



Handleiding

Schoonmaken bij particulieren

Voorwoord

Als huishoudelijke hulp zorg je voor een schone leefomgeving voor kinderen, alleenstaanden, gezinnen en ouderen. Werken als huishoudelijke hulp is een verantwoordelijke baan. Met deze handleiding willen wij je een handvat geven om de huishoudelijke werkzaamheden professioneel uit te voeren.

In deze handleiding kan je veel praktische tips vinden, maar geeft je ook kennis van andere zaken. Denk hierbij aan veiligheid, je eigen gezondheid en geeft je advies om met respect om te gaan met het milieu.

Wij wensen je veel vreugde en succes bij het uitvoeren van je werkzaamheden.

Cursushuishoudelijkehulp.nl



Inhoudsopgave

| | | |
|----------|---|-----------|
| 1 | Algemeen | 4 |
| 1.1 | Huishoudelijke hulp is een vak | 4 |
| 1.2 | Veiligheid voor alles! | 4 |
| 1.3 | Respect voor het milieu | 4 |
| 1.4 | Ergonomie | 4 |
| 1.5 | Privacy | 5 |
| 1.6 | Werkschema | 5 |
| 1.7 | Communicatie | 5 |
| 2 | Schoonmaakproducten | 6 |
| 2.1 | Water | 6 |
| 2.2 | Advies van schoonmaakproducten | 6 |
| 2.3 | Gebruik van schoonmaakproducten | 6 |
| 2.3.1 | Dosering | 6 |
| 2.3.2 | Het etiket | 7 |
| 2.4 | Symbolen en pictogrammen | 7 |
| 2.4.1 | Toepassings- en methodieksymbolen | 7 |
| 2.4.2 | Verplichte waarschuwingssymbolen | 8 |
| 3 | Tips | 9 |
| 3.1 | Veiligheid | 9 |
| 3.2 | Wat doe je met defecte gereedschappen? | 9 |
| 3.3 | Handen wassen | 9 |
| 3.4 | Overige schoonmaaktips | 10 |
| 3.5 | Kleurensysteem | 10 |
| 4 | Werkhouding | 11 |
| 5 | Werkvolgorde | 12 |
| 5.1 | Schoonmaakartikelen reinigen na gebruik | 12 |
| 6 | Schoonmaakwerkzaamheden | 13 |
| 6.1 | Badkamer | 13 |
| 6.2 | Keuken | 13 |
| 6.3 | WC | 14 |
| 6.4 | Stofzuigen | 14 |
| 6.5 | Dweilen | 15 |
| 6.6 | Ramen zemen | 15 |
| 6.7 | Interieur | 15 |
| 7 | Toets | 16 |

1 Algemeen

Onderzoek heeft al vaker aangetoond dat mensen zich beter op het gemak voelen in een schone omgeving. Dit geldt ook voor thuis. Wie zorgt hier vaak voor? De huishoudelijke hulp. Jullie zorgen er telkens weer voor dat mensen in een schone en nette omgeving leven!

1.1 Huishoudelijke hulp is een vak

Voordat je start met schoonmaken moet je over goed en degelijk materiaal beschikken en de juiste producten gebruiken. Daarbij is het professioneel dat je kennis hebt van dosering en etikettering. Het is een vak. Een bijzonder vak.

1.2 Veiligheid voor alles!

Huishoudelijke hulp staat niet bekend als een 'risicoberoep' maar er zijn wel een aantal 'gevaren' aan verbonden. Je moet er dus wel je verstand bij gebruiken en geen ondoordachte dingen doen. Om te beginnen moet je goed weten welke producten je voor welke klus gebruikt. Je moet weten dat je bepaalde producten niet mag vermengen en dat je andere moet verdunnen. Sommige producten kunnen bijtend of licht ontvlambaar zijn, daar moet je dus extra voorzichtig mee omgaan. In een leefomgeving met kinderen moet je bovendien extra waakzaam zijn en dien je alle schoonmaakproducten buiten het bereik van kinderen te bewaren. Klim ook niet op tafels en stoelen, maar gebruik een veilige (trap)ladder. Draag handschoenen bij bepaalde schoonmaakwerkzaamheden.

