

Fiecare trebuie să poată și să îndrăznească să vorbească

Siguranța socială și psihologică. Este posibil să auziți vorbindu-se despre acești termeni. Dar ce înțelegem exact prin aceasta? Și cum puteți preveni transformarea locului de muncă într-un mediu social nesigur?

Siguranța socială înseamnă protecția împotriva amenințărilor venite din partea altora în cadrul unui mediu social. În acest caz, mediul dvs. de lucru. Exemple de astfel de amenințări includ intimidarea, discriminarea, hărțuirea sexuală, agresiunea și violența.

Siguranța psihologică înseamnă un climat pozitiv în cadrul unei organizații sau al unei echipe. Se simte toată lumea liberă să vorbească fără teama de consecințe? La urma urmei, asta este ceea ce trebuie pentru a obține rezultate mai bune împreună.

Așadar, sunt două lucruri diferite, dar sunt legate între ele.

Siguranța socială și psihologică în echipa dvs.

Întrebați-vă dacă recunoașteți oricare dintre aceste situații.

1. Vedeți sau experimentați o situație nesigură. Ezitați să vă exprimați opinia, deoarece vă este teamă că oamenii vor considera că sunteți exagerat sau dificil.
2. Cineva vă spune ceva despre o situație nesigură. Vă gândiți: „Vezi-ți de treaba ta” sau „Știu ce fac, serios”.

Vă sună cunoscut? Atunci poate că acel climat pozitiv din echipa dvs. nu este încă așa cum v-ați dori să fie. În mod neintenționat, acest lucru crește și riscul de nesiguranță socială. Fiecare membru al echipei trebuie să fie capabil și să îndrăznească să vorbească. Prin urmare, este important să renunțați la atitudinea inițială și să vă angajați în conversație.



Opriți-vă, gândiți-vă, acționați

În acest sens, utilizați metoda „Opriți-vă, gândiți, acționați”.

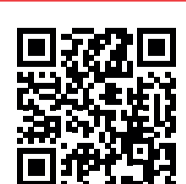
Opriți-vă: Nu reacționați imediat, nu vă exprimați opinia inițială. Numărați mai întâi până la 10.

Gândiți-vă: Gândiți-vă ce consecințe ar avea această hotărâre. Poate că îi împiedică pe oameni să îndrăznească să vorbească. Acest lucru, la rândul său, poate duce la nesiguranță socială. În schimb, gândiți-vă ce întrebări puteți adresa celorlalte persoane pentru a rezolva pozitiv situația.

Acționați: Puneți întrebări și implicați-vă în conversație.

Cum rezolvați cel mai bine situațiile menționate?

1. Vă temeți de consecințe dacă vorbiți despre o situație nesigură? Inițiați o conversație cu superiorul dvs. Discutați împreună cum să abordați această problemă ca echipă.
2. Nu sunteți de acord cu cineva care vi se adresează? Atunci: Opriți-vă, gândiți, acționați.



Doriți să aflați mai multe? Dacă da, consultați setul de instrumente „Siguranță socială și psihologică”!

Articolul „Conștientizați ce înseamnă Siguranța”

‘Doar o clipă’ nu este niciodată suficient de sigur
Pag. 2

Lucrul în condiții de siguranță este ceva ce faceți împreună
Pag. 3

O platformă mobilă de lucru la înălțime
Pag. 4

Știți ce trebuie să faceți atunci când
Pag. 5

Pericol din cauza prafului de cuarț
Pag. 6



Protejați-vă de soare
Pag. 7

Pericolul gazelor de eșapament este peste tot în jurul nostru
Pag. 8

Fiți atent la pericolele legate de tăiere!
Pag. 9

Efortul fizic face parte din meserie
Pag. 10

Fiecare trebuie să poată
Pag. 12

25 MARTIE

Alăturați-vă sesiunilor de instruire!

Pe 25 martie, dvs. și colegii dvs. puteți participa **gratuit** la trei sesiuni de instruire online.

Scanați codul QR

pentru informații suplimentare.



