonmaker werkt met een goed ingerichte werkwagen en reinigt na afloop van het werk de gereedschappen, werkwagen en gebruikte machines volgens afspraak.

Traineractiviteit: CONTROLES

Bij een bezoek aan de schoonmaker controleert de trainer/begeleider of ook deze instructies worden opgevolgd.

Begeleiding voor trainers en begeleiders

OBSTAKELS DIE ONGEMAKKELIJKE WERKHOUDINGEN VEROORZAKEN

DOEL

Het doel:

- Om te leren hoe u de schoonmaker kunt aanmoedigen om informatie te geven over eventuele obstakels die het schoonmaakwerk belemmeren en een goede ergonomie in de weg staan.

WAAR MOET JE OP LETTEN EN WAAROM?

Bekijk de video "Obstakels die onhandige werkhoudingen veroorzaken".

Waar moet je op letten:

IDENTIFICEREN VAN VERSCHILLENDE SOORTEN OBSTAKELS

Bij het ontwerp van gebouwen en terreinen is (helaas vaak) geen rekening gehouden met het verantwoord kunnen schoonmaken en het daarmee samenhangende ergonomisch werken. Dit kan leiden tot niet of nauwelijks schoon te maken elementen met als gevolg zeer ongemakkelijke, ongewenste, werkhoudingen of statische werkdruk bij het schoonmaken. Het kan bovendien ook psychosociale stress veroorzaken.

Een schoonmaker werkt elke dag in veel ruimtes en heeft geen invloed op de ergonomische aspecten van de werkomgeving. Iedere werkomgeving heeft echter aanzienlijke gevolgen voor de ergonomie bij het uitvoeren van de overeengekomen schoonmaakwerkzaamheden.

Er kunnen veel voorwerpen op tafels en vloeren liggen die een efficiënte reiniging in de weg staan of tot ongemakkelijke werkhoudingen leiden. Dit kunnen bijvoorbeeld, door bouwkundige missers, onbereikbare ruimtes zijn, kabels en dozen op vloeren of persoonlijke spullen en kabels op tafels zijn. Ook grote hoeveelheden en slecht gepositioneerde meubels, slecht gekozen vloermaterialen en versleten materialen kunnen ongewenste obstakels zijn.

Obstakels vertragen het reinigingsproces en zorgen daardoor voor veel verstoringen tijdens het uitvoeren van het schoonmaakwerk. Dit kan stress veroorzaken.

DE PROCEDURE VOOR HET MELDEN VAN BELEMMERINGEN VOOR HET WERK

Een verantwoordelijke werkgever werkt aan het verminderen van obstakels die ongemakkelijke werkhoudingen veroorzaken. Het is belangrijk dat de schoonmaker eventuele obstakels meldt die zijn of haar werk belemmeren of de ergonomie aantasten.

Zorg dat de schoonmaker bekend is met de procedure van het bedrijf voor het melden van belemmeringen in het werk.

KENNIS OVER HET UIT TE VOEREN WERK

DOEL

Het doel:

- Om te benadrukken hoe belangrijk het is voor de schoonmaker om te weten wat zijn/haar taken inhouden.

WAAR MOET JE OP LETTEN EN WAAROM?

Bekijk de video "Kennis over het uit te voeren werk".

Waar moet je op letten:

DE SERVICEBESCHRIJVING

Het is essentieel dat de schoonmaker weet wat er met de opdrachtgever is afgesproken over de inhoud en kwaliteit van de schoonmaakdienst.

Waarom?

Een gebrek aan, of achterhouden van, informatie over de inhoud van het schoonmaakcontract kan worden beschouwd als een psychosociale risicofactor.

Als de taakomschrijving niet duidelijk is, kan de schoonmaker verkeerde schoonmaakhandelingen of servicetaken uitgebreider of juist minder uitvoeren dan met de klant is afgesproken, wat leidt tot haast, tijdsdruk en werkgerelateerde stress.

Een gebrek aan kennis over de afgesproken dienstverlening kan ook leiden tot een situatie waarin de schoonmaker minder doet dan verwacht. Dit veroorzaakt ontevredenheid en klachten van klanten, die onnodige psychosociale stress veroorzaken bij de schoonmaker.

