

Schoonmaken is veel werk. Het geven van praktische instructies en tips over lichamelijke belasting maken dit werk handiger, efficiënter en minder belastend. Dit soort instructies is overigens ook zinvol bij andere werkzaamheden zoals bedden opmaken of werk in de keuken.

Voordelen

Door het opvolgen van tips en instructies ben je bewuster bezig met je werkbelasting. Een goede houding maakt het werk minder zwaar, waardoor je minder snel klachten ontwikkelt. Doordat je handiger en efficiënter kunt werken, kost het ook minder tijd en kun je meer herstelmomenten opbouwen.

Tips voor leidinggevenden

- Stel de juiste hulpmiddelen ^[1] beschikbaar, zodat medewerkers ook daadwerkelijk op een gezonde manier kunnen werken.
- Geef naast een schriftelijke instructie ook mondelinge instructie. Je kunt daarvoor een ergonoom of bedrijfsfysiotherapeut inschakelen. In het cursusaanbod van SFZZ vind je de training Ergonomisch werken in de housekeeping ^[2]. Via de regeling kun je een tegemoetkoming in de cursuskosten ontvangen.
- Laat de mondelinge instructies regelmatig herhalen.
- Als je organisatie een preventiemedewerker ^[3] heeft kun je hem vragen om te helpen een instructie te maken.
- Op www.arbo-thuiszorg.nl ^[4] en op www.ras.nl ^[5] vind je veel informatie over het samenstellen van een schriftelijke instructie.
- Een voorbeeld van goede instructies vind je in het arbozakboekje 'zo werk je prettiger' ^[6].
- Kijk ook eens naar de instructies die door schoonmaakbedrijven worden gebruikt.
- Je kunt de schriftelijke instructie uitdelen, maar je kunt ze ook als poster ophangen op een plaats waar de medewerkers regelmatig kijken. Bijvoorbeeld op de kast met schoonmaakartikelen.
- Medewerkers hebben tijd en feedback nodig om hun gedrag (=gewoonte) aan te passen. Schakel hiervoor een coach (lichamelijke belasting) in.
- Maak duidelijke afspraken over wat er gebeurt als de medewerker zich niet aan de gegeven instructies houdt.

Tips voor medewerkers

- Vraag bij je leidinggevende om instructies over gezond en verantwoord schoonmaken.
- Maak gebruik van de gelegenheid die je gegeven wordt om instructies over gezond en verantwoord werken te krijgen.
- Neem de tijd om de instructies goed in je op te nemen.
- Een verandering in de manier van werken kost tijd. Geef jezelf die tijd.
- Als je het idee hebt dat je werk gemakkelijker en sneller kan door gebruik te maken van bepaalde hulpmiddelen ^[1], bespreek dit dan met je leidinggevende. Wellicht kunnen hulpmiddelen aangeschaft of gehuurd worden.

Aandachtspunten

Het geven van voorlichting en instructies heeft alleen zin als je dat zo eens per jaar herhaalt en als je medewerkers ook corrigeert op ongezond gedrag.

Categorieën

Locatie: Bungalowpark / Camping / Groepsaccommodatie / Zweminrichting

Functiegroep: schoonmaak en logistiek / zwembad (en omgeving)

Belasting: energetische belasting / repeterende bewegingen / werkhouding

Links

[1] <https://develop8.dearbocatalogus.nl/maatregel/hulpmiddelen-schoonmaakmachine> [2]

<http://www.sectorrecreatie.nl/pag/sfr.php?sublink=y&id=2&id2=Tegemoetkoming%20op%20cursussen> [3]

<https://develop8.dearbocatalogus.nl/maatregel/werkorganisatie-preventiemedewerker> [4] <http://www.arbo-thuiszorg.nl> [5]
<http://www.ras.nl> [6] http://www.arboschoonmaak.nl/wp-content/uploads/2016/03/ras-arbo_zakboekje-zwjp.pdf