

Typ de werkwoorden in de juiste zin. Controleer later je antwoorden met de tekst uit Oefening 10 van dit hoofdstuk.

gebruik – til – lopen – houd – gebruik – reiken – verplaats – beweeg – buig – sta – til – traplopen – verplaatsen – luister – hebben – buk – zorg

### Tilwijzer

- 1 \_\_\_\_\_ en til niet onnodig, \_\_\_\_\_ waar mogelijk hulpmiddelen.
- 2 Bepaal vooraf het gewicht van de last; \_\_\_\_\_ niet te veel ineens. Gebruik de beschikbaar gestelde hulpmiddelen.
- 3 \_\_\_\_\_ dat de weg vrij is van obstakels als je moet \_\_\_\_\_ met de last.
- 4 Bedenk vooraf hoe en waarheen je de last gaat \_\_\_\_\_. Houd rekening met eventuele moeilijkheden, zoals \_\_\_\_\_.
- 5 \_\_\_\_\_ steeds recht voor de last, til nooit met gedraaide rug.
- 6 \_\_\_\_\_ door de knieën.
- 7 \_\_\_\_\_ de rug zo veel mogelijk recht, \_\_\_\_\_ langzaam.
- 8 \_\_\_\_\_ je voeten als je moet draaien.
- 9 \_\_\_\_\_ met twee handen.
- 10 Houd de last zo dicht mogelijk bij het lichaam, voorkom dat je moet \_\_\_\_\_.
- 11 Til niet hoger dan schouderhoogte. \_\_\_\_\_ zo nodig hulpmiddelen.
- 12 \_\_\_\_\_ naar je lichaam: neem signalen serieus. Beginnende klachten kunnen snel erger worden. Je voelt zelf het beste wat je rug wel en niet kan \_\_\_\_\_.