



The Mobile
Perimeter Protection
Group

Montagehandboek

Een veilige werkplek voor mij
en mijn omgeving



Montagehandboek

Een veilige werkplek voor mij
en mijn omgeving

1. Inhoudsopgave

Inhoud

1. Inhoudsopgave.....	4
2. LMRA Last Minute Risico Analyse	7
3. Gedragsregels voor monteurs.....	9
4. Het dragen en gebruiken van Persoonlijke Beschermings Middelen (PBM) en werkkleding	10
5. Hygiëne	12
6. Orde en netheid	12
7. Voertuig Veiligheidsinspectie.....	13
8. Brandblusser en EHBO-koffer	14
9. Lassen / slijpen / branden.....	16
10. Werken langs de weg	17
11. Hijsen en heffen.....	18
12. KLIC-, KLIP-meldingen	19
13. Bodemvervuiling.....	22
14 .Omgang gevaarlijke stoffen.....	23
15. Schade aan kabels / leidingen	26
16. Veilig gebruik ladders- en trappen.....	27
17. Hoogwerkers	28
18. Heftrucks en palletwagens	29
19. Palendrukmachine	30
20. Elektrisch palenheien.....	31
21. Mobiele telefoons.....	32
22. Vorstverlet	34

23. Regenafsprak	34
24. Klant niet bereikbaar	35
25. Werk opstart	36
26. Live Saving Rules Bouw & Infra	37
27. Bouwsprak	38
28. Doktersbezoek / Tandarts	46
29. Ziek melden	47
30. Ziek na ongeval	48
31. Rusttijden - rijtijdenbesluit	49
32. (Bijna)ongevallen	50
33. Aanschaf, onderhoud en keuren van middelen - richtlijn	51
34. Tillen	54
35. Geluid	54
36. Gebruik verdovende middelen	55
37. Wat en hoe bij teken	56
38. Aantekeningen	58



2. LMRA Last Minute Risico Analyse

Beantwoord voor je aan het werk gaat de volgende vragen met JA of NEE!

1. Ik weet wat ik moet doen en welke veiligheidsmaatregelen ik moet nemen.
2. Ik heb voldoende opleiding (VCA), kennis en ervaring om het werk goed te doen.
3. Ik heb alle materialen (gekeurd gereedschap, en persoonlijke beschermingsmiddelen) voorhanden.
4. Mijn werkplek is netjes opgeruimd, afgezet en op goede afstand van andere activiteiten.
5. Ik weet wat er fout (ongeval) kan gaan als ik me niet aan de voorschriften houd.
6. Bij calamiteiten weet ik waar de vluchtwegen, brandblusser(s) en EHBO-koffers zijn.

Je score



Zes keer **JA**? De kust is veilig! Je kunt aan het werk.



Een of meerdere keren **NEE**?

- Stop met werken of begin niet.
- Los de NEE op door maatregelen te nemen samen met je collega's of je leidinggevende en/of opdrachtgever.
- Meld de NEE aan je leidinggevende en/of opdrachtgever.

ELKE DAG GA IK VEILIG AAN DE SLAG!!

Let op: op de volgende bladzijde vind je de instructie voor het melden van je LMRA (minimaal 1 x per dag).

Meld-app: LMRA Laatste Minuut Risico Analyse

De LMRA (Laatste Minuut Risico Analyse) is jouw persoonlijke beoordeling of je het werk dat je gaat uitvoeren op een veilige manier kan doen. We hebben hiervoor een 'APP' ontwikkeld voor smartphones en tablets.

Het minimaal 1x per dag vastleggen van je LMRA met de APP is een vereiste. Op deze wijze krijgen we inzicht in de veiligheidssituaties op locaties waar wij werk uitvoeren. Een LMRA voer je uit :

1. voor aanvang van het werk;
2. bij grote veranderingen gedurende de uitvoering van het werk;
3. na langdurige stillegging.

Vereisten:

- Een smartphone of tablet (Android of I-pad).
- Een app waarmee het mogelijk is QR-codes te lezen (gratis te downloaden).

Wat te doen:

Scan de onderstaande QR code en tik het venstertje of de link die verschijnt aan. Na het aantikken van het venstertje of de link (Android), kom je direct in het invulformulier. Vul de gevraagde informatie in en druk op de verzendknop.



Let op: maak altijd een foto van de situatie en/of plaats van het ongeval (mogelijkheid zit direct in de app).

3. Gedragsregels voor monteurs

- Paspoort en/of rijbewijs meenemen (minimaal 18 jaar).
- Bus altijd goed afsluiten, ook al ben je in de buurt.
- Geen gereedschap of andere scherpe dingen laten slingeren.
- Tijdens de pauzes alles in de bus leggen en ladders en trappen vastleggen.
- Zorg voor een correcte communicatie (niet vloeken, geen negatieve uitspraken over je werk, e.d.).
- Vertrouwelijke informatie niet op de locatie achterlaten (tekeningen, schema's, etc.).

Voor het vervoermiddel gelden de volgende regels:

- altijd afgesloten;
- altijd schoon en opgeruimd;
- geen aanstootgevende plaatjes/foto's.

Zorg voor aanwezigheid van de benodigde veiligheidsgerelateerde documenten. Bijvoorbeeld:

- veiligheidspaspoort;
- VCA pasje;
- Limosa;
- E101;
- KLIC Melding;
- generieke poortinstructie.(aangemeld in database);
- document keuring gereedschappen en apparatuur.

4. Het dragen en gebruiken van Persoonlijke Beschermings Middelen (PBM) en werkkleding

- PBM's zijn middelen die je moet dragen om jezelf tegen gevaren bij werkzaamheden te beschermen.
- Werkkleding of bedrijfskleding is speciale kleding die het werken veiliger of gemakkelijker maakt en wordt gedragen voor een representatief uiterlijk.

Voor iedere medewerker in de buitendienst zijn er PBM's beschikbaar. Deze krijg je bij indiensttreding en lever je weer in bij uitdiensttreding of functiewijziging. De PBM's worden besteld en geleverd via je leidinggevende.

- Gebruik de voorgeschreven PBM.
- Houd de PBM schoon en in goede conditie.
- Tot de PBM's behoren:
 - » veiligheidsschoenen (altijd verplicht tijdens het werken);
 - » werkhandschoenen;
 - » veiligheidsbril;
 - » gehoorbescherming;
 - » adembescherming;
 - » veiligheidshelm;
 - » valbeveiliging;
 - » veiligheidshesje;
 - » werkkleding;
 - » kniebescherming.
- De leidinggevende is verantwoordelijk voor controle op het gebruik en dragen van de PBM's door het personeel. Boetes zijn voor eigen rekening.
- Als er een PBM kapot/versleten is, meld dit dan bij je direct leidinggevende. Er wordt voor vervanging gezorgd.
- De beschikbaar gestelde bedrijfskleding met Heras-logo dient men verplicht te dragen. Ook omdat onze opdrachtgevers dit van ons eisen.



Veiligheidsschoenen

Moeten tijdens het uitvoeren van alle werkzaamheden gedragen worden. De schoenen dienen naast een veiligheidsneus te beschikken over een veiligheidszool en anti-slipprofiel (S-3). In plaats van veiligheidsschoenen zijn ook veiligheidslaarzen toegestaan.



Werkhandschoenen

Tijdens de werkzaamheden bestaat de kans op snijwonden. Wees hierop bedacht. Voor bescherming tegen agressieve stoffen zijn werkhandschoenen verplicht. In ieder geval dient bij de volgende werkzaamheden handbescherming gedragen te worden:

- het vastbinden/losknippen van de hekken;
- werken met chemicaliën, twee componenten lijmen en harsen.



Veiligheidsbril

Moet worden gebruikt op locaties waar dit pictogram is aangegeven. Daarnaast bij werkzaamheden waarbij je de kans loopt schadelijke stoffen in de ogen te krijgen. Bij het uitvoeren van verspanende handelingen, slijp- en snijwerkzaamheden. Bij laswerkzaamheden moet een gelaatscherm worden gedragen.



Gehoorbescherming

Moet worden gebruikt bij gevaar voor gehoorbeschadiging. Er is sprake van schadelijk geluid bij een geluidsniveau hoger dan 80 dB(A). Het dragen is verplicht bij de volgende werkzaamheden:

- met elektrisch of pneumatisch gereedschap;
- met houtbewerkingsmachines;
- met slijpparaatuur;
- in de nabijheid van bovenstaande apparatuur.



Adembescherming

Moet worden gebruikt bij gevaar voor inademen van (schadelijk) stof. Voor bescherming van de ademhalingswegen zijn stofkapjes type P2 of P3 beschikbaar. Gebruik bij boorwerkzaamheden in beton altijd P3 stoffiltermaskers.



Veiligheidshelm

De veiligheidshelm wordt gebruikt indien dit is aangegeven met het pictogram. Daarnaast dient de helm altijd gedragen te worden bij:

- hijs- hef- en takelwerkzaamheden, of in de nabijheid daarvan;
- wanneer er gevaar is voor hoofdverwonding door vallende of wegvliegende voorwerpen;
- bij een verhoogde kans op stoten van het hoofd.



Valbeveiliging

Moet worden gebruikt bij werken op hoogte (> 2,50 m). Mogelijk moet de kabel boven de te beschermen persoon bevestigd worden. Er mag uitsluitend gebruik gemaakt worden van harnasgordels. Heupgordels zijn niet toegestaan.



Veiligheidshesje

Moet onder andere worden gebruikt bij werken langs de weg en werken langs het spoor en is bedoeld zo opvallend mogelijk over te komen naar de omgeving.



Werkkleding

Moet worden gedragen bij alle werkzaamheden. Op deze manier ben je herkenbaar voor iedereen. Het visitekaartje voor jouw bedrijf.



Kniebescherming

Moet worden gedragen bij werkzaamheden waarbij je op de knieën moet zitten zoals bestrating enz.

5. Hygiëne

- Draag tijdens het werk geen sieraden.
- Je kleding moet schoon zijn en in goede staat verkeren. Vermijd loshangende kleding, rafels, e.d.
- Eet, drink en rook alleen op die plaatsen waar dit is toegestaan.
- Was voor de pauze je handen.
- Was je handen na gebruik van het toilet.
- Trek de overall uit voor de lunch of knoop het bovenste gedeelte om je middel, zodat de tafelbladen niet vuil worden.
- Zorg dat het toilet en wasgelegenheid van het betreffende bedrijf schoon blijven.

