



## **Bijlage VII Veiligheidsinstructies kantoormedewerkers**

## INHOUD

1.	Gebruik van trap of ladder .....	3
2.	Instellen bureau werkplekken .....	4
3.	Bedrijfshulpverlening .....	5
4.	Alleen werken op kantoor .....	6
5.	Locatievoorschriften Avri Geldermalsen .....	7

# 1. GEBRUIK VAN TRAP OF LADDER

**Heb jij een trap nodig? Vraag het aan de collega's van gebouwbeheer of facilitair.**

Op een ladder of trap werken valt onder het Arbo begrip "op hoogte werken". Het betekent het uitvoeren van activiteiten waarbij je niet op het maaiveldniveau staat. Op kantoor kan je denken aan slingers ophangen, of het verzetten van een klok

*Algemeen aandachtspunten bij op hoogte werken*

- Gebruik een trap of ladder. Staan op bureaustoelen, vensterbanken of tafels is helemaal niet veilig, dus niet doen.
- Draag stevige schoenen op een trap of ladder. Geen hoge hakken of teenslippers. Je bezeert snel je tenen of haakt met de hak ergens achter.
- Zet een trap of ladder op een droge, opgeruimde, stevige en niet gladde ondergrond

## De risico's

*Bij het werken op hoogte kan serieus (blijvend) letsel ontstaan door een val, het struikelen of blijven haken tijdens het werken met de trap en ladder*

**Elk arbeidsmiddel, dus ook een trap of ladder moet jaarlijks gekeurd zijn. Als jaarlijkse keuringen verlopen zijn mag je een arbeidsmiddel niet gebruiken. Kijk dus van tevoren of de keuringsdatum overschreden is. Dit kan je zien aan een ronde datum sticker op de trap.**

*Kijk de trap of ladder na voordat je het gebruikt*

- Er mogen geen onderdelen los zitten of verbogen zijn.
- De jaarlijkse keuring mag niet verlopen zijn.



*Zo gebruik je veilig een trap of ladder:*

- Zet je trap of ladder op een veilige plaats, niet direct achter een gesloten deur die naar je toe draait. Dat gaat snel mis.
- Vouw een trap volledig uit voordat je erop stapt. De banden of knikarmen tussen de trappoten in staan dan strak en niet gebogen.
- Op de ladder of trap houd je altijd op 3 punten contact met de ladder. Dit om te voorkomen dat je uit balans raakt.
- Sta op een trap en ladder met je lichaam in de richting naar het arbeidsmiddel toe.
- Moet je naar de zijkant reiken? Dat mag je maximaal 1 meter zijwaarts, gezien vanaf het midden van de trap. Reik je verder buiten de trap of ladder kan je omvallen.
- Sjouw geen grote gewichten, of duw je af op een muur of obstakel naast de trap. Je mag maximaal 5kg tillen. Zware lasten sjouwen of jezelf heel hard afduwen op een muur maakt het staan de trap of ladder instabiel. Werken op een trap of ladder is alleen voor lichte klusjes.

## 2. INSTELLEN BUREAU WERKPLEKKEN

### **Beschrijving werkzaamheden**

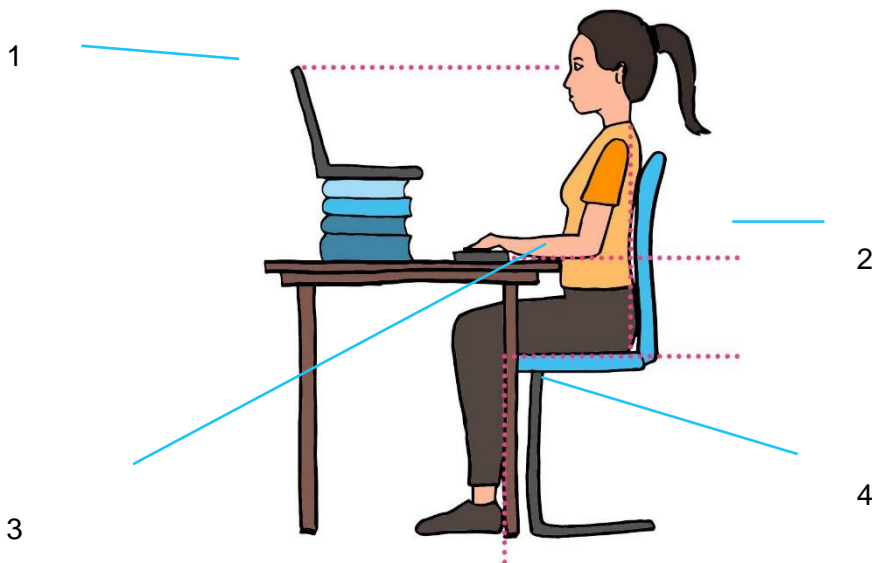
Langer dan twee uur per werkdag verrichten van kantoorwerkzaamheden met een digitaal device.

