



STAUBSAUGEN, FEGEN, WISCHEN, SCHEUERN...

Diese Aufgaben erfordern ähnliche Haltungen. Etwa die typische, gekrümmte Haltung, um alles in Bodennähe gut erreichen zu können.

Quick Check:

- Reicht der Stiel bis etwa an die Höhe der Schulter (Wischer und Besen)?
- Ist der Stiel des Staubsaugers verstellbar?
- Steht der Eimer in angemessener Höhe?
- Kann ich mehrere Scheuerlappen verwenden (z. B. nasser und trockener Scheuerlappen)?
- Hab ich genügend Platz, um meine Arbeit auszuführen?

Es ist wichtig, die **Körperhaltung regelmäßig zu ändern**. Wenn du zu oft eine bestimmte Haltung einnimmst, werden ständig dieselben Gelenke belastet und kann das für dieselben Muskeln ermüdend wirken. Eine Änderung der Körperhaltung ergibt sich durch **Variation der Aufgaben, aber auch durch Variation innerhalb derselben Aufgabe**.

Tipps:

Typische Haltungen

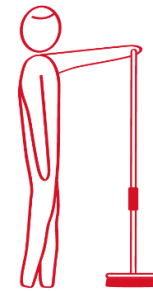
1. Schrittstellung:



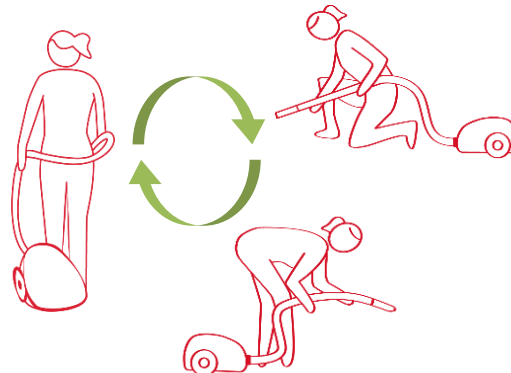
3. Körnernah und vor dem Körper arbeiten.



2. Arbeitsgerät prüfen.

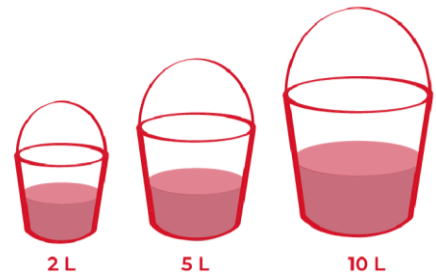


4. Haltung variieren.



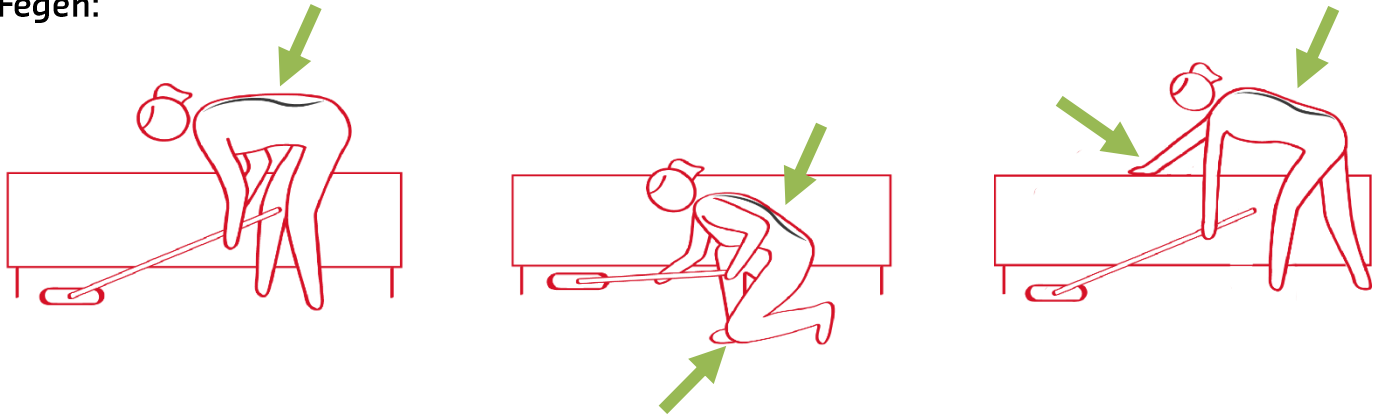
Schwerpunkte bei Eimern

- Weniger Wasser im Eimer: Den richtigen Eimer wählen, aber ihn nicht vollständig füllen.
- Wasser dosieren und rechtzeitig wechseln.
- Die Kraft beim Auswringen der Tücher über die Muskeln der Handgelenke, Ellbogen und Schultern verteilen.



