

# 31 Tillen

## ① Voorbereiding

Om rugklachten te voorkomen moet je goed tillen.

- Vraag je begeleider waar je gaat werken.



## ② Wat heb je nodig?

- Veilingkrat met plantjes



## ③ Aan het werk

- Ga dicht bij het krat staan.



- Ga langzaam door je knieën.  
Houd je rug recht.



Pak het krat beet.

- Steek je handen door de gaten in de zijkant.
- Pak het krat vast met je handpalmen, dus niet met je vingers.



- Strek je knieën.
- Kom zo langzaam omhoog.
- Houd het krat dicht tegen je lichaam.



Houd je rug recht.



Zet nu het krat weer terug op de grond.

- Zak langzaam door je knieën.
- Houd het kratje steeds dicht tegen je aan.



Houd steeds je rug recht.

#### ④ Afronding

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