

Om te onthouden

# Aandachtspunten bij lichamelijke belasting



## Tillen en dragen

- gebruik zoveel mogelijk hulpmiddelen in plaats van zelf te tillen of te dragen;
- til niet te zwaar: 25 kilo is voor één persoon het maximum;
- houd de last zo dicht mogelijk bij het lichaam;
- houd de last recht voor het lichaam;
- pak op en zet neer tussen heup- en schouderhoogte;
- loop weinig of niet met een last;
- zorg voor goede grip;
- til rustig;
- zorg voor goede kleding;
- zorg dat je lichaam fit blijft.

## Duwen en trekken

- duw of trek bij voorkeur NIET, maar gebruik hulpmiddelen;
- duw liever dan dat je trekt;
- beperk het gewicht;
- ontwijk obstakels;
- maak zo mogelijk een effen pad;
- zorg voor een rustige en gelijkmatige verplaatsing;
- let op het onderhoud van transportmiddelen;
- zorg voor stevige schoenen met een goed geprofileerde zool.

## Werkhoudingen

- wissel vaak van houding;
- voorkom:
  - extreme standen van gewrichten;
  - boven je macht werken;
  - werken met gedraaide rug;
  - reiken, bukken en knielen.

## Repeterende bewegingen

- gebruik zoveel mogelijk hulpmiddelen;
- wissel taken zoveel mogelijk af.