Video:

1. Voor welke onderdelen van je lijf zijn juiste houdingen erg belangrijk?
2. Welke 3 houdingen worden in de video getoond?
3. Welke tip wordt er gegeven ten aanzien van je houding tijdens het werken?
4. Als je de geadviseerde werkhoudingen op volgt, wat heeft dat dan voor positieve gevolgen voor je werk?
5. Welk vast pijnpunt wordt er genoemd?
6. Wat kan er ontstaan als je veel voorover gebogen moet werken??
7. Welke tip wordt er gegeven als je veel voorover gebogen moet werken?
8. Waar kun je last van krijgen als je lang moet stilstaan?
9. Waarom moet je de Torsie beweging zien te vermijden?
10. Waarom is het niet goed om te reiken naar goederen? Welke tip wordt er gegeven?
11. Noem 3 situaties waarbij het beter is om de hulp in te roepen van een collega.
12. Welke twee tips worden er genoemd bij het openen van een doos?
13. Waarom kan je een kar maar beter duwen?
14. Waarom is staan bij de kassa beter volgens de makers van deze film?
15. Als je een fiets moet optillen van welke kracht kun je dan het beste gebruik maken?
16. Welk advies wordt er gegeven voor het verplaatsen van zware dozen?
17. Welke vijf acties moet de werknemer uitvoeren voor het werken in een juiste houding?

