



WASSEN EN DROGEN VAN LINNENGOED

Was- en droogmachines worden vaak gebruikt tijdens een prestatie. Jammer genoeg bevinden de openingen van deze machines zich vaak te laag. Hiervoor geven we je enkele tips om je te helpen bij het zorg dragen voor je lichaam.

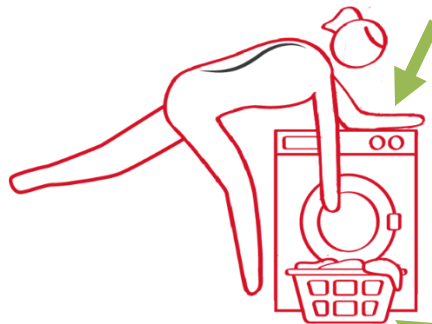
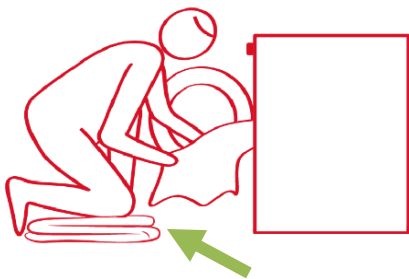
Quick check:

- Beschik ik over voldoende ruimte?
- Kan ik mijn materiaal rond mij plaatsen?
- Kan ik de wasmand ergens op hoogte plaatsen?

Tips:

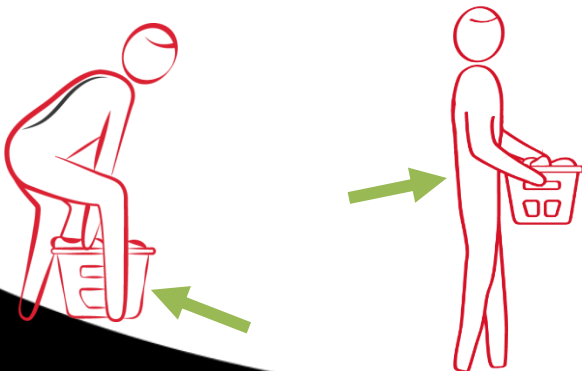
De wasmachine gebruiken:

- Buig door de benen (voor- achterwaarts).
- Gebruik een opgerolde handdoek om te knielen indien nodig.
- Neem steunpunten waar mogelijk.
- Weinig plaats rond de wasmachine: Plaats de wasmand onder de opening van de wasmachine. En combineer dit met een steunpunt op de wasmachine met een gestrekt been naar achter.



Linnenmand:

Plaats de voeten goed breed bij het oppakken van de linnenmand (Omval de last).



Handmatig wassen:

Pas je werkhoogte aan in functie van de taak:

- Moet je een was laten weken of is het eerder een handwas waarbij je moet schrobben:
 - dit bepaalt de hoogte (zie fiche 5);
 - vb. bij het schrobben werk je onder ellebooghoogte.
- Plaats de waskom op hoogte indien nodig of mogelijk;
- Buig licht door de benen en steun tegen de wasbak indien de hoogte niet aanpasbaar is.



Ophangen van de was:

- Plaats de wasmand op hoogte vb. op een stoel of lage tafel
- Let op deze staat best onder ellebooghoogte

Doseren tijdens het werk:

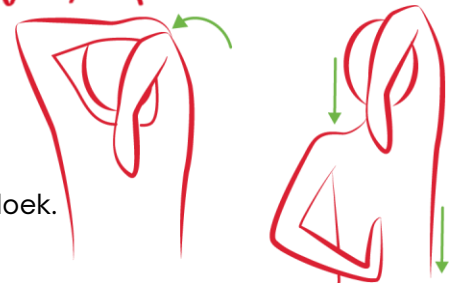
- Laad de wasmand niet te vol (doseer in gewicht)
- Wissel af tussen verschillende taken (doseer in de tijd)



Stretch oefeningen

Stretch schouders:

- Reik met één hand tussen je schouderbladen.
- Geef een beetje extra rek met je andere hand of gebruik een handdoek.



Stretch van de benen (Hamstrings)

- Zit neer en strek je been en trek je tenen richting je neus.
- Zorg ervoor dat de knie recht blijft en leun naar voor.

