

De belangrijkste punten uit de film kort samengevat:

1. van lichaamstrillingen is sprake als de mechanische trillingen of schokken via de voeten of het zitvlak overgedragen worden op de persoon;
2. er is sprake van hand- en armtrillingen bij gebruik van trillend of stotend handgereedschap;
3. stel bij een voertuig de vering van de stoel af op je gewicht;
4. ga niet te lang in dezelfde houding zitten, doe regelmatig strekoefeningen;
5. rijd met gepaste snelheid zodat trillingen minder worden doorgegeven;
6. zorg ervoor dat bouwwegen zoveel mogelijk vrij zijn van oneffenheden;
7. controleer regelmatig de staat van de banden en wielen. Een slag in het wiel of verkeerd afgesleten banden veroorzaken trillingen;
8. om hand- en armtrillingen te beperken kun je handschoenen gebruiken die de trillingen deels absorberen;
9. om machines in goede conditie te houden is periodiek onderhoud noodzakelijk;
10. luister goed naar je lichaam. Raadpleeg een arts als je extra gevoelig bent voor het werken met machines die trillingen veroorzaken.