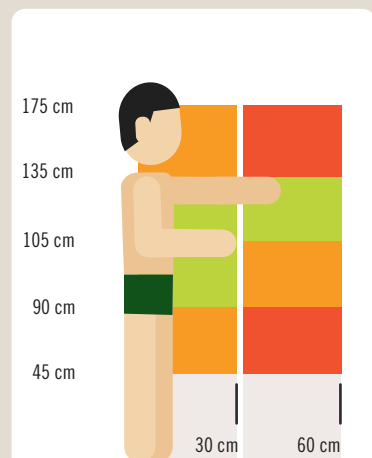


TILLEN VAN LASTEN

12 gouden regels

REGEL 1

Organiseer lasten in kasten en rekken



REGEL 2

Ken je traject en weet wat je tilt voor je begint



REGEL 3

Vermijd tillen, zoek alternatieven



REGEL 4

Gebruik hulpmiddelen



REGEL 5

Vraag hulp om samen te tillen



REGEL 6

Kies een van de basishoudingen



REGEL 7

Gebruik je beenspieren

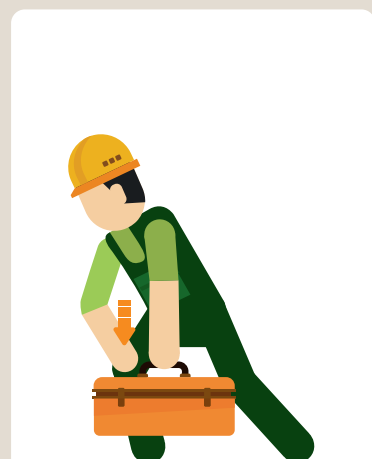
REGEL 8

Zorg voor een goede grip, kijk vooruit



REGEL 9

Gebruik steunpunten voor je lichaam



REGEL 10

Gebruik steunpunten voor de last



REGEL 11

Houd de last dicht tegen je lichaam



REGEL 12

Verplaats je voeten en draai niet met je romp