SAMENWERKING MET DE KLANT

DOEL

Het doel:

- Benadrukken hoe belangrijk het is om de klanten, die gebruik maken van de dienstverlening, te informeren over de inhoud van het servicecontract.

WAAR MOET JE OP LETTEN EN WAAROM?

Bekijk de video "Samenwerking met de klant".

Waar moet je op letten:

TABEL MET VERANTWOORDELIJKHEDEN

Samen met de opdrachtgever dient een informatieblad over de uit te voeren schoonmaaktaken te worden opgesteld. Dit informatieblad, inclusief beschrijving van de dienst, moet aan alle gebruikers van de gebouwen worden uitgereikt. Het is ook belangrijk om de schoonmaker te laten weten hoe een en ander aan de klanten is gecommuniceerd.

Waarom?

Schoonmakers kunnen onredelijke feedback krijgen van de gebouwgebruikers omdat de beschrijving van de dienst voor hen onduidelijk is. Dit kan onnodige stress en ongemak voor de schoonmaker veroorzaken.

HET BELANG VAN BEGELEIDING DOOR DE TOEZICHTHOUDER

DOEL

Het doel:

- Om het belang van 'on-the-job training' te benadrukken, te beginnen op de eerste werkdag, en de schoonmaker continue en regelmatige ondersteuning te bieden.

PLANNEN, BEGELEIDEN EN AANWEZIG ZIJN

Bekijk de video "Het belang van begeleiding door de leidinggevende".

Waar moet je op letten:

PLAN DE ON-THE-JOB TRAINING

RESERVEER VOLDOENDE TIJD VOOR DE ON-THE-JOB TRAINING

BEGELED DE MEDEWERKER BIJ HET GEBRUIK EN VEILIG WERKEN MET SCHOONMAAKMIDDELEN

BEGELED DE MEDEWERKER BIJ HET ERGONOMISCH GEBRUIK VAN SCHOONMAAKGEREEDSCHAP

BEGELED, INSTRUEER EN CORRIGEER DE MEDEWERKER BIJ HET UITVOEREN VAN ZIJN OF HAAR TAKEN

BEZOEK EN NEEM REGELMATIG CONTACT OP MET DE UITVOERENDE MEDEWERKER

ORGANISEER PERIODIEK WERKOVERLEG/TOOLBOXMEETING

Waarom?

Om psychosociale belasting te voorkomen, heeft de schoonmaker goede begeleiding nodig op het gebied van het, volgens voorschrift, gebruiken en inzetten van reinigingsmiddelen, gereedschappen, ergonomie, veiligheidsaspecten en werktaken.

De regelmatige persoonlijke contacten met de leidinggevende dragen bij aan het verminderen van de belasting op het werk.

Bijlagen

WELKE INFORMATIE BEVATTEN DE BIJLAGEN OVER DE WERKLAST?

Tijdens het ErgoClean-project zijn slimme slijtagemetingen uitgevoerd om de werkbelasting van verschillende reinigingsmethoden te onderzoeken.

De metingen zijn uitgevoerd met de technologie van Myontec, een Fins bedrijf. Bewegingssensoren geïntegreerd in slimme werkkleding werden gebruikt om de belasting van de armen, schouder- en beenspieren, het aantal spier-micropauzes tijdens het werk en de verhoogde posities van de bovenarmen te meten. Opgemerkt moet worden dat niet alle spiergroepen werden gemeten met deze 'smart wear'. De belasting van de rug kon niet worden gemeten.

In de volgende bijlagen worden de resultaten van deze studies visueel weergegeven. Hieronder vindt u informatie over hoe u de visualisaties kunt interpreteren.

