

ARBO, KWALITEITSZORG EN HULPVERLENING

Niveau 3

COLOFON

Uitgeverij: Edu'Actief b.v.
0522-235235
info@edu-actief.nl
www.edu-actief.nl

Auteur: Astrid van Esdonk

Eindredactie: Edu'Actief

Titel: Arbo, kwaliteitszorg en hulpverlening - niveau 3

ISBN: 978 90 3725 0091, maakt deel uit van pakket 978 90 3725 0336

Eerste druk/eerste oplage

Edu'Actief b.v. 2019

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van reprografische verveelvoudigingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16h Auteurswet dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (www.reprorecht.nl). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in compilatiewerken op grond van artikel 16 Auteurswet kan men zich wenden tot de Stichting PRO (www.stichting-pro.nl).


De uitgever heeft ernaar gestreefd de auteursrechten te regelen volgens de wettelijke bepalingen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen zich alsnog tot de uitgever wenden.

Door het gebruik van deze uitgave verklaart u kennis te hebben genomen van en akkoord te gaan met de specifieke productvoorwaarden en algemene voorwaarden van Edu'Actief, te vinden op www.edu-actief.nl.

INHOUDSOPGAVE

1. WERKEN MET DIT KEUZEDEEL	4
2. ARBO	6
3. KWALITEITZORG	25
4. HULPVERLENING	43
5. UITDAGING	68

DIGITALE LEEROMGEVING

Bij sommige opdrachten heb je hulpmiddelen nodig. Bijvoorbeeld filmpjes, formulieren of een link naar een website. Deze staan allemaal in de digitale leeromgeving. Dit icoontje  verwijst naar de digitale leeromgeving. Om hier te komen ga je naar start.24boost.nl.

Eerste keer inloggen in de digitale omgeving

Voordat je de digitale leeromgeving kunt gebruiken moet je je licentie activeren.

- Overleg met je docent welk type account je gebruikt.
- Ga naar www.edu-actief.nl/licentie.
- Bekijk de instructiefilm of lees het stappenplan.
- Volg de stappen.

Daarna kun je aan de slag!

ARBO, KWALITEITSZORG EN HULPVERLENING

Dit keuzedeel gaat over werken in een veilige omgeving. Iedereen heeft hier recht op. Als je zorgt voor goede kwaliteit, de Arbowet volgt en zorgt voor de juiste hulpverlening, dan ben je goed op weg naar een veilige werkplek. Je gaat je verdiepen in jouw toekomstige werkplek. Welke arboregels zijn belangrijk? Wat betekent kwaliteit voor jouw branche? En welke regels voor hulpverlening moet je echt kennen?


Bekijk het filmpje. Als je de regels rondom arbo en kwaliteit niet serieus neemt, kan dit grote gevolgen hebben. Voor jouzelf, maar ook voor je collega's. In zo'n geval kun je hulpverlening nodig hebben. In ieder beroep krijg je te maken met gevaarlijke situaties. Meestal kun je een ongeluk voorkomen, door je te houden aan de regels. Denk eens na over gevaarlijke situaties in jouw beroep. Wat is het ergste dat volgens jou kan gebeuren?

LEERDOELEN

1. Je kent de arboregels.
2. Je weet met welke wetten je tijdens het werk rekening moet houden.
3. Je weet wat veilig werken is en welke risico's er zijn als je niet veilig werkt.
4. Je kunt een onveilige situatie herkennen en oplossingen aandragen om het probleem op te lossen.
5. Je weet wat een risico-inventarisatie en -evaluatie (RI&E) is en hoe je deze moet uitvoeren.
6. Je weet wat planmatig werken is.
7. Je weet wat procedures en protocollen zijn.
8. Je weet wat kwaliteit inhoudt en hoe het je werk beïnvloedt.
9. Je weet wat er kan gebeuren als er bij het werken niet gelet wordt op kwaliteit.
10. Je weet wat bhv is.
11. Je weet wat EHBO inhoudt.
12. Je weet welke hulp je zelf mag verlenen en wanneer je iemand moet inschakelen.
13. Je weet hoe je moet handelen in geval van een calamiteit.