'Doar o clipă' nu este niciodată suficient de sigur

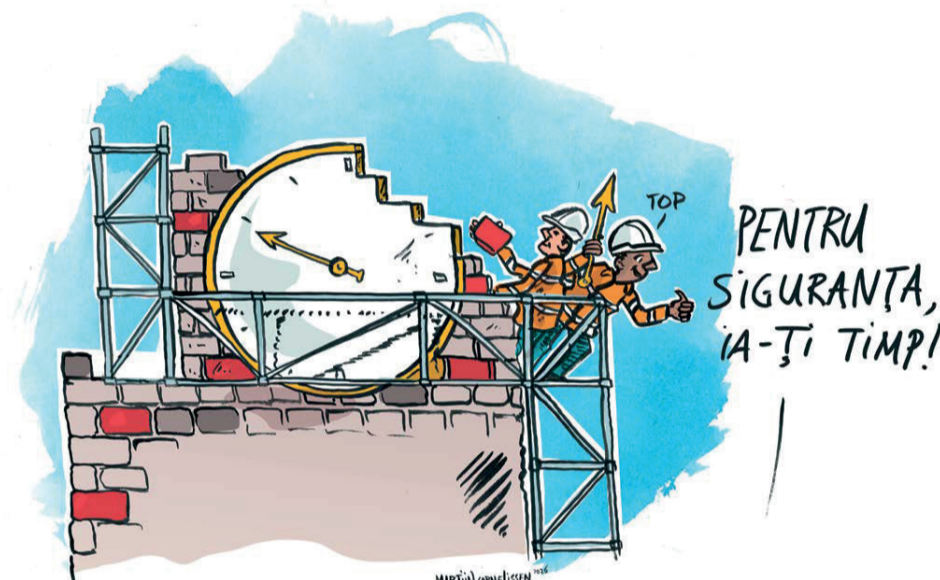
Rutina te orbește. O situație periculoasă apare adesea pentru că nu ne analizăm suficient propriul comportament. A face ceva „repede” pe un scaun sau pe o scară șubredă înseamnă să provoci un accident.

„Această treabă trebuie să fie terminată”

Când suntem „în zonă”, lucrăm uneori în condiții nesigure, chiar dacă știm că nu este bine. Următoarele „afirmații” pot părea familiare:

- „Am început deja. Nu mă întorc până la dubiță sau la atelier pentru a lua uneltele potrivite.”
- „Treaba trebuie să fie terminată. Luarea măsurilor de securitate adecvate necesită prea mult timp.”
- „De ce să complicăm lucrurile dacă se poate face simplu?”
- „Și colegii mei procedează la fel. Dacă nu fac asta, cred că fac multă vâlvă.”

Dar raționând în acest fel, încurajezi un comportament nesigur.



Raportați și accidentele evitate la limită

Răsplățiți comportamentul sigur și raportați lucrurile care au fost pe punctul de a merge prost. Astfel de rapoarte sunt foarte importante pentru creșterea gradului de conștientizare și prevenirea accidentelor reale. Și învățați din asta cum puteți îmbunătăți lucrurile.

O bună pregătire este jumătate din muncă!

- Uitați-vă atent la situație și la împrejurimi.
- Informați-vă cu privire la cerințele de acțiune.
- Verificați în prealabil ce resurse și câte persoane sunt necesare.
- Realizarea sau aprofundarea proiectului
Identificarea pericolelor și evaluarea riscurilor.

Reflecția asupra siguranței la locul de muncă

Comportamentul periculos provine adesea din lipsa unui comportament conștient. Pentru a lucra în siguranță, mai întâi trebuie să vă gândiți la ceea ce este necesar pentru a face acest lucru. Înainte de a merge la locul de muncă, efectuați analiza riscurilor de ultim moment (LMRA). Luați-vă câteva minute pentru a vă întreba:

- Cum arată activitatea mea și de ce am nevoie pentru a lucra în siguranță?
- Au fost luate toate măsurile necesare pentru siguranță?
- Am la dispoziție toate instrumentele și resursele?
- Am la dispoziție echipamentul individual de protecție adecvat?

Siguranța este responsabilitatea dvs.

Dar și superiorul dvs. ar trebui să vă sprijine în acest sens. Împreună, decideți cum să lucrați în siguranță. Vorbiți cu colegii dvs. dacă fac ceva „foarte rapid”, dar care nu este sigur. Oferiți ajutor pentru a face acest lucru în siguranță.

Strategia de igienă ocupațională

Sunteți deja familiarizat cu strategia de igienă ocupațională? Aceasta înseamnă ordinea în care luați anumite măsuri pentru a lucra în siguranță. De asemenea, utilizați-o pentru a reduce efortul fizic.

- Măsuri la sursă**
Puteți elimina complet munca solicitantă din punct de vedere fizic?

De exemplu prin:

- Utilizarea prefabricatelor
- Utilizarea de materiale mai ușoare
- Livrarea materialelor grele la înălțime în avans, astfel încât să nu trebuiască să le mutați singur
- Utilizarea de mașini pentru efectuarea lucrărilor, cum ar fi mașini de pavat sau roboți de demolare

- Măsuri tehnice și organizatorice**
Există instrumente sau metode de lucru care să-mi facă munca mai puțin solicitantă din punct de vedere fizic?

De exemplu, putem...

- Utiliza instrumente de ridicare
- Regla înălțimea de lucru
- Roti sarcinile cu colegii, astfel încât să nu facem aceeași muncă (greă) pentru perioade lungi la rând

- Măsuri individuale**
Măsurile individuale sunt măsuri care vă protejează personal. Exoscheletele sunt un exemplu.

