



# STAUBSAUGEN UND REINIGEN DER TREPPE

Es ist wichtig, besonders vorsichtig zu sein, wenn du die Treppe reinigst, da dein Rücken und verschiedene Gelenke stark belastet werden.

## Schnellcheck:

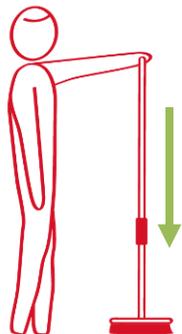
- Sind die Treppen frei?
- Wo kann ich mein Material so platzieren, dass es nicht im Weg steht?
- Verwende vorzugsweise einen kabellosen Staubsauger oder einen Handstaubsauger beim Reinigen der Treppe.
  - Wenn dies nicht möglich ist, prüfe im Voraus, wo du den Staubsauger anschließen kannst.

## Tipps:

### Typische Haltungen:



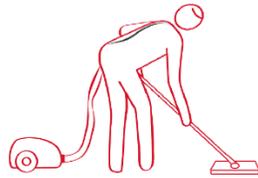
Ob du staubsaugst oder reinigst, vermeide es, mit beiden Füßen auf derselben Stufe zu stehen. Die Position mit einem Fuß vorne und einem Fuß hinten ist stabiler und hilft dir, die S-Form deiner Wirbelsäule zu erhalten.



Die Größe des Stiels sollte angepasst werden, um den Abstand zwischen dir und der Treppe zu verringern.

## Tipps

1. Um deinen Rücken nicht zu stark zu belasten, bewege dein Material am besten in mehreren Schritten.
2. Es ist ideal, wenn der Kunde einen kleineren, leichteren Staubsauger zur Verfügung hat.
3. Zögere nicht, so viele Stützpunkte wie möglich zu verwenden, um den Druck auf deine Wirbelsäule zu verringern.  
Z.B. Lass beim Reinigen der Treppe deine freie Hand auf den Stufen ruhen.



Wenn du eine Treppe staubsaugst, ist es besser, das Kabel unten anzuschließen, aber das ist nicht immer möglich. Wenn du es oben an der Treppe anschließen musst, stelle sicher, dass das Kabel etwas Spielraum hat. Das Netzkabel sollte zur Seite gelegt werden, um die Haltungsverlastung und das Risiko eines Sturzes zu verringern.

Es ist am besten, beim Staubsaugen von unten nach oben zu arbeiten. Indem du den Staubsauger auf die Stufe vor dir stellst und einen Stützpunkt nimmst, wird die Wirbelsäule weniger belastet. Lege auch den Schlauch über deine Schulter, um das Sturzrisiko und die Belastung der oberen Gliedmaßen zu verringern.



Es ist am besten, von oben nach unten zu arbeiten, um zu vermeiden, dass du auf glatten/nassen Stufen gehst. Wenn du einen Teleskopstiel verwendest, kannst du die Länge auf deine ideale Höhe anpassen.

## Wichtige Punkte bei Eimern

- Verwende beim Reinigen einen 5-Liter-Eimer, um die Belastung des Rückens und der oberen Gliedmaßen zu verringern.
- Stelle den Eimer unten an die Treppe, um zu vermeiden, dass er umgestoßen wird oder dass du darüber stolperst.



## Dehnübungen

- Drehe die Schultern mehrmals nach hinten und unten.
- Seitliche Dehnübung (Rumpf)
  - Strecke beide Arme in die Luft und beuge dich seitwärts.
  - Lege bei der Beugung eine Hand an die Seite.

