

Bewust **Veilig**-krant



Van hoog naar laag
Ook voor hoogtes onder de 2,5 meter!
Pag. 2

Bewust, maar ook ónbewust veilig!
Pag. 3

Voorkom lichamelijke klachten en blessures!
Pag. 4 en 5

Elektrisch materieel is niet zonder gevaar!
Pag. 6



Veiligheid versterkt als je samenwerkt!

(Gevaarlijke) stof tot nadenken!
Pag. 7

Kom goed uit de oude verf
Pag. 8

Ga gevaar op de weg uit de weg
Pag. 9

Jong geleerd, oud gedaan
Pag. 10

**27
MRT**

Doe mee aan de toolboxes!

Op 27 maart kunnen jij en je collega's zes verschillende **gratis** online toolboxes bijwonen.

Scan de QR-code

voor meer informatie



Samen sterker: overwin de generatiekloof!

Op veel werkplekken zien we mooie samenwerkingen tussen ervaren vakmensen en jonge leerlingen, stagiairs en starters. Samen zijn ze er ook verantwoordelijk voor dat de werkplek veilig blijft. Maar jongere werknemers hebben minder praktijkervaring dan hun oudere collega's. Aan de andere kant hebben jongeren op school misschien nieuwe, veiligere werkmethodeken meegekregen.

Hoe zorg je dat je van elkaar leert over veilig en gezond werken?

Hoogmoed komt voor de val

Als je jong bent, kun je vaak veel aan en lijken er soms geen risico's te zijn. Maar pas op dat je niet overmoedig wordt of je impulsief gedraagt. Houd je bijvoorbeeld altijd aan de maximale tillast. 'Dat doe ik wel even', houd je niet de rest van je leven vol. En leer jezelf aan dat je waar nodig PBM's op de juiste manier gebruikt.

Goed voorbeeld doet volgen

Iedereen moet ergens beginnen. Als je nog niet zo lang werkt, zijn veel dingen nog nieuw. Ook wat betreft omgang met veiligheid. Wees daarom niet bang om vragen te stellen aan meer ervaren collega's. Zij zijn tenslotte ook jong geweest. En werk jij als ervaren vakman of -vrouw met jongere collega's? Let er dan op dat je ook zelf altijd het goede voorbeeld geeft! Als jij je altijd veilig gedraagt, nemen zij dat ook sneller over.

Veiligheid als routine

Als je jong bent, is het makkelijker om jezelf bepaalde vastigheden aan te leren. Dat is mooi, want veilig gedrag zit voor een groot deel in routine. Dit begint al met wat je leert op school. Dat neem je vervolgens mee naar de werkplek, waar je bij elke klus weer met verschillende veiligheidsmaatregelen te maken krijgt. Die herhaling is belangrijk. Ook als jij jongere collega's begeleidt, helpt vooral herhaling om veiligheid een routine te laten worden.



Leer van elkaar

Aan het begin van je carrière kun je natuurlijk veel opsteken van het advies van jouw ervaren collega's. Maar andersom kan de oudere generatie ook leren van jongeren. Misschien ontdekken zij wel dingen die veiliger kunnen in de werkroutine die jij gewend bent! Als beide kanten ervoor openstaan om te leren van elkaar, komt dat de veiligheid alleen maar ten goede. Veiligheid versterkt als je samenwerkt!



Ben jij leermeester?

Dan is er per sector een checklist beschikbaar:



Bouw&Infra



Onderhoud



Techniek

Ga gevaar op de weg uit de weg!

Eerder in deze krant las je al over de arbeidshygiënische strategie. Dit is de verplichte volgorde waarin bedrijven en medewerkers verschillende veiligheidsmaatregelen moeten nemen.

Pas als **STAP 1** niet voldoende beschermt, ga je over op **STAP 2**, enzovoorts.

Ook wegwerkers zijn verplicht de arbeidshygiënische strategie te volgen. Maar hoe doorloop je deze stappen als je op of langs de weg werkt?



