



## FENSTER PUTZEN

Fensterputzen führt regelmäßig zu einer leicht gebückten Haltung, wobei die Arme auch oft weit vom Körper entfernt sind. Durch diese Haltung entstehen beim Fensterputzen schwungvolle Schleuderbewegungen.

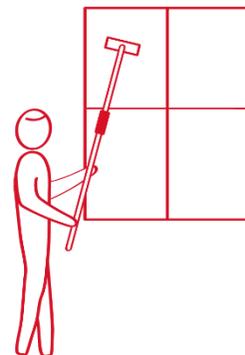
### Quick Check:

- Gibt es angemessenes Reinigungsmaterial? Einen teleskopischen Abzieher und gute Mikrofasertücher?
- Den Eimer in die Nähe setzen und hochstellen: eine Stelle auswählen, wo alles auf einer angemessenen Höhe abgelegt werden kann (Lappen, Abzieher, ...)
- Es ist verboten, eine Treppenleiter zum Reinigen von Fenstern zu verwenden.

### Tipps:

#### Eine richtige Basishaltung einnehmen:

- Die Füße in Schrittstellung.
- Aus den Beinen heraus bewegen.
- Ein Teleskopstiel ist notwendig, um die Flächen oberhalb der Schulter zu putzen.



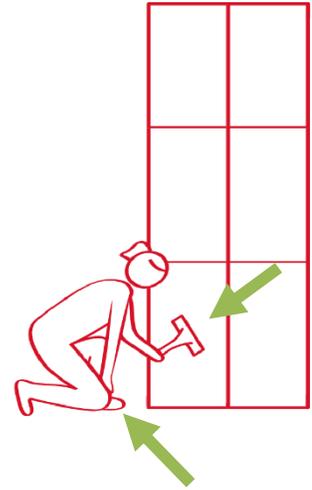
#### Dosieren und Position der Füße ändern:

- Große Flächen aufteilen, um direkt vor dem Körper arbeiten zu können
- Zur Belastungsverteilung abwechselnd mit linkem und rechtem Arm putzen.



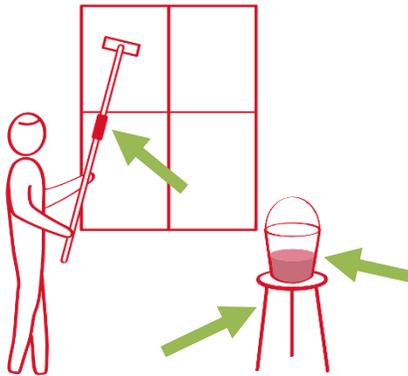
## Stützpunkte wählen:

- Stützpunkte am Fenster wählen, wenn es keine Hilfsmittel gibt.
- Mit der Hand auf dem nicht gereinigten Teil des Fensters oder auf dem Rahmen abstützen.



## Hilfsmittel verwenden:

- Den Eimer hochstellen.
- Den Eimer nicht vollständig füllen, sondern mehrfach mit sauberem Wasser nachfüllen.



## Stretch-Übungen:

### Handgelenke lockern:

- Eine 8-Bewegung mit den Handgelenken machen.



### Schultern lockern:

- Die Schultern einige Male nach hinten und unten drehen.

