

Goede houdingen en bewegingen



Gebruik van materieel met een steel



1. Werk met licht gespreide benen
2. Kantel het bekken lichtjes naar voren en zak lichtjes door de knieën
3. Hou de steel zo dicht mogelijk bij het lichaam
4. Laat de schouders zakken om de armen te ontlasten



Gebruik van de pers



1. Werk met gebogen knieën om het gehele lichaamsgewicht te gebruiken
2. Werk recht tegenover de steel van de pers



Vlak op de vloer werken



- Zet één knie op de grond
- Werk niet te lang in deze positie
- Gebruik kniebeschermers of kussens

Gratis
Nummer

0800-23 999

Goede houdingen en bewegingen

Verplaatsen van lasten



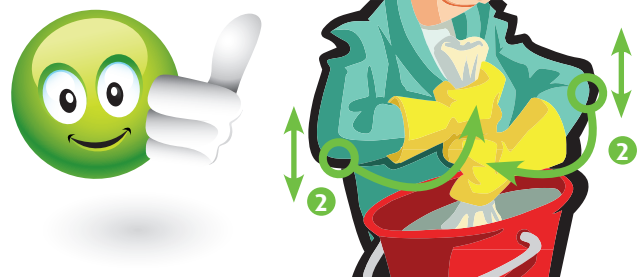
1. Steun op een stabiel voorwerp
2. Duw of laat het voorwerp of glijden maar trek zeker niet
3. Werk met lichtjes gespreide benen.
Til één been op zodat het werkt als een hefboom
4. Is het voorwerp te zwaar, vraag dan hulp

Schoonmaken van oppervlakken



1. Gebruik een steunpunt
2. Zak lichtjes door de knieën bij het schoonmaken

Uitwringen



1. Gebruik als het kan een mechanische hulp zoals een mangel (droogrol)
2. Is er geen mechanische hulp, gebruik dan de armen. Til de ellebogen en breng ze nadien naar het lichaam. Met deze beweging wring je automatisch de dweil of de doek uit.

Gratis
Nummer

0800-23 999