- PPE**
Numai după parcurgerea etapelor 1, 2 și 3 intră în joc PPE. Luați în considerare,

De exemplu:

- Încălțăminte robustă cu talpă bine încălțată
- Protecția genunchiului

Nu vă fie teamă să folosiți instrumente

Din fericire, există diverse instrumente și metode de lucru pentru a vă reduce efortul fizic. Acestea sunt menite să ajute pe toată lumea să lucreze mai sigur și mai sănătos. Așa că nu presupuneți că vă puteți descurca fără ele - folosiți instrumentele disponibile!

Întrețineți dialogul

Munca în siguranță și responsabilă începe cu o bună planificare și pregătire a muncii. Pentru unele dintre măsurile menționate, depindeți de angajatorul sau clientul dvs. Dar depinde și de dvs. să vă asigurați că efortul fizic nu devine excesiv. Credeți că sunt necesare măsuri suplimentare pentru activitatea dvs.? Discutați cu supervisorul dvs. despre opțiuni.



Aruncați o privire și la setul de instrumente care este pregătit special pentru Ziua Conștientizării Siguranței 2026.

Efortul fizic face parte din meserie, dar trebuie să vă cunoașteți limitele

Efortul fizic face parte din munca noastră. Aceasta nu este o problemă, dar, desigur, trebuie să evitați solicitarea excesivă. Cum faceți acest lucru? Și ce înțelegem de fapt prin efort fizic?

Efortul fizic este adesea asociat cu munca manuală grea. Ne gândim la operațiuni de ridicare, tragere, împingere. Dar și anumite posturi de lucru vă solicită corpul. Luați în considerare, de exemplu, lucrul deasupra înălțimii umerilor sau, mai degrabă, lucrul pe genunchi. Efectuarea aceleiași munci grele timp îndelungat, fără pauză, sau adoptarea unei posturi de lucru necorespunzătoare sunt, de asemenea, dăunătoare pentru dvs. În plus, mediul de lucru joacă un rol important. Lucrul pe un teren neuniform sau într-un mediu foarte rece sau foarte cald vă afectează corpul.

Capacitatea fizică

Efortul fizic nu este neapărat rău, doar în exces poate deveni dăunător. Capacitatea dvs. fizică joacă, de asemenea, un rol important. Factori precum oboseala, stresul și vârsta determină parțial volumul de muncă pe care îl puteți presta.



Lucrul în condiții de siguranță este ceva ce faceți împreună, chiar dacă nu vorbiți aceeași limbă.

În acest articol, veți afla cum puteți lucra în siguranță împreună cu colegii dvs. Dar ce se întâmplă dacă cineva are dificultăți în a urma aceste instrucțiuni deoarece nu vorbește (bine) limba? Pentru a crea împreună un mediu de lucru sigur, trebuie să implicăm pe toată lumea!

În industria noastră, forța de muncă din alte țări este extrem de necesară. Acest lucru afectează pe toată lumea de pe șantier. Dacă olandeza nu este limba dvs. maternă sau dacă colegul dvs. nu vorbește limba (bine), poate fi dificil să comunicați despre siguranță.

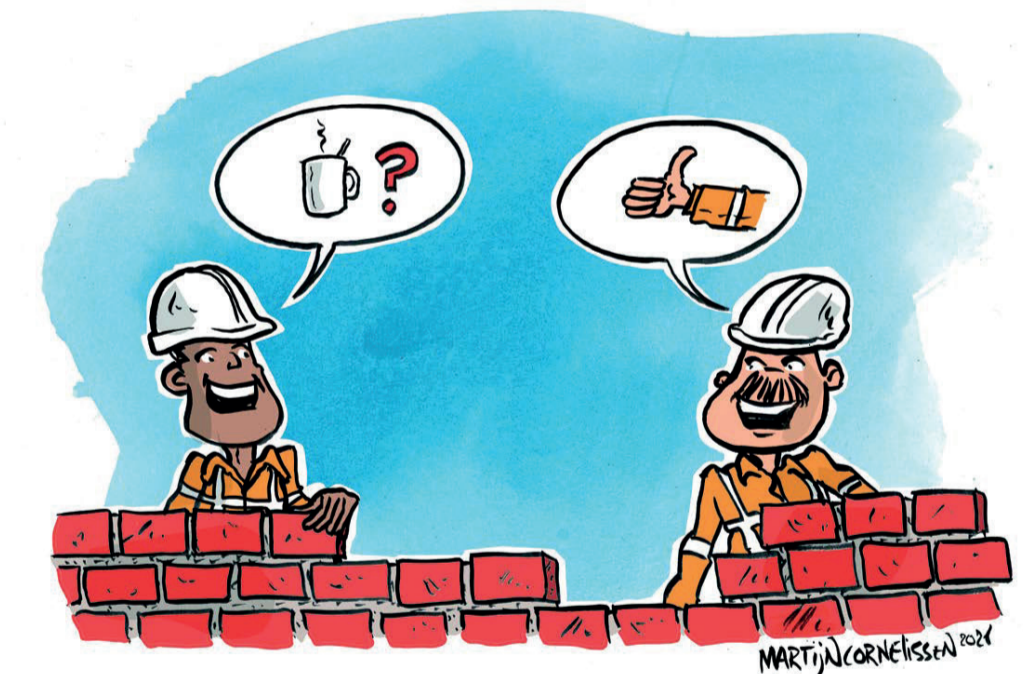
Sfaturi în cazul unei bariere lingvistice

