



SCHOONMAKEN VAN VENSTERS

Ramen kuisen lukt regelmatig een licht voorovergebogen houding uit waarbij de armen ook vaak ver van het lichaam zijn. Deze houding zorgt voor grote zwaaibewegingen tijdens het kuisen van de vensters.

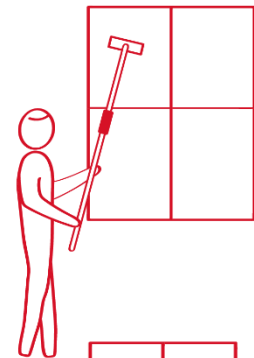
Quick-check:

- Heb je gepast materiaal? Telescopische aftrekker en goede microvezeldoeken?
- Plaats je emmer in de buurt en op een verhoog, zorg voor een plek waar je alles op een aangename hoogte kan wegleggen (vodden, aftrekker, ...)
- Het gebruik van een trapladder is voor het schoonmaken van vensters is verboden.

Tips:

Zorg voor een goede basishouding:

- Plaats de voeten in een voor- achterwaartse spreidstand of zijwaartse spreidstand;
- Beweeg vanuit de benen;
- Een telescopische steel is noodzakelijk om de vlakken boven schouder hoogte schoon te maken.



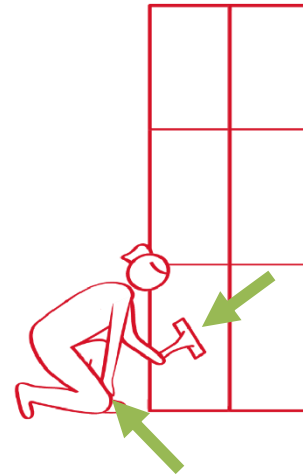
Doseer en verplaats je voeten:

- Deel grote oppervlaktes op in zones zodat je recht voor het lichaam kan werken;
- Wissel af tussen de rechter -en linkerarm, hierdoor wordt de last verdeeld.



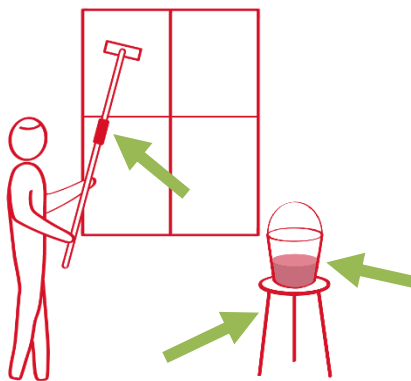
Neem steunpunten:

- Gebruik steunpunten op het raam indien je geen verstelbare hulpmiddelen hebt.
- Plaats je hand op het niet geïetste gedeelte of de frame.



Gebruik hulpmiddelen:

- Plaats je emmer dan op een hoogte.
- Vul je emmer niet te veel, ga liever meermaals het water vervangen.



Stretch oefeningen:

Polzen losdraaien:

- Maak een 8-beweging met de polsen.



Schouders losdraaien:

- Draai de schouders enkele malen naar achter en naar beneden.

