



**MIND YOUR  
STEP!**  **OR YOU WILL  
SLIP, TRIP  
AND FALL**

**1C**

**SUGGESTIES**  
*presentatie*

**HSELIFENL** 

Management system for a safer and healthier workplace

# Introductie

De MIND YOUR STEP! campagne van HSELife NL focust op het voorkomen van incidenten als gevolg van uitglijden, struikelen en vallen. Deze presentatie is bedoeld voor een groepsdiscussie. Gebruik de handout en het formulier om je antwoorden en suggesties op te schrijven.

Vandaag praten we over:

**1. PERSOONLIJK GEDRAG**

**2. OBSTAKELS**

**3. HUISHOUDING**

**4. LOCATIE**

**5. MENSELIJKE FACTOR**

# 1. PERSOONLIJK GEDRAG

***Kernboodschap: Neem een veerkrachtige houding aan***

## ALTIJD

- ***Focussen*** op de taak, dat wil zeggen ***voorkom afleidingen***
- ***Alert zijn*** wanneer je rondloopt op een locatie want ***gebeurtenissen kunnen veranderen*** zonder voorafgaande waarschuwing
- Een ***open en veerkrachtige houding*** aannemen die jou kan helpen om te gaan met veranderingen op de werklocatie
- ***Schoeisel*** met versleten zolen of andere beschadigingen ***weggooien***, zoals gaten



# 1. PERSOONLIJK GEDRAG

***Kernboodschap: Neem een veerkrachtige houding aan***

## ZORG VOOR

- ***Genoeg slaap*** gedurende de toegewezen uren rust
- Jezelf om zeker te zijn dat je ***geestelijk en lichamelijk fit*** bent, dat wil zeggen eet gezond, drink minder cafeïne en rook minder)
- Veiligheidsschoenen met ***antislip zolen*** en ***hakken***

## 2. OBSTAKELS

***Kernboodschap: Wees altijd alert op obstakels***

### ALTIJD

- Met een ***scherp oog*** rondlopen op de locatie
- ***Aangewezen loopbruggen*** gebruiken, waar mogelijk

### ZORG ERVOOR DAT

- Obstakels op de ***juiste manier gemarkeerd*** zijn
- Loopbruggen ***vrij zijn van rommel*** of ***obstakels***
- Tijdelijke obstakels zoals elektriciteit ***duidelijk gemarkeerd*** zijn

## 3. HUISHOUDING

***Kernboodschap: Een opgeruimde werklocatie is een veilige werklocatie***

### ALTIJD

- Gemorste vloeistof ***onmiddellijk*** schoonmaken met geschikt absorberend materiaal
- Gereedschap en apparatuur na gebruik ***opruimen***
- Werkomgevingen ***afzetten***

### ZORG ERVOOR DAT

- Los gereedschap op de ***juiste manier wordt opgeborgen***
- Werkplekken ***netjes opgeruimd*** zijn
- Tijdelijke hulpstukken ***duidelijk gemarkeerd*** zijn

## 4. LOCATIE

***Kernboodschap: Let op als je van de ene naar de andere locatie gaat***

### ALTIJD

- De loopbrug ***voor gebruik*** controleren om er zeker van te zijn dat deze stevig is bevestigd
- Zorgen dat je op ***3 punten contact*** houdt als je trappen loopt
- Gebruik ***aangewezen*** trappen en looppaden
- Wees alert op ***onveilige weersomstandigheden***

## 4. LOCATION

***Kernboodschap: Let op als je van de ene naar de andere locatie gaat***

### ZORG ERVOOR DAT

- Je een ***zaklantaarn gebruikt*** als je slecht zicht hebt door slechte verlichting
- Je nadenkt over ***weersomstandigheden*** als je buiten werkt
- Nieuw geverfde oppervlakken de ***juiste anti-slip eigenschappen*** hebben
- Er in de werkplanning informatie staat over ***vervoer*** van en naar werklocaties



## 5. MENSELIJKE FACTOR

*Door samen te werken met je leidinggevende en collega's kunnen incidenten worden voorkomen. TEAMWERK is essentieel!*

### 1. GEBREKKIG ONTWERP, ACHTERSTALLIG ONDERHOUD

- Het ontwerp, de inrichting van de werkplek is een belangrijke factor en zou ***in theorie netjes moeten zijn*** (aangepak bij de bron - gevaren wegnemen)
- In de praktijk is hier tijdens de uitvoering soms niet veel meer aan te doen en zal men ***de omgeving zorgvuldig in de gaten moeten houden***, bijvoorbeeld door de ***LMRA-kaart*** te gebruiken

## 5. MENSELIJKE FACTOR

*Door samen te werken met je leidinggevende en collega's kunnen incidenten worden voorkomen. TEAMWERK is essentieel!*

### 2. DE SITUATIE KAN NIET GOED WORDEN BEOORDEELD

- ***Kennis en ervaring*** zijn vereist om een situatie goed te kunnen beoordelen
- Alle ***HSElife materialen*** zijn bedoeld om ieders kennis te vergroten!
- Leer van ***ervaren collega's***, maar ***spreek ze ook aan*** als ze bepaalde risico's accepteren

## 5. MENSELIJKE FACTOR

*Door samen te werken met je leidinggevende en collega's kunnen incidenten worden voorkomen. TEAMWERK is essentieel!*

### 3. ONVOLDOENDE ALERTHEID

- Niet **alert genoeg** zijn is een andere belangrijke reden dat er incidenten gebeuren
- Ben je **wakker, niet moe**, en neem je **voldoende rustpauzes**?
- Door te veel **mentale stress** en/of te veel **informatie**, wordt de alertheid **minder krachtig**