Toolbox:
Veilig werken op en langs de weg

- 1 Bronmaatregelen**
De eerste stap is altijd om waar mogelijk het gevaar weg te nemen. Bijvoorbeeld door een wegafsluiting en omleiding. Het verkeer komt dan niet langs je werkplaats en vormt dus geen gevaar.
Nee?
- 2 Collectieve maatregelen**
Kun je de weg niet afsluiten? Zorg dan voor een afscheiding tussen het verkeer en de plaats van de werkzaamheden. De veiligste manier is met een (betonnen) barrier. Gaat het om kortdurende werkzaamheden? Dan zijn ook visuele scheidingen een optie, zoals kegels (maximaal 1 dag) en geleidebakens (maximaal 2 weken). Zorg ook voor voldoende veiligheidsruimte tussen het werkvak en de afscheiding.
Nee?
- 3 Individuele maatregelen**
Bepaalde technische hulpmiddelen zijn een goed voorbeeld van individuele maatregelen. Denk aan een kegelzetmachine of automatische strippenlegger. Zo kun je wegafzettingen en andreasstrips veilig plaatsen en verwijderen vanuit een machine en voorkom je gevaarlijke situaties op de weg.
- 4 Persoonlijke Beschermingsmiddelen (PBM's)**
Pas als je alle voorgaande stappen hebt doorlopen, ga je met PBM's aan de slag. Natuurlijk moet jij overdag én 's nachts goed zichtbaar zijn. Overdag draag je minimaal een oranjekeurig veiligheidsvest met horizontale en verticale, reflecterende striping. 's Avonds en 's nachts moet deze signaalkleding ook je armen en benen op dezelfde manier laten opvallen.

Wees alert!

In het verkeer komt helaas veel onveilig gedrag voor. De arbeidshygiënische strategie helpt om de gevaren te verminderen, maar het blijft belangrijk om zelf alert te zijn.

- Gedraag je altijd zo veilig mogelijk
- Wees je bewust van onveilig gedrag van weggebruikers
- Spreek collega's aan op onveilige situaties
- Overleg met je leidinggevende en durf het werk neer te leggen als het niet veilig is

Alleen door je hieraan te houden, houd je jouw werklocatie zo veilig mogelijk!



Meer weten?
Scan de QR-codes!



Veilig werken langs de weg



Wegafzettingen plaatsen en verwijderen

Van hoog naar laag Ook voor hoogtes onder de 2,5 meter!

Eén van de grootste gevaren bij werken op hoogte is valgevaar. Daarbij gaat het om valgevaar van mens en materieel. Deze risico's zijn groot en het is enorm belangrijk dat je altijd en overal doeltreffende veiligheidsmaatregelen treft. Maar wist je ook dat de volgorde daarbij heel belangrijk is? Voor het beoordelen van de veiligheidsmaatregelen die je moet treffen, ben je verplicht een bepaald stappenplan te volgen: de arbeidshygiënische strategie.

Wat is dat, die arbeidshygiënische strategie?

De arbeidshygiënische strategie bestaat uit 4 stappen om te bepalen welke veiligheidsmaatregelen je moet treffen. Let op: dit stappenplan is een verplichte rangorde.



Meer weten?
Scan de QR-code



Toolbox:
Werken op hoogte

Volg de toolbox 'Werken op hoogte' tijdens de Bewust Veilig-dag op 27 maart!

- 1 Bronmaatregelen**
Kun je het gevaar al bij de bron bestrijden? Kan ik maatregelen nemen waardoor ik korter of helemaal niet op hoogte hoeft te werken? Als je het gevaar bij de bron bestrijdt, neem je de oorzaak van het probleem weg.
Nee?
Voorbeelden van situaties met bronmaatregelen die uitvoerbaar zijn: - - - - -
- 2 Collectieve maatregelen/technische maatregelen**
Als bronmaatregelen redelijkerwijs niet mogelijk zijn of nog niet het gewenste effect hebben, dan moet je collectieve en/of technische maatregelen nemen om de risico's te verminderen. Voorbeelden van collectieve beschermingsmiddelen bij werken op hoogte zijn: - - - - -
- 3 Individuele organisatorische maatregelen**
Als bronmaatregelen en collectieve en technische maatregelen redelijkerwijs niet mogelijk zijn of niet voldoende oplossingen bieden, moeten jij en je werkgever organisatorische maatregelen nemen. Daarmee verlaag je het risico voor individuele medewerkers door de blootstelling aan gevaar te verminderen. - - - - -
- 4 Persoonlijke Beschermingsmiddelen (PBM's)**
Als de bovenste drie maatregelen onvoldoende effect hebben of dat je dat redelijkerwijs niet van een werkgever of opdrachtgever kunt eisen, dan moet de werkgever jou de juiste persoonlijke beschermingsmiddelen verstrekken. Voorbeelden hiervan zijn: - - - - -