Dit keuzedeel bestaat uit:

- *Theorie en opdrachten*

Hierbij leer je over en oefen je met de praktijk. In sommige opdrachten werk je aan beroepsproducten, deze opdrachten herken je aan . Deze beroepsproducten kun je verzamelen in je portfolio en heb je nodig om de uitdaging aan het einde van het keuzedeel goed af te ronden.

De beroepsproducten in dit keuzedeel zijn:

- *verslag interview met een preventiemedewerker*
- *verslag veiligheidsronde bedrijf*
- *RI&E van een bedrijf*
- *verslag maatregelen gezondheidsrisico's*
- *brochure arbo in de branche*
- *werkplan uitvoeren taak beroepspraktijk*
- *procedure uitvoeren taak beroepspraktijk*
- *verslag interviews kwaliteitssystemen*
- *verslag onderzoek naar kwaliteit in een bedrijf*
- *presentatie kwaliteitssystemen*
- *verslag interview bhv'er*
- *ontruimingsplan en plattegrond met vluchtroutes*
- *verslag meeloopdag EHBO'er.*

- *Test je kennis*

Hiermee kun je zelf je kennis van de theorie testen.

- *Uitdaging*

Dit is het eindproduct en de afronding van het keuzedeel, hier werk je het hele keuzedeel naartoe. En hier word je op beoordeeld.

Voor de uitdaging van dit keuzedeel maak je een informatiepakket. Het pakket is bedoeld voor vrijwilligers van een foodtruckevenement. Het informatiepakket bestaat uit een RI&E voor het foodcourt, een poster Wat is kwaliteit? en een brochure over vier veel voorkomende ongevallen en calamiteiten.

- *Theorietoets*

Je docent besluit of je ter afsluiting een theorietoets maakt.

Veel werkgevers hebben het beste met je voor. Maar is dat voldoende om je gezondheid en veiligheid op het werk te garanderen? Stel dat je elke dag op je werk te zware goederen moet tillen. Of dat je steeds in een slecht geventileerde ruimte werkt. Gelukkig bestaat de Arbowet. Deze wet is bedoeld om de gezondheid en veiligheid van werknemers te garanderen. Jouw gezondheid en veiligheid dus! Je hoeft de Arbowet niet uit je hoofd te leren, maar je moet wel weten waar jij je aan moet houden tijdens het werk. In dit hoofdstuk maak je kennis met de Arbowet. Je onderzoekt zelf welke regels uit de Arbowet in jouw branche belangrijk zijn.

AAN HET EIND VAN DIT HOOFDSTUK

1. ken je de arboregels
2. weet je met welke wetten je tijdens het werk rekening moet houden
3. weet je wat veilig werken is en welke risico's er zijn als je niet veilig werkt
4. kun je een onveilige situatie herkennen en oplossingen aandragen om het probleem op te lossen
5. weet je wat een risico-inventarisatie en -evaluatie (RI&E) is en hoe je deze moet uitvoeren.

