URN WINKEL.

Bijzonder, betaalbaar

# Checklist voor dragers bij een uitvaart



Wilt u als familie of vriend helpen dragen? Met deze checklist bereidt u samen alles rustig en zorgvuldig voor.

## 1 Wat wordt er gedragen?

Kruis aan wat van toepassing is.





☐ Kist ☐ Uitvaartmand ☐ Baar of opbaarplank ☐ Anders: _____

Geschat totaalgewicht: _____ Aantal dragers: _____

**Goed om te weten**

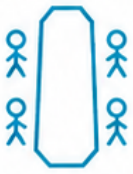
Het gewicht wordt tijdens het dragen niet altijd gelijk verdeeld. Bochten, hoogteverschillen en drempels kunnen extra belasting geven.

## 2 Wie dragen?

Vul de namen in en bespreek de posities.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Reserve: _____



- ☐ Iedereen wil zelf graag dragen
- ☐ Iedereen voelt zich lichamelijk in staat om te dragen
- ☐ De posities zijn vooraf verdeeld
- ☐ Grote lengteverschillen zijn besproken
- ☐ Er is iemand die kan invallen

**Niet iedereen hoeft te dragen.**

Naast de kist lopen of een rijdende baar begeleiden kan ook een waardevolle rol zijn.

## 3 Hoe wordt er gedragen?

Kruis aan wat van toepassing is.







☐ Op de schouder ☐ Aan handgrepen ☐ Aan draagstangen ☐ Met een rijdende baar ☐ Combinatie van dragen en rijden

Bespreek vooraf hoe de kist of mand wordt: ☐ opgetild ☐ gedraaid ☐ neergezet

## 4 Controleer de route

Loop de route bij voorkeur vooraf even na.



- ☐ Drempels
- ☐ Trappen
- ☐ Smalle deuren
- ☐ Scherpe bochten
- ☐ Grind
- ☐ Gras of zachte grond
- ☐ Hellingen
- ☐ Stoepranden
- ☐ Andere obstakels: _____

**Tip**

Een route die zonder kist eenvoudig lijkt, kan tijdens het dragen anders aanvoelen.

## 5 Draag stevige schoenen

Kies schoenen waarmee u stabiel kunt lopen.



- ☐ Stevige schoenen
- ☐ Voldoende profiel
- ☐ Geen gladde zolen
- ☐ Schoenen waarin u gemakkelijk kunt lopen

**Tip**

Ook nette schoenen kunnen geschikt zijn, zolang ze voldoende grip en stabiliteit bieden.

# Checklist voor dragers bij een uitvaart



## 6 Bekijk het weer

Bij slecht weer kunnen paden glad of moeilijk begaanbaar worden.



- ☐ Regen
- ☐ Gladheid
- ☐ Sneeuw of ijs
- ☐ Harde wind
- ☐ Zeer nat gras of modder

**Tip**

Is de route niet veilig? Gebruik dan indien mogelijk een andere route of een rijdende baar.

## 7 Eén persoon geeft de aanwijzingen

Spreek af wie de dragers begeleidt.



Naam: _____

Deze persoon geeft de commando's voor:

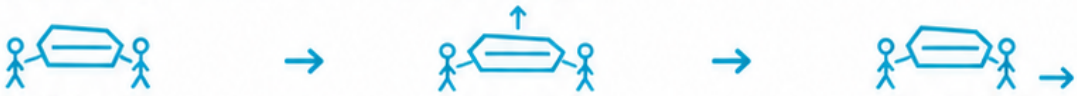
☐ Optillen ☐ Lopen ☐ Draaien ☐ Stoppen ☐ Neerzetten

**Waarom?**

Zo voorkomt u dat meerdere mensen tegelijk aanwijzingen geven.

## 8 Oefen het kort

Een korte oefening vóór de ceremonie kan veel onzekerheid wegnemen.



**1. Klaarstaan**
Iedereen op zijn positie.

**2. Samen optillen**
Op één commando.

**3. Rechtop lopen**
Rustig en gelijkmatig.

- ☐ Waar iedereen staat
- ☐ Hoe u samen optilt
- ☐ De eerste stappen
- ☐ Een bocht
- ☐ Het neerzetten
- ☐ Eventueel een drempel

Dit hoeft maar enkele minuten te duren.

