

# Bewust **Veilig**-krant



In de 'line of fire'  
loop je gevaar

Pag. 2

Asbest herkennen &  
Denk aan je  
omgeving

Pag. 3

Sluipmoordenaars  
op het werk

Pag. 4

Veilig werken met  
elektriciteit

Pag. 5



Opruimen voorkomt  
ongelukken

Pag. 6

Ladders, trappen en  
rolsteigers

Pag. 7

Omgaan met  
agressie

Pag. 8

De veiligheidssituatie  
verandert

Pag. 9

Van aanspreken naar  
bespreken

Pag. 10

**26  
MRT**

**Doe mee aan de toolboxen!**

Op 26 maart kunnen jij en je collega's drie  
verschillende **gratis** online toolboxen bijwonen.

**Scan de QR-code**  
voor meer informatie



# In de 'line of fire' loop je gevaar

Aanrijdingen op het werk komen nog steeds voor. Soms zelfs met dodelijke afloop. Een werkgever moet een werkplek zo inrichten, dat machines en voertuigen zo min mogelijk bij mensen in de buurt staan en rijden. Maar dit kan niet altijd. Als werknemer heb je ook een eigen verantwoordelijkheid. **Volg daarom altijd deze tips!**

## Blijf uit de line of fire

Ken je de term 'line of fire'? Hiermee bedoelen we het gebied waarin krachten kunnen vrijkomen, waardoor je gewond kunt raken. Denk bijvoorbeeld aan bewegende delen, vallende voorwerpen of objecten die wegschieten. Maar ook het gebied waarbinnen een voertuig beweegt, is een line of fire. Blijf hier dus zoveel mogelijk vandaan.

Kan het echt niet anders en moet je bij het voertuig in de buurt komen?

**Volg deze drie tips op!**

1

Zoek contact met de machinist of bestuurder. Hanteer het '**Zie je mij, zie ik jou**'-principe.

2

Ga er **nooit** zomaar vanuit dat de bestuurder of machinist jou ziet.

3

Zorg altijd dat je **goed zichtbaar** bent; draag je zichtbaarheidskleding.

## Voorkom afleiding

Afleiding is een groot gevaar in de line of fire. Het gebruik van mobiele telefoons, maar bijvoorbeeld ook oordopjes, zorgt dat jij je niet volledig bewust bent van je omgeving. Stop deze dus in je zak, als je de line of fire moet betreden.



**Waarom zijn deze tips zo belangrijk?**

**Bekijk hier de video**

'Harde lessen uit de praktijk'.



Om het risico op aanrijdingen te verkleinen, volg je altijd het **Stappenplan Reductie Aanrijdagevaar**.



# Asbest: weet jij wanneer je risico loopt?

Wist je dat er in Nederland zo'n 3500 producten en materialen zijn waarin asbest is verwerkt? Juist in onze sectoren krijgen we hier veel mee te maken. Maar omdat asbestvezels met het blote oog niet zichtbaar zijn, is het niet altijd makkelijk te herkennen. Hoe weet je nu of jij tijdens het werk gevaar loopt door blootstelling aan asbest?

## (Her)ken het gevaar van asbest

Asbesthoudende materialen zijn niet direct een risico. Maar als je deze materialen gaat bewerken - bijvoorbeeld boren, frezen of zagen - word je wel blootgesteld aan schadelijke asbestvezels. De negatieve gevolgen voor je gezondheid merk je pas jaren later. Daardoor onderschatten we vaak het gevaar. Toch is het erg belangrijk om de risico's zoveel mogelijk uit te sluiten!

### Twijfel je of een situatie wel veilig is?

1



**Stop direct** met je werk. Voel je hier niet schuldig over, want de veiligheid en gezondheid van jou en je collega's staat altijd op één!

2



Overleg met je leidinggevende en vraag of er een **asbestinventarisatie** is uitgevoerd.

## Cursus Asbest Herkennen

Kan je door jouw werk in aanraking komen met asbest? Dan is het goed om te weten welke toepassingen van asbest in jouw vakgebied veel voorkomen. En hoe je deze toepassingen herkent. Hiervoor kun je een Cursus Asbest Herkennen volgen. Vraag jouw werkgever naar de mogelijkheden voor zo'n cursus, gericht op jouw vakgebied.