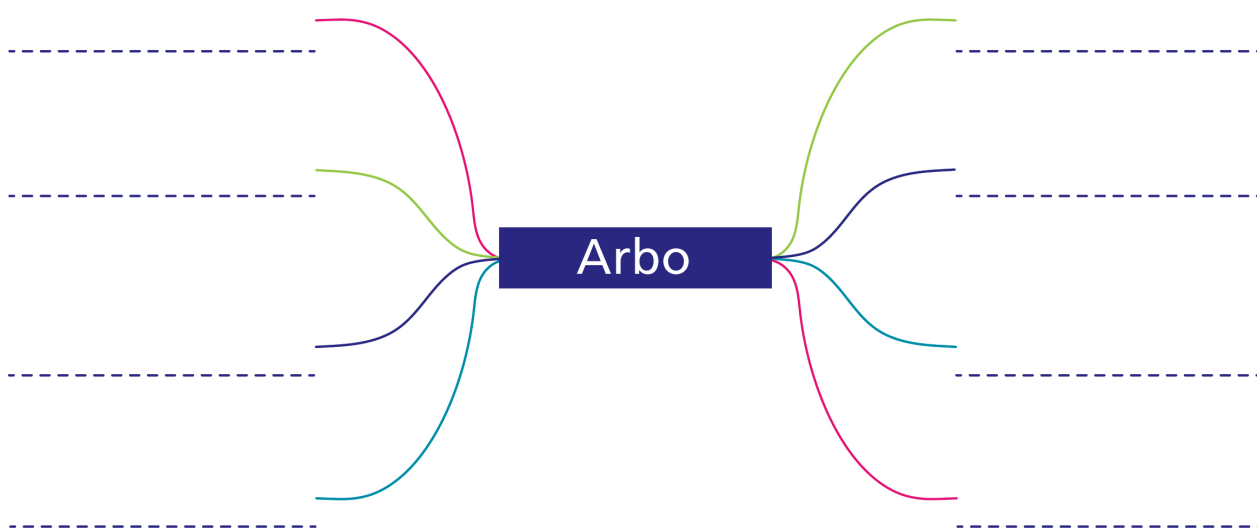


OPDRACHT 1 Oriëntatie Arbo

- Als je denkt aan onveilige situaties op je (toekomstige) werkplek, waar denk je dan als eerste aan?
- Heb je weleens te maken gehad met een onveilige situatie op je werk? Wat gebeurde er? Had dit voorkomen kunnen worden denk je? Waarom wel of niet?
- Waar denk jij aan als je de woorden Arbowet en arbeidsomstandigheden hoort? Maak hier een mindmap van. Schrijf alles op wat volgens jou met arbo te maken heeft.

Tip!

Met behulp van de website kun je een online mindmap maken.



- Noem vier onderwerpen die volgens jou in de Arbowet staan.
- Voor veel mensen is arbo iets dat bij werken hoort, maar waar ze niet zo veel tijd aan (willen) besteden. Denk jij er ook zo over? Schrijf op wat jij nu, voor je aan dit keuzedeel begint, over arbo denkt.

OPDRACHT 2 Regels

Waar mensen samen zijn, gelden regels die bepalen wat wel en niet mag. Op het werk zijn deze regels vaak duidelijk beschreven. Maar er zijn ook veel regels die niet zijn opgeschreven maar die iedereen wel kent. Bijvoorbeeld: ga niet opeens stilstaan op een drukke stoep. Of in de bus of trein: laat mensen eerst uitstappen voor je zelf instapt.

- Welke regels zijn er bij jou thuis? Geef vier voorbeelden.
- Welke regels zijn er op school? Geef vier voorbeelden.
- Welke regels zijn er op je werkplek? Geef ook hiervan vier voorbeelden.
- Welke ongeschreven regel vind jij het belangrijkste? Waarom?

DE ARBOWET

Regels op je werk die te maken hebben met gezond en veilig werken komen meestal uit de **Arbowet**. Arbo is de afkorting van **arbeidsomstandigheden**: de omgeving waarin je werkt. Die omgeving moet veilig zijn, maar ook passen bij het soort werkzaamheden dat je uitvoert. Als je bijvoorbeeld werkt met grote machines, gelden er andere regels dan wanneer je op een kantoor achter een computer werkt.

De regels op je werk veranderen regelmatig. Bijvoorbeeld omdat de Arbowet aangepast is. Maar bijvoorbeeld ook omdat het bedrijf verhuist of er andere werkzaamheden bijkomen. Zo zorgt je werkgever ervoor dat de regels blijven passen bij de organisatie, de werkzaamheden, de medewerkers en de klanten. De werkgever zal je informeren over de nieuwe regels. Ben je langer afwezig geweest door bijvoorbeeld vakantie of ziekte, dan is het verstandig om zelf even te vragen of alle regels nog hetzelfde zijn.



De Arbowet is er om de veiligheid op de werkvloer te vergroten.

Wat staat er in de Arbowet?

In de Arbowet staan regels over gezondheid, welzijn en veiligheid:

- gezondheid
Je moet je werk kunnen doen zonder dat je daar ziek van wordt. Er moeten bijvoorbeeld voldoende frisse lucht en daglicht zijn, maar ook schone werkomstandigheden.
- welzijn
Het is belangrijk dat je met plezier naar je werk gaat. Welzijn wil zeggen dat het lichamelijk en geestelijk goed met je gaat. Niemand is hetzelfde, dus het gevoel van welzijn is voor iedereen anders. Voor de één mag het druk en rommelig zijn. De ander heeft het liever rustig en ordelijk.