Praktische Tipps für Abwechslung bei der Arbeit

Fegen:

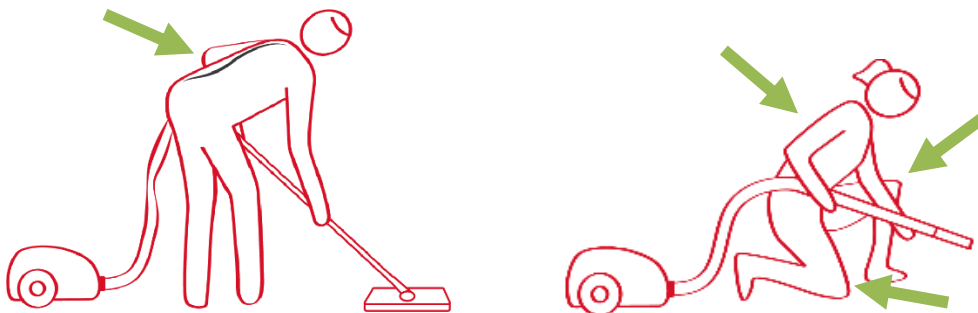


Staubsaugen:

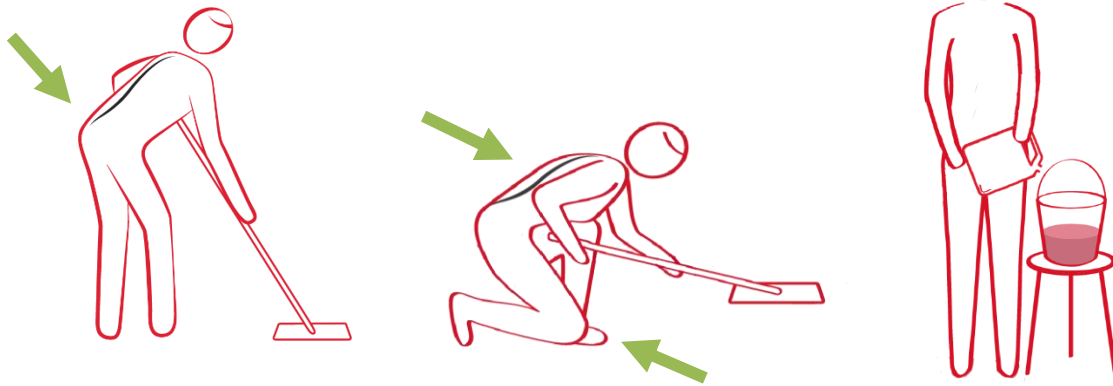
Wenig Kraftaufwand erforderlich oder einfacher Bodenbelag? Den Staubsaugerschlauch mit einem Arm auf Hüfthöhe festhalten und den Schlauch des Staubsaugers mit dem anderen Arm festhalten.



Viel Kraftaufwand erforderlich oder schwieriger Bodenbelag? Manchmal gibt es hartnäckige Materialien und dann sollte man unbedingt beide Hände benutzen, aber den Rücken beachten.



Wischen:



- Feine Textil- oder Mikrofasertücher verwenden.
- Wenn du mehre Scheuerlappen hast, einen nass machen und den anderen trocken halten, damit du weniger auswringen musst.
- Den Eimer oder andere Lasten, wenn möglich höher stellen (dazu das Spülbecken, eine Leiter oder einen Stuhl verwenden und ein Handtuch unter den Eimer legen).

Stretch-Übungen

Handgelenk-Stretch

1. Die Hand mit der Handfläche nach unten zu Dir ziehen.



Seitliche Dehnübung (Rumpf)

1. Beide Arme in die Höhe strecken und seitwärts beugen.
2. Beim Beugen eine Hand in die Hüfte stemmen.

