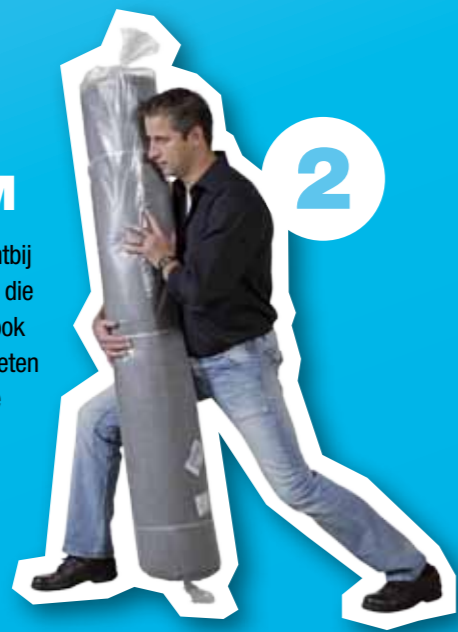


10 GOUDEN TIPS GEZOND WERKEN

HOUD DE LAST DICHT BIJ HET LICHAAM

Zorg dat je de last dichtbij je lichaam houdt als je die gaat verplaatsen. Let ook op de positie van je voeten (breed steunvlak) en je houding (rechte rug).



GEBRUIK EEN OPTIMAAL (BREED) STEUNVLAK

Zorg dat je je voeten goed uit elkaar plaatst, zodat je een zo breed mogelijk steunvlak hebt.



MAAK GEBRUIK VAN COLLEGA'S EN/OF (TIL)HULPMIDDELEN

Kies het juiste (til)hulpmiddel om de last te verplaatsen. Denk aan een steekwagen, pompwagen of ander (til)hulpmiddel. Je kunt natuurlijk ook een collega vragen je te helpen.



TIL MET RECHTE RUG

Zorg dat je voeten in de juiste positie staan (breed steunvlak). Houd je rug zoveel mogelijk recht!



GA RECHT VOOR DE LAST STAAN

Zorg dat je beweegt vanuit je benen en dat je meestapt bij het verplaatsen van de last. Voorkom dat je alleen vanuit je rug draait.



NEEM REGELMATIG EEN MICROPAUZE

Probeer tijdens een (werk)dag regelmatig een micro-pauze toe te passen, zodat je lichaam zich even kan herstellen. Zo'n herstel-moment of micro-pauze duurt 5 tot 10 seconden.



SCHAT DE LAST IN DIE JE MOET TILLEN

Probeer van tevoren in te schatten hoe zwaar de last is die je moet tillen. Misschien kun je dat niet alleen en kun je beter een (til)hulpmiddel gebruiken of een collega vragen om je te helpen. Zo voorkom je verrassingen.



WISSEL JE HOUDING AF

Als je een tijdje achter elkaar dezelfde werkzaamheden doet, probeer dan zoveel mogelijk je (werk)houding af te wisselen. Je kunt ook proberen tussendoor even iets anders te doen.



CREËER EEN VERANTWOORDE EN VEILIGE WERKPLEK

Zorg dat de werkplek en de vloer zo opgeruimd mogelijk zijn. Zo kun je veilig werken, zonder struikelgevaar.



LUISTER NAAR JE LICHAAM

Als je merkt dat je moe bent of dat je rug stijf aanvoelt, neem dan een andere houding aan of strek je even uit.



De Arbocatalogus

De 10 Gouden Tips maken deel uit van de Arbocatalogus. Hierin kunt u uitgebreide informatie vinden over allerlei Arbo-onderwerpen. Wist u bijvoorbeeld dat ziekte-verzuim bedrijven of ondernemers € 230,- per dag kost? Daarom is het van belang om goed na te denken over uw arbobeleid. Dat zorgt namelijk voor minder verzuim en dus minder kosten. In de Arbocatalogus vindt u o.a. informatie over:

- Lichamelijke belasting
- Werkdruk
- Lijmen, lakken en schuren

Kijk daarom de Arbocatalogus eens door. Zo bent u op de hoogte en voorkomt u gezondheidsklachten en verzuim. Doen!

De Arbocatalogus kunt u *gratis* bekijken op www.werkeninwonen.nl/arbocatalogus

