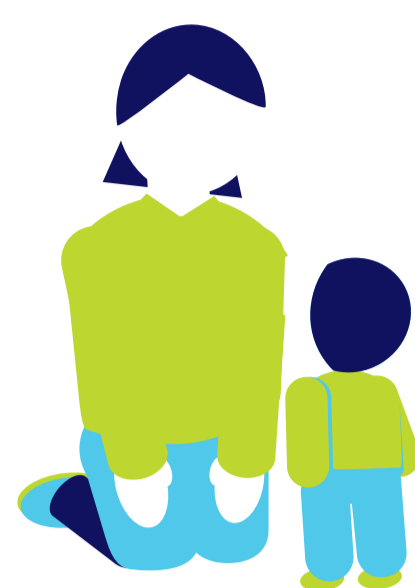


Blijf fit en vitaal!

10 tips voor vitaal werken in kinderopvang

Werken in kinderopvang is een mooi vak, maar fysiek soms ook best zwaar. Zeker als je werkt met de jongste leeftijdsgroepen. Het is goed om je daar bewust van te zijn om er voor te zorgen dat jij en je collega's fit en vitaal blijven. Als je elkaar regelmatig wijst op een goede houding word je hier meer bewust van en neem je de goede houding aan. Het aanstellen van een fit- of ergocoach die getraind is op het gebied van goed bewegen en een goede houding kan hierbij zeker behulpzaam zijn.

1



Lang op de grond zitten in een verkeerde houding is fysiek zwaar. Het advies is dit te beperken tot vier minuten (tot een maximum van vijftien minuten per dag). Gebruik een goede rugsteun, een zitkussen of ander hulpmiddel en wissel zitten op de grond af met een andere houding (hurken, knielen). Je kunt ook een plateau of poef gebruiken om bij de kinderen op de grond te zitten.

2

Als een tafel op volwassenhoogte staat, kun je op een normale stoel gaan zitten in plaats van op een lage (kinder)stoel. Zo voorkom je zitten in een ongunstige houding. Er zijn ook hoge stoelen en banken voor kinderen; laat ze hier zelf op klimmen. Schuif je stoel goed aan, zodat je minder hoeft te reiken naar de spullen op tafel. Ook kun je een podium onder één zijde van de hoge tafel plaatsen. De kinderen kunnen dan op lage stoeltjes op het podium zitten. Let wel op dat de kinderen veilig zitten en jij je benen kwijt kunt onder de tafel.

3



Een goede aankleedtafel aanschaffen is één, die ook goed gebruiken een tweede. De juiste werkhoogte ligt tussen 85 en 105 centimeter (inclusief aankleedkussen). Het advies is een diepte van minimaal 70 centimeter en een breedte van circa 90 centimeter aan te houden. Houd vóór de aankleedtafel minimaal een werkruimte van 80 centimeter vrij. Als de aankleedtafel op de juiste hoogte is ingesteld, sta je rechtop bij het verschonen. Plaats de veel gebruikte spullen op een maximale reikafstand van 60 centimeter en niet hoger dan 128 centimeter. En laat kinderen zelf met behulp van een trapje, opstapje of glijbaan op en van de aankleedtafel klimmen.

4

Tijdens huishoudelijk werk sta je soms best lang. Probeer momenten waarop je kunt gaan zitten, ook echt te benutten. Bij activiteiten als strijken en was vouwen kun je prima gaan zitten. Wissel zitten, staan en lopen zo veel mogelijk af. Klein los speelgoed is goed bij elkaar te harken met een rubber hark. Een hark werkt beter dan een bezem, omdat je alleen het speelgoed harkt en niet het stof. Zodra het speelgoed op een hoop is geharkt, kun je het samen met de kinderen in een bak doen.

5

Met een hoge box kun je een kind makkelijker, zonder te bukken, neerleggen of optillen. Dit is vooral belangrijk bij kinderen vanaf acht kilo. Als de box makkelijk toegankelijk is, voorkom je ver reiken en werken in een gedraaide houding. Een hoogte tussen de 85 en 100 centimeter is ideaal. Houd ook het plafond in de gaten en zorg dat er geen balk in de buurt zit waaraan je je hoofd kunt stoten.

6

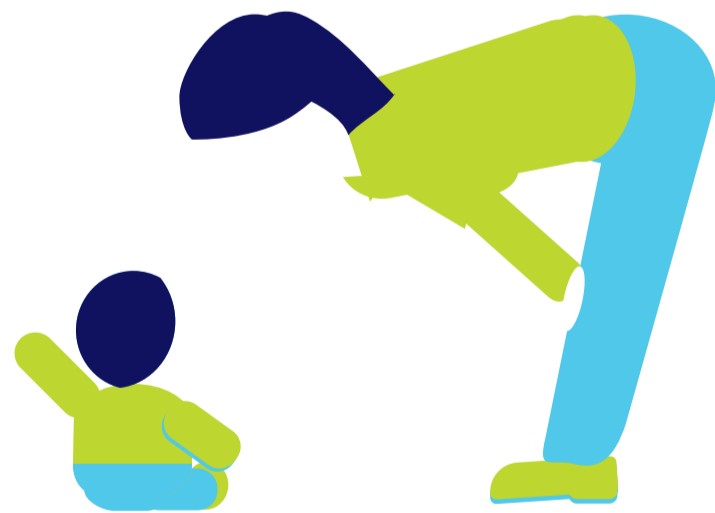
Het is belastend om baby's en dreumesen op de grond te leggen en weer op te tillen. Het optillen van kinderen is vaker nodig als ze in de weg van andere kinderen of medewerkers liggen. Bespreek met je collega's de indeling van de ruimte en markeer de plaats voor de baby's met bijvoorbeeld stippen of lijnen. Zo is voor iedereen duidelijk dat dit geen looproute of speelruimte is.



7

Troosten hoef je niet per se staand te doen. Dat is al snel erg belastend. Neem een kind aan je hand mee naar een bank of stoel, ga zitten en laat het kind op je schoot klimmen. Waar vindt het troosten plaats? Zorg dat daar een zitplaats in de buurt is.

8



Maak er een regel van dat de kinderen zelf hun schoenen aantrekken. Bij het strikken van veters kun je het beste zelf op een stoel gaan zitten en het kind op een stoel naast je laten zitten. Het kind legt dan zijn/haar been op jouw schoot, zodat je heel makkelijk de veters kunt strikken. Kies een plaats waar alle schoenen kunnen worden neergezet en ruimte is voor twee stoelen.

9

Tijdens het voeden belast je arm en schouder langdurig op dezelfde manier. Dit kan op den duur tot serieuze klachten leiden. Een goede zithouding en daarom belangrijk. Gebruik een goede voedingsstoel of -bank met armsteunen, waarop je beide armen goed kunt laten rusten. Met een voetenbankje kun je je benen en onderrug ondersteunen. Gebruik een voedingskussen als extra ondersteuning. Hierdoor is een meer ontspannen houding mogelijk. Door het kussen andersom te leggen, kun je afwisselend links en rechts voeden.

10



Uitzwaaien van ouders bij een hoog raam? Gebruik een opstapje en maak daar een speciale uitzwaaitrap van waar kinderen zelf op kunnen klimmen. Je staat dan naast het kind en houdt het vast zonder dat je hoeft te tillen.