1.3 Respect voor het milieu

Welke producten je ook gebruikt, het is van wezenlijk belang de aangegeven dosering aan te houden. Dat is niet alleen belangrijk voor het eindresultaat: te weinig schoonmaakmiddel is niet efficiënt en te veel zorgt voor schuim of laat strepen na. Overdosering kost ook geld en heeft bovendien nadelige gevolgen voor het milieu. Het is aan jullie om ervoor te zorgen dat er spaarzaam met water, energie en producten wordt omgesprongen. Dat er geen overdosering of productverlies is.

1.4 Ergonomie

Je hebt maar één rug en daar moet jij het je hele leven mee doen. Wees dus voorzichtig, spaar je lichaam en zorg ervoor dat je steeds de juiste werkhouding aanneemt. Vermijd de meest vermoeiende manier om een taak uit te voeren en laat je bijstaan door ergonomisch verantwoord werkmateriaal (bv een telescopische steel (= uittrekbaar)). Denk eraan dat je houding mee bepalend is voor je veiligheid en gezondheid.

Deze tips kunnen je helpen!

Als je bedenkt dat de wervelkolom het hele lichaam overeind houdt, en daar bovenop nog eens buigzaam moet zijn, dan begrijp je dat jouw rug het hard te verduren heeft. Je kunt er wel zelf voor zorgen dat jij je rug zoveel mogelijk ontziet.

- Buig niet voorover om een voorwerp op te rapen, maar ga door je knieën, dan blijft je rug (wervelkolom) recht.
- Hou zware voorwerpen altijd dicht tegen je aan.
- Zware voorwerpen draag je trouwens beter op je rug dan voor je uit.
- Verdeel het gewicht zodat je lichaam rechtop en in evenwicht is.
- Let niet alleen tijdens je werk op je rug, want ook autorijden, tv kijken, in de bank hangen of een slordige houding aannemen kan belastend zijn.
- Kies ten slotte voor een degelijk hoofdkussen en een goede matras- en bedbodemcombinatie. Zo krijgt je lichaam 's nachts de gedroomde ondersteuning om te herstellen.

1.5 Privacy

Je bent werkzaam in het huis van de klant en je komt in aanraking met het privé leven van de klant. Dit vraagt grote zorgvuldigheid en tact in de omgang met de klant en haar of zijn eigendommen en gegevens.

1.6 Werkschema

Laat de klant een reëel werkschema opstellen. In het schema geeft de klant aan welke werkzaamheden er verricht moeten worden. Zorg dat de volgorde van werkzaamheden klopt en dat er ook is aangegeven hoe vaak het schoongemaakt dient te worden. Ramen hoeven bijvoorbeeld niet wekelijks gelapt te worden.

Tip!

Bespreek alles in detail, wees niet bang om vragen te stellen, om uitleg te vragen en/of suggesties te geven.

1.7 Communicatie

Maak altijd duidelijke afspraken met de klant. Bespreek ten eerste altijd goed op welke dagen je komt werken en op welke tijden. Kan je een keer niet overleg dat tijdig met de klant en maak een nieuwe afspraak. Ben je te laat, neem dan ook contact op met de klant. Mocht er iets voorvallen tijdens de werkzaamheden bespreek dat ook met de klant.

2 Schoonmaakproducten

2.1 Water

Water is het oudste en meest gebruikte reinigingsmiddel ter wereld. Het heeft verschillende functies, maar het kan soms ook schadelijke effecten hebben. Water bevochtigt het oppervlak en het vuil en verdeelt gelijkmatig het reinigingsproduct. Maar het kan ook beschadigingen aanbrengen (bv. op een houten vloer) en mos- en algengroei bevorderen. In water zit kalk die het schoonmaken kan verstoren. De hoeveelheid kalk die zich in het water bevindt, bepaalt of het water 'hard' of 'zacht' wordt genoemd. Hard water is bv. leidingwater (veel kalk), zacht water is bv. regenwater (weinig kalk).

