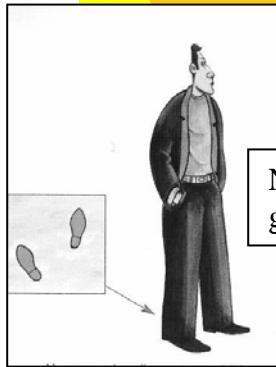
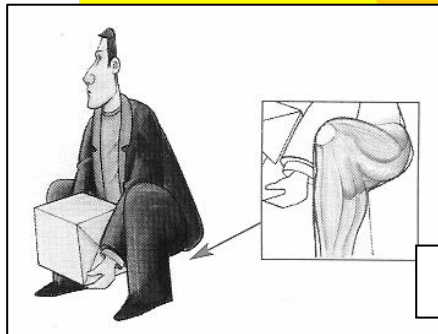
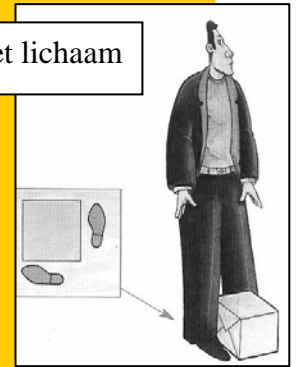


Belangrijkste instructies bij ‘heffen en tillen’



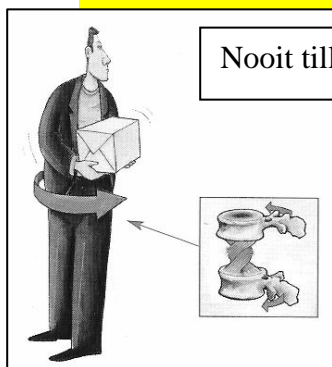
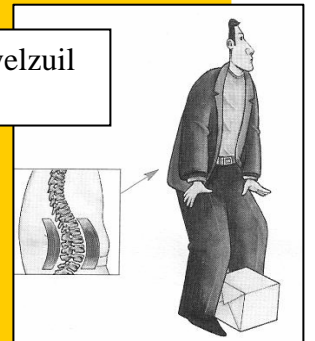
Neem een goede houding aan, waarbij je gemakkelijk je evenwicht kan bewaren

Neem de last dicht bij het lichaam



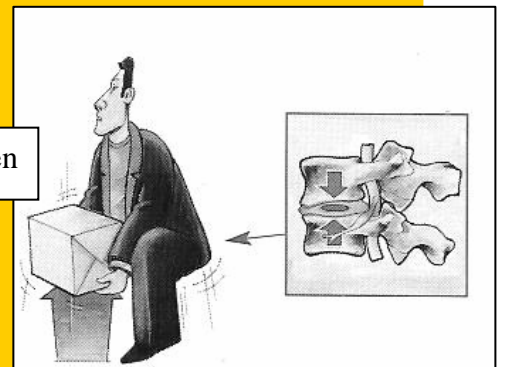
Tillen vanuit de benen

Rug rechthouden en wervelzuil vergrendelen



Nooit tillen en draaien gelijkertijd

Snelheid matigen



- Beperk zoveel mogelijk het tillen van zware, grote of moeilijk hanteerbare voorwerpen.
- Probeer de last zoveel mogelijk te beperken. (kan het niet in meerdere keren worden verplaatst)
- Bekijk eerste de omgeving vooraleer je tot actie overgaat: verwijder indien nodig obstakels, open de deur vooraleer je de tilbeweging uitvoert, plan het te doorlopen traject vooraf,...
- Maak zoveel mogelijk gebruik van hulpmiddelen: meerder personen, steekwagentje, transpalet,...
- Zorg dat er voldoende bewegingsruimte is.
- Maak gebruik van alternatieve mogelijkheden : rollen, schuiven, kantelen, ... (duwen heeft de voorkeur op trekken)
- Denk ook na hoe de last moet worden neergezet