

LMRA – Zitten op machines

Doe de LMRA

● Zit je goed?

- Is je stoel op jouw lichaamsmaten ingesteld?
- Zit je recht?
- Kunnen je armen ontspannen rusten op de armsteunen?
- Kan je zonder te reiken bij de bediening?
- Gebruik je de camera's en spiegels om gedraaid zitten, te vermijden?

● Wissel je zitten af met beweging?

- Ga je tussendoor en in de pauze regelmatig uit de cabine?



Alles in orde?

Veel werkplezier!

1x Nee? STOP



Los het probleem op.
Lukt dat niet?
Meld het je
leidinggevende.