2.2 Advies van schoonmaakproducten

Klanten dragen over het algemeen zelf zorg voor de schoonmaakartikelen. Wij raden aan om reinigingsmiddelen te gebruiken die geen gevaarlijke stoffen bevatten, daarom adviseren wij het gebruik van ROVEQ professionele schoonmaakproducten. ROVEQ schoonmaakproducten zijn biologisch afbreekbaar en bevatten geen gevaarlijke stoffen.

In de instructievideo's wordt daarom ook gewerkt met de producten van ROVEQ.

2.3 Gebruik van schoonmaakproducten

2.3.1 Dosering

De juiste hoeveelheid van een product gebruiken is van groot belang. Zo beperk je de kostprijs en voorkom je productverlies. Daarnaast is het ook beter voor het milieu.

Te veel reinigingsmiddelen gebruiken heeft een aantal nadelen:

- Je moet meermaals en overvloedig naspoelen om het teveel aan schoonmaakmiddel te verwijderen;
- Het laat strepen na;
- Het geeft mogelijk giftige dampen die ademhalingsstoornissen kunnen veroorzaken.

Vul eerst de emmer met water en voeg daarna pas het reinigingsmiddel toe met de juiste doseerflacon. Het etiket vermeldt altijd de dosering, die aangeeft hoeveel reinigingsmiddel je aan het water moet toevoegen. Je moet dit nauwkeurig volgen. Gebruik altijd een doseerflacon, want het bekende 'scheutje' is niet nauwkeurig genoeg! Onderdosereren is niet goed, overdosereren ook niet; in beide gevallen krijg je slechte reinigingsresultaten. Vaak wordt dan meer dan 40% overgedoseerd. Overdosereren is verspilling van reinigingsmiddelen, laat strepen na en is nadelig voor het milieu.

2.3.2 Het etiket

Het etiket op het product vermeldt niet alleen de naam en de samenstelling van het product, maar ook waar het product op toegepast kan worden. Verder staan er ook gevarensymbolen, pictogrammen en/of tekeningen op.

De algemene preventiemaatregelen zijn:

- Aankoop: Het gevarensymbool waarschuwt voor een bepaald risico. Geen etiket betekent nog niet dat er geen gevaar is. Een geëtiketteerd product aanschaffen is al een uitstekende preventie maatregel. Vraag ook naar het veiligheidsinformatieblad (MSDS) van het product.
- Gebruik: Volg de adviezen van het productetiket op. Producten mengen kan zeer gevaarlijk zijn, bv. bleekwater mengen met een wc-reiniger (bv. een ontkalkingsmiddel) doet chloorgas ontstaan dat brandwonden en zelfs verstikking tot gevolg kan hebben.
- Opbergen: Uit de buurt van kinderen houden! Achter slot en grendel bewaren in een goed verluchte ruimte. Nooit opbergen in andere verpakkingen dan de originele (geen potten of frisdrankflesjes gebruiken)!
- Afval: Niet alle resten kunnen en mogen zomaar in de gootsteen! Als er met een vloeistof gemorst wordt is het aangeraden een inert absorberend poeder te gebruiken.
- E.H.B.O: Bij inname – dokter bellen
Indien bijtende of brandende reinigingsmiddelen op je huid zijn gekomen spoel dan af met koud water voor tenminste 15 minuten.

2.4 Symbolen en pictogrammen

2.4.1 Toepassings- en methodieksymbolen

Tegenwoordig verschijnen er steeds meer chemische reinigingsmiddelen. Zoveel zelfs, dat de gebruikers vaak door de bomen het bos niet meer zien. Daarom hebben de fabrikanten afgesproken een aantal gegevens op dezelfde wijze te etiketteren. Zo zijn er pictogrammen ontwikkeld die het toepassingsgebied en de toepassingsmethode van een product weergeven. Dankzij de pictogrammen weet je dus voor welke onderhoudsbeurt je het schoonmaakmiddel moet gebruiken en hoe.

Enkele voorbeelden



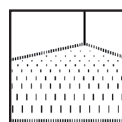
handmatig vloerbewerken



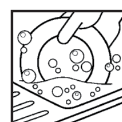
handmatig interieur verzorgen



beschermen



zachte vloeren



handafwas



machinale afwas



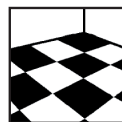
één- of meerschijfsmachine



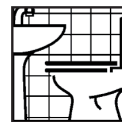
schrob / zuigmachine



keukenruimten



harde vloeren



sanitaire ruimten



harde oppervlakten interieurverzorging

2.4.2 Verplichte waarschuwingssymbolen

Deze symbolen zijn aanwijzingen voor de veiligheid. Het is wettelijk verplicht ze te vermelden op alle chemische producten waarop ze van toepassing zijn.