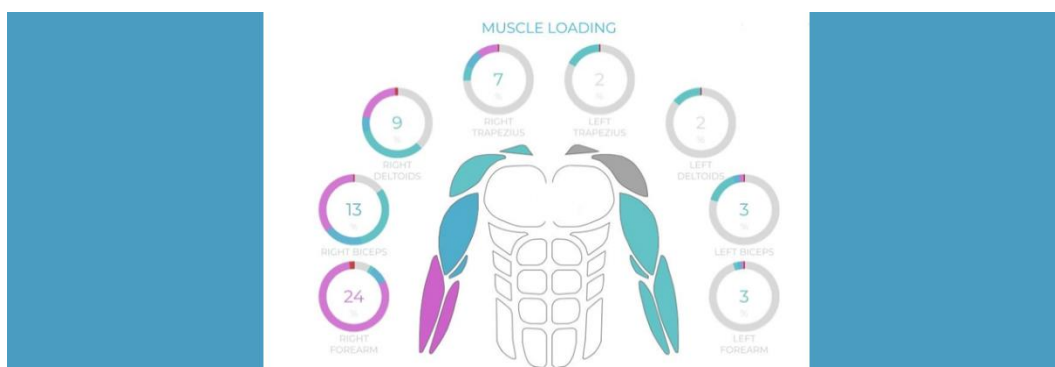
SPIERBELASTING

De resultaten van de 'smart wear' metingen van spierbelasting worden uitgedrukt als een percentage van de maximale capaciteit van de spier.

De resultaten werden geanalyseerd in relatie tot studieresultaten van de Universiteit van Lund, waaruit blijkt dat het risico op aandoeningen aan het bewegingsapparaat toeneemt als het percentage spierbelasting meer dan 10% bedraagt gedurende meer dan de helft van de dagelijkse werkuren of als het meer dan 30% bedraagt gedurende meer dan 10% van de werktijd (Anvidsson, I. & al. 2017. Åtjårdsnivåer mot belastningsskada. Arbets- och miljömedicin Syd. Rapport nr 18/2017).

Zoals eerder vermeld zijn alle hiernavolgende figuren en grafieken direct overgenomen uit het onderzoek. Er is gekozen om de taal in deze figuren en grafieken, gelet op het internationale karakter van het onderzoek, te handhaven in het Engels.

Figuur 5. Een visualisatie van de spierbelasting op de onderarmen, bovenarmen, deltaspiers, schouders en schouders als percentage van de maximale capaciteit van de spieren.



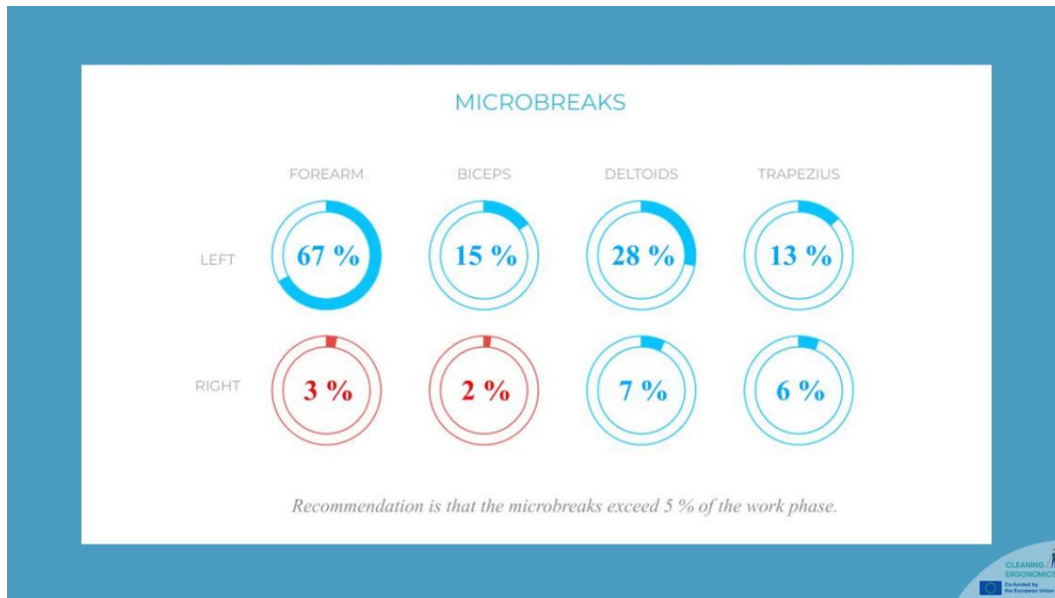
Als de kleur van een spier rood wordt weergegeven, bestaat de mogelijkheid dat de belasting te hoog is, wat spierpijn kan veroorzaken naarmate de belasting aanhoudt.