- veiligheid
Je moet je werk kunnen doen zonder dat je gevaar loopt. Je moet kunnen werken met veilig materiaal en de juiste beschermingsmiddelen.

Onderdelen van de Arbowet

De Arbowet is een **kaderwet**. Dit betekent dat in de Arbowet zelf geen regels staan. Er staan wel algemene richtlijnen, verantwoordelijkheden en procedures in. De echte regels staan in:

- het **Arbeidsomstandighedenbesluit (Arbobesluit)**
- de **Arbeidsomstandighedenregeling (Arboregeling)**.

Veel branches hebben daarnaast nog een arbocatalogus. Daarin staat precies uitgelegd hoe gezorgd kan worden voor goede arbeidsomstandigheden. In een branche zitten alle bedrijven die zich met dezelfde producten of diensten bezighouden, bijvoorbeeld de horeca, de bouw of de kinderopvang. Niet iedere branche heeft te maken met dezelfde gezondheids- en veiligheidsrisico's. Daarom zijn de bepalingen uit de Arbowet voor verschillende branches verder uitgewerkt in deze arbocatalogi.

Rechten en plichten voor werkgevers en werknemers

In de Arbowet staan richtlijnen voor de werkgever, maar ook voor de werknemer. Je mag van het bedrijf verwachten dat het zorgt voor een veilige werkplek. Maar het bedrijf mag van jou verwachten dat jij geen onveilige situaties veroorzaakt. Jullie moeten dus samen zorgen voor goede werkomstandigheden. Ieder heeft zijn eigen taak:

- De werkgever moet zich houden aan de regels over gezondheid, welzijn en veiligheid.
- Jij moet je werk doen volgens de regels. Zie je gevaarlijke of ongezonde omstandigheden, dan meld je dit.

Als een werkgever zich niet aan de regels houdt, kan hij van de Arbeidsinspectie een boete opgelegd krijgen. Deze boetes kunnen heel hoog worden. Maar: als werknemer moet je je ook aan de regels houden. Ook jij kunt een boete krijgen als je dat niet doet. De Arbeidsinspectie kan zelfs beslissen het werk stil te leggen als de risico's te groot zijn.

OPDRACHT 3 Kennismaking met de Arbowet

In de Arbowet staan regels die gaan over gezondheid, veiligheid en welzijn. Het uitvoeren van de Arbowet gebeurt zowel door de werkgever als de werknemer. Geef in de tabel aan welke taak bij wie hoort.

TAAK	WERKGEVER	WERKNEMER
Uitvoeren van instructie		
Verzorgen van juiste materialen om taak uit te voeren		
Uitleg geven over veilig werken		
Opbergen van materiaal op de juiste plek		
Onderzoeken van ongevallen op de werkplek		
Melden van mogelijke gevaarlijke omstandigheden		
Helpen van hulpverlener als hij zijn werk doet		
Bestrijden van mogelijk gevaar		

OPDRACHT 4 De Arbowet

De Arbowet is een kaderwet.



- a. Zoek uit wat dit precies betekent. Gebruik hierbij de website.
- b. Veel branches hebben een eigen arbocatalogus. Zoek uit of deze er voor jouw branche is en beantwoord de vragen.
 - Wat staat er allemaal beschreven in de catalogus?
 - Welke handelingen staan in de arbocatalogus?
 - Wie heeft de arbocatalogus gemaakt?
 - Wie houdt de arbocatalogus actueel?

Let op!

Is er geen arbocatalogus voor jouw branche? Beantwoord dan de vragen over de arbocatalogus voor een andere branche.



- c. Maak met behulp van de website een interactieve illustratie waarin je kort laat zien waar de Arbowet over gaat.

OPDRACHT 5 De nieuwe Arbowet

Wetten en regels veranderen regelmatig. Bijvoorbeeld omdat er nieuwe inzichten zijn, of omdat omstandigheden veranderen. Ook de Arbowet verandert regelmatig. Soms gaat het om kleine aanpassingen, soms om grotere aanpassingen.