6. Orde en netheid

- Houd de werkplek schoon en opgeruimd.
- Houd je gereedschapstas/-kist netjes en opgeruimd
- Afval moet in de daarvoor bestemde bakken.
- Ruim gemorste vloeistoffen op.
- Niet huishoudelijk afval (papier,olie,chemicaliën en dergelijke) moet in de daarvoor bestemde bakken of vaten (geen retourkisten).
- Houd de transportwegen vrij van obstakels.
- Houd de schakelkasten vrij van obstakels.
- Zorg dat kleine blusmiddelen vrij van obstakels zijn (ook in het vervoermiddel).
- Houd vluchtwegen en vluchtdeuren vrij van obstakels.
- Vermijd uitstekende machinedelen en materialen zoals staven, buizen, latten enz. Indien dit niet mogelijk is dan optimaal markeren.
- Vuilcontainers, vuilnisemmers, containers met poetsdoeken enz. direct na gebruik sluiten.
- Verontreinigde kleding regelmatig wassen met het oog op representatief voorkomen en herkenning.
- Brandvertragende kleding dient voor reiniging in te worden geleverd bij The Mobile Perimeter Protection Group (hierna TMPP-Group).
- Bij gebruik chemicaliën beschermende handschoenen dragen.

7. Voertuig VeiligheidsInspectie

Indien er voor de werkzaamheden gebruik wordt gemaakt van een vrachtwagen (laadvermogen > 3,5 ton) dient er minstens 3 maal per week (maandag, woensdag, vrijdag) een Voertuig VeiligheidsInspectie (VVI) te worden uitgevoerd en vastgelegd.

Om dit te ondersteunen hebben wij een APP ontwikkeld met een checklist die hiervoor moet worden gebruikt.

Meld-app: (Voertuig VeiligheidsInspectie).

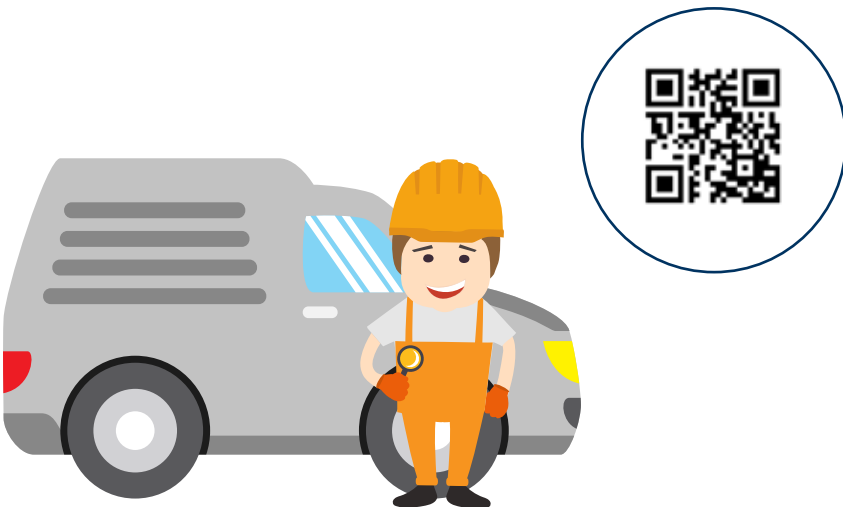
Verreisten:

- Een smartphone of tablet (Android of I-pad).
- Een app waarmee het mogelijk is QR codes te lezen (gratis te downloaden).

Wat te doen:

Scan de onderstaande QR code en tik het venstertje of de link die verschijnt aan. Na het aantikken van het venstertje of de link (Android) kom je direct in het invulformulier. Vul de gevraagde informatie in en druk op de verzendknop.

Let op: maak altijd een foto van de situatie en/of plaats van het ongeval (mogelijkheid zit direct in de app).



8. Brandblusser en EHBO-koffer

Zorg dat je de brandblusser en EHBO-koffer op een vaste plaats, binnen handbereik in het vervoermiddel hebt staan. Dat is verplicht. Je kunt beide opeens nodig hebben en dan is zoeken geen prettige bezigheid.

Brandblussers en EHBO-koffers moeten jaarlijks worden gekeurd. Gedurende het jaar gebruik je spullen uit het EHBO-koffer. De aanvulling van de EHBO-koffer is ook een verantwoordelijkheid van de gebruiker.

Materialen voor je EHBO-koffer kun je bestellen bij je werkgever. Ga met je EHBO-spullen op een hygiënische wijze om.

De bediening van een brandblusser

Voor alle draagbare blustoestellen geldt in principe de volgende bediening:

- toestel uit de houder nemen;
- naar de vuurhaard lopen;
- borgpen verwijderen;
- straalpijp richten;
- afsluiter inknippen.

Blustoestellen

Blustoestellen zijn het eerste hulpmiddel voor het blussen van een brand in een beginstadium. Het bluseffect van een blustoestel is afhankelijk van een aantal factoren zoals de aard, de omvang en de plaats van de brand, de hoeveelheid blusstof en de geoefendheid van degene die het toestel bedient. Als blusstof worden in blustoestellen gebruikt:

- water en schuim;
- bluspoeder;
- kool zuurgas (CO₂=kooldioxide=koolzuursneeuw).

Brandklassen

Op de brandblusser staat aangegeven voor welke soort brand (brandklasse) hij geschikt is. Dit is aangegeven door middel van plaatjes met daarin een symbool en een grote letter. De verschillende branden kunnen worden opgedeeld in vier soorten brand (brandklassen.)



In dit plaatje zie je een grote A en een houtvuurtje. Deze brandblusser gebruik je voor vaste stoffen die van oorsprong uit de natuur komen. Zoals hout, papier, stro en kolen.



In dit plaatje zie je een olie vaatje en een grote letter B. Deze brandblusser gebruik je voor vloeistoffen zoals olie, benzine en alcohol maar ook voor stoffen die bij verwarming vloeibaar worden zoals sommige plastics (kunststof), vet en dakbedekking (bitumen).



In dit plaatje zie je een gasbrander en een grote letter C. Deze brandblusser is geschikt voor het blussen van een gasbrand zoals propaan-, butaan- en aardgas.

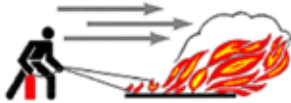


In dit plaatje zie je een tandwiel en een grote letter D. Deze brandblusser is geschikt voor een metaalbrand zoals magnesium, zirkonium, lithium, kalium en natrium.

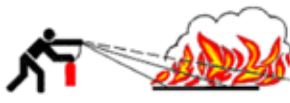


Sinds kort is er de brandklasse F bijgekomen. Deze brandklasse is speciaal bedoeld voor vetbranden van meer dan 5 kg. Je kan hem tegenkomen in bijvoorbeeld de horeca.

Blusinstructie



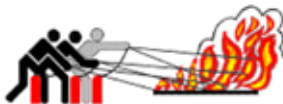
Houd de windrichting in de gaten. Steeds met de wind mee blussen.



Laag in de basis van de vlammen spuiten. Niet in de vlammen spuiten.



Druppelbranden van boven naar beneden afblussen.



Bij grotere oppervlaktebranden meerdere blussers tegelijkertijd inzetten.



In veel gevallen is nieuwe ontbranding denkbaar. Blijf naar het gevaar kijken.



De zegel van een blustoestel verbroken? Het apparaat opnieuw herkeuren!

9. Lassen / slijpen / branden

Bij lassen komt veel warmte vrij. Door slakken en wegspringende vonken kan ook op afstand van de werkplek brand ontstaan. Ook doordat de oppervlakten heet zijn en in contact komen met brandbare materialen kan er brand ontstaan.

Tijdens het lassen ontstaat UV-straling, waardoor je huid kan verbranden en lasogen kunnen ontstaan.

Let op onderstaande aanwijzingen:

- verwijder brandbare stoffen en goederen of dek ze af;
- zorg dat je een brandblusapparaat bij de hand hebt;
- gebruik een goede laskap met lasruit;
- gebruik brandvertragende werkkleding waarbij handen, armen en hals beschermd zijn;
- draag daar eventueel een (lederen) lasschort over;
- gebruik alleen kabels en laskabels die in goede staat zijn;
- zorg voor goed geleidende werkstukklemmen die verbonden zijn aan het werkstuk;
- gebruik indien nodig gehoorbescherming;
- schakel na het lassen de hoofdschakelaar van de transformator uit;
- bij zinklassen moet je minimaal speciale mondkappen met filters gebruiken!
- controleer de lasplek na +/- 20 minuten nogmaals. Smeulende resten of hete oppervlakken kunnen alsnog brand veroorzaken.

10. Werken langs de weg

Risico's

- Het niet op tijd gezien worden/aangereden worden.
- Kans op aanrijding ook in bermen en vluchtstroken.
- Materialen, afval, machines etc. kunnen obstakels zijn voor wegverkeer. Gevolg: aanrijd-gevaar.

Veiligheidswenken

Bij rijdende werkzaamheden is het gebruik van een oranje zwaailamp en knipperinstallatie verplicht. Als bij verplaatsende werkzaamheden de afstand tussen werkplek en geplaatste borden te groot wordt, moeten er borden worden bijgeplaatst of geplaatste borden worden aangepast aan de nieuwe situatie. Alle gaten/sleuven langs wegen of paden moeten bij het verlaten van de werkplek dicht zijn of afgeschermd. Tijdens werkzaamheden moeten deze plekken zijn gemarkeerd.

Zorg dat je wordt gezien!

PBM

Iedereen die op of langs de verkeerswegen werkt, is verplicht een voorgeschreven en uitgereikt veiligheidsvest te dragen.

Afzettingen

Voor wegafzettingen dienen de richtlijnen voor werken aan niet- autosnelwegen en binnen de bebouwde kom te worden gevolgd. Een wegafzetting is voor een weggebruiker een situatie die afwijkt van de normale. Hij moet zijn verkeersgedrag aanpassen. Om goed te reageren moet hij de situatie snel kunnen overzien. Hiermee wordt de veiligheid gediend van het verkeer en van degenen die aan de weg werken.

In het algemeen moeten de volgende regels altijd bekend zijn:

- zet voor de werkzaamheden aan de weg altijd een afzetting, ook als het om een betrekkelijk simpel klusje gaat;
- pas alleen lint toe bij voetgangersverkeer overdag;
- zorg dat tijdelijke maatregelen nooit in strijd zijn met aanwezige permanente verkeersborden. Dek deze zo nodig af;
- controleer, als het werk meerdere dagen duurt, of de voorzieningen bij het begin en het einde van de werkdag in orde zijn;
- laat afzettingen na einde werk niet onnodig lang staan.

11. Hijsen en heffen

Waar moet ik op letten?

