

HEFFEN EN TILLEN

TIPS

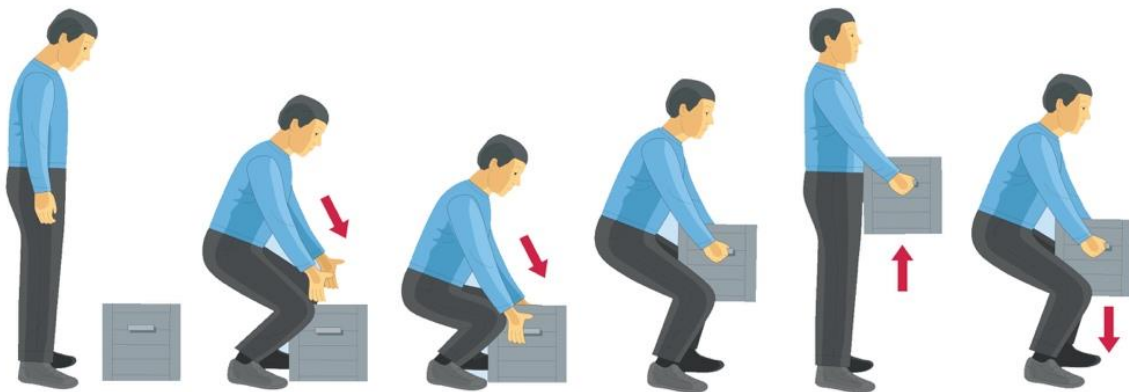


Leer verstandig tillen

- Maak gebruik van hulpmiddelen als ze aanwezig zijn: zoals hijskranen, karretjes, krikken,... Vraag uitleg over het juiste gebruik hiervan.
- Draag de juiste kleding en voldoende kleding: geen te nauwe kleding, stevige schoenen met anti-slipzool.
- Zorg voor een goede organisatie van het werk en voor een veilige en aangepaste werkplek: ook de werkplek moet zodanig zijn ingericht dat de kans op rugletsel zo klein mogelijk wordt.
- Verander regelmatig van houding.
- Neem voldoende lichaamsbeweging vóór en na het werk.
- Probeer overgewicht te vermijden.
- Raadpleeg tijdig een arts wanneer je toch aanhoudende klachten hebt. Een vroegtijdige rapportering van de klachten kan erger voorkomen.
- En hou vooral rekening met de **10 GOUDEN REGELS** van verstandig tillen.



Al deze maatregelen kunnen een letsel vermijden en daarmee ook heel wat pijn en lijden. Niet alleen bij jezelf, maar ook bij je familie. Want als je eenmaal een letsel hebt kan dit zijn invloed hebben op je levensstijl, je vrijetijdsbesteding, je slaapvermogen en ook op je verdere loopbaan.



Tien gouden regels voor verstandig tillen



1. Denk na vooraleer te handelen
2. Verwijder alle mogelijke hindernissen
3. Dicht bij de last gaan staan, gebruik je beide handen om te tillen
4. Stabiele houding
5. Bekken kantelen en wervelzuil vergrendelen
6. Hoofd opwaarts richten
7. Tillen vanuit de benen
8. Rotaties vermijden, verplaats je voeten bij het draaien
9. Geen overhaaste ongecontroleerde bewegingen
10. Vermijd het tillen van zeer zware lasten, vraag hulp aan collega's en gebruik indien nodig hulpmiddelen



VOOR MEER INLICHTINGEN

Premed vzw - Tiensevest 61 bus 2 - 3010 Leuven

T. +32 16 30 81 11 - F. +32 16 30 81 10 - info@premed.be - <https://www.premed.be/>



v180319