

# Een zware zak tillen

## ① Voorbereiding

Je gaat een zak voer tillen.

- Vraag aan je begeleider waar je gaat werken.  
Vraag ook waar je de zak naartoe moet brengen.



## ② Wat heb je nodig?

- Zak voer
- Kruiwagen (eventueel)



## ③ Aan het werk

- Ga vlak voor de zak voer staan.
- Zet je voeten aan beide kanten van de zak.  
De zak staat nu tussen je benen.



- Buig door je knieën.
- Pak de zak aan de zijkanten vast.
- Schuif je vingers onder de zak.



- Strek je benen. Til zo de zak op.  
Houd je rug recht.



Til rustig, dus nooit met een ruk.



Houd je handen op dezelfde plek.



- Houd de zak dicht tegen je aan.  
Houd je rug recht.
- Loop zo naar de plek waar de zak heen moet.  
Als je de zak ver moet tillen, zet je hem in een kruiwagen.



- Buig door je knieën.  
Houd je rug recht.
- Zet de zak voorzichtig neer.

#### ④ Afronding

- Controleer of je alle stappen van deze kaart hebt gedaan.
- Vertel aan je begeleider hoe je hebt getild.
- Was je handen.