Opdracht 3 Duwen/trekken & Hurken/ knielen

1. Noem vijf hulpmiddelen die het werk lichter maken bij het vervoeren van de goederen in en om het bedrijf waar je stage loopt. Noem bij elk een artikel dat je erop kunt vervoeren. **Zie OVD Perspectief map hoofdstuk Goederentransport.**
2. Als je met een gebogen rug een voorwerp van twintig kilo optilt, hoeveel kilo til je dan werkelijk. (Voor het antwoord op deze vraag zul je zelf logisch moeten nadenken)
3. Voor welke delen in de rug is tillen en gelijk draaien slecht?
4. Waarom moet je goed inademen als je iets gaat optillen?
5. Geef twee voorbeelden van zwaar tillen op je stagebedrijf.
6. Hoe kan dit zware tillen op je stagebedrijf worden verlicht? Twee voorbeelden noemen.
7. Een rugzak is beter voor je rug om mee te nemen dan een koffer. Noem twee voordelen van het dragen van een rugzak.
8. Wat kost bij duwen en trekken de meeste energie?
9. Bukken is een gewoontebeweging. Het gaat lekker snel
10. Hurken is beter. Leg uit waarom.
11. Noem drie dingen waarop je moet letten bij het hurken?