Bekijk de website. Maak een duidelijk informatiebericht. Het informatiebericht is bedoeld voor alle medewerkers uit jouw branche. Bedenk welke informatie voor hen belangrijk is: wat moeten ze echt weten over de veranderingen in de Arbowet? Wat wordt er beter en waar moeten ze op letten?

Het bericht is maximaal één A4-tje. Gebruik afbeeldingen, foto's of grafieken als dat nodig is.

OPDRACHT 6 Diversiteit

Tijdens je werk krijg je te maken met mensen die allemaal anders zijn. Zo krijg je te maken met jonge mensen en oude mensen. Met mensen die geboren en getogen zijn in Nederland en met mensen die uit andere landen komen. Met al deze mensen moet je professioneel kunnen samenwerken. Je moet kunnen omgaan met diversiteit.



- a. Lees het artikel. Wat vind je ervan dat iemand is afgewezen op basis van zijn huidskleur?
- b. Laat het artikel lezen aan iemand met veel werkervaring. Bijvoorbeeld je ouders/verzorgers of een ander familielid. Wat vindt hij hiervan? Heeft hij zelf ervaring hiermee?
- c. Zoek op internet meer informatie over diversiteit. Schrijf op waarom volgens jou omgaan met diversiteit een belangrijk onderwerp is bij het zorgen voor goede arbeidsomstandigheden.

WERK EN PRIVÉLEVEN

Wat je thuis doet, in je vrije tijd, heeft ook invloed op je werk. Een voorbeeld: Je werkgever kan zorgen voor de juiste voorlichting en uitleggen hoe je met machines moet werken. Maar als jij te weinig hebt geslapen en daardoor onveilig omgaat met die machine, kan er toch een ongeluk gebeuren. Nog een voorbeeld: Je werkt als beveiliging in een winkel. De laatste tijd heb je jouw conditie verwaarloosd. Op een dag gaat op je werk het alarm als een klant naar buiten loopt. Je roept hem, maar hij rent weg. Je kunt hem niet bijhouden, doordat je snel buiten adem bent. Zo zijn er meer van dit soort voorbeelden te bedenken. Je werkgever zal niet snel zeggen: 'Dit mag je niet doen buiten werktijd.' Maar voor je eigen veiligheid en die van anderen, zijn er dingen die je wél kunt doen.

Voldoende rust

Wat voor werk je ook doet, als je slecht slaapt of laat naar bed gaat is je concentratie minder. Ga dus tijdens je werkweek niet te laat naar bed. Iedereen heeft weleens een verjaardag of een concert op een werkdag. Dat kan ook prima. Maar zorg ervoor dat het niet avond na avond is. Nog een aflevering kijken van die spannende nieuwe Netflix-serie? Niet verstandig als het al laat is en je de volgende dag weer vroeg aan het werk moet.

Burn-out

Heb je langere tijd slaapproblemen, probeer dan te achterhalen waardoor dat komt. Misschien heb je veel stress of zorgen die je uit je slaap houden. Dit kan met het werk te maken hebben, maar ook met je privéleven.



Langere tijd veel stress kan leiden tot een burn-out.

Slaapproblemen is een van de klachten bij een **burn-out**. Een burn-out ontstaat als je langere tijd veel stress hebt en hier niets aan doet. Je hebt dan lichamelijke en psychische klachten en voelt je vermoeid en uitgeput. Een burn-out zorgt ervoor dat je niet meer goed kunt functioneren op je werk en privé. Het is daarom belangrijk om stress en problemen op tijd aan te pakken.

Vitaliteit

Voldoende slaap en zo min mogelijk stress zorgen er ook voor dat je je **vitaal** voelt. Je bent vitaal als je je gezond voelt, energie hebt en gemotiveerd bent. Je kunt dan productief werken en hebt vaak meer plezier in je werk dan iemand die niet vitaal is. Naast genoeg slaap en weinig stress helpt het ook om genoeg te bewegen en gezond en bewust te eten.

Werktijden

Naast de Arbowet zijn er ook nog andere wetten die gaan over werkomstandigheden. Zo is er ook de Arbeidstijdenwet. Hierin staan regels over werktijden. Bijvoorbeeld hoelang je maximaal per dag mag werken. Ook staat erin wanneer je recht hebt op pauze.

