

10 GOUDEN TIPS

- maak (zodanig) gebruik van collega's en/ of hulpmiddelen
- houd de last dicht bij het lichaam
- til met een rechte rug
- gebruik een optimaal (breed) steunvlak
- ga recht voor de last staan
- neem regelmatig een micropauze
- afwisselen van (werk)houding
- inschatten van de te tillen last
- verantwoorde werkplek creëren
- luister naar je lichaam