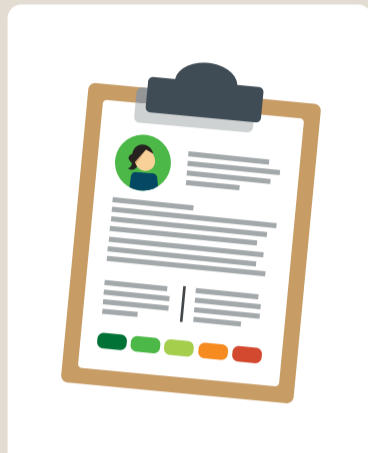


# VERPLAATSINGSTECHNIEKEN

## 10 gouden regels

### REGEL 1

Schat de situatie in: wat kan de hulpvrager zelf en wat niet?



### REGEL 2

Maak voldoende plaats om ergonomisch te werken. Zorg voor een goede werkhogte.



### REGEL 3

Geef duidelijk aan wat je gaat doen. Vraag de hulpvrager om mee te werken. Respecteer de natuurlijke bewegingen.



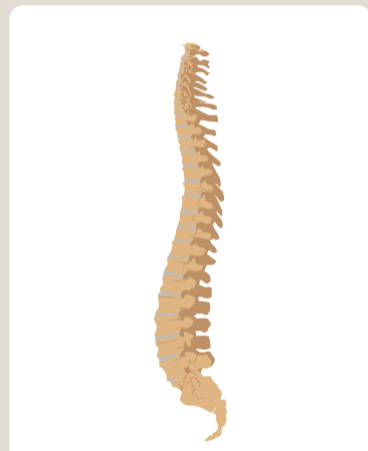
### REGEL 4

Gebruik hulpmiddelen. Vraag indien nodig hulp aan een collega.



### REGEL 5

Besteed extra aandacht aan je rug: bewaar de natuurlijke krommingen.



### REGEL 6

Verplaats je voeten om rotatie van de romp te vermijden en neem steunpunten.



### REGEL 7

Werk met gestrekte armen en je handpalmen naar beneden.



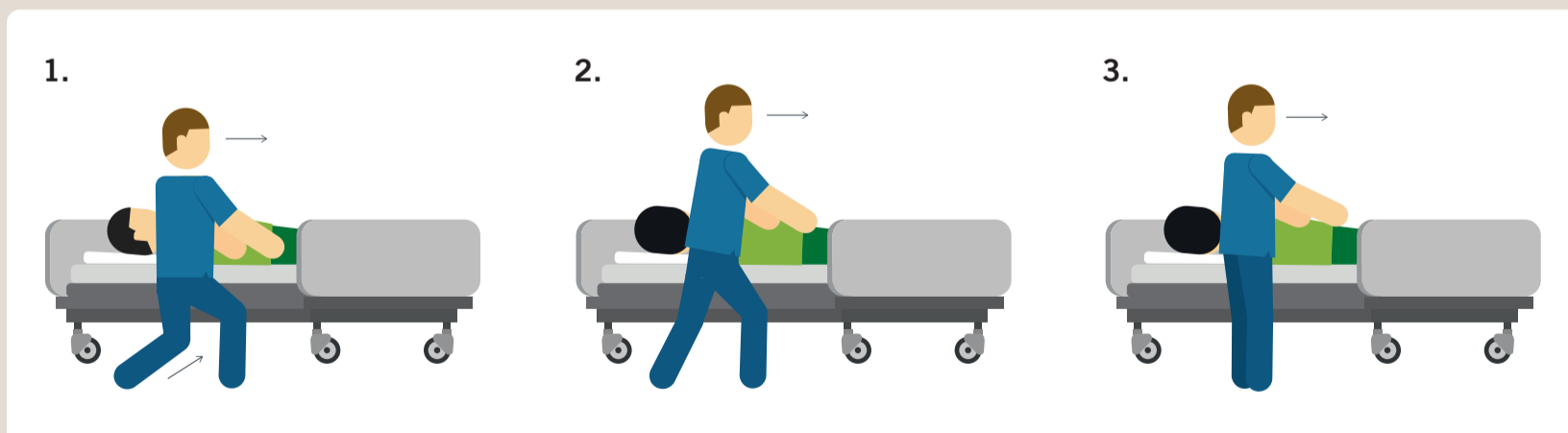
### REGEL 8

Werk vanuit je beenspieren en gebruik je lichaamsgewicht.



### REGEL 9

Beweeg in de juiste richting en kijk horizontaal.



### REGEL 10

Maak geen bruske bewegingen, maar werk rustig en geleidelijk. Geef de hulpvrager tijd om op je handelingen te reageren.



Versie: 01/2023

Opleiding of advies?

✉ [ergonomie@mensura.be](mailto:ergonomie@mensura.be)