Er zijn regels voor zowel degene die de apparatuur bedient als voor de omstanders in de directe omgeving. Belangrijk is dat je je eigen veiligheid en die van anderen niet in gevaar brengt.

Mag ik zelf hijsen?

Je bent pas 'hijsbevoegd' als je een instructie met een certificaat/diploma hebt afgerond. Ook is officiële toestemming van je leidinggevende een vereiste.

Welke regels gelden er voor hijsbevoegden?

- Let op de maximale belasting van de toestellen en de hulpstukken.
- Gebruik het apparaat en de hulpstukken uitsluitend waarvoor ze zijn bedoeld.
- Gebruik altijd de voorgeschreven veiligheidshulpmiddelen: helmen, schoenen en werkhandschoenen.
- Let op de veiligheid van omstanders; breng een afzetting aan en zorg voor veiligheidssignalering. Draai een last nooit over personen.
- Overtuig je vooraf van de goede staat van het hijsgereedschap; meld gebreken of twijfel daarover bij je leidinggevende.
- Werk alleen met goedgekeurde en onbeschadigde hulpstukken.
- Hijsmateriaal moet altijd zijn voorzien van een label met daarop aangegeven de maximale belasting, certificaatnummer en keuringsdatum.
- Let op hoe je de hijslast vastzet, zodat deze niet kan vallen, kantelen etc.
- De bediener van de kraan moet de last te allen tijde in het zicht hebben (o.a. bij gebruik afstandsbediening). Indien niet mogelijk moeten er aanvullende maatregelen worden getroffen.

Iemand anders is aan het hijsen. Waar moet ik op letten?

Het grootste gevaar lopen meestal de omstanders. Ben je in de buurt van een plek waar men aan het hijsen is, let op het volgende:

- de veiligheidsborden, afzettingen en afgezette werkplekken;
- loop nooit onder een hangende last door;
- begeef je nooit in de draaicirkel van de kraan;
- volg de aanwijzingen van de hijsbevoegde op.

12. KLIC-, KLIP-meldingen

KLIC-melding

KLIC: Kabels en Leidingen Informatie Centrum. Om graafschade te voorkomen verplicht de WION u een graafmelding te doen.

KLIP-melding

Kabel- en Leiding Informatie Portaal van het Gewest Vlaanderen.

Is de melding verplicht?:

- Ja, de melding is verplicht bij het uitvoeren van machinale grondwerken. Voor semi-permanent hekwerk werkzaamheden is een melding verplicht.
- Nee, de melding is niet verplicht voor het handmatig plaatsen van grondpennen bij schoren. Grondroerder (degene onder wiens verantwoordelijkheid of leiding graafwerkzaamheden worden verricht) blijft wel verantwoordelijk voor kabelschades.

Wie is verantwoordelijk voor de aanvraag KLIC/KLIP:

In Nederland is de grondroerder verplicht de melding aan te vragen. De aanvraagprocedure duurt maximaal 3 dagen. In België kunnen meerdere partijen de melding aanvragen. Dit kan onder andere de opdrachtgever zijn. Het is verstandig de opdrachtgever hierom te verzoeken. Dus mocht men voor aanvang van de montagewerkzaamheden niet in het bezit zijn van een melding, moet deze worden opgevraagd bij de opdrachtgever. En er dient er een melding gemaakt te worden aan de Planning en Montageleider.

Uitgangspunt van een KLIC-, KLIP-melding

Men moet altijd al het mogelijke hebben gedaan om schade aan kabels en leidingen te voorkomen (bijvoorbeeld proefsleuven graven). Documenteren van alle voorzieningen die je hebt getroffen om schade te voorkomen is zeer belangrijk.



1. KLIC ✓ Graafmelding ✓ Gebiedsinformatie

Is de gemeente akkoord en zijn de voorwaarden bekend?	✓ ↓ ⊕ STOP
Is de ontvangstbevestiging van het Kadaster met de contactgegevens van de netbeheerders aanwezig?	✓ ↓ ⊕ STOP
Zijn op de tekeningen kabels en leidingen aanwezig	✓ ↓ ⊕ STOP
Is er een eis voorzorgsmaatregelen vanwege gevaar of grote waarde? JA Minimaal 3 werkdagen vóór klus contact met netbeheerder gehad → NEE Geen extra voorzorg verplicht ↓	✓ ↓ ⊕ STOP
Is de informatie actueel (dat is niet ouder dan 20 werkdagen)?	✓ ↓ ⊕ STOP

2. Klus ✓ Graafinstructie

Is vooraf werkinstructie ontvangen?	✓ ↓ ⊕ STOP
Is duidelijk welk effect de klus op kabels en leidingen heeft?	✓ ↓ ⊕ STOP
Zijn de eisen en extra voorzorgsmaatregelen ingepland?	✓ ↓ ⊕ STOP
Is bepaald of er proefsleuven moeten komen en zo ja, hoeveel?	✓ ↓ ⊕ STOP
Is de informatie volledig en duidelijk?	✓ ↓ ⊕ STOP

3. Zien ✓ Opzoeken kabels en leidingen

Zijn de gegevens van de tekeningen in het werkgebied uitgezet?	✓ ↓ ⊕ STOP
Zijn de exacte plaatsen van de proefsleuven duidelijk	✓ ↓ ⊕ STOP
Zijn de proefsleuven overal mogelijk (geen beperking door bijvoorbeeld verharding, fundering, of water)? <i>*Stel samen met de netbeheerder een andere manier van opzoeken vast.</i>	✓ ↓ ⊕ STOP
Zijn de proefsleuven gegraven?	✓ ↓ ⊕ STOP
Is de werkelijke situatie vergeleken met de KLIC-gegevens?	✓ ↓ ⊕ STOP
Zijn er alleen bekende leidingen aangetroffen?	✓ ↓ ⊕ STOP
Blijven de maatafwijkingen binnen de marge van 1 meter?	✓ ↓ ⊕ STOP
Zijn al de gemelde kabels en leidingen gevonden?	✓ ↓ ⊕ STOP

4. Doen ✓ Zorgvuldig graven

	Nabij kabels en leidingen graven met handmatig voorsteken.
Instructies:	Instructie veiligheidseisen netbeheerder kennen en opvolgen.
✓	Voorzichtig met kabels en leidingen van anderen.
	Niet zelf verleggen, aanboren of repareren.
	Schade melden bij netbeheerder.

Graaf- en stratenmakerwerkzaamheden

De gevaren bij het graven kunnen zijn:

- Elektrocutie door het beschadigen van onder spanning staande kabels.
- Brand en explosie door het beschadigen van gas- en olieleidingen.
- Bedolven worden door afkalving van een put of sleuf.
- Wateroverlast door instromend water.
- Bodemvervuiling door het beschadigen van leidingen met gevaarlijke stoffen.
- Verstikking door het beschadigen van gasleidingen.
- Grond vervuild door gevaarlijke producten en/of biologische stoffen.
- Kabels en leidingen kunnen op andere plaatsen liggen dan aangegeven.

Te nemen maatregelen bij zorgvuldig graven zijn:

- Pas altijd LMRA toe.
- Alleen graven op aanwijzing van de locatiebeheerder.
- Alleen (laten) graven wanneer KLIC-/sectietekeningen van de locatie bekend zijn bij de locatiebeheerder.
- Alleen graven nadat de ligging van kabels en leidingen is vastgesteld door proefsleuven binnen 1,50 meter van de opgegeven ligging.
- Proefsleuven graven met de hand.
- Bij gebruik van graafmachine (ATEX-vonkenvanger) een niet getande graafbak gebruiken.
- Schoongrondverklaring: locatiebeheerder heeft vooraf overleg met de milieu contactpersoon van de locatie (door middel van grondonderzoek milieukundig bureau).

De aanvullende veiligheidsmaatregelen voor het werken bij of in uitgravingen zijn:

- Goede stut- en taludvoorzieningen.
- Helling van het talud aanpassen aan de graafdiepte. Voorkom verzakkingen.
- Uitgegraven aarde op veilige afstand in depot zetten.
- Voertuigen, materialen en materieel op veilige afstand plaatsen.
- Wegafzetting of hekwerk ruim rond uitgraving plaatsen.
- Twee ladders plaatsen in sleuf.
- Een diepe uitgraving beschouwen als een besloten ruimte.
- Indien nodig grondwater afpompen.
- Vrij gegraven leidingen en kabels ondersteunen.

13. Bodemvervuiling

Waar moet ik op letten?

- Pas de LMRA (Laatste Minuut Risico Analyse) toe!
- Als je met vervuilde grond te maken hebt op het project zal je leidinggevende / montage-leiding je hiervan vooraf op de hoogte stellen.
- Draag de juiste (voorgeschreven)PBM!
- Bij lichte verontreiniging: werkkleding, werkhandschoenen en veiligheidsschoenen:
 - » Niet eten en drinken tijdens het werken.
 - » Handen wassen voordat je gaat eten of drinken.
- Bij zwaardere verontreiniging: (speciale) werkkleding, veiligheidshandschoenen, veiligheidschoenen en een veiligheidsbril.
 - » Niet roken, eten en drinken tijdens het werken.
 - » Handen wassen voordat je gaat eten of drinken.
 - » Was je werkkleding na iedere werkdag of laat deze wassen..
- Als de grond erg stinkt, NIET aan het werk gaan.
 - » Neem contact op met je leidinggevende en de opdrachtgever!
- Als er puin in de grond zit, kan het zijn dat er asbest tussen zit. Je kunt dit herkennen aan de vezelachtige structuur en gladde platen of golfplaten. Bij de breuklijn zie je altijd vezels. STOP het werk onmiddellijk en neem contact op met je leidinggevende en de opdrachtgever .
- Denk aan je gezondheid; de gevolgen van het inademen of het contact met giftige stoffen en asbest komen vaak pas na vele jaren aan het licht!

14 .Omgang gevaarlijke stoffen

Doel

Doel van deze instructie is het waarborgen van een veilige omgang met gevaarlijke stoffen.