# Denk je ook aan je omgeving?

In deze krant lees je veel over het veilig en gezond houden van jezelf en je collega's. Maar als je aan het werk bent, heb je ook met je omgeving te maken. Ben jij je bewust van de veiligheids- en gezondheidsrisico's die bewoners, omwonenden en voorbijgangers door jouw werk kunnen lopen?

## Een paar voorbeelden:

1

Toegangspoorten of andere ingangen die open/onbewaakt zijn. Spelende kinderen hebben misschien niet door dat het gevaarlijk is om bouwplaatsen op te gaan.



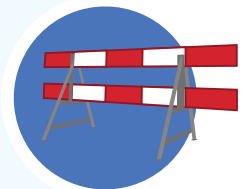
2

Als je de werkplek niet goed opruimt, vervuil je daarmee de omgeving. De wind neemt afval en materialen, maar bijvoorbeeld ook schadelijke stoffen mee.



3

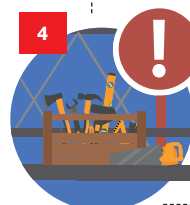
Bouwplaatsen worden steeds compacter, waardoor sommige activiteiten - denk aan hijsen - buiten de bouwhekken uitkomen. Zonder afzettingen of verkeersregelaars lopen omstanders hierdoor gevaar.



## Jouw inzicht maakt het verschil

- Jij bent opgeleid en geïnstrueerd om je werk veilig uit te voeren, maar voorbijgangers niet. Lets wat voor jou logisch is, is dat voor hen misschien niet.
- Verplaats je in anderen. Mensen snappen dat jouw werk geluids- en andere overlast met zich meebrengt, maar probeer dit wel zoveel mogelijk te beperken.
- Heb je collega's die geen Nederlands spreken? Let er dan extra op dat ook zij alle instructies meekrijgen en goed aan hun omgeving denken.

4



lets dat van een dak of steiger valt, kan voor ernstige verwondingen zorgen bij voorbijgangers. Zorg daarom ook op hoogte voor goede afzettingen en afscherming.

# Sluipmoordenaars op het werk

## Wist je dat...

- Kwarts en DME (dieselmotoremissie) de twee grootste ziekmakende stoffen op het werk zijn?
- Je hier vaak tientallen jaren later nog ziek van kunt worden?

## Kwarts

In veel materialen waar je mee werkt, zit kwarts. En dus zijn er veel bewerkingen waarbij deze stof vrijkomt. Denk aan:

- Zagen of boren in steen, beton en cement
- Sleuven frezen
- Bladen voor keukens en badkamers bewerken
- Achteraf vegen of met perslucht schoonmaken (in plaats van direct gebruik te maken van een bouwstofzuiger)

Maar ook op een werklocatie waar anderen dit soort werk uitvoeren, loop jij risico!



Een zichtbare stofwolk wordt veroorzaakt door **grof stof**. Maar er komt altijd meer stof vrij dan je kunt zien!



Zie je een stofwolk, dan is de onzichtbare stofwolk eromheen wel **3 keer zo groot**. Dit is **fijnstof**, dat veel schadelijker is dan het zichtbare stof.

## Bronmaatregelen werken beter dan PBM's

Misschien denk je dat je met een stofmasker voldoende beschermd bent. Maar het is altijd beter om het vrijkomende stof met een (on-tool) stofzuiger direct af te zuigen. Je neemt het gevaar dan bij de bron weg. Dat heeft meerdere voordelen:

- Stofmaskers alleen beschermen niet voldoende. Als het stof helemaal niet in de lucht komt, werk je een stuk gezonder.
- Je beschermt ook andere mensen op je werklocatie tegen schadelijke stoffen. Zeker in een gebouw kan het (onzichtbare) stof lang blijven hangen.
- Bonus: Het is ook erg praktisch! Als er zo min mogelijk stof vrijkomt, hoef je achteraf minder schoon te maken

## DME (Dieselmotoremissie)

Nog veel voertuigen en machines hebben een dieselmotor. Gelukkig zijn de dieselmotoren van nu al een stuk schoner dan vroeger. Maar de gezondheidsrisico's zijn nog steeds aanwezig! Misschien wordt jullie materieel gefaseerd vervangen. Dan werk je nu mogelijk nog met of naast oudere machines en voertuigen, die meer schadelijke stoffen uitstoten. Ook werken langs de weg zorgt voor blootstelling aan DME.