- Kies een scharnierkap die je in één keer op het dak kunt hijsen, waardoor je maar kort op hoogte bezig bent.
- Vervang een materiaallift met dieselmotor door een stille, schone elektrische materiaallift.

- Stevige leuningen en steigers om een val te vermijden.
- Veiligheidsnetten om een val op te vangen.

Let op: Gebruik van een steiger moet altijd veilig zijn én blijven. De eisen die worden gesteld, vind je op www.richtlijnsteigers.nl. Gebruik je een rolsteiger? Bekijk dan het A-blad Rolsteigers op www.volandis.nl/a-blad-rolsteigers.

- Voorbeelden hiervan zijn:
- Kabel- & railsystemen.
 - Andere werkmethodes.

- Veiligheidsharnas in combinatie met dakankers of nokankers.
- Helmen en veiligheidsschoenen.

Let op: PBM's alleen bieden vrijwel nooit voldoende bescherming bij werken op hoogte.

Nee? Bij twijfel over jouw veiligheid en die van anderen: zeg **nee** en neem contact op met jouw werkgever of opdrachtgever!

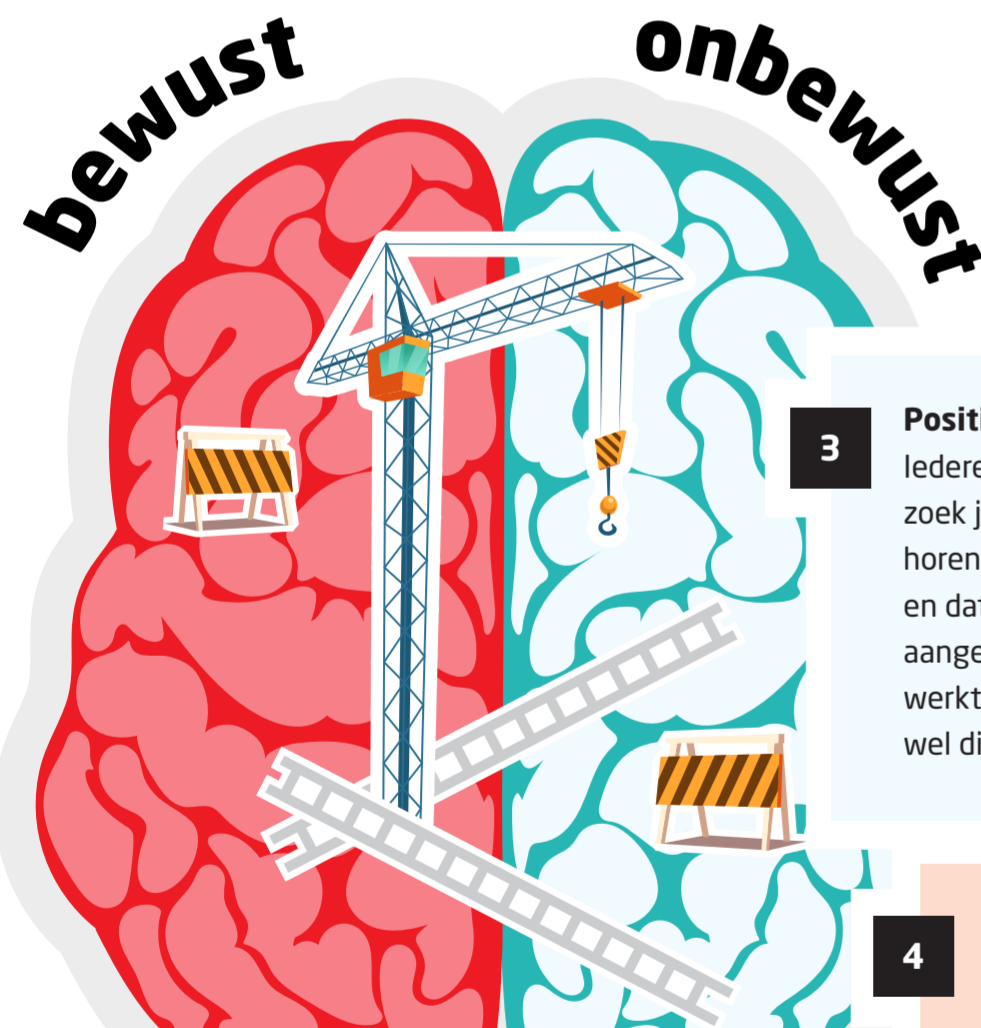
Bewust, maar ook ónbewust veilig!

