

Ik spaar mijn rug als ik lasten hef

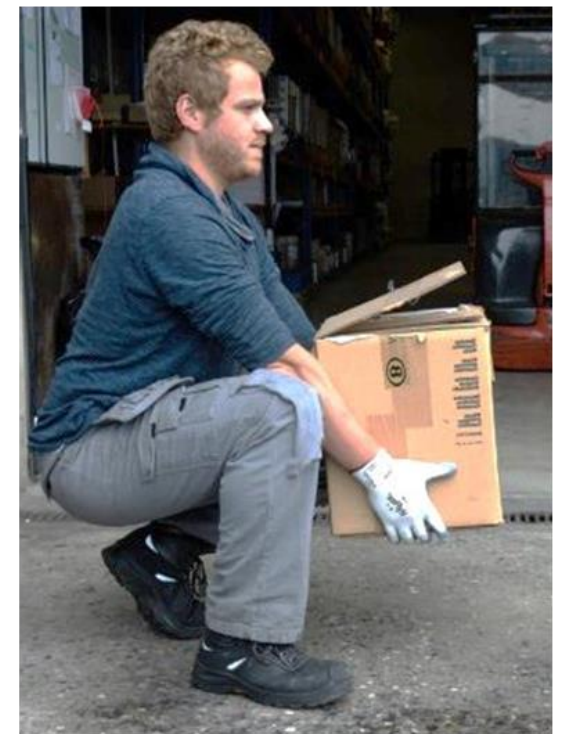
1 Ik beoordeel de last



Ik vraag hulp of maak gebruik van de hulpmiddelen

2 Ik neem plaats met mijn gezicht naar de last, ik hou mijn rug recht

- Rug recht, hoofd rechtop, ik kijk voor me uit
- Ik plaats één voet lichtjes naar voren
- Ik gebruik mijn benen om rechtop te gaan staan



3 Ik hef de last en verplaats me met de last in mijn armen



Advies voor werkpost? Praat erover met je preventieadviseur-arbeidsarts, PA-ergonomie
Opleiding 'Rugschool'? Informatie op www.cps-transport.be