Veiligheids- of gezondheidssignalisatietekens vestigen de aandacht op:

- Voorwerpen
- Activiteiten
- Situaties
- Gedragingen die bepaalde gevaren inhouden

De klassieke oranje HSID-symbolen vervallen. HSID wordt GHS/CLP. De pictogrammen van het Globally Harmonised System worden wereldwijd verplicht. De nieuwe classificatie en etikettering is van toepassing sinds 1 december 2010 voor zuivere stoffen en vanaf 1 juni 2015 voor mengsels.

| Oranje symbolen (te zien tot 2017) | Rode symbolen (verplicht vanaf midden 2015) |
|---|---|
|  Irriterend |  Uitroepteken |
|  Schadelijk |  Uitroepteken |
|  Bijtend |  Bijtend |
|  (Zeer) vergiftig |  Doodshoofd met gekruiste beenderen |
|  Zeer licht ontvlambaar |  Ontploffende bom |
|  Licht ontvlambaar |  Vlam |
|  Oxiderend |  Vlam boven cirkel |
|  Milieugevaarlijk |  Milieu |
| |  Gezondheidsgevaar |
| |  Gasfles |

3 Tips

3.1 Veiligheid

Vergeet niet “dat je eigen houding je eigen veiligheid bepaalt”. Anders gezegd: jouw veiligheid ligt in je eigen handen.

3.2 Wat doe je met defecte gereedschappen?

Breng de klant op de hoogte. Gebruik nooit defecte gereedschappen of materialen, tracht ze ook niet zelf te herstellen.

Enkele aandachtspunten

- Zorg ervoor dat je steeds de juiste werkhouding aanneemt
- Steek nooit je blote handen in afvalbakken, prullenmanden of containers
- Klim nooit op tafels, stoelen of krukken, maar gebruik van een trapladder
- Draag handschoenen
- Bespreek gevaarlijke situaties met je klant

3.3 Handen wassen

Handen wassen met water en zeep

- Bevochtig je handen met water.
- Neem een voldoende hoeveelheid vloeibare zeep en wrijf je handen ermee in op de volgende wijze:
 - handpalm tegen handpalm;
 - rechterhandpalm over linkerhandrug en linkerhandpalm over rechterhandrug;
 - handpalm tegen handpalm met de vingers van beide handen tussen elkaar;
 - achterkant van de vingers in de tegenovergestelde handpalm brengen en de vingers tegen deze handpalm heen en weer wrijven;
 - de duim van elke hand goed inwrijven met de palm van de andere hand;
 - de vingertoppen van elke hand draaiend inwrijven in de palm van de andere hand.
- Spoel je handen goed af en droog ze af.



3.4 Overige schoonmaaktips

Algemene tips

- Pas op met het gebruik van schuursponsjes
- Werk altijd met schone doekjes (liefst via het kleuren-systeem, zie 3.5)
- Werk met schoon water, ververs tijdig
- Gebruik geen anti-kalk bij natuursteen

3.5 Kleurensysteem

Om goed hygiënisch te werken geven wij het advies om via het kleurensysteem te werken.

Kleurensysteem



Gebruik het juiste gekleurde doekje voor elke werkzaamheid.

4 Werkhouding

Om bepaalde werkzaamheden op de meest doelmatige en minst vermoeiende manier uit te voeren, moet je vooral goed letten op je lichaamshouding en bewegingen tijdens het werk.