- 1 Implicați vorbitorii altor limbi în demararea activității. Lăsați-i să contribuie și puneți-le întrebări pentru a verifica dacă totul este clar.
- 2 Folosiți un „limbaj” clar pentru toată lumea. Cu ajutorul pictogramelor și al gesturilor, puteți comunica rapid lucruri importante.
- 3 Desemnați un partener care să sprijine vorbitorii altor limbi și la care aceștia să poată apela atunci când au întrebări.
- 4 IA poate fi un instrument util pentru traduceri. Dar vă rugăm să rețineți: nu utilizați telefonul la locul de muncă. Acest lucru poate distra atenția și chiar crea situații nesigure.

Diferențe culturale

Bariera lingvistică nu este singurul obstacol în calea comunicării. Diferențele culturale pot duce, de asemenea, la confuzie.

- În unele țări, oamenii gestionează ierarhia la locul de muncă în mod diferit. Acest aspect poate îngreuna comunicarea cu un superior sau un coleg mai în vârstă în cazul unei situații periculoase.
- Stânjeneala poate juca, de asemenea, un rol important. Cineva ar putea să nu îndrăznească să pună întrebări atunci când nu înțelege o instrucțiune de siguranță.
- Standardele de siguranță de aici pot fi diferite de cele din țara de origine a unei persoane.



Pentru a depăși aceste diferențe, trebuie să ne dorim să ne înțelegem reciproc. Participați la conversație, puneți întrebări și oferiți ajutor acolo unde este necesar. Arătați interes pentru trecutul cuiva. Și faceți-i pe oameni să simtă că pot pune ei înșiși întrebări. În acest fel, veți afla de ce acționează într-un anumit fel și cu ce situații s-ar putea confrunta.

Implicarea tuturor în lucrul în condiții de siguranță

S-ar putea să constatați că vă întrerupe fluxul de lucru atunci când trebuie să puneți întrebări sau să oferiți explicații suplimentare. Însă un loc de muncă sigur se creează numai atunci când implicați pe toată lumea. **Așadar, asumați-vă responsabilitatea pentru siguranța proprie și a celorlalți.**

O platformă mobilă de lucru la înălțime nu este o jucărie interesantă

Folosim din ce în ce mai mult platformele de lucru mobile la înălțime (MEWP) pentru a lucra în acest sens. Dar utilizarea acestui echipament implică și riscuri. Prin urmare, accesați coșul de transport fiind bine pregătiți. Rețineți că fiecare platformă mobilă de lucru este diferită, nu vă asumați riscuri și respectați regulile!

Platformele mobile de lucru prezintă numeroase riscuri și factori care le afectează

Factori de influență	Riscuri
Fără coordonare	Colizii
Utilizare necorespunzătoare	Capcană
Condițiile meteorologice	Pericol de cădere
Teren instabil sau noroios	Pericol de răsturnare

Uneori, lucrurile încă merg prost atunci când se lucrează cu platforme suspendate

A Când lucrurile pot merge prost

- 1A. Platforma de lucru suspendată (MEWP) de la fața locului reacționează și se mișcă diferit față de platforma de lucru suspendată (MEWP) cu care s-a efectuat instruirea.
- 2A. Platforma mobilă de lucru la înălțime este utilizată pentru ridicarea sau mutarea materialelor (de construcție).
- 3A. Platforma mobilă de lucru la înălțime este utilizată pentru a le permite angajaților să lucreze la înălțime.
- 4A. Platforma mobilă de lucru la înălțime este echipată cu structuri suplimentare montate independent, cum ar fi o copertină împotriva ploii.

B Care sunt motivele

- 1B. Există mai multe tipuri de platforme mobile de lucru la înălțime. Ele pot arăta similar, dar fiecare platformă funcționează diferit. Nu vă asumați riscuri și urmați instrucțiunile specifice platformei cu care lucrați.
- 2B. Este interzisă utilizarea platformelor mobile de lucru la înălțime ca echipamente de ridicare sau de transport.
- 3B. Intrarea/ieșirea dintr-o platformă mobilă de lucru la înălțime nu este permisă.
- 4B. Nu trebuie să montați niciun fel de structuri pe coșul de transport.

