

HOE DOZEN VEILIG TE TILLEN EN VERPLAATSEN

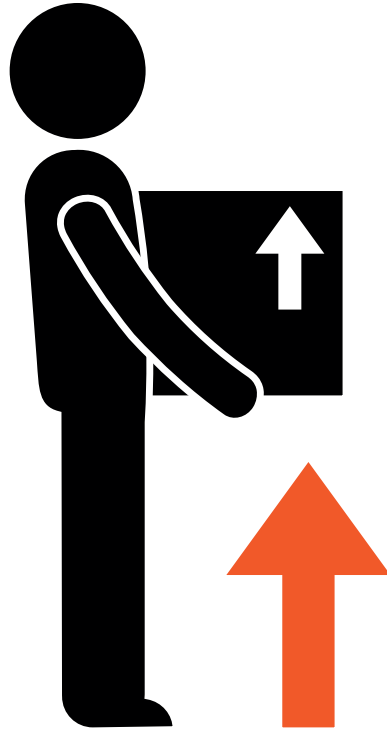
1.



Hoe te Tillen:

1. Ga iets door je knieën.
2. Houd je rug recht.
3. Plaats je handen onder de doos.

2.



1. Strek je benen.
2. Sta op.
3. Houd de doos dicht bij je lichaam.

3.



1. Verplaats je terwijl je de doos draagt.
2. Loop langzaam vooruit.
3. Wees alert op zaken die in de weg zouden kunnen staan of liggen.

4.



Hoe te draaien:

1. Start met je voeten te draaien in de richting waarheen je wilt gaan.
2. Verplaats je gehele lichaam in een beweging.

TIP: Als de doos te zwaar is om te verschuiven met je voet, dan is deze te zwaar om te tillen. Vraag iemand om te assisteren of gebruik een karretje!