



## Waagerechte Flächen über Kopf

- Unterhand in Stielmitte halten, mit der Oberhand auf das Stielende drücken
- das Stielgerät in Schrittstellung anheben
- nicht senkrecht über dem Kopf wischen, das Gerät vor dem Körper halten
- nicht mit den Armen, sondern mit den Beinen arbeiten (Wiegeschritt vor und zurück)

# Bewusst bewegen, gewusst wie!



## Staubsaugen

- Oberkörper aufrecht halten
- das Saugrohr möglichst mit beiden Händen in Leistenhöhe anfassen
- Schrittstellung: Beine gehen vor und zurück, Arme halten das Saugrohr
- in gleichmäßigem Rhythmus arbeiten; die beste Saugleistung wird bei einem Arbeitstempo 1 Sekunde = 80 cm (ein Schritt) erreicht.



## Einscheibenmaschine führen

- Führungsstange (Griff) in Leistenhöhe einstellen
- beim Führen der Maschine die Sicherheitshebel loslassen
- die Arbeitsrichtung nach links wird durch leichten Druck, die Arbeitsrichtung nach rechts durch ein leichtes Anheben der Führungsstange beeinflusst
- die Maschine nie unbeobachtet stehen lassen; beim Verlassen der Maschine die Führungsstange in aufrechte Position bringen



## Waagerechte Flächen

- in Schrittstellung vor die zu reinigende Fläche stellen
- mit einer Hand abstützen
- Oberkörper aufrecht halten
- kleine Wischbewegungen zum Körper hin
- beim Wechseln der Arbeitsrichtung auch die Fußstellung verändern
- die Arbeitshand möglichst häufig wechseln



## Nasswischen

- optimale Stiellänge: zwischen Halsansatz und Schlüsselbein
- Oberkörper aufrecht halten
- die Oberhand umfasst das Stielende so, dass die Handinnen-seite zur Körpermitte zeigt
- die Unterhand greift den Stiel in Hüfthöhe – die Handinnenseite zeigt zur Körpermitte
- die Wischschwünge gehen von der Mitte aus zur Seite – in Armlänge weg von der Unterhand
- mit kleinen Schritten rückwärts gehen
- um ein Ausrutschen auf nassen Fußböden zu vermeiden, breite Flure halbseitig wischen, ggf. ein Warnschild aufstellen



## Kleine senkrechte Flächen

- vor der zu reinigenden Fläche mit geradem Rücken in die Hocke gehen
- mit einer Hand abstützen
- die Flächen von oben nach unten bearbeiten
- die Arbeitshand wechseln: linke Hand die linke Seite und rechte Hand die rechte Seite
- beim Hochkommen abstützen, Beinmuskulatur entlasten und Standort wechseln



## Gegenstände heben und tragen

- so nah wie möglich an den zu hebenden Gegenstand herantreten
- Füße hüftbreit und leicht versetzt aufstellen
- Knie maximal 90° beugen und mit nach vorn gekipptem Becken in die Hocke gehen
- Oberkörper gerade halten
- Gegenstand mit beiden Händen möglichst in der Mitte anfassen und Bauchmuskulatur anspannen
- Beine durchstrecken und den Gegenstand nahe an der Körpermitte halten
- Kopf anheben und aufrecht gehen
- kein Hohlkreuz machen, sondern den Rücken gerade halten
- Richtungsänderungen nicht mit dem Rücken, sondern mit den Füßen vornehmen



## Große senkrechte Flächen

- Unterhand in der Stielmitte halten, mit der Oberhand auf das Stielende drücken
- das Stielgerät in Schrittstellung anheben
- das Gerät vor dem Körper halten
- nicht mit den Armen, sondern mit den Beinen arbeiten (Wiegeschritt vor – das Gerät steigt auf, Wiegeschritt zurück – das Gerät senkt sich)



## Gegenstände schieben und bewegen

- sich für körpergerechtes Arbeiten Zeit nehmen
- vor den Gegenstand stellen
- den Gegenstand mittig und möglichst zentrumsnah anfassen
- mit beiden Händen anfassen
- nach dem Anheben den Gegenstand dicht am Körper (Schwerpunkt) halten
- Richtungsänderungen nicht mit dem Rücken, sondern mit den Füßen vornehmen