## Werk zo veilig mogelijk

Je kan dus niet altijd voorkomen dat je aan DME wordt blootgesteld. Juist daarom is het belangrijk om dit risico wel zoveel mogelijk in te perken.

- Zet een dieselmotor altijd uit als deze niet (meer) nodig is.
- Zorg voor goede ventilatie bij binnenwerk.
- Houd tijdens je werk zoveel mogelijk afstand van dieselvoertuigen en machines.
- Probeer op een plek te werken waar gevaarlijke stoffen niet jouw kant op waaien.

## Ga ook met je werkgever in gesprek om de werksituatie zo veilig mogelijk te houden:

- Vraag naar de mogelijkheden voor schoner materieel (elektrisch of met een goede roetfilter).
- Vraag een toolbox aan over hoe je de risico's van DME verkleint.
- Zie je een onveilige situatie? Maak dan altijd een melding!



# Weet jij hoe je veilig werkt met elektriciteit?

Dat werken met elektriciteit risico's met zich meebrengt, zal niemand verbazen. Elektrische ongelukken gebeuren onverwachts en kunnen ernstig zijn. Bedrijven en werknemers zijn niet altijd op de hoogte van alle gevaren. Elektrische schokken komen regelmatig voor, maar er gebeuren ook andere ernstige ongevallen.



## Veilig werken aan elektrische installaties

Hoe moet het veiligheidsbeleid van een bedrijf er op dit punt uitzien? En wat moet jij als werknemer weten om veilig te kunnen werken? Een uitgebreid antwoord op die vragen, lees je in de Arbocatalogus 'Veilig werken aan elektrische installaties'.

### Werk waar mogelijk spanningsloos

Om risico's uit te sluiten, werk je zoveel mogelijk spanningsloos.

- Volg daarvoor de veiligheidsprocedures, zie stappenplan.
- Blokkeer of schakel machines, technische installaties en spanningsbronnen uit tijdens onderhouds- of herstelwerkzaamheden.
- Repareer nooit zelf kabels, gereedschap of andere elektrische installaties als je niet gekwalificeerd bent.



Scan deze QR-code voor een overzichtelijk stappenplan.

## Elektrische gevaren bij bouw- en onderhoudswerkzaamheden

Bij bouw- of onderhoudswerkzaamheden komen we, soms onverwacht, in aanraking met elektrische gevaren. Denk aan graafwerk en werkzaamheden in de buurt van laag- en/of hoogspanningskabels. Maar ook bij nieuwbouw, verbouwingen en onderhoud loop je risico's door bijvoorbeeld doorboring van leidingen. Ga dus vooraf goed na wat de risico's zijn, als jij zulk werk moet uitvoeren. Schakel zo nodig bevoegde en deskundige personen in.

~~"Zo doen we dat hier al jaren."~~

### Wat zijn de gevolgen?

Elektrische gevaren kunnen leiden tot:

- Persoonlijk letsel
- Elektrocutie (met dodelijke afloop)
- Elektrisering (zonder dodelijke afloop)
- Brandwonden

Maar ook andere incidenten:

- Brand en/of explosie
- Kortsluiting/vlamboog
- Materiële schade
- Overslag

### Werk je aan het netwerk van een energiebedrijf?

Dan gelden aanvullende regels voor veilig werken met elektriciteit. Raadpleeg hiervoor de speciale regelgeving voor deze branche. Deze kan je vinden via op [www.beiviag.nl](http://www.beiviag.nl).

~~"Tot nu toe is het altijd goed gegaan!"~~



# Een opgeruimde werkplek voorkomt ongelukken

Valgevaar is een bekend risico op veel werklocaties. Maar ook struikelen komt erg vaak voor. Om dit gevaar te voorkomen, is het belangrijk om je werkplek schoon en netjes te houden. Er zijn dagelijks veel situaties waar risico's op de loer liggen!

