

Armheffing



Het werken met de handen boven schouderhoogte noemen we ook wel het werken 'boven je macht'. Dat geeft al aan dat het op deze manier werken ongemakkelijk en zwaar kan zijn en op den duur tot klachten kan leiden. Vooral van je nek en schouders.

De **Praktijrichtlijn** voor armheffing is niet langer dan één minuut per keer boven schouderhoogte werken.

Handige oplossingen zijn bijvoorbeeld het gebruik maken van langere stelen, verstelbare stelen, een plumeau, ergens op gaan staan (aluminium trapje), het gebruiken van professioneel schoonmaakmateriaal waardoor je sneller klaar bent en je dus minder lang boven je macht hoeft te werken.

Tip Pas op met met hoog tillen



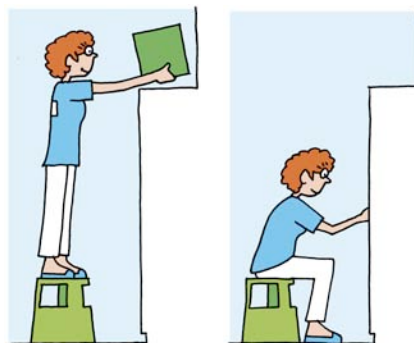
Voorkom dat je hoog iets moet wegtillen of neerzetten. Pak een trapje en zorg dat je stevig staat. Zorg ervoor dat de trap stevig is, een goede beensteun en een flink hoge beugel heeft. Je kunt met je hand deze beugel vastpakken. Of nog beter, zet geen zware dingen hoog neer. Dan hoeven ze daar ook niet meer weg



Tip Gebruik een olifantenpoot



Een olifantspoot lijkt op een omgekeerde emmer. Er zitten wieltjes onder die blokkeren, als je er op gaat staan. Een olifantenpoot is niet alleen handig om op te zitten waardoor je knielen vermijdt, je kunt er ook op staan waardoor je niet hoeft te reiken. Erg handig.



Tip Werk op de juiste hoogte



Haal je werk naar je toe. Dan hoef je minder ver te reiken, je kunt beter zien wat je doet en je kunt meer kracht zetten.

