

Verhuizen wordt nog leuker met de tilbalans!



TILBALANS
Voorzichtig, ook jij bent breekbaar!

Een gezamenlijk initiatief van:
 Gezond Transport

 ERKENDE
VERHUIZERS

TILBALANS VOOR VERHUIZERS

TIPS:

- Houdt de last dicht bij het lichaam.
- Til rustig en geleidelijk.
- Til met een rechte rug, let op de plaatsing van je voeten.
- Til de last op buik-of borsthoogte.
- Til de zware en grote lasten met z'n tweeën.
- Gebruik waar mogelijk hulpmiddelen.

En ook nog:

- Wissel de werkzaamheden af: demonteren, inpakken, het aanlopen van huisraad.
- Til en reik niet teveel boven je hoofd. Eén persoon laden en één persoon lossen. Genoeg ruimte in de wagen? Stapel dan niet te hoog.
- Til niet boven je macht in de wagen en ook niet bij het aanpakken vanuit of doorgeven naar een raam op hoogte.
- Til niet in je eentje de brede en onhandige goederen.
- Let op je lichaamshouding.
- Loop niet voortdurend de trap op en af met moeilijk manoeuvreerbare spullen.
- Reik niet te ver bij het aanpakken van de goederen op de verhuislift. Met deze tips til je wijs!

**TIL
SAMEN!**

**ZORG
VOOR DE
VERHUIZER!**

**WAAR
IS DE CAVIA?**

**1 MAN LADEN,
1 MAN LOSSEN**

**DENK AAN
DE HOND!**

KOFFIE!

**LET OP
DE VERHUIZER!**

**REIK
NIET TE VER!**

TILBALANS

Voorzichtig, ook jij bent breekbaar!

**TIL
JE
WIJS!**

**DOZEN
NIET
TE VOL!**

**PAS OP
JE RUG!**

TIL JE WIJS!

**GEBRUIK
HULPMIDDELEN!**

KOFFIE!

**IN DE
VERHUISWAGEN!**

**STAPEL
NIET
TE HOOG!**

TILBALANS

**TIL
SAMEN!**

**LET OP
DE VERHUIZER!**