



**Veilig en
gezond werken**

Ook zo'n gezonde rug?

Tips voor een gezonde rug

- Houd de last dichtbij het lichaam.
- Til rustig en geleidelijk. Dan heb je meer tijd om te letten op wat je doet.
- Til met een rechte rug.
- Til de last op buik- / borsthoogte.
- Is de last te zwaar of te groot, til 'm dan met z'n tweeën.
- Tilhulpmiddelen zijn er niet voor niets. Gebruik ze als ze er zijn.

Maar denk ook aan:

- Een goede stoel en in de juiste houding erop zitten, doet wonderen.
- Een lange rit achter de rug? Stap rustig uit je cabine. Eén fikse sprong en hup, 't schiet in je rug.
- Ga in een pauze niet wéér alleen maar zitten, maar strek de benen.
- Kweek sterke rug- en buikspieren. En je weet 't, die krijg je niet van onderuit op de bank hangen.
- Zorg dat je fit bent en goed in je vel zit.



Niet zo...

Houd de last niet ver van je lichaam.



Maar zo!

Houd de last dichtbij je lichaam.



Niet zo...

Tillen en draaien tegelijk is écht funest voor je rug.



Maar zo!

Zorg dat je recht voor de last staat.



Niet zo...

Til niet boven schouderhoogte.



Niet zo...

Houd de last niet te laag, met gestrekte armen.



Maar zo!

Houd de last op buik- / borsthoogte vast.



Niet zo...

Buig niet voorover met rechte benen. Voorkom dat je moet reiken.



Niet zo...

Ga liever niet helemaal diep door de knieën.



Maar zo!

Houd de last dichtbij je lichaam. Zet je voeten iets uit elkaar en buig je knieën. Probeer je rug recht te houden. En til de last rustig op.

Heb je vragen over veilig en gezond werken? Bel met 088 – 2596111, kijk op www.stlwerkt.nl of stuur een e-mail naar info@stlwerkt.nl