OPDRACHT 7 Je privéleven

Wat je in je vrije tijd doet, heeft ook invloed op je werk.

- a. Voldoende rust en je concentreren op je werk is belangrijk. Bedenk zelf nog twee dingen die te maken hebben met je privéleven en die belangrijk zijn voor je werk. Leg in maximaal honderd woorden uit waarom deze twee dingen volgens jou invloed hebben op jouw werk.
- b. Vind jij dat een werkgever mag zeggen dat je iets niet mag doen? Bijvoorbeeld dat je tijdens het werk je smartphone niet mag gebruiken? Of dat je tijdens de werkweek niet mag drinken? Schrijf voor jezelf op wat je hiervan vindt. Voer daarna een gesprek met twee mensen:
 - een collega
 - een klasgenoot.

Vraag hun mening: zijn ze het met je eens? Waarom wel of niet?


OPDRACHT 8 Een gezonde levensstijl

Veel mensen in Nederland zijn te zwaar. Er is daardoor veel aandacht voor gezonder eten. In kantines van scholen, ziekenhuis en bedrijven zie je steeds vaker een saladebar en steeds minder gefrituurde producten.

Ook is er aandacht voor alcoholgebruik van werknemers. Werknemers die een kater hebben op maandagochtend. Of werknemers die nog niet helemaal nuchter zijn als hun dienst begint.



- a. Wat vind jij: hoeveel invloed mag je werkgever hebben op jouw levensstijl? Mag je werkgever jou verplichten om te gaan sporten? Of mag hij drugs- of alcoholtesten doen tijdens het werk? Waarom wel of niet?
- b. Zoek vier nieuwsberichten die gaan over levensstijl en werk. Wat valt je op?
- c. Lees het artikel. Wat vind jij: moet een snackbar meegaan met de trend van gezonde voeding? Waarom denk je er zo over?



- d. Het bedrijf waar jij werkt besluit een uitgebreide saladebar toe te voegen aan de kantine. Hier mag iedere medewerker iedere dag gratis een salade kiezen tijdens de lunch. De frituur wordt uit de kantine gehaald. Geen kroketten en frikandellen meer. Vind jij dit een goede ontwikkeling, of juist niet? Leg je antwoord uit.
- e. In sommige landen, zoals Denemarken, is een vettaks ingevoerd. Zoek uit wat hiermee wordt bedoeld. Vind je dat in Nederland ook een vettaks moet worden ingevoerd?
-  f. Lees het artikel. Wat denk jij: heeft het zin om strengere regels te maken wanneer je wel en niet mag drinken?
- g. Geef drie redenen waarom je denkt dat werkgevers het belangrijk vinden dat hun personeel een gezonde levensstijl heeft.
- h. Denk nog eens na over de vraag: hoeveel invloed mag je werkgever hebben op jouw levensstijl? Is je mening nu anders? Motiveer je antwoord met argumenten.

OPDRACHT 9 Vitaliteit

In Nederland hebben bijna een miljoen mensen jaarlijks last van burn-outklachten. Misschien denk je nu: ik ben jong, dat gebeurt mij niet! Maar ook jongere mensen krijgen ermee te maken. Soms door het werk, soms ook door hun opleiding. Door aan jezelf te werken, kun je een burn-out vaak voorkomen. Een belangrijk begrip hierbij is vitaliteit.

-  a. Bekijk de filmpjes. Vitaliteit is belangrijk voor jezelf, maar ook voor je werkgever. Leg in je eigen woorden uit waarom vitaliteit belangrijk is voor jouzelf en voor je werkgever.
- b. Je hebt nu een beetje een beeld van wat vitaliteit is.
- Vind je jezelf vitaal? Zo ja, waarom? Zo niet, waarom niet?
 - Van de mensen die je kent, wie is volgens jou het vitaalst? En waarom?
 - Wie van de mensen die je kent is het minst vitaal?
 - Denk jij dat het belangrijk is voor een werkgever om ervoor te zorgen dat medewerkers zich vitaal voelen? Waarom wel of niet?
-  c. Ga nu zelf aan de slag met YouPlus. Ga naar de website en log in. Heb je nog geen inloggegevens? Meld je dan aan.
- Maak eerst de vragenlijst – zo kun je goed zien hoe het met jouw vitaliteit staat.
 - Kies daarna een van de negen thema's en volg het programma. Kies het thema waarvan jij denkt: dit wil ik veranderen. Misschien heb je een fysiek beroep en wil je meer bewegen. Of misschien wil je meer weten over de verdeling tussen werk en privé. Je mag ieder thema kiezen.
 - Maak alle opdrachten uit het thema volgens het schema.
 - Maak daarna een verslag. Daarin beschrijf je minimaal acht dingen die je geleerd hebt over jezelf en over dit thema.

