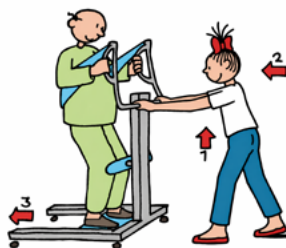




Manoeuvreren met een tillift of ander zwaar hulpmiddel



1

TIP Maak gebruik van je lichaamsgewicht bij duwen (RijRegel 1)

Laat je eigen lichaamsgewicht het werk doen.

Ga in een schredestand staan. Zet je handen ontspannen op de tillift op een handige plek. Als je lager duwt, benut je je eigen gewicht meer (je hangt 'schuiner'). Houd je schouders en rug ontspannen en je armen losjes gestrekt.

Til nu je voorste been denkbeeldig ietsje op alsof je een stapje zet (pijl 1). Dan doet je lichaamsgewicht het werk (pijl 2) en komt de tillift in beweging (pijl 3).



2

TIP Maak gebruik van je lichaamsgewicht bij trekken (RijRegel 2)

Ook trekken werkt zo, maar omdat je de lift moet vasthouden is het belastender dan met ontspannen handen duwen. Trek met je volle handen en niet met de vingers.

Volg de drie pijltjes. Sta in een ontspannen schredestand. Til je achterste been denkbeeldig op alsof je een stapje doet (pijl 1) en hang achterover ('windsurfer'). Je lichaamsgewicht doet het werk (pijl 2): de tillift komt in beweging (pijl 3). Pas wel op voor je voet!

Beweeg altijd rustig! Niet met veel kracht en explosief.



3

TIP Zet je voet op het onderstel en laat de tillift om zijn eigen as draaien en niet om jou heen (RijRegel 2)

Als je de tillift een klein stukje wilt bewegen of draaien, wrik de tillift dan nooit met je schouders en armen de lift om. Je voet op het onderstel van de lift duwen is meestal genoeg.

Zo kan je ook dwarse wieltjes in de juiste rijrichting zetten of de lift draaien. Houd dan de lift vast en duw met je voet. De lift zal draaien. Draai de lift nooit om je heen: dat is veel te belastend.

TIP Overweeg een plafondlift of een tillift met rijondersteuning.