### **Risico's**

Langdurig werken onder verkeerde omstandigheden kan leiden tot voorkombare klachten aan rug, schouders, armen en polsen.

### **Veilige werkhouding:**

Zowel voor een desktop opstelling als een laptop opstelling gelden dezelfde uitgangspunten als het gaat om ergonomische zitten. Houd de volgende richtlijnen in acht:



1. De bovenkant van het beeldscherm is net onder ooghoogte
2. De rug is recht, tot lichtjes leunend
3. De onderarmen steunen op het werkblad of armsteunen van de stoel
4. Knieën en ellebogen staan in een hoek van 90 graden

### **Klimaat**

Een ideale temperatuur om kantoorwerk te doen ligt rond de 22° Celsius. De ruimte waarin je werkt zal dus verwarmd of goed geventileerd moeten zijn. Voorkom tocht.

### **Lichtinval en verlichting**

Lichtinval, lichtpunten kunnen voor hinderlijke spiegelingen zorgen. Zit met de zijkant naar een raam in plaats van met de rug ernaartoe om lichtspiegelingen te voorkomen. Het lichtpunt boven je werkplek heeft diffuus licht en geen spots.

De verhouding tussen helderheid van je beeldscherm en uitstraling van je werkplek is maximaal 1:3. Dat wil zeggen 450 lumen voor je beeldscherm, en 150 lumen uitstraling vanaf je toetsenbord, documenten of bureaublad. Hoe dichterbij elkaar hoe rustiger voor je ogen. Je controleer dit gemakkelijk met een lichtmeet app op je smartphone.

### 3. BEDRIJFSHULPVERLENING

Algemeen:

Bij brand en letsel bel je met **0345-756666** om bedrijfshulpverlening in te schakelen. Bel bij levensbedreigende situaties altijd eerst **112**, en daarna met het BHV nummer.

*Denk altijd eerst aan je eigen veiligheid. Verlaat een pand direct bij als de Slow Whoop afgaat.*

Vermeld bij alarm meldingen altijd:

- Wie je bent;
- Waar je bent;
- Wat er aan de hand is;
- Of er letsel is.

BHV is beschikbaar tijdens de normale bedrijfstijden. Buiten deze tijden ben je zelfredzaam. (Zie ook instructie "Alleen werken op kantoor")

## 4. ALLEEN WERKEN OP KANTOOR

### Beschrijving werkzaamheden:

- Werkzaamheden buiten reguliere openstellingstijden van de locatie waar je werkzaam bent.
- Werkzaamheden binnen reguliere openstellingstijden onder geïsoleerde omstandigheden waarbij je buiten zicht- of roepafstand bent van een directe collega

### De risico's:

- Bij een calamiteit of ongeval is de interne BHV niet aanwezig
- De noodzakelijke eerste hulp kan niet accuraat verleend worden

### Aandachtspunten bij alleen werken:

- Doe geen risicovol werk.
- Draag een mobiele telefoon bij je
- Stem alleen werken buiten openstellingstijden altijd af met je leidinggevende
- Denk altijd aan je eigen veiligheid.

### Opleiding en instructies:

- Voorlichting en instructie over het op de juiste wijze inroepen van bedrijfshulpverlening en hulpdiensten

## 5. LOCATIEVOORSCHRIFTEN AVRI GELDERMALSEN

Uitgezonderd parkeerterrein kantoor en op de milieustraat gelden de volgende regels:



- Maximale snelheid van 15 km/uur.
- In overslaghal rijdt men met **stapvoets snelheid** en met ingeschakelde voertuig verlichting.
- De verkeersregels van het R.V.V. (Reglement Verkeersregels en Verkeerstekens) gelden.
- Gebruik een smartphone alleen in een stilstaand voertuig op een parkeerplaats.
- Dragen van een veiligheidshelm in de overslaghal en stortlocaties.

<b>Algemeen locatievoorschrift</b> Veiligheidsvest, veiligheidsschoenen en veiligheidshandschoenen zijn verplicht bij alle werkzaamheden.	A blue circular icon containing a white silhouette of a high-visibility safety vest.
<b>Voorschriften windmolens</b> Veiligheidshelm ( <i>Bij vriezend weer</i> )	A blue circular icon containing a white silhouette of a safety helmet.

### In geval van nood:

Levensbedreigende situaties: bel **112**  
Bij brand, ehbo of ongevallen: **0345-756666**