Natuurlijk kun je deze risico's nooit helemaal voorkomen. Waar (veel) mensen aan het werk zijn, hebben ze deze spullen nu eenmaal nodig. Juist daarom is het goed om je bewust te zijn van de risico's. Onze tips:

- Denk altijd na waar je iets neerlegt. Het liefst doe je dit zoveel mogelijk aan de zijkant en niet in de loop- of werkroutes van jezelf of anderen.
- Liggen er te veel spullen om je heen? Stop dan meteen met je werk en ruim eerst je werkplek op.
- Moet je even van je plek af? Ruim dan eerst je werkplek op. Ook als je straks weer terugkomt!
- Laat je gevaarlijke stoffen of een vloeistof op de grond vallen? Maak dit dan gelijk schoon.



De gereedschappen, kabels en leidingen die je nodig hebt, liggen naast je op de grond. Anderen kunnen hierover struikelen.



Je bent op het dak aan het werk. Als jij of iemand hier per ongeluk iets van het dak af stoot of schopt, lopen de mensen beneden gevaar.



Een doosje met schroeven staat naast je op de grond. Als iemand dit per ongeluk omtrapt, levert dat direct struikelgevaar op.



Je zet jouw materialen alvast in het gebouw. Iemand die even niet oplet, loopt hier tegenaan en kan zich bij scherpe onderdelen zelfs verwonden.

- Ruim verpakkingsmateriaal en ander afval direct op, voordat anderen hierover kunnen struikelen.
- Het mag nooit zo zijn dat mensen door jouw spullen de (nood)uitgang moeilijk kunnen bereiken. Houd (nood)uitgangen dus altijd vrij van obstakels!

# Ladder, trap of steiger: hoe werk je veilig op hoogte?

Ladders, trappen en steigers; je komt ze op elke werklocatie tegen. Bij veilig werken op hoogte denken we vaak dat voorschriften pas boven 2,5 meter van toepassing zijn. Maar ook op lagere hoogtes kan je vallen en moet je dus maatregelen nemen. Valgevaar ligt altijd op de loer en is zelfs **de meest voorkomende oorzaak** van arbeidsongevallen!

Bij veilig werken met ladders en trappen, is de eerste stap altijd om na te gaan hoe je veiliger kunt werken zonder ladders en trappen. Volgens de wet zijn ladders en trappen een laatste redmiddel. Natuurlijk, veel mensen zien het als de makkelijkste manier om een klus te klaren. Ze gebruiken argumenten als "het gaat al jaren goed" of "mij overkomt toch niks". Ook hoor je vaak dat een ladder of trap het enige beschikbare middel is op de werklocatie.

#### Maar wist je dat:

- Ladders en trappen niet bedoeld zijn als werkplek. Zeker niet als je andere, veiligere arbeidsmiddelen kunt gebruiken.

#### Ga met elkaar in gesprek!

Werk je veel met ladders en trappen? Of maak jij in de werkvoorbereiding beslissingen over hoe jouw collega's veilig kunnen werken? Ga eens met elkaar in gesprek over manieren om ladders en trappen te vervangen of vermijden.

Mag je dan nooit op een ladder of een trap werken? Natuurlijk wel. Daarom is het een goed idee om hierover tijdens een toolbox met elkaar afspraken te maken.



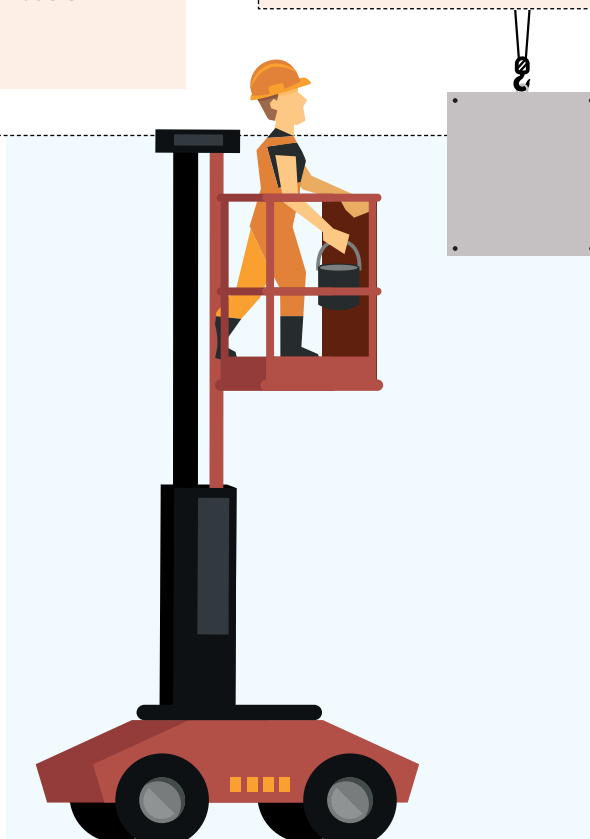
Volg ook de toolbox '**Ladders, trappen en rolsteigers**' tijdens de Bewust Veilig-dag 2025!