De figuren in de bijlagen tonen ook de percentages in een gearceerde ovale achtergrond. De percentages vertegenwoordigen de totale belasting van de spieren van de bovenste ledematen. Hoe hoger het getal, hoe fysiek zwaarder het werk is.

AANTAL MUSCLE MICROBREAKS

Het aantal spier-micropauzes geeft een idee van hoeveel werk de spier statisch en dynamisch doet. Om onnodige belasting van de spier te voorkomen, moeten spier-micropauzes meer dan 5% van de werktijd uitmaken.

Figuur 6. Voor de spierbelasting is het optimaal om spier-micropauzes te hebben gedurende meer dan 5% van de totale werktijd.



SCHOUDERS OPTREKKEN

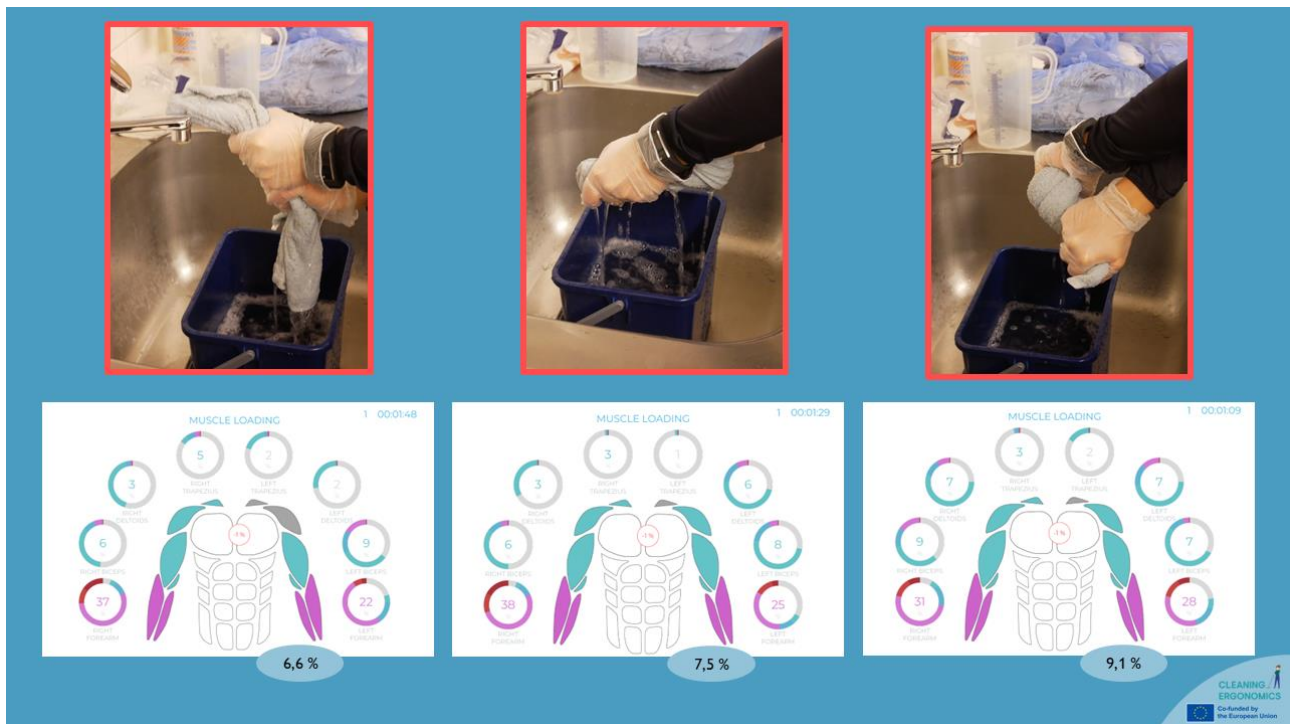
De schouderhoogte mag niet hoger worden opgetrokken dan 30 graden. Het risico op aandoeningen aan het bewegingsapparaat neemt toe als u meer dan de helft van de tijd werkt met uw schouders meer dan 30 graden opgetrokken en met uw armen niet ondersteund.

