

## VOORALEER het werk te beginnen

- Draag alle **persoonlijke beschermingsmiddelen** nodig voor het uit te voeren werk :
  - Veiligheidsschoenen (stalen tip en antislip zolen)
  - Veiligheidshandschoenen tegen snijwonden, kwetsuren
- Ga na of er geen **eenvoudige transportmiddelen** (duvel, transpallet, karretje,...) kunnen gebruikt worden
- Kan de last niet **gerold, verschoven of gekanteld** worden in plaats van getild ?
- **Verwijder elk voorwerp** dat kan hinderen in de doorgangen



## TIJDENS de behandeling

### Lichte last

- **Zwaai met het been** naar achter en buig naar voor met rechte rug om de last op te nemen



### Om een zwaardere last op te tillen :

- Plaats de **voeten uit elkaar** aan beide kanten van de last, als een stevige steun op de grond
- **Buig de benen** en hou de **rug goed recht**
- Neem de last met een **goede greep van de handen** en niet met de toppen van de vingers
- Hou de last **dicht bij het lichaam**
- Maak gebruik van de **beenspieren** om recht te komen
- Tillen en dragen van de last met **gestrekte armen**



### Zware of omvangrijke last tillen

- Als de last te zwaar of te hinderlijk is **vraag hulp** en probeer niet alleen te tillen



## TIPS

- Om iets te nemen **onderaan of binnenin een doos**, zoek **steun** met de hand op de rand van de doos en zwaai het been naar achter en buig voorover
- Om een kist **zijdelings te verplaatsen** of verschuiven, verplaats enkel de voeten in plaats van de rug te draaien
- Neem af en toe een **pauze** om te recupereren