#### Een- of tweemans hoogwerker

Gelukkig verandert de praktijk en ruilen we ladders en trappen steeds vaker in voor rolsteigers. Maar we zien ook nog regelmatig (instabiele) kamersteigers op de werklocatie, omdat de rolsteiger voor die plek te groot is. Voor deze locaties is er een beter alternatief:

- De een- of tweepersoonshoogwerker

Dit is een lichtgewicht, eenpersoonsuitvoering van de standaard hoogwerker.



# Hoe ga je om met agressie op het werk?

Heb jij tijdens je werk wel eens te maken met agressie? Helaas komt dit in onze sectoren soms voor. Dit kan verbale agressie zijn (schelden, schreeuwen, dreigen), maar in extreme gevallen ook fysiek geweld. Weet jij hoe je met zo'n situatie moet omgaan?

## Voorbeelden van agressie op het werk:

- Agressie vanuit een collega. In onze sectoren zijn we vaak erg direct tegen elkaar. Als je elkaar verkeerd begrijpt, kan dit leiden tot agressie.
- Agressie vanuit een andere partij. Als je met strakke deadlines werkt, is dat soms stressvol. Zeker als je hierbij afhankelijk bent van anderen. Deze spanningen leiden soms ook tot agressie.
- Agressie vanuit een klant. Een ontevreden klant kan soms agressief reageren.
- Agressie vanuit een bewoner, weggebruiker of voorbijganger. Iemand reageert bijvoorbeeld boos omdat de weg is afgesloten of omdat een bouwplaats voor zijn/haar huis overlast veroorzaakt. Ook komt het voor dat mensen onder invloed of verward zijn, en daarom agressief reageren.

In deze situaties is het belangrijk om te **de-escaleren**: probeer de situatie rustiger en veiliger te maken.



## Hoe kun je de-escaleren?

- **Herken de signalen**  
Wees je bewust van het gedrag, de toon en de lichaamstaal van anderen. Als je op tijd merkt dat iemand agressief wordt, kun je sneller en beter de-escaleren.
- **Let op hoe jij zelf overkomt**  
Wees je altijd bewust van je eigen gedrag. Hoe iets op anderen overkomt, kan anders zijn dan hoe jij het bedoelt.
- **Laat je niet uit de tent lokken**  
Als iemand jou agressief benadert, ben je soms geneigd ook zelf zo te reageren. Maar om te de-escaleren, is het belangrijk om juist niet mee te gaan in het gedrag van de ander. Blijf kalm en bied aan om samen de situatie op te lossen.
- **Schakel op tijd hulp in**  
Merk je dat jij de situatie niet zelf kunt de-escaleren? Stap uit de situatie en schakel hulp in. Bij een conflict tussen collega's, stap je bijvoorbeeld naar een leidinggevende. Dreigt in extreme gevallen fysiek geweld? Dan kan het nodig zijn om de politie in te schakelen.

## Wat kun je vooraf doen om problemen door agressie te voorkomen?

- Communicatie is belangrijk! Geef duidelijk en op tijd aan welke werkzaamheden er gaan plaatsvinden en welke overlast dit kan geven.
- Maak een risico-inschatting. Is een situatie risicovol? Ga dan nooit alleen!
- Volg een training 'Omgaan met agressie'.

