

# HOUD JE RUG GEZOND MET DEZE DO'S EN DON'TS!



## BUIG DOOR JE KNEIËN

FR Pliez vos genoux  
RO Îndoîți genunchii  
PL ugnijcie kolana  
IT Piega le ginocchia  
ES Doble las rodillas  
TU Dizlerinle çömel  
EN Bend your knees  
AR اطو رجليك



## don't

## KROM JE RUG NIET

FR Ne pliez pas votre dos  
RO Nu vă îndoîți spatele  
PL Nie zginaj pleców  
IT Non piegare la schiena  
ES No doble la espalda  
TU Sirtını bükme  
EN Do not bend your back  
AR لا تطوي ظهرك لا



## ZIT MET RECHTE RUG

FR Asseyez-vous avec le dos droit  
RO stai jos cu spatele drept  
PL usiądź wygodnie plecami  
IT Siediti con la schiena dritta  
ES Siéntese con la espalda recta  
TU Dik otur  
EN Keep your back straight while sitting  
AR اجلس و ظهرك مستقيما



## ZAK NIET DOOR ALS JE ZIT

FR Ne vous effondrez pas quand vous êtes assis  
RO Nu vă loviți când stați  
PL Nie zwijaj się podczas siedzenia  
IT Non crollare quando sei seduto  
ES No se siente de manera desgarbada  
TU Öne kayarak ve bacaklarını dikerek oturma  
EN Do not sprawl on your seat  
AR لا تسترخي عندما تكون جالسا



## GEBRUIK JE BEENSPIEREN OM TE HEFFEN

FR Utilisez les muscles de vos jambes pour vous lever  
RO Utilizați mușchii picioarelor pentru a vă ridica  
PL Użyj mięśni nóg, aby wstać  
IT Usa i muscoli delle tue gambe per te  
ES Utilice los músculos de la piernas para levantarse  
TU Bir şey kaldırmak için bacak kaslarını kullan  
EN Use the muscles of your legs to stand up  
AR ستعمل عضلات رجليك ل



## HEF NOOIT MET JE RUG

FR Ne levez jamais avec le dos  
RO Nu te ridici niciodată cu spatele  
PL Nigdy nie wstań z plecami  
IT Non alzarti mai con la schiena  
ES Evite girar la espalda para levantarse  
TU Asla sirtına baskı yaparak kaldırma  
EN Do never lift with your back  
AR لا تستعن قط بظهرك عند الوقوف



Meer tips om gezond te werken op [www.p-i.be](http://www.p-i.be)



een initiatief  
van Preventie  
en Interim

Pi