

TIPS VOOR IN DE PRAKTIJK BIJ HOGEDRUK REINIGING



Onderzoek de mogelijkheden voor automatisch reinigen



Zorg voor voldoende afwisseling en neem op tijd pauze



Gebruik geen onnodig hoge druk



Gebruik de juiste hulpmiddelen



Richt je werkplek vooraf in



Goede afstemming en communicatie



Pas de juiste bewegingstechnieken toe:

- Sta recht voor je werk
- Geen draaiing in je rug en knieën
 - Werk stabiel
- Beweeg vanuit je voeten en niet vanuit je rug
- Zorg voor een kort afstand of kleine werkcirkel
- Zorg dat je goed scharniert in knieën en rug



Geef je lichaam de kans om te herstellen