

# Hoe til ik bewust?



Algemeen



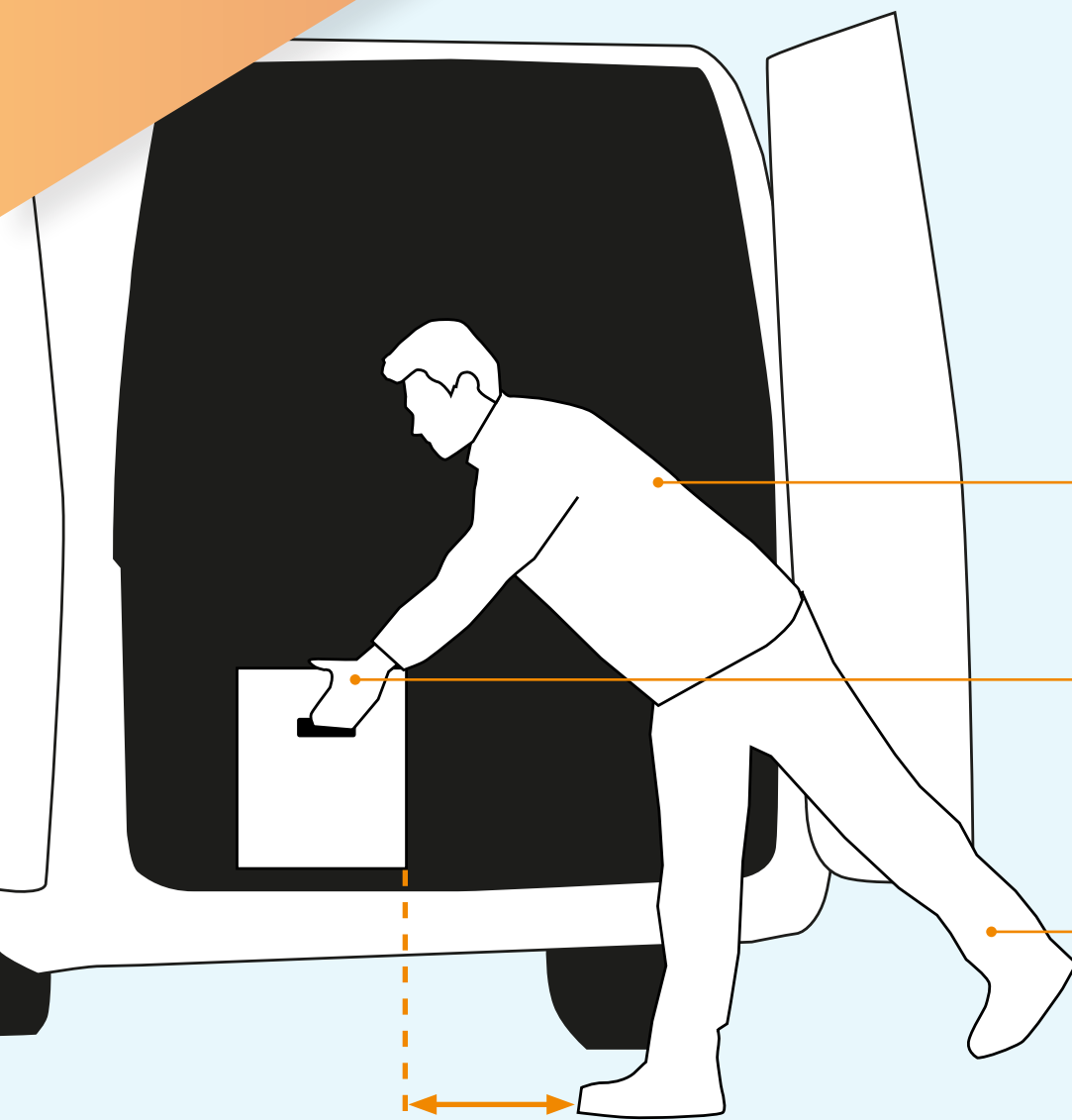
**Til niet onnodig**  
Maak gebruik van aanwezige hulpmiddelen

**Til niet te veel tegelijk**  
Het is verstandiger om wat vaker heen en weer te lopen



# Hoe til ik bewust?

In en uit de bus



**Houd je rug recht**

**Gebruik 2 handen**  
Pak het pakket met 2 handen vast

**Been als hefboom**  
Gebruik je been als hefboom bij het optillen van het pakket

**Sta dichtbij**  
Ga dichtbij het pakket staan of schuif het pakket naar voren