

De belangrijkste punten uit de film kort samengevat:

11. om fysieke overbelasting te beperken zijn er diverse hulpmiddelen;
12. met een blokkenstelmachine kun je met geringe krachtinspanning blokken eenvoudig plaatsen;
13. moet je veel repeterende handelingen uitvoeren gebruik dan bijvoorbeeld nagelapparatuur in plaats van een hamer met spijkers;
14. wissel tilwerk af met ander werk waarbij je lichaam minder belast wordt;
15. til met gebogen knieën en gestrekte rug;
16. zet handmatig te verplaatsen materialen zoveel mogelijk op een verhoging, zodat diep bukken voorkomen wordt;
17. houd vloeren vrij van obstakels;
18. spreek je collega erop aan als je ziet dat hij een verkeerde werkhouding aanneemt;
19. de werkgever moet de werknemers instrueren over hoe fysieke overbelasting voorkomen kan worden;
20. til niet te veel tegelijk. Het is verstandiger om twee keer te lopen in plaats van alles in een keer te verplaatsen.
Voorkom fysieke overbelasting!