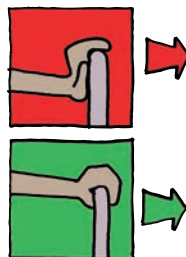
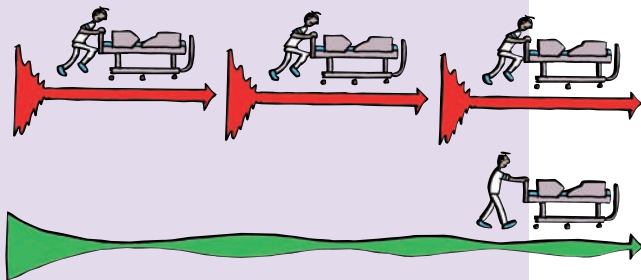


Tips voor manoeuvreren volgens de RijRegels



Tip. Keep 'm rolling (RijRegel 6)

Vermijd veelvuldig stoppen en starten wanneer er langere afstanden gereden moeten worden. Automatische deuren, schopknoppen, bolspiegels, sluiproutes en een bel of toeter op je object kunnen helpen om niet steeds te hoeven stoppen.

Tip. Gebruik je volle hand (duwen)

Als je duwt met je volle hand en je hand in een neutrale stand, worden je polsen en vingers minder belast.

Tip. Gebruik je volle hand (trekken)

Als je met je volle hand trekt heb je meer grip. Je verdeelt op die manier de belasting over de sterkere gewrichten van je pols en de kleinere gewrichten van je vingers.

- Zorg dat je goed getraind bent, gebruik een goed handboek, bekijk de filmpjes op www.goedgebruik.nl en oefen!
- Volg altijd de gebruiksaanwijzing van een hulpmiddel en hou die bij de hand.
- Leg afspraken vast op een transferprotocol en werk met goed onderhouden hulpmiddelen.