



CORRECTE HOUDING TROLLEY



CORRECTE HOUDING RUGZAK

**Samenstelling:**  
Afdeling Preventie en Bescherming (GDPB)  
Britta De Breuker, Griet De Preter

**Verantwoordelijke uitgever:**  
Luc Lathouwers  
Secretaris-generaal  
Departement Bestuurszaken  
Boudewijnlaan 30 bus 30 - 1000 Brussel

**Opmaak en druk:**  
Digitale Drukkerij BZ, Nadia De Braekeler

**Voor meer info:** 02 553 01 22  
gdpb@bz.vlaanderen.be  
koepel.vonet.be/gdpb

## ERGONOMISCHE TIPS

### Rugzak & trolley

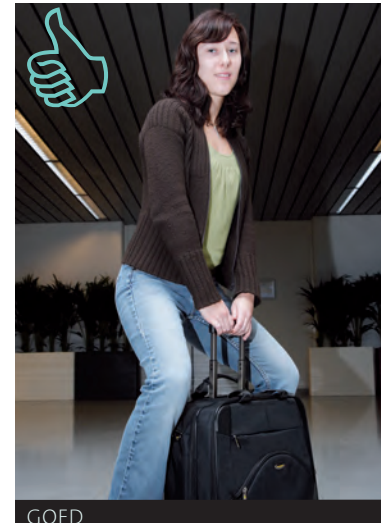


**Om rugproblemen te voorkomen, is het belangrijk om rugzak en trolley op een correcte manier te gebruiken.**

**Volgende tips kunnen hierbij helpen.**

### Gebruikstips rugzak

- Neem alleen mee wat je echt nodig hebt!
- Steek de zwaarste objecten in je rugzak zo dicht mogelijk tegen je rug, zodat het zwaartepunt van je rugzak zoveel mogelijk overeenkomt met je eigen zwaartepunt.
- Verdeel het gewicht van de last gelijkmatig over je rugzak.
- Buig door je knieën in plaats van je rug om je rugzak op te tillen en neer te zetten.
- Hang je rugzak over beide schouders om het gewicht gelijk te verdelen.
- Stel de draagriemen niet te lang in om rug-, nek- en schouderklachten te voorkomen
- Gebruik een trolley indien de last te zwaar is voor je rugzak.



### Gebruikstips trolley

- Overlaad de trolley niet. Neem alleen mee wat je echt nodig hebt.
- Buig door je knieën in plaats van je rug om de handgreep uit de trolley te trekken of erin te duwen.
- Houd je arm losjes naast je lichaam terwijl je de trolley voorttrekt. Zorg voor een rechte lijn tussen je schouder en je hand. Kijk recht voor je.
- Wissel regelmatig af van arm om overbelasting te vermijden.
- Doe zo weinig mogelijk trappen om rugbelasting te voorkomen. Als je toch trappen moet doen, gebruik de trolley dan als rugzak (indien mogelijk) of draag hem zo dicht mogelijk tegen je lichaam.