## Krijg je toch te maken met agressie?

Meld het altijd bij je leidinggevende of bij de vertrouwenspersoon. Bedrijven en branches hebben hier vaak protocollen voor.



Volg ook de toolbox '**Omgaan met agressie**' tijdens de Bewust Veilig-dag 2025!



# Een werklocatie verandert continu; de veiligheidssituatie ook

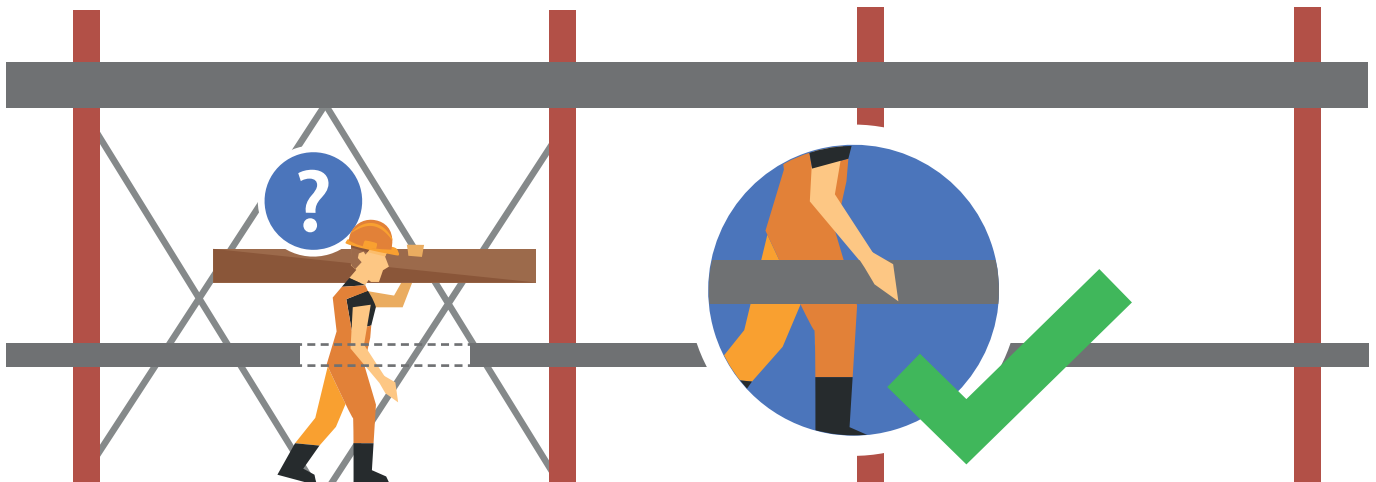
Op een bouwplaats, langs de weg, in de werkplaats of bij iemand in huis. Waar je ook werkt, veiligheidsvoorzieningen zijn altijd belangrijk. Deze zorgen dat jij, je collega's en omstanders geen gevaar lopen. Het is dus cruciaal dat deze intact blijven. Júst als je werkplek verandert!

## De veiligheidssituatie verandert

Op een werklocatie gebeurt soms erg veel. Verschillende mensen zijn bezig met diverse werkzaamheden. De veiligheidssituatie kan dan snel veranderen. Iemand haalt bijvoorbeeld een afzetting tijdelijk weg om beter bij zijn of haar werk te kunnen. Maar hij of zij vergeet misschien om deze daarna terug te plaatsen.

## Volg daarom altijd deze tips:

- Controleer voor je aan het werk gaat goed of alle veiligheidsvoorzieningen nog in orde zijn. Wat er gisteren stond, staat er vandaag misschien niet meer! Check dit altijd tijdens de LMRA (Laatste Minuut Risico-Analyse). Ook na een pauze is het belangrijk om de veiligheidsvoorzieningen opnieuw te controleren.
- Denk hierbij aan je werkplek zelf, maar ook aan de toegang tot je werkplek (bijvoorbeeld ladders en steigers).
- Wil je zelf een voorziening weghalen? Ga eerst na of er een andere manier is om goed bij je werk te kunnen. Is die er niet? Plaats de voorziening dan weer terug zodra je je werkplek verlaat.