Een ongeluk zit in een klein hoekje.

Toch zijn we ons **95%** van de tijd niet bewust van de risico's die leiden tot ongelukken.

Een groot deel van ons werk gaat namelijk 'onbewust'. In theorie weet je vaak wel hoe je je werk veilig en gezond houdt, maar denk je er in de praktijk ook altijd aan?

Met de volgende tips houd je jezelf en je collega's bewust én onbewust veilig!



1 Herhalen, herhalen en nog eens herhalen

Zie je een collega zonder helm werken, of zich niet aan de veiligheidsinstructies houden? Spreek hem of haar hierop aan. En als hij of zij dit opnieuw vergeet, zeg het dan nog eens. Door herhaling zorgen we dat er continu onbewust een veiligheidszaadje wordt geplant.

2 Verandering door middel van eigen regie

Zeg nou zelf; als iemand van kantoor jou iets oplegt - iemand die je nauwelijks op de werkvloer ziet - dan neem je oplossingen toch minder snel over? Kom daarom zelf ook met ideeën om veiliger en gezonder te werken. En praat met je collega's over jullie ervaringen. Zo komen jullie misschien samen tot de beste oplossingen!

3 Positieve feedback

Iedereen wil zijn of haar werk goed en veilig uitvoeren. In ruil daarvoor zoek je bevestiging dat je het goed doet. Het maakt iemand trots om te horen dat 80% van de medewerkers de veiligheidsmaatregelen opvolgt, en dat jij bij die 80% hoort. De overige 20% voelt zich waarschijnlijk ook aangesproken. Geef dus ook eens een complimentje als jouw collega veilig werkt. Dat resulteert er vaak in dat hij of zij de volgende keer toch maar wel die bouwhelm opzet.

4 Goed ambassadeurschap doet volgen

Kuddegedrag. Op de werkvloer vertonen we het allemaal. We kopiëren elkaars gedrag. En er is altijd wel iemand binnen je werk waar mensen tegenop kijken. Als diegene nu een fantastische ambassadeur is voor veilig en gezond werken, dan nemen velen vanzelf zijn of haar goede gedrag over. Wellicht ben jij degene waar een collega tegenop kijkt. Wees dus zelf altijd het goede voorbeeld!

Toolbox:

Veiligheidsgedrag: risico's herkennen en bespreekbaar maken

Nieuwe routines opbouwen!

Alles bij elkaar zijn bovenstaande punten stuk voor stuk duwtjes in de goede richting. Opvolging ervan zorgt onbewust voor nieuwe routines waardoor we wederom onbewust veiliger en gezonder gaan werken. Om dat te bereiken moeten we wel met z'n allen **bewust aan de slag!**

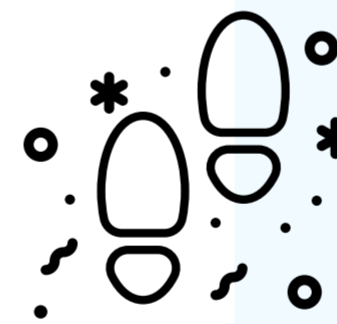
Kom goed uit de (oude) verf!

