

TIPS VOOR IN DE PRAKTIJK

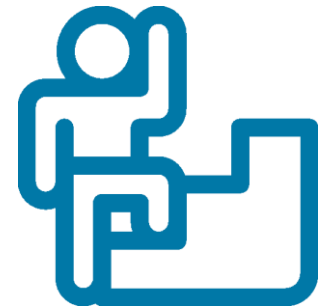
Juiste instelling van stoel

- Stel juiste zithoogte en zitafstand in
- Zorg dat zitting voldoende steun geeft
- Stel rugleuning en lendesteun in
- Stel stuur in op juiste hoogte en afstand



In- en uitstappen

- Begin bij twee treden met rechter been, bij drie treden met linker been
- Houdt 3 contactpunten
- Sla geen treden over
- Draai achterwaarts uit de auto
- Spring nooit uit de auto!



Langdurig staand werken

- Werk vanuit een stabiele uitgangshouding
- Ontspan tussendoor je nek en schouders
- Wissel in je houding, maar stabiel is de basis

