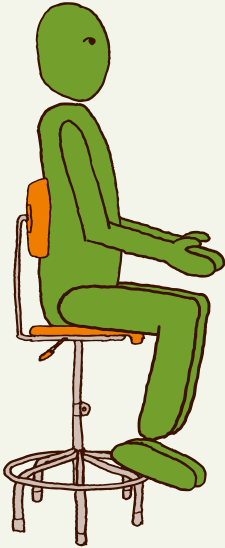


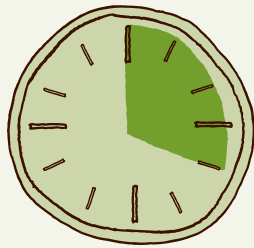
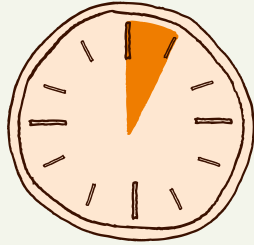
# WERK AAN DE (LOPENDE) BAND OF TAFEL

➔ Start je werk pas als je instructies hebt gehad over het instellen van de werkplek en de juiste werkhouding

## 1 Wissel staan en zitten af

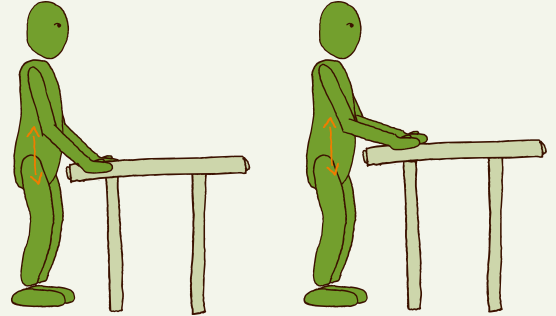


Maak gebruik van hulpmiddelen zoals een **hoge stoel met voetensteun**, zadelkruk of stasteun



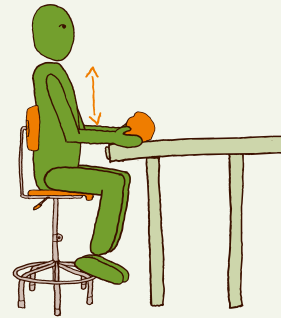
Sta niet langer dan **1 uur achterelkaar en 4 uur totaal** op een dag.

## 2 Stel de werkhoogte in



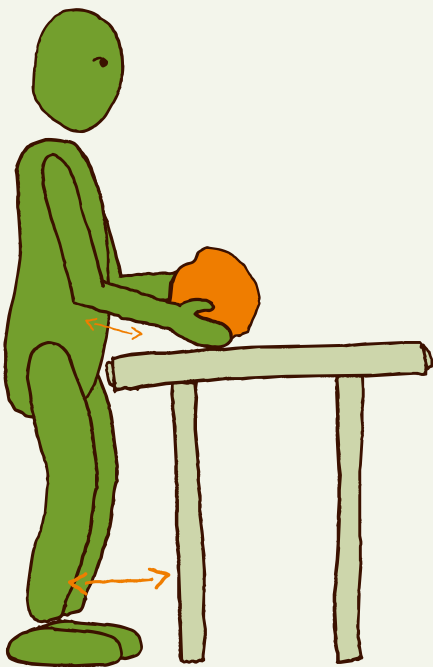
Werk waarbij je kracht zet naar beneden **tussen elleboog en heuphoogte**

Werk met gemiddelde kracht **op ellebooghoogte of iets lager** (+/- 10cm)



Fijn werk met je handen en vingers **tussen elleboog en schouderhoogte**

## 3 Sta dicht bij de band of tafel



Zorg voor **voledoende beenruimte**. Werk **binnen onderarm lengte** en voorkom ver reiken over de tafel of band met armen en bovenlichaam.

