

# Veilig en gezond werken

Ook zo'n gezonde rug?



## Test: zorg jij wel goed voor je rug?

1. Wat doe je na een lange rit?
  - a Je springt uit je cabine.
  - b Je stapt rustig uit.
2. Je moet iets optillen, maar kunt er net niet bij. Wat doe je?
  - a Je buigt voorzichtig voorover en rekt je uit.
  - b Je doet een stapje naar voren zodat je er beter bij kunt.
3. Je moet een rolcontainer verplaatsen. Hoe doe je dat?
  - a Je duwt 'm naar voren.
  - b Je trekt 'm achter je aan.
4. Zitten doe je met ...
  - a een iets holle rug.
  - b een iets bolle rug.
5. Je moet een flinke stapel zware dozen optillen. Wat doe je?
  - a Je vraagt of iemand je even helpt.
  - b Je spant je spieren, gaat door de knieën en tilt ze in één keer op.

**1b • 2b • 3a • 4a • 5a**

### **Alle vijf goed**

Jij weet hoe je je rug in vorm houdt.

### **Drie van de vijf goed**

Misschien heb je een sterke rug, maar zorg iets beter voor 'm als je dat zo wilt houden.

### **Minder dan twee goed**

Als je zo met je rug omgaat, is het vragen om klachten.

## Goed zorgen voor je rug – waarom?

Zwaar tillen. Rolcontainers verplaatsen. Lange tijd achter elkaar zitten. De wagen uitruimen. Of je nu op de truck rijdt, in een magazijn werkt of op kantoor zit, je rug heeft het zwaar. Helemaal als je er een gewoonte van hebt gemaakt, 'm verkeerd te gebruiken. Want als je dat maar lang genoeg volhoudt, gaat je rug een keer protesteren. En reken maar dat die rug van je zijn protesten lang kan volhouden.

Grote boosdoener van veel rugklachten is verkeerd tillen. Niet één keer, maar telkens weer. Terwijl het net zoveel tijd en net zoveel moeite kost om goed te tillen. Dus, waar wacht je op!



## Tillen doe je zo



### Niet zo...

Houd de last niet ver van je lichaam.



### Maar zo!

Houd de last dichtbij je lichaam.



### Niet zo...

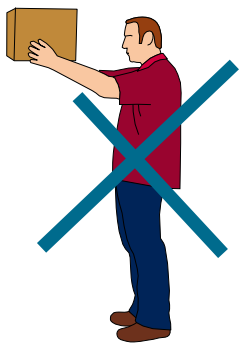
Tillen en draaien tegelijk is écht funest voor je rug.



### Maar zo!

Zorg dat je recht voor de last staat.

## Tillen doe je zo



### Niet zo...

Til niet boven schouderhoogte.



### Niet zo...

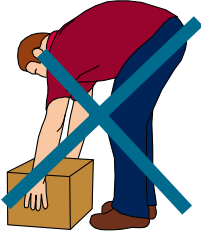
Houd de last niet te laag,  
met gestrekte armen.



### Maar zo!

Houd de last op buik- /  
borsthoogte vast.

## Tillen doe je zo



### 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.

# Tips voor een gezonde rug

## Tiltips

- 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.

## Over ons

Sectorinstituut Transport en Logistiek ondersteunt werkgevers en werknemers bij het realiseren van Personeels- en Organisatiebeleid. We staan werknemers bij met raad en daad voor een mooie loopbaan in de sector – van leerling tot pensioen.

Wij stellen organisaties en hun personeel in staat steeds in te spelen op nieuwe ontwikkelingen. Met onze kennis en ervaring zijn wij de verbindende factor die instroom en duurzame inzetbaarheid van vakbekwaam personeel mogelijk maakt.

***“Sectorinstituut Transport en Logistiek werkt voor mens en werk in transport en logistiek.”***

### Wij spreken je graag.

Werkgevers kunnen bij ons terecht voor begeleiding en advies over:

- Werven, selecteren en opleiden van vakbekwaam personeel
- Gezond en veilig werken en verzuim voorkomen
- Functie- en indelingssystematiek
- Een optimaal personeelsbeleid voor een toekomstbestendige organisatie

En (leerling)werknemers zijn bij ons aan het juiste adres voor:

- Een passende baan of een leerwerkplek
- Een leven lang leren
- Gezond en veilig werken en verzuim voorkomen
- Functiewaardering

Heb je vragen over veilig en gezond werken? Bel met 088 – 2596111, kijk op [www.stlwerkt.nl](http://www.stlwerkt.nl) of stuur een e-mail naar [info@stlwerkt.nl](mailto:info@stlwerkt.nl)