Schouderhoogte van meer dan 60 graden mag niet meer dan in 10% van de totale werktijd voorkomen.

Figuur 7. Een visualisatie die het aantal verhoogde schouderposities illustreert.



BIJLAGE 1

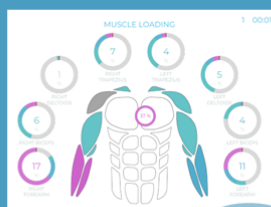


Het risico op aandoeningen aan het bewegingsapparaat neemt toe als het percentage spierbelasting meer dan 10% bedraagt gedurende meer dan de helft van de dagelijkse arbeidstijd of meer dan 30% gedurende meer dan 10% van de totale arbeidstijd.

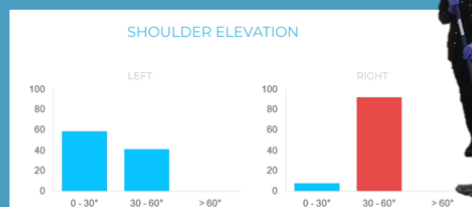
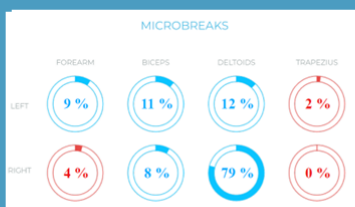
Het uitwringen van werkdoeken belast armen, handen en vingers, ongeacht de techniek.
De spierbelasting van de onderarm bedraagt meer dan 30% bij elke techniek.
Het in elkaar draaien van de werkdoeken moet worden vermeden.

De percentages in het gearceerde ovale gebied vertegenwoordigen de totale belasting van de spieren van de bovenste ledematen. Hoe hoger het getal, hoe veeleisender de werkwijze.

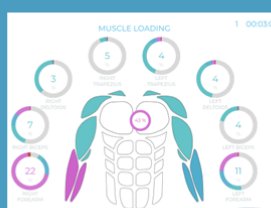
Moist mopping, the correct shaft length



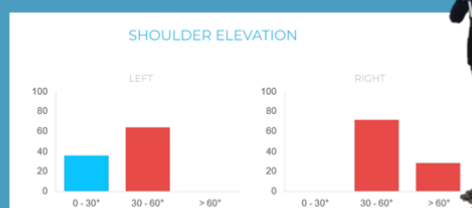
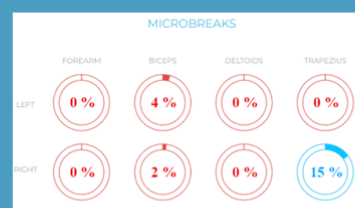
4,7 %



Moist mopping, too long a shaft



5,4 %



Op de foto's links is te zien dat de onderarm meer dan 10% wordt belast bij vochtig vlakmoppen, maar het percentage is nog hoger bij het vlakmoppen met een te lange mopsteel. De arm die de bovenkant van de steel vasthoudt, wordt blootgesteld aan spanning.

De percentages in het ovale vlakje vertegenwoordigen de totale belasting van de spieren van de bovenste ledematen. Ze vertonen ook een hogere werkdruk bij het werken met een te lange mopsteel.

Percentages in het midden laten zien hoeveel rust verschillende spieren krijgen. Dat geeft aan of de spieren dynamisch of statisch werken tijdens het vlakmoppen. Zoals we kunnen zien, zijn de spier-micropauzes beperkt bij het werken met een te lange mopsteel. Om onnodige belasting van de spier te voorkomen, moeten spier-micropauzes meer dan 5% van de werktijd uitmaken.

