



STOFZUIGEN & SCHOONMAKEN VAN DE TRAP

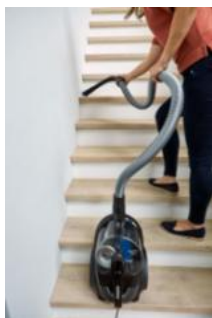
Het is belangrijk om extra voorzichtig te zijn als je de trap schoonmaakt, want je rug en verschillende gewrichten worden zwaar belast.

Quick check:

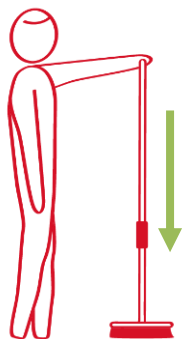
- Zijn de trappen vrij?
- Waar kan ik mijn materiaal plaatsen zodat dit niet in de weg staat?
- Gebruik bij voorkeur een draadloze stofzuiger of een kruimeldief bij het schoonmaken van de trap.
 - Wanneer dit niet mogelijk is, kijk goed op voorhand waar je de stofzuiger kan aansluiten?

Tips :

Typische houdingen



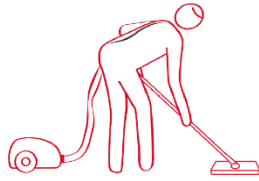
Of je nu stofzuigt of schoonmaakt, vermijd dat je met beide voeten op dezelfde trede staat. De positie met één voet voor, één voet achter is stabiel en helpt je om de S-vorm van je wervelkolom te behouden.



De grootte van de steel moet worden aangepast om de afstand tussen jou en de trap te verkleinen.

Tips

1. Om je rug niet te zwaar te belasten, verplaats je je materiaal best in verschillende stappen.
2. Het is ideaal wanneer de klant een kleinere, lichtere stofzuiger ter beschikking heeft.
3. Aarzel niet om zoveel mogelijk steunpunten te gebruiken om de druk op je ruggengraat te verminderen.
Vb. Laat bij het schoonmaken van de trap je vrije hand op de treden rusten.



Als je een trap stofzuigt, is het beter om het snoer onderaan aan te sluiten, maar dit is niet altijd mogelijk. Als je het bovenaan de trap moet aansluiten, zorg er dan voor dat het snoer een beetje speling heeft. Het netsnoer moet aan de kant gelegd worden om de houdingsbelasting en het risico op vallen te beperken.

Het is het beste om tijdens het stofzuigen van onder naar boven te werken. Door de stofzuiger op de trap voor je te plaatsen en een steunpunt te nemen wordt de ruggengraat minder belast. Plaats de slang ook op je schouder om het risico op vallen en de belasting op je bovenste ledematen te beperken.



Het is het beste om van boven naar beneden te werken om te voorkomen dat je over gladde/ natte treden stapt. Als je een telescoopsteel gebruikt, kun je de lengte inkorten tot jouw ideale hoogte.

Aandachtspunten bij

emmers

- Gebruik bij het schoonmaken een emmer van 5 liter om de belasting van de rug en bovenste ledematen te beperken.
- Plaats de emmer onderaan de trap om te voorkomen dat hij wordt omgestoten of dat je erover struikelt.



Stretch oefeningen

- Draai de schouders enkele malen naar achteren en naar beneden.
- Zijwaartse rekoefening (romp)
 - Streck beide armen in de lucht en buig zijwaarts.
 - Plaats bij de buiging een hand in de zij.