Niet alleen de producten waarmee je werkt kunnen schadelijke stoffen bevatten. Ook tijdens het werk kunnen sommige gevaarlijke stoffen vrijkomen. Een goed voorbeeld is het bewerken van oude verflagen. Zorg dat je het stof dat hierbij vrijkomt niet inademt én niet verspreidt.

Maar er is meer wat je kunt doen om de risico's te beperken!

Krab de krullen van de ...

Een manier om het fijne stof al bij de voorbereiding van je werk te voorkomen, is door de verflaag te krabben. Je verwijdert dan niet alleen meer, maar er komt ook minder stof bij vrij. Andere methoden om je werk voor te bereiden is door te föhnen of afbijten, maar let er wel op dat deze manieren weer andere risico's met zich meebrengen.



Ho, stop!

Maak het jezelf gemakkelijk en zet je werkplek af met schermen. Dat zorgt ervoor dat anderen niet door jouw stof lopen en het op die manier verspreiden. Het beperkt ook het gebied dat je na het werk moet schoonmaken.

Wat schoon is, moet schoon blijven

Als je dan een relatief stofvrije omgeving hebt gecreëerd, wil je niet dat je het alsnog via een andere manier binnenkrijgt. Was daarom regelmatig je handen en eet, drink en rook niet op de werkplek.



Eerst water de rest komt later

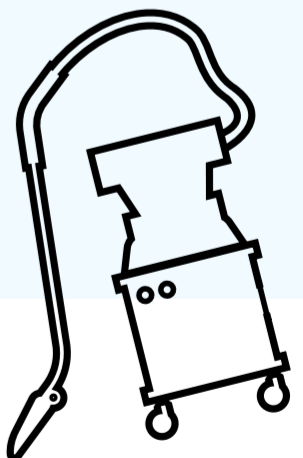
Door natte werkmethoden te gebruiken, zoals handmatig nat schuren of nat slijpen, voorkom je dat stof vrijkomt. Water, dus ook douchen, zorgt ervoor dat je het stof van je eigen lichaam en uit je haren spoelt voordat het zich verder kan verspreiden.



Stof zuigt

Voorkom dat stof zich verspreidt en zuig het weg voor het in de lucht kan komen. Doe dit via directe afzuiging op het gereedschap. Zo zuig je vrijgekomen stof dicht aan de bron af. Gebruik aanvullend de juiste adembescherming.

Gebruik geen perslucht voor schoonmaakwerkzaamheden, maar een stofzuiger met HEPA-filter. Deze kun je ook gebruiken om stof van je kleding te zuigen voor je de werkplek verlaat. Laat de werkplek schoon achter.



Meer weten?

Volg de toolbox 'Gevaarlijke stoffen die vrijkomen bij bewerkingen' tijdens de Bewust Veilig-dag op 27 maart!



(Gevaarlijke) stof tot nadenken!

PUZZEL!
Verbind de juiste pictogrammen met de gevaren!

Weet waarmee je werkt!

Welk beroep je ook uitoefent, de kans is groot dat je op de werklocatie met gevaarlijke stoffen te maken krijgt. Het is daarom belangrijk dat je altijd weet waarmee je werkt en wat de risico's zijn. De pictogrammen op het etiket geven je hiervan een indicatie.

Maar weet jij eigenlijk precies welk pictogram welk gevaar uitbeeldt?

Kun je het vervangen?

De eerste stap bij bescherming tegen gevaar: kijk of je het gevaar in zijn geheel kan wegnemen. Bevat het product waarmee je moet werken gevaarlijke stoffen? Kijk dan eerst of er geen ander, veiliger product beschikbaar is! Vraag hiernaar bij je werkgever.

Waar vind ik antwoord op mijn veiligheidsvragen?

Voordat je aan het werk gaat, is het belangrijk dat je weet met wat voor soort product je gaat werken. Wat zijn de risico's van het product? Hoe ga ik daar zo veilig mogelijk mee om? En wat moet ik doen als het misgaat? Je moet dus weten waar je deze informatie kan vinden. Bedrijven hebben bijvoorbeeld een werkplekinstructiekaart (WIK) of een app waarin je altijd dingen kunt opzoeken. Vraag dus of en hoe jouw werkgever deze informatie beschikbaar stelt, zodat je altijd zo veilig mogelijk aan de slag kunt!