Foto's rechts tonen het optrekken van de schouder. De schouderhoogte mag niet hoger zijn dan 30 graden. Het risico op aandoeningen aan het bewegingsapparaat neemt toe als u meer dan de helft van de tijd werkt met uw schouders meer dan 30 graden opgetrokken en met uw armen niet ondersteund.

Schouderhoogte van meer dan 60 graden mag niet meer dan in 10% van de totale werktijd voorkomen. Het beeld van vlakmoppen met een te lange steel toont aan dat de schouderhoogte hoger dan 60% kan zijn.

Het wordt dus ten zeerste aanbevolen om de mopsteel correct af te stellen en regelmatig van bovenhand te wisselen.

Damp S-mopping



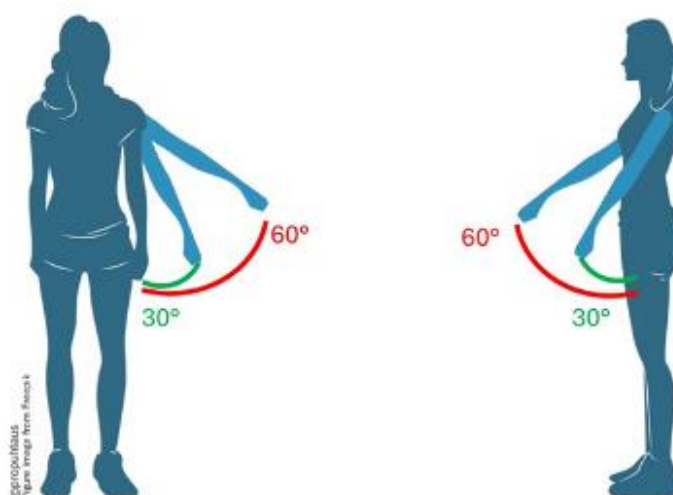
Damp S-mopping, too wide a movement



Wanneer bij vochtig vlakmoppen een te brede beweging wordt gebruikt, is de situatie hetzelfde als bij vlakmoppen met een te lange mopsteel.

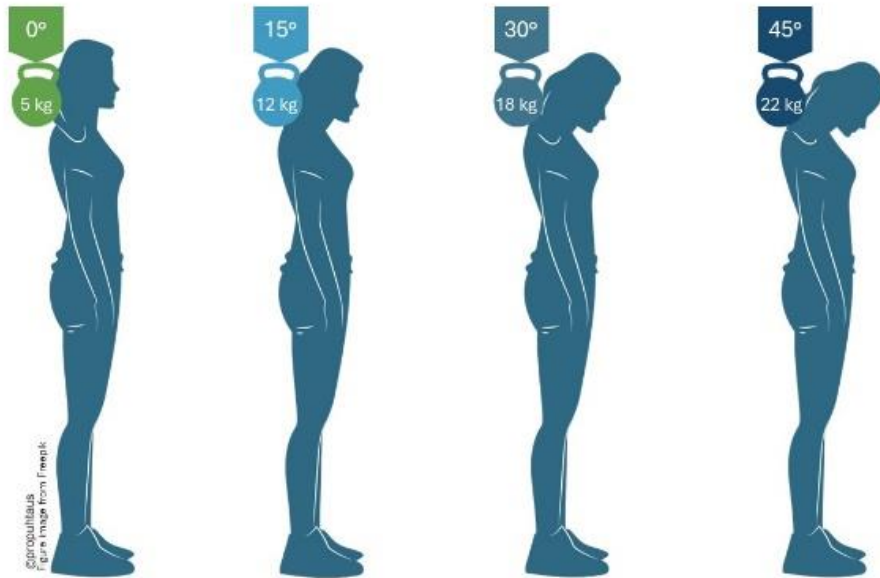
Het aanhouden van een smalle vlakmopbreedte is daarom sterk aan te bevelen.

De armen moeten tijdens het schoonmaken dicht bij het lichaam worden gehouden. Brede zijwaartse bewegingen en naar voren of naar achteren reiken moeten bij alle reinigingsmethoden worden vermeden.

