



**MIND YOUR
STEP!**



**OR YOU WILL
SLIP, TRIP
AND FALL**

Handout

HSELIFE NL 

Management system for a safer and healthier workplace

MIND YOUR STEP!



OR YOU WILL
SLIP, TRIP
AND FALL

Introductie

In deze folder wordt aandacht besteed aan het voorkomen van incidenten als gevolg van uitglijden, struikelen en vallen. In onze industrie, maar ook in de privé sfeer, komen dit soort incidenten regelmatig voor. Op verschillende momenten kan men maatregelen nemen om de kans op incidenten te verkleinen. Daarnaast is, met name bij dit type incidenten, ook de menselijke factor van belang.

Gebruik het **activiteitenformulier** om aantekeningen te maken tijdens de campagneperiode. De **ON THE SPOT checklist** kan handig zijn om tijdens de Observatieweken te gebruiken.

De menselijke factor

Mensen maken fouten, bewust of onbewust. Dat mensen fouten maken heeft verschillende oorzaken.

1. GEBREKKIG ONTWERP, ACHTERSTALLIG ONDERHOUD

- Het ontwerp, de inrichting van de werkplek is een belangrijke factor en zou in theorie in orde moeten zijn (aankpak 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

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

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

Door samen te werken met je leidinggevende en collega's kunnen incidenten worden voorkomen.

TEAMWERK is essentieel!

Wat kun je doen om uitglijden, struikelen en vallen te voorkomen?

Als leidinggevende

- **IDENTIFICEER** de potentiële gevaren voordat het werk begint
- **NEEM ACTIE** om de geïdentificeerde gevaren weg te nemen voordat het werk begint. "Fix it"!
- **INFORMEER** de mensen op de site over de gevaren en de genomen, of te nemen beheersmaatregelen.
 - Wees extra alert als er iets verandert
 - Zorg dat iedereen de locatie specifieke inductie heeft gevolgd
- **GRIJP IN** als dat nodig is, maar **WAARDEER** ook goed gedrag!
- Wees ervan overtuigd dat iedereen **FIT** is en de juiste **PERSOONLIJKE BESCHERMINGSMIDDELEN** gebruikt

Als individu

- **CONCENTREER JE** op de taak waar je mee bezig bent en laat je niet afleiden
- Let op wanneer er **ONVERWACHTSE GEBEURTENISSEN** optreden
- Neem een **OPEN EN WEERBARE HOUDING** aan die je kan helpen om te gaan met veranderingen
- Zorg ervoor dat je **VOLDOENDE SLAAPT** en de nodige **RUSTMOMENTEN** pakt gedurende het werk
- Zorg er goed voor zodat je zowel mentaal als fysiek **FIT** bent
- **EET GEZOND** en drink minder cafeïne. Rook wat minder (of helemaal niet)

Let op: volg de MIND YOUR STEP! presentatie zorgvuldig. Neem deel aan het gesprek en discussie, wissel ideeën uit en vul het activiteitenformulier in die je kunt overhandigen aan de persoon die de presentatie geeft, of aan je leidinggevende.

Op de achterkant van deze brochure vind je '5 om te onthouden', een korte reminder van de belangrijkste zaken waar je altijd rekening mee moet houden.

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

5

om te onthouden

- 1 Voorkom gevaarlijke situaties zoveel mogelijk, markeer ze of zet ze af**
- 2 Gebruik anti-slip materialen** (bijv. zand, zout) op loopbruggen en in werkgebieden
- 3 Ruim je werkplek regelmatig op** (housekeeping!)
- 4 Hou op 3 punten contact** bij gebruik van trap of ladder
- 5 Draag goede schoenen** (vind de juiste balans tussen stevigheid en comfort)

N.B. Zorg dat je in goede conditie bent! Een goede nachtrust is belangrijk en neem voldoende rustpauzes.