

Algemene instructies lichamelijke belasting

In .pdf

Duwen en trekken

Duwen is beter dan trekken

- Benut je lichaamsgewicht
- Gebruik je krachtspiere
- Zorg voor rechte houding
- Houd je armen licht gebogen
- Breng de kar rustig en gelijkmatig op gang
- Houd de kar rijdend

Repeterende bewegingen

- Wissel houdingen af
 - links en rechts
 - statisch en dynamisch
- 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

Staan 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 krachtspiere
- 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