Let extra op met jonge medewerkers

Werkt er een leerling mee op jouw werkplek? Dan wil je hem of haar zoveel mogelijk praktijkervaring laten opdoen. Maar let op! Een product kan gevaarlijke stoffen bevatten waarmee een jongere niet mag werken of alleen onder deskundig toezicht. Voor leermeesters zijn controlekaarten beschikbaar waarmee je dit kan checken.

Gevaarlijke stoffen die tijdens het werk vrijkomen

Moet je materiaal bewerken waarbij gevaarlijke stoffen vrijkomen (zagen, boren, schuren, slijpen van steenachtig materiaal, hout of oude verflagen)? Kijk dan of er een andere werkmethode is. Kun je bijvoorbeeld blokken knippen in plaats van zagen?

Meer hierover lees je op pagina 8!



acute gezondheidseffecten

ontvlambaar

gashouder onder druk

lange termijn
gezondheidsgevaar

milieugevaarlijk

bijtend

giftig

ontplofbaar

oxiderend
(brandbevorderend)

Antwoorden: 1. ontvlambaar 2. oxiderend (brandbevorderend) 3. giftig 4. ontplofbaar 5. bijtend 6. milieugevaarlijk 7. acute gezondheidseffecten 8. acute gezondheidseffecten 9. lange termijn gezondheidsgevaar

Voorkom lichamelijke klachten en blessures!

Langdurig zitten en naar een beeldscherm staren is niet goed voor je. Maar als je op kantoor werkt, ontcom je er vaak niet aan.

Gelukkig kun je genoeg doen om lichamelijke klachten te voorkomen!

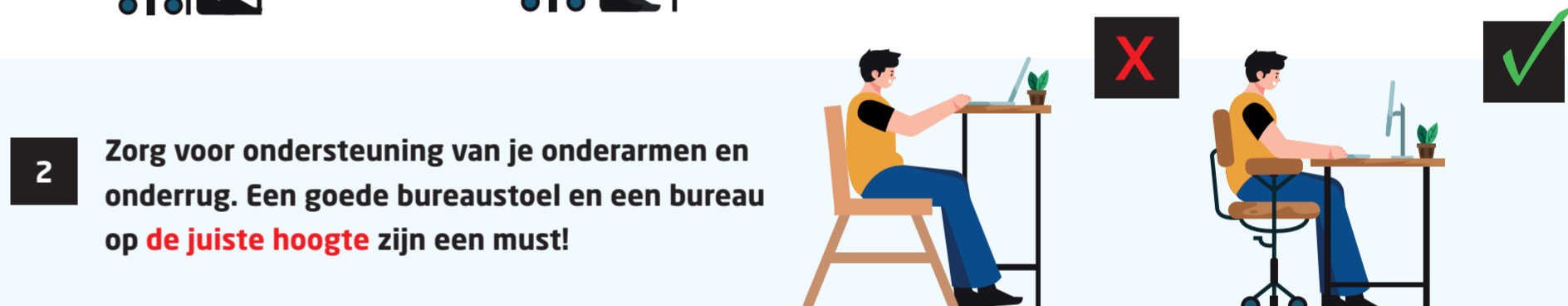


Toolbox:

