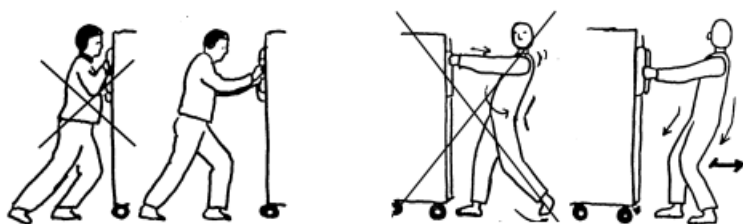


ALGEMENE INSTRUCTIES LICHAMELIJKE BELASTING

Duwen en trekken

- Duwen is beter dan trekken
- Benut je lichaamsgewicht
- Gebruik je krachtspijeren
 - dit zijn de 4 B's: bovenbenen, billen, buik en biceps
- Zorg voor een rechte houding
- Houd je armen licht gebogen
- Breng het te verrijden object rustig en gelijkmatig op gang
- Houd het object rijdend



Repeterende bewegingen

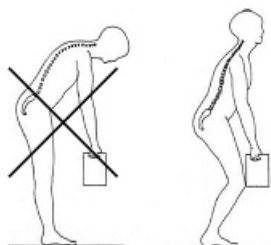
- Wissel houdingen af
 - links en rechts
 - statisch (stand) en dynamisch (beweging)
- Zorg voor een goede basishouding
- Beperk je reikafstanden
- Werk bij voorkeur onder schouderhoogte
- Vermijd extreme gewrichtsstanden
- Bepaal zoveel mogelijk je eigen werktempo
- Ontspan af en toe tijdens het werk

Staand werken

- Sta niet langer dan één uur onafgebroken
- Verdeel je lichaamsgewicht over beide benen
- Houd je knieën licht gebogen
- Ga dicht bij je object staan
- Draag goede comfortabele schoenen

Tillen

- Gebruik waar mogelijk een hulpmiddel
- Til bewust
- Houd je knieën licht gebogen
- Schat het gewicht van tevoren in
- Gebruik je krachtspijeren
- Til zoveel mogelijk met beide armen
- Luister naar je lichaam



Werkhoudingen

Een verkeerde werkhouding is vooral risicovol als je daarbij veel kracht moet zetten of veel moet tillen.

- Zorg voor een goede basishouding
- Beperk je reikafstanden
- Werk bij voorkeur onder schouderhoogte
- Vermijd extreme gewrichtsstanden
- Wissel zo veel mogelijk van houding
- Ontspan af en toe tijdens het werk

Voorkom 'te'

te zwaar belasten over een **te** lange tijd met een **te** hoge frequentie in een onnatuurlijke houding
