



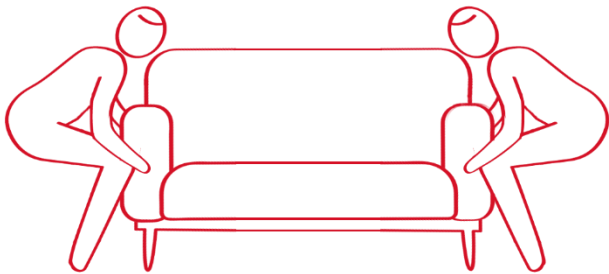
## VERPLAATSEN VAN MEUBILAIR

Het gebeurt soms, op verzoek van de klant of om je taken gemakkelijker te kunnen uitvoeren dat je meubels, stoelen, tafels, tapijten, het bed, planten, ... moet verplaatsen. Hierbij is het belangrijk dat je de last kan omvatten en dat je rekening houdt met het gewicht.

### Let op:

- Je mag je maximum 10 kilo tillen.
- Het verplaatsen van meubilair doe je door het meubilair te verschuiven in plaats van te tillen.
- Tillen van een zetel, tafel, bed, 2 persoonsmatras,... is enkel toegestaan met 2 personen. Is de klant niet aanwezig om je te helpen dan kan je de zetel beter verplaatsen door deze te schuiven.

Zorg ervoor dat je goed communiceert met de 2<sup>de</sup> persoon wanneer je een zwaar voorwerp verplaatst.



### Quick check:

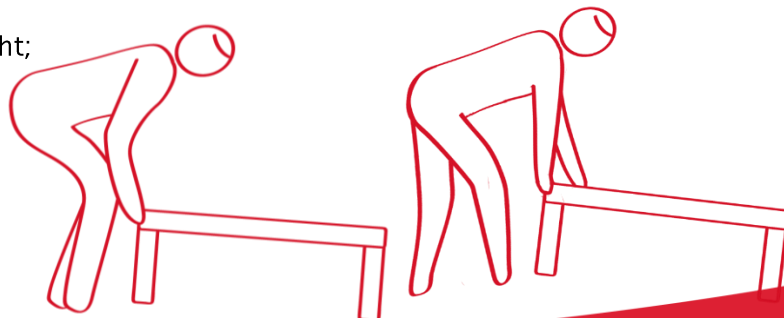
- Naar waar wil ik het voorwerp verplaatsen?
- Moet ik eerst ruimte hiervoor voorzien?
- Kan ik het voorwerp verplaatsen door te schuiven in plaats van te tillen?

### Tips:

#### Schuiven:

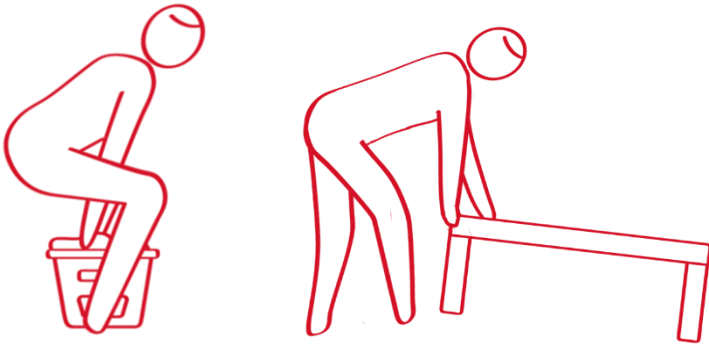
Verplaatsen (duwen, trekken, kantelen,...) wordt aangemoedigd in plaats van te tillen. Duw of trek met je gestrekte armen en gebruik je lichaamsgewicht. Gebruik hiervoor de voor-achterwaartse spreidstand:

- Brede steunbasis;
- Gebruik het lichaamsgewicht;
- Sterk de armen.



Bij noodzaak van tillen, kies dan een goede basishouding:

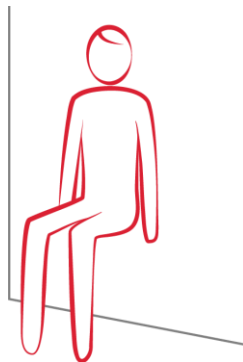
- Natuurlijke kromming;
- Dicht bij de last staan;
- Buig door de knieën.



## Stretch oefeningen

**Leunen muur:**

- Ga tegen de muur zitten;
- Buig door de benen.



## Stretch van de benen (hamstrings)

1. Zit neer, strek je been en trek je tenen richting je neus.
2. Zorg ervoor dat de knie recht blijft en leun naar voren.

