

# Tips bij fysiek werk

Draag zorg voor jouw lichaam!



## Wat zijn ergonomische risico's binnen onze job?



Tillen van lasten



Repetitief werk



Extreme houdingen  
(vaak langdurig)



Vermoeidheid



Trekken en duwen



Langdurig rechtstaan

## Waar kunnen we op letten?



Werk preventief zodat je rug- en andere klachten kan voorkomen.