Întotdeauna începeți cu o evaluare a riscurilor și luați măsurile adecvate pentru a lucra în siguranță.

- Studiați mai întâi instrucțiunile și/sau manualul.
- Instrucțiunile producătorului/societății de închiriere sunt întotdeauna cele mai importante.
- Evaluați riscurile de la locație. Luați în considerare, de exemplu, terenul denivelat sau noroios, elemente proeminente ale clădirii și așa mai departe.
- Delimitați zona de lucru din jurul și sub platforma de lucru suspendată.
- Asigurați-vă că cineva de la sol vă poate oferi asistență.



Fiți atent la pericolele legate de tăiere!

Tăieturile sunt printre cele mai frecvente leziuni în sectorul nostru de activitate. Tăierea tendoanelor și nervilor sau infecțiile grave sunt mai frecvente decât ați crede.

Pericolul constă în modul în care mânuim uneltele ascuțite. Numeroasele operațiuni zilnice cu cuțite, polizoare, ferăstraie și alte unelte electrice ne fac să pierdem din vedere riscurile. De asemenea, suntem atât de obișnuiți să manipulăm sticlă, panouri ascuțite sau plăci ceramice, încât aproape că nu ne mai gândim la asta.

Este esențial să fiți atent la uneltele și materialele ascuțite.

1 Pasul 1 | Conștientizare

Dacă urmează să lucrați cu unelte ascuțite sau materiale ascuțite, întrebați-vă de fiecare dată cum puteți face acest lucru în cel mai sigur mod posibil. Puneți întrebări, citiți manualele și protejați-vă corespunzător.

5 Pasul 5 | Planificare și organizare

Planificați-vă activitatea cu atenție. Lucrările neașteptate și neplanificate cu materiale și unelte ascuțite prezintă cele mai mari riscuri. Păstrați locul de muncă ordonat, lucrați cu atenție și respectați metodele de lucru stabilite.

2 Pasul 2 | Formare și instruire

Instruirea adecvată vă ajută să manipulați cu atenție uneltele și materialele ascuțite. Există multe truse de instrumente disponibile. Așadar, întrebați-vă superiorul dacă puteți lua o astfel de trusă de scule. De asemenea, producătorii oferă adesea instrucțiuni afișate chiar pe produsele lor.

6 Pasul 6 | Echipament individual de protecție

Purtați echipament de protecție individuală (EPI) adecvat. Acesta include adesea mănuși de protecție rezistente la tăieturi și, pentru anumite lucrări, protecții pentru antebraț.

3 Pasul 3 | Unelte sigure

Care este cel mai sigur instrument pentru munca dvs.? Luați în considerare, de exemplu, polizoarele cu viteză redusă, lamele speciale de siguranță sau ferăstraiele cu protecție împotriva reculului. Unelte specifice, cum ar fi clema pentru fațade utilizată la ridicarea suprafețelor netede, pot contribui, de asemenea, la siguranța muncii dvs.

4 Pasul 4 | Locul de muncă sigur

În multe situații, riscul este determinat de amplasament și locație. Evitați pe cât posibil lucrările ad hoc cu unelte ascuțite. Verificați întotdeauna mai întâi dacă puteți efectua această lucrare în condiții controlate.



Pericolul gazelor de eșapament este peste tot în jurul nostru

Gazele de eșapament diesel, sau emisiile motoarelor diesel, sunt cu adevărat un asasin tăcut. Emisiile nu sunt doar nocive pentru plămâni, ele sunt chiar cancerigene. Prin urmare, expunerea la emisiile motoarelor diesel ar trebui redusă la minimum. Acest lucru necesită uneori măsuri radicale.

Ne confruntăm cu emisiile motoarelor diesel în cadrul multor operațiuni. Multe vehicule și utilaje sunt încă echipate cu motoare diesel. Din fericire, acestea sunt mult mai ecologice în zilele noastre decât erau în trecut și, acolo unde este posibil, ne electrificăm utilajele. Cu toate acestea, riscurile pentru sănătate sunt încă prezente.

- Echipamentele de construcții rezistă mult timp. Mulți angajați încă lucrează cu sau lângă mașini și vehicule mai vechi, care emit substanțe periculoase.
- Nu numai propriile noastre utilaje eliberează emisii de motor diesel. De exemplu, dacă lucrați lângă șosea, veți fi cu siguranță expus la gazele de eșapament și la alte substanțe.