## 4 Sta stabiel

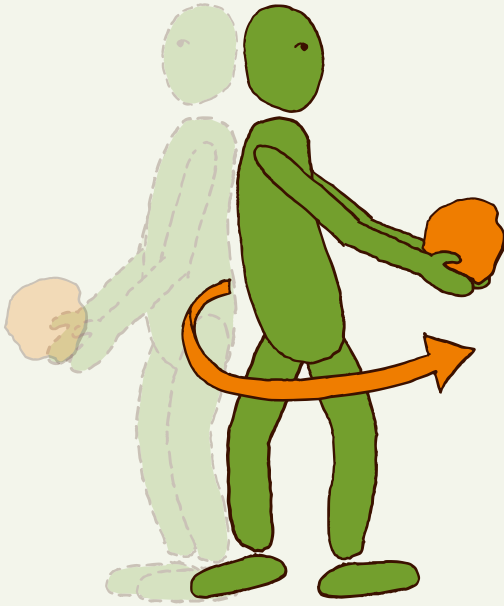


Sta met **knieën van het slot** en werk op een **vlakke en schone vloer**



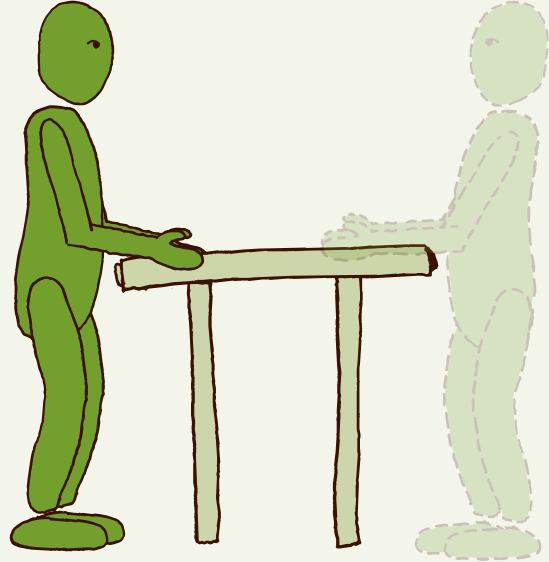
# WERK AAN DE (LOPENDE) BAND OF TAFEL

## 5 Voorkom vaak draaien van de romp



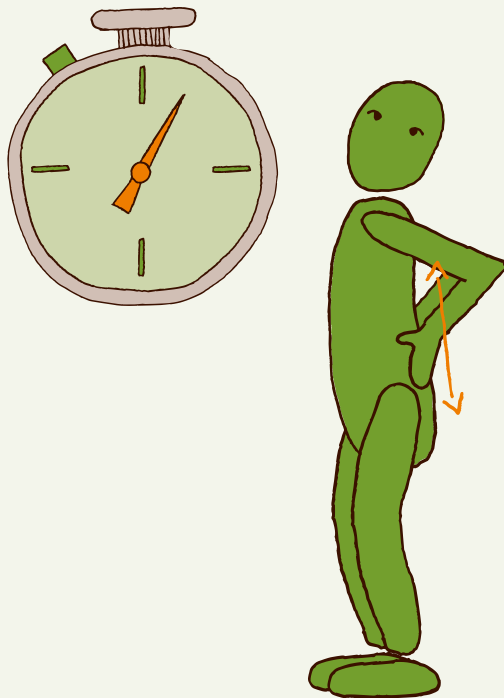
Sta **recht tegenover** het product bij het pakken, hou het product **dicht bij je lichaam**, **stap mee** bij het veranderen van richting.

## 6 Wissel van plek aan de band of tafel



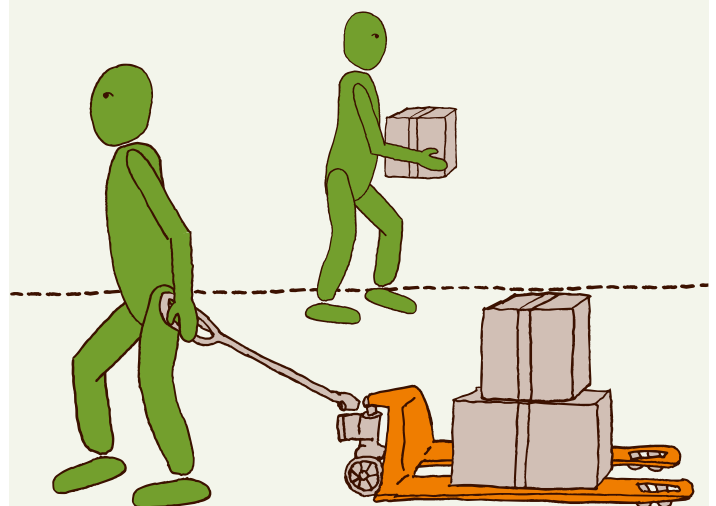
**Wissel** bijvoorbeeld van de linker en rechterzijde en van begin en einde van de band of tafel.

## 7 Neem regelmatig een korte pauze



**Loop en beweeg** tijdens de pauze. Dit is belangrijk voor het herstel van je lichaam.

## 8 Wissel taken af



**Wissel af met taken** die een andere werkhouding vragen.



Stigas

Korenmolenaar 2 | 3447 GG Woerden | 085 - 0440700, optie 1 | info@stigas.nl | www.stigas.nl