Sommige lichaamshoudingen en bewegingen zijn vermoeiender dan andere. In oplopende vermoeidheid ziet het lijstje er als volgt uit:

liggen – zitten – hurken – staan – lopen – bukken – rekken – klimmen

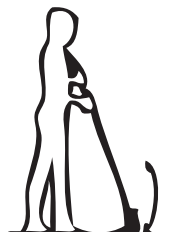
Liggen is dus een houding die niet vermoeit (denk aan slapen). Het meest vermoeiend zijn bukken, rekken en klimmen. Bij het uitvoeren van een bepaalde beweging moet je dus zoveel mogelijk de meest vermoeiende werkhouding vermijden (bv. bukken en rekken). Als je de juiste lichaamshouding aanhoudt, zal je de werkzaamheden op een goede en doelmatige wijze kunnen uitvoeren met een zo gering mogelijke inspanning.

In de hierop volgende tekeningen zullen een aantal verkeerde werkhoudingen worden getoond met daarnaast de juiste houding.



Werkhouding fout:

- gebogen rug; vermoeiend
- steel wordt verkeerd vastgehouden en bewogen, zeer vermoeiend



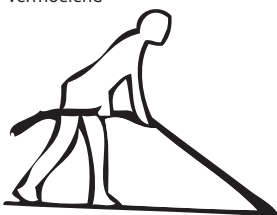
Werkhouding fout:

- steel wordt verkeerd vastgehouden en bewogen; vermoeiend



Werkhouding goed:

- rechte rug
- steel verticaal
- wordt bewogen vlak voor de voeten



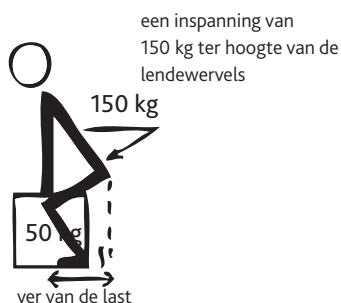
Werkhouding fout:

- gebogen rug: vermoeiend



Werkhouding goed:

- rechte rug

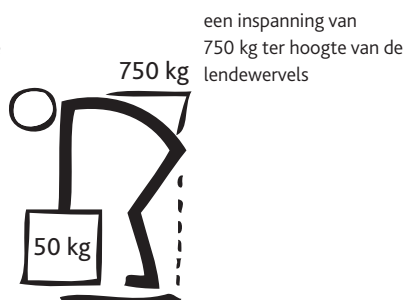


een inspanning van 150 kg ter hoogte van de lendewervels

150 kg

50 kg

ver van de last



een inspanning van 750 kg ter hoogte van de lendewervels

750 kg

50 kg

5 Werkvolgorde

Het is belangrijk dat je bij het schoonmaken de juiste volgorde toepast, zo niet wordt iets dat schoon is weer vuil gemaakt. Gebruik schoonmaakmaterialen na een vuil gedeelte niet weer voor een schoon gedeelte.

Werkvolgorde

1. Begin met schone schoonmaakmaterialen.
2. Reinig eerst droog. Werk van schoon naar vuil en van hoog naar laag.
3. Vervolgens kan je vochtig reinigen.
4. Als het water zichtbaar vervuild is, moet je het tussendoor verversen.
5. Giet na het schoonmaken het water direct weg in de gootsteen. Is die er niet, gebruik dan het toilet (en vergeet niet daarna het toilet schoon te maken).

5.1 Schoonmaakartikelen reinigen na gebruik

Het is belangrijk dat je de schoonmaakmaterialen na je werkzaamheden op de juiste wijze reinigt, droogt, opruimt en indien nodig vervangt. Zo kun je erger voorkomen.

- Microvezeldoeken: na gebruik wassen op minstens 60°C. Geen wasverzachter gebruiken
- Stofzuiger: stofzuigerzak tijdig verwisselen. Stoffilter regelmatig verwisselen. Stofzuigermond na elk gebruik ontdoen van aangekleefd vuil. Dweilen/moppen: na gebruik wassen op minimaal 60°C en droog opbergen.
- Emmers: na gebruik goed schoonspoelen met heet water en daarna goed drogen. Als je een emmer goed droogt, hebben bacteriën geen kans om te groeien en kunnen ze zich ook niet verspreiden.
- Kunststofborstels: na gebruik grondig met heet water uitspoelen, uitslaan en ophangen.
- Bezems, trekkers e.d.: van aanhangend vuil ontdoen. Hang het materiaal op zodat eventueel vocht eruit kan druppelen en de bezemharen niet uit elkaar gaan staan.
- Sopdoeken: na gebruik wegwerpen of wassen op 60°C. Laat nooit natte sopdoeken in emmers staan, want dat is een broeihaard voor bacteriën.
- Toiletborstel: na gebruik goed naspoelen en regelmatig vernieuwen.

