

PRAAT EROVER MET DE KLANT OF CONSULENT!

Je kan je klant niet dwingen goed materiaal te voorzien. Probeer dit echter op een vriendelijke manier bespreekbaar te maken. Bespreek dit ook met je consulent. Hoe meer mensen zich bewust worden van de belasting op je lichamen en de manieren om dit tegen te gaan, hoe beter.

Meer weten over gezond en ergonomisch werken in de dienstenchequesector, over je rechten als werknemer? Heb je specifieke vragen?

ABVV DIENSTENCHEQUES FOCUST OP ERGONOMIE!

Ergonomisch en gezond werken is binnen onze werking sinds enkele jaren één van de prioriteiten. Zo houden we sinds 2017 in het najaar steeds een tweedaagse vorming voor onze vakbondsdelegees die rond deze thema's draait.

Zo stomen we jullie afgevaardigden klaar om dit thema ook op bedrijfsniveau aan te kaarten én hier ook vooruitgang in te boeken.

MEER INFO OP
WWW.ABVVDIENSTENCHEQUES.BE
ABVV DIENSTENCHEQUES

V.U. : Werner Van Heetvelde, De Algemene Centrale-ABVV - Hoogstraat 26-28, 1000 Brussel

SNELLE TIPS OM JE WERK ERGONOMISCH TE ORGANISEREN

Als huishoudhulp heb je niet veel controle over de organisatie van je werk. Veel hangt af van het aantal uren dat je tot je beschikking hebt bij een klant, de indeling van het huis en de aanwezige meubels, voorwerpen, ...

Toch kan je met enkele ingrepen de belasting op je lichaam al wat verhinderen:

VERMIJD BUKKEN OF BUIGEN

De vloer met nat poetsen, gestreken was opvouwen, losse voorwerpen (kadertjes, vazen, ...) afkuisen? Zet dan je emmer, de wasmand of de te poetsen voorwerpen op een tafel, stoel of aanrecht. Zo hoef je je niet steeds te bukken.



AFWISSELING WERKT

Heel wat schadelijke houdingen of bewegingen zijn vaak niet te vermijden. Probeer dan zoveel mogelijk afwisseling in je werk te brengen zodat je dezelfde beweging of houding niet voor lange tijd moet aanhouden.

GOED MATERIAAL

Degelijk materiaal moet je in staat stellen je job te doen zonder je lichaam onnodig te belasten. Lengte is bijvoorbeeld zeer belangrijk bij zwabbers, stofzuigers, borstels, enz. Idealiter zijn dit steeds verstelbare stelen. Verder is het ook belangrijk dat bijvoorbeeld de stofzuigers nog genoeg zuigkracht hebben, of dat de doeken, dweilen en andere textielartikelen uit fijne microvezelstof gemaakt zijn en dat het materiaal in het algemeen goed onderhouden is.

Je bent echter afhankelijk van wat je klant in huis heeft.

DE IDEALE LENGTE

De ideale lengte van de steel van een stofzuiger: **borsthoogte**.

De ideale lengte van een zwabber, mop, borstel, ...: **de steel komt tot aan de schouder of hoger**.



ABVV DIENSTENCHEQUES GAAT VOOR ERGONOMISCH WERK



ABVV
Dienstencheques
Samen sterk

Dienstencheques

WERK IN DE DIENSTENCHEQUESECTOR IS BELASTEND WERK

Uit een studie van ABVV Dienstencheques bleek dat 9 op 10 werknemers uit de sector fysieke klachten ondervinden. Rugpijn en gewrichtspijnen zijn de voornaamste.

Ergonomisch werken kan deze klachten verminderen.

WAT IS DAT, 'ERGONOMISCH WERKEN'?

Kort gezegd wil dit zeggen dat je op zo'n manier werkt zodat het risico op deze fysieke klachten zo klein mogelijk gehouden wordt. Dit kan op verschillende manieren:

- bepaalde schadelijke houdingen en bewegingen vermijden,
- je werk optimaal organiseren,
- werken met degelijk en veilig materiaal.

Dat is natuurlijk allemaal makkelijker gezegd dan gedaan. Welke houding je aanneemt, dat heb je zelf meestal nog in de hand. De manier waarop je je werk organiseert, bepaal je daarentegen niet altijd zelf. Veel hangt af van wat de klant van je verwacht, de indeling van de woning, het aantal uren bij de klant, enz. Het materiaal levert vaak nog de meeste problemen op. Je moet het doorgaans stellen met wat de klant in huis heeft. Soms is dat materiaal ergonomisch gezien niet ideaal.

SNELLE TIPS VOOR ERGONOMISCHE HOUDINGEN EN BEWEGINGEN

KROM JE RUG ZO WEINIG MOGELIJK

Je rug wordt tijdens het werken vaak op de proef gesteld. Je kan hier al heel wat aan doen door sommige bewegingen te vermijden of anders uit te voeren.

- Probeer **bij het bukken** je zo veel mogelijk via je knieën te laten zakken in plaats van je rug te buigen.
- **Moet je bukken om iets op te heffen?** Zet je voeten rond het voorwerp, zak door je knieën en hef het voorwerp (bvb. een emmer) op vanuit die knieën. Hou je rug ondertussen in een rechte lijn.
- **Probeer bij het bukken of het gebukt staan** (bvb. wanneer je onder een bed moet stofzuigen) één van je knieën als steun op de grond te zetten. Je kan best ook steeds met één hand steun te zoeken op een tafeltje, een stoel of desnoods op je eigen dij of knie.

BRENG JE LICHAAM HOGER, NIET JE ARMEN

Idealiter werk je met je handen enkel ter hoogte van je romp. Als je ramen moet wassen of bovenop een hogere kast moet afstoffen is dit echter niet vanzelfsprekend. Je armen boven je schouders opheffen is jammer genoeg zeer vermoeiend en schadelijk.

Probeer daarom zo vaak mogelijk je hele lichaam omhoog te brengen in plaats van enkel je handen. Gebruik dus best een (veilig!) trapje of verhoogje.



WIL JE MEER TIPS ROND ERGONOMISCHE HOUDINGEN EN BEWEGINGEN?

Bestel de gratis gids rond ergonomisch schoonmaken van het vormingsfonds 'VormDC'. Mail ons je naam en adres door via dienstencheques@accg.be.

We sturen de brochure zo snel mogelijk naar je op!