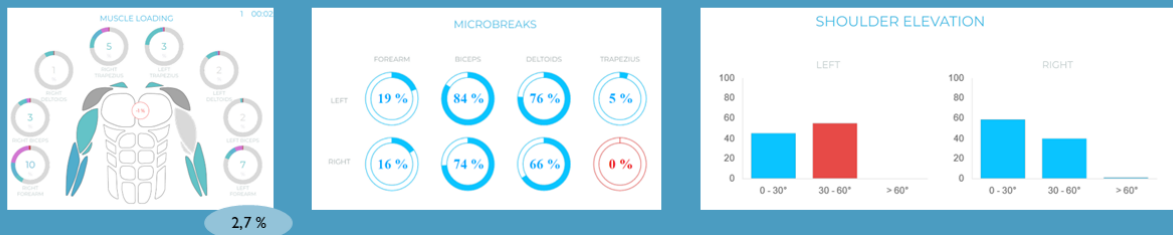


Het menselijk hoofd weegt ca. 5 kg.

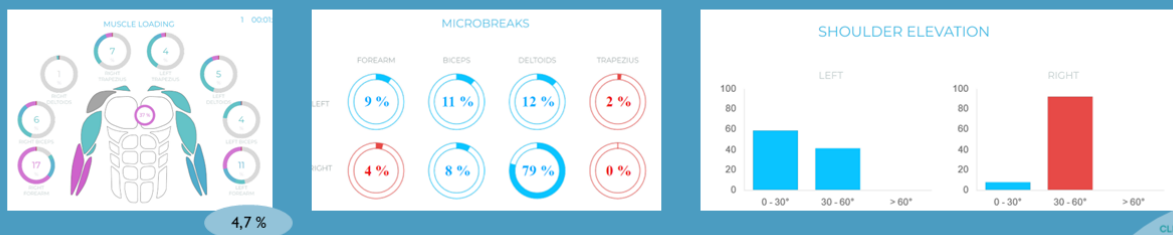
De belasting van de nek neemt toe naarmate het hoofd steeds meer naar voren buigt. Let bij het schoonmaken op de positie van het hoofd.



Moist push mopping

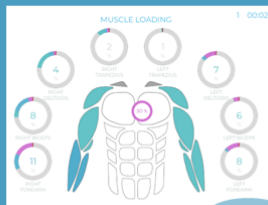


Moist S-mopping

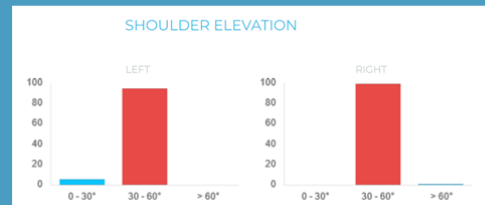
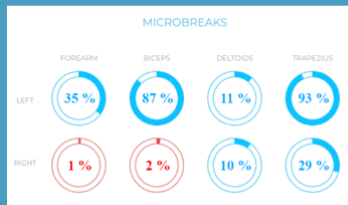


De foto's laten zien dat M-moppen (push mopping) minder belasting veroorzaakt dan S-moppen. Kies daarom voor M-moppen bij het reinigen van open ruimtes indien de methode geschikt is om het aanwezige vuil van de vloer te verwijderen.

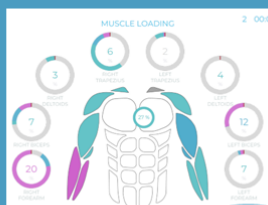
Using a scrubber drier



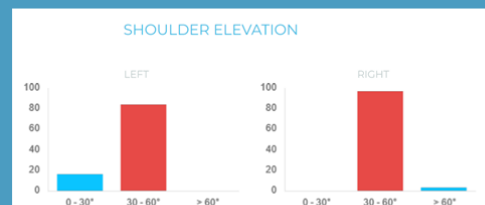
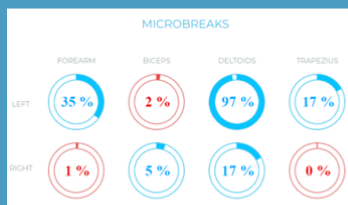
4,6 %