Berg de schoonmaakmaterialen en -middelen op in een aparte ruimte.

6 Schoonmaakwerkzaamheden

In dit hoofdstuk komen alle belangrijke werkzaamheden aan bod. Stapsgewijs worden de juiste handelingen beschreven. Bij benodigdheden kan je de schoonmaakproducten vinden die wij aanraden (zie hoofdstuk 2). Het kan mogelijk zijn dat je klant andere producten in huis heeft.

6.1 Badkamer

Benodigdheden

Sprayflacon, badkamerontkalker, hygiënische reiniger, microvezeldoekje (rode), schuursponsje en een emmer warm water.

- Doseer in de sprayflacon de juiste hoeveelheid hygiënische reiniger (verhouding is 1 op 10). Vul de sprayflacon eerst met water en voeg dan de hygiënische reiniger toe (60 milliliter).
- Haal alle voorwerpen van de vloer
- Vervolgens spray je de volgende oppervlakten: tegels, kozijnen, deuren en klinkers
- Maak het microvezeldoekje nat in de emmer en wring het daarna uit.
- Vouw het microvezeldoekje zo, dat er meerdere vlakken zijn om schoon te maken.
- Neem de gesprayde oppervlakten af met het licht vochtige microvezeldoekje.
- Maak vervolgens de douchecabine, bad en wasbak op dezelfde manier schoon. Sprayen van de oppervlakten, eventueel tussentijds afspoelen en vervolgens afnemen met het licht vochtige microvezeldoekje (tussentijds nat maken en uitwringen). Bij sterke vervuiling kan je een schuursponsje gebruiken.

Extra

Indien er kalkaanslag is, kan je dit verwijderen met de badkamer ontkalker. Met het witte schuurvlak van het sponsje kun je de kalkaanslag verwijderen.



[Tip: bekijk de instructievideo Badkamer schoonmaken](#)

6.2 Keuken

Benodigdheden

Ontvetter, microvezeldoekje (geel), schuursponsje en een emmer warm water.

- In de sprayflacon doseer je de juiste hoeveelheid ontvetter. En dat is in dit geval 1 op 5 (400 ml water / 100 ml ontvetter).
- Begin eerst met het sprayen van de afzuigkappen en de kookplaat, zodat deze langer kunnen inwerken.
- Vervolgens spray je de ontvetter op de keukenkastjes. Daarna maak je het microvezeldoekje nat in de emmer. Met het microvezeldoekje neem je vervolgens de keukenkastjes af.
- De kraan, het aanrecht en de wasbak reinig je op dezelfde manier. Bij sterke vervuiling kan je het schuursponsje gebruiken.

- Als laatst zijn de afzuigkappen en kookplaat aan de beurt. De ontvetter heeft in de tussentijd zijn werk goed gedaan. Vanwege de vaak sterke vervuiling van deze oppervlakken, adviseren wij je om het schuursponsje te gebruiken.

 **Tip: bekijk de instructievideo Keuken schoonmaken**

6.3 WC

Benodigheden

Toiletreiniger, hygiënische reiniger, microvezeldoekje (rood) en een emmer warm water.

- In de sprayflacon doseer je de juiste hoeveelheid hygiënische reiniger. De verhouding is 1 op 10. Vul de sprayflacon eerst met water en voeg dan de hygiënische reiniger toe (60 milliliter)
- Het handigst is om met de wc-pot te beginnen. Knijp zachtjes in de toiletreiniger en zorg ervoor dat de straal onder de gleuf reikt. Een beetje is voldoende. Borstel vervolgens in de rondte en laat de borstel in de wc liggen. Terwijl je de rest van de wc schoonmaakt, kan dit gedeelte goed inwerken.
- Ondertussen spray je met de hygiënische reiniger op al de overige wc-oppervlakken. Dit zijn bijvoorbeeld de deurklink, de wasbak, de wc-rolhouder, de stortbak, de wandtegels, de wc-deksel, de wc-bril en het porselein eronder.
- Daarna kun je in dezelfde volgorde de net gesprayde oppervlakken met het microvezeldoekje afnemen. Het microvezeldoekje dien je naar behoefte tussentijds schoon te maken. Vergeet het lichtknopje niet mee te nemen.
- Als laatste maak je de wc-pot schoon. De toiletreiniger heeft goed kunnen inwerken. Borstel de wc-pot nog eens goed en spoel daarna door.

