

Blijf gezond aan het werk

Schoonmaakwerk is een mooi vak, maar ook fysiek zwaar. Je beweegt veel, tilt, bukt en loopt vaak trappen op en af — en dat allemaal volgens een strak schema. Daardoor kun je moe worden of klachten krijgen.

Wacht niet te lang

Voelt het werk te zwaar? Praat dan op tijd met je leidinggevende. We willen allemaal dat je prettig en gezond kunt blijven werken. Samen kunnen jullie kijken naar wat wél mogelijk is, zodat je niet hoeft te stoppen met werken.

Wat kun je bespreken met je leidinggevende?

- Tijdelijk lichter werk doen
- Andere werktijden of werkdagen
- Andere taken op een andere locatie
- Hulpmiddelen gebruiken die het werk makkelijker maken (en de aanschaf daarvan bespreken)
- Een training of opleiding volgen om door te groeien in je vakgebied
- Assistent worden van je teamleider
- Andere collega's helpen of trainen, bijvoorbeeld als buddy of teamleider

Wil je doorgroeien?

Wil je doorgroeien? Laat dan eerst testen of je geschikt bent. Met het resultaat — een bewijs van geschiktheid — kun je in gesprek gaan met de HR-afdeling van je bedrijf. Zij kunnen dit bewijs opnemen in je personeelsdossier. Is er geen HR-afdeling? Bespreek het dan met de eigenaar, directeur of je leidinggevende.

Heb je nagedacht over een andere functie? Misschien kun je een opleiding volgen voor ander werk, zoals leidinggevende of buddy. Bekijk hieronder de mogelijkheden:

- Loopbaanmogelijkheden in de schoonmaak – RAS [Loopbaan - RAS](#)
- Opleidingen in de schoonmaakbranche – RAS [Opleidingen - RAS](#)
- Wil jij doorgroeien tot leidinggevende? – RAS [Wil jij doorgroeien tot leidinggevende? - Nieuws - werknemer](#)
- Ben jij geschikt als leidinggevende? – RAS [Ben jij geschikt als leidinggevende? - RAS](#)

Wil je je specialiseren?

Wil je meer leren en doorgroeien naar een specialistische functie? Vraag je leidinggevende om hulp. Je kunt ook zelf alvast uitzoeken wat er mogelijk is.

Specialisaties kunnen zijn:

- Vloeronderhoud
- Reiniging na calamiteiten
- Schoonmaak in de voedselverwerkende industrie
- Glasbewassing
- Reiniging van bus, tram, metro, trein of vliegtuig

RAS biedt opleidingen aan die je kunnen helpen bij een volgende stap in je loopbaan. Bespreek de mogelijkheden met je leidinggevende of HR-afdeling.

Benieuwd naar andere opties? Bekijk de sectorale loopbaanpaden – RAS.

Blijf met elkaar praten

De rode draad in je loopbaan is: blijf in gesprek met je leidinggevende. Samen kun je mogelijkheden verkennen, oplossingen vinden en afspraken maken. Zo voorkom je uitval en blijf je gezond en met plezier aan het werk in de schoonmaak.