Limitarea riscului

În mod ideal, doriți să creați un mediu în care să nu existe emisii de la motoarele diesel. Dar expunerea nu poate fi întotdeauna prevenită. De exemplu, atunci când se lucrează lângă o autostradă sau când sunt necesare agregate pe un șantier de construcții. De aceea, este important să limitați acest risc cât mai mult posibil.

Ce puteți face?

- Informați-vă despre opțiunile pentru echipamente mai ecologice.
- Opriti întotdeauna un motor diesel atunci când nu este necesar sau nu mai este în funcțiune.
- În timpul lucrului, păstrați o distanță cât mai mare față de vehiculele și utilajele diesel.
- Vehiculul funcționează cu motorină? Uitați-vă cu atenție la stilul dvs. de conducere; accelerați și demarați calm.

De asemenea, discutați cu angajatorul dvs. pentru a păstra siguranța la locul de muncă:

- Solicitați un set de instrumente privind modul de reducere a riscurilor legate de emisiile motoarelor diesel.
- Vedeți sau experimentați o situație nesigură? Dacă da, raportați întotdeauna acest lucru superiorului dvs.

Expunerea externă este foarte mare? Vă rugăm să indicați acest lucru coordonatorului departamentului în care lucrați. Acesta va discuta cu clientul în problema semnalată. Închiderea unui drum aglomerat este o măsură dificilă, dar siguranța și sănătatea sunt întotdeauna pe primul loc.



Știți ce trebuie să faceți atunci când ridicați și transportați greutăți

Ridicarea și manipularea sunt activități care necesită o atenție sporită la locul de muncă. Stivuitoristul - persoana care fixează încărcătura - are un rol important. Dar la fel stau lucrurile și cu operatorul macaralei și cu toți ceilalți de la locul de muncă. Asigurați-vă că toată lumea stă departe de macara sau de utilaj în orice moment. Nu staționați și nu circulați pe sub o sarcină suspendată.

Persoana care „lansează” sarcina este responsabilă, împreună cu operatorul macaralei, pentru transportul în siguranță al sarcinii de la A la B. Iar acest lucru nu se limitează la a vă asigura că sarcina este asigurată corespunzător. Activitate de rutină - „Fac asta de ani de zile” - înseamnă să provocați accidente.

O bună pregătire este esențială. Ridicarea sau manipularea greutăților încep întotdeauna cu un plan. Gândiți-vă cu atenție la:

- Configurare
- Teren
- Echipament de ridicare/manipulare
- Delimitarea zonei

Din ce în ce mai multe prefabricate

Piese din ce în ce mai mari sunt livrate prefabricate sau în pachete. De asemenea, trebuie să ridicăm sau să transportăm aceste piese prefabricate în condiții de siguranță. În timpul deplasării, aceste piese nu trebuie să se poată desprinde, de exemplu în urma unor lovituri sau mișcări neașteptate. Asigurați-vă că punctele de ridicare sau de manipulare sunt cunoscute în prealabil.

