

Gezond werken

maak er een gewoonte van!

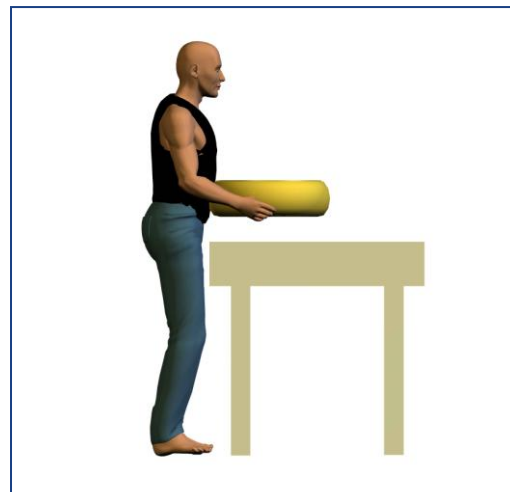
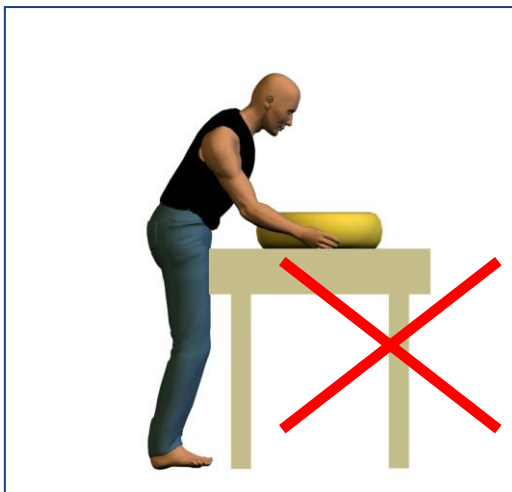
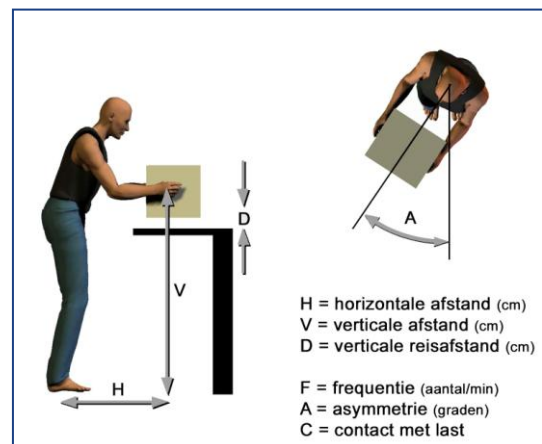
- Veel van het werk moet 'even' gebeuren, wees je steeds ook 'even' bewust van het belang van gezond werken
- Het kost eerst misschien wat extra moeite, maar dat betaalt zich zeker terug
- Maak er met elkaar een gewoonte van gezond te werken
 - Richt je werkplek voor aanvang van het werk zo slim en gunstig mogelijk in
 - Gezond werken doe je met elkaar
 - Stimuleer elkaar en corrigeer elkaar
 - Gebruik ieders creativiteit om minder belastend te werken
 - Spreek eventueel je collega aan op een risicovolle aanpak
 - Werk goed samen bij het tillen en dragen van lasten met meerdere personen

Tillen en dragen

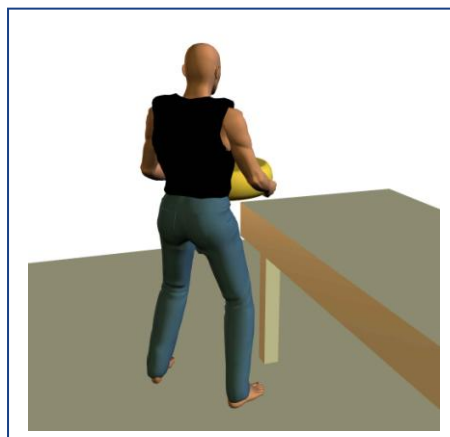
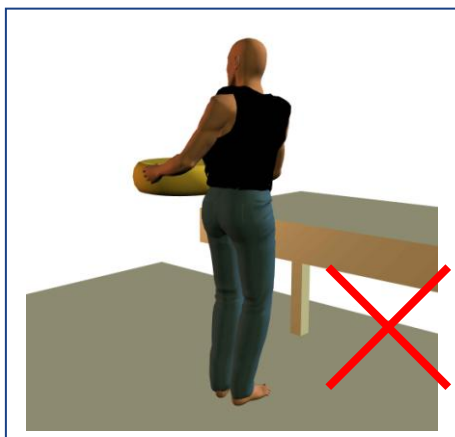
tiltactiek net zo belangrijk als tiltechniek!

Let erop

- dat je grote gewichten met meerdere mensen tilt
- dat de tilsnelheid klein is; iets langer doen over een tilbeweging betekent een aanzienlijke vermindering van de rugbelasting
- dat de horizontale afstand zo klein mogelijk is: draag het voorwerp dicht bij het lichaam
- dat je het verticale traject van de last beperkt
- dat de asymmetrie zo klein mogelijk is: houdt het voorwerp recht voor het lichaam
- houd je rug actief en recht (gestrekte rug)



Houd de kaas tijdens het tillen en zo dicht mogelijk tegen het lichaam.



Voorkom het draaien van het bovenlichaam. Zet liever een extra stap zodat het bovenlichaam recht gehouden kan worden.

Werkhouding

Staan

Belangrijk bij het staand werken is dat je stabiel staat. In een stabiele houding kun je gemakkelijker krachten opvangen met het gehele lichaam. Ook kun je gemakkelijker kracht zetten. Een stabiele houding verkrijg je door je voeten uit elkaar te zetten, de ene voet iets voor de andere voet te plaatsen en licht door de knieën te buigen.



steeds stabielier



Reiken en strekken

Het gewicht van het bovenlichaam bedraagt bijna 60% van het totale lichaamsgewicht. Als je naar voren buigt tijdens het staan en zitten moet de rug dus 60% van het lichaamsgewicht opvangen. Dit betekent een grote belasting. Rechtop staan is dus het meest gunstig. Streef ernaar om gereedschap en materiaal binnen je directe reikwijdte te gebruiken (korte lastarm!).

