

75 Rijden met een kruiwagen

① Voorbereiding

Met een kruiwagen vervoer je zware dingen. Als je een kruiwagen gebruikt, let je op de veiligheid.

- Vraag je begeleider waar je gaat werken.



② Wat heb je nodig?

- Kruiwagen met inhoud
- Twee pionnen, op een afstand van 10 meter van elkaar



③ Aan het werk

- Ga naar de kruiwagen.
- Ga tussen de twee handvatten staan.



- Ga door de knieën.
- Pak de handvatten stevig vast. Houd je rug recht!



- Strek je knieën.
Blijf je rug recht houden.

Houd je armen naast je lichaam en laat ze ontspannen hangen.



- Rijd de kruitwagen van de eerste pion naar de tweede pion.

Laat je armen steeds hangen, trek ze niet op



- Maak een bocht en rijd terug.

Houd de kruitwagen steeds recht!



- Ga door je knieën.
Houd je rug recht.
- Zet de kruitwagen neer.

4 Afronding

- Controleer of je alle stappen van deze kaart hebt gedaan.
- Vertel je begeleider hoe het is gegaan.
- Ruim de spullen op.