## 9 Voelt iets niet goed? Stop.

Tijdens het dragen mag iedere drager direct aangeven dat er gestopt moet worden.



- bij verlies van grip
- bij pijn of lichamelijke klachten
- bij een onverwacht obstakel
- bij een gladde ondergrond
- bij onzekerheid over de volgende stap

**Veilig stoppen gaat altijd vóór het volgen van het ceremonieel.**

Probeer een probleem niet tijdens het lopen op te lossen.

## 10 Laatste controle

Vink deze punten af vlak voordat u begint.



- ☐ Iedereen kent zijn positie
- ☐ De route is vrij
- ☐ Schoenen zijn geschikt
- ☐ Het weer is gecontroleerd
- ☐ De draagwijze is duidelijk
- ☐ Eén persoon geeft de commando's
- ☐ Een reserveplan is afgesproken
- ☐ Iedereen voelt zich comfortabel met zijn of haar rol

**Samen maken we een veilig en waardig afscheid mogelijk.**

Dragen kan een bijzondere manier zijn om iemand naar zijn of haar laatste rustplaats te begeleiden. Met een goede voorbereiding doet u dit op een rustige en veilige manier.

Deze checklist bevat algemene aandachtspunten. Bespreek de praktische uitvoering altijd vooraf met de uitvaartbegeleider en, waar nodig, met de locatie.

# Checklist voor dragers bij een uitvaart

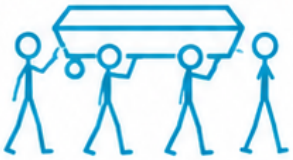


Extra pagina: schouderen

Schouderen betekent dat de kist of uitvaartmand op de schouders van de dragers rust. Dit vraagt meer afstemming dan dragen aan handgrepen, maar kan een persoonlijk en waardig onderdeel van het afscheid zijn.

## 11 Wanneer is schouderen passend?

Spreek dit vooraf goed door.



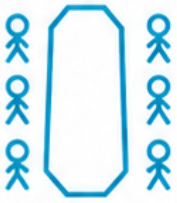
- [ ] De uitvaartbegeleider heeft bevestigd dat schouderen passend is
- [ ] De route is kort en overzichtelijk
- [ ] Er zijn voldoende dragers beschikbaar
- [ ] De dragers voelen zich hier prettig bij
- [ ] Er is een alternatief als schouderen niet wenselijk blijkt

**Goed om te weten**

Schouderen vraagt meer afstemming dan dragen aan handgrepen.

## 12 Posities bij schouderen

Verdeel de plaatsen vooraf.



- [ ] De posities zijn vooraf verdeeld
- [ ] Voor- en achterkant zijn duidelijk
- [ ] Lengteverschillen zijn besproken
- [ ] Er is reserve of ondersteuning beschikbaar

**Tip**

Zet dragers van vergelijkbare lengte zo veel mogelijk tegenover elkaar.

## 13 Zo tilt u samen op de schouder

Oefen dit kort vooraf.



**1. Klaarstaan**
Iedereen staat goed naast de kist of mand.

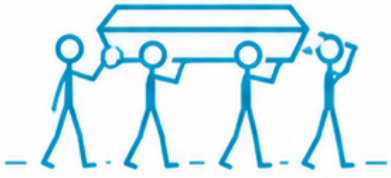
**2. Samen optillen**
Til op één commando rustig omhoog.

**3. Naar de schouder**
Breng de kist of mand in één rustige beweging op schouderhoogte.

- [ ] Het optillen naar de schouder is besproken
- [ ] Het commando voor starten is duidelijk
- [ ] Het neerzetten is ook besproken

## 14 Tijdens het schouderen

Houd het tempo rustig.



- Loop rustig en gelijkmatig
- Maak bochten ruim
- Houd het tempo laag
- Meld direct als iets niet goed voelt
- Stop liever te vroeg dan te laat

**Veilig stoppen gaat altijd vóór het volgen van het ceremonieel.**

Bespreek vooraf ook hoe u samen weer neerzet.

**Schouderen hoeft niet.** Als dragen op de schouder niet passend voelt, kan begeleiden naast de kist of dragen aan handgrepen een even waardevolle rol zijn.