

Tips om fysieke belasting in kinderopvang te verminderen en gezond te tillen

Werken in kinderopvang kan lichamelijk best zwaar zijn. Investeer daarom in vitaliteit van medewerkers. Met deze praktische tips over veilig tillen en bukken blijf je gezond aan het werk.

Kinderen optillen

- Breng grotere kinderen eerst in zit- of stapositie.
- Hurk of sta vlak voor of achter het kind.
- Zorg dat je stevig staat, met je voeten in een spreidstand.
- Hou het kind dicht tegen je aan, sta vervolgens op en gebruik je benen.

Kinderen helpen

- Als je kinderen wilt helpen die op lage stoeltjes zitten, is de verleiding groot om zelf ook laag te gaan zitten. Dit is belastend voor je onderrug en benen. Het is altijd beter op volwassen hoogte te zitten.
- Beperk op de grond zitten tot vijftien minuten per dag. Lang op de grond zitten in een verkeerde houding is belastend voor je rug.
- Gebruik een rugsteun, zitkussen of andere hulpmiddelen bij zittende activiteiten op de grond die langer dan vier minuten duren. Strek de rug goed op, voorkom een gedraaide rug en hou je benen gestrekt of in kleermakerszit.

Kinderen verschonen

- Gebruik een aankleedtafel die in hoogte verstelbaar is. De werkhoogte moet minimaal 90 centimeter zijn, inclusief het aankleedkussen. Breng de aankleedtafel eventueel op goede hoogte door blokjes onder de commode te plaatsen.
- Laat kinderen die kunnen lopen, zelf naar de aankleedtafel komen en er met een trapje of opstapje opklimmen.
- Zorg dat alles klaarstaat wat je nodig hebt, voordat het kind op de aankleedtafel ligt.
- Ga recht voor de commode staan als je een kind in de lengterichting verschoonst, met je benen in een lichte spreidstand.
- Ga schuin voor de commode staan als je een kind dwars verschoonst, met je gezicht naar het kind, je benen in een spreidstand en je voeten in de lengterichting van de aankleedtafel.
- Hou de knieën losjes.
- Voorkom een gedraaide rug.



Kinderen aankleden

- Laat kinderen hun schoenen zo veel mogelijk zelf aantrekken.
- Als je ze moet helpen, laat ze dan hun been op de zitting van je stoel leggen.
- Kies één plaats voor alle schoenen.
- Leer kinderen een trucje om makkelijker hun jas aan te trekken. Het kind legt de jas op z'n kop voor zich neer, stopt de armen erin en tilt de jas over het hoofd. Als hulp toch nodig is, gebruik dan een stoel.

Kinderen in en uit de box tillen

- Maak de box makkelijk toegankelijk. Voorkom ver reiken en werken in een gedraaide houding.
- Plaats de box op volwassen hoogte (tussen de 85 en 100 centimeter). Een hoge box maakt het makkelijker om een kind zonder bukken erin te leggen.
- Tillen uit een hoge box: open het rekje, leg één hand onder de nek van het kind en de andere hand tussen de beentjes door. Schuif het kind naar je toe, til het dicht tegen je aan, kom rechtop en doe een stap naar achteren.
- Tillen uit een lage box: ga recht voor de box staan, buk over de rand en rol of schuif het kind naar je toe. Til het kind dicht tegen je lichaam en kom overeind.
- Leg alleen baby's tot circa 8 kilo in de lage box. Plaats de bodem in de verhoogde stand (circa 45 centimeter boven de grond).



Kinderen in bed leggen

- Zorg voor voldoende werkruimte, zodat je zonder gedraaide houding kunt werken. Vooral de lange zijde van het bed moet goed te bereiken zijn. Het gangpad moet minimaal 60 centimeter breed zijn (minimaal 80 als er stapelbedden staan).
- Tillen in een hoog bed: open het rekje, draag het kind dicht tegen je lichaam en hou het vast in de legrichting van het bed, zodat je het niet meer hoeft te draaien als het ligt. Ga dicht tegen het bed staan met je voeten in een spreidstand, licht gebogen knieën en je voeten in de lengterichting van het bed. Leg het kind op bed.
- Tillen uit een laag bed: ga niet met je buik tegen de zijkant van het bed staan. Hierdoor ontstaat snel een draaiing in de rug. Ga naast het bed staan in de richting waarin het kind ligt, met je voeten in de lengterichting van het bed. Rol of schuif het kind naar je toe voordat je gaat tillen.

Kinderen in en uit een stoel tillen

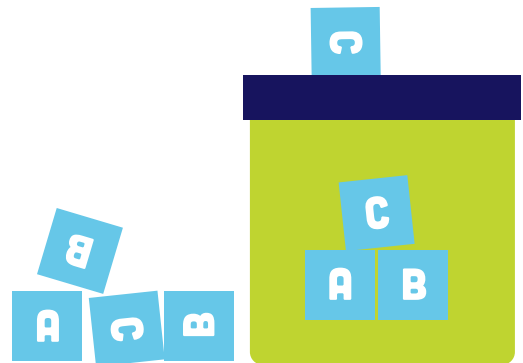
- Til alleen kinderen die nog niet zelf op of van de stoel kunnen komen.
- Ga achter de stoel staan, zodat je je lichaam niet hoeft te draaien bij het oppakken.
- Hou het kind ruggelings tegen je aan.
- Zorg dat je stevig staat.
- Laat het kind langs je lichaam in de stoel glijden.
- Plaats vilt onder de stoelpoten, zodat je de stoel makkelijk kunt verschuiven.
- Ben je klein of heeft de stoel een hoge rugleuning? Dan is het beter om schuin achter het kind te gaan staan, zodat je het niet over de rugleuning hoeft te tillen.