Nu faceți niciodată acest lucru

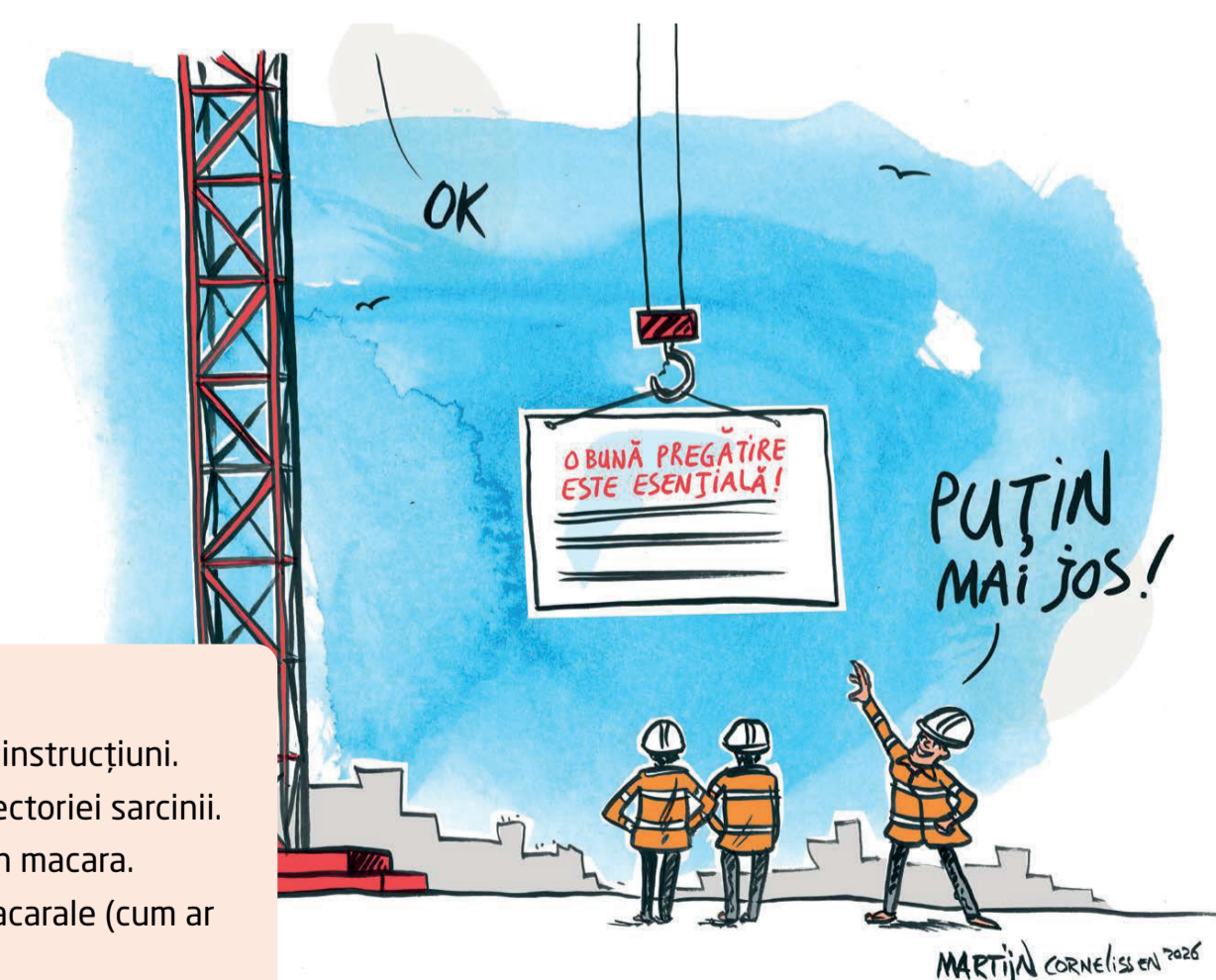
- Transportarea încărcăturilor fără informații și instrucțiuni.
- Lucrul fără a delimita zona macaralei și a traiectoriei sarcinii.
- Suplimentarea unei sarcini deja suspendate în macara.
- Pășirea pe sau urcarea pe încărcătura unei macarale (cum ar fi un container) la înălțime.

Expertiză demonstrabilă

Lucrul cu o macara este supus unor cerințe de formare. Deși cerințele stricte de formare nu se aplică macaralelor cu o capacitate de „sub 10 tone/metru”, acest lucru nu înseamnă că oricine poate și are dreptul să lucreze cu acestea. Chiar și pentru această macara „mai mică”, operatorul trebuie să fie competent și să aibă un nivel de cunoștințe echivalent cu cel al unui operator calificat.

Ridicarea nu înseamnă manipulare

- Nu trebuie să ridicați cu o mașină destinată transportului. Există unelte care pot fi închiriate sau achiziționate și care vă permit să utilizați o mașină pentru ridicare, precum și ca macara sau platformă mobilă de lucru la înălțime. În acest caz, sunteți obligat să solicitați inspectarea acestei combinații ca dispozitiv de ridicare sau platformă de lucru aeriană.
- Încărcarea și descărcarea mărfurilor se face adesea cu ajutorul unui manipulator telescopic, al unui stivuitor sau al unui elevator montat pe camion. Această încărcătură trebuie să fie bine ambalată, astfel încât să nu se poată mișca și să cadă de pe furci.
- De asemenea, pentru ridicarea greutăților, operatorul trebuie să aibă o vizibilitate bună asupra împrejurimilor, iar solul trebuie să fie stabil.



Pericol din cauza prafului de cuarț: Prevenirea este mai bună decât protecția.

Perforare, tăiere, frezare. De îndată ce începeți să lucrați cu unelte pe anumite tipuri de piatră, beton sau compozite, se eliberează praf de cuarț. Inhalarea prafului de cuarț dăunează plămânilor.

Conținutul de cuarț variază în funcție de tipul de piatră, dar în toate cazurile norul de particule de praf de cuarț este extrem de dăunător. De asemenea, cele mai mici și invizibile particule de praf sunt cele mai periculoase. Acestea pătrund adânc în plămâni.

Praf de cuarț în plămâni duce la:

- iritarea tractului respirator
- tuse
- presiune în piept și dificultăți de respirație
- în unele cazuri, cancer pulmonar

Prevenirea înainte de protecție

Pentru a evita pericolele inhalării prafului de cuarț, ar trebui să reducem la minimum găurirea, tăierea sau frezarea în materiale care conțin cuarț.

Dacă este absolut necesar să forajați, să tăiați sau să frezați la fața locului, luați cel puțin aceste măsuri.



