

De belangrijkste punten uit de film kort samengevat:

1. als je regelmatig je lichaam op een verkeerde manier belast loop je het risico op overbelasting;
2. door werkzaamheden af te wisselen kun je houding en bewegingen variëren;
3. ook een betere organisatie en planning kan zorgen voor verlichting van het werk;
4. met hulpmiddelen kun je er voor zorgen dat je een goede werkhouding aanneemt;
5. handmatig tillen en dragen moet zoveel mogelijk worden beperkt, gebruik hulpmiddelen;
6. gedraaid tillen is slecht voor de rug. Ga recht voor de last staan en laat de voeten het draaiwerk doen;
7. wissel het tillen en dragen af met ander werk dat niet belastend is voor de rug;
8. je kunt een last beter duwen dan trekken;
9. probeer zoveel mogelijk zittend en staand werk af te wisselen;
10. overleg met je leidinggevende, zodat problemen kunnen worden aangepakt.