Werkwijze

Omgang

- Gebruik altijd de voorgeschreven beschermingsmiddelen.
- Het is niet toegestaan gevaarlijke stoffen te lozen in het riool.
- Op gemorste vloeistoffen zoals olie, vetten, bijtende of giftige stoffen moeten direct absorptiekorrels worden gestrooid zodat de vloeistof wordt opgezogen.
- Is de grond vervuild, schep deze er dan af en bewaar deze gescheiden in een vloeistofdicht, goed gesloten vat. Dit moet als gevaarlijk afval worden behandeld.
- Verontreinigd absorptiemateriaal moet gescheiden worden bewaard in een vloeistofdicht, goed gesloten vat. Dit moet als gevaarlijk afval worden behandeld.
- Gooi afvalstoffen in de daarvoor bestemde afvalbakken.
- Lees altijd de veiligheidsvoorschriften voor gevaarlijke stoffen en volg altijd de instructies op.
- Op de afdelingen mogen niet meer gevaarlijke stoffen aanwezig zijn dan verbruikt wordt binnen één dag (werkvoorraad).
- Gebruik gevaarlijke stoffen niet voor andere doeleinden, maar alleen voor het doel waarvoor ze bestemd zijn.
- Gebruik alleen geëtiketteerde kannen, vaten etc.
- Sluit kannen, vaten etc. direct na gebruik.

Opslag en hantering

- Vaten die leeg zijn, moeten worden behandeld als gevulde vaten.
- Niet roken, eten of drinken tijdens het werken met gevaarlijke stoffen.
- Sla gevaarlijke stoffen op in de daarvoor bestemde opslaglocaties.

Om vast te stellen welke stoffen niet bij elkaar mogen worden opgeslagen kan gebruik worden gemaakt van onderstaande tabel. In deze tabel zijn de hoofdcategorieën I tot en met V gebruikt. In principe moet iedere categorie gescheiden van andere gevaarlijke stoffen worden opgeslagen.

- | | |
|------|--|
| I. | oxiderende stoffen |
| II. | (zeer licht of licht) ontvlambare vloeistoffen |
| III. | (zeer licht of licht) vaste stoffen |
| IV. | (zeer) vergiftigende stoffen |
| V. | corrosieve / bijtende stoffen |

Voorbeelden van gevaarlijke stoffen die niet bij elkaar mogen worden opgeslagen zijn:

- zuren en logen;
- zuren en chloriet- of hypochlorietoplossingen;
- salpeterzuur bij mierenzuur azijnzuur of formaldehydeoplossingen
- zuren bij cyaniden;
- zuren bij sulfiden.

Vervoer naar de opslag

- Vaten/emmers met deksel in het vervoermiddel vervoeren naar de opslag.
- Gooi afvalstoffen in de daarvoor bestemde afvalbakken.

Verantwoordelijkheden

Iedereen die met gevaarlijke stoffen werkt, is er verantwoordelijk voor dat bovengenoemde regels worden nageleefd.

Wat betekenen de borden

Richtlijnen
67/548/EEG
1999/45/EG

GHS (CLP)

Richtlijnen
67/548/EEG
1999/45/EG

GHS (CLP)

Richtlijnen
67/548/EEG
1999/45/EG

GHS (CLP)



Ontploffbaar



Explosie gevaar



Oxiderend



Brand
bevorderend



(zeer) Licht
ontvlambaar



Brandgevaarlijk



Schadelijk



Schadelijk



Bijtend



Bijtend



Giftig



Giftig



Milieugevaarlijk



Milieugevaarlijk



Houder onder
druk



Lange termijn
gezondheids-
schadelijk

Milieutabel

Soort afval	Wijze van verzamelen en opslaan	Wijze van afvoeren en verwerker	Verantwoordelijke
Klein chemisch afval	Wordt verzameld en opgeslagen in de daarvoor bestemde milieubox.	Wordt op afroep opgehaald door gecertificeerd verwerker.	Uitvoerder
Huishoudelijk afval	Wordt op de werkplek verzameld in afvalbakken en vervolgens worden deze geleegd in de afvalcontainer.	Wordt wekelijks geleegd door Sita.	Alle medewerkers
Kantoorafval (papier en karton)	Wordt op de werkplek verzameld in een doos en vervolgens worden deze geleegd in de papiercontainer.	Wordt maandelijks afgehaald door Sita.	Alle medewerkers
Verpakkingsmaterialen	Wordt bij elkaar verzameld en gescheiden op bedrijfslocatie in de daarvoor bestemde container gedeponeerd.		Alle medewerkers
Hekwerk afval	Wordt bij elkaar verzameld en gescheiden op bedrijfslocatie in de daarvoor bestemde container gedeponeerd.		Leidinggevende
Hout	Wordt op de werkplek bij elkaar verzameld en op bedrijfslocatie opgeslagen.		Leidinggevende
Restafval installatie-werk (kabels etc.)	Wordt bij elkaar verzameld en gescheiden op bedrijfslocatie in de daarvoor bestemde container gedeponeerd.		Leidinggevende

15. Schade aan kabels / leidingen

Handelingen ter plaatse

Voorkom erger!

Denk aan de veiligheid van montagepersoneel en omstanders.

Bij bijvoorbeeld een gaslek:

- denk aan je persoonlijke veiligheid;
- afstand houden;
- weg afzetten/markeren;
- hulpdiensten waarschuwen;
- indien noodzakelijk: anderen waarschuwen;
- voorkom vonken (motor afzetten en dergelijke);
- NIET ROKEN;
- **Neem direct contact op met de opdrachtgever;**
- geef kort weer wat er gebeurd is (o.a locatie, wat is er gebeurt, je naam, zijn er slachtoffers, etc.).

Indien een KLIC-melding aanwezig is, staan de storingsnummers van de desbetreffende instanties hierop vermeld.

Verzamel zoveel mogelijk informatie:

- maak foto's, indien mogelijk;
- noteer getuigenverklaringen + naam en adres;
- geef aan wat voor soort kabel het is;
- maak een schatting van de schade (indien mogelijk);
- laat de uitvoerder het schaderapport opstellen, samen met de veroorzaker;
- neem het met je direct leidinggevende door;
- schaderapport inleveren bij je direct leidinggevende.

16. Veilig gebruik ladders- en trappen

Bij windkracht 6 of hoger is werken op hoogte > 2,50 meter niet toegestaan

- Zorg voor voldoende vrije ruimte voor plaatsing van een ladder.
- De ladder moet aan de onderkant niet kunnen wegzakken of uitglijden: zorg voor stevige ondergrond!
- Zet de ladder voldoende schuin.
- Een ladder moet tenminste 1 meter uitsteken boven de plaats waar je moet zijn.
- Voorkom wegglijden naar de zijkant (eventueel met een touw).
- Sporten van de ladder schoon houden; niet beklimmen met gladde of vuile zolen.
- Sluit een deur af of blokkeer de doorgang als je een ladder ervoor moet plaatsen.
- Plaats metalen ladders nooit in de buurt van onder spanning staande blanke delen; houd minimaal een afstand van 2 meter aan of gebruik een geïsoleerde ladder (hout/kunststof).
- Reik nooit te ver buiten de ladder en steun nooit met een voet op bijvoorbeeld een kozijn of dorpel; de ladder kan gaan schuiven!
- Plaats een ladder nooit direct tegen een raam; gebruik in dit geval dwarssteunen.
- Laat ladder niet onbeheerd achter.
- Gebruik ladders alleen als je geen andere hulpmiddelen hebt om op hoogte te werken en zo kort mogelijk! Een ladder is geen werkplek.

Onder werken op hoogte wordt verstaan:

het uitvoeren van werkzaamheden waarbij de voeten op meer dan 2,50 meter boven het vloerniveau staan (= stahoogte).

Let op: ook bij opstapjes/trapjes/niveaueverschillen lager dan 2,50 meter moet je rekening houden met werken op hoogte.

17. Hoogwerkers

Hoogwerkers alleen gebruiken als de ondergrond verhard/stabiel is. Tijdens het rijden met de arm omhoog van de hoogwerker moet men er zeker van zijn dat de hoogwerker niet kan kantelen door een slechte rijweg. Zet bij voorkeur de arm altijd laag voordat je gaat rijden.

- Als er 2 bedieningspanelen aanwezig zijn, zorg dan dat er slechts een gebruikt kan worden. Beveilig de ander tegen gebruik.
- Bij werkzaamheden in de draagbak moet te allen tijde een valbeveiliging worden gebruikt.
- Bij kans op een aanrijding moet je zorgen dat de hoogwerker door middel van een afzetting niet kan worden geraakt.
- Let op de omgeving of zet deze af met rood-wit band!!
- Indien een hoogwerker wordt gehuurd, zorg dan dat je instructies krijgt en leg dit schriftelijk vast.
- Kijk altijd even of de keuringsdatum niet is verlopen.

Veel opdrachtgevers eisen dat je in het bezit bent van een certificaat. Indien dit is vereist, moet je een cursus volgen. Via je direct leidinggevende kun je dit aanvragen.

Ben voorzichtig tijdens je werk met een hoogwerker.

18. Heftrucks en palletwagens

- De heftruck- en palletwagenchauffeur moet in het bezit zijn van een geldig certificaat. Dit moet op verzoek kunnen worden getoond.
- Minimaal 1x per 3 jaar moet een herhalingstraining worden gevolgd.
- Rijd voorzichtig. Pas de snelheid aan al naargelang de omstandigheden. Voor heftrucks en wielladers geldt een maximum snelheid van voorwaarts 16 km/h en achterwaarts 5 km/h.
- Houd rekening met de aanwezigheid van andere mensen.
- Houd transportwegen vrij van obstakels.
- Is door een last het zicht vooruit belemmerd, dan moet men achteruit rijden.
- Laat een heftruck of palletwagen nooit onbeheerd achter met de sleutels erop.
- Wanneer de heftruck wordt geparkeerd, moet men de lift laten zakken en de lepels plat leggen.
- Het meerijden op heftrucks of palletwagens is absoluut VERBODEN!
- Het is VERBODEN met de heftruck personen te verplaatsen (zowel verticaal als horizontaal).
- Zonder bevoegdheid NIET rijden.
- Personen onder de 18 jaar mogen NIET rijden.
- Zorg dat je altijd op hoogte bent van de extra verkeersregels op de locatie of het bedrijventerrein.
- Laat de heftruck of palletwagen nooit aanstaan (in verband met onbedoeld rijden).

Als toeschouwer:

- Blijf uit de buurt (minimaal 2 meter) van een in beweging zijnde heftruck of pallettruck of kooiaap.
- Ga nooit onder een opgeheven last staan.



19. Palendrukmachine

Dit voorschrift is bestemd voor alle medewerkers in de uitvoering. De palendrukmachine mag alleen worden bediend door personen die hiervoor een instructie hebben gehad.

Let op: bij gebruik van de palendrukmachine geldt een minimale bezetting van 2 personen.

