

## **CORRECT TILLEN** **EMMER HEFFEN**

- ▶ Ga boven de emmer staan.  
De emmer staat tussen je benen.
- ▶ Ga rechtop staan
  - ▶ Voeten plat op de grond.
  - ▶ Tenen wijzen recht naar voor.
  - ▶ Hou je rug recht.
- ▶ Buig door je knieën alsof je gaat zitten en hou je rug recht.
- ▶ Hou je knieën achter je tenen.
- ▶ Pak het handvat met een gestrekte arm vast
- ▶ Strek je knieën en zwaai de emmer naar voor en breng hem zo langs het lichaam
- ▶ *Algemene tip:* doe je emmer niet volledig vol.



## **CORRECT TILLEN** **IETS HOOG NEMEN**

- ▶ Hou je rug recht.
- ▶ Zet een voet een beetje achteruit. Ga hier eventueel een beetje op je tenen staan.
- ▶ Zet 1 voet vooruit en indien mogelijk iets hoger.
- ▶ *Algemene tip:*  
Indien het te hoog ligt, pak dan een veilige keukenhulp of ladder.



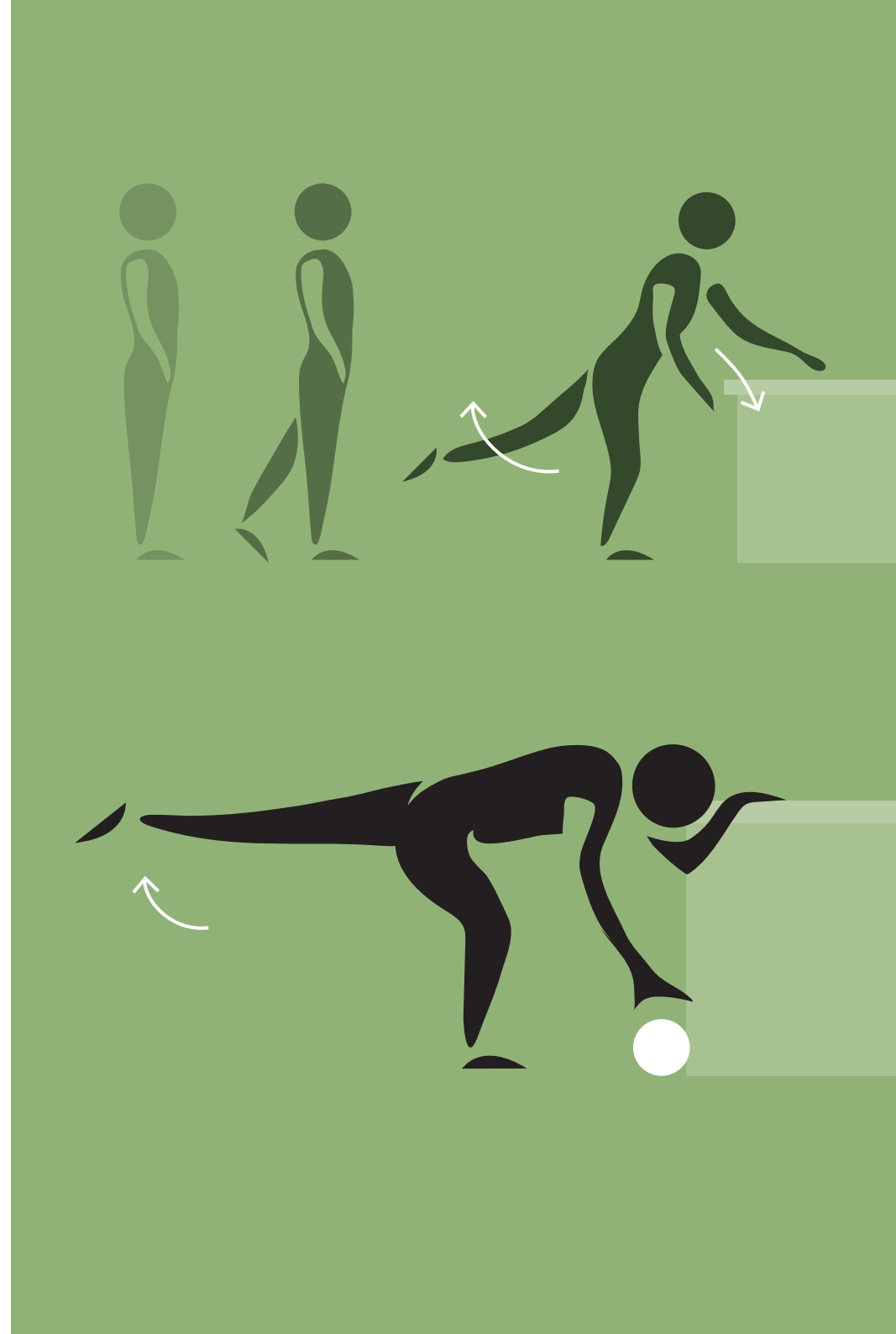
## **CORRECT TILLEN** **LICHTE LAST NEMEN** **DE 'GOLFERSBEWEGING'**

- ▶ Zet je steunbeen dicht bij het voorwerp dat je wilt oprapen.
- ▶ Zwaai met een gestrekt been naar achter tot het horizontaal is.
- ▶ Zo blijft dit been in het verlegde van de rug.
- ▶ Steun met je hand op je been dat blijft staan (hand en been van zelfde zijde).
- ▶ Pak het voorwerp met één hand.
- ▶ Voer deze bewegingen vlot uit zoals een golfer. Zo heb je het minste kans om je evenwicht te verliezen.



## **CORRECT TILLEN** **LICHTE LAST NEMEN** **MET STEUN**

- ▶ Zet je steunbeen dicht bij het voorwerp dat je wilt oprapen.
- ▶ Zwaai met een gestrekt been naar achter tot het horizontaal is.
- ▶ Zo blijft dit been in het verlegde van de rug.
- ▶ Steun met je hand op iets vast en stevig (bv. tafel).
- ▶ Pak het voorwerp met één hand.
- ▶ Voer deze bewegingen vlot uit. Zo heb je het minste kans om je evenwicht te verliezen.



## **CORRECT TILLEN** **ZWARE LAST NEMEN** **ZONDER HANDVAT**

- ▶ Ga met één knie achter het voorwerp zitten.
- ▶ Zet de andere voet schuin voor het voorwerp.
- ▶ Duw met een hand het voorwerp naar beneden op de zijkant die het verste weg ligt.
- ▶ Trek met de andere hand het voorwerp naar boven.
- ▶ Ga met deze hand onder het voorwerp van zodra dat mogelijk is.
- ▶ Leg nu het voorwerp op je knie.
- ▶ Pak het voorwerp met twee handen onderaan vast.
- ▶ Sta nu recht.
- ▶ Hou de hele tijd je rug recht.



## **CORRECT TILLEN ZWARE LAST MET HANDVATTEN**

- ▶ Ga boven de kist of doos staan.  
De kist of doos staat tussen je benen.
- ▶ Ga rechtop staan
  - ▶ Voeten plat op de grond.
  - ▶ Hou je rug recht.
- ▶ Buig door je knieën alsof je gaat zitten en hou je rug recht.
- ▶ Hou je knieën achter je tenen.
- ▶ Pak beide handvatten met een gestrekte armen vast
- ▶ Strek je knieën en hou je armen gestrekt.  
Hou de hele tijd je rug recht.
- ▶ *Algemene tip:* doe niet te veel zwaar materiaal in de kist of doos .

