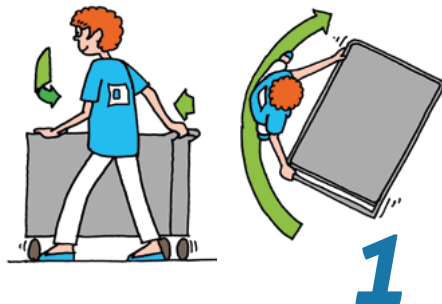




Tips voor manoeuvreren volgens de RijRegels



TIP Om- en meelopen (RijRegel 3)

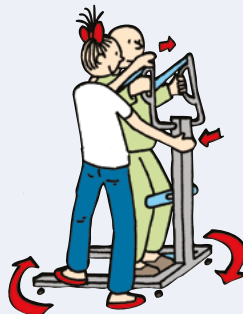
Als je het object wilt draaien, loop er dan zelf om heen en neem het in die beweging met je mee. Het object zal dan soepel om zijn as draaien. Probeer het maar eens met een vol winkelkarretje.



TIP Geef een zetje met je voet (RijRegel 4)

Zet, als dat mogelijk is, één voet op het onderstel of een richel. Geef daarmee een zetje. Dat helpt bij het in gang zetten.

Als de wieltjes nog niet in de juiste richting staan, kun je ze op deze manier ook makkelijk in de juiste rijrichting krijgen, zonder dat je met je armen hoeft te sjorren.



TIP 1,2... 3 (RijRegel 5)

Beweeg gelijkmatig en rustig. Plotselinge bewegingen zijn slecht voor je lichaam. Je krijgt dan enorme piekkrachten. Die kunnen schadelijk zijn en veel hoger zijn dan nodig.

Denk daarbij aan de '3-seconden-regel': neem altijd drie seconden de tijd om het object rustig in beweging te zetten. Doe dat ook als je samen werkt.