Voorschriften:

- controleer bij aanvang de slangen, koppelingen, beveiligingen, banden etc. van de palendrukmachine en de Bobcat/ kniklader. Meld afwijkingen aan je direct leidinggevende.
- controleer of de jaarlijkse keuringen zijn uitgevoerd en dat deze geldig zijn ten tijde van het gebruik van de apparatuur.
- controleer de ondergrond voor aanvang van de werkzaamheden. En raadpleeg de KLIC-melding.
- draag tijdens de werkzaamheden een goedgekeurde veiligheidshelm, gehoorbescherming, veiligheidsbril en high-vis vest, veiligheidsschoenen/-laarzen.
- blijf altijd in het blikveld van de machinist (ik zie jou, jij ziet mij);
- ga nooit onder de drukunit staan;
- volg de instructies van de machinist op;
- zorg dat omstanders niet in het bereik van de machine komen.
- controleer de ondergrond voor aanvang van de werkzaamheden. Gebruik indien noodzakelijk rijplaten of egaliseer de ondergrond. Blijf doorlopend alert op de stabiliteit van de combinatie;
- zorg dat de steunen van de palenzetmachine altijd naar beneden zijn om kantelen te voorkomen;
- blijf bij verplaatsing van de palendrukker.

20. Elektrisch palenheien

Dit voorschrift is bestemd voor alle medewerkers in de uitvoering. Elektrisch inheien van palen mag alleen worden bediend door personen die hiervoor een instructie hebben gehad.

Let op: bij gebruik van de palendrukmachine geldt een minimale bezetting van 2 personen.

Voorschriften:

- controleer vóór aanvang de heimachine op beschadigingen, aansluitsnoer en stekker. Check op de juiste werking van een eventuele afstandsbediening, etc. Meld afwijkingen aan je direct leidinggevende. Start de werkzaamheden niet voordat gebreken zijn verholpen;
- controleer of de jaarlijkse keuringen zijn uitgevoerd en dat deze geldig zijn ten tijde van het gebruik van de apparatuur.
- draag tijdens de werkzaamheden een goedgekeurde veiligheidshelm, gehoorbescherming en veiligheidsbril;
- zorg bij gebruik van een aggregaat voor de juiste opstelling en controleer op beschadigingen en eventuele lekkages. Let bij navullen brandstof op de aanwezige hete delen;
- zorg dat omstanders niet in het bereik van de machine komen;
- controleer de ondergrond voor aanvang van de werkzaamheden. En raadpleeg de KLIC-melding.
- neem bij twijfel (LMRA uitgevoerd) contact op met lokale uitvoerder en anders met montageleiding Heras Mobile.

21. Mobiele telefoons

Indien toestel verstrekt door TMPP-Group:

- Pincode is opgegeven door werkgever.
- Belgedrag en -kosten worden geregistreerd.
- Het is met een door TMPP-Group verstrekt toestel niet toegestaan SMS-diensten te bellen zoals moppen, spelletjes-apps en dergelijke.
- Bel geen 0906-nummers. Na constatering volgt een waarschuwing.
- Spreek je voicemail zo zakelijk mogelijk in of laat dit door de werkgever doen.
- Bij diefstal of verlies: direct melden aan de leidinggevende.
- Tijdens het rijden alleen handsfree bellen.
- Houd tijdens het rijden de telefoongesprekken zo kort mogelijk.

Niet doen

- Neem de telefoon NIET op wanneer u een installatie en/of machine aan het bedienen bent.
- Neem de telefoon NIET op wanneer u met anderen communiceert via een plaatselijk radiotoestel zoals slingeraar/transportbegeleider/kraanmachinisten/verkeersregelaar.
- Gebruik GEEN telefoon wanneer u een ladder of een soortgelijke constructie aan het beklimmen bent.
- Gebruik GEEN mobiele telefoon of andere elektrische apparatuur in de buurt van een benzinetank of andere onvlambare stoffen.
- Laat GEEN gebruik van mobiele telefoons toe tijdens graafwerken in de buurt van gasleidingen.
- Gebruik GEEN mobiele telefoons in zones waar de siteregels dat ten stelligste verbieden.
- Gebruik GEEN mobiele telefoons tijdens het oversteken van verkeerswegen.
- Gebruik GEEN mobiele telefoons in de buurt van schiet-acviteiten (Schiethamers etc.).

Wel doen

- Neem een mobiele telefoon met u mee wanneer u in afgelegen gebieden werkt.
- Neem een mobiele telefoon met u mee als u zich niet veilig voelt van en naar het werk.
- Zorg dat u in noodsituaties snel toegang hebt tot effectieve communicatiemiddelen.
- Zorg dat u in een veilige zone staat voor u de telefoon opneemt.

Voor mobiel bellen tijdens het rijden geldt:

Van toepassing op:

Bedrijfswagens, eigen wagens, geleaste wagens of huurwagens. Belangrijkste elementen voor gebruik van mobiele telefoons in bedrijfswagens, eigen wagens (onderweg voor het bedrijf), geleaste wagens of huurwagens.

Het is verboden tijdens het besturen van een voertuig de mobiele telefoon in de hand te houden en/of te appen, SMS'en of te internetten.

Bestuurders mogen met een handsfree systeem oproepen ontvangen als ze:

- de beller onmiddellijk vertellen dat ze aan het rijden zijn;
- het gesprek zo kort mogelijk houden. Loopt het gesprek uit, dan moet de bestuurder de beller informeren dat hij hem zal terugbellen wanneer hij veilig geparkeerd staat.

Let op: Neem bij voorkeur niet op in een vreemde omgeving. Zelfs in een vertrouwde omgeving moet de bestuurder steeds rekening houden met de algemene situatie, zoals de andere weggebruikers, voetgangers, de zichtbaarheid en de weersomstandigheden.

Bestuurders mogen handsfree bellen als ze:

- de oproep alleen activeren via hun stem (of een ingebouwd systeem op het stuur, zodat de bestuurder zijn handen op het stuur en zijn ogen op de weg kan houden). Stemactivering is op de meeste telefoons aanwezig. En deze optie activeren wordt nadrukkelijk aanbevolen.
- alleen bellen in een vertrouwde/overzichtelijke omgeving;
- de oproepen zo kort mogelijk houden;
- alleen bij problemen met de planning (vertragingen) of bedrijfskritische problemen (een korte update over stilstanden of een korte, dringende commerciële update). Het is de bedoeling dat zulke gesprekken maximaal een paar minuten duren.



22. Vorstverlet

- Besteed tijdens het uitvoeren van de LMRA (Laatste Minuut Risico Analyse) extra aandacht aan de lokale omstandigheden en neem waar nodig aanvullende maatregelen.
- Bij twijfel neem contact op met de uitvoerder en/of de montageleiding.
- Vorstverlet komt alleen voor bij semi-permanent hekwerken plaatsen.
- Vorstverlet komt niet voor bij het plaatsen van tijdelijke hekwerken. Dit kan te allen tijde doorgaan. Wel dient men aandacht te houden voor het persoonlijk welzijn.
- Het aanbod aan werk zal ten tijde van strenge vorst afnemen als gevolg van het feit dat veel van onze bouw gerelateerde opdrachtgevers in vorstverlet zitten.

23. Regenafsprak

- Bij normale regen of miezerige buien kun je het regenpak of alleen regenjas of regenbroek aantrekken.
- Tevens kun je de veiligheidslaarzen (S5) aantrekken.
- Indien het stortregent, ga je gedurende de harde bui schuilen in het vervoermiddel.
- Wanneer de stortbuien voor lange tijd aanhouden, dien je contact op te nemen met de planning/montageleiding.
- Zorg dat het (elektrisch) gereedschap niet nat wordt!
- Voer bij hervatting van het werk na een stortbui/ langdurige hevige regenval een LMRA uit om de werkomstandigheden opnieuw te beoordelen.



Laatste Minuut Risico Analyse

24. Klant niet bereikbaar

Wat te doen als de klant niet bereikbaar is?

- Probeer alle nummers die staan vermeld op de werkbbon.
- Kijk of er iemand op locatie is.
- Indien niemand bereikbaar, bel de planner. Hij zal nog een keer de klant proberen te benaderen, hij kan extra informatie verstrekken en indien nodig andere opdrachten verstrekken.
- Gegevens op de werkbbon invullen:
 - » tijd van aankomst en vertrek;
 - » reden van vertrek;
 - » overige bijzonderheden zoals besproken met planner. Denk aan: klant niet aanwezig, niet bereikbaar, alleen voicemail, e.d.;
 - » kijk of er iemand is die de werkbbon kan aftekenen.
- Kijk of je toch iets kunt doen!

25. Werk opstart

- Loop een rondje over het terrein met de klant.
- Bespreek met de klant de hoogte en de lijn van het te monteren hekwerk.
- Vraag aan de klant of hij aan het einde van het project bereikbaar is voor oplevering en maak een afspraak voor het aftekenen van de werkbou. Is dit niet het geval, vraag dan naar een plaatsvervanger of laat de klant vooraf tekenen.
- Schat de risico's (veiligheid) van de werkzaamheden goed in (LMRA).
- Voer een LMRA. (Laatste Minuut Risico Analyse) uit bij aanvang werkzaamheden. Maak hier gebruik van de QR-code zoals vermeld hoofdstuk 2 van dit boek.
- Meld (bijna) ongevallen en gevaarlijke situatie bij de Montageleiding/Planning. Maak hier gebruik van de QR-code zoals vermeld hoofdstuk 2 van dit boek.
- Besteed voldoende aandacht aan de ligging/aanwezigheid van kabels en leidingen bij het plaatsen van semi-permanente hekken.
- Indien de klant de juiste plek van kabels en leidingen niet aan kan geven, kan er door de planner een KLIC (België: KLIP) document meegegeven zijn. Neem deze met de klant door. Ook kan het noodzakelijk zijn om verder onderzoek uit te voeren, zoals proefsleuven. Zeker bij mechanisch grondwerken bent u verplicht om deze melding bij u te hebben (zie ook KLIC-melding).
- LET OP! Indien nodig eerst proefsleuven graven. Maak een aantekening op je werkbou, die de klant moet aftekenen.
- Houd je aan de regels van het desbetreffende bedrijf! Vraag naar de faciliteiten en of je daar gebruik van mag maken (toilet, koffie etc.)

26. Live Saving Rules Bouw & Infra

Ik accepteer alleen een veilige werkplek

- Ik begin altijd goed geïnstrueerd aan mijn opdracht.
- Ik voer altijd een LMRA uit voor ik begin te werken.
- Ik draag altijd de voorgeschreven persoonlijke beschermingsmiddelen.
- Ik werk alleen met veilig en aantoonbaar gekeurde arbeidsmiddelen.

