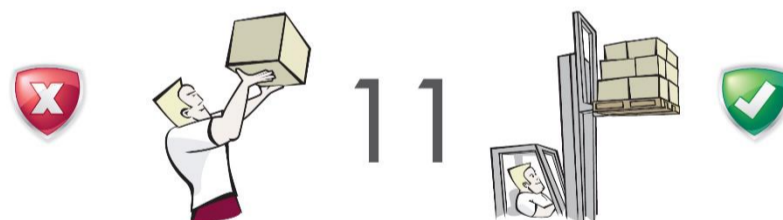
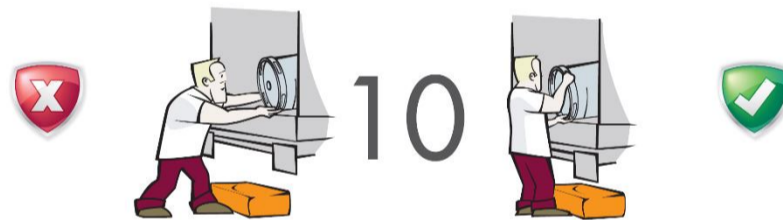
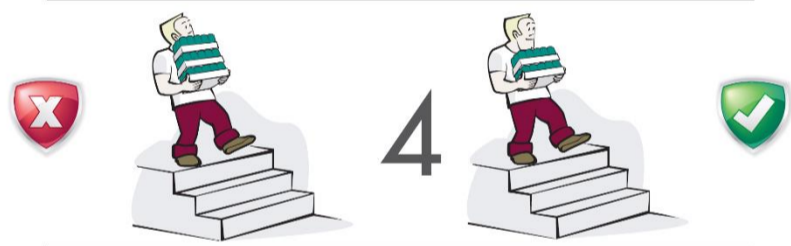
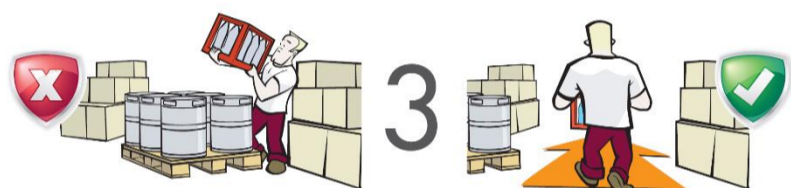


# TILWIJZER



1. Buk en til niet onnodig, gebruik waar mogelijk hulpmiddelen.
2. Bepaal vooraf het gewicht van de last; til niet te veel ineens. Gebruik de beschikbaar gestelde hulpmiddelen.
3. Zorg dat de weg vrij is van obstakels als je moet lopen met de last.
4. Bedenk vooraf hoe en waarheen je de last gaat verplaatsen. Houd rekening met eventuele moeilijkheden, zoals traplopen.
5. Sta steeds recht voor de last, til nooit met gedraaide rug.
6. Buig door de knieën.

7. Houd de rug zoveel mogelijk recht, beweeg langzaam.
8. Verplaats je voeten als je moet draaien.
9. Til met twee handen.
10. Houd de last zo dicht mogelijk bij het lichaam, voorkom dat je moet reiken.
11. Til niet hoger dan schouderhoogte. Gebruik zonedig hulpmiddelen.
12. Luister naar je lichaam: neem signalen serieus. Beginnende klachten kunnen snel erger worden. Je voelt zelf het beste wat je rug wel en niet kan hebben.