

# TIPS VOOR IN DE PRAKTIJK BIJ HET TILLEN VAN ZWARE VOORWERPEN



Voorkom zwaar tillen door gebruik van hulpmiddelen



Werk als het kan op heuphoogte



Zorg voor afwisseling en neem op tijd pauze



Til grote en zware voorwerpen met twee personen



Richt je werkplek vooraf in



Zorg voor goede afstemming en communicatie



Pas de juiste bewegingstechnieken toe:

- Sta recht voor je werk
- Geen draaiing in je rug en knieën
  - Werk stabiel
- Beweeg vanuit je voeten en niet vanuit je rug
- Zorg voor een kort afstand of kleine werkcirkel
- Zorg dat je goed scharniert in knieën en rug



Geef je lichaam de kans om te herstellen