

TIPS VOOR IN DE PRAKTIJK BIJ WERKEN IN BEPERKTE RUIMTE



Werk als het kan
mechanisch



Neem alleen
gereedschappen mee
die nodig zijn



Zorg ervoor dat er geen
losse materialen
rondzwerven



Zorg indien mogelijk
voor een stabiele
ondervloer



Zorg voor kleine pauze en
wat ontspanning bij langdurig
werken op de knieën of in
een gebogen houding



Gebruik
kniebescherming bij
werken op de knieën

Pas de juiste bewegingstechnieken toe:

- Stap bij en ga niet reiken of draaien
- Werk stabiel
- Vraag om hulp en werk samen
- Zorg voor een kort afstand of kleine werkcirkel
- Zorg dat je goed scharniert in knieën en rug