



**SFTL**  
**FSTL**

Helpt onze sector vooruit | Aide notre secteur à progresser

# 5 TIPS

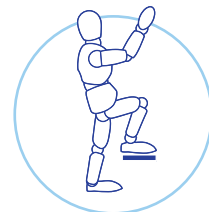
## OM LICHAAMELIJKE KLACHTEN TE VOORKOMEN

### 1 VERZORG JE ZITHOUDING

Stel je zetel zodanig af dat je benen gebogen zijn bij het zitten tegen de rugleuning en dat je armen lichtjes gebogen zijn bij het vasthouden van het stuur.

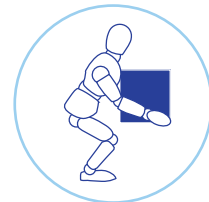


### 2 GEBRUIK ALLE TREDEN BIJ HET IN- EN UITSTAPPEN



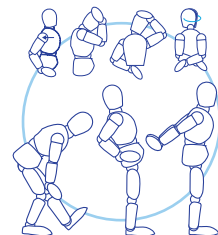
### 3 HEF EN TIL ZONDER JE LICHAAM TE OVERBELASTEN

Zet je voeten rond de last. Hou je rug recht en de last dicht tegen je lichaam. Buig door je benen.



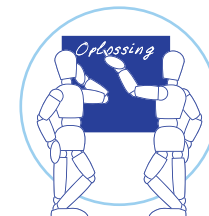
### 4 NEEM ACTIEVE PAUZES

Lichamelijke klachten en stress kan je vermijden of verminderen door tijdens de rustpauzes enkele eenvoudige bewegingsoefeningen te maken. Hoe meer je dit doet, hoe beter voor je lichaam en hoe minder stress.



### 5 BESPREEK LICHAAMELIJKE KLACHTEN

Bespreek dit met je werkgever en zoek samen naar oplossingen. Want iedereen is gebaat bij een gezonde chauffeur!



Sociaal Fonds Transport en Logistiek

de Smet de Naeyerlaan 115, 1090 Brussel  
T 02 421 10 73 | M 0495 22 99 93 | info@sftl.be | www.sftl.be