OPDRACHT 10 Werktijden

In de Arbowet staan ook regels over werktijden. Maak hiervan een overzicht voor jouw branche.

Gebruik de website. Maak twee overzichten met daarop alle informatie over arbeidstijden die geldt voor jouw branche. Eén overzicht is voor een medewerker van 17 jaar en het andere overzicht voor een medewerker van 28 jaar. Denk in ieder geval aan deze informatie:

- Hoeveel uur mag iemand op een dag werken?

- Hoeveel uur mag iemand in een week werken?
- Hoeveel rustdagen moet iemand krijgen per week?
- Hoeveel rustdagen moet iemand krijgen per maand?
- Zijn er speciale regels voor onregelmatigheidsdiensten? Denk bijvoorbeeld aan nachtdiensten.

Als je andere informatie over werktijden belangrijk vindt, zet je die ook in het overzicht. Je mag dit maken in Excel of Word, of je mag een PowerPoint of Prezi maken. Zorg ervoor dat de informatie overzichtelijk is.

ONVEILIGE SITUATIES

In je werk zijn er altijd risico's. Door te werken volgens de Arbowet voorkom je onveilige situaties en ongelukken. Kom je toch in een onveilige situatie, dan moet je handelen. Kun je het makkelijk en veilig zelf oplossen? Dan moet je dat doen. In andere gevallen schakel je hulp in. Dit doe je bijvoorbeeld als een collega niet meer reageert na een val. In dat geval moet een EHBO'er je collega verder helpen. Krijg je een vastgelopen machine niet meer aan de praat? Ga er niet zelf aan sleutelen, maar laat dit doen door iemand die er kennis van heeft.

Weet je in een situatie niet wat je moet doen? Vraag dan hulp van een collega of leidinggevende.

Iemand aanspreken op onveilig gedrag

Niet iedereen houdt zich altijd aan de arbo- en veiligheidsregels. Spreek diegene daar dan op aan. Dat is niet altijd makkelijk, maar wel nodig. Het kan gevaarlijk zijn voor de persoon zelf, maar ook voor anderen en dus ook voor jou.

Probeer op een prettige manier iemand aan te spreken. Zeg niet: 'Wat doe jij nou?' Beter is: 'Waarom doe je dit zo?' Probeer iemand zelf te laten bedenken waarom het anders moet. Leg uit wat er fout kan gaan. Probeer er altijd eerst samen uit te komen. Kom je er samen niet uit, overleg dan met je leidinggevende.

Persoonlijke beschermingsmiddelen

Om veilig te werken heb je soms **persoonlijke beschermingsmiddelen (PBM's)** nodig. Deze middelen verminderen de kans op letsel. Voorbeelden hiervan zijn werkschoenen, een helm, handschoenen, beschermende kleding, mondkapjes en gehoorbescherming. Je leidinggevende geeft aan wanneer en hoe je deze middelen moet gebruiken. Soms is het alleen een advies, maar vaker is het verplicht om de PBM's te gebruiken. Bij geluid boven 85 dB(A) moet je bijvoorbeeld gehoorbescherming gebruiken. Werk je met giftige stoffen, dan is beschermende kleding verplicht.

Gevaarlijke stoffen

Gevaarlijke stoffen zijn stoffen die mogelijk gevaar opleveren voor de veiligheid en gezondheid van werknemers. Het zijn bijvoorbeeld stoffen die explosief zijn, giftig zijn of die snel kunnen ontvlammen. Voor het werken met gevaarlijke stoffen gelden speciale regels.

Producten met gevaarlijke stoffen zijn te herkennen aan de gevaarsymbolen op de verpakking. Zo weet iemand die met het product werkt, welke risico's er zijn.