Ik werk veilig of ik werk niet

- Ik ben verantwoordelijk voor mijn eigen en andermans veiligheid.
- Ik accepteer alleen werkzaamheden die ik kan en mag uitvoeren.

Ik onderneem actie bij onveilige situaties

- Ik spreek mijn collega's aan bij onveilige situaties.
- Ik meld onveilige situaties bij mijn leidinggevende.
- Ik waardeer het als mijn collega's mij op onveilige situaties wijzen.

Alcohol en drugs zijn uit den boze op de bouwplaats

- Ik gebruik nooit alcohol en drugs op de werkplaats.
- Ik meld gebruik van medicatie.



27. Bouwspraak

Waarschuwings gebaren.



Attentie/Help

ENG: Attention/help
DEU: Achtung/hilfe
POL: Uwaga/pomoc
HUN: Figyelem/segítség
ROU: Atenție/ajutor
BGR: Внимание/помощ
TUR: Dikkat/imdat



Jij

ENG: You
DEU: Sie
POL: Ty
HUN: Te
ROU: Tu
BGR: Ти
TUR: Siz



Kijk

ENG: Look
DEU: Schauen Sie
POL: Spójrz
HUN: Nézd
ROU: Uită-te
BGR: Виж
TUR: Bakın



Voor je

ENG: In front of you
DEU: Vor Ihnen
POL: Przed tobą
HUN: Előtted
ROU: În fața ta
BGR: Пред теб
TUR: Önünde



Achter je

ENG: Behind you
DEU: Hinter Ihnen
POL: Za tobą
HUN: Mögötted
ROU: În spatele tău
BGR: Зад теб
TUR: Arkanda



Onder je

ENG: Beneath you
DEU: Unter Ihnen
POL: Pod tobą
HUN: Alattad
ROU: Sub tine
BGR: Под теб
TUR: Altında



Rechts

ENG: Right
DEU: Rechts
POL: Z prawej
HUN: Jobb oldal
ROU: Dreapta
BGR: Отдясно
TUR: Sağda



Links

ENG: Left
DEU: Links
POL: Z lewej
HUN: Bal oldal
ROU: Stânga
BGR: Отляво
TUR: Solda



Bel 112 voor Brandweer

ENG: Call 112 for the fire service
DEU: Rufen Sie 112 für die Feuerwehr an
POL: Zadzwoń pod 112 po straż pożarną
HUN: Hívd a tűzoltókat a 112-es segélyhívó számon
ROU: Apelați 112 pentru pompieri
BGR: Обади се на 112 за пожарна
TUR: İtfaiye için 112'yi arayın



Bel 112 voor Politie

ENG: Call 112 for the police
DEU: Rufen Sie 112 für die Polizei an
POL: Zadzwoń pod 112 po policję
HUN: Hívd a rendőrséget a 112-es segélyhívó számon
ROU: Apelați 112 pentru poliție
BGR: Обади се на 112 за полиция
TUR: Polis için 112'yi arayın



Bel 112 voor Ambulance

ENG: Call 112 for an ambulance
DEU: Rufen Sie 112 für einen Krankenwagen an
POL: Zadzwoń pod 112 po karetkę
HUN: Hívd a mentőket a 112-es segélyhívó számon
ROU: Apelați 112 pentru o ambulanță
BGR: Обади се на 112 за линейка
TUR: Ambülans için 112'yi arayın

Actie gebaren



Stop

ENG: STOP
DEU: STOPP
POL: STOP
HUN: STOPP
ROU: STOP
BGR: Стоп
TUR: DUR



Naar voren

ENG: Forward
DEU: Nach vorne
POL: Do przodu
HUN: Előre
ROU: Înainte
BGR: Напред
TUR: Öne doğru



Naar achteren

ENG: Backwards
DEU: Nach hinten
POL: Do tyłu
HUN: Hátra
ROU: Înapoi
BGR: Назад
TUR: Geriye doğru



Naar rechts

ENG: To the right
DEU: Nach rechts
POL: W prawo
HUN: Jobbra
ROU: La dreapta
BGR: Надясно
TUR: Sağa doğru



Naar links

ENG: To the left
DEU: Nach links
POL: W lewo
HUN: Balra
ROU: La stânga
BGR: Наляво
TUR: Sola doğru



Naar beneden

ENG: Down
DEU: Nach unten
POL: Na dół
HUN: Lefelé
ROU: În jos
BGR: Надолу
TUR: Aşağıya doğru



Stap weg

ENG: Step away

DEU: Gehen Sie zur Seite

POL: Wyjdź

HUN: Állj félre

ROU: Îndepărtează-te

BGR: Отстъпи

TUR: Uzaklaş



Wegwezen

ENG: Get away

DEU: Gehen Sie weg

POL: Wskazuję drogę

HUN: El innen

ROU: Faceți loc

BGR: Махни се

TUR: Yolu gösterin

Persoonlijke beschermingsmiddelen



Ademhalingsbescherming

ENG: Respiratory protection
DEU: Atemschutz
POL: Ochrona dróg oddechowych
HUN: Légzésvédelem
ROU: Protecție respiratorie
BGR: Дихателна защита
TUR: Solunum sisteminin korunması



Gehoorbescherming

ENG: Hearing protection
DEU: Gehörschutz
POL: Ochrona słuchu
HUN: Hallásvédelem
ROU: Protecție auditivă
BGR: Слухова защита
TUR: Kulaklık



Handbescherming

ENG: Hand protection
DEU: Handschutz
POL: Ochrona dłoni
HUN: Kézvédelem
ROU: Protecția mâinilor
BGR: Защита за ръцете
TUR: El koruması



Hoofdbescherming

ENG: Head protection
DEU: Kopfschutz
POL: Ochrona głowy
HUN: Fejvédelem
ROU: Protecția capului
BGR: Защита за главата
TUR: Kafa koruması



Oogbescherming

ENG: Eye protection
DEU: Augenschutz
POL: Ochrona oczu
HUN: Szemvédelem
ROU: Protecția ochilor
BGR: Защита за очите
TUR: Göz koruması



Valbeveiliging

ENG: Fall protection
DEU: Absturzsicherung/Fall-schutz
POL: Ochrona przed upadkiem
HUN: Zuhanás megakadályozása
ROU: Protecție anticădere
BGR: Защита от падане
TUR: Düşme koruması



Aanhaken

ENG: Hooking on

DEU: Einhaken

POL: Zapiąć hak

HUN: beakaszt

ROU: Cârliș

BGR: Прикачване

TUR: Kanca

Wat is nu veiligheidsbewustzijn en veiligheidscultuur.

De 7 stappen van veiligheidsbewust zijn/worden.

- **Bewust.** Je bent je bewust van het belang van veilig werken voor jezelf en voor de organisatie.
- **Leren.** Je krijgt op een inspirerende wijze informatie over veilig werken en het gedrag dat daarbij hoort.
- **Kennis.** Door herhaling van de boodschap (ik werk veilig of ik werk niet) en het aangaan van de dialoog sla IK het geleerde op.
- **Vaardig.** Door middel van trainingen en workshop herken IK de verschillende gedragingen bij collega's en bij mijzelf.
- **Bekwaam.** Door de verkregen inzichten ben ik in staat veiligheid een plek te geven in zijn eigen werksituatie en nieuwe situatie te creëren.
- **Gewoonte.** Je werkt vanuit de nieuwe normen en waarden. Je neemt de juiste beslissingen die bijdragen aan de gewenste (veilige) situatie.
- **Cultuur.** De organisatie werkt volgens de nieuwe normen en waarden. Dit is terug te zien in de zichtbare gedragingen, processen en systemen.

Generieke Poort Instructie

Wat is GPI?

GPI is de afkorting voor Generieke Poort Instructie. Er zijn 3 GPI's te volgen: de GPI B&U (voor Burgerlijke en Utiliteitsbouw), de GPI Infra (voor grond-, weg- rail- en waterbouw) en de GPI Installatie (voor monteurs en installateurs die zowel voor B&U, Infra en op projecten voor bestaande bouw komen).

Voor wie geldt de GPI?

De GPI is sinds 1 april 2019 verplicht. Vanaf die datum moeten alle medewerkers van (hoofd) aannemers, onderaannemers, uitzendkrachten, toeleveranciers die werkzaamheden verrichten op de bouwplaats (na het passeren van het veiligheidsinstructiebord) bij alle projecten hun GPI hebben gehaald om toegang te krijgen tot de bouwplaats. Aan de poort wordt gecontroleerd of een medewerker in het bezit is van het certificaat van de vereiste GPI (B&U, Infra of Installatie).

De GPI kent drie modules:

- Module Infra
- Module Bouw en Utiliteit
- Module Installatie

GPI Infra

Ga je werken aan een bouwproject voor grond-, weg-, water- of railbouw? Dan is deze GPI voor jou bedoeld. Je GPI-certificaat is 1 jaar geldig. Je hebt hiermee toegang tot elke GPI-bouwlocatie.

GPI B&U

Ga je werken aan een bouwproject voor woningbouw (burgerlijke bouw), industriebouw, kantorenbouw (utiliteitsbouw) of multifunctionele bouw? Dan is deze GPI voor jou bedoeld. Je GPI-certificaat is 1 jaar geldig. Je hebt hiermee toegang tot elke GPI-bouwlocatie.

GPI Installatie

Ga je als installateur of monteur werken aan een bouwproject voor woningbouw, wegen-, water- of railbouw, industriebouw, kantorenbouw, multifunctionele bouw óf bestaande bouw? Dan is deze GPI voor jou bedoeld. Je GPI-certificaat is 1 jaar geldig. Je hebt hiermee toegang tot elke GPI-bouwlocatie.

Voor wie is de GPI verplicht?

Type	Doel	Contractvorm	GPI
I	Werken op de bouwplaats / binnen een verkeersafzetting / uitvoeren van operationele activiteiten (bijvoorbeeld slimme meter monteurs / werken op asfaltcentrale)	Eigen medewerkers werkzaam op bouwplaats	Ja
		Inhuur	Ja
		Onderaanneming	Ja
		Eigen medewerkers niet werkzaam op bouwplaats	Nee*
II	Bezoek bouwkeet	n.v.t.	Nee*
III	Leveren op de bouwplaats of verkeersafzetting (achter bord met veiligheidsinstructie)	n.v.t.	Ja
IV	Bezoek bouwplaats onder begeleiding	n.v.t.	Nee*
V	Afgifte buiten bouwplaats	n.v.t.	Nee*

*Voor iedereen die de bouwplaats bezoekt zonder GPI-verplichting is het advies de bezoekers-GPI te volgen via www.GPI.nu

28. Doktersbezoek / Tandarts

Vraag altijd vooraf toestemming voor je afwezigheid aan je direct leidinggevende.

