

### De belangrijkste punten uit de film kort samengevat:

1. zorg bij het gebruik van een krui- of stenenwagen voor goed opgepompte banden;
2. afwisseling in het werk voorkomt blessures en overbelasting van spieren;
3. zet op de mengplek alles dicht bij elkaar;
4. til met rechte rug en houd het gewicht zo dicht mogelijk tegen je lichaam;
5. verplaats zware en onhandig te tillen apparatuur of materialen altijd samen;
6. je kunt je werk verlichten door gebruik te maken van een kruiwagen of karretje;
7. ook het gebruik van ergonomisch gereedschap kan lichamelijke klachten voorkomen;
8. laat blokken niet nat worden, anders worden ze onnodig veel zwaarder;
9. verplaatst een rolsteiger regelmatig. Zo voorkom je onnodige belasting van je lichaam;
10. zorg voor een goede conditie, want een gezonde manier van werken begint bij een gezond lichaam.