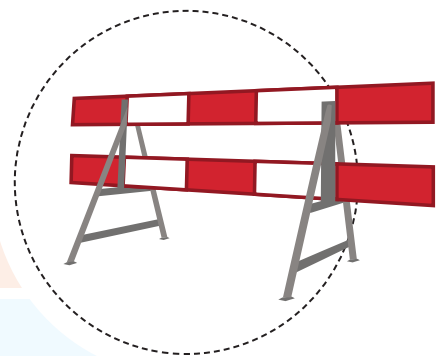


## Houd veiligheidsvoorzieningen intact

Veiligheidsvoorzieningen zijn er voor jou en je collega's. Maar sommige voorkomen ook dat voorbijgangers gevaar lopen.

### Denk aan:

- Bouwhekken
- Wegafzettingen
- Rijplaten



Controleer dus ook altijd of deze nog intact zijn. **Zo bescherm je niet alleen jezelf, maar ook buitenstaanders!**

# Van aanspreken naar bespreken

Wat doe je als je ziet dat een collega onveilig werkt? Dat kan soms best lastig zijn. Toch is het erg belangrijk om het gesprek wél aan te gaan. Het gaat tenslotte om de veiligheid van je collega, en zelfs van iedereen op de werklocatie.

## Bespreken is beter dan aanspreken

Allereerst is het goed om een onderscheid te maken tussen aanspreken en bespreken.

Met **aanspreken** wijs je iemand erop dat hij of zij onveilig werkt. Diegene past zijn of haar gedrag dan misschien even aan, maar zal waarschijnlijk de volgende keer hetzelfde doen.

*"Hey, zet je helm eens op!"*

Met **bespreken** ga je het gesprek aan en probeer je te begrijpen waarom iemand onveilig werkt. Door hiernaar te vragen, kom je erachter wáárom iemand doet wat hij doet en ontstaat er een waardevol gesprek over veiligheid.

*"Waarom draag je geen helm?"*

## Veilige werksfeer

Het is goed om te bedenken wáárom je je uitspreekt over onveilig gedrag. Dat doe je niet om iemand de les te lezen, maar omdat je wil dat iedereen op jouw werklocatie veilig en gezond blijft. Een veilige werksfeer betekent dat iedereen zich durft uit te spreken.

## Hoe maak je iets bespreekbaar?

- Creëer een veilige sfeer. Wil je een onveilige situatie met iemand bespreken? Stel jezelf eerst voor (als je diegene nog niet kent) en begin met: 'Mag ik je wat vragen?'
- Blijf bij de feiten. Zeg niet: 'Je doet het fout', maar benoem wat je ziet en wat jij erbij voelt: 'Ik zie dat ...!'
- Stel open vragen. Geef de ander ruimte om uit te leggen waarom hij iets doet.
- Kijk ook naar je eigen gedrag. Vraag jezelf af: ga ik met mijn collega's om op de manier waarop ik ook wil dat zij met mij omgaan?



Volg ook de toolbox 'Hoe spreek je elkaar aan?' tijdens de Bewust Veilig-dag 2025!

## Begin met een dagstart!

Een veilige werksfeer creëren? Begin de werkdag dan met een dagstart! Ga een paar minuten met jouw team bij elkaar zitten en stel elkaar de volgende vragen:

- Hoe gaat het vandaag met iedereen?
- Speelt er iets waarmee we rekening moeten houden?
- Kunnen we ons uitspreken als we zien dat er iets fout gaat?

Je weet dan direct hoe iedereen in z'n vel zit en wat je van elkaar kunt verwachten. Daarmee verlaag je de drempel om onveilig gedrag bespreekbaar te maken!

## Iedereen kan bijdragen

Betrek iedereen, van je directe collega's op jouw werklocatie tot je collega's 'binnen'. Voor een veilige en gezonde werkomgeving, is het belangrijk dat er een veilige sfeer heerst waarin iedereen zich durft uit te spreken.

## Speel het kaartspel Veiligheid in Uitvoering

Het kaartspel Veiligheid in Uitvoering helpt om veiligheid bespreekbaar te maken. Via kennisvragen, praktijksituaties en discussiekaarten ontdekken jij en je collega's samen hoe jullie tegen verschillende veiligheidsonderwerpen aankijken.



Scan de QR-code om het spel te bestellen!

