

## Voorkom langdurig reiken

Voordat je het weet sta je te lang met geheven armen te werken. Dit is een behoorlijke belasting voor je nek en schouders. Reik niet langer dan drie minuten achterelkaar. Daarna stopt de doorbloeding van de spieren in je schouders en ontstaat verzuring.

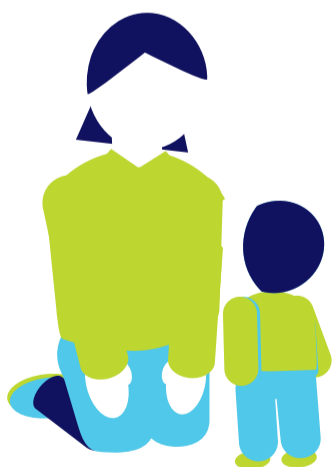


## Til of draag zo min mogelijk

Vaak en verkeerd tillen kan op den duur zorgen voor overbelasting van je rug. Laat kinderen daarom zoveel mogelijk zelf in hun bed, op de aankleedtafel en in de stoel klimmen. Het belangrijkste als je tilt: je tiltechniek!

# Blijf fit en vitaal!

Vitaal werken in  
kinderopvang



## Beperk hurken, knielen of zitten op de vloer

Natuurlijk hoort het bij je werk. Maar het is beter hurken en knielen tot ongeveer vijftien minuten per dag te beperken. Dit geldt ook voor zitten op de grond (met rugsteun). Daarna worden je spieren moe, zak je in en belast je je rug verkeerd.



## Vermijd voorovergebogen zitten of staan

Langdurig voorovergebogen staan of zitten kan leiden tot peesontstekingen van je schouderspieren, rug of bekkenklachten. Sta of zit daarom niet langer dan vier minuten achtereen met een gebogen rug. En werk zo veel mogelijk op volwassenhoogte.