Damp S-mopping



6,3%



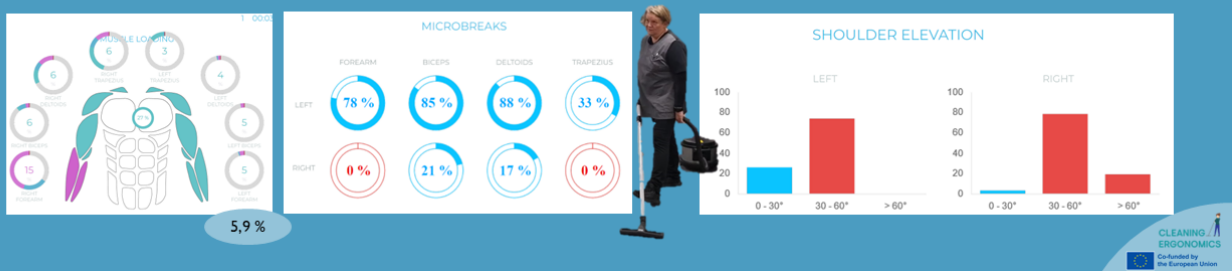
De foto's laten zien dat het kiezen van een reinigingsmachine (Scrubber drier) een goed alternatief is, zelfs voor vochtig vlakmoppen, bij gemakkelijk te verwijderen vuil.

De voordelen van het gebruik van reinigingsmachines nemen nog meer toe wanneer vochtige of natte methoden nodig zijn om het aanwezige vuil van vloeren te verwijderen. Nat vlakmoppen is meer belastend dan (klam-)vochtig vlakmoppen.

Vacuuming, movement from hands



Vacuuming, movement from legs



De foto's laten zien dat er minder spierspanning optreedt bij het gebruik armen en benen om de meest optimale stofzuigbeweging te creëren.

(De schoonmaker was niet bekend met het ondersteunen van de stofzuigbeweging met de benen. De afbeelding rechtsonder laat zien dat er meer training nodig is om de belasting van de schouders te verminderen).

Wiping a table, movement by using only hands



Wet wiping, both hands, back and forwards, with support

4,3 %



Wet wiping, right hand, wiping sideways, no support

5,2 %



Wet wiping, right hand, back and forwards too far, no support

5,4 %



Wet wiping, left hand, wiping sideways, no support

5,5 %

Deze foto's tonen de gecombineerde gemiddelde belasting aan van de spieren van de handen bij het wassen van een tafelblad op verschillende manieren.

Door beide handen te gebruiken, je schrap te zetten voor ondersteuning en een voorwaarts-achterwaartse beweging uit te voeren, kun je de belasting tot een minimum beperken.

De belasting neemt toe als slechts één hand wordt gebruikt, de schoonmaker zet zich niet schrap bij het zijwaarts wassen.

De afbeelding rechts toont een situatie waarin de schoonmaker niet bekend was met de techniek om ook de linkerhand te gebruiken. Het is goed om in gedachten te houden dat oefening altijd nodig is wanneer een nieuwe instrument, methode of techniek in gebruik wordt genomen.

Verwijzingen

Europees Agentschap voor veiligheid en gezondheid op het werk. Schoonmakers en aandoeningen van het bewegingsapparaat. E-feit 39.

http://www.osha.mddsz.gov.si/resources/files/pdf/39_cleaners_musculoskeletal_disorders.pdf

Krüger, D., Louhevaara, V., Nielsen, J. & Schneider T. 1997. Risicobeoordeling en preventieve strategieën bij schoonmaakwerkzaamheden. Werkstattberichte. Wissenschaft + Technik. Hamburg. 182 blz.

OSHWiki. Europees Agentschap voor veiligheid en gezondheid op het werk. 2013. Beheer van psychosociale risico's in de schoonmaaksector. <https://oshwiki.osha.europa.eu/en/themes/managing-psychosocial-risks-cleaning-sector>

OSHWiki. Europees Agentschap voor veiligheid en gezondheid op het werk. 2017. Schoonmakers - De situatie van schoonmakers en manieren voor verbetering. <https://oshwiki.osha.europa.eu/en/themes/cleaners-situation-cleaners-and-ways-improvement>