

ALVORENS HET WERK TE BEGINNEN

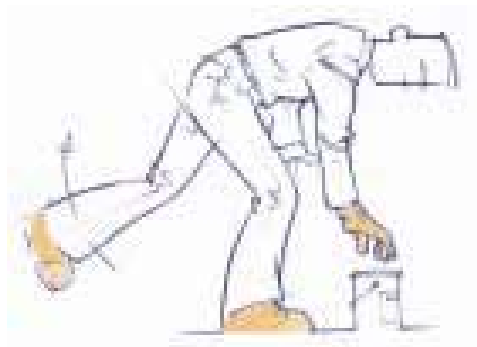
- Draag alle persoonlijke beschermingsmiddelen die nodig zijn voor het uit te voeren werk
- Veiligheidsschoenen (stalen tip en antislip zolen)
- Veiligheidshandschoenen tegen snijwonden, kwetsuren
- Ga na of er geen eenvoudige transportmiddelen (duvel, transpallet, karretje,...) kunnen gebruikt worden
- Kan je de last niet rollen, verschuiven of kantelen worden in plaats van ze te tilen?
- Verwijder elk voorwerp dat kan hinderen in de doorgangen



TIJDENS DE BEHANDELING

Lichte last

- Zwaai met het been naar achter en buig naar voren met rechte rug om de last op te nemen



Om een zwaardere last op te tillen

- Plaats je voeten uit elkaar aan beide kanten van de last, als een stevige steun op de grond
- Buig je benen en hou je rug goed recht
- Neem de last met een goede greep van je handen en niet met de toppen van je vingers
- Hou de last dicht bij je lichaam
- Maak gebruik van je beenspieren om recht te komen
- De last tillen en dragen doe je met gestrekte armen



Zware of omvangrijke last tillen

- Is de last te zwaar of te hinderlijk, vraag dan hulp, probeer niet alleen te tillen



TIPS

- Om iets te nemen onderaan of binnenin een doos: zoek steun met je hand op de rand van de doos, zwaai een been naar achter en buig voorover
- Om een kist zijdelings te verplaatsen of verschuiven, verplaats enkel de voeten in plaats van de rug te draaien

Neem af en toe een pauze zodat je lichaam recupereert