

De belangrijkste punten uit de film kort samengevat:

1. til zo weinig mogelijk; in een optimale situatie nooit meer dan 25 kilogram;
2. zet handmatig te verplaatsen materialen zoveel mogelijk op een verhoging, zodat diep bukken voorkomen wordt;
3. is iets te zwaar of erg onhandig vraag dan om hulp;
4. ga recht voor de last staan en laat je voeten het draaiwerk doen;
5. houd het gewicht zo dicht mogelijk tegen het lichaam; let erop dat het lichaam in evenwicht is;
6. til met gebogen knieën en gestrekte rug;
7. laat de last op de handpalmen rusten en draag bij voorkeur met beide handen;
8. kijk uit voor slechte ondergrond, obstakels en gladde vloeren;
9. wissel tilwerk af met ander werk dat niet belastend is voor de rug;
10. bespreek tilsituaties, zodat problemen kunnen worden aangepakt.