Probeer zoveel mogelijk de afspraak met huisarts, tandarts of ziekenhuis buiten de werktijd te plannen! Er zijn wettelijke regelingen ter compensatie. Mochten deze worden overschreden dan is de tijd voor uw eigen rekening.

Bij een parttime dienstverband en voor onderaannemers geldt, dat dokters-/specialistenbezoek zoveel mogelijk in eigen tijd plaatsvindt.

Indien er medicijnen worden voorgeschreven die het reactievermogen beïnvloeden laat dit dan weten aan de leidinggevende. Onderaannemers dienen dit aan te geven bij de montageleiding van Heras Mobile.

29. Ziek melden

- Je meldt jezelf **PERSOONLIJK** ziek bij je leidinggevende voor aanvang van je werktijd.
- Bel rond 4 uur 's middags even met je direct leidinggevende.
- Als men twijfelt aan de ziekmelding, dan kan de werkgever deze weigeren:
 - » je moet een afspraak maken met de bedrijfsarts voor controle;
 - » de bedrijfsarts bepaalt of de ziekmelding terecht is;
 - » indien onterecht, word je direct op het werk verwacht.
- Bij wijziging van verpleegadres (bijvoorbeeld opname/ontslag ziekenhuis) melden bij je direct leidinggevende.

Controle

Altijd aanwezig zijn op verblijfadres en telefonisch bereikbaar. Je leidinggevende of personeelszaken kan contact opnemen. Je moet bereikbaar en beschikbaar zijn voor arbodienst en de arbo-arts. In verband met de regelgeving (Poortwachter) zijn deze contacten van belang om een spoedige werkhervatting te realiseren.

Jouw verantwoording:

- het melden van ziek zijn;
- het doorgeven bij wijziging 'verpleegadres';
- bevorderen van de genezing;
- het melden aan jouw leidinggevende/planning van terugkeer.

Uitzendkrachten melden zich bij de leidinggevende en het uitzendbureau.

Onderaannemers wordt gevraagd zich te melden bij de afdeling Planning/Werkvoorbereiding van Heras Mobile.

Ziek worden, overkomt je. Ziek melden, is een keuze!

30. Ziek na ongeval

Tijdelijk arbeidsongeschikt als gevolg van een ongeval

Als de arbeidsongeschiktheid door een ongeval met derden (bijvoorbeeld een verkeersongeval) wordt veroorzaakt en de tegenpartij is schuldig, kan de werkgever de loonkosten verhalen bij de tegenpartij.

Geef daarom altijd door aan jouw leidinggevende als de ziekte het gevolg is van een ongeluk. De leidinggevende geeft dit door aan de afdeling P&O.

Indien het een verzuim als gevolg arbeidsongeval betreft moet dit worden gemeld bij direct leidinggevende.

Meld gevaarlijke situaties en of handelingen altijd via de daarvoor geldende procedure (formulier, via QR code).

De direct Leidinggevende informeert direct:

- Safety Officer van TMPP-Group.
- Afdeling P&O.
- Montageleiding.



31. Rusttijden - rijtijdenbesluit

Rusttijd/pauzes

De chauffeur is verplicht de wettelijk voorgeschreven rijtijden – rusttijden en pauzes in acht te nemen, zoals deze zijn opgenomen in het rijtijdenbesluit.

De chauffeur is verplicht de pauzes zodanig te plannen respectievelijk te nemen dat de bedrijfsvoering zo min mogelijk wordt belemmerd. Hierbij wordt dan vooral gedacht om, voor zover mogelijk, de rusttijd en pauze te laten samenvallen met de vrije tijd die de chauffeur heeft door gedwongen wachttijden.

Ook kan het zinvol zijn tijdens het wachten de auto (de cabine) te verzorgen/te poetsen en het materieel na te kijken. Of het tussentijds uitvoeren van een Voertuig VeiligheidsInspectie.

Rijtijdenbesluit

De chauffeur moet zich tijdens de werktijd aan dit rijtijdenbesluit houden.

Pre-Start Controle

Alle chauffeurs die voor een transporteur werken, moeten dagelijks een gedocumenteerde pre-startcontrole van hun voertuig uitvoeren. Deze pre-startcontrole moet minimaal het volgende omvatten:

- Een visuele inspectie van alle banden van het voertuig.
- De toestand en positie van de spiegels van het voertuig (inclusief dodehoekspiegel).
- Het functioneren van alle lichten van het voertuig.
- Het functioneren van het waarschuwingssysteem bij het achteruitrijden.

Code 95 verplichting

Code 95 is verplicht voor alle beroepschauffeurs uit de EU en beroepschauffeurs die in de EU werken. Dit is geregeld in de Richtlijn vakbekwaamheid. De code is vijf jaar geldig en kan worden verlengd door het volgen van nascholing. Je hebt de code 95 op je rijbewijs staan. Om de code 95 te verlengen volg je 35 uur nascholing, waarvan tenminste 7 uur praktijk. Vijf jaar voor het verlopen van jouw code 95 kun je beginnen met het volgen van nascholing. Nascholing kan worden gevolgd bij opleiders die de nascholingscursus door CBR heeft laten certificeren. Van de 35 uur nascholing moet minimaal één cursusdag een praktijktraining zijn.

Gebruik Mobiele telefoon

Het gebruiken van de mobiele telefoon voor SMS-berichten en andere Apps is tijdens het rijden ten strengste verboden voor degene die het voertuig bestuurt. Er mag alleen hands-free worden getelefoneerd. Houd gesprekken kort en bondig en voer alleen strikt noodzakelijke telefoongesprekken tijdens het rijden. Bij het voeren van een telefoongesprek dat je volle aandacht vereist voer dit gesprek dan op b.v. een parkeerplaats of op een andere veilige locatie.

32. (Bijna)ongevallen

Wat te doen bij (bijna)ongevallen en gevaarlijke situaties

- Stel je voorafgaand aan je werkzaamheden op een locatie op de hoogte van de daar geldende procedures m.b.t melden van (bijna) ongevallen dit in combinatie met onderstaande procedure (LMRA).
- Zorg voor directe hulp door EHBO/BHV medewerkers uit je werkomgeving, of bel 112. Let hierbij op de veiligheid van jezelf en het slachtoffer.
- Meld een (bijna)ongeval of incident zo spoedig mogelijk aan je direct leidinggevende en/of Safety Officer.
- Leidinggevende meldt (bijna)ongeval aan de Safety Officer.
- Bij ongevallen met verzuim wordt de Safety Officer op de hoogte gehouden van het ongeval (behandeling ziekenhuis en dergelijke).
- In geval van ernstig letsel zorgt de leidinggevende naast het invullen van de meld-app ook voor een telefonische melding aan de Safety Officer zo snel mogelijk na het ongeval. De Safety Officer zorgt samen met de montageleiding voor eventuele doormelding aan de Arbeidsinspectie en Directie.
- De direct leidinggevende/hulpverlener vult meteen na het ongeval een '(Bijna)Ongevallen-rapport' in (zie volgende bladzijde) of maakt bij voorkeur gebruik van de meld-app via de smartphone of tablet.
- Op de eerste werkdag na het ongeval is er een gesprek met de betrokkene, de leidinggevende en/of Safety Officer om te achterhalen wat er precies heeft plaatsgevonden.
- De Safety Officer voert een ongevalonderzoek uit. Hij/zij neemt contact op met alle betrokkenen.

Meld-app: Bijna ongevallen

Indien je een gevaarlijke situatie of handeling waarneemt, dan kun je deze melden als bijna ongeval. Verder dien je alle EHBO-incidenten, ongevallen met verzuim en zware ongevallen te melden via de onderstaande code.

Vereisten:

- Een smartphone of tablet (Android of I-pad).
- Een app waarmee het mogelijk is QR-codes te lezen (gratis te downloaden).

Wat te doen:

Scan de QR code en tik het venstertje of de link die verschijnt aan. Na het aantikken van het venstertje of de link (Android) kom je direct in het invulformulier. Vul de gevraagde informatie in en druk op de verzendknop.



Let op: maak altijd een foto van de situatie en/of plaats van het ongeval.(mogelijkheid zit direct in de app).

33. Aanschaf, onderhoud en keuren van middelen - richtlijn

Geautoriseerden:

- Onderaannemer Heras Mobile Fencing & Security (eigen middelen).
- Heras Mobile Fencing & Security, Best.

Registraties / bewaking:

- Betreffende onderaannemer.
- Eigen monteur(s) Hoofdkantoor Best (VK/ML).
- Alle overigen: bij externe leverancier of keuringsinstantie.

Frequentie:

- Alle hier genoemde middelen worden 1x per jaar gekeurd door een erkende keuringsinstantie. Eerder is toegestaan en bij beschadiging.

Algemeen:

- Alle middelen moeten CE-gekeurd zijn.
- Alle middelen moeten zijn voorzien van een Nederlandse gebruiksaanwijzing.
- Alle handgereedschappen moeten pneumatisch of elektrisch zijn.
- Alle keuringsrapporten en certificaten moeten ten allen tijde kunnen worden overlegd.

