

12. Tillen

① Voorbereiding

Je gaat een doos tillen op een goede manier, zodat je je rug niet belast.



② Wat heb je nodig?

- Doos



③ Aan het werk

- Zet je voeten niet te ver uit elkaar.
- Ga op je hurken of in knielstand zitten.
- Houd de doos goed vast aan de onderrand.
- Houd je rug recht.



- Kom omhoog met rechte rug.
Til vanuit je benen.
Houd de doos stevig vast.



- Draag de doos zo dicht mogelijk tegen je aan.
- Verplaats je voeten als je moet draaien.



Draai niet vanuit je rug, maar vanuit je heupen.



- Loop naar de plaats waar je de doos wilt neerzetten.



Kijk uit waar je loopt.



- Zet de doos op de goede plek neer. Zak door je knieën om de doos neer te zetten. Houd je rug recht.

Je hebt nu op een goede manier een doos verplaatst, zonder je rug te belasten.



Afronding

- Controleer of je alle stappen van deze kaart hebt gedaan.
- Vraag je begeleider om je werk te controleren.