



Voorkomen van struikelen en vallen

Inleiding

Onze enthousiaste vrijwilligers verrichten werk in een omgeving waar op de werkvloer richels, drempels, vaste trappen, ladders en oneffenheden kunnen zijn. Maar ook waar niet altijd even goed opgeruimd is. Bijvoorbeeld doordat zelf even iets neergezet of leeggemaakt moet worden. Denk daarbij aan:

- het achterlaten van verpakkingsmateriaal op de vloer;
- het neerzetten van dozen/kratten/tassen in gangen en/of gangpaden;
- het laten liggen van een pallet in het gangpad;
- kabel (van verlengsnoeren) die in het gangpad liggen;
- geraakt worden door rollende voorwerpen.

Struikelen en vallen is dan ook een risico dat binnen onze werkomgeving kan gebeuren. Bij struikelen en vallen kunnen **blessures en kwetsuren** ontstaan zoals bijvoorbeeld verstuikingen, blauwe plekken, kneuzingen en breuken. Dit kan veel ongemak geven en het risico op tijdelijk of niet meer inzetbaar zijn. Maar bij vallen kunnen ook ernstige kwetsuren ontstaan.

Om blessures en kwetsuren te voorkomen, willen we graag aandacht vragen voor het onderwerp *struikelen en vallen*.

Struikelen en vallen

Tijdens een koffiepauze willen we de vrijwilligers even stil laten staan bij de eigen werkomgeving wanneer het gaat om *struikelen en vallen*. Het doel is vooral om het onderwerp aan de hand van de vragen op blad 2 met elkaar bespreekbaar te maken en samen te kijken naar:

- risico's
- maatregelen en afspraken
- tips

Bespreek met elkaar vooral verschillen van inzicht met betrekking tot risico inschatting of de voorschriften en afspraken bekend, praktisch uitvoerbaar en te handhaven zijn.

Afspraken

Als bijlage is een poster toegevoegd die men op een zichtbare plek kan ophangen als geheugensteun. Op deze poster kan men als team aanvullende afspraken vermelden en staan er veiligheidstips voor een veilige werkplek met betrekking tot struikelen en vallen. Bespreek met jouw team welke veiligheidstips jullie al toepassen.

Voor posters bestellen, vragen, opmerkingen of suggesties, neem dan contact op met ARBO@voedselbankennederland.nl

Veel succes!

Frans Miermans

Landelijk coördinator Veilig en gezond werken VBN





Voorkomen van struikelen en vallen

Vragen

Risico inschatting

1. Wie heeft zijn voet wel eens ergens tegen aangestoten of verstapte zich op een dergelijke manier waardoor je in onbalans bent gekomen op de werkvloer als vrijwilliger?
2. Wat kan een oorzaak zijn / is meestal de oorzaak van struikelen en of vallen?
*(antwoord: gladheid op de vloer door schoonmaken, ontdooien, lekkage, koelruimte...;
 ongelijkheden: als drempels, afstapjes, kabels of spullen op de grond;
 onoplettendheid: onachtzaam, te snel lopen, gejaagd, etc.)*
3. Op welke plekken binnen onze werkomgeving is de kans op struikelen en vallen het grootst?
(antwoord: bewust worden van plekken en situaties binnen de werkomgeving: winkel, distributiecentrum, uitgeefpunten, inpaklocatie, laad en losplekken het risico groter is. Denk bijvoorbeeld aan laden en lossen uit een busje waar ongelijkheden kunnen zijn als stoepjes, randen en drempels.)
4. Hoe vaak zet/leg je even iets op de vloer met het idee, dat pak of ruim ik dadelijk wel even op?
(antwoord: ben je bewust dat wanneer je veel gewicht moet verplaatsen je beter vaker kan tillen met een licht gewicht dat amper belasting kent op je lichaam. Wanneer je vaak lichte gewichten moet tillen, neem dan ook geregeld even een pauze.)
5. Hoe kunnen we als vrijwilliger de kans vergroten op struikelen en vallen?
(Mogelijke antwoorden:
 - even snel nog werkzaamheden verrichten, gehaast
 - achteruit lopen
 - bellen en lopen tegelijk (afgeleid worden)
 - spullen dragen en of verplaatsen waarbij je onvoldoende zicht hebt waar je loopt
 - gladde / vieze schoenen
 - waarschuwingen niet in acht nemen, overschatting
 - verrichten van specifieke handelingen)

Beschermingsmaatregelen en afspraken

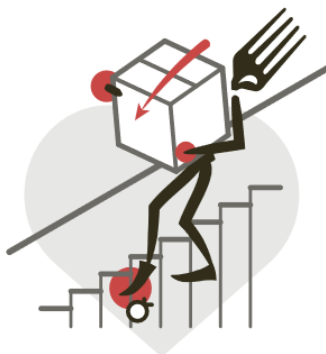
6. Welke maatregelen / afspraken kennen wij om de kans te verkleinen op vallen en struikelen?
(Mogelijke antwoorden:
 - gebruik maken van en respecteren van tijdelijke afzettingen met afzetlinten / -kettingen.
 - gebruik maken van en acht nemen van waarschuwborden als 'let op gladheid', struikel/valgevaar
 - Verplicht een hand aan de leuning
 - gebruik maken van en respecteren vaste veilige looproutes en met voldoende verlichting
 - voorkom vieze en natte schoenen
 - afplakken kabels op vloer
 - markeren afstapjes met zwart-gele stickers en of anti slib laag, etc.)
 - indeling magazijn...)
7. Waar vind ik die afspraken? *(antwoord: handboek, mededelingenbord, ...)*
8. Volstaan deze afspraken, zijn ze praktisch goed toe te passen en of zijn ze goed na te leven?
9. Hoe spreken we elkaar aan en/of houden we elkaar scherp op de gemaakte afspraken?



Voorkomen van Struikelen en vallen

Onze afspraken

- Bij traplopen houden we de leuning van een trap altijd met 1 hand vast.
- Kabels over de grond in looproutes worden altijd afgeplakt.
- In geval van tijdelijke gladheid, risico op vallen en struikelen, zetten we een waarschuwingsbordje of zetten we het gebied af. Deze gebieden respecteren we.
- We lopen altijd op de gemarkeerde looppaden.
- We laten geen spullen op de vloer rondslingeren en ruimen die direct op.
- We lopen rustig en niet achteruit.



Veiligheidstips

- Probeer spullen in een tas te dragen in plaats van een krat of doos bij het traplopen.
- Zorg voor goed zicht op je looppad en zorg daarbij ook voor goede verlichting
- Markeer veilige looppaden en houdt deze altijd vrij.
- Voorkom natte en vieze schoenen om uitglijden te voorkomen.
- Zet gebieden af met een lint of ketting wanneer deze glad of onregelmatig zijn. Markeer drempels of afstapjes.