1 Prevenire

- Proiectarea structurilor și a materialelor de construcție astfel încât să nu fie necesare găurirea, tăierea și frezarea.
- Alegeți pe cât posibil materiale cu conținut redus de cuarț.
- În măsura posibilului, alegeți o metodă de prelucrare care eliberează cât mai puțin praf de cuarț (de exemplu, tăierea blocurilor în loc de fasonare).

Vorbiți despre asta și împărtășiți experiențele

Discutați despre pericole și învățați unii de la alții care sunt măsurile de bază care funcționează optim. Schimbul de experiență este esențial.

Un dialog mai intens și o mai mare deschidere ne asigură o protecție mai bună pentru noi înșine și pentru ceilalți.

2 Protecție

- Utilizați instrumente cu o bună extracție (consultați www.stofvrijwerken.tno.nl)
- Utilizați alimentarea cu apă pentru a preveni praful.
- Asigurați ventilația; o ventilație suficientă este foarte importantă în cazul în care se eliberează praf.
- Capacele și măștile de protecție împotriva prafului sunt o ultimă

Folosiți protecție și dacă faceți doar câteva găuri sau tăiați ceva cu ferăstrăul!



Consultați și setul de instrumente care este compilat special pentru Ziua conștientizării siguranței 2026.

Protejați-vă de soare: umbră, îmbrăcăminte, cremă de protecție solară

Știm cu toții că statul prea mult timp la soare este dăunător pentru sănătate. Dar știți exact cu ce riscuri vă confrunțați și ce puteți face în privința lor? Persoanele care lucrează frecvent în aer liber sunt de până la trei ori mai predispușe să dezvolte cancer de piele. Prin urmare, este important să luați întotdeauna măsuri de precauție.

1 Umbră

În primul rând căutăm umbra pentru a evita soarele. Cum faceți acest lucru dacă pur și simplu nu puteți evita să lucrați în soare?

- Planificați-vă munca în mod inteligent. Începeți la umbră și mișcați-vă odată cu soarele.
- Nu există umbră la locul de muncă? Creați-vă propria umbră, de exemplu cu o copertină sau un cort pentru petreceri. Desigur, acordați atenție siguranței atunci când faceți acest lucru.

2 Îmbrăcăminte de protecție

După ce ați luat toate măsurile posibile pentru a vă proteja de soare, ar trebui să vă gândiți și la îmbrăcăminte cu protecție UV, care vă protejează cât mai bine de soare.

- Acoperiți-vă brațele și picioarele cât mai mult posibil, deci purtați de preferință pantaloni și haine cu mâneci lungi. Purtați haine respirabile pentru a nu vă încălzi prea tare.
- Nu purtați un tricou alb. Această culoare oferă mai puțină protecție împotriva radiațiilor UV, în special atunci când tricoul este ud.
- Urechile și gâtul sunt puncte vulnerabile când vine vorba de radiațiile UV. Prin urmare, atunci când vă protejați capul, purtați nu numai o șapcă sau o cască, ci și o apărătoare de gât.

Radiația UV este o cauză majoră a cataractei și a altor afecțiuni oculare. Așa că nu uitați să vă protejați ochii și să purtați ochelari de soare.

3 Cremă de protecție solară

Trebuie să aplicați cu atenție cremă de protecție solară pe părțile corpului care nu sunt acoperite.

- Verificați prognoza indicelui UV de la institutul meteorologic. De la un indice UV 3 în sus, este important să aplicați corect crema de protecție solară! Faceți acest lucru cu cremă cu SPF de minim 30.
- În mod normal, se aplică la fiecare 2 ore. Dacă transpirați mult în timpul lucrului, trebuie să faceți asta mai des!
- Mulți oameni aplică un strat prea subțire. Un strat mai gros de cremă de protecție solară oferă o protecție mai bună.

Concepții greșite

„Trebuie să aplic cremă de protecție solară doar în zilele foarte însorite.”

Riscul de deteriorare a pielii vă pândește mai des decât credeți. Trebuie să vă protejați bine începând cu indicele UV 3. Umbră, îmbrăcăminte de protecție, cremă de protecție solară se aplică, prin urmare, și în zilele înnorate sau reci de vară.

„Atâta timp cât nu mă ard, nu sunt în pericol.”

Când sunteți la soare, sunteți întotdeauna expus la radiații UV. Dacă lucrați mult în aer liber și nu luați suficiente măsuri, acest lucru va cauza probleme grave pe termen lung. Asta se întâmplă mai repede dacă vă ardeți, dar expunerea este dăunătoare chiar și fără arsuri

Vedeți un punct suspect pe corp? Adresați-vă rapid medicului dvs. de familie. Depistând la timp cancerul de piele, puteți preveni adesea consecințe grave.