 **Tip: bekijk de instructievideo WC schoonmaken**

6.4 Stofzuigen

Benodigheden

Stofzuiger

- Begin met het uitrollen van het snoer en stop de stekker in het stopcontact
- Ruim daarna de vloer op. Spullen en stoelen dien je aan de kant te zetten, zodat je voldoende werkruimte hebt.
- Tijdens het stofzuigen dien je naar de deur toe te werken.
- Probeer aan je lichaamshouding te denken. Zorg ervoor dat je met een rechte rug blijft stofzuigen en maak rustige slagen; laat de stofzuiger het werk doen.
- Wanneer je klaar bent, kun je de pluizen van de borstel verwijderen.

 **Tip: bekijk de instructievideo Stofzuigen**

6.5 Dweilen

Benodigheden

Hygiënische reiniger, microvezel vlakmop, halve emmer warm water (+- 5 liter).

- Met de doseerflacon zorg je voor de gewenste hoeveelheid en dat is in dit geval 20 milliliter hygiënische reiniger
- Voor het dweilen dien je de vloer opgeruimd en stofvrij te hebben gemaakt. Spullen en stoelen moet je aan de kant zetten, zodat je voldoende werkruimte hebt.
- Bevochtig de microvezel vlakmop en bevestig de dweil weer aan het frame. Het dweilen kan beginnen. De microvezel vlakmop dien je naar behoefte tussentijds schoon te maken.
- Probeer aan je lichaamshouding te denken. Zorg ervoor dat je met een rechte rug blijft dweilen en maak rustige slagen.



Tip: bekijk de instructievideo [Badkamer schoonmaken](#)

6.6 Ramen zemen

Benodigheden

Glasreiniger, raamwisser, spons, glasdoek of een microvezeldoekje en een halve emmer warm water (+- 5 liter).

- Giet 20 milliliter glasreiniger in de emmer water.
- Bevochtig de spons en neem hiermee de ramen en kozijnen af.
- Pak daarna de raamwisser en strijk in het raam droog. Indien je hier niet handig in bent kan je het beste van boven naar beneden trekken.
- Met het glasdoekje of het microvezeldoekje kun je de onderkant en randjes van de kozijnen droogmaken.
- Mocht je spiegels en kleinere ramen willen schoonmaken, dan kun je de glasreiniger er direct op sprayen en met droge doek afnemen.



Tip: bekijk de instructievideo [Ramen zemen](#)

6.7 Interieur

Benodigheden

Hygiënische reiniger, microvezeldoek en een halve emmer warm water (+-5 liter).

- Met de doseerflacon zorg je voor de gewenste hoeveelheid. En dat is in dit geval 20 milliliter hygiënische reiniger.
- Zet allereerst de spullen die in de weg staan opzij.
- Niet-waterbestendige oppervlakken dien je met een droog microvezeldoekje af te nemen.
- Waterbestendige oppervlakken kun je afstoffen met een vochtig microvezeldoekje.
- Werk altijd van boven naar beneden.
- Het microvezeldoekje dien je naar behoefte tussentijds schoon te maken.



Tip: bekijk de instructievideo [Interieur](#)

7 Toets

Indien u deze handleiding goed heeft bestudeerd en de instructievideo's heeft bekeken, dan bent u klaar voor de toets op Cursushuishoudelijkehulp.nl. De toets bestaat uit multiple choice vragen. U kunt de toets één keer herkansen. Bij een voldoende ontvangt u een certificaat. U kunt het certificaat overleggen aan uw klant.

Notities

Cursushouderlijkehulp.nl

info@cursushouderlijkehulp.nl
www.cursushouderlijkehulp.nl