Bedden verschonen

- Verschoon beddengoed op volwassen hoogte. Schuif het matras uit het bed en leg het op een ander bed of op een werkblad, zodat je het hoelaken staand kunt verwisselen.
- Sta tijdens het verschonen rechtop en voorkom een gedraaide rug.

Opruimen en schoonmaken

- Spreek met de kinderen af dat ze pas nieuw speelgoed mogen pakken als ze eerder gebruikt speelgoed hebben opgeruimd.
- Veeg klein speelgoed met een rubber hark bij elkaar.
- Laat de kinderen zo veel mogelijk helpen bij het opruimen, bijvoorbeeld fietsjes en karretjes naar de berging rijden.
- Bespreek met collega's hoe jullie de schoonmaakwerkzaamheden aanpakken en hoe vaak jullie het meubilair verplaatsen.
- Plan voor het schoonmaken voldoende tijd, zodat je het niet gehaast hoeft te doen.
- Gebruik goede hulpmiddelen zoals een vlakmop en vezeldoekjes.
- Berg materialen logisch op (zware spullen laag en lichte materialen hoog).
- Probeer materiaal zo veel mogelijk te rollen of te schuiven. Voorzie kratten van wieltjes, plaats viltjes onder meubilair etcetera.



Meubilair verplaatsen

- Verrijd de tafel in plaats van de stoelen met kinderen te verschuiven.
- Breng viltjes aan onder de stoelpoten.
- Plak gekleurde stippen op de vloer, dan zullen de kinderen daar hun stoelen sneller neerzetten.
- Kies voor compact en licht meubilair.

- Verplaats meubilair altijd samen.
- Gebruik hulpmiddelen, zoals een steekkarretje.

Bolderkar besturen

- Breng de bolderkar rustig in beweging.
- Duw met beide handen.
- Stuur bij het maken van een bocht de bolderkar niet vanuit de schouders, maar vanuit de benen, door als het ware om de bolderkar heen te lopen (lukt alleen bij zwenkwielen).
- Maak zo veel mogelijk gebruik van op- en afritjes om de stoep op en af te gaan. Zijn die er niet, gebruik dan je lichaamsgewicht om de voorzijde iets op te tillen.

Gezond tillen

Door op een goede manier te tillen, kun je klachten aan je rug, nek en schouders voorkomen.

Techniek 1

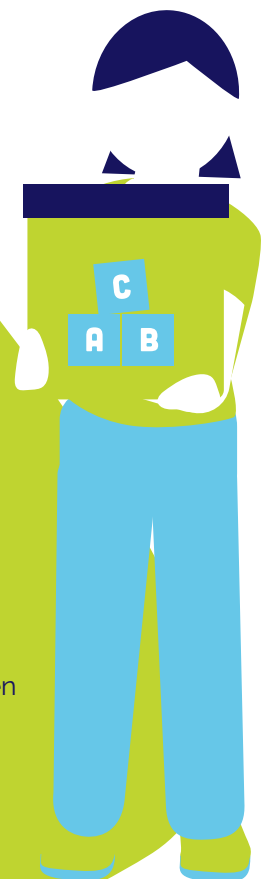
Is de last klein en kun je hem tussen je knieën door omhoog bewegen? Til dan dicht bij je lichaam en tussen je knieën door. Probeer je rug gestrekt te houden.

Techniek 2

Is de last groot en moet je hem voor je knieën langs tillen? Ga dan niet door je knieën, maar til de last voorovergebogen en zo dicht mogelijk langs je lichaam omhoog.

Techniek 3

Is de last klein en kun je hem tussen je knieën door omhoog bewegen? Maar kun je je knieën niet kwijt, omdat er iets in de weg staat? Schuif de last dan naar een plek waar je wél bewegingsruimte hebt en kies voor techniek 1. Is dat niet mogelijk? Ga dan in een spreidstand staan en til met een rechte rug en gebogen knieën de last omhoog.



Meer tips

- Voorkom tillen. Overweeg altijd of het echt nodig is.
- Hou de last zo dicht mogelijk bij je lichaam.
- Til niet ineens, zet de beweging rustig in gang.
- Til bij voorkeur met twee handen.
- Til een zware last samen met een collega.
- Draai je lichaam niet door je rug te draaien, maar door je voeten te verplaatsen. Til altijd met een zo symmetrisch mogelijke romp.
- Weet wat je tilt. Je rug wordt minder belast als je van tevoren weet hoe zwaar de last ongeveer is. Je lichaam kan zich dan beter voorbereiden.
- Zorg voor een goede conditie en sterke been-, buik- en rugspieren. Vooral tillen met gebogen knieën kost veel energie.

Wat doe je als je werk te laag is?

- Maatregel 1: zorg dat het werk hoger komt, bijvoorbeeld door de tafel in hoogte te verstellen.
- Maatregel 2: ga gespreid staan, zodat je zakt en op een goede hoogte werkt. Wissel deze houding wel regelmatig af.
- Maatregel 3: haal de werkzaamheden dichtbij en recht voor je.
- Maatregel 4: zorg dat je werk materiaal geschikt is om ontspannen te werken. Kniel of buk niet onnodig. Gebruik bijvoorbeeld schoonmaakmateriaal met in lengte instelbare stelen.

