



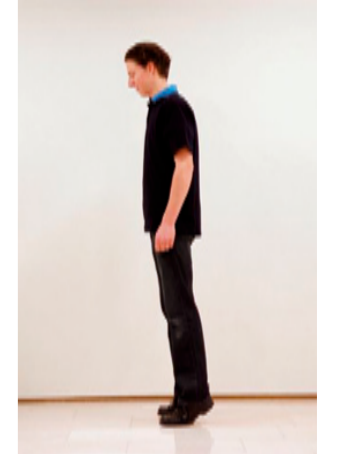
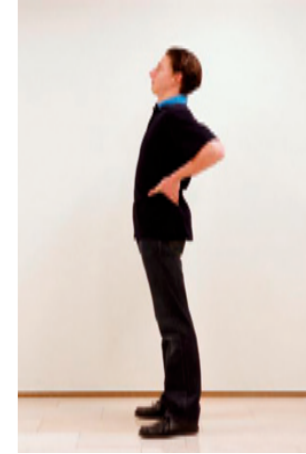
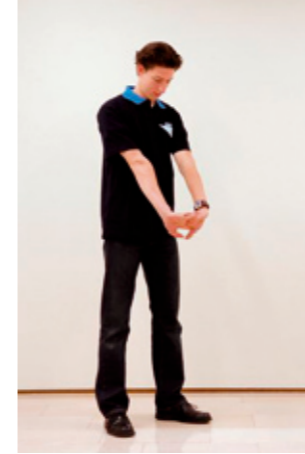
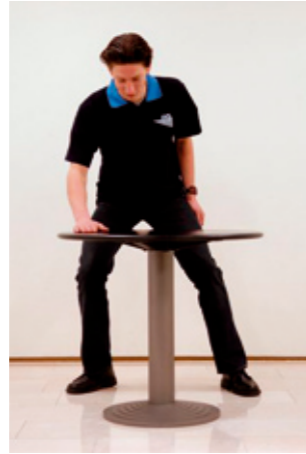
Voorkomen kost minder dan genezen

Het belang van ergonomie in de vakopleidingen

Een goede werkhouding is erg belangrijk. Zeker als je lichamelijk werk verricht. Schoonmakers en glazenwassers zijn constant fysiek bezig en daarom is het voor hen zo van belang dat ze de juiste houding leren aan te nemen. Dat voorkomt lichamelijke klachten. En levert de werkgever een flinke besparing op.



Basishoudingen



Tegenbewegingen

Tillen, vegen, wringen, draaien, krachtzetten, bukken, duwen: schoonmakers en glazenwassers gebruiken hun hele lichaam bij hun werk. Al die bewegingen maken het werk in de schoonmaak- en glazenwassersbranche lichamelijk zwaar. Op zich is dat niet erg. Als het zware werk maar wel op een gezonde en ergonomisch verantwoorde manier wordt uitgevoerd.

Ergonomisch verantwoord werken

SVS besteedt als opleidingsinstituut voor de branche veel aandacht aan ergonomie in haar vakopleidingen. Met het afsluiten van het arboconvenant voor de schoonmaak- en glazenwassersbranche kwam er een specifieke focus op het voorkomen van ziekteverzuim. Tevens werd hierdoor extra aandacht gevraagd voor ergonomisch verantwoord werken. Het arboconvenant eist dat de werkgever zijn werknemers voldoende instructies geeft op het gebied van veiligheid en ergonomie om hun werk op een verantwoorde manier te kunnen uitvoeren. Om die reden heeft SVS haar vakopleidingen verder verbeterd. Het onderdeel ergonomie is daarin volgens de laatste inzichten en de recentste materialen en gereedschappen aangepast.

Helaas wordt er in de branche nog regelmatig gesignaleerd dat er bij de dagelijkse schoonmaakwerkzaamheden een verkeerde houding wordt aangenomen. Denk hierbij aan:

- boven schouderhoogte werken;
- voorovergebogen of gebukt werken;
- in hurkzit werken;
- werken met wervelkolom in rotatie (gedraaid);
- uitwringen werkdoeken met gedraaide polsen;

- repeterende bewegingen vanuit de polsen.

Uiteraard leidt het langdurig werken in een verkeerde houding tot nek- en schouderklachten, polsklachten, lage rugpijn en knieklachten en maar al te vaak tot langdurig ziekteverzuim. Dit leidt tot kostenverhogende maatregelen voor de werkgever. Immers, de ziek gemelde medewerker dient te worden vervangen en de vervangende schoonmaker moet vervolgens op het object worden ingewerkt. Dit alles verlaagt de efficiency en zorgt voor een verhoogde werkdruk. Door ergonomie mee te nemen in haar vakopleiding, ondersteunt SVS de schoonmaak- en glazenwassersbedrijven in het voorkomen van extra kosten en druk.

Preventie

Ter preventie van lichamelijke klachten wordt er dus momenteel tijdens de SVS-vakopleidingen ruim aandacht besteed aan ergonomisch verantwoord werken. Hierbij wordt gelet op onder andere houding en het gebruik van de juiste reinigingsmiddelen en het juiste materiaal.

Tijdens de opleiding wordt zowel de theoretische kennis als de praktische vaardigheden op het gebied van ergonomie vergroot. Het accent ligt op het ergonomisch verantwoord uitvoeren van de dagelijkse werkzaamheden, enerzijds om de schoonmaakwerkzaamheden te vergemakkelijken en anderzijds om lichamelijke klachten te voorkomen.

De opleiding heeft altijd een praktische inslag met nadruk op het daadwerkelijk oefenen van de technieken en het ervaren van de verschillen tussen een verantwoorde en een verkeerde werkhouding.

De juiste houding voorkomt lichamelijke klachten en dus ook ziekteverzuim

Ter preventie leren de cursisten allereerst een aantal basishoudingen waarin zij te allen tijde de werkzaamheden dienen uit te voeren.

Naast de basishoudingen leren de cursisten ook een aantal tegenbewegingen. Deze zijn bedoeld om het lichaam in conditie te houden en de bloedsomloop te stimuleren. Als deze bewegingen regelmatig worden gemaakt, werken ze preventief. We maken van nature tegenbewegingen als we na bepaalde arbeid vermoeidheid en pijn voelen. In de opleiding leren de cursisten ze niet alleen te maken bij een bepaalde pijn, maar ook op regelmatig terugkerende momenten zodat lichamelijke klachten worden voorkomen.

Toegevoegde waarde

Een goede houding tijdens het verrichten van lichamelijke arbeid is zowel voor de werkgever als voor de werknemer van toegevoegde waarde. Zoals gezegd richten de SVS-vakopleidingen zich op het voorkomen van lichamelijke klachten in plaats van op het genezen ervan. Dit leidt tot minder ziekteverzuim en minder wisselingen van medewerkers wat goed is voor de efficiency en de winstcijfers.

Niet minder belangrijk is het feit dat er geen onnodige irritaties ontstaan in de relatie met opdrachtgevers. Bovendien leidt het ergonomisch verantwoord werken tot vergemakkelijking van de werkzaamheden voor de schoonmaker.