

Ergonomisch werken en een gezonde werkdruk

Schoonmaken is zwaar werk. Jij maakt veel dezelfde bewegingen. Je tilt, duwt, loopt veel en je werkt soms in moeilijke houdingen. Daardoor kun je pijn krijgen in je rug, nek, schouders of knieën. Ook kun je snel moe worden. Daarom is het belangrijk om goed voor je lichaam te zorgen en ergonomisch te werken.

Wat is ergonomisch werken?

Ergonomisch werken is: werken op een manier die goed is voor je lichaam. Bijvoorbeeld:

- Gebruik hulpmiddelen die helpen bij het werk.
- Werk vanuit een juiste houding.
- Til niet te zwaar en duw niet te lang.

Als je goed werkt met je lichaam, krijg je minder snel klachten. Je kunt je werk beter volhouden en je ervaart minder werkdruk. Kijk ook eens op de website van de RAS waar verschillende filmpjes staan over veilig en ergonomisch werken: https://www.ras.nl/werknemers/veilig-werken/#block_0.

Waarom een opleiding volgen?

Een opleiding helpt je goed te leren schoonmaken. Je leert:

- Hoe je veilig werkt.
- Hoe je goed schoonmaakt.
- Hoe je je lichaam goed gebruikt tijdens het schoonmaakwerk.

Als je goed leert schoonmaken, krijg je minder snel klachten. Je weet wat je moet doen. Dat maakt je zekerder en gezonder.

Wat kan jij nog meer doen?

Ga in gesprek met je werkgever. Bespreek je klachten en vertel wat je zelf al geprobeerd hebt om ze te verminderen, bijvoorbeeld ergonomische hulpmiddelen of aanpassing van het werk. Geef aan dat je samen tot een werkbare oplossing wilt komen. Dit houdt in dat je je goed moet voorbereiden voordat je hierover met je werkgever in gesprek gaat.

Wat doet je werkgever?

- Jou een goede opleiding aanbieden (cao).
- Ervoor zorgen dat je goede werkmaterialen hebt (Arbo catalogus).
- Kopen van ergonomische hulpmiddelen die passen bij jouw lichaam en klachten.
- Met jou in gesprek gaan over het werk om het bovenstaande goed te kunnen organiseren.

Tot slot

Goed voor jezelf zorgen is belangrijk. Werk veilig en gezond. Blijf in gesprek met je werkgever en kom samen tot werkbare oplossingen. Zo kun je langer en met plezier blijven werken.