

Bære på hodet

I Sierra Leone og flere andre afrikanske land er det vanlig å bære det meste på hodet. Bøtter med vann, brett med stabler av appelsiner, ved og det meste annet man kan tenke seg.

For å dempe støt og få varene/produktene til å ligge stødigere brukes ofte et tøyestykke tvunnet til en ring som legges på hodet før f.eks. vannbøtta settes oppå der igjen.

Start med å øve med lette ting som ikke tar skade av å falle av (f.eks. et klesplagg eller en kosebamse) og husk at øvelse gjør mester! Lykke til!

