

Meer en meer komen er rugklachten en ongevallen voor, veroorzaakt door een verkeerde tiltechniek.

Zware lasten kunnen nochtans op een goeie manier verplaatst worden, met als basisprincipe : hou je recht !

Je hebt slechts één rug – dus spaar hem !

Nee



JA



- Spreid je benen
- Buig door de knieën
- Draag de last zo dicht mogelijk bij je lichaam
- Laat ons goede gewoontes aannemen

Zware lasten verplaatsen is altijd gemakkelijker en veiliger met twee

