

Tips voor een goede werktechniek

Tips bij tillen en dragen

- Houd de last dicht bij je lichaam
- Til bij gewichten zwaarder dan 23 kilogram als dat kan samen met een collega
- Til niet te zwaar ineens, maar til liever wat vaker een lichtere last
- Gebruik een hulpmiddel als dat mogelijk is

Tips bij duwen en trekken

- Liever duwen dan trekken
- Duw met beide armen zodat de schouders en romp evenwichtig worden belast
- Gebruik je lichaamsgewicht. Hierdoor worden schouders, armen en romp niet onnodig belast
- Breng de kar rustig op gang

Tips bij werkhoudingen

- Werk met een rechte rug
- Werk recht voor je, vermijd een gedraaide rug
- Houd je werk dichtbij
- Wissel af van werkhouding, bijvoorbeeld tussen zitten en staan en tussen rechts en linkshandig werken

Tips bij repeterende bewegingen

- Houd je schouders en ellebogen laag en ontspannen
- Breng je werk op de juiste hoogte. Hierdoor voorkom je onnodig bukken en heffen van de armen.
- Houd je polsen recht
- Neem voldoende korte (micro)pauzes

Tips bij trillingen

- Zorg voor taakrotatie
- Wissel het werken met trillingen af met andere taken
- Kies het gereedschap dat het minste trilt
- Zorg voor goed onderhoud van gereedschap
- Werk in een ontspannen werkhouding

Tips bij energetische belasting

- Neem voldoende rust en pauzes
- Wissel de zware werkzaamheden af met andere werkzaamheden
- Voorkom –als dat kan- werken in hitte
- Maak efficiënt gebruik van het eigen lichaamsgewicht, bijvoorbeeld door te duwen in plaats van te trekken