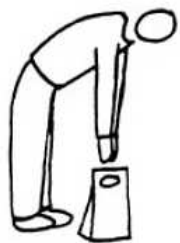


Vier risicovolle bewegingen bij het behandelen van lasten



NAAR VOOR BUIGEN

Betonblokken of zakken cement die zich op de grond bevinden opnemen

Plaatsen van vloerbekleding

De telefoon beantwoorden die zich te ver van u verwijderd op het bureau bevindt

Zijn kind uit het autostoeltje nemen.



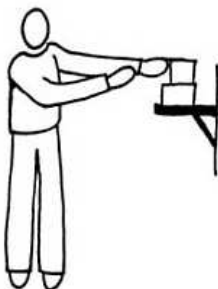
NAAR OPZIJ BUIGEN

Een last met een handvat transporteren

Multiplexplaten transporteren.

Een potlood dat op de grond gevallen is oprapen terwijl men op zijn stoel blijft zitten

De telefoon beantwoorden terwijl u de hoorn tussen de schouder en het oor klemt.



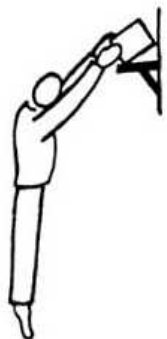
DRAAIENDE BEWEGINGEN

Werken op een krukje of een ladder.

Een lading verplaatsen van een heftruck op een werktafel.

Aarde met de schop omzetten zonder de voeten te verplaatsen.

Papieren van een fax wegnemen zonder op te staan.



GROTE AMPLITUDEN

Vervangen van een lamp.

Werken aan een verlaagd plafond.

Plaatsen van uitrusting op een tablett dat van de grond staat.

Een stuk opheffen dat achteraan het werkoppervlak staat.



LifeART copyright (2006) Lippincott Williams & Wilkins. All rights reserved.

**Uitgegeven door BIB.Co
Thema 4 - 2010**



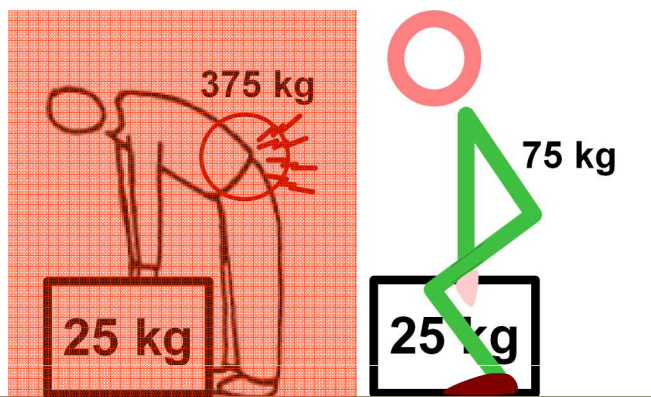
ethias



SAMEN

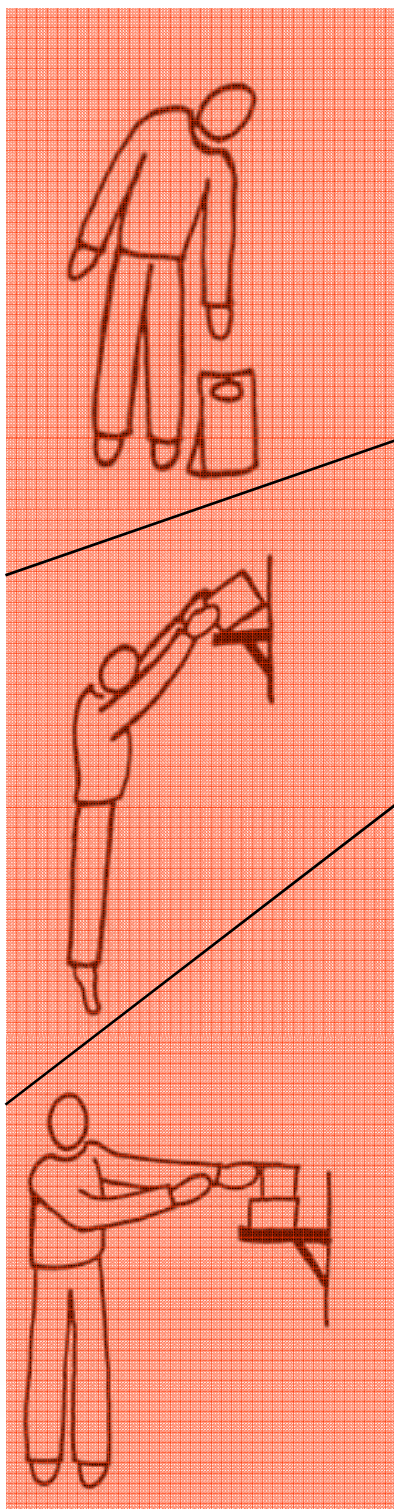
**AAN DE TOEKOMST
BOUWEN**

Effecten van het dragen van een last op uw wervelkolom



Identificatie van de acht geboden om overbelasting tijdens het naar voor buigen te vermijden

1	Het lichaam moet zich zo dicht mogelijk bij de last bevinden (goede omkadering)
2	Het lichaam moet een stevige basis hebben (de afstand tussen de voeten moet groter zijn dan de breedte van de schouders)
3	De last zodanig vastnemen dat men ze kan verplaatsen met een rechte rug.
4	Het bekken vastzetten (span de stabiliserende spieren van het bekken, de buikspieren en de rugspieren)
5	Lichtjes door de knieën gaan
6	De armen strekken
7	De rug recht houden
8	Goed in- en uitademen, zodat de spieren die de inspanning leveren voldoende zuurstof krijgen.



Plaats u steeds vóór de last om hem op te heffen.

Een last steeds met beide handen opnemen. Voor lasten met handvatten, regelmatig van hand veranderen.

Gebruik een krukje om op een geschikte hoogte te werken.

Plaats de ene voet voor de andere om het gewicht van het ene been op het andere over te brengen terwijl u de last trekt of voortduwt.

Verplaats de voeten in de richting van de beweging van de schouders.

Op een ladder of krukje plaatst u de voeten op twee verschillende treden om zich vóór het werk te kunnen plaatsen.

Om lasten zijdelings over de vloer te verplaatsen, plaatst u uw voeten op een iets grotere afstand van mekaar dan de breedte van uw schouders.

Plaats u halverwege tussen de plaats van het vastnemen en deze van het neerzetten teneinde de rotatie-amplitude te beperken.