

Bijlage 1.

VUISTREGELS VOOR 'STERK IN JE WERK' OMNIGROEN

1.

ZORG ERVOOR DAT JE MATERIAAL GOED IS:

- **VEILIG**
- **OP JOUW MAAT**
- **GOED AFGESTELD**
- **GEBRUIK HET OP DE GOEDE MANIER**

2.

LET OP JE HOUDING:

- **STAAN MET KNIEËN EEN BEETJE GEBOGEN EN RECHTE RUG**
- **ZITTEN MET EEN RECHTE RUG**

3.

BUKKEN:

- **ALLEEN BUKKEN (EN TILLEN) ALS HET NODIG IS**
- **ALTIJD JE KNIEËN BUIGEN EN JE RUG RECHT HOUDEN**
- **ALS IETS ZWAAR IS, DOE HET DAN SAMEN**

4.

- **ZORG DAT JE GENOEG IN BEWEGING BENT**
- **HELP JE COLLEGA'S**
- **NEEM, OP TIJD, KORTE PAUZES**
- **WISSEL JE WERK AF (ALS DAT KAN)**
- **ZORG ERVOOR DAT JE FIT BENT**
- **MAAK AFSPRAKEN MET JE UITVOERDER**

- **LET OOK THUIS OP HOE JE MET JE LICHAAM OMGAAT**
- **ZORG DAT JE LEKKER IN JE VEL ZIT:
ONTSPANNEN, BEWEGEN!**