PRENDS SOIN DE TON DOS
CHOISIS LES BONS GESTES !

oui

non

PLIEZ VOS GENOUX

NL Buig door je knieën
RO îndoiți genunchii
PL ugnijcie kolana
IT Piega le ginocchia
ES Doble las rodillas
TU Dizlerinle çömel
EN Bend your knees
AR اطو رجليك

NE PLIEZ PAS VOTRE DOS

NL Krom je rug niet
RO Nu vă îndoiți spatele
PL Nie zginaj pleców
IT Non piegare la schiena
ES No doble la espalda
TU Sırtını bükme
EN Do not bend your back
AR لا تطوي ظهرك لا

ASSEYEZ-VOUS AVEC LE DOS DROIT

NL Zit met rechte rug
RO stai jos cu spatele drept
PL usiądź wygodnie plecami
IT Siediti con la schiena dritta
ES Siéntese con la espalda recta
TU Dik otur
EN Keep your back straight while sitting
AR اجلس و ظهرك مستقيما

NE VOUS EFFONDREZ PAS QUAND VOUS ÊTES ASSIS

NL Zak niet door als je zit
RO Nu vă loviți când stați
PL Nie zwijaj się podczas siedzenia
IT Non crollare quando sei seduto
ES No se siente de manera desgarbada
TU Öne kayarak ve bacaklarını dikerek oturma
EN Do no sprawl on your seat
AR لا تسترخي عندما تكون جالسا

UTILISEZ LES MUSCLES DE VOS JAMBES POUR VOUS LEVER

NL Gebruik je beenspieren om te heffen
RO Utilizați mușchii picioarelor pentru a vă ridica
PL Użyj mięśni nóg, aby wstać
IT Usa i muscoli delle tue gambe per te
ES Utilice los músculos de la piernas para levantarse
TU Bir şey kaldırmak için bacak kaslarını kullan
EN Use the muscles or your legs to stand up
AR ستعمل عضلات رجليك ل

NE LEVEZ JAMAIS AVEC LE DOS

NL Hef nooit met je rug
RO Nu te ridici niciodată cu spatele
PL Nigdy nie wstań z plecami
IT Non alzarti mai con la schiena
ES Evite girar la espalda para levantarse
TU Asla sırtına baskı yaparak kaldırma
EN Do never lift with your back
AR لا تستعن قط بظهرك عند الوقوف

E.R. : M. Bruyninckx, Av. Du Port 86C bte 302, 1000 Bruxelles

Plus d'astuces pour préserver ta santé sur www.p-i.be

une initiative de Prévention et Intérim