Fysieke belasting op bouwplaats en kantoor



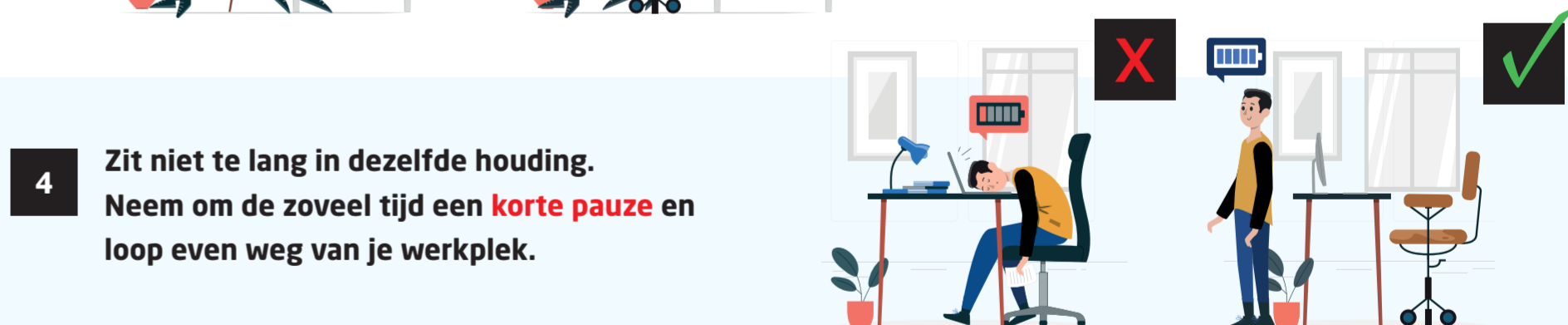
1 Zet je scherm op de juiste hoogte en afstand. Hoe verder je met je gezicht van het scherm zit, hoe beter.



2 Zorg voor ondersteuning van je onderarmen en onderrug. Een goede bureaustoel en een bureau op de juiste hoogte zijn een must!



3 Houd je muis niet voortdurend in je hand. Heb je deze even niet nodig, laat 'm dan los.



4 Zit niet te lang in dezelfde houding. Neem om de zoveel tijd een korte pauze en loop even weg van je werkplek.

Creëer de perfecte werkplek!

Een goede werkhouding bereik je alleen als je werkplek goed is afgesteld. Hoe doe je dat precies?

1 Begin met je bureaustoel. Deze moet vooral je onderrug goed ondersteunen. Het is belangrijk dat je voeten goed op de grond kunnen staan, en je benen een hoek van 90° maken.

2 Als je stoel op de goede hoogte staat, is je bureau aan de beurt. Deze stel je zo af, dat het genoeg ondersteuning biedt aan je onderarmen. Met een bureaublad op ellebooghoogte zit je over het algemeen goed!

3 Tot slot zet je je beeldscherm op de juiste afstand en hoogte. Deze staat goed als de bovenkant van het scherm op ooghoogte staat. Voor de afstand geldt: hoe verder je met je ogen van het scherm af zit, hoe beter!

Het kan voorkomen dat je op jouw werklocatie zwaar werk doet of vaak dezelfde beweging moet maken. Denk aan tillen, sjouwen en bukken. Als je dit niet goed aanpakt, kun je daarbij lichamelijke klachten en blessures oplopen.

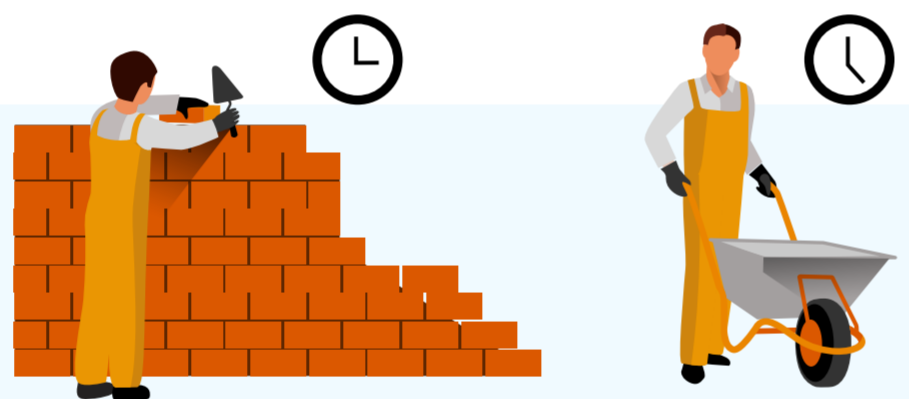
Soms direct en soms pas op lange termijn.

Werk daarom altijd volgens deze tips!

- 1** Sta zo dicht mogelijk bij de last. Zo **hoef je niet te strekken** als je iets moet pakken of tillen.



- 2** Houd altijd je lichaam op je werk gericht. Zorg dat je je lichaam **niet hoeft te draaien** om je werk uit te voeren.



- 3** Probeer taken **zo veel mogelijk af te wisselen**. Voer niet te lang hetzelfde fysieke werk uit.



- 4** Maak gebruik van de aanwezige hulpmiddelen. Gebruik bijvoorbeeld een **steek- of kruitwagen**, in plaats van zelf zware materialen te tillen.



- 5** Moet je toch iets tillen? Doe dit dan **onderhands**, met je **handpalm** naar **boven** gericht.

EXTRA TIP: Kleren maken de man!

Het belang van kleding is niet te onderschatten! Natuurlijk draag je waar nodig altijd persoonlijke beschermingsmiddelen. Maar ook je andere kleren moeten veilig en comfortabel zijn. Houd bijvoorbeeld rekening met het weer. Draag ademende, dunne kleding op warme dagen, en juist dikkere kleding als het koud is. Zo voorkom je lichamelijke klachten door hitte of kou! Zorg ook altijd dat je huid goed bedekt is. Draag dus geen kleding met scheuren of gaten erin.

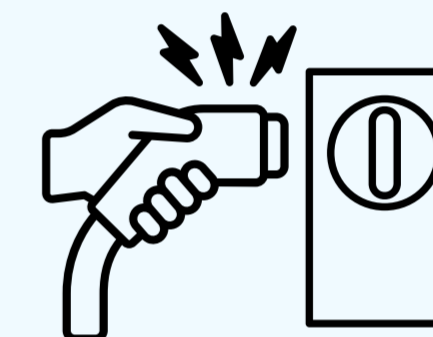
Elektrisch materieel is niet zonder gevaar!

Op onze werklocaties werken we steeds vaker met elektrisch materieel. Als het gaat om veiligheid, vraagt dit een andere benadering dan je misschien gewend bent.

Wees je daarom bewust van de risico's en leer wat jij kunt doen om ook met elektrisch materieel veilig te kunnen werken!

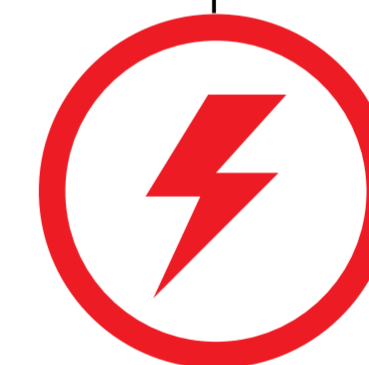
- 1** Laadstekkers zijn vrij kwetsbaar.

Laat je een stekker op de grond vallen? Doe deze dan niet zomaar alsnog in de machine! Dit kan levensgevaarlijk zijn, als er bijvoorbeeld nog modder aan de stekker zit. Zorg dat de stekker droog en schoon is, voor je deze gebruikt. Hou je hoofd erbij en ga altijd zorgvuldig met de laadstekker om!



- 2** Heeft de machine waarmee je werkt een storing?

Misschien probeer je dit uit gewoonte zelf op te lossen. Maar met elektrisch materieel is dit beslist niet de bedoeling! Bel in plaats hiervan naar kantoor en vraag om een gespecialiseerde monteur. Ga nooit zelf aan de machine sleutelen!



- 3** Elektrisch materieel werkt meestal op lithiumaccu's.

Bij normaal gebruik zijn deze in principe veilig. Maar als er toch brand ontstaat, is het belangrijk om zo snel mogelijk weg te komen van de werkplek. **Ga dus niet zelf blussen!** Bij lithiumbrand komen namelijk veel giftige gassen vrij. Natuurlijk moet je ook altijd de geldende veiligheidsinstructies opvolgen.



Richtlijn veilig elektrisch materieel

Veiligheid begint met een goede risicoanalyse. De werkvoorbereider moet goed in kaart brengen welke risico's er zijn en aan welke veiligheidsregels iedereen zich moet houden. Om hierbij te helpen, is binnenkort de 'Richtlijn Veilig elektrisch materieel' beschikbaar. **Meer informatie hierover hoor je tijdens de toolbox 'Veilige inzet elektrisch materieel' tijdens de Bewust Veilig-dag op 27 maart.**



Toolbox:
Veilige inzet elektrisch materieel