



## BOODSCHAPPEN DOEN

Boodschappen doen voor de klant.

### Quick check:

- Zijn de zakken redelijk gedoseerd qua gewicht?
- Zijn er mogelijke hulpmiddelen, vb. boxen, caddie,...?
- Beschik je over voldoende ruimte?
- Ligt er een doek in de wagen?

### Tips:

#### Basishouding:

Let er op dat de boodschappen in de auto geplaatst worden met een goede basishouding:



#### Diep van de grond tillen:

Buig door de benen en zorg voor een brede steunbasis.



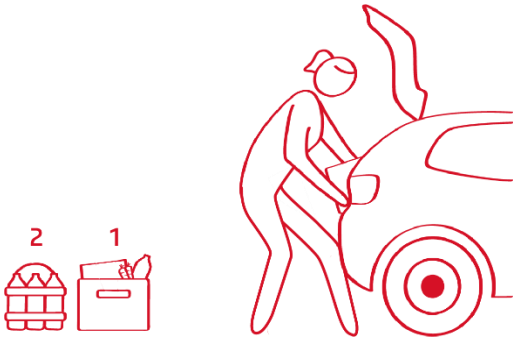
#### Plaatsen in de koffer:

Voor-achterwaartse spreidstand



## Verdeel het gewicht:

Zorg liever voor enkele zakken in plaats van 1 heel zware tas.

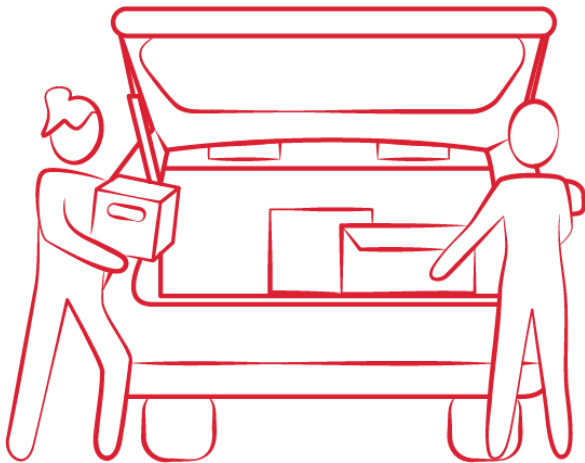


## Boodshappen uitladen?

- Ken je traject en weet wat je tilt;
- Zorg ervoor dat je ruimte hebt, dat je zo min mogelijk obstakels (gesloten deuren, nauwe deurgangen) tegenkomt of dat je het traject in stukken aflegt (doseer).
- Verplaats je voeten in plaats van te draaien in de rug tijdens het inladen van de koffer.

## Steunpunten:

Gebruik steunpunten op de achterzijde van de wagen en om lasten (diep) in de kofferruimte naar je toe te trekken.



Schuif lasten in de koffer en let er op dat de zware lasten dichtbij gehanteerd worden.

- **Tip:** Een deken op de bodem van het koffer plaatsen kan helpen om lasten dichterbij te trekken of te schuiven zonder beschadiging van de wagen zelf

Sta dicht bij de wagen tijdens het in- en uitladen

- **Tip:** gebruik het deken om ook de buitenzijde of bumper van de wagen te beschermen
- Plaats zware lasten dichtbij.

Trek de caddie naast je lichaam mee:

- Interessant om verre afstanden te overbruggen.



## Stretch oefeningen

### Schouder stretch

- Breng de hand naar de tegenovergestelde schouder.
- Breng je elleboog dicht naar je lichaam toe.
- Hou je schouder laag.



### Stretch benen:

- Zet afwisselend een grote stap naar voor.