Betreft:	Norm:	Keuringsbewijs:
Materieel		
Vrachtwagen, montage-auto	APK, regulier onderhoud	APK-sticker, keuringsrapport
Aanhangwagen	Bij > 3500 kg: APK Regulier onderhoud	Keuringsrapport
Schranklader, minigraver, vork- heftruck	Regulier onderhoud	Keuringsrapport
Compressor	Regulier onderhoud	Keuringssticker, keuringsrapport
Handgereedschap		
Alle elektrische handgereed- schappen	NEN 3140, regulier onderhoud	Keuringssticker, keuringsrapport
Haspels	NEN 3140, regulier onderhoud	Keuringssticker, keuringsrapport
Spankrikken	Regulier onderhoud	Keuringssticker, keuringsrapport
Elektrische palenheier	NEN 3140, regulier onderhoud	Keuringssticker, keuringsrapport
Ladders, trappen		
Klimmateriaal	NEN 2484, regulier onderhoud	Keuringssticker, keuringsrapport
Hijswerktuigen		
Autolaadkraan: Categorie A 1 x per jaar. Categorie B 1 x per 2 jaar	Regulier onderhoud (zie toelich- ting onder)	Keuringssticker, keuringsrapport
Kettingen, takels, stroppen, banden	Regulier onderhoud	Label, Certificaat
Lasapparatuur		
Lastrafo	Regulier onderhoud	Keuringssticker, keuringsrapport
PBM's		
Otoplastieken	Lektest	Bij leverancier
Valbeveiliging	Regulier onderhoud	Keuringsrapport
Veiligheidsbril	Regulier onderhoud/vervangen	-
Bedrijfskleding	Regulier onderhoud/vervangen	Bij Heras Mobile
Diversen		
EHBO trommels	Vervangen en aanvullen	Keuringssticker, keuringsrapport
Blusmiddelen	Regulier onderhoud	Keuringssticker, keuringsrapport
Gebouwgebonden middelen / Installaties	Regulier onderhoud	Keuringsrapport

Kenteken- en (type)keuringsplicht aanhangwagens

Een aanhangwagen is een voertuig dat is bestemd om aan een motorrijtuig te koppelen. Caravans en opleggers zijn dus ook aanhangwagens. Een kenteken is alleen verplicht voor aanhangwagens met een toegestane maximum massa van meer dan 750 kg. **Aanhangwagens lichter dan 750 kg moeten vanaf 1 mei 2009 alleen zijn (type)goedgekeurd voor de toelating tot het verkeer op de weg.** Ook de zogenaamde zelfbouwaanhangwagens moeten aan deze voorwaarde voldoen, ook al zijn ze niet kentekenplichtig. **Aanhangwagens met een toegestane maximum massa van meer dan 3500 kg zijn APK-plichtig.**

Keuringsplicht Auto laadkraan

Categorie A: kranen in deze categorie moeten aan de volgende punten voldoen

- De kraan is gemonteerd op een voertuig dat is ingericht voor het vervoeren van een lading;
- De kraan is voorzien van een duidelijk leesbaar en duurzaam aangebracht opschrift, waaruit blijkt dat de kraan uitsluitend gebruikt mag worden voor het laden en lossen van het eigen voertuig.

Categorie B: kranen in deze categorie moeten aan tenminste één van de volgende punten voldoen

- De kraan is gemonteerd op een voertuig dat niet is ingericht voor het vervoeren van een lading;
- De kraan wordt ook gebruikt voor andere hijswerkzaamheden dan laden en lossen van het eigen voertuig.

De norm geeft aan, dat ook na ingrijpende reparaties de kraan opnieuw gekeurd dient te worden!

34. Tillen

Tillen wil zeggen iets (verticaal) verplaatsen zonder hulpmiddel. Voorwerpen die zwaarder wegen dan 23 kg en die je regelmatig of constant moet tillen, moeten worden getild met een hulpmiddel. Dit kan door middel van een steekwagentje kruiwagen, heftruck en dergelijke.

Een hulpmiddel heb je niet altijd bij de hand. Draag dan zwaardere dingen met hulp van een collega. Niet alleen het gewicht, maar ook grote onhandelbare dingen kunnen beter door 2 personen worden getild.

Let er bij het tillen op hoe je dit doet. Til verantwoord!

- til altijd met twee handen en zorg dat beide voeten op de vloer staan;
- sta recht voor het voorwerp – voorkom dat de rug moet draaien;
- sta dicht bij het voorwerp – voorkom dat de armen ver moeten reiken, houd de last zo veel mogelijk tegen de buik;
- vraag collega's om zwaar tilwerk samen te doen;
- til niet te veel tegelijk - het is verstandiger om twee keer te lopen;
- til zware lasten tussen knie- en schouderhoogte;
- neem genoeg pauze om vermoeidheid te voorkomen;
- luister naar je eigen lichaam - forceer niets bij klachten.

35. Geluid

Als je lang in een omgeving werkt waar er sprake is van een hard of hoog geluid dan kan je gehoor hierdoor beschadigen.

Wanneer is geluid te hard?

Boven de 80 dB(A), dat is al gauw. Als je op een meter afstand van een ander persoon harder moet gaan praten om je verstaanbaar te maken. Bij het slijpen, boren, maar vooral ook tijdens het lassen/heien, komen deze hoge en harde geluiden voor. Bij het mechanisch plaatsen/vastzetten van klemmen komen deze harde geluiden ook voor.

Maak dan gebruik van je gehoorbescherming. Denk niet dat het maar voor eventjes is en dus niet nodig. Hoe langer je in de herrie zit hoe groter de kans is dat je je gehoor beschadigt. Let op! Dit wordt alleen maar erger en zeker niet beter. Zelfs een gehoorapparaat kan hier niets aan veranderen want dat helpt niet.

Dus: beter voorkomen dan nooit meer te genezen.

36. Gebruik verdovende middelen

Het gebruik of onder invloed zijn van verdovende middelen en alcohol is tijdens je werkzaamheden uiteraard altijd verboden!!

Wat je tijdens het weekend of een feestje nuttigt, is je eigen verantwoordelijkheid. Als je maar zorgt dat je de ochtend hierna weer nuchter op het werk aanwezig bent. Denk hierbij aan het feit dat je lichaam tijd nodig heeft om genuttigde alcohol te verwerken.

Mocht het écht eens uit de hand lopen, dat kan natuurlijk, meldt dit dan bij de direct leidinggevende. Hij zal met je overleggen wat te doen. Ben hier eerlijk in, dat voorkomt veel problemen en getuigt van een (alsnog) goed verantwoordelijkheidsgevoel. Je voorkomt hiermee ongelukken in het verkeer en tijdens je werkzaamheden.

Medicijngebruik

Al je van je arts medicijnen voorgeschreven krijgt die van invloed kunnen zijn op je reactievermogen en dergelijke (geel stickertje), meld dit dan altijd bij je direct leidinggevende. Hij kan voor eventuele vervangende werkzaamheden zorgen. Werk niet met elektrisch gereedschap en rijd geen auto.

Meld dit ook aan je naaste collega(s). Zij kunnen hiermee rekening houden. Mocht er onverhoopt iets met je gebeuren, kunnen zij de hulpverlening melden dat je op dat moment medicijnen gebruikt. Zij houden hier rekening mee met een eventuele behandeling! Je hoeft overigens nooit te melden waarvoor je de medicijnen gebruikt. Dat is privé.

37. Wat en hoe bij teken

Hoe ziet een teek eruit?

Een teek is een bloedzuigende parasiet en ziet eruit als een spinnetje van 1-3 millimeter groot. Vrouwtjesteken hebben het bloed van grotere zoogdieren nodig om eitjes te kunnen leggen. Honden, katten, maar ook mensen zijn bekende slachtoffers van deze kleine vampiertjes.

Een tekenbeet is gevaarlijk

Wanneer een teek besmet is met Lyme, kan door een tekenbeet deze infectieziekte (de ziekte van Lyme) worden overgedragen op mensen, zowel kinderen en volwassenen. Wanneer je hiertegen niets onderneemt, kan dit ernstige gevolgen hebben. Maar met antibiotica is het vrijwel altijd goed te genezen. De kans op besmetting is minimaal, wanneer je binnen 24 uur de teek correct verwijderd. Dus snel opsporen en goed verwijderen is heel belangrijk.

Symptomen ziekte van lyme

Het verradelijke van de ziekte van Lyme is dat er soms lange tijd tussen de tekenbeet en de klachten zit, zodat het verband niet direct gelegd wordt. Hoe weet je of je besmet bent met deze ziekte? De ziekte verloopt in 3 stadia, waarbij de klachten steeds ernstiger worden. Het is belangrijk om steeds zo snel mogelijk een arts te raadplegen.

1e stadium:

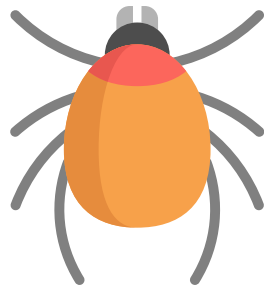
na 3 tot 21 dagen verschijnt meestal een rode ring op de huid rond de plaats van de tekenbeet en ontstaan vrij algemene klachten, zoals

- griepig gevoel;
- vermoeidheid;
- spierpijn;
- hoofdpijn;
- koorts;
- keelpijn.

2e stadium:

enkele weken of maanden na de beet

- verlamming in het gezicht;
- dubbel zien;
- flauwvallen;
- pijn aan botten, spieren en gewrichten;
- hartritmestoornissen.



3e stadium:

maanden tot enkele jaren na een tekenbeet

- ernstige pijn en zwelling van gewrichten (vooral de knie);
- ernstige ontsteking van de huid op handen en voeten;
- ernstige loop- of oriëntatiestoornissen.

Waar zitten teken

Teken komen vooral voor op zandgrond, in bossen en struiken. Niet alleen als het warm is. In de zomer zijn er meer teken. De kans op een tekenbeet is groter, wanneer je met onbedekte armen en benen rondstruikt op een camping en in natuurgebieden. Een teek kan zich op je laten vallen, maar ook omhoog kruipen langs bijvoorbeeld je been. Tekenen zitten vooral

- op toppen van grassprietten, op 1 tot 1,5 m hoogte;
- in laag struikgewas langs veldwegen;
- in dichtbegroeide gedeelten van het bos.

Voorkomen is beter

Om de kans op een tekenbeet te verkleinen kun je het beste

- op de paden blijven in natuurgebieden;
- contact met hoog gras en struiken vermijden;
- lange mouwen en lange broek dragen;
- een pet of hoed dragen;
- dichte schoenen;
- je broekspijpen in je sokken stoppen;
- een insectenwerend middel met 30% DEET op onbedekte huid gebruiken (pas op met gebruik hiervan bij kleine kinderen!);
- 's avonds de huid op teken controleren. Vooral warme plekjes zoals liezen, oksels, knieholten, hals, achter de oren en bilnaad.

Verwijderen van de teek

Wanneer een teek zich heeft vastgebeten, probeer deze dan zo snel mogelijk en goed te verwijderen. Hoe langer hij vastzit, hoe groter de kans op besmetting. Ga NIET eerst de teek verdoven met alcohol of een sigaret. De teek zal dan haar maaginhoud uitbraken en de kans op besmetting zal veel groter zijn. En zo doe je het wel:

- pak de teek met een tekenpincet of tussen duim en wijsvinger zo dicht mogelijk bij de huid;
- trek voorzichtig recht omhoog naar buiten met een licht draaiende beweging;
- ontsmet het wondje met jodium of alcohol 70%;
- noteer de datum in je agenda;
- controleer de eerste 3 weken of er een rode kring rond de beet verschijnt;
- let op andere symptomen van STADIUM 1.

38. Aantekeningen

A series of horizontal dotted lines for taking notes.



The Mobile Perimeter Protection Group

Klommenfabriek 14, 5684 NB
P.O. Box 145, 5680 AC Best
The Netherlands