

TIPS VOOR IN DE PRAKTIJK

Verplaats en koppel slangen bij voorkeur **met twee personen**.

Voorkom het naar boven slepen van slangen: **gebruik slimme hulpmiddelen**, zoals een kraan of lier.

Wissel af tussen **linkshandig én rechtshandig werken** als je slangen langdurig vast moet houden.

Zorg voor **micropauzes en ontspanning** bij een langdurig belastende (gedraaide of gebukte) houding.

Pas de juiste bewegingstechnieken toe

- Werk recht voor je.
- Geen draaiing in je rug en knieën.
- Werk stabiel.
- Beweeg vanuit je voeten, niet vanuit je rug.
- Zorg voor een korte afstand en kleine werkcirkel.
- Zorg dat je goed scharniert in knieën en rug.



Geef je lichaam de kans